

GUIA PRÀCTICA PER AL Desenvolupament de Competències Emocionals A TRAVÉS DE L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT

Autoria **Xavier Oriol, Antonio García i Roger Esteras**
Il·lustracions **Yasmin Ezzatvar de Llago**



**Diputació
Barcelona**

GUIA PRÀCTICA PER AL

Desenvolupament de Competències Emocionals

A TRAVÉS DE L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT

Autoria **Xavier Oriol, Antonio García i Roger Esteras**
Il·lustracions **Yasmin Ezzatvar de Llago**



**Diputació
Barcelona**

INDEX



INDICACIONS GENERALS	3
I. INTRODUCCIÓ I CONTEXTUALITZACIÓ	4
BENEFICIS DE L'ACTIVITAT FÍSICA	4
QUINA RELACIÓ HI HA ENTRE LES EMOCIONS I L'ACTIVITAT FÍSICA?	4
COMPETÈNCIES EMOCIONALS I ACTIVITAT FÍSICA	5
TIPUS DE COMPETÈNCIES EMOCIONALS	5
II. ACTIVITATS PER A INFANTS DE 8 A 12 ANYS	8
QUADRE RESUM DE COMPETÈNCIES EMOCIONALS PER ACTIVITAT	8
III. ACTIVITATS PER A ADOLESCENTS DE 12 A 18 ANYS	34
QUADRE RESUM DE COMPETÈNCIES EMOCIONALS PER ACTIVITAT	34
IV. PAUTES CONCRETES PER AL DESENVOLUPAMENT DE COMPETÈNCIES EMOCIONALS A TRAVÉS DE L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT	60
IDENTIFICACIÓ I COMPRESIÓ DE LES EMOCIONS PRÒPIES	60
CONSCIÈNCIA SOCIAL	60
REGULACIÓ DE LES EMOCIONS PRÒPIES	61
REGULACIÓ DE LES EMOCIONS DELS ALTRES	62
PROSOCIALITAT I COOPERACIÓ	62
V. BIBLIOGRAFIA	63

INDICACIONS GENERALS

Aquesta *Guia pràctica per al desenvolupament de competències emocionals a través de l'activitat física i l'esport* pretén donar eines al personal esportiu i altres professionals relacionats amb l'atenció a la infància i l'adolescència per tal de fomentar, a través de l'activitat física i l'esport, l'adquisició d'algunes de les competències emocionals més rellevants encaminades a promoure el benestar dels infants i adolescents en edats compreses entre els 8 i els 18 anys.

En aquesta guia, el personal esportiu i altres professionals podran consultar un total de vint-i-cinc activitats físiques i esportives per a infants d'entre **8 i 12 anys** i vint-i-cinc activitats per a adolescents d'entre **12 i 18 anys** encaminades al desenvolupament de **cinc competències emocionals**:

- 1 identificació i comprensió de les emocions pròpies**
- 2 regulació de les emocions pròpies**
- 3 consciència social**
- 4 prosocialitat i cooperació**
- 5 regulació de les emocions dels altres**

Per a cada activitat de la guia s'indiquen els objectius, les competències emocionals que es poden treballar, els materials necessaris per dur-la a terme, l'espai on es pot fer l'activitat i, finalment, el nombre de participants. Aquestes activitats es poden dur a terme de manera separada, ja que, com hem dit, cadascuna treballa unes competències emocionals específiques. Per tal de facilitar l'ús de la guia, a l'inici de l'apartat d'activitats s'inclouen uns quadres resum organitzats per competències emocionals i franges d'edat.

L'últim apartat de la guia recull un conjunt de pautes que el personal esportiu i altres professionals de l'atenció a la infància i l'adolescència poden tenir en compte a l'hora de treballar el desenvolupament de les competències emocionals a través de l'activitat física i l'esport.

I. INTRODUCCIÓ I CONTEXTUALITZACIÓ

BENEFICIS DE L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT

Segons l'Organització Mundial de la Salut, **l'activitat física té importants beneficis per a la salut del cor, el cos i la ment.** Els infants de 5 a 17 anys haurien de dedicar almenys una mitjana de 60 minuts al dia a activitats físiques de moderades a intenses, principalment aeròbiques, al llarg de la setmana. A més, haurien de practicar activitats aeròbiques intenses, així com altres activitats que enforteixin els músculs i els ossos, almenys tres dies a la setmana.

L'activitat física afavoreix el desenvolupament físic dels infants de diverses maneres: en millora les capacitats físiques i perceptives i també les capacitats d'expressió i comunicació. L'evidència científica ha demostrat que la pràctica regular d'activitat física és increïblement beneficiosa per a la salut física i mental del jove, ja que contribueix a crear hàbits saludables i a millorar la seva qualitat de vida.

En el pla psicosocial, **l'activitat física comporta grans beneficis per al desenvolupament dels infants, la seva estabilitat personal i les seves habilitats socials.** L'evidència és contundent respecte als beneficis de la pràctica d'esport regular en aquestes edats. En concret, els infants que en practiquen mostren més capacitat de concentració i més coordinació visual i motora i, en conseqüència, el seu rendiment acadèmic és millor. A més, aquests infants dormen millor, un aspecte clau per mantenir el bon rendiment acadèmic i l'estabilitat emocional.

QUINA RELACIÓ HI HA ENTRE LES EMOCIONS I L'ACTIVITAT FÍSICA?

Les emocions sorgeixen com una resposta immediata del sistema nerviós a les nostres necessitats fisiològiques internes (gana, set, etc.), i també a les diferents situacions socials i de l'entorn amb les quals ens anem trobant diàriament. Per tant, cada cop que ens movem i ens desplaçem per l'espai, o quan interactuem amb altres persones, es generen emocions que ens ajuden a guiar el nostre comportament i els nostres pensaments i a prendre decisions de manera ràpida. **L'activitat física, per tant, està estretament vinculada a la generació d'emocions, habitualment d'alta intensitat** (quan estem fent activitats físiques moderades o intenses). **En concret, afavoreix l'experiència d'emocions positives, que ajuden els infants a ser més capaços d'afrontar situacions estressants i, per tant, a tenir més capacitat d'autocontrol i de regular les seves emocions.**

La pràctica de l'activitat física i l'esport afavoreix que els infants siguin més conscients del seu cos, aspecte fonamental per tal de poder identificar fisiològicament les emocions experimentades.

D'altra banda, les activitats físiques grupals són, a més, espais de socialització on els infants, a través del joc, estableixen relacions interpersonals i creen normes socials que fan que les emocions experimentades s'adeqüin al context social. En aquests espais, mitjançant l'activitat física i l'esport, s'experimenta una gran varietat d'emocions, que s'expressen i es contagien als companys, i es fomenta el desenvolupament de competències emocionals a través del compliment de les normes que estableix la mateixa pràctica física i esportiva grupal.

COMPETÈNCIES EMOCIONALS I ACTIVITAT FÍSICA

Les competències són habilitats i destreses que podem anar adquirint al llarg de la vida. Normalment, les persones són més competents en alguns àmbits o dominis que en altres. En aquest sentit, les competències emocionals són les habilitats i destreses que permeten a les persones identificar i gestionar millor les seves emocions i les dels altres. Per exemple, hi ha infants que des de les primeres edats mostren una gran capacitat d'identificar les seves emocions fisiològicament (és a dir, d'identificar-les en alguna part del cos), mentre que a altres els resulta molt difícil. Tot i això, els infants als quals els resulta més difícil aquesta identificació poden adquirir les competències necessàries a través de l'educació i l'activitat física i l'esport. Per aquest motiu, les competències emocionals es poden adquirir a través de la pràctica i anar perfeccionant gràcies a la perseverança.

L'activitat física i l'esport ofereixen als infants la possibilitat d'adquirir valors, habilitats i capacitats personals que milloren les seves competències emocionals i la seva adaptació, al mateix temps que afavoreixen el seu benestar emocional.

A continuació, es detallen els principals beneficis de la pràctica habitual d'activitat física i esport:

- 1 Companyonia, cosa que contribueix a aprendre la importància del treball en equip per aconseguir els objectius.
- 2 Augment i millora de les relacions socials.
- 3 Superació de reptes, resolució de problemes i augment de la tolerància a la frustració.
- 4 Constància, disciplina i importància de respectar les normes.
- 5 Capacitat d'empatia, és a dir, de posar-se al lloc del company que falla o del rival que perd;

això ajuda els infants a ser més sensibles a les emocions dels altres i també a aprendre a gestionar les seves emocions.

- 6 Augment de la confiança en ells mateixos i de l'autoestima.
- 7 Adquisició d'autonomia i independència.
- 8 Reducció de les possibilitats de patir estrès, ansietat i depressió.

Tots els beneficis esmentats anteriorment s'obtinran sempre que la pressió, els intents de motivació i el tracte que reben els infants i adolescents per part dels adults encarregats de l'activitat (és a dir, pares i entrenadors) siguin positius i no contraproduents. Aquestes situacions les trobem sobretot quan els infants comencen a competir, fet que els pot generar sentiments de bloqueig que provoquin una baixada del rendiment esportiu acompanyada de sentiments d'insatisfacció i desmotivació cap a l'activitat esportiva.

TIPUS DE COMPETÈNCIES EMOCIONALS

Tal com hem observat en el punt anterior, són **diverses les competències emocionals que es treballen de manera constant a través de l'activitat física i l'esport.** Però és important categoritzar-les, per tal que quan duquem a terme qualsevol activitat física o practiquem un esport, siguem conscients de les competències que estem treballant i afavorim la cooperació en lloc de la competitivitat entre els infants.

Hi ha diferents models de competències emocionals, tot i que la majoria consideren rellevants les que ens permeten identificar les emocions pròpies i les dels altres, les que ens permeten gestionar les emocions pròpies i les dels altres en situacions concretes i les que afavoreixen el manteniment de les relacions

interpersonals. Una gran quantitat de recerques dutes a terme en diferents països han mostrat que el desenvolupament d'aquestes competències emocionals és fonamental per afavorir el benestar subjectiu. Per tant, podem concloure que educar les nostres emocions des de les primeres edats mitjançant el desenvolupament de competències emocionals és fonamental per tal de promoure el benestar i, a més, reduir els problemes de salut mental.

En aquest manual, et proposem un recull de les competències emocionals que han mostrat més efectivitat per tal de poder millorar el benestar subjectiu dels infants i que es poden potenciar a través de l'activitat física i l'esport.

Competències que tenen com a objectiu identificar i entendre millor les emocions pròpies i alienes

1 IDENTIFICACIÓ I COMPRESIÓ DE LES EMOCIONS PRÒPIES

Identificar les emocions pròpies implica ser conscients de l'experiència fisiològica de les emocions per tal de poder categoritzar-les i posar-los nom. És a dir, quan som capaços d'identificar a quina part del cos sentim l'emoció i com es manifesta, podem reconèixer-la, identificar el nivell d'intensitat amb què l'experimentem i si ens produeix plaer (emoció positiva) o angoixa o insatisfacció (emoció negativa). Un cop fet aquest primer pas, posar-li nom ens ajudarà a poder-la identificar més endavant quan la tornem a experimentar.

Per què és important desenvolupar aquesta competència: aquesta competència és fonamental perquè els infants adquireixin vocabulari emocional des de les primeres edats. La comprensió de les emocions i la seva repercussió pot disminuir

l'experiència i els efectes d'estats emocionals negatius com l'ansietat i l'estrès. També afavoreix l'expressió emocional i, per tant, una comunicació més fluida amb els iguals.

2 CONSCIÈNCIA SOCIAL

Identificar i comprendre les emocions dels altres ens ajuda a poder comunicar-nos i ser empàtics. A partir dels primers dos anys de vida, els éssers humans adquirim una gran capacitat d'atribuir emocions i pensaments als altres. Però aquesta capacitat es va desenvolupant i perfeccionant durant la infància i l'adolescència. A més, és una competència que es pot entrenar (per exemple, mitjançant el teatre, els jocs de rol, observant l'expressió emocional dels altres en situacions socials, etc.) fent l'esforç d'entendre com es pot sentir una persona en situacions específiques.

Per què és important desenvolupar aquesta competència: la consciència social és fonamental per afavorir l'empatia, però també la simpatia. La diferència entre l'una i l'altra rau en el fet que la simpatia implica, a més d'empatitzar amb els altres, activar mecanismes d'ajuda. Per tant, es tracta d'afavorir que els infants s'acostumin a entendre el que els passa als altres i a ajudar-los quan ho necessitin sense esperar res a canvi.

Competències que tenen com a objectiu desenvolupar la capacitat de regular i gestionar les emocions pròpies per afrontar millor els reptes que es plantegen a la vida quotidiana

3 REGULACIÓ DE LES EMOCIONS PRÒPIES

aprendre a regular les emocions pròpies implica desenvolupar estratègies que permetin augmentar, mantenir o disminuir la intensitat de l'experiència emocional. Per tal de poder regular de manera adequada les nostres emocions,

primer és fonamental poder identificar-les i ser conscients de les seves repercussions. És per aquest motiu que la identificació i la comprensió de les emocions pròpies són dues competències que s'han de treballar conjuntament. La regulació emocional ens permet, per exemple, poder disminuir l'estrès que experimentem abans d'un examen reduint la intensitat de l'experiència emocional.

Per què és important desenvolupar aquesta competència: la regulació emocional afavoreix el maneig de l'estrès i de l'ansietat, i ens ajuda a evitar l'experiència continuada d'emocions negatives com la ràbia o la por. D'altra banda, és important destacar que de vegades també cal regular emocions positives quan es produeixen amb molta intensitat, com és el cas de l'eufòria. Les persones amb una alta regulació emocional presenten menys episodis d'agressivitat i violència i també un grau més elevat de benestar.

Competències que tenen com a objectiu millorar les habilitats interpersonals per establir i mantenir relacions positives

4 REGULACIÓ DE LES EMOCIONS DELS ALTRES

Ajudar els altres a regular les seves emocions és fonamental per a la millora de les relacions interpersonals i la convivència. Aquesta és una competència molt vinculada a la consciència social, ja que quan som capaços de reconèixer les emocions que experimenten els altres i ser-ne conscients, podem discernir quines són les millors estratègies que els ajudaran a regular les emocions que experimenten en situacions concretes.

Per què és important desenvolupar aquesta competència: desenvolupar la capacitat d'ajudar els altres a regular les seves emocions està

directament vinculat a la capacitat d'empatia i simpatia cap als altres i al comportament prosocial. A més, l'evidència científica internacional mostra que oferir suport emocional als altres també afavoreix el benestar propi.

5 PROSOCIALITAT I COOPERACIÓ:

El comportament prosocial implica ajudar els altres quan necessiten la nostra ajuda de manera altruista i, per tant, sense esperar res a canvi. Des de les primeres edats, observem que els infants, de manera intuïtiva, mostren comportaments altruistes cap als altres, i també cooperen amb els iguals, sobretot a través del joc. Per tal de desenvolupar aquestes competències, és fonamental que ajudem els infants a ser conscients del benestar personal que els comporta ser amables i ajudar els altres quan aquests ho necessiten.

Per què és important desenvolupar aquesta competència: les competències de prosocialitat i cooperació són fonamentals per millorar les nostres relacions interpersonals amb els altres. Habitualment, les persones més prosocials i cooperadores mostren una alta percepció de suport social. A més, són persones amb un nivell de benestar més elevat.

ALGUNES IDEES CLAU

- L'activitat física comporta grans beneficis per al desenvolupament dels infants i adolescents, la seva estabilitat personal i les seves habilitats socials.
- En concret, pot repercutir en la creació d'hàbits saludables i la millora de la qualitat de vida.
- L'activitat física també està estretament vinculada a la generació d'emocions, habitualment d'alta intensitat.
- En concret, les persones que fan activitat física de manera habitual experimenten més emocions positives i mostren una capacitat més elevada de regulació emocional.
- Les activitats físiques i esportives grupals permeten als infants i adolescents cooperar entre ells, cosa que afavoreix l'adquisició de valors, habilitats i capacitats personals.
- Les dinàmiques que es generen en la pràctica col·lectiva de l'activitat física i l'esport afavoreixen el desenvolupament de les competències emocionals.

II. ACTIVITATS PER A INFANTS DE 8 A 12 ANYS

QUADRE RESUM DE COMPETÈNCIES EMOCIONALS PER ACTIVITAT

A continuació es detallen, en un quadre resum, les principals competències emocionals treballades en cadascuna de les activitats per a infants de 8 a 12 anys.

COMPETÈNCIES EMOCIONALS	ACTIVITATS
Identificació i comprensió de les emocions pròpies	3, 4, 7, 11, 12, 15, 16, 18, 23 i 25
Regulació de les emocions pròpies	2, 3, 6, 9, 11, 12, 17 i 20
Consciència social	1, 4, 7, 8, 13, 16, 17, 18, 20, 22, 24 i 25
Prosocialitat i cooperació	1, 2, 5, 6, 9, 10, 14, 15, 19, 21 i 24
Regulació de les emocions dels altres	5, 8, 10, 13, 14, 19, 21, 22 i 23

1/ Confio en tu a les fosques

Competències emocionals:

- Consciència social.
- Prosocialitat i cooperació.

Objectius:

- Identificar les emocions que experimenta el company.
- Comprendre les emocions dels altres en situacions específiques.
- Potenciar la confiança en l'altre.

Objectiu de l'activitat:

- Guiar la parella, que té els ulls tapats, per l'espai.

Materials:

- 1 mocador o similar per parella.
- Objectes diversos per col·locar a terra.

Espai:

- Qualsevol espai on els participants es puguin distribuir físicament.

Participants:

- Parelles.



Descripció de l'activitat

Els participants es distribueixen per parelles, i un dels dos es tapa els ulls. L'activitat consisteix en el següent: **el membre de la parella que no té els ulls tapats ha de guiar l'altre**, tot indicant-li com s'ha de desplaçar per l'espai. El responsable de l'activitat col·locarà objectes per l'espai per tal que els infants que van amb els ulls tapats els hagin d'**esquivar seguint les indicacions del seu company**.

El responsable de l'activitat determinarà com es desplacen els participants per l'espai (per exemple, a peu coix, saltant amb tots

dos peus, etc.), i també amb quina intensitat (més ràpid o més a poc a poc). També es poden fer canvis de rol i canvis de parell.

VARIANTS

- Es pot canviar la forma de desplaçament.
- Es poden posar més o menys obstacles.
- Es pot variar la intensitat en el desplaçament



Preguntes per a la reflexió

Un cop finalitzada l'activitat, es poden plantejar algunes preguntes que ajudin a reflexionar sobre l'activitat que s'acaba de dur a terme.

- *Quines emocions creus que ha experimentat el teu company quan tenia els ulls tapats?*
- *Quines emocions has experimentat tu veient el teu company desplaçar-se per l'espai?*
- *Què creus que hauria passat si no haguessis tingut un company que et pogués donar indicacions?*

ALTRES INDICACIONS

- Es poden posar exemples d'emocions que ajudin els infants amb el vocabulari (por, vergonya, tristesa, alegria, ràbia, etc)

2/Reacciona en cercle

Competències emocionals:

- Identificació i comprensió de les emocions pròpies.
- Regulació de les emocions pròpies.

Objectius:

- Identificar i comprendre les emocions experimentades durant el joc.
- Regular les emocions pròpies per tal d'afavorir la focalització de l'atenció.

Objectiu de l'activitat:

- Reaccionar al més aviat possible a les indicacions del responsable de l'activitat.

Materials:

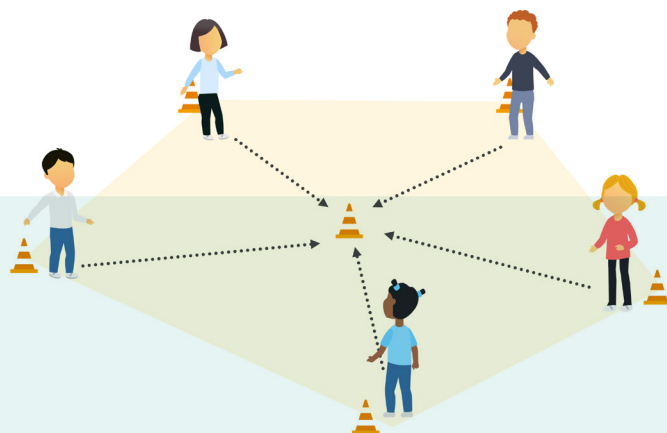
- Cons o altres objectes similars.

Espai:

- Qualsevol espai on es puguin distribuir físicament tots els participants.

Participants:

- Grups d'almenys 5 persones.



Descripció de l'activitat

Es fa un cercle de cons, on s'han de situar tots els participants, i al centre s'hi col·loca un altre con o objecte similar. El responsable de l'activitat ha d'anar dient accions per fer: «dreta», «esquerra», «cursa al lloc», «salt», «ajupits», etc. També podrà dir «centre», i en aquest cas **els participants hauran de córrer a tocar com més aviat millor el con** o objecte col·locat al centre.

