

La gelosia

La gelosia ens serveix als humans per motivar-nos, per tal de superar-nos i per aconseguir el que volem. Si neguem o no tenim en compte la gelosia que sentim, pot ser negativa, ja que fa que ens enfoquem tant en els altres (en les seves coses i/o habilitats) que ens oblidem de millorar nosaltres, perquè estem massa ocupats mirant-los a ells. I llavors no aprofitem el que és bo d'aquesta emoció: ser més del que ja som.

Aquesta activitat ens ajudarà a entrenar la consciència i l'autoregulació emocional. La podem anar fent tranquil·lament, una estona cada setmana.

Edats recomanades: a partir de 6 anys

Material que necessitem: Una fotocòpia del full adjunt per infant

Com es desenvolupa?

1. Fem una fotocòpia de la pàgina 2 per a cada infant i que n'emplenin, per exemple, una o dues línies cada setmana, sense pressa.
2. Expliquem a l'infant que a ningú no li agrada experimentar l'emoció de la gelosia, però que tothom la sent alguna vegada (quan tenim un germà, per exemple). Els hem de dir que és una emoció natural si la gestionem positivament (aquesta dinàmica els ajudarà). Com hem dit, la gelosia ens serveix per motivar-nos i aconseguir el que volem.

Quines habilitats es treballen? Gestió de les emocions i els sentiments; autoestima i el control intern.

Font: *Emoquadern*. Cristina Gutiérrez, de [La Granja Escola](#) de Santa Maria de Palautordera.

Nom: _____

De qui estic gelós/a?

Què fa o què té que em fa sentir gelosia?

Ara pregunta't: és necessari?; realment ho vull?; és important per a mí?

Això és el que a tu t'agradaria ser o tenir. Ara que ho saps, només has de fer una cosa: practicar-ho!!! Ja veuràs com ho aconseguiràs.