

INVESTIGUEM HABILITATS I ODS AMB EL DETECTIU HOPPER GESTIÓ DELS SENTIMENTS I LES EMOCIONS / ODS 1 I 2



VIDEO: [MUNTANYA RUSSA](#)

SINOPSI: El detectiu Hopper està mirant la televisió i el que hi veu l'emociona i ho expressa enèrgicament. La veïna sent com crida, riu, plora... i li molesta força. Veient que no se n'adona, la veïna decideix anar-lo a veure.

ALUMNAT: Primària (Cicle Superior).

TEMPS APROXIMAT: dues o tres sessions de 50 minuts.

OBJECTIUS:

- Ajudar els infants a identificar i prendre consciència de les habilitats per a la vida i oferir espais i oportunitats per tal de practicar-les i a casa.
- Donar a conèixer als infants els ODS i ajudar-los a reflexionar sobre el desenvolupament sostenible i la justícia social.
- Treballar l'habilitat de maneig dels sentiments i de les emocions i els ODS Fi de la pobresa i Fam zero.

Cal tenir en compte que, per simplificar la proposta, plantegem treballar una sola habilitat i 2 ODS en aquest vídeo. Tot i així, és possible que hi trobeu diverses habilitats i ODS, ja que aquesta és la seva naturalesa i és difícil separar-ho. L'objectiu pedagògic és oferir diferents oportunitats d'aprenentatge per treballar les 10 habilitats per a la vida i els 17 ODS al llarg dels diferents vídeos de la sèrie *Investiguem habilitats amb el detectiu Hopper*.

HABILITAT PER A LA VIDA PRINCIPAL:

Gestió dels sentiments i les emocions: Aprendre a navegar en el món de les emocions i els sentiments per aconseguir una «sintonia» més gran amb el món afectiu propi i amb el de les altres persones. Descobrir com reaccionem davant el plaer, l'alegria, la tristesa, la ira o la injustícia... Permetre que la raó intervingui per identificar què ens impulsa i què ens paralitza.

ODS PRINCIPALS:

- **Fi de la pobresa (ODS 1):** Erradicar la pobresa a tot el món i en totes les seves formes.
- **Fam Zero (ODS 2):** Posar fi a la fam, assolir la seguretat alimentària i la millora de la nutrició, i promoure l'agricultura sostenible.

Aquesta proposta pedagògica dona resposta a les competències bàsiques de l'àmbit d'educació en valors socials i cívics.

Realització i Producció del vídeo: El Detectiu Hopper (Pere Hosta i Helena Escobar) i Dipsalut

Proposta pedagògica: Equip del «Sigues tu» de Dipsalut

SESSIÓ 1. GESTIÓ DELS SENTIMENTS I LES EMOCIONS

DESENVOLUPAMENT:

Visioneu el vídeo amb el vostre alumnat. Us recomanem fer-ho d'una tirada i posteriorment fer un segon visionat i anar aturant el vídeo per facilitar la interacció en diferents moments de la història. A partir de la frase final «**Quina habilitat ha descobert en Hopper?**» podem fer una pluja d'idees i anotar-les a la pissarra, o seure en cercle a terra i, senzillament, compartir. Demaneu-los que expressin: *Quina habilitat penseu que ha descobert en Hopper? Per què? Quines altres habilitats hi podrien estar relacionades? Per què?*

Cal tenir en compte que potser l'alumnat identifica una habilitat diferent a la proposada, en aquest cas serà interessant reconduir-ho cap a la **gestió dels sentiments i les emocions** i recollir les diferents opinions per quan es treballin les altres habilitats més endavant.