El responsable comentarà als participants que **aquest joc ha de servir per identificar les emocions** que s'experimenten durant el joc i poder gestionar-les de manera adequada. Per tal d'identificar les emocions, demanarà als participants que pensin a quina part del cos senten l'emoció mentre estan pendents de les indicacions del responsable. Per tant, han d'identificar si senten nervis o altres emocions i quin nom els posarien. D'altra banda, els participants també han d'intentar **gestionar aquestes emocions per tal de**

poder seguir les indicacions de la manera més efectiva possible.

Per exemple, intentant canviar la manera de pensar per disminuir els nervis (pensant que això és un joc i, per tant, cal intentar experimentar alegria), o bé focalitzant l'atenció en un punt concret, com el con del centre, per tal de disminuir la sensació d'estrès.

VARIANTS

- Podem introduir algun tipus de material per al desplaçament (per exemple, moure's fent botar una pilota, desplaçant una pilota amb el peu, etc.).



Preguntes per a la reflexió

Un cop finalitzada l'activitat, es poden plantejar algunes preguntes que ajudin a reflexionar sobre l'activitat que s'acaba de dur a terme.

- Quines emocions heu sentit mentre estàveu pendents de les indicacions? Els podeu posar nom?
- Les heu sentit amb molta intensitat o amb baixa intensitat?
- A quines parts del cos les heu experimentat?
- I quines estratègies heu utilitzat per poder gestionar aquestes emocions? Us ha estat útil fer aquest exercici?

ALTRES INDICACIONS

- És important ajudar els infants a posar nom a les emocions, situar-les en el cos i escollir l'estratègia per regular-les.

3/ Stop, respirem i pica paret

Competències emocionals:

- Identificació i comprensió de les emocions pròpies.
- Regulació de les emocions pròpies.

Objectius:

- Identificar les emocions experimentades i el nivell d'intensitat produït pel moviment.
- Reconèixer les emocions en el cos i la seva repercussió en la respiració, etc.
- Aprendre a disminuir el nivell de reactivitat emocional.

Objectiu de l'activitat:

- Picar la paret sense que t'engampin en moviment.

Materials:

- No es necessita material.

Espai:

- Un espai on hi hagi una paret.

Participants:

- Pot ser un nombre gran de participants (gran grup) o un petit grup.



Descripció de l'activitat

Es tria un jugador, que és a qui li toca parar. La resta de participants es col·loquen formant una línia darrere el jugador que para. El jugador que para dirà amb els ulls tancats: «Un, dos, tres, pica paret!», i mentre tant la resta de jugadors s'hauran de desplaçar des de la línia en direcció a la paret al més ràpid possible. Quan el jugador que para es giri i obri els ulls, la resta de jugadors han d'estar quietos, de manera que ell no observi cap moviment. Mentre els jugadors estan parats, el responsable de l'activitat els demanarà que identifiquin **si estan nerviosos, contents, tensos, etc.** És a dir, que reconeixin l'emoció que estan sentint i amb quina intensitat. Després d'això, els mostrarà que fent **dues respiracions profundes** (inhalant pel nas durant tres segons i exhalant per la boca també durant tres segons) poden disminuir

la intensitat amb què estan experimentant les emocions. Un cop fet això, de nou el jugador que para tornarà a cridar amb els ulls tancats: «Un, dos, tres, pica paret!». El joc anirà avançant i els jugadors hauran d'anar tocant la paret. Però **quan un jugador sigui observat en moviment, li tocarà parar.**

VARIANTS

- Es pot canviar la manera de desplaçar-se (per exemple, a peu coix, amb els peus junts, etc.).

ALTRES INDICACIONS

- El responsable de l'activitat ha d'anar guiant el reconeixement de l'estat emocional i l'exercici de respiració cada cop que els jugadors estiguin aturats.



Preguntes per a la reflexió

Un cop finalitzada l'activitat, es poden plantejar algunes preguntes que ajudin a reflexionar sobre l'activitat.

- Ara que esteu quietos, intenteu pensar en les emocions que esteu experimentant. Per exemple, potser esteu nerviosos o alegres, o potser esteu nerviosos i alegres al mateix temps.
- Ara intenteu pensar a quina part del cos esteu experimentant aquestes emocions: potser a l'estómac o potser als braços...
- I ara intentarem calmar aquestes emocions a través de la respiració. Per tant, inhalarem pel nas durant vtres segons i exhalarem per la boca també durant tres segons. (És important que el responsable de l'activitat mostri com fer-ho.)

- Un cop fet això, us sentiu més calmats? Intenteu reconèixer ara si la intensitat de les emocions que sentíeu abans era la mateixa que la que sentiu ara.
- Un cop ja hem respirat, ja estem preparats per tornar a córrer sense que ens vegin.
- Després de l'activitat també es poden fer algunes altres preguntes per a la reflexió. Per exemple: "Heu notat si el moviment, quan corrieu, us feia experimentar algunes emocions? Amb quina intensitat? Les notàveu molt intenses, al cos, o poc intenses?"
- Us han ajudat a calmar-vos, els exercicis de respiració que hem fet?

ALTRES INDICACIONS

- És important fer-los entendre els beneficis que els aporta cooperar i estar atents als estats emocionals dels companys.

4/ Hem de córrer amb la pilota!

Competències emocionals:

- Identificació i comprensió de les emocions pròpies
- Consciència social

Objectius:

- Identificar les emocions experimentades durant el joc i comprendre'n la repercussió
- Intentar comprendre l'estat emocional dels companys i com s'ha manifestat.

Objectiu de l'activitat:

- Tirar la pilota a la paret per tal que, en el rebot, aquesta passi entre les cames del company.

Materials:

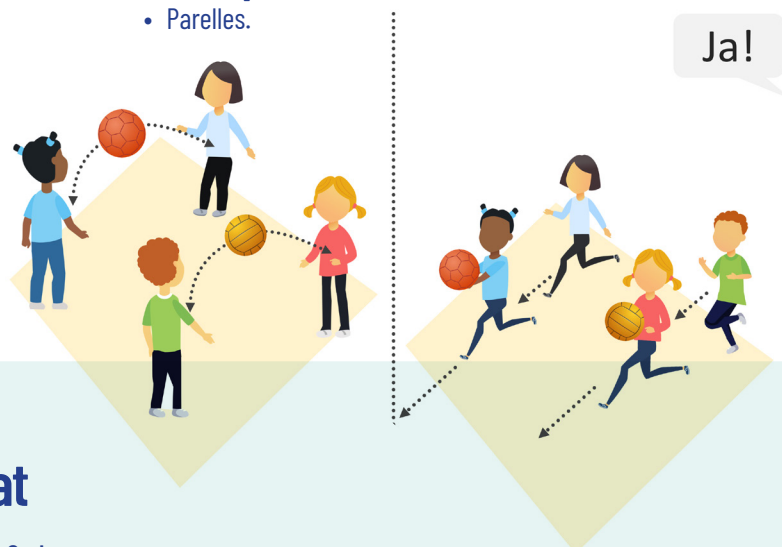
- Pilotes.

Espai:

- Qualsevol espai on els participants es puguin distribuir físicament.

Participants:

- Parelles.



Descripció de l'activitat

Els participants es distribueixen en una fila per parelles. **Cada parella tindrà una pilota, que els dos membres s'aniran passant contínuament fins que el responsable faci el senyal convingut.** Aleshores, qui té la pilota haurà de fugir cap a una zona de l'espai designada pel responsable. El company haurà d'intentar tocar-lo abans que hi arribi.

El responsable de l'activitat ha de donar algunes indicacions per tal de dur-la a terme. En primer lloc, demanarà als participants que estiguin atents a les emocions que experimenten mentre estan

corrent amb el company i quan han de córrer cap a la zona de fugida, i si les senten amb molta o poca intensitat. També **s'hauran de fixar en les emocions que experimenta el company**, intentant observar-les en els moviments que fa, la seva expressió facial, etc

VARIANTS

- Es poden anar variant els moviments dels participants mentre corren (per exemple, fer-los saltar, ajupir-se, etc.).



Preguntes per a la reflexió

Un cop finalitzada l'activitat, es poden plantejar algunes preguntes que ajudin a reflexionar sobre l'activitat que s'acaba de dur a terme.

- *Quines emocions experimentàveu mentre estàveu corrent amb el company? Amb quina intensitat?*
- *Quines emocions creieu que experimentava el company? Com ho heu notat?*
- *Intenteu descriure ara com us heu sentit quan us han atrapat o quan heu atrapat el company.*
- *Per què creieu que és important fixar-nos en les emocions que experimentem i les que experimenten els companys?*

ALTRES INDICACIONS

- Cal remarcar la importància de saber reconèixer les emocions en nosaltres mateixos i també en els altres.

5/ Si cooperem, ho aconseguirem!

Competències emocionals:

- Prosocialitat i cooperació
- Regulació de les emocions dels altres.

Objectius:

- Cooperar i sincronitzar moviments amb els companys
- Comprendre els beneficis d'ajudar els altres a regular les emocions.

Objectiu de l'activitat:

- Passar la pilota sense que caigui a terra.

Materials:

- 1 pilota.

Espai:

- Un espai on els participants es puguin distribuir físicament fent una fila.

Participants:

- Gran grup.



Descripció de l'activitat

Els jugadors es distribuïran per l'espai en una fila. S'indicarà als participants que han d'agafar per l'espatlla el company de davant. L'objectiu de l'activitat és **aconseguir que la pilota arribi fins a l'últim participant de la fila sense agafar-la amb les mans**. Per tant, s'ha d'anar passant la pilota al company de darrere amb la panxa o l'esquena, però sense que caigui a terra i, a més, l'activitat s'ha de fer amb els ulls tancats. El primer de la fila serà qui haurà de guiar els altres per tal que la pilota vagi passant d'un company a l'altre.

Per tal de dur a terme l'activitat de manera correcta, el responsable indicarà als participants que hi ha dos aspectes clau per aconseguir que la pilota arribi al final de la fila. El primer aspecte és la **coordinació**. S'indicarà que el jugador que guia ha de tenir

molt en compte que la coordinació de moviments és fonamental per poder aconseguir que la pilota passi d'un company a l'altre. El segon aspecte clau és la **regulació de les emocions dels altres**. S'indicarà que la persona que guia ha d'ajudar els seus companys a estar calms i concentrats per afavorir la precisió dels moviments i la coordinació. Per tant, haurà d'intentar buscar estratègies per tal que els companys focalitzin l'atenció en els moviments, i fer-ho de la manera més calmada possible.

VARIANTS

- Es pot anar augmentant el nivell d'intensitat en el desplaçament de la pilota.



Preguntes per a la reflexió

Un cop finalitzada l'activitat, es poden plantejar algunes preguntes que ajudin a reflexionar sobre l'activitat.

- D'acord amb l'experiència que heu tingut ara, quina és la millor manera de coordinar-se per tal que la pilota no caigui?
- Com us heu sentit durant l'activitat?
- Us ha ajudat que el vostre company us calmes i us ajudés a concentrar-vos en els moviments que havieu de fer?

ALTRES INDICACIONS

- És important remarcar els beneficis que té ajudar els altres a calmar-se per millorar la precisió en els moviments i la coordinació.

6/ La cadena d'obstacles

Competències emocionals:

- Regulació de les emocions pròpies.
- Prosocialitat i cooperació.

Objectius:

- Regular les emocions pròpies per tal d'afavorir la cooperació.
- Sincronitzar els moviments per tal d'aconseguir l'objectiu comú.

Objectiu de l'activitat:

- Arribar tots junts a l'altra banda sense trepitjar cap obstacle.

Materials:

- Diferents objectes (motxilles, pilotes, bosses, etc.) que ens puguin servir com a obstacles.

Espai:

- Un espai on es puguin distribuir físicament diferents objectes.

Participants:

- Entre 15 i 20 participants.



Descripció de l'activitat

Els jugadors distribuïran motxilles, bosses, pilotes i qualsevol altre material disponible per l'espai o la pista. Després faran una cadena humana. **L'objectiu del joc és que la cadena arribi a l'altra banda de l'espai o la pista sense que els participants toquin cap dels objectes que trobaran pel camí.** Si algú trepitja un objecte, caldrà tornar a començar l'activitat. El responsable de l'activitat donarà dues pistes clau als participants per tal de poder-la fer. En primer lloc, els participants han de poder treballar la seva regulació emocional. És a dir, per tal que tots puguin passar a l'altra banda, han d'identificar el seu nerviosisme i la seva ansietat, i comprendre que han de poder disminuir-ne la intensitat per tal de poder cooperar. Per tant, **l'important no és la rapidesa amb què es fa l'activitat, sinó la cooperació entre tots.** El segon aspecte clau és la coordinació de moviments. Si els participants aconseguïen coordinar els moviments podran anar esquivant els obstacles; si no, hauran de tornar a començar l'activitat.

És important que el responsable de l'activitat vagi reforçant la importància de mantenir la calma mentre es fa l'activitat per tal de focalitzar l'atenció en els moviments i la coordinació. Si la cadena trepitja un obstacle, és el moment d'anar recordant aquestes indicacions

VARIANTS

- Es pot posar més material.
- Es pot variar la velocitat del desplaçament.



Preguntes per a la reflexió

Un cop finalitzada l'activitat, es poden plantejar algunes preguntes que ajudin a reflexionar sobre l'activitat que s'acaba de dur a terme.

- Com us heu sentit fent l'activitat? Heu sentit nerviosisme, tensió, alegria? O alguna altra emoció?
- Us ha costat poder regular les vostres emocions per tal que la cooperació entre vosaltres fos millor?
- Què passa quan no podem regular aquestes emocions i ens precipitem?

- Com us heu sentit quan algú ha trepitjat algun objecte i heu hagut de començar de nou l'activitat?
- Quins aprenentatges podem extreure d'aquesta activitat?

ALTRES INDICACIONS

- És important ajudar els participants a anomenar les emocions posant exemples i ajudar-los també a conèixer la repercussió que té l'experiència d'aquestes emocions. També cal emfatitzar la importància de la regulació emocional per fer millor la tasca en conjunt.

7/ Pilotes en ratlla

Competències emocionals:

- Identificació i comprensió de les emocions pròpies
- Consciència social.

Objectius:

- Identificar i comprendre emocions específiques, així com la manifestació d'aquestes emocions, en una situació de competició.
- Identificar les emocions en altres persones.

Objectiu de l'activitat:

- Fer un tres en ratlla abans que la parella.

Materials:

- 4 cercols i 6 pilotes (3 de cada color).

Espai:

- Un espai físic on es puguin distribuir les parelles.

Participants:

- Parelles.



Descripció de l'activitat

Es formen dues línies amb quatre cercols. Els jugadors s'han de distribuir per parelles. Cada membre de la parella tindrà tres pilotes del mateix color (poden ser petos, mocadors, etc.). Quan el responsable de l'activitat faci el senyal, cada membre de la parella haurà d'anar col·locant els tres petos dins dels cercles, però cada cercle només pot tenir un peto. Per tant, **hauran d'intentar moure els petos pels cercols fins a aconseguir fer un tres en ratlla abans que la parella**. Tots dos tindran cinc segons per moure les pilotes d'un cercle a l'altre.

El responsable donarà indicacions als participants per tal que estiguin **atents a les emocions que experimenten mentre fan**

l'activitat. Per exemple, els pot fer observar la diferència en la intensitat emocional experimentada abans d'iniciar l'activitat i mentre l'estan fent. D'altra banda, els participants també hauran d'estar atents a les emocions que experimenta la seva parella fixant-se en la seva expressió facial, els seus moviments, etc

VARIANTS

- Es pot variar la forma de desplaçament (per exemple, a peu coix, etc).



Preguntes per a la reflexió

Un cop finalitzada l'activitat, es poden plantejar algunes preguntes que ajudin a reflexionar sobre l'activitat.

- Quines emocions creieu que heu experimentat durant el joc?
- Heu notat una diferència d'intensitat emocional entre com us sentíeu abans d'iniciar el joc i com us sentíeu mentre jugàveu?
- Us heu pogut fixar en les emocions que estava experimentant la vostra parella? Com diríeu que se sentia?

- Com us heu sentit en aconseguir el tres en ratlla abans que la vostra parella? I com creieu que s'ha pogut sentir la vostra parella pel fet de perdre?

ALTRES INDICACIONS

- És important fer notar la diferència d'intensitat en les emocions experimentades abans i durant el joc. També és important fer l'exercici d'explicar què creuen que sentien els altres.

8/Fem figures junts!

Competències emocionals:

- Consciència social.
- Regulació de les emocions dels altres.

Objectius:

- Identificar i comprendre els beneficis de la regulació emocional del grup.
- Identificar les emocions que experimentem quan cooperem.

Objectiu de l'activitat:

- Fer les figures o lletres de manera conjunta abans que finalitzi el temps indicat.

Materials:

- No es necessita material.

Espai:

- Un espai físic on es puguin repartir diferents grups.

Participants:

- Grups de 3 persones.



Descripció de l'activitat

En aquesta activitat els participants es distribuïran en grups de tres persones. Cada grup haurà de fer una figura geomètrica o una lletra, número, etc., de manera conjunta i en un temps limitat (en segons). Per exemple, si el responsable de l'activitat diu: «un quadrat», els tres participants tindran 20 segons per representar un quadrat utilitzant els seus cossos conjuntament. La temporalitat pot variar depenent de la complexitat de la figura, lletra o número. El responsable de l'activitat també pot anar introduint més o menys grau de dificultat demanant als participants, per exemple, que només utilitzin un peu de suport cadascun a l'hora de fer la figura (per tant, en aquest cas l'haurien de fer a peu coix).

Per tal de poder fer les figures de manera coordinada, s'explicarà als participants que han de tenir una bona comunicació entre ells i no precipitar-se excessivament. Per tant, se'ls donarà la indicació

que han d'ajudar els altres a calmar-se quan els vegin nerviosos i treballar de manera conjunta per aconseguir l'objectiu comú. Se'ls explicarà que, si es redueix el temps per fer la figura, això pot generar més ansietat; per tant, és important treballar la regulació emocional del grup.

VARIANTS

- Es pot augmentar o disminuir el temps per fer les figures.
- Les figures, lletres, etc., poden ser més complexes.



Preguntes per a la reflexió

Un cop finalitzada l'activitat, es poden plantejar algunes preguntes que ajudin a reflexionar sobre l'activitat que s'acaba de dur a terme.

- Ha estat difícil coordinar-vos entre vosaltres pel fet de tenir molt poc temps per fer la figura?
- Us ha resultat fàcil o difícil ajudar els companys a calmar-se a l'hora de fer les figures? Per què?
- Quines emocions creieu que heu sentit com a grup (tant quan heu aconseguit fer la figura bé com quan no us ha sortit com volíeu)?

- Quin aprenentatge podem extreure d'aquesta activitat en altres coses que fem en la vida quotidiana? Per exemple, què passa quan estem en grup i ens frustrem perquè no som capaços d'aconseguir l'objectiu?

ALTRES INDICACIONS

- Abans d'iniciar l'activitat, és important reforçar la indicació referida a calmar els companys i treballar la comunicació mútua. Això els ajudarà, després de l'activitat, a ser més conscients dels aspectes que han de millorar en la cooperació.

9/ Tempesta d'indiaques

Competències emocionals:

- Regulació de les emocions pròpies.
- Prosocialitat i cooperació.

Objectius:

- Aprendre a regular les emocions per ser precís en els moviments i focalitzar l'atenció.
- Aprendre el benefici de cooperar per aconseguir un objectiu comú.

Objectiu de l'activitat:

- Agafar la indiaca del company abans que caigui a terra.

Materials:

- 1 indiaca per a cada parella o grup que participi en l'activitat.

Espai:

- Un espai físic on es puguin repartir les parelles o grups.

Participants:

- Grups o parelles.



Descripció de l'activitat

Es formen una sèrie de grups que se situen físicament els uns davant els altres. Cada participant de cada grup colpeja la indiaca cap amunt. Es poden donar diferents indicacions per fer-ho (amb el peu, amb la mà, etc.). Un cop s'ha colpejat la indiaca, els dos equips s'han d'intercanviar l'espai físic i intentar evitar que la indiaca que ha colpejat el participant de l'equip oposat toqui a terra.

També es poden donar indicacions per tal que hi hagi més distància, o bé indicacions de moure's d'una manera diferent, etc.

El responsable de l'activitat donarà indicacions per tal que tothom cooperi. Recordarà als participants que si alguna indiaca toca a terra tots perden el joc.

També els indicarà que han de focalitzar l'atenció i estar calmats, perquè, si no, poden xocar entre ells i ser imprecisos a l'hora d'evitar que les indiacas caiguin a terra. A més, també els explicarà que han de parlar entre ells per posar-se d'acord i facilitar la cooperació entre els grups oposats.

VARIANTS

- Es poden introduir més indiacas: per exemple, que n'hagin de tirar dues en lloc d'una.
- Es pot demanar que es colpegi amb diferents parts del cos.



Preguntes per a la reflexió

Un cop finalitzada l'activitat, es poden plantejar algunes preguntes que ajudin a reflexionar sobre l'activitat.

- Quines emocions heu sentit abans que es donés la indicació de colpejar la indiaca?
- Heu pogut fer la respiració per tal de mantenir l'atenció i tenir menys nervis?

- Heu pogut cooperar entre vosaltres per tal que les indiacas no caiguessin a terra?
- Hi ha altres activitats que feu normalment que requereixin que coopereu entre vosaltres? Què passa quan aquesta cooperació no surt bé?

ALTRES INDICACIONS

- És important fer notar la diferència d'intensitat en les emocions experimentades abans i durant el joc. També és important fer l'exercici d'explicar què creuen que sentien els altres.

10/ Juguem a pals!

Competències emocionals:

- Regulació de les emocions dels altres.
- Prosocialitat i cooperació.

Objectius:

- Responsabilitzar-se de la regulació emocional del company.
- Comprendre els beneficis de la cooperació i la sincronització de moviments.

Objectiu de l'activitat:

- Passar la pilota al company de manera coordinada utilitzant dos pals en posició vertical.

Materials:

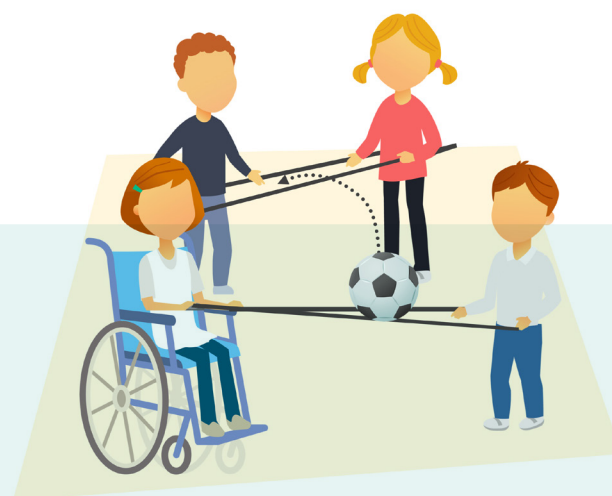
- Per a cada grup:
4 pals o cordes + 1 pilota
- Pals i pilotes.

Espai:

- Qualsevol espai on els participants es puguin distribuir físicament.

Participants:

- Parelles.



Descripció de l'activitat

Els participants es distribueixen per parelles, i cada membre de la parella sosté dos pals. El joc consisteix a aixecar la pilota des de terra amb els dos pals i passar-la a una altra parella que es troba col·locada de manera paral·lela al costat. En acabat, la parella que ha passat la pilota avançarà cap a l'altre costat per recollir-la de nou. Guanyarà el grup que arribi abans a la meta.

El responsable de l'activitat podrà anar variant el temps disponible per arribar a la meta, indicar que s'utilitzin diferents pilotes, etc., per tal de variar la dificultat de l'activitat. També es donarà a les parelles la indicació de responsabilitzar-se que el seu company procuri estar tan calmat com sigui possible per tal de ser precisos en els moviments.

VARIANTS

- Es pot augmentar el nombre de pilotes que s'han de passar per parelles.
- Es pot augmentar la velocitat a què es passa la pilota.



Preguntes per a la reflexió

Un cop finalitzada l'activitat, es poden plantejar algunes preguntes que ajudin a reflexionar sobre l'activitat que s'acaba de dur a terme.

- Heu aconseguit calmar el vostre company durant l'activitat?
- Us heu adonat si us ha costat més fer l'activitat quan estàveu més nerviosos?
- Quins avantatges creieu que té cooperar amb la vostra parella per fer aquest joc?

ALTRES INDICACIONS

- És important incidir en la importància de la regulació emocional per tal d'afavorir la cooperació.

Competències emocionals:

- Identificació i comprensió de les emocions pròpies.
- Regulació de les emocions pròpies.

Objectius:

- Identificar i reconèixer les emocions experimentades, la seva intensitat i on se situen en el cos.
- Aprendre a regular les emocions a través de la respiració i el moviment.

Objectiu de l'activitat:

- Aprendre a fer postures de ioga mitjançant diferents exercicis.

Materials:

- 1 màrfega per participant.

Espai:

- Qualsevol espai.

Participants:

- Diferents participants que faran l'activitat individualment.



Descripció de l'activitat

Aquesta activitat consisteix a practicar tres postures senzilles de ioga. Cada participant utilitzarà una màrfega, tot i que l'activitat també es pot fer sense màrfega, si no és possible tenir-ne. El responsable de l'activitat donarà instruccions sobre cadascuna de les postures que es treballaran.

També donarà la indicació que durant l'activitat es faran reflexions sobre les emocions que s'experimenten i com es manifesten en el cos.

Es practican tres postures senzilles:

Balassana: els participants s'han d'estirar amb la panxa i el cap tocant a terra, els genolls doblegats i els braços estirats. Es demanarà que mantinguin la postura i la combinin amb la respiració: tres inspiracions d'aire pel nas i tres expiracions per la boca.

Malassana: els participants s'han d'estirar de panxa enlaire. Després han de flexionar les cames i l'esquena de manera que els peus se situïn per damunt del cap i tocant a terra. Mentre fan l'exercici, també han de fixar-se en la respiració: tres inspiracions d'aire pel nas i tres expiracions per la boca.

Bhujangassana: postura de la cobra. L'espina lumbar ha d'estar arquejada, i el cap, aixecat, amb l'abdomen fortament estirat. Es demanarà que es mantingui la postura i es combini amb la respiració: tres inspiracions d'aire pel nas i tres expiracions per la boca.

VARIANTS

- Es pot proposar alguna altra postura de ioga.



Preguntes per a la reflexió

Un cop finalitzada l'activitat, es poden plantejar algunes preguntes que ajudin a reflexionar sobre l'activitat.

- Quines emocions heu experimentat en fer aquest primer exercici? Per exemple, heu sentit calma? Us heu sentit estressats? A quina part del cos heu sentit l'emoció?
- Creieu que aquestes postures, combinades amb la respiració, ens ajuden a estar més calmats? Per què?

- Heu notat si el vostre cos estava sotmès a més o menys tensió quan estàveu fent l'activitat?

ALTRES INDICACIONS

- Cal fer èmfasi en la importància de sentir el nostre cos quan estem més calmats i quan estem més tensos. I també en com influeix la respiració a l'hora de poder disminuir els nervis que sentim.

12/ Rondo en superioritat i inferioritat!

Competències emocionals:

- Identificació i comprensió de les emocions pròpies.
- Regulació de les emocions pròpies.

Objectius:

- Identificar les emocions experimentades i el nivell d'intensitat produït pel moviment.
- Aprendre a disminuir el nivell de reactivitat emocional aprenent a tolerar millor la frustració.

Objectiu de l'activitat:

- Passar la pilota als companys evitant que el jugador que para ens la prengui.

Materials:

- Pilotes (poden ser de diferents mides).

Espai:

- Qualsevol espai on es puguin distribuir els participants.

Participants:

- Grups de 3 persones com a mínim.



Descripció de l'activitat

Es fa una rotllana, i la persona a qui li toca parar se situa al mig. La resta de participants s'han de passar la pilota amb un sol toc evitant que el company que para l'atrapï. Quan el company que para atrapa la pilota, li toca parar a l'últim que hagi fet la passada abans de la intercepció.

El responsable de l'activitat indicarà que aquesta és una activitat que requereix molta atenció i molta capacitat de regulació emocional. Per tant, es demanarà als participants que intentin notar quan generen estrès en les situacions de pressió a les quals porta l'activitat i que intentin reduir la intensitat de l'experiència

emocional. Se'ls indicarà que poden aconseguir-ho a través de la respiració: inspirant pel nas i expirant per la boca. O intentant anticipar els moviments, cosa per a la qual han de focalitzar molt bé l'atenció en els moviments.

VARIANTS

- Es pot demanar fer el rondo en un temps limitat.
- Es pot fer l'activitat amb pilotes de diferents mides.



Preguntes per a la reflexió

Un cop finalitzada l'activitat, es poden plantejar algunes preguntes que ajudin a reflexionar sobre l'activitat que s'acaba de dur a terme.

- Com us heu sentit aquells a qui us ha tocat parar quan vèieu que us costava poder interceptar la pilota? Quines emocions heu experimentat, específicament?
- Us heu sentit una mica frustrats, en alguns moments? Heu pogut controlar aquesta frustració?

- Els que formàveu la rotllana us heu sentit nerviosos quan us tocava passar la pilota? Quin tipus de reaccions heu sentit en el vostre cos?

ALTRES INDICACIONS

- És important reflexionar sobre com s'han experimentat les emocions al cos i què s'ha fet per tal de poder disminuir la reactivitat emocional. També cal emfatitzar la importància de la regulació emocional per tal de millorar l'atenció i la precisió dels moviments.

13/Mans enlaire

8-12
ANYS

Competències emocionals:

- Consciència social.
- Regulació de les emocions dels altres.

Objectius:

- Identificar les emocions que experimenta el company.
- Comprendre les situacions d'estrès dels altres i ajudar-los a regular-les mitjançant missatges d'ànim.

Objectiu de l'activitat:

- Desplaçar la pilota utilitzant només una part del cos fins que tots els membres del grup hi hagin estat en contacte.

Materials:

- 1 pilota (es poden fer servir pilotes de diferents mides per modificar la dificultat de l'activitat).

Espai:

- Qualsevol espai on els participants es puguin distribuir físicament.

Participants:

- Grups grans (hi pot haver un sol grup o més d'un grup, si hi ha molts participants).



Descripció de l'activitat

Els participants s'asseuen a terra formant una rotllana. Aleshores s'han de passar la pilota, però només poden tocar-la amb el cul, i no poden posar els braços a terra. Per tal d'afavorir que aquest sigui un joc cooperatiu, es faran diverses rondes i es cronometrarà el temps que es triga a fer la ronda per tal d'anar millorant la puntuació.

El responsable de l'activitat ha de donar als participants la indicació de fixar-se en l'estat emocional dels companys durant l'activitat i ajudar-los a estar tranquils i concentrats. També els

ha d'explicar que fer retrets als companys quan s'equivoquen només provocarà que el grup perdi més temps i, a més, els farà sentir malament. Per tant, l'objectiu més important de l'activitat és ajudar els companys per tal d'aconseguir l'objectiu grupal.

VARIANTS

- Es pot modificar la part del cos amb què es fa el contacte amb la pilota, la direcció de la pilota, etc.



Preguntes per a la reflexió

Un cop finalitzada l'activitat, es poden plantejar algunes preguntes que ajudin a reflexionar sobre l'activitat que s'acaba de dur a terme.

- Quines emocions heu notat que sentien els vostres companys quan els arribava la pilota?
- Què heu fet per ajudar-los a estar més calmats?
- Creieu que treballar de manera cooperativa ajudant els altres ha estat beneficiós per fer millor l'activitat? Per què?

ALTRES INDICACIONS

- És important fer-los entendre els beneficis que els aporta cooperar i estar atents als estats emocionals dels companys.

14/Rebot saltador

Competències emocionals:

- Regulació de les emocions dels altres.
- Prosocialitat i cooperació.

Objectius:

- Ajudar el company a focalitzar l'atenció sent conscients del seu estat emocional.
- Afavorir la sincronia de moviments a través de la cooperació.

Objectiu de l'activitat:

- Tirar la pilota a la paret per tal que, en el rebot, aquesta passi entre les cames del company.

Materials:

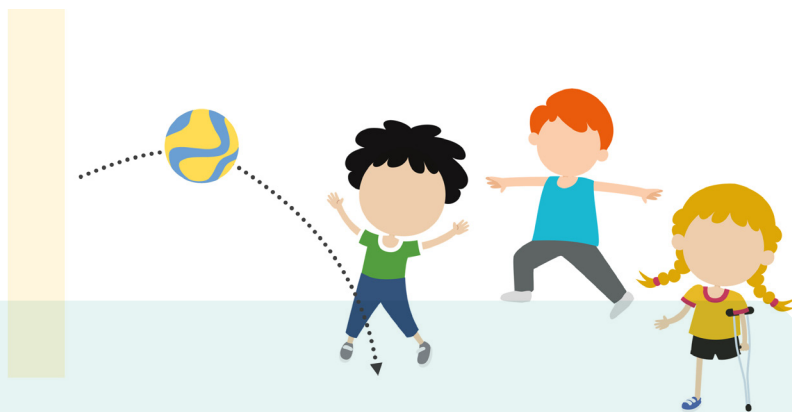
- Pilotes (poden ser de diferents mides).

Espai:

- Un espai on hi hagi una paret.

Participants:

- Grups de 3 persones com a mínim.



Descripció de l'activitat

Es formen equips de tres persones i es col·loquen en fila. Els participants han de tirar la pilota a la paret i intentar que aquesta, després de rebotar, passi per sota de les cames del company. Per tal de dur a terme l'activitat, es comentarà als participants que qui ha de tirar la pilota ha d'encarregar-se de fer que el seu company estigui tan focalitzat com sigui possible en la trajectòria per tal de saltar a temps i afavorir que la pilota li passi per sota. Per aquest motiu, se'ls demanarà que pensin com poden ajudar el company a estar calmat i amb l'atenció focalitzada. Es pot fer, per exemple, a través de la respiració: amb tres inspiracions i tres expiracions poden calmar-se ràpidament. També es pot intentar no

pensar en res més que la paret i focalitzar la mirada en l'objectiu, que és poder veure la pilota al més aviat possible. Es donaran tres minuts per tal que es puguin treballar aquestes indicacions i recomanacions entre els companys.

VARIANTS

- Es poden utilitzar diferents tipus de pilotes.
- Es pot demanar que les passades es facin més de pressa.



Preguntes per a la reflexió

Un cop finalitzada l'activitat, es poden plantejar algunes preguntes que ajudin a reflexionar sobre l'activitat que s'acaba de dur a terme.

- *Què heu fet per tal que el vostre company pogués estar concentrat al màxim i saltar a temps? Quina indicació li heu donat?*
- *Quina importància creieu que té la cooperació entre vosaltres en aquesta activitat?*
- *Quan us ha tocat saltar, us han servit les indicacions que us han donat els companys per calmar-vos i estar més concentrats?*

ALTRES INDICACIONS

- Cal fer èmfasi en la importància de fixar-se en les emocions que senten els altres i ajudar-los a estar més calmats.

15/Creuant el riu

Competències emocionals:

- Identificació i comprensió de les emocions pròpies
- Prosocialitat i cooperació.

Objectius:

- Identificar les emocions experimentades durant l'activitat
- Afavorir l'establiment d'estratègies de cooperació entre els membres del grup.

Objectiu de l'activitat:

- Creuar d'una banda a l'altra la zona de joc («riu») desplaçant els cercols («pedres»), que els participants podran trepitjar, sense tocar a terra.

Materials:

- Cercols, taules o qualsevol altre material que es pugui trepitjar.

Espai:

- Qualsevol espai on els participants es puguin desplaçar.

Participants:

- Grups de 5 persones com a mínim.



Descripció de l'activitat

Es formen grups de cinc participants. Se'ls explica que es troben davant d'un riu ple de piranyes, cocodrils i milers de bestioles que se'ls menjaran si toquen a terra. Han de creuar el riu d'una riba a l'altra amb l'única ajuda de cinc «pedres» (per exemple, cercols), que poden trepitjar i moure, però no desplaçar-s'hi. En el moment en què una persona toca el riu amb tots dos peus, tot el grup ha de començar a la primera riba. Els participants han d'establir estratègies per poder passar tots a l'altra banda.

Abans d'iniciar l'activitat, el responsable donarà dues indicacions als participants per tal de dur-la a terme: d'una banda, els indicarà que han d'establir estratègies prèviament, durant dos minuts, per tal de determinar com passarà tot el grup. D'altra

banda, els indicarà que han d'estar atents a les emocions que senten els companys mentre fan l'activitat (per exemple, si senten por, si estan nerviosos, etc.).

VARIANTS

- Es poden establir diferents tipus de desplaçaments (saltant, a peu coix, etc.).



Preguntes per a la reflexió

Un cop finalitzada l'activitat, es poden plantejar algunes preguntes que ajudin a reflexionar sobre l'activitat que s'acaba de dur a terme.

- *Us heu pogut posar d'acord per veure com passaríeu a l'altra banda? Per què?*
- *Com us heu sentit mentre fèieu l'activitat? Quines emocions heu experimentat, específicament (per exemple, por, angoixa, nerviosisme, etc.)?*
- *Creieu que us ha beneficiat com a grup col·laborar entre vosaltres per arribar a l'altra banda del riu? Per què?*

ALTRES INDICACIONS

- És important ajudar els participants a posar nom a les emocions experimentades i també a poder establir estratègies de cooperació dins el grup.

16/ Cobreix-te les espatlles!

8-12
ANYS

Competències emocionals:

- Identificació i comprensió de les emocions pròpies.
- Consciència social.

Objectius:

- Identificar les emocions pròpies durant una activitat competitiva.
- Identificar les emocions que experimenta el company i posar-los nom.

Objectiu de l'activitat:

- Tocar l'esquena del contrari evitant que ell faci el mateix.

Materials:

- No es necessita material.

Espai:

- Un espai on els participants es puguin desplaçar.

Participants:

- Parelles.



Descripció de l'activitat

Distribuïts per parelles, els participants s'han d'agafar per una sola mà i intentar tocar l'esquena del company. Qui ho aconsegueixi abans guanya. Cal evitar que el contrari ho aconsegueixi abans que nosaltres.

El responsable de l'activitat ha de donar als participants la indicació d'estar atents a com se senten durant l'activitat i a com se sent el company (cosa per a la qual hauran d'observar les seves expressions facials i els seus moviments).

VARIANTS

- Sense donar-se la mà, han d'intentar tocar el peu del contrari.
- En lloc de l'esquena, podem fer que s'hagi de tocar un mocador agafat als pantalons.



Preguntes per a la reflexió

Un cop finalitzada l'activitat, es poden plantejar algunes preguntes que ajudin a reflexionar sobre l'activitat que s'acaba de dur a terme.

- *Penseu en com us heu sentit durant l'activitat: per exemple, heu experimentat nerviosisme? A quina part del cos heu sentit més aquestes emocions?*
- *I el vostre company, com se sentia fent l'activitat? Com heu notat el que estava sentint?*
- *En altres situacions, també us sentiu nerviosos com us ha passat durant l'activitat? Habitualment us adoneu de com se senten els vostres amics o companys?*

ALTRES INDICACIONS

- Cal fer èmfasi en la importància de fixar-se en les emocions que senten els altres i ajudar-los a estar més calmats.

17/ Les quatre cantonades

8-12
ANYS

Competències emocionals:

- Regulació de les emocions pròpies.
- Consciència social.

Objectius:

- Ajudar el company a focalitzar l'atenció sent conscients del seu estat emocional.
- Afavorir la sincronia de moviments a través de la cooperació.

Objectiu de l'activitat:

- Passar d'una cantonada a una altra sense que el lloc del participant sigui ocupat pel participant del mig.

Materials:

- Cons xinesos o qualsevol altre material per marcar les cantonades i el centre.

Espai:

- Qualsevol espai on els participants es puguin desplaçar.

Participants:

- Grups de 5 persones.



Descripció de l'activitat

Els participants s'han de distribuir en grups de cinc. Quatre ocuparan les cantonades i un se situarà al mig. L'objectiu és passar d'una cantonada a una altra sense que el jugador del mig ocupi cap de les cantonades. Qui es quedi sense cantonada anirà al centre.

Un cop explicada l'activitat, que probablement generarà un cert nivell d'excitació entre els participants, se'ls explicarà que abans d'iniciar-la es farà un petit exercici de respiració. Se'ls preguntarà si estan nerviosos per iniciar l'activitat. I se'ls demanarà que expliquin on senten aquest nerviosisme (per exemple, a l'estómac, als braços, etc.). Després es farà un petit exercici de respiració per calmar el nerviosisme i mantenir l'atenció en l'activitat. Es demanarà als participants que inspirin durant tres segons pel

nas i expirin durant tres segons per la boca. I així, fins a tres cops. Després se'ls preguntarà si se senten més calms després d'haver fet les respiracions.

VARIANTS

- Es pot determinar el tipus de desplaçament: fent salts, a peu coix, etc.



Preguntes per a la reflexió

Un cop finalitzada l'activitat, es poden plantejar algunes preguntes que ajudin a reflexionar sobre l'activitat que s'acaba de dur a terme.

- Com us heu sentit quan us ha tocat anar al mig? Anomeneu les emocions (per exemple, por, vergonya, etc.). Creieu que els vostres companys deuen haver sentit el mateix quan els ha tocat anar al mig?

- Heu estat nerviosos mentre fèieu l'activitat? Per què?
- Creieu que ens costa calmar-nos quan estem així de nerviosos?
- Penseu que les respiracions que hem fet a l'inici ens poden ajudar a estar més calms? Per què?