Totes les emocions tenen una raó de ser o una funció, que ens permet adaptar-nos de la millor manera possible a l'entorn. Per tant, si les emocions ens ajuden a sobreviure, sembla raonable pensar que totes són bones. El constructe de la intel·ligència emocional (IE) va aparèixer a la dècada de 1990 i va ser popularitzat posteriorment per Daniel Goleman, i suposa l'habilitat de processar de manera correcta la informació emocional. Això inclou:

- La percepció i l'expressió emocional: l'habilitat de reconèixer les emocions pròpies i les dels altres i expressar-les de forma correcta.
- La facilitació emocional del pensament: usar les emocions per facilitar la presa de decisions, la solució de problemes i la creativitat, o per centrar-se en allò més rellevant.
- Claredat emocional: conèixer les causes i conseqüències de les emocions i la seva evolució.
- Regulació emocional: obertura a experimentar emocions positives i negatives, supervisar i reflexionar sobre els nostres estats emocionals sense reprimir-los ni exagerar-los i regular les emocions pròpies i alienes.

Per saber-ne més: [Les emocions i l'educació emocional](#)

Algunes preguntes per generar debat són: *Per què penseu que és important aquesta habilitat? Les emocions són bones o dolentes? Per a què serveixen? Què hem de fer amb elles? Guardar-les? Expressar-les? La mateixa emoció es pot expressar de diferents maneres. Totes les maneres són acceptables? Quines emocions té el detectiu Hopper? Com les expressa? I la veïna? Què passa quan el detectiu Hopper i la veïna comparteixen les emocions? I, a vosaltres, us agrada compartir les emocions?*

Demaneu que treballin per parelles. Projecteu una imatge de cos sencer d'una persona que expressi alegria i d'una altra que expressi ràbia per poder analitzar-ne l'expressió corporal. Han d'endevinar quines emocions són i analitzar-les, reflexionar com s'expressen facialment i corporal, per a què serveixen, quines sensacions generen, quines conductes poden provocar i, d'aquestes, quines poden ser molestes o generar conflicte. Demaneu que ho posin en comú i aneu apuntant a la pissarra el que va sortint. Podeu separar-les en tres espais diferenciats: conductes acceptables, no acceptables i aquelles que no saben on ubicar i que depenen de la persona que les rep.

REFLEXIÓ PERSONAL:

Reflexioneu sobre la gestió de les emocions i els sentiments. Podeu proposar a l'alumnat que cadascú recordi i redacti breument una situació que hagi viscut relacionada amb la gestió de les emocions i els sentiments. Els podeu guiar amb aquestes preguntes: *Quines emocions senties? Quina predominava? On la senties? Què pensaves? Com la vas expressar? Pots explicar com l'expressava el teu cos i la teva cara? Creus que podries haver gestionat les emocions de diferent manera?* Un cop fet el treball individual, qui vulgui ho pot compartir amb el grup.

DINÀMICA IMPROSHOW:

Demaneu que es posin per parelles. Farem servir 2 pots. En un hi haurà l'emoció i la conducta que han d'expressar (abans hem de donar informació de si han de fer èmfasi en l'expressió verbal, corporal o facial, i si la conducta és acceptable o no). Per exemple, la ràbia i la conducta no acceptable, cridant molt, insultant, donant cops... A l'altre pot, hi haurà una situació quotidiana on la resposta sigui prou indiferent per no generar debat ètic. Aquest darrer pot l'omple l'alumnat. Per exemple: *avui per esmorzar tinc una poma, al teatre m'ha tocat a primera fila...* Cada grup agafa un paper de cada pot, només llegeix a la resta de la classe la situació que li ha tocat, i improvisa una breu representació. La resta de la classe ha d'endevinar quina emoció estan representant i si la conducta és acceptable o no. Demanem al grup que diguin altres formes diverses d'expressar l'emoció.

Analitzeu i compartiu amb tot el grup classe què ha succeït durant la dinàmica. Podeu fer preguntes com aquestes per facilitar el debat: *Ha estat fàcil identificar les diferents emocions? Quins elements ens han donat informació per fer-ho? Representaríeu d'una altra manera alguna de les emocions? Quina? Què us generen les diferents conductes?*

SESSIÓ 2. ODS 1 (FI DE LA POBRESA) I ODS 2 (FAM ZERO)

DESENVOLUPAMENT:

torneu a veure el vídeo amb l'alumnat i demaneu-los que anotin en un paper el nom dels dos ODS amagats (ODS 1, min 3:22; ODS 2, min 3:00). A partir d'aquí, els podeu demanar la resposta individualment o bé posar-los en grups per tal que es posin d'acord.