ALTRES INDICACIONS

- Cal insistir en les emocions que han experimentat en cada situació, tant quan eren al mig com quan eren a les cantonades.

18/Agafem el con!

Competències emocionals:

- Identificació i comprensió de les emocions pròpies.
- Consciència social.

Objectius:

- Identificar les emocions experimentades en una situació competitiva.
- Identificar les emocions que experimenta l'altre observant-ne l'expressió facial i corporal.

Objectiu de l'activitat:

- Agafar el con abans que el company només quan el responsable de l'activitat digui la paraula con.

Materials:

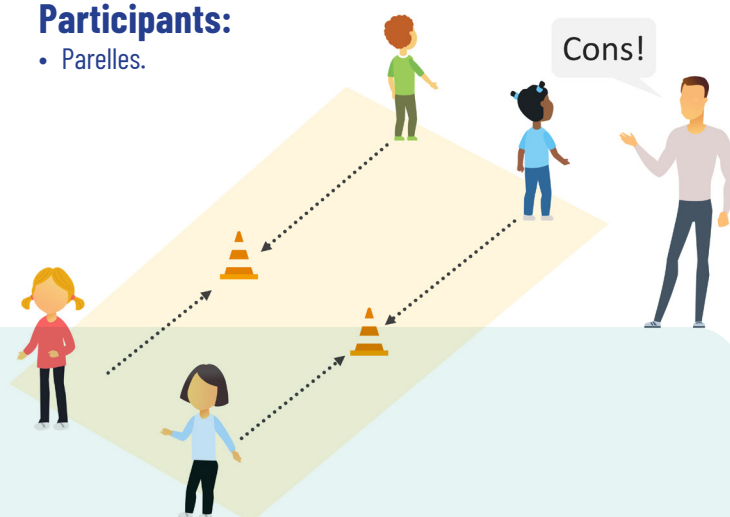
- 1 con (o qualsevol objecte que pugui complir la mateixa funció) per parella.

Espai:

- Qualsevol espai on els participants es puguin distribuir físicament.

Participants:

- Parelles.



Descripció de l'activitat

Disposem els cons en fila sobre una línia, separats entre ells, i just davant de cada con, a banda i banda, es col·loquen els participants, separats del con per la mateixa distància.

El responsable de l'activitat indicarà diverses accions que cal fer (per exemple, saltar, tocar-se el cap, les orelles, la panxa, etc.), i tot d'una dirà la paraula cons. En aquest moment els participants hauran de córrer cap al con i intentar agafar-lo abans que el company.

El responsable de l'activitat donarà als participants la indicació d'estar atents a les emocions que estan experimentant, tant ells mateixos com el company (per exemple, es poden fixar si noten

sensacions al cos pel fet d'estar nerviosos per l'activitat). També han d'intentar identificar, quan mirin el company, quines emocions està experimentant i si es produeixen amb una intensitat alta o baixa.

VARIANTS

- Es pot variar la distància entre els cons.
- Es pot variar la posició de sortida (asseguts, de panxa a terra, etc.).



Preguntes per a la reflexió

Un cop finalitzada l'activitat, es poden plantejar algunes preguntes que ajudin a reflexionar sobre l'activitat que s'acaba de dur a terme.

- Quines emocions heu experimentat mentre estàveu pendents de les indicacions del responsable? Amb quina intensitat?
- Creieu que el vostre company estava experimentant les mateixes emocions o unes de similars? Com ho heu notat?
- Hi ha altres situacions en les quals també us sentiu així? Podríeu anomenar-ne alguna?

ALTRES INDICACIONS

- Cal fer èmfasi en la importància d'identificar les emocions específiques i el nivell d'intensitat.

Competències emocionals:

- Regulació de les emocions dels altres.
- Prosocialitat i cooperació.

Objectius:

- Ajudar el company a utilitzar estratègies de regulació emocional.
- Afavorir la sincronia de moviments a través de la cooperació.

Objectiu de l'activitat:

- Desplaçar-se en grup sense que caiguin les pilotes.

Materials:

- Pilotes o objectes similars de diferents mides.

Espai:

- Qualsevol espai on els participants es puguin desplaçar.

Participants:

- Grups de 3 persones com a mínim.



Descripció de l'activitat

Es fa una fila amb almenys tres participants en cada grup. Es col·loca una pilota entre els participants de manera que toqui l'esquena del primer participant i la panxa del segon. I una altra pilota entre el segon i el tercer. L'objectiu del joc és desplaçar-se per la zona sense que caigui cap pilota.

Per aconseguir-ho, els participants de cada grup han de coordinar els seus moviments.

El responsable de l'activitat els indicarà que cada grup haurà de buscar estratègies per tal d'estar calms durant l'activitat. Per exemple, poden buscar maneres d'animar-se entre ells o maneres de calmar-se. Però han de vigilar de no alterar més els companys, perquè això farà que estiguin menys coordinats.

VARIANTS

- Es pot establir un circuit.
- Es pot canviar el material que s'ha de transportar (per exemple, pilotes més petites, de tennis, etc.).



Preguntes per a la reflexió

Un cop finalitzada l'activitat, es poden plantejar algunes preguntes que ajudin a reflexionar sobre l'activitat que s'acaba de dur a terme.

- Quines estratègies heu utilitzat per poder-vos donar ànims o calmar-vos? Us han servit, aquestes estratègies?
- Creieu que us ha resultat difícil poder fer l'activitat? Per què?
- Hi ha algun grup que cregui que s'ha pogut coordinar molt bé? Per què creieu que us ha estat fàcil col·laborar entre vosaltres?

ALTRES INDICACIONS

- És important fer èmfasi en els beneficis de preocupar-se pels altres i cooperar mútuament.

20/ Llançament de cèrcol

8-12
ANYS

Competències emocionals:

- Regulació de les emocions pròpies.
- Consciència social.

Objectius:

- Aprendre a regular les emocions per focalitzar l'atenció.
- Identificar les emocions del company que fa de con.

Objectiu de l'activitat:

- Llançar des de lluny el cèrcol al company que farà de con o de pal sense poder-se moure.

Materials:

- 4 cèrcols grossos per parella.

Espai:

- Qualsevol espai on els participants es puguin desplaçar.

Participants:

- Parelles.



Descripció de l'activitat

Els participants s'han de distribuir per parelles. Un membre de la parella tirarà quatre cèrcols grossos al seu company, que estarà plantat de manera estàtica en forma de con a la distància estipulada.

L'objectiu és «encistellar» els quatre cèrcols al company. Un cop aconseguit, s'intercanviaran els papers.

El responsable de l'activitat indicarà als participants que llancen els cèrcols que han de poder buscar estratègies per evitar que el nerviosisme els impedeixi encistellar (per exemple, respirar profundament tres cops: inspirar pel nas tres segons, mantenir l'aire i expirar per la boca durant tres segons més). Els participants també poden intentar estar més concentrats si eviten parlar entre

ells, és a dir, si només paren atenció al company que tenen a davant.

D'altra banda, als participants que fan de con se'ls donarà la indicació d'estar atents a les emocions que experimenten els seus companys abans dels llançaments, perquè després de l'activitat se'ls preguntarà sobre això.

VARIANTS

- Per fer-ho més senzill, podem permetre llançar el cèrcol al braç.



Preguntes per a la reflexió

Un cop finalitzada l'activitat, es poden plantejar algunes preguntes que ajudin a reflexionar sobre l'activitat que s'acaba de dur a terme.

- Quines estratègies heu utilitzat per poder tirar millor els cèrcols? Us han servit, aquestes estratègies? Per què?
- Hi ha altres situacions en què creieu que us podria ser útil utilitzar estratègies com aquestes?
- Quan estàveu fent de con, quines emocions heu percebut que sentia el vostre company?

ALTRES INDICACIONS

- És important fer èmfasi en els beneficis d'utilitzar aquestes estratègies de regulació emocional per estar més calmats i millorar l'atenció.

21/Transportem-ho plegats

8-12
ANYS

Competències emocionals:

- Regulació de les emocions dels altres
- Prosocialitat i cooperació.

Objectius:

- Ajudar el company a focalitzar l'atenció sent conscients del seu estat emocional.
- Afavorir la sincronia de moviments a través de la cooperació.

Objectiu de l'activitat:

- Desplaçar una pilota col·locada sobre una màrfega sense que caigui a terra.

Materials:

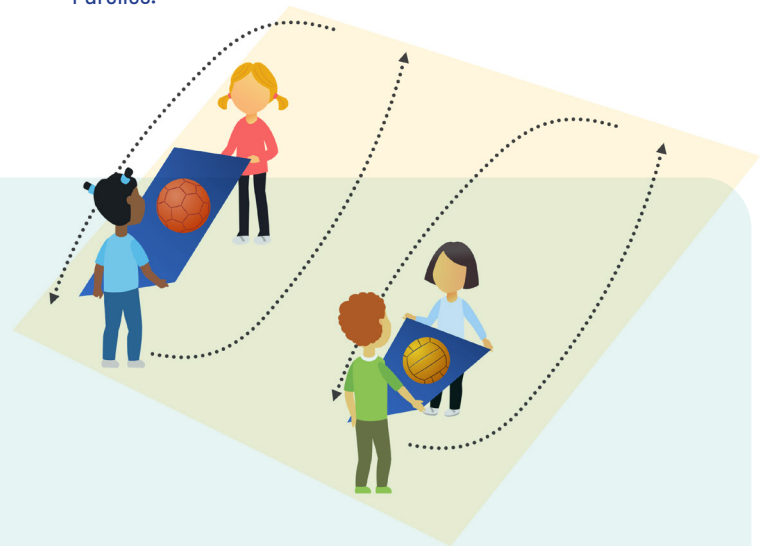
- Per a cada parella:
1 màrfega + 1 pilota.

Espai:

- Qualsevol espai on els participants es puguin desplaçar.

Participants:

- Parelles.



Descripció de l'activitat

L'activitat consisteix a desplaçar una pilota mitjançant una màrfega. Els dos membres de la parella agafaran la màrfega un per cada banda. Han d'intentar que la pilota no caigui a terra i, en arribar al senyal, han de girar i tornar cap a l'altra banda.

El responsable de l'activitat els indicarà que entre ells s'han de donar indicacions per tal d'estar calmats i cooperar de la millor manera possible. Els explicarà que si posen nerviosa la parella això farà que la cooperació sigui pitjor. Per tant, han d'estar pendents que la seva parella estigui animada i confïi que l'activitat sortirà bé.

Abans de l'inici de l'activitat es donarà un minut als participants per tal que parlin entre ells sobre quina és la millor manera de transportar la pilota.

VARIANTS

- Es poden introduir diversos tipus de desplaçaments (per exemple, fent salts.).



Preguntes per a la reflexió

Un cop finalitzada l'activitat, es poden plantejar algunes preguntes que ajudin a reflexionar sobre l'activitat que s'acaba de dur a terme.

- Quines estratègies heu utilitzat per poder animar el vostre company durant l'activitat?
- Creieu que us ha sortit bé, l'activitat? Heu pogut col·laborar entre vosaltres?
- Com creieu que us heu sentit fent aquesta activitat conjuntament amb la vostra parella? Podríeu descriure aquestes emocions i sensacions?

ALTRES INDICACIONS

- És important reforçar els beneficis de la col·laboració i d'animar el company quan s'està fent una activitat conjunta.

22/ La cadena lineal

8-12
ANYS

Competències emocionals:

- Regulació de les emocions dels altres.
- Prosocialitat i cooperació.

Objectius:

- Ajudar els companys a implementar estratègies per regular les seves emocions.
- Entendre els beneficis de treballar de manera coordinada i sincrònica.

Objectiu de l'activitat:

- Arribar a la línia marcada i tornar sense que la pilota caigui a terra.

Materials:

- Pilotes de mida petita.

Espai:

- Qualsevol espai on els participants es puguin distribuir físicament.

Participants:

- Almenys 3 persones per grup.



Descripció de l'activitat

Els participants agafaran una pilota amb una mà estesa i amb l'altre braç s'agafaran entre ells pel maluc. L'objectiu de l'activitat és desplaçar-se fins a una línia marcada prèviament i tornar sense que la pilota caigui a terra.

El responsable de l'activitat explicarà als participants que abans d'iniciar el joc cada grup ha d'establir algunes estratègies per tal de regular les emocions de manera grupal i evitar que les pilotes caiguin: per exemple, poden sincronitzar els passos per tal de caminar tots al mateix ritme o es poden animar entre ells. A més, han d'evitar fer retrets en cas que algú ho faci malament (perquè això dificultaria l'objectiu comú del grup, que és arribar a la línia i tornar).

El responsable també demanarà als participants que es fixin en el que passa amb els nervis que experimenten durant el joc (si senten els nervis en una part específica del cos, si veuen que aquests nervis els fan més difícil el joc, etc.).

VARIANTS

- Es pot modificar el tipus de desplaçament, és a dir, de costat, d'esquena, etc.



Preguntes per a la reflexió

Un cop finalitzada l'activitat, es poden plantejar algunes preguntes que ajudin a reflexionar sobre l'activitat que s'acaba de dur a terme.

- Podeu explicar quines estratègies heu utilitzat com a grup per tal d'aconseguir l'objectiu tots junts?
- Heu experimentat nervis fent aquesta activitat? Podeu explicar en concret algunes emocions que creieu que heu sentit?
- Creieu que us ha estat útil utilitzar estratègies per ajudar els companys a sentir menys nervis? Per què creieu que això és important?

ALTRES INDICACIONS

- És important emfatitzar que els moviments sincrònics i l'establiment d'estratègies de regulació conjuntes ajuden el grup a sentir-se més cohesionat i concentrat en l'objectiu que s'ha d'assolir.

23/ Passem pilotes!

8-12
ANYS

Competències emocionals:

- Identificació i comprensió de les emocions pròpies.
- Regulació de les emocions pròpies.

Objectius:

- Identificar les emocions pròpies en una situació de pressió.
- Aprendre a calmar-se en una situació de pressió.

Objectiu de l'activitat:

- Passar les pilotes al company evitant que es trenqui el circuit.

Materials:

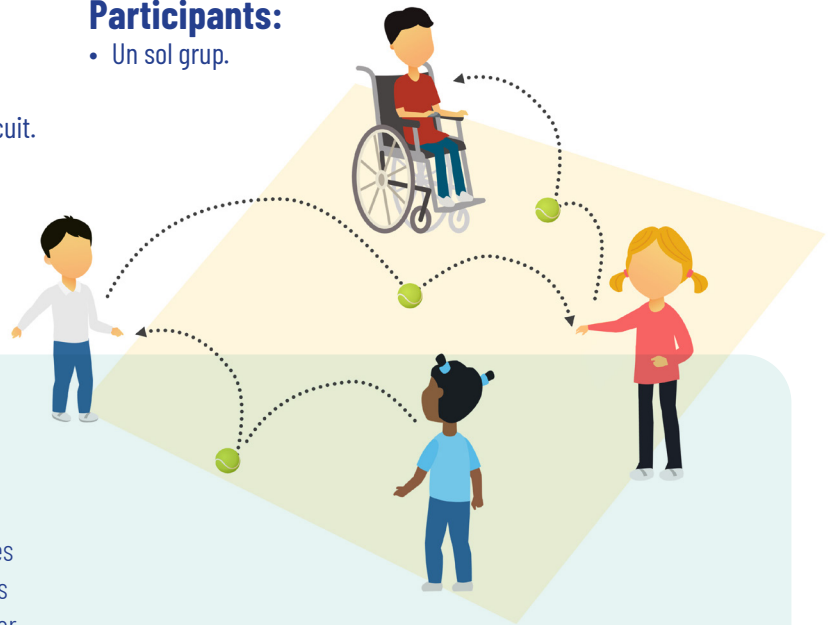
- Pilotes de tennis.

Espai:

- Un espai físic on es puguin repartir tots els participants.

Participants:

- Un sol grup.



Descripció de l'activitat

Tots els participants s'han de distribuir per l'espai a uns metres de distància els uns dels altres. El responsable de l'activitat els anirà passant diferents pilotes de tennis i ells hauran de passar-les al company fent que facin un bot a terra.

Les pilotes hauran d'anar seguint tot el circuit de participants, del primer a l'últim, i aquest, un cop acabat el circuit, les haurà de tornar a passar al primer participant. I així successivament. S'aniran introduint pilotes progressivament per tal d'anar afegint dificultat a l'activitat, de manera que si alguna pilota s'escapa es pot trencar el circuit.

El responsable de l'activitat indicarà als participants que mentre fan l'activitat han d'anar pensant en com se senten. És a dir, si se

senten nerviosos i si aquests nervis van augmentant a mesura que s'introdueixen més pilotes.

També els indicarà que, per tal de poder disminuir aquests nervis, han de pensar que, si estan concentrats i atents al que fa el company, l'activitat sortirà bé. Per tant, han d'intentar mantenir l'atenció tota l'estona per no fallar en la passada i evitar que es trenqui la cadena.



Preguntes per a la reflexió

Un cop finalitzada l'activitat, es poden plantejar algunes preguntes que ajudin a reflexionar sobre l'activitat que s'acaba de dur a terme.

- Com us heu sentit durant l'activitat? Us heu anat sentint més nerviosos a mesura que s'anaven introduint més pilotes?
- Heu pogut controlar aquests nervis?
- Us ha servit mantenir molt l'atenció en el vostre company?

ALTRES INDICACIONS

- És important reforçar la importància d'estar concentrats per tal que els moviments siguin precisos, cosa que també ajudarà als participants a calmar-se.

24/El tresor amagat

Competències emocionals:

- Prosocialitat i cooperació.
- Consciència social.

Objectius:

- Identificar les emocions del grup contrari i practicar l'agraïment.
- Afavorir la cooperació per tal d'aconseguir l'objectiu.

Objectiu de l'activitat:

- Defensar el company per tal que pugui portar l'objecte a camp contrari.

Materials:

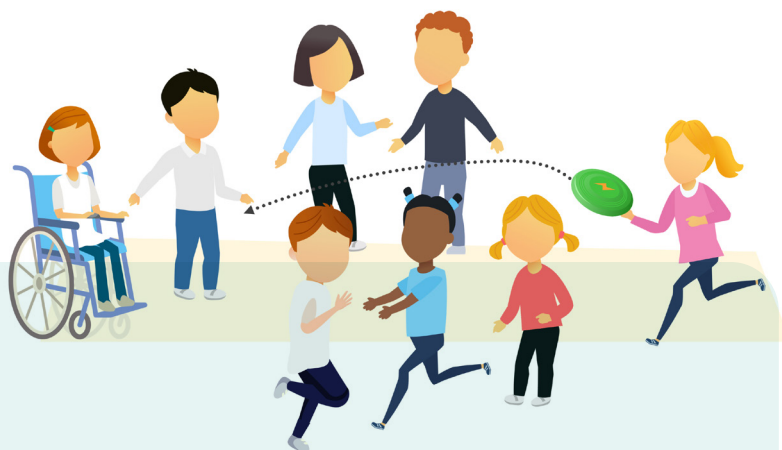
- 1 petit objecte per portar amagat.

Espai:

- Qualsevol espai ampli on els participants es puguin moure.

Participants:

- 2 grups.



Descripció de l'activitat

Els participants han de dividir-se en dos grups i col·locar-se cadascun en un extrem de l'espai.

L'un serà el grup defensor, i l'altre, l'atacant. Un participant del grup defensor tindrà un petit objecte amagat. La resta del grup ha d'aconseguir que el participant que porta l'objecte fins a l'altre extrem no sigui tocat. Per això, els companys han de limitar el moviment dels contraris (per exemple, posant-s'hi davant o acompanyant de prop el participant que porta l'objecte).

Abans d'iniciar l'activitat, el responsable explicarà als dos grups que, si no hi hagués un grup rival, aquesta activitat no es podria

fer. Per tant, abans de començar, els dos grups s'han de saludar entre ells i agrair mútuament la seva participació. En acabar, el grup guanyador també ha d'agrair al grup rival la seva participació en l'activitat.

VARIANTS

- Es poden incloure diversos objectes.



Preguntes per a la reflexió

Un cop finalitzada l'activitat, es poden plantejar algunes preguntes que ajudin a reflexionar sobre l'activitat que s'acaba de dur a terme.

- *Us heu entès amb el vostre grup a l'hora de dur a terme l'activitat?*
- *Com us heu sentit després de veure que el vostre grup havia guanyat? I com us heu sentit els membres del grup perdedor? Podeu descriure les emocions concretes (per exemple, ràbia, frustració, orgull, etc.)?*
- *Per què creieu que hem agraït als companys que participessin amb nosaltres en l'activitat?*

ALTRES INDICACIONS

- És important assegurar-se que s'entengui que és un joc i s'ha de ser respectuós amb els companys, i també que un altre dia el grup perdedor podem ser nosaltres.

25/ La casa per escombrar

8-12
ANYS

Competències emocionals:

- Identificació i comprensió de les emocions pròpies.
- Consciència social.

Objectius:

- Identificar quines emocions s'experimenten durant l'activitat i quina repercussió tenen.
- Identificar les emocions que experimenten els altres durant l'activitat.

Objectiu de l'activitat:

- Llançar i enviar objectes al camp contrari per limitar el material que queda al nostre.

Materials:

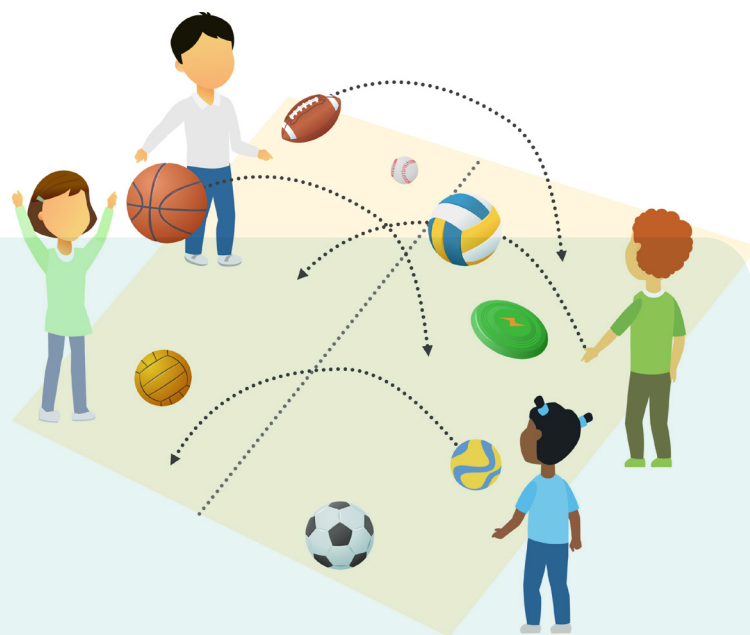
- Pilotes de tennis, indiaques o volants.

Espai:

- Qualsevol espai on els participants es puguin distribuir.

Participants:

- 2 grups.



Descripció de l'activitat

Es formen dos grups. Cadascun ocupa la meitat del terreny de joc. A cada meitat de camp es deixen objectes distribuïts aleatòriament.

Quan es faci el senyal, els participants de cada equip han d'agafar els objectes, sempre d'un en un, i enviar-los al camp contrari mitjançant un llançament. Quan el responsable de l'activitat faci el senyal corresponent, han de deixar de llançar objectes. Qui tingui menys objectes al seu camp guanya un punt.

El responsable de l'activitat comentarà als participants que han d'estar atents a com se senten davant la pressió de l'activitat, que implica ser més ràpids que els companys. Els participants han de pensar en les emocions que senten i si són molt o poc intenses.

VARIANTS

- Es pot limitar el llançament de manera que, per exemple, només es pugui fer amb un braç o amb l'altre.



Preguntes per a la reflexió

Un cop finalitzada l'activitat, es poden plantejar algunes preguntes que ajudin a reflexionar sobre l'activitat que s'acaba de dur a terme.

- Quines emocions heu experimentat durant l'activitat (per exemple, nerviosisme, por, angoixa, etc.)?
- Creieu que el grup contrari ha sentit les mateixes emocions que vosaltres? Per què?
- Com us heu sentit els que heu guanyat el joc? I els que heu perdut?

ALTRES INDICACIONS

- És important ajudar a posar nom a les emocions experimentades. Cal reforçar la comprensió d'allò que senten els companys de l'altre grup.

III. ACTIVITATS PER A ADOLESCENTS DE 12 A 18 ANYS

QUADRE RESUM DE COMPETÈNCIES EMOCIONALS PER ACTIVITAT

A continuació es detallen, en un quadre resum, les principals competències emocionals treballades en cadascuna de les activitats per a adolescents de 12 a 18 anys.

COMPETÈNCIES EMOCIONALS	ACTIVITATS
Identificació i comprensió de les emocions pròpies	2, 4, 6, 7, 8, 11, 13, 15, 17, 19, 20, 21, 24 i 25
Regulació de les emocions pròpies	4, 6, 7, 11, 12, 16, 18, 19 i 25
Consciència social	2, 3, 5, 8, 9, 10, 13, 15, 18, 20, 22 i 24
Prosocialitat i cooperació	1, 3, 5, 10, 14, 22 i 23
Regulació de les emocions dels altres	1, 9, 12, 14, 16, 21 i 23

1/Si cooperem, ho aconseguirem!

Competències emocionals:

- Prosocialitat i cooperació.
- Regulació de les emocions dels altres.

Objectius:

- Cooperar i sincronitzar moviments amb els companys.
- Comprendre els beneficis d'ajudar els altres a regular les emocions.

Objectiu de l'activitat:

- Passar-se la pilota entre els companys sense que caigui a terra.

Materials:

- Per dur a terme aquesta activitat només cal una pilota.

Espai:

- Un espai on els participants es puguin distribuir físicament fent una fila.

Participants:

- Poden ser molts participants, i l'activitat la fan conjuntament.



Descripció de l'activitat

Els jugadors es distribuïran per l'espai en una fila. S'indicarà als participants que han d'agafar per l'espatlla el company de davant. L'objectiu de l'activitat és aconseguir que la pilota arribi fins a l'últim participant de la fila sense agafar-la amb les mans. Per tant, s'ha d'anar passant al company de darrere amb l'estómac o l'esquena, però sense que caigui a terra, i a més l'activitat s'ha de fer amb els ulls tancats. El primer de la fila serà qui haurà de guiar els altres per tal que la pilota vagi passant d'un company a l'altre.

Per tal de dur a terme l'activitat de manera correcta, el responsable indicarà als participants que hi ha dos aspectes clau per tal d'aconseguir fer arribar la pilota al final de la fila. El primer aspecte és la coordinació. Per tant, el jugador que guia ha de tenir molt en compte que la coordinació de moviments és fonamental per poder aconseguir que la pilota passi d'un

company a l'altre. El segon aspecte clau és la regulació de les emocions dels altres. La persona que guia ha d'ajudar els seus companys a estar calms i concentrats per afavorir la precisió dels moviments i la coordinació. Per tant, haurà d'intentar buscar estratègies per tal que els companys focalitzin l'atenció en els moviments i ho facin de la manera més calmada possible

VARIANTS

- Es pot anar augmentant la velocitat a què es passa la pilota als companys.



Preguntes per a la reflexió

Un cop finalitzada l'activitat, el responsable pot fer algunes preguntes que ajudin a la reflexió.

- D'acord amb l'experiència que heu tingut ara, quina és la millor manera de coordinar-se per tal que la pilota no caigui?
- Us sentiu bé quan coopereu? Quins beneficis creieu que té la cooperació per a nosaltres? Podeu explicar altres experiències de cooperació que tingueu amb amics o companys vostres?

- Us ha ajudat que el vostre company us calmes i us ajudés a concentrar-vos en els moviments que havíeu de fer?

ALTRES INDICACIONS

- És important remarcar els beneficis que té ajudar els altres a calmar-se per millorar la precisió en els moviments i la coordinació, i reforçar la idea que cooperar amb els altres ens fa sentir bé.

2/El pèndol

12-18
ANYS

Competències emocionals:

- Identificació i comprensió de les emocions pròpies.
- Consciència social.

Objectius:

- Identificar i comprendre les emocions experimentades en situacions de vulnerabilitat.
- Comprendre les emocions dels altres en situacions de vulnerabilitat.

Objectiu de l'activitat:

- Ajudar el company a balancejar-se evitant que caigui a terra.

Materials:

- No es necessita material.

Espai:

- Un espai físic per fer rotllanes per grups.

Participants:

- Grups de 5 persones.



Descripció de l'activitat

Els participants es distribueixen en grups de cinc. Un dels participants del grup es tapa els ulls i els altres s'han de posar en rotllana al seu voltant, molt junts entre ells. El participant amb els ulls tapats s'ha de balancejar cap a qualsevol costat del cercle, estirat en posició rígida, i la resta de participants han d'evitar que caigui a terra, tot acompanyant la caiguda, i abans que arribi a terra l'han d'impulsar cap amunt, cosa que farà l'efecte d'un pèndol.

Cada membre del grup ha de passar per la situació d'estar amb els ulls tapats al centre del cercle.

Altres indicacions: el responsable de l'activitat donarà la indicació que cal que els participants estiguin molt atents a les sensacions i emocions que experimenten quan són al centre del cercle, perquè un cop finalitzada l'activitat les hauran de compartir amb la resta.

VARIANTS

- Es pot anar augmentant la velocitat en la passada de la pilota als companys.



Preguntes per a la reflexió

Un cop finalitzada l'activitat, es poden plantejar un seguit de reflexions per tal de fomentar la consciència de les emocions pròpies i les emocions dels altres.

- Un cop us han tapat els ulls, quines emocions sentíeu sabent que dependeu dels altres per no caure a terra?
- Us heu sentit vulnerables pel fet de dependre dels altres?
- Un cop heu vist que no quèieu la primera vegada, han canviat les emocions que experimentàveu? Per quines?

- Abans que us toqués a vosaltres anar amb els ulls tapats, pensàveu que el vostre company amb els ulls tapats experimentava les emocions que després heu sentit vosaltres en fer l'exercici?

ALTRES INDICACIONS

- És important reforçar la idea que és legítim experimentar una emoció o una altra i que, per tant, pot haver-hi variació respecte a les emocions experimentades per cadascú en una situació concreta.

3/ Confio en tu a les fosques

12-18
ANYS

Competències emocionals:

- Consciència social.
- Prosocialitat i cooperació.

Objectius:

- Identificar les emocions que experimenta el company.
- Comprendre les emocions dels altres en situacions específiques.
- Potenciar la confiança en l'altre.

Objectiu de l'activitat:

- Guiar la parella per tal d'esquivar els obstacles.

Materials:

- No es necessita material.

Espai:

- Qualsevol espai on els participants es puguin distribuir físicament.

Participants:

- Parelles (el nombre de parelles que sigui necessari).



Descripció de l'activitat

Els participants es distribueixen per parelles. Un dels membres de la parella es tapa els ulls. El membre de la parella que no té els ulls tapats ha de guiar l'altre tot indicant-li com s'ha de desplaçar per l'espai. El responsable de l'activitat col·locarà diversos objectes per l'espai per tal que els participants que vagin amb els ulls tapats els hagin d'esquivar seguint les indicacions del seu company.

Altres indicacions: el responsable de l'activitat és qui determina com es desplacen els participants per l'espai (per exemple, a

peu coix, saltant amb tots dos peus, etc.) i amb quina intensitat (més ràpid o més a poc a poc). També es poden fer canvis de rol i canvis de parella.

VARIANTS

- Podem augmentar el nombre d'obstacles i la velocitat de desplaçament per l'espai.



Preguntes per a la reflexió

Un cop finalitzada l'activitat, el responsable pot fer algunes preguntes que ajudin a la reflexió.

- Quines emocions creus que ha experimentat el teu company quan tenia els ulls tapats? Amb quina intensitat?
- Quines emocions has experimentat tu veient el teu company desplaçar-se per l'espai?
- T'has sentit bé ajudant el teu company? Quins beneficis creus que té ajudar els altres?

ALTRES INDICACIONS

- És important remarcar els beneficis que té ajudar els altres a calmar-se per millorar la precisió en els moviments i la coordinació, i reforçar la idea que cooperar amb els altres ens fa sentir bé.

4/Estirem i ens estiren

Competències emocionals:

- Identificació i comprensió de les emocions pròpies.
- Regulació de les emocions pròpies.

Objectius:

- Identificar els senyals corporals d'una emoció intensa com és la ira.
- Aprendre a disminuir l'hostilitat cap al rival.

Objectiu de l'activitat:

- Fer travessar la línia al rival amb tots dos peus.

Materials:

- Per a aquesta activitat només cal traçar una línia recta a terra.

Espai:

- Qualsevol.

Participants:

- Mínim de 4 participants.



Descripció de l'activitat

Es creen parelles de corpulència similar, i es distribueixen al llarg de la línia, de manera que cadascú té el seu rival a davant, amb la línia que els separa. Cada parella s'haurà d'agafar fort per totes dues mans per aconseguir que el rival travessi la línia amb tots dos peus. No es pot començar a fer força fins que el responsable de l'activitat ho indiqui. Quan ja es coneguin tots els guanyadors, es tornarà a jugar, però aquesta vegada les parelles que eren rivals formaran equip contra una altra parella.

Aquesta vegada hi haurà dues persones a cada banda de la línia, de manera que els companys es donaran una mà entre ells, i l'altra, al rival de davant. El joc acabarà quan qualsevol dels participants trepitgi amb tots dos peus l'altra banda. Cada parella s'ha de coordinar per estirar els rivals, però, alhora, per ajudar que no estirin el company.

Un cop s'hagi acabat la primera ronda, el responsable de l'activitat farà estirar tothom a terra, i indicarà que es faran uns petits exercicis per regular l'estat emocional. Després d'unes respiracions

profundes, demanarà als participants que guïïn l'atenció cap a parts del cos concretes (aquesta part es pot fer amb els ulls oberts o tancats, com prefereixin els participants): «Ara, centreu-vos en els músculs de la cara... Estan en tensió o més aviat relaxats?», «Com noteu les mans: calentes?, fredes?, us pesen molt?, sembla que no pesin gaire...?». I així, amb alguna part del cos més. La intenció és que els participants puguin identificar que ha baixat molt la tensió en moltes parts del cos pel simple fet d'estirar-se i respirar.

VARIANTS

- Els efectes de tensió es poden augmentar o disminuir.



Preguntes per a la reflexió

Un cop finalitzada l'activitat, el responsable pot fer algunes preguntes que ajudin a la reflexió.

- Ara que hem acabat, quines emocions diríeu que heu sentit mentre estiràveu les mans dels vostres companys? Com d'intenses eren?
- I aquestes emocions, les heu vist expressar també als vostres rivals?

- Diríeu que aquestes sensacions d'intensitat les heu notat en alguna part del cos més clarament?
- Com us heu sentit quan hem fet les respiracions profundes? Creieu que podem disminuir la tensió al cos a través de la respiració?

ALTRES INDICACIONS

- Cal fer èmfasi en la rellevància d'experimentar el canvi de tensió a través de la respiració, i també en com l'exercici físic i els moviments poden canviar els nostres estats emocionals.

5/Entortolligats

Competències emocionals:

- Cooperació i prosocialitat.
- Regulació de les emocions dels altres.

Objectius:

- Regular les emocions i la conducta dels altres.
- Cooperar per aconseguir resoldre un problema confiant en la perspectiva del company.

Objectiu de l'activitat:

- Desfer el nus que s'ha fet a la rotllana.

Materials:

- Cap.

Espai:

- Qualsevol.

Participants:

- Grups d'entre 8 i 15 persones, aproximadament.

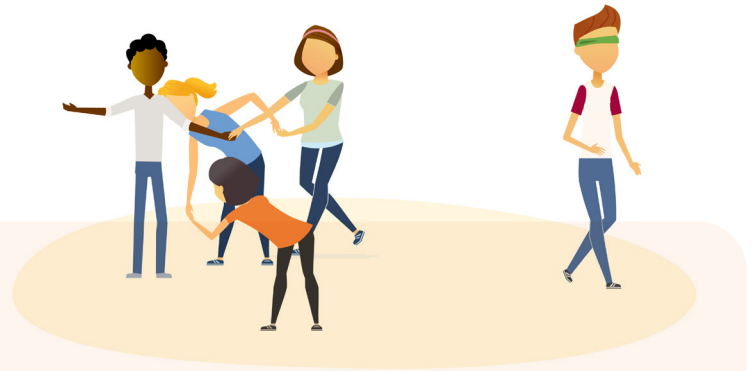


Descripció de l'activitat

Per començar, cal escollir la persona que farà de guia; la resta formaran l'entortolligament. El guia s'ha de tancar els ulls o abandonar el lloc durant uns instants, mentre la resta de participants formen una rotllana agafats de les mans. Seguidament, i sense deixar-se anar les mans en cap moment, embolicaran el cercle tant com vulguin, passant els uns per sota els braços dels altres fins a adoptar una forma en què sigui difícil lligar-se més.

Un cop fet l'entortolligament, el guia de l'activitat anirà donant instruccions perquè els participants es vagin desentortolligant.

Abans d'iniciar l'activitat, el responsable donarà diverses indicacions per tal de dur-la a terme. En primer lloc, emfatitzarà la importància de cooperar i treballar de manera coordinada amb el guia per tal de poder deslligar-se de la manera més



ràpida possible. A més, els participants també s'hauran de responsabilitzar de regular les emocions dels companys. Per tant, abans d'iniciar l'activitat tindran uns minuts per posar-se d'acord i decidir quines estratègies utilitzen (per exemple, es poden anar donant indicacions entre ells per tranquil·litzar-se quan hagin d'anar desfent a poc a poc els nusos).

VARIANTS

- Es pot fer que la rotllana hagi de moure's constantment per l'espai per augmentar la dificultat de l'activitat.



Preguntes per a la reflexió

Un cop finalitzada l'activitat, el responsable pot fer algunes preguntes que ajudin a la reflexió.

Preguntes adreçades al guia:

- Creus que han cooperat prou? Creus que tu actuaries diferent sent a dins ara que ja has fet un cop de guia?

I també a la resta de participants:

- Què heu sentit quan volíeu ajudar-lo i no podíeu? Quines emocions sentíeu mentre us guiava? Creieu que fer-li cas tota l'estona és millor o pitjor, per sortir-se'n? Què heu sentit quan us guiava bé?
- Quines estratègies heu utilitzat com a grup per ajudar els altres a regular les seves emocions? Creieu que han estat eficaces? Per què?

ALTRES INDICACIONS

- És important emfatitzar la rellevància de la cooperació i l'ús d'estratègies de regulació que permetin que el grup sigui més eficaç.

6/Fem figures junts!

12-18
ANYS

Competències emocionals:

- Consciència social.
- Regulació de les emocions dels altres.

Objectius:

- Identificar i comprendre els beneficis de la regulació emocional del grup.
- Identificar les emocions que experimentem quan cooperem..

Objectiu de l'activitat:

- Fer figures geomètriques de manera cooperativa.

Materials:

- No es necessita material.

Espai:

- Un espai físic on es puguin repartir diferents grups.

Participants:

- Grups (dividirem els participants en grups de 3 persones).



Descripció de l'activitat

Per fer aquesta activitat els participants es distribuïran en grups de tres persones. Cada grup haurà de fer una figura geomètrica, una lletra, un número, etc., de manera conjunta i en un temps limitat (en segons). Per exemple, si el responsable de l'activitat diu: «un quadrat», els tres participants tindran 20 segons per representar un quadrat utilitzant els seus cossos conjuntament. La temporalitat pot variar depenent de la complexitat de la figura, la lletra o el número. El responsable de l'activitat també pot modificar-ne el grau de dificultat demanant als participants, per exemple, que només utilitzin un peu de suport cadascun a l'hora de fer la figura. En aquest cas, per tant, l'haurien de fer a peu coix.

Altres indicacions: per tal de poder fer les figures de manera coordinada, s'explicarà als participants que han de tenir una bona



comunicació entre ells i no precipitar-se excessivament. Per tant, se'ls donarà la indicació que han d'ajudar els altres a calmar-se quan els vegin nerviosos i treballar de manera conjunta per aconseguir l'objectiu comú. Se'ls explicarà que si es redueix el temps disponible per fer la figura, això pot generar més angoixa; per tant, és important treballar la regulació emocional del grup.

VARIANTS

- Podem augmentar la velocitat a què s'han de fer les figures geomètriques i la complexitat d'aquestes figures.



Preguntes per a la reflexió

Un cop finalitzada l'activitat, es poden plantejar algunes preguntes que ajudin a reforçar les competències emocionals treballades en aquesta activitat.

- Ha estat difícil coordinar-vos entre vosaltres, tenint en compte que disposàveu de molt poc temps per fer la figura?
- Us ha resultat fàcil o difícil ajudar els companys a calmar-se a l'hora de fer les figures? Per què?

- Quins beneficis creieu que obtenim quan som capaços de cooperar entre nosaltres? Teniu altres exemples de situacions en què coopereu amb amics o companys en la vostra vida quotidianaxercici?

ALTRES INDICACIONS

- Abans d'iniciar l'activitat, és important reforçar la indicació referida a calmar els companys i treballar la comunicació mútua. Posteriorment, és important reforçar els beneficis de la cooperació i el fet que cooperar ens fa sentir bé.

7/Pilota camuflada

Competències emocionals:

- Identificació i comprensió de les emocions pròpies.
- Regulació de les emocions pròpies.

Objectius:

- Identificar les emocions experimentades en una situació d'estrès.
- Implementar estratègies que disminueixin el nivell d'intensitat emocional.