Per què s'emociona tant el detectiu Hopper? Quines emocions i sentiments li generen les imatges? A vegades relacionem la pobresa amb països molt llunyans, i oblidem que al nostre entorn hi ha famílies que tenen dificultats per cobrir les necessitats bàsiques. Heu vist imatges similars a la televisió? Què fa que al nostre poble o ciutat hi hagi persones que es trobin en aquesta situació? Tenir feina no garanteix tenir les necessitats bàsiques cobertes. Per què? Quines emocions i sentiments pot generar això a les persones que ho pateixen? Podeu fer una pluja d'idees i anar-les apuntant a la pissarra.

REFLEXIÓ PERSONAL:

Tothom pot posar el seu gra de sorra i contribuir a reduir la fam i la pobresa. Demaneu a l'alumnat que reflexioni sobre quines actuacions a petita escala poden fer. Els podeu guiar

amb aquestes preguntes: *Puc tenir cura amb el que llenço, aliments, llibres...? Llenço coses que encara puc fer servir? És important saber l'origen dels productes que consumeixo? Per què? Participo en alguna campanya de donació d'aliments, joguines...?* Després de la reflexió, qui vulgui pot compartir, i podeu generar debat.

DINÀMICA SUCRE-25G:

Podem considerar que a Catalunya no hi ha un problema estructural de desnutrició, però hi ha famílies que tenen dificultats per accedir a una alimentació sana, nutritiva i suficient. Així mateix, a Catalunya, com a molts països desenvolupats, el model d'alimentació de la població ha anat canviant. Actualment s'ingereixen més calories i més productes d'origen animal, olis vegetals i sucre.

La salut infantil, i en concret la relacionada amb l'alimentació, va molt lligada a les condicions socioeconòmiques de les famílies. Com menys recursos, més dificultats per accedir a aliments de millor qualitat i més saludables, amb la qual cosa les dietes s'acaben basant en aliments més hipercalòrics. D'altra banda, no tenir interioritzats uns hàbits alimentaris equilibrats, i no transmetre'ls als infants, és també un dels factors de risc.

L'objectiu és prendre consciència del sucre a les dietes i dels seus efectes sobre la salut.

Per començar doneu-los la següent informació: Un 10,6 % dels infants prenen begudes ensucrades cada dia (un 10 % cada dia, i un 1 % més d'una vegada al dia).

- Recomanen que els infants no superin els 25 grams de sucre al dia i que els de menys de 2 anys n'evitin el consum.
- No cal consumir sucres afegits de cap tipus, ja que la glucosa que necessita l'organisme com a font d'energia prové, fonamentalment, dels aliments farinacis (pa, patata, pasta, arròs...), les fruites (senceres), algunes hortalisses, els llegums, la llet i el iogurt.
- A Catalunya i en altres països i ciutats d'arreu del món s'ha aplicat un impost per reduir el consum d'aquestes begudes, ja que s'ha demostrat que és una mesura eficaç per aconseguir-ho.

Teniu curiositat per saber què representen [25 gr de sucre?](#)

Feu grups i proposeu-los que entre tota la classe investiguin el sucre que contenen alguns productes de la seva dieta alimentària. Han de fer aquestes tasques: identificar alguns aliments que mengen sovint i que porten sucre afegit. Investigar quina quantitat de sucre contenen. Buscar quins efectes té el sucre sobre la salut. Investigar què són els edulcorants i si són una bona solució per substituir el sucre afegit. Preparar una explicació per a la resta de la classe, amb molts elements visuals. Cada grup comparteix la feina feta i, fins i tot, podem preparar una campanya de sensibilització a l'escola per reduir el consum de sucre.

PER ACABAR:

Tothom és, en certa mesura, responsable de la seva salut, i té moltes oportunitats per contribuir-hi. *Us animeu a reduir el consum de sucre de les dietes? Podríeu engrescar la família a fer-ho?*