Objectiu de l'activitat:

- Córrer, localitzar les pilotes, tornar-les a amagar en diferents llocs i, tot seguit, passar el relleu a un altre company del grup perquè les trobi.

Materials:

- Cons i pilotes petites.

Espai:

- Un espai físic pel qual es puguin repartir els diferents cons.

Participants:

- Grups (dividirem els participants en grups de 4 persones).



Descripció de l'activitat

Col·loquem diferents cons separats per una distància determinada. El responsable de l'activitat ha d'amagar dues pilotes en dos cons diferents. Quan digui «ja!», un dels participants correrà a localitzar les dues pilotes i a canviar-les de lloc, i aleshores tornarà per passar el relleu al seu company, que estarà d'esquena per no veure on les ha amagades. Aquesta acció es repetirà fins que tots quatre membres del grup hagin fet l'activitat. L'objectiu final és acabar abans que els altres grups.

Abans d'iniciar l'activitat, el responsable indicarà que, mentre estan d'esquena esperant, els participants s'han de fixar en les emocions que estan sentint (per exemple, si experimenten

nerviosisme, amb quina intensitat, etc.). D'altra banda, se'ls donaran estratègies senzilles perquè puguin calmar-se ràpidament abans de córrer a localitzar les pilotes (per exemple, a través de la respiració: inhalant pel nas i mantenint l'aire durant tres segons i exhalant després per la boca durant tres segons més, o bé utilitzant estratègies de canvi cognitiu, com ara pensar en alguna situació que els generi una emoció positiva per rebaixar els nervis de manera ràpida).

VARIANTS

- Podem augmentar el nombre de pilotes que amaguem.



Preguntes per a la reflexió

Un cop finalitzada l'activitat, es poden plantejar algunes preguntes que ajudin a reflexionar sobre l'activitat que s'acaba de dur a terme.

- Com us heu sentit quan estàveu esperant que el company acabés d'amagar les pilotes? Anomeneu una o més emocions concretes. En quina intensitat les experimentàveu?
- Quines estratègies heu pensat per reduir la intensitat de les emocions que experimentàveu?

- En quina mesura creieu que aquestes estratègies us han estat útils?
- Creieu que podríeu haver utilitzat alguna altra estratègia? Quina?

ALTRES INDICACIONS

- És important que els participants puguin explicar bé les emocions experimentades posant-los nom. D'altra banda, també és interessant que puguin pensar en les estratègies que creuen que els podrien ser més útils per disminuir la intensitat emocional.

8/Peus quiets!

12-18
ANYS

Competències emocionals:

- Identificació i comprensió de les emocions pròpies.
- Consciència social.

Objectius:

- Identificar les emocions experimentades en ser tocat pel company i reflexionar sobre aquestes emocions.
- Identificar i comprendre les emocions que pot experimentar el company en ser tocat.

Objectiu de l'activitat:

- Tocar un company llançant una pilota.

Materials:

- Pilotes.

Espai:

- Qualsevol espai on els participants es puguin distribuir.

Participants:

- Grups (dividirem els participants en grups de 4 persones).



Descripció de l'activitat

Comença un jugador, que es col·loca al centre amb una pilota. Aquest ha de llançar la pilota mentre diu el nom d'un dels jugadors. El jugador anomenat ha de sortir corrent a buscar la pilota i, quan la tingui, ha de cridar: «Peus quiets!». Tothom s'ha de quedar aturat on sigui. Qui té la pilota ha de fer tres salts cap al jugador que hagi quedat més a prop seu i ha d'intentar tocar-lo amb la pilota.

Si el toca, el jugador tocat té una falta. Si no el toca, l'autor del llançament té la falta ell per haver fallat. A la tercera falta, el jugador queda eliminat. El joc s'acaba quan s'ha eliminat a tothom i només queda un jugador.

Abans d'iniciar l'activitat, el responsable comentarà als participants que han d'estar atents a les emocions que experimenten quan són tocats per la pilota llançada per un company. Així mateix, han d'estar atents a les emocions que experimenten els companys en ser tocats per la pilota.

VARIANTS

- Podem augmentar el nombre de pilotes en joc.



Preguntes per a la reflexió

Un cop finalitzada l'activitat, es poden plantejar algunes preguntes que ajudin a reflexionar sobre l'activitat que s'acaba de dur a terme.

- Quines emocions heu experimentat en ser tocats per la pilota llançada pel company?
- I quan us heu fixat en el company, creieu que també ha experimentat les mateixes emocions o unes de similars?

- Creieu que habitualment reflexionem sobre les emocions que senten els altres? Com creieu que ens pot fer sentir a nosaltres mateixos fer aquest exercici?

ALTRES INDICACIONS

- És important que els participants puguin posar nom a les emocions que creuen que poden experimentar els companys, i que puguin verbalitzar les conseqüències d'experimentar aquestes emocions.

9/Tres en ratlla i relleus

Competències emocionals:

- Consciència social.
- Regulació de les emocions dels altres.

Objectius:

- Identificar les emocions que experimenten els companys d'equip i els membres de l'altre equip.
- Treballar estratègies intergrupals per afavorir la regulació emocional del grup.

Objectiu de l'activitat:

- Desplaçar la pilota de diferents maneres fins a uns cercles situats a una distància determinada i intentar aconseguir un tres en ratlla fent relleus.

Materials:

- Pilota de bàsquet, handbol, futbol, etc.

Espai:

- Qualsevol espai on els participants es puguin distribuir físicament.

Participants:

- Dos equips.



Descripció de l'activitat

L'espai s'organitza disposant dos equips enfrontats. Els participants de tots dos equips s'han de desplaçar amb la pilota fins a col·locar-la dins la quadrícula d'un tres en ratlla dibuixat o creat a terra (amb cercles, per exemple), a uns metres de distància. Un cop el primer participant col·loqui la pilota, tornarà i passarà el testimoni al seu company. Quan cada equip hagi col·locat les tres pilotes, els participants, fent relleus, hauran d'anar movent les pilotes fins a aconseguir el tres en ratlla abans que l'aconsegueixi fer l'equip rival.

Si el responsable de l'activitat observa que un membre d'un equip retreu a un company que ha fet una mala jugada, etc., aquell equip automàticament perd un relleu a favor de l'altre equip.

El responsable de l'activitat comentarà als participants que han d'estar atents a les emocions que experimenten els companys d'equip mentre fan l'activitat, i també a les emocions que senten ells cap a l'equip contrari. També els donarà la indicació de treballar estratègies grupals de regulació emocional. Per exemple, s'han de transmetre missatges positius entre ells com a equip i no fer retrets als companys quan es perd o alguna cosa surt malament durant el joc, perquè això provocarà la pèrdua d'un torn a favor de l'equip contrari.

VARIANTS

- Es poden fer diferents desplaçaments amb la pilota: per exemple, amb el peu, amb la mà, fent-la botar (amb la mà esquerra o la dreta), d'esquena, etc...



Preguntes per a la reflexió

Un cop finalitzada l'activitat, es poden plantejar algunes preguntes que ajudin a reflexionar sobre l'activitat que s'acaba de dur a terme.

- Quines emocions creieu que heu experimentat com a equip durant el joc? Què heu sentit en guanyar o perdre?
- Per què creieu que en jocs com aquest molts cops fem sentir al company que ho està fent malament o que hem perdut per culpa seva? Com us sentiu quan això us passa a vosaltres?

- Us han ajudat les estratègies que heu utilitzat per animar-vos com a equip? Per què?
- Quines emocions creieu que heu sentit cap a l'equip contrari? Creieu que és important respectar els membres de l'equip contrari? Per què?

ALTRES INDICACIONS

- És important emfatitzar que el fet que sigui un joc competitiu entre equips no vol dir que hàgim de perdre el respecte a l'equip contrari. Per exemple, es pot explicar als participants que gràcies al fet que hi ha un altre equip poden jugar. D'altra banda, és important emfatitzar els beneficis dels missatges positius entre els companys d'equip i evitar retreure els errors comesos durant el joc als companys.

10/Futbolí humà

12-18
ANYS

Competències emocionals:

- Consciència social.
- Prosocialitat i cooperació.

Objectius:

- Regular les emocions pròpies durant el joc.
- Cooperar amb els companys de manera coordinada per aconseguir marcar gol.

Objectiu de l'activitat:

- Marcar gol a la porteria contrària passant-se la pilota entre les persones del mateix equip.

Materials:

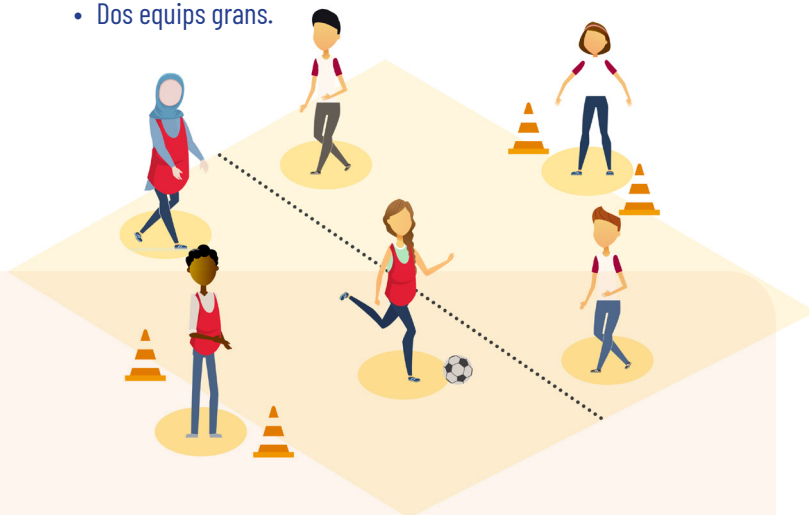
- Pilota de futbol, futbol sala o una altra pilota.

Espai:

- Qualsevol espai on els participants es puguin distribuir físicament.

Participants:

- Dos equips grans.



Descripció de l'activitat

Els participants es distribueixen en dos equips, que se situen en una pista de futbol o un espai semblant. Cada persona de cada equip se situa en un lloc marcat a terra i no se'n pot moure. L'objectiu del joc és marcar gol a la porteria contrària (es pot delimitar amb cons, motxilles, etc.) passant-se la pilota amb les mans o els peus entre les persones del mateix equip. Si en alguna passada un equip perd la pilota, el responsable de l'activitat la donarà a l'equip contrari.

El responsable de l'activitat indicarà als participants que han de fixar-se en les emocions del company a qui passen la pilota. D'altra banda, se'ls explicarà la importància de la sincronia de moviments.

És a dir, s'emfatitzarà que la sincronia i la coordinació entre els membres de l'equip són fonamentals per poder marcar a la porteria contrària.

VARIANTS

- Es poden utilitzar pilotes de diferents mides, es pot fer servir una mà o l'altra, els participants poden estar asseguts o dempeus, etc...



Preguntes per a la reflexió

Un cop finalitzada l'activitat, es poden plantejar algunes preguntes que ajudin a reflexionar sobre l'activitat que s'acaba de dur a terme.

- Quines emocions heu identificat en els vostres companys a l'hora d'enviar-los la pilota? Enumereu-les.

- Creieu que si estiguéssiu més coordinats entre vosaltres sentiríeu menys intensitat en l'experiència emocional?
- Creieu que la coordinació entre vosaltres afavoreix que experimenteu emocions similars? Per què?

ALTRES INDICACIONS

- És important reflexionar sobre com es comparteixen les emocions a través dels moviments i els beneficis que això té per al grup.

11/ Fem rodar els cercles!

Competències emocionals:

- Identificació de les emocions pròpies
- Regulació de les emocions pròpies.

Objectius:

- Identificar les emocions en situacions d'estrès.
- Aplicar estratègies de regulació emocional davant la situació d'estrès.

Objectiu de l'activitat:

- Fer rodar el cercle i córrer cap al del company sense que caigui a terra.

Materials:

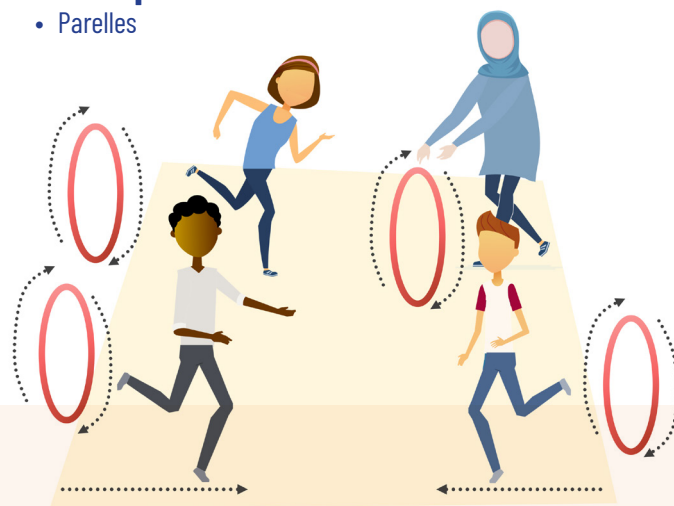
- Cercles.

Espai:

- Qualsevol espai on els participants es puguin distribuir físicament.

Participants:

- Parelles



Descripció de l'activitat

Els participants es distribueixen per parelles, separats per una certa distància. El joc consisteix a llançar el cercle fent-lo rodar i córrer cap al cercle contrari del company sense que caigui a terra.

Un cop tots els participants estan preparats per iniciar l'activitat, el responsable els demanarà que es fixin en les emocions que estan experimentant. Després els demanarà que busquin alguna estratègia que els permeti disminuir el nivell d'intensitat emocional que estan experimentant (per exemple, treballant a

través de la respiració: inhalar mantenint l'aire durant tres segons i exhalar mantenint l'aire durant tres segons més, o bé focalitzant l'atenció en el company o en algun objecte concret).

VARIANTS

- Es pot variar el tipus de desplaçament o augmentar el nombre de cercles que es llancen.



Preguntes per a la reflexió

Un cop finalitzada l'activitat, es poden plantejar algunes preguntes que ajudin a reflexionar sobre l'activitat que s'acaba de dur a terme.

- Quines emocions heu experimentat abans d'iniciar l'activitat? A quina part del cos heu experimentat aquestes emocions?
- Quines estratègies heu utilitzat per disminuir la intensitat emocional? Us ha servit l'ús d'aquestes estratègies?

- En quins altres moments heu experimentat alguna situació emocional similar? Heu fet alguna cosa per poder disminuir la intensitat experimentada?

ALTRES INDICACIONS

- És important anar repassant les diferents estratègies utilitzades pels participants i indagar en els motius pels quals han estat útils o no.

12/Compta els cons!

Competències emocionals:

- Regulació de les emocions pròpies.
- Regulació de les emocions dels altres.

Objectius:

- Identificar i aplicar estratègies per regular les situacions d'estrès.
- Identificar i aplicar estratègies per regular les emocions dels altres.

Objectiu de l'activitat:

- Arribar al con que digui el responsable de l'activitat abans que ho faci el participant de l'altre equip, i tornar a la posició inicial.

Materials:

- Cons.

Espai:

- Qualsevol espai on els participants es puguin distribuir físicament.

Participants:

- Equips de 3 persones.



Descripció de l'activitat

Es formen diversos equips d'almenys tres persones, i cada equip es col·loca en fila. Es col·loquen diferents cons davant de la fila de cada equip. El responsable de l'activitat dirà un número, que correspondrà a un con concret segons l'ordre en què estan col·locats. Per exemple, si el responsable diu el número tres, el primer participant de cada equip haurà de córrer fins al tercer con, circumval·lar-lo i tornar a la posició inicial. El joc consisteix a anar cap al con, circumval·lar-lo i tornar abans que els membres dels altres equips.

El responsable de l'activitat indicarà a cada equip que, per tal de poder dur a terme l'activitat amb la màxima concentració i de manera coordinada, s'hauran de treballar estratègies que permetin regular les emocions. Per tant, el primer pas serà preguntar si algú està nerviós abans d'iniciar l'activitat. Seguidament, es preguntarà als participants a quina part del cos senten aquests nervis.

També es demanarà als equips que durant uns minuts pensin estratègies que els puguin ajudar a concentrar-se abans de l'activitat (per exemple, treballar la respiració: inhalar i mantenir l'aire durant tres segons i exhalar i mantenir l'aire durant tres segons més, o bé intentar buscar algun objecte, part del cos, etc., que els permeti focalitzar l'atenció, i mirar si això els ajuda a disminuir la reactivitat emocional). Si hi ha algú a qui li costa poder disminuir la intensitat emocional, l'equip també haurà d'ajudar-lo a buscar alguna estratègia que li sigui útil. Es donarà als participants la indicació que han d'anar utilitzant aquestes estratègies mentre són a la fila esperant el seu torn.

VARIANTS

- Els cons es poden numerar de manera ascendent o descendent.
- El responsable de l'activitat pot demanar càlculs senzills per determinar quin és el con cap al qual s'ha de córrer ($4 / 2$, $1 + 3$, $6 - 2$, etc.).
- En comptes de cons, es poden utilitzar cercles o una zona pintada amb guix.



Preguntes per a la reflexió

Un cop finalitzada l'activitat, es poden plantejar algunes preguntes que ajudin a reflexionar sobre l'activitat que s'acaba de dur a terme.

- Quines estratègies heu utilitzat per regular les vostres emocions? Han estat efectives?
- Hi ha algun membre del vostre equip a qui li hagi resultat complex regular les emocions? Què heu fet com a equip en aquests casos?
- Habitualment, us costa regular les vostres emocions o us resulta senzill? Per què?

- Quins avantatges creieu que té poder regular les emocions o els nervis com hem fet en aquesta activitat? Per exemple, creieu que us ajuda a estar més concentrats?
- Podeu explicar altres situacions en les quals creieu que sigui necessari regular les vostres emocions?

ALTRES INDICACIONS

- És important anar repassant les diferents estratègies de cada equip, i anar posant exemples d'altres situacions en què els participants hagin experimentat estrès. També cal emfatitzar l'ús d'estratègies per ajudar els companys a regular les seves emocions.

13/Has de ser ràpid!

Competències emocionals:

- Identificació de les emocions pròpies.
- Consciència social.

Objectius:

- Identificar les emocions experimentades en una situació de tensió i la intensitat d'aquestes emocions.
- Identificar les emocions del company i la intensitat d'aquestes emocions.

Objectiu de l'activitat:

- Agafar la pilota abans que aquesta boti dues vegades a terra.

Materials:

- Pilotes petites.

Espai:

- Qualsevol espai on els participants es puguin distribuir físicament.

Participants:

- Parelles.



Descripció de l'activitat

Un participant es col·loca en forma de T, amb una pilota petita a cada mà. El company, situat a la distància d'aquest que indiqui el responsable, haurà d'esperar que el primer deixi anar una pilota i intentar arribar-hi abans que la pilota faci dos bots a terra. Després s'intercanviaran els rols.

El responsable de l'activitat donarà als participants la indicació que han de córrer cap a les pilotes i han d'estar atents a les emocions que experimenten abans d'iniciar l'activitat (per exemple, si experimenten una mica d'estrès, si noten la tensió en alguna part del cos, etc.). D'altra banda, demanarà als participants que tenen les pilotes que estiguin atents a les emocions que experimenta el company: que intentin identificar emocions concretes a partir de l'expressió facial, la gestualitat, etc.



VARIANTS

- Es poden variar la distància i el tipus de pilotes, de manera que botin més o menys.
- Es poden posar dues pilotes a cada mà.
- Es pot partir de la posició d'asseguts o estirats a terra.



Preguntes per a la reflexió

Un cop finalitzada l'activitat, es poden plantejar algunes preguntes que ajudin a reflexionar sobre l'activitat que s'acaba de dur a terme.

- Quines emocions heu experimentat quan estàveu pendents que el company tirés la pilota?
- I pel que fa als qui teníeu la pilota, quines emocions heu pogut identificar en el vostre company?

- Creieu que aquestes emocions eren tan intenses que us impedien concentrar-vos bé i estar atents al joc?
- Hi ha altres situacions o experiències de la vida quotidiana en les quals sentiu emocions com les que heu experimentat ara?

ALTRES INDICACIONS

- És important identificar emocions concretes, i determinar si s'experimenta més d'una emoció al mateix temps. D'altra banda, cal fer èmfasi en la identificació de les emocions en el cos.

14/ La cadena lineal

12-18
ANYS

Competències emocionals:

- Regulació de les emocions dels altres.
- Prosocialitat i cooperació.

Objectius:

- Ajudar els companys a implementar estratègies per regular les seves emocions.
- Entendre els beneficis de treballar de manera coordinada i sincrònica.

Objectiu de l'activitat:

- Arribar a la línia marcada i tornar sense que el con caigui a terra.

Materials:

- Cons xinesos.

Espai:

- Qualsevol espai on els participants es puguin distribuir físicament.

Participants:

- Almenys 3 persones per grup.



Descripció de l'activitat

Els participants es col·loquen un con xinès damunt del cap i tots els membres del grup s'agafen entre ells pels malucs. L'objectiu de l'activitat és desplaçar-se fins a una línia marcada prèviament i tornar sense que els cons caiguin a terra.

El responsable de l'activitat explicarà als participants que abans d'iniciar el joc cada grup ha d'establir algunes estratègies per tal de regular les emocions de manera grupal i evitar que caiguin els cons (per exemple, poden sincronitzar els passos per tal de caminar tots al mateix ritme).

El responsable també els demanarà de fixar-se en el que passa amb la intensitat emocional que experimenten durant el joc i si aquestes estratègies de sincronia, etc., ajuden a l'assoliment de l'objectiu.

VARIANTS

- Es pot modificar el tipus de desplaçament, és a dir, fer-lo de costat, d'esquena, etc.



Preguntes per a la reflexió

Un cop finalitzada l'activitat, es poden plantejar algunes preguntes que ajudin a reflexionar sobre l'activitat que s'acaba de dur a terme.

- *Podem explicar quines estratègies heu utilitzat per tal d'estar més coordinats i concentrats en l'activitat? Us han estat útils? Per què?*
- *Creieu que els membres de l'equip heu experimentat situacions similars durant el joc?*

- *Després d'haver fet aquest joc, en quina mesura creieu que les altres persones són importants per poder regular les nostres emocions? Per què?*
- *Penseu que és important preocupar-nos d'ajudar els altres a regular les seves emocions? Per què?*

ALTRES INDICACIONS

- És important emfatitzar que els moviments sincrònics i l'establiment d'estratègies de regulació conjuntes ajuden el grup a sentir-se més cohesionat i concentrat en l'objectiu que cal assolir.

15/Amaga la cua

Competències emocionals:

- Consciència social.
- Identificació i comprensió de les emocions pròpies.

Objectius:

- Identificar les emocions que experimenta el company que porta el mocador i comprendre la repercussió que tenen.
- Identificar i comprendre les emocions pròpies experimentades durant el joc.

Objectiu de l'activitat:

- Prendre el mocador al participant que el porta agafat a l'esquena, mentre els companys intenten evitar-ho.

Materials:

- Mocador.

Espai:

- Qualsevol espai on els participants es puguin distribuir físicament

Participants:

- Almenys 4 o 5 persones per grup



Descripció de l'activitat

Els participants fan un cercle agafant-se les mans entre ells, i un es col·loca un mocador a l'esquena. Un altre participant es queda fora del cercle i ha d'intentar agafar el mocador. Els companys del cercle ho han d'evitar girant cap a un costat i cap a l'altre.

El responsable de l'activitat demanarà als participants que estiguin atents a les emocions que experimenten durant el joc i a les emocions que experimenta el company que porta el mocador. Amb aquesta finalitat, els indicarà que intentin fixar-se en les expressions facials del company i en com ells experimenten el nerviosisme i la tensió del joc al cos.

VARIANTS

- Es poden utilitzar diversos mocadors.
- Es pot col·locar el mocador entre dues mans en comptes de posar-lo a l'esquena d'un participant.



Preguntes per a la reflexió

Un cop finalitzada l'activitat, es poden plantejar algunes preguntes que ajudin a reflexionar sobre l'activitat que s'acaba de dur a terme.

- Quines emocions creieu que ha experimentat durant el joc el participant que portava el mocador? Com les heu identificat?

Pregunta adreçada al participant del mocador:

- Quines emocions has experimentat? Amb quina intensitat?

- Creieu que un joc com aquest fa que pugueu experimentar emocions positives i negatives al mateix temps? Per què? (Per exemple, potser podeu experimentar alegria pel fet d'estar jugant però nerviosisme i por per si us prenen el mocador.)
- Heu sentit aquestes emocions en alguna part del cos? On, específicament?

ALTRES INDICACIONS

- És important emfatitzar que hem d'estar atents a les emocions que experimenten les altres persones i ajudar-les quan veiem que estan angoixades, senten por, etc.

16/Futbol a cegues

Competències emocionals:

- Regulació de les emocions dels altres.
- Regulació de les emocions pròpies.

Objectius:

- Ajudar el company a regular les seves emocions durant el joc.
- Implementar estratègies de regulació i percebre'n l'efecte.

Objectiu de l'activitat:

- Marcar a la porteria contrària amb els ulls tapats deixant-se guiar pel company.

Materials:

- Pilota (pot ser de diferents mides).

Espai:

- Qualsevol espai on els participants es puguin distribuir físicament.

Participants:

- 2 equips d'almenys 8 participants cadascun.



Descripció de l'activitat

Es jugarà un partit de futbol, amb la particularitat que es jugarà per parelles que s'agafaran de la mà. Un dels participants anirà amb els ulls tapats, i serà qui podrà passar, xutar, etc., i el seu company el guiarà.

El responsable de l'activitat comentarà a les parelles que s'han de posar d'acord per pensar estratègies de regulació emocional que puguin implementar durant el partit i que els permetin gestionar bé les emocions experimentades i mantenir la concentració. Per exemple, una possible estratègia pot ser que el participant que vagi amb els ulls tapats focalitzi l'atenció només en les paraules del

company i, d'aquesta manera, eviti posar-se nerviós amb altres coses que passin. Les parelles tindran uns minuts per poder pensar quines estratègies els poden ser més efectives.

VARIANTS

- Es poden fer servir diferents tipus de pilotes.
- Es poden instal·lar més porteries.



Preguntes per a la reflexió

Un cop finalitzada l'activitat, es poden plantejar algunes preguntes que ajudin a reflexionar sobre l'activitat que s'acaba de dur a terme.

- Quines estratègies heu utilitzat per tal de poder regular les emocions i centrar-vos en el joc?
- Els que teníeu els ulls tapats heu sentit que utilitzar aquestes estratègies us servia per regular bé les emocions que anàveu sentint durant el joc?

- Creieu que aquestes estratègies són aplicables a altres situacions o experiències de la vostra vida quotidiana? Per què creieu que ens serveix regular les emocions en situacions d'estrès, nerviosisme o ansietat?
- Penseu que és efectiu preocupar-se i ajudar els companys a regular les seves emocions? Per què?

ALTRES INDICACIONS

- Cal fer èmfasi en la importància de l'ús d'estratègies de regulació emocional per ajudar-nos a sentir-nos més calmats, no ser tan impulsius i millorar la concentració.

17/ Els protectors del castell

12-18
ANYS

Competències emocionals:

- Identificació i comprensió de les emocions pròpies.
- Prosocialitat i cooperació.

Objectius:

- Identificar les emocions que s'experimenten durant el joc i la repercussió que tenen.
- Entendre els beneficis de la cooperació i la prosocialitat.

Objectiu de l'activitat:

- Tocar el con amb una pilota evitant el seu defensor.

Materials:

- Una pilota de goma escuma i un con.

Espai:

- Qualsevol espai on els participants es puguin distribuir físicament.

Participants:

- Grups d'almenys 8 participants.



Descripció de l'activitat

Els participants es distribueixen en cercles al voltant d'un con protegit per un jugador. Els participants que formen el cercle es passen la pilota fins que un creu que pot fer un llançament contra el con per tombar-lo. Si ho aconsegueix, guanya un punt. Si no ho aconsegueix o el guardià atrapa o toca la pilota, intercanvien posicions.

El responsable de l'activitat donarà un seguit d'indicacions als participants abans d'iniciar el joc. D'una banda, demanarà al guardià que estigui atent a les emocions que va experimentant mentre veu els companys passar-se la pilota i que identifiqui a quina part del cos les va sentint. D'altra banda, demanarà als participants que han de tocar el con que no es precipitin i que en

cap cas no es facin retrets, sinó que s'animin, tinguin paciència i siguin solidaris i cooperatius entre ells per tal de veure quin és el moment més indicat per llançar la pilota.

VARIANTS

- Es poden posar en joc una o més pilotes.
- Es pot demanar un augment de velocitat a l'hora de passar-se la pilota entre els companys.



Preguntes per a la reflexió

Un cop finalitzada l'activitat, es poden plantejar algunes preguntes que ajudin a reflexionar sobre l'activitat que s'acaba de dur a terme.

Pregunta adreçada al guardià del con:

- *Quines emocions has experimentat durant el joc? Com et senties quan tenies la percepció que tirarien la pilota?*
- *I pel que fa a la resta, quines emocions creieu que ha experimentat el guardià?*

- *I vosaltres, creieu que us heu pogut coordinar de manera adequada? Creieu que ha sorgit alguna dificultat entre vosaltres? A què creieu que ha estat deguda?*
- *Després d'haver participat en aquest joc, quins beneficis creieu que tenen la solidaritat i la cooperació entre els membres d'un grup*

ALTRES INDICACIONS

- Cal fer èmfasi en la importància dels beneficis de cooperar i ser prosocial amb les altres persones.

18/No et deixis enganyar!

12-18
ANYS

Competències emocionals:

- Regulació de les emocions pròpies.
- Consciència social.

Objectius:

- Intentar mantenir la calma i la concentració per tal de no moure's en l'engany.
- Identificar les emocions que experimenta el company i reflexionar-hi.

Objectiu de l'activitat:

- Evitar moure's si el company ens enganya fent veure que tira la pilota.

Materials:

- Pilotes de diferents mides, etc.

Espai:

- Qualsevol espai on els participants es puguin distribuir físicament.

Participants:

- Grups d'almenys 4-5 persones.



Descripció de l'activitat

Es fa una rotllana en què els participants estan separats els uns dels altres per una distància d'almenys un metre i mig. Els participants s'han de passar la pilota, però poden intentar enganyar el company fent veure que li passen la pilota sense arribar a fer el llançament. Si el participant que ha de rebre la pilota es mou quan es produeix l'engany, serà «sancionat» amb algun exercici (flexions, una volta al camp, etc.) o restant punts (tots els participants poden partir d'«X» punts).

Abans de començar, el responsable de l'activitat indicarà als participants que un dels objectius és treballar la regulació emocional per tal de poder mantenir la calma i la concentració i no caure en l'engany del company. Per fer-ho, es podrà optar per diferents estratègies: per exemple, mantenir l'atenció focalitzada en la

pilota i no moure's fins a veure que la pilota surt de les mans del company, treballar la respiració inhalant i mantenint l'aire durant tres segons i exhalant i mantenint l'aire durant tres segons més per disminuir els nervis durant el joc, etc. D'altra banda, també s'indicarà als participants que han d'estar pendents de les emocions que experimenten els companys que han de rebre la pilota fixant-se en la seva expressió facial, els moviments, etc.

VARIANTS

- Es pot variar el tipus de passada (diferents esports), el tipus de pilota, etc.



Preguntes per a la reflexió

Un cop finalitzada l'activitat, es poden plantejar algunes preguntes que ajudin a reflexionar sobre l'activitat que s'acaba de dur a terme.

- Quines estratègies de regulació emocional heu utilitzat? Us han estat útils?
- Creieu que hi ha altres situacions o experiències de la vida quotidiana en què pugueu utilitzar aquestes estratègies de regulació?

- Quines emocions creieu que han anat experimentant els companys durant el joc? Amb quina intensitat?
- Quines emocions experimenteu habitualment en situacions d'estrès com aquesta? Què feu per poder disminuir l'estrès?

ALTRES INDICACIONS

- Cal fer èmfasi en la importància d'utilitzar estratègies de regulació emocional per reduir la intensitat emocional experimentada.

19/ Reacciona al color

Competències emocionals:

- Identificació de les emocions pròpies.
- Regulació de les emocions pròpies.

Objectius:

- Identificar les emocions experimentades en una situació de competitivitat.
- Implementar estratègies de regulació per disminuir l'estrès experimentat.

Objectiu de l'activitat:

- Reaccionar a un color determinat abans que el company.

Materials:

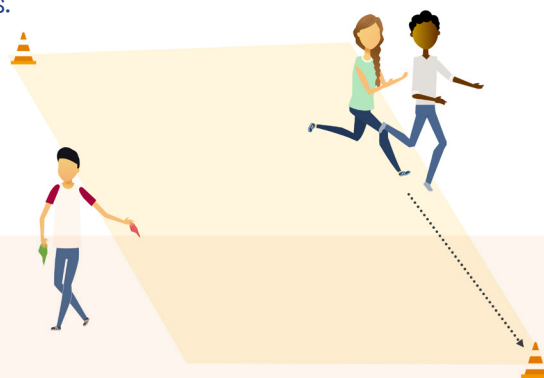
- Cons i mocadors de dos colors.

Espai:

- Qualsevol espai on els participants es puguin distribuir físicament.

Participants:

- Parelles.



Descripció de l'activitat

Es fan dues files, i cadascú competeix amb el company de l'altra fila. El responsable de l'activitat tindrà a la mà dos mocadors de diferents colors, que representaran els cons de l'esquerra i els de la dreta (per exemple, vermell per a la dreta i verd per a l'esquerra). Quan ho consideri oportú, n'aixecarà un, preferiblement des de l'esquerra, perquè no es vegin tots dos. Els participants hauran de córrer cap al costat que correspon al color i arribar-hi abans que el seu rival.

El responsable de l'activitat indicarà als participants que durant l'activitat han d'estar atents a les emocions que van experimentant, la part del cos on les perceben i la intensitat amb què les senten. D'altra banda, els indicarà que, per tal de disminuir la intensitat de les emocions en aquestes situacions d'estrès produït per la competitivitat, han d'intentar implementar

estratègies de regulació emocional. Per exemple, poden intentar moure's per tal de veure si poden disminuir la intensitat de l'emoció experimentada. També poden intentar disminuir aquesta intensitat treballant a través de la respiració (inhalant i mantenint l'aire durant tres segons i exhalant i mantenint l'aire durant tres segons). O bé poden intentar disminuir la intensitat emocional relativitzant la situació, pensant que és un joc i que, per tant, s'han de divertir.

VARIANTS

- Es poden canviar els colors i les direccions.
- Els participants poden anar canviant de rival.



Preguntes per a la reflexió

Un cop finalitzada l'activitat, es poden plantejar algunes preguntes que ajudin a reflexionar sobre l'activitat que s'acaba de dur a terme.

Pregunta adreçada al guardià del con:

- *Us ha estat fàcil notar al cos les emocions que estàveu experimentant?*
- *Per què creieu que és útil poder pensar en com ens sentim, on ho sentim i amb quina intensitat?*

- *Penseu que les estratègies de regulació emocional que heu utilitzat us poden ser útils sempre per reduir l'estrès i la intensitat emocional? Per què?*
- *Se us acudeixen altres estratègies que creieu que serien útils per poder regular les nostres emocions? Per què creieu que ho serien?*

ALTRES INDICACIONS

- Cal fer èmfasi en la importància de les estratègies de regulació emocional per disminuir l'estrès i entendre'ns millor amb els altres.

20/ Escapem-nos de la presó

Competències emocionals:

- Identificació de les emocions pròpies.
- Consciència social.

Objectius:

- Identificar les emocions experimentades durant el joc, i determinar-ne la intensitat i la repercussió.
- Identificar les emocions experimentades pels companys i la seva intensitat.

Objectiu de l'activitat:

- Sortir del cercle sense que els companys ens prenguin el mocador o la corda de l'esquena.

Materials:

- Pilota de rugbi, si n'hi hagués, i corda o mocador.

Espai:

- Qualsevol espai on els participants es puguin distribuir físicament.

Participants:

- Grups d'almenys 6-8 persones.



Descripció de l'activitat

Es fa un cercle ben delimitat (amb cons xinesos, dibuixat a terra amb guix, etc.) i els participants atacants s'ubiquen al voltant d'aquest cercle. Dos participants (defensors) es col·loquen dins del cercle, i el seu objectiu és sortir-ne sense que els atacants els prenguin la corda o el mocador que portaran agafat als pantalons com si fos una cua.

El responsable de l'activitat demanarà als participants que estiguin atents a les emocions experimentades durant el joc, la intensitat amb què les han sentit i les repercussions que han tingut en la seva manera de jugar. Així mateix, els demanarà que estiguin atents a les emocions experimentades pels companys, cosa per a la qual hauran de fixar-se en les seves expressions facials, els seus moviments, etc.



VARIANTS

- Es pot delimitar el nombre de defensors i atacants.



Preguntes per a la reflexió

Un cop finalitzada l'activitat, es poden plantejar algunes preguntes que ajudin a reflexionar sobre l'activitat que s'acaba de dur a terme.

- Quines emocions creieu que heu experimentat tant els atacants com els defensors en aquest joc?
- Pregunta adreçada als atacants:
- Quines emocions creieu que han experimentat els defensors?

Pregunta adreçada als defensors:

- Quines emocions creieu que han experimentat els atacants?
- Quina repercussió creieu que té l'experiència d'aquestes emocions d'alta intensitat en situacions competitives com aquesta?

ALTRES INDICACIONS

- És important comprendre la repercussió que tenen les emocions experimentades en situacions d'estrès com aquesta i també comprendre el que impliquen per als companys.

21/Fem un llançament i correm!

Competències emocionals:

- Identificació de les emocions pròpies.
- Regulació de les emocions dels altres.

Objectius:

- Identificar les emocions experimentades tant envers un mateix com envers el company.
- Ajudar els companys del mateix equip a regular de manera adequada les seves emocions.

Objectiu de l'activitat:

- Llançar la pilota amb precisió contra la paret per recollir-la després del bot i tornar a la posició inicial abans que el company.

Materials:

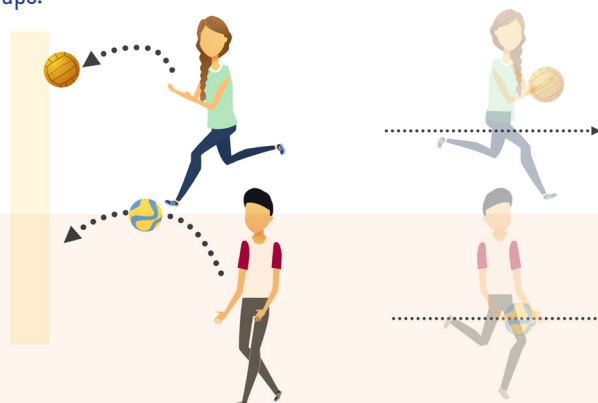
- Pilotes de diferents mides.

Espai:

- Qualsevol espai que tingui una paret i on els participants es puguin distribuir físicament.

Participants:

- 2 grups.



Descripció de l'activitat

Es formen dues files. Distribuïts per parelles davant d'una paret, els participants hauran de llançar la pilota contra la paret. L'objectiu del joc és agafar la pilota després del bot i tornar a la posició inicial abans que el contrari.

Després serà el torn de la parella següent, i així successivament.

El responsable de l'activitat indicarà als participants que han d'estar atents a les emocions que experimenten durant el joc (per exemple, si estan notant més estrès o nervis, etc.). D'altra banda, també hauran d'intentar percebre les emocions experimentades envers el company amb qui competeixen durant el joc (per exemple, enveja, ràbia, etc.).

El responsable també indicarà que els participants de cada equip s'han de responsabilitzar de regular les emocions del company i fer que senti més emocions positives utilitzant diferents estratègies, que caldrà pactar mútuament (per exemple, donar-se ànims abans d'iniciar l'activitat i abans que cada participant llanci la pilota, etc.).

VARIANTS

- Es poden practicar diferents llançaments, cops, etc.



Preguntes per a la reflexió

Un cop finalitzada l'activitat, es poden plantejar algunes preguntes que ajudin a reflexionar sobre l'activitat que s'acaba de dur a terme.

- Quines emocions heu anat experimentant durant el joc (com us heu sentit vosaltres mateixos i quines emocions heu sentit cap al company amb qui competeieu)?
- Quina repercussió creieu que tenen aquestes emocions experimentades en el que penseu i en el vostre nivell de satisfacció respecte al joc?

- Quines estratègies heu utilitzat per ajudar els companys a experimentar més emocions positives?
- Us han estat útils, aquestes estratègies? Per què?

ALTRES INDICACIONS

- Cal fer èmfasi en la repercussió de les emocions experimentades en com se senten els participants. També cal fer notar la importància de poder ajudar els companys a sentir-se millor.

22/ Llançament sincronitzat

Competències emocionals:

- Prosocialitat i cooperació.
- Consciència social.

Objectius:

- Cooperar amb els companys per tal de facilitar la sincronia de moviments.
- Ser conscient de les emocions dels altres durant el joc.

Objectiu de l'activitat:

- Llançar la pilota enlaire i desplaçar-se cap al costat que digui el responsable de l'activitat per recollir una altra pilota llançada per un company.

Materials:

- Pilotes de diferents mides.

Espai:

- Qualsevol espai on els participants es puguin distribuir físicament.

Participants:

- Grup gran.



Descripció de l'activitat

Els participants es distribuïran per tot l'espai amb una pilota. El responsable de l'activitat cridarà una direcció (esquerra o dreta), i els participants llançaran la pilota enlaire i es desplaçaran cap al costat que ha indicat el responsable. L'objectiu de l'activitat és coordinar-se tots els integrants del grup i que no caigui cap pilota a terra.

El responsable de l'activitat indicarà als participants que han d'estar atents als moviments i les emocions dels companys per tal que tots puguin aconseguir agafar la pilota del company. Per tant, emfatitzarà la importància de posar-se d'acord a l'hora de sincronitzar moviments per tal de no xocar i que tothom pugui aconseguir l'objectiu.

VARIANTS

- Es poden establir diferents distàncies entre els participants.
- Es poden introduir diferents llançaments, pilotes, etc.



Preguntes per a la reflexió

Un cop finalitzada l'activitat, es poden plantejar algunes preguntes que ajudin a reflexionar sobre l'activitat que s'acaba de dur a terme.

- *Us ha estat útil poder parlar per sincronitzar moviments abans d'iniciar l'activitat?*
- *Creieu que el fet de cooperar ha facilitat que tots poguéssiu agafar la pilota del company?*

- *Com us sentiu quan coopereu amb altres persones? Creieu que cooperar ens fa sentir bé?*
- *Penseu en altres situacions en què també hàgiu de cooperar amb companys i en com us fa sentir això.*

ALTRES INDICACIONS

- És important emfatitzar que cooperar ens fa sentir bé i més units als altres.

23/ Que no te l' enxampin!

Competències emocionals:

- Prosocialitat i cooperació.
- Regulació de les emocions dels altres.

Objectius:

- Pensar estratègies conjuntes per afavorir la regulació entre companys.
- Cooperar i anticipar moviments per tal d'aconseguir l'objectiu de les passades.

Objectiu de l'activitat:

- Fer deu passades sense que l'equip contrari les intercepti.

Materials:

- Pilotes (de futbol, tennis, bàsquet, etc.).

Espai:

- Espai ampli on els participants es puguin distribuir físicament.

Participants:

- 2 grups.



Descripció de l'activitat

Els participants es dividiran en dos equips. Un dels equips haurà d'aconseguir fer deu passades entre els seus membres sense que l'altre equip les intercepti. No estarà permès tornar a passar la pilota al company de qui s'ha rebut l'última passada.

Si l'equip contrari intercepta la pilota, seran ells els qui hauran d'aconseguir fer les deu passades.

Abans d'iniciar el joc, el responsable de l'activitat donarà uns minuts a cada grup perquè puguin pensar estratègies per regular les emocions dels membres de l'equip (per exemple, entre tots podran pensar estratègies per focalitzar l'atenció en els companys i així rebaixar el nerviosisme i ser més precisos en les passades, o bé podran treballar alguna estratègia de visualització

que els permeti anticipar les passades). D'altra banda, el responsable emfatitzarà la importància de la cooperació tant a l'hora de fer les passades com de poder interceptar les passades de l'equip contrari.

VARIANTS

- Es pot modificar el tipus de passada: per exemple, que la pilota hagi de fer un bot en cada passada.
- Es pot introduir la norma de no moure's mentre es fan les passades.



Preguntes per a la reflexió

Un cop finalitzada l'activitat, es poden plantejar algunes preguntes que ajudin a reflexionar sobre l'activitat que s'acaba de dur a terme.

Pregunta adreçada al guardià del con:

- Quines estratègies de regulació heu utilitzat com a grup per tal de facilitar la regulació com a equip?
- Creieu que l'ús d'estratègies de regulació emocional és útil? Per què?

- Penseu que les estratègies de regulació poden facilitar que el grup estigui més calmat?
- Quines sensacions al cos heu sentit en veure que havíeu aconseguit les deu passades?

ALTRES INDICACIONS

- Cal fer èmfasi en la importància de preocupar-se per ajudar els altres a regular les seves emocions i en el benefici comú que això comporta.

24/ Que no caigui ningú!

12-18
ANYS

Competències emocionals:

- Identificació i comprensió de les emocions pròpies
- Consciència social.

Objectius:

- Identificar les emocions pròpies en situacions de tensió i comprendre'n les repercussions.
- Identificar les emocions dels altres en situacions de tensió.

Objectiu de l'activitat:

- Evitar que els companys caiguin després que el responsable cridi un número.

Materials:

- No es necessita material.

Espai:

- Un espai ampli on els participants es puguin distribuir físicament.

Participants:

- Gran grup.



Descripció de l'activitat

D'entrada, s'assigna un número secret a cada jugador de manera aleatòria. Alguns participants tindran l'1, alguns el 2 i altres el 3. Els participants correran per l'espai, i quan el responsable digui un número (1, 2 o 3), els participants que tenen assignat aquell número s'han de desmaiar i caure a terra. Els altres han d'intentar que cap no caigui a terra i, per tant, hauran de ser molt ràpids per evitar-ho.

El responsable de l'activitat donarà indicacions als participants per tal que estiguin atents a les emocions que van experimentant mentre corren i a les que veuen en els seus companys que es tiren a terra, i també a les que experimenten quan són ells mateixos els qui han de caure. També els demanarà que intentin estar atents a les emocions que experimenten els companys mentre es desenvolupa el joc.

VARIANTS

- Es pot córrer a més o menys velocitat.
- Es pot augmentar la complexitat del joc fent caure dos números en lloc d'un.



Preguntes per a la reflexió

Un cop finalitzada l'activitat, es poden plantejar algunes preguntes que ajudin a reflexionar sobre l'activitat que s'acaba de dur a terme.

- Quines emocions heu experimentat quan els companys queien a terra?
- Quines emocions heu experimentat quan éreu vosaltres els qui havíeu de caure a terra?

- Quines emocions heu pogut observar en els vostres companys mentre es duia a terme el joc? Podríeu anomenar-les?
- Creieu que en situacions similars tots experimentem les mateixes emocions? O això pot variar? Per què?

ALTRES INDICACIONS

- Cal ajudar els adolescents a posar nom a les emocions, mitjançant exemples, quan s'observi que els costa verbalitzar-les o posar-hi noms concrets. Cal emfatitzar que tots podem experimentar emocions diferents en una mateixa situació.

25/ Llançem els cercols i que algú l'encerti

Competències emocionals:

- Identificació i comprensió de les emocions pròpies.
- Regulació de les emocions pròpies.

Objectius:

- Identificar les emocions pròpies quan cooperem i en situacions de tensió.
- Sincronitzar moviments amb el company.

Objectiu de l'activitat:

- Intentar encertar els cercols en el con.

Materials:

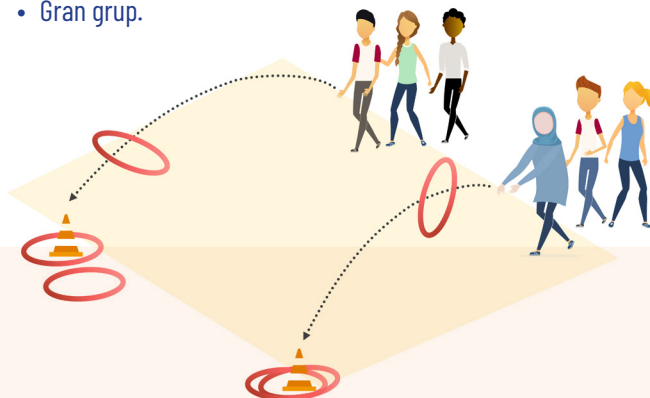
- Cercols i cons.

Espai:

- Espai ampli on els participants es puguin distribuir físicament.

Participants:

- Gran grup.



Descripció de l'activitat

Els participants es distribueixen en files de cinc persones, i a una distància d'uns quants metres s'hi col·loca un con. El primer participant de cada fila haurà de llançar el cercol i intentar encertar-lo al voltant del con. Ho faran tots els representants de cada fila al mateix temps, i l'objectiu és que, entre tot el grup, encertin tots els cercols en els cons.

El responsable de l'activitat donarà indicacions als participants perquè pensin alguna estratègia de regulació emocional que puguin utilitzar per calmar els nervis i la tensió del moment i així ser més precisos en el llançament. Per exemple, poden aplicar alguna tècnica de respiració (inhalar durant tres segons i exhalar mantenint l'aire durant tres segons més), intentar focalitzar

l'atenció en els cons sense pensar en res més fins a notar que baixa la intensitat emocional experimentada, etc. També se'ls indicarà que han d'estar molt pendents d'observar les emocions que van experimentant mentre treballen aquestes estratègies i durant el joc.

VARIANTS

- Es poden llançar dos cercols en lloc d'un.
- Els cons es poden situar més enrere per augmentar la complexitat del joc.



Preguntes per a la reflexió

Un cop finalitzada l'activitat, es poden plantejar algunes preguntes que ajudin a reflexionar sobre l'activitat que s'acaba de dur a terme.

- Quines estratègies de regulació emocional heu utilitzat? Us han estat útils? Per què?
- Creieu que ha canviat el vostre estat emocional després de provar aquestes estratègies? Heu notat aquest canvi al cos?

- Què sentíeu en el moment en què havíeu de llançar el cercol? Com ho descriuríeu?
- Creieu que hi ha altres situacions de la vostra vida quotidiana en què també us aniria bé utilitzar estratègies de regulació com aquestes?

ALTRES INDICACIONS

- És important ajudar els participants a posar nom a les emocions i ajudar-los a pensar bé les estratègies que utilitzaran, per tal que els siguin útils. Fer notar la importància de poder ajudar els companys a sentir-se millor.

PAUTES CONCRETES PER AL DESENVOLUPAMENT DE COMPETÈNCIES EMOCIONALS A TRAVÉS DE L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT

IDENTIFICACIÓ I COMPRESIÓ DE LES EMOCIONS PRÒPIES

Abans d'iniciar les activitats físiques, el responsable pot donar indicacions per tal que els participants puguin fixar-se en les emocions experimentades durant l'activitat. Després de l'activitat, és important posar nom a les emocions experimentades, identificar a quines parts del cos s'han experimentat, amb quin nivell d'intensitat, etc.

Per tal d'ajudar els infants a posar nom a aquestes emocions, és important que els responsables de les activitats físiques posin exemples propis que els ajudin a perdre la vergonya a l'hora d'expressar el que estan sentint.

El moviment que es produeix en les activitats físiques afavoreix el canvi en la intensitat emocional. Els responsables de l'activitat poden aprofitar aquestes situacions per treballar la consciència fisiològica, fent que els infants focalitzin l'atenció en aquests canvis i observin com es manifesten en el cos.

És important que els responsables de l'activitat legitimin les emocions que els infants experimenten durant l'activitat física, i que emfatitzin que les persones podem experimentar emocions diverses davant una mateixa situació. **Han de destacar que l'experiència emocional és subjectiva** i, per tant, l'important és que cada persona pugui reconèixer quines emocions experimenta i quina repercussió tenen.

Habitualment, les situacions competitives generen un cert estrès. En aquestes situacions, els

responsables poden donar indicacions per tal que els infants entenguin la repercussió d'aquest estrès en el seu comportament, en el seu pensament i en el seu rendiment durant l'activitat física.

CONSCIÈNCIA SOCIAL

En les activitats cooperatives i competitives, els responsables poden donar indicacions per tal que els infants es fixin en els companys durant l'activitat física i identifiquin emocions en ells. Aquest exercici és fonamental per tal de millorar la capacitat de mentalització, l'empatia i la simpatia.

Un cop finalitzades les activitats físiques, els responsables poden afavorir la reflexió sobre la repercussió del contagi emocional i l'experiència d'emocions similars durant el desenvolupament de les activitats.

Tant en activitats cooperatives com competitives, és important fomentar la reflexió sobre les emocions experimentades per cadascú. Durant aquest exercici de reflexió, és important emfatitzar que no tots hem d'experimentar necessàriament les mateixes emocions en una mateixa situació, i és important respectar-ho.

En les activitats cooperatives, el responsable pot emfatitzar que entendre les emocions dels companys i empatitzar-hi és un aspecte fonamental per tal d'afavorir la cohesió de grup i millorar el rendiment durant l'activitat física.

En les activitats competitives, el responsable pot propiciar la reflexió sobre el que hem sentit quan

hem guanyat el joc, el que hem sentit quan hem perdut el joc i el que creiem que han sentit els companys en ambdues situacions.

El responsable pot aprofitar totes les situacions en què a algú li toca parar, defensar, etc., per tal que després tothom pugui reflexionar sobre com s'han sentit en aquestes situacions les persones que estaven sotmeses a un nivell d'estrès més alt.

REGULACIÓ DE LES EMOCIONS PRÒPIES

Abans d'iniciar l'activitat física, el responsable de l'activitat pot emfatitzar la importància de regular les emocions durant l'activitat física per tal de millorar l'atenció i el rendiment en el transcurs d'aquesta.

És important que el responsable doni estratègies als infants o els ajudi a escollir les que els poden ser útils.

Alguns exemples d'estratègies de regulació emocional aplicades a l'activitat física i l'esport:

1 Reavaluació cognitiva: es fa abans d'iniciar l'activitat. Consisteix a buscar estratègies per tal d'evitar l'experiència d'emocions negatives, estrès, etc., durant l'activitat: per exemple, aprendre a focalitzar l'atenció en alguna cosa específica que ajudi a disminuir la intensitat emocional del moment, distreure's pensant en altres coses quan la intensitat emocional és molt alta (per exemple, quan durant l'activitat noto sensació de malestar, penso en situacions que em fan sentir bé) o aprendre a relativitzar la importància de la situació (per exemple, en una situació competitiva, entendre que es tracta només d'un joc).

2 Respiració: els exercicis de respiració són fonamentals per disminuir la reactivitat emocional. És important que abans de

l'activitat física els participants aprenguin a respirar fent una llarga inhalació i una llarga exhalació. Se'ls pot demanar que respirin omplint la panxa com si inflessin un globus.

3 Regulació fisiològica activa: mitjançant el moviment, es pot canviar ràpidament l'estat emocional. Per tant, es poden assajar estratègies abans de l'activitat física que permetin als participants disminuir la intensitat emocional, o fins i tot canviar l'emoció experimentada, a través d'algun moviment concret.

Un cop finalitzada l'activitat física, és recomanable reflexionar sobre les estratègies utilitzades, determinar si han estat efectives i per què. Comentar les diferents estratègies entre tots donarà als infants més recursos per tal de poder afrontar aquestes situacions o experiències emocionals intenses.

Es poden emfatitzar els **beneficis de la regulació emocional** també en altres àmbits. El responsable de l'activitat pot ajudar els infants a pensar en altres situacions de la vida quotidiana en què també necessiten regular les seves emocions.

Un cop acabada l'activitat, el responsable pot animar els infants a pensar en situacions en què s'hagin vist incapaços de regular les seves emocions i en la repercussió que això ha tingut. És important que el responsable posi exemples propis per facilitar el reconeixement d'aquestes situacions.

REGULACIÓ DE LES EMOCIONS DELS ALTRES

Abans d'iniciar l'activitat, el responsable pot explicar al grup la rellevància d'ajudar els altres a regular les seves emocions per tal d'afavorir el benestar i un rendiment més òptim del grup.

És important que el responsable ofereixi estratègies o ajudi els infants a poder escollir les estratègies que els siguin més útils.

Alguns exemples d'estratègies de regulació emocional dels altres aplicades a l'activitat física i l'esport:

- 1 Reavaluació cognitiva dels altres:** aquesta estratègia es pot utilitzar abans d'iniciar l'activitat. Els participants han d'estar atents a les emocions dels altres per ajudar-los a canviar la manera de pensar en la situació en què es troben (per exemple, ajudant-los a relativitzar els problemes que els genera la situació o ajudant-los a canviar el sentit que donen a aquesta situació).
- 2 Expressió emocional:** es tracta d'ajudar els companys tot animant-los a expressar de manera calmada les emocions i el que senten.
- 3 Reorientació de l'atenció:** es pot ajudar els companys a distreure la seva atenció dels aspectes negatius de la situació, o bé animar-los a parlar de coses positives per desviar la seva atenció de les negatives.

Un cop finalitzada l'activitat, és important que el responsable animi els participants a reflexionar sobre si les estratègies de regulació dels altres els han servit i per què.

També cal emfatitzar els beneficis de desenvolupar estratègies de regulació emocional de grup per tal de millorar-ne la cohesió i l'eficàcia a l'hora d'aconseguir l'objectiu de l'activitat.

Finalment, cal emfatitzar la importància d'estar sempre atents al que senten els altres i ajudar-los a regular les seves emocions de manera habitual.

PROSOCIALITAT I COOPERACIÓ

Abans d'iniciar les activitats cooperatives, els responsables poden emfatitzar la rellevància de sincronitzar moviments, parlar molt entre els membres del grup i estar cohesionats per tal de poder ser més eficaços a l'hora d'aconseguir l'objectiu comú.

Un cop finalitzada l'activitat física, és important poder reflexionar sobre els beneficis de la cooperació durant el joc.

També cal propiciar una reflexió sobre com el fet d'ajudar les altres persones ens fa sentir bé a nosaltres.

El responsable pot aprofitar aquestes activitats cooperatives per animar els participants a parlar d'altres situacions de la vida quotidiana en què també cooperen amb el seu grup d'iguals, i els beneficis que això té.

Un cop finalitzada l'activitat, també es pot reflexionar sobre les diferències observades entre els moments en què els participants percebien que estaven cooperant entre ells i les situacions en què no hi havia entesa.

El responsable també pot propiciar una reflexió sobre per què la sincronia de moviments amb els companys ens agrada tant, i en pot posar exemples concrets: els grups de ball, TikTok, les actuacions en programes com *Got Talent*, etc.

BIBLIOGRAFIA

- Alwaely, S. A.; Yousif, N. B. A., i Mikhaylov, A. (2021). «*Emotional development in preschoolers and socialization*». A: *Early Child Development and Care*, 191(16), 2.484-2.493.
- Aznar Lain, S., i Webster, T. *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación*. Ministerio de Educación, 2009.
- Barrett, L. F. *How emotions are made: The secret life of the brain*. Houghton Mifflin Harcourt, 2017.
- Bull, F. C.; Al-Ansari, S. S.; Biddle, S.; Borodulin, K.; Buman, M. P.; Cardon, G., i Willumsen, J. F. «*World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour*». A: *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 2020, 1.451-1.462.
- Castonguay, A. L.; Pila, E.; Wrosch, C., i Sabiston, C. M. «*Body-related self-conscious emotions relate to physical activity motivation and behavior in men*». A: *American Journal of Men's Health*, 9(3), 2015, 209-221.
- Filella, G.; Ros-Morente, A.; Oriol, X., i March-Llanes, J. «*The assertive resolution of conflicts in school with a gamified emotion education program*». A: *Frontiers in Psychology*, 9, 2018, 2.353.
- Friesen, A. P.; Lane, A. M.; Devonport, T. J.; Sellars, C. N.; Stanley, D. N., i Beedie, C. J. «*Emotion in sport: Considering interpersonal regulation strategies*». A: *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 2013, 139-154.
- García-Hermoso, A.; Hormazábal-Aguayo, I.; Fernández-Vergara, O.; Olivares, P. R., i Oriol-Granado, X. «*Physical activity, screen time and subjective well-being among children*». A: *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 20(2), 2020, 126-134.
- Hogan, C. L.; Catalino, L. I.; Mata, J., i Fredrickson, B. L. «*Beyond emotional benefits: Physical activity and sedentary behaviour affect psychosocial resources through emotions*». A: *Psychology & Health*, 30(3), 2015, 354-369.
- John, O. P., i Gross, J. J. «*Individual differences in emotion regulation*». A: J. J. Gross (ed.). *Handbook of emotion regulation*. Nova York (NY): Guilford Press, 2007, 351-372.
- López-Gil, J. F.; Oriol-Granado, X.; Izquierdo, M.; Ramírez-Vélez, R.; Fernández-Vergara, O.; Olloquequi, J., i García-Hermoso, A. «*Healthy lifestyle behaviors and their association with self-regulation in Chilean children*». A: *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(16), 2020, 5.676.
- Malti, T.; Dys, S. P.; Colasante, T., i Peplak, J. «*Emotions and morality: New developmental perspectives*». A: *New perspectives on moral development*. Routledge, 2017, 55-72.
- Molina, V. M.; Oriol, X., i Mendoza, M. C. «*Emotional regulation and physical recovery in young athletes of individual and collective sport modalities*». A: *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte / The International Journal of Sport Science*, 2018.
- Thomson, K. C.; Oberle, E.; Gadermann, A. M.; Guhn, M.; Rowcliffe, P., i Schonert-Reichl, K. A. «*Measuring social-emotional development in middle childhood: The Middle Years Development Instrument*». A: *Journal of Applied Developmental Psychology*, 55, 2018, 107-118.
- Wagstaff, C. R. «*Emotion regulation and sport performance*». A: *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36(4), 2014, 401-412.

Autoria:

Xavier Oriol
Antonio García
Roger Esteras

Il·lustracions:

Yasmin Ezzatvar de Llagó

1a edició: desembre de 2022

© de l'edició i dels textos: Diputació de Barcelona

Gerència de Serveis d'Esports

