



**Daniel Gabarró**  
danielgabarro.com

servei  
educatiu®  
de l'urgell



Generalitat de Catalunya  
**Departament d'Educació**

# ESCOLES QUE CUIDEN: POTENCIEM ELS VALORS I EL BON TRACTE

**5<sup>a</sup>**

**Més eines de gestió emocional i de govern de la pròpia ment**



## Globalitat del curs: 3 blocs

### **1r trimestre:**

Valors i autocura

Novembre: 10 i 24 Autoconeixement

Desembre: 15 Autoestima

### **2n trimestre:**

Valors i discriminacions (gènere i classe social)

### **3r trimestre:**

Valors i pensament crític

## Pràctic: prova-ho!

1.- Entendre-ho

2.- Adaptar-ho

3.- Aplicar-ho

4.- Compartir entre iguals (fòrum: soc en segon pla, disculpeu)





## Avui: estimar

### 1.- Estimar

- .- 7 eines per estimar
- .- Repte: adapta-ho i dur-ho a l'escola



# Estimar

Què és l'amor?

Buscar el màxim bé.

Per a **mi** i per a **l'altre**.

**No puc donar el que no tinc.**

## Estimar

No importa el que senti, sinó el que faig.

Que un algú no em caigui bé no em fa mal/a professional...

Què faig a continuació?

Dono **suport** o em **deixo portar pels sentiments**?

## Estimar

Dono suport o em deixo portar pels sentiments?

**Domar el drac interior:**

Els sentiments no han dictar la meva conducta.

Sinó **l'amor**: allò que és millor.

**La funció dels sentiments és conèixer-me.**

# Estimar

Per què és clau estimar?

Perquè allò que dono és el que visc.

No és un tema moral, sinó de **qualitat de vida**.

# Estimar

Repte:

Com fer que l'alumnat ho comprovi?

Com fer que l'alumnat es faci la promesa explícita de tenir bona qualitat de vida?

# Estimar

Com creix l'amor?

Com creix la capacitat de donar suport al que és millor al marge que em vingui de gust o no?

# Estimar

Repte:

Com aplicar-ho a l'escola?

Com ajudar-los a que l'alumnat s'ho pregui com un repte propi?

Com convidar-los a verifica-ho?

Els reptes que indicàvem al setembre??

[I nosaltres també!]



## Estimar

7 eines de l'amor: llibre i 7 vídeos curts per adolescents.

5 eines adaptades (pàg. 91 i 92)



## Estimar: les 7 eines (vídeo i llibre)

**Actuar** renunciant a **agredir**

**Adaptar-me** renunciant a **fugir**



## Estimar: les 7 eines (vídeo i llibre)

**Actuar** renunciant a **agredir**

**Adaptar-me** renunciant a **fugir**

**Valorar** renunciant a la **queixa**

**Respetar** renunciant a **interferir**



## Estimar: les 7 eines (vídeo i llibre)

**Actuar** renunciant a **agredir**

**Adaptar-me** renunciant a **fugir**

**Valorar** renunciant a la **queixa**

**Respetar** renunciant a **interferir: castigar o salvar**

**Assumir** renunciant a **culpar**

**Agrair** renunciant a **patir**



## Estimar: les 7 eines (vídeo i llibre)

**Actuar** renunciant a **agredir**

**Adaptar-me** renunciant a **fugir**

**Valorar** renunciant a la **queixa**

**Respetar** renunciant a **interferir**

**Assumir** renunciant a **culpar**

**Agrair** renunciant a **patir**

**Acceptar** renunciant a **lluitar**



## Estimar: 1<sup>a</sup> eina de 5

Dilluns: (pàg. 91 i 92)

Hoy, **cuando me equivoque**, me fijaré en el error muy atentamente para ver **cómo hacerlo mejor** la próxima vez.

Pero no me culparé, ni me criticaré por haberme equivocado. Al contrario, **me diré:**

*“¡Qué suerte, ya he gastado este error! ¡Ahora ya sé otra cosa! Seré una persona sabia **cuando haya gastado todos los errores** que tengo que hacer en mi vida. **¡Qué ganas de gastarlos pronto!** ¡De los errores aprendo y pienso aprovecharlos y gastarlos en breve para aprender mucho! “.*



## Estimar: 2<sup>a</sup> eina de 5

Dimarts: (pàg. 91 i 92)

Hoy me propongo hablar a todo el mundo con ternura, **cuidar a las personas y pensar bien de todos.**

Si alguien actúa de una forma que creo mejorable o errónea, pensaré en los momentos donde yo actué erróneamente y entenderé que **los demás también tienen derecho a equivocarse.**

No pensaré mal de nadie. Naturalmente, si alguien hace algo peligroso o está muy equivocado intentaré **decírselo o pedir ayuda.** Pero **no pensaré mal de nadie:** todas las personas actuamos pensando que tenemos un motivo para hacerlo.



## Estimar: 3<sup>a</sup> eina de 5

Dimecres:(pàg. 91 i 92)

Hoy me miraré y **me desearé lo mejor**. Me miraré y me diré: “¡Qué suerte de ser **quien soy**: puedo aprender mucho en mi vida! ¡Qué suerte tener el **cuerpo** que tengo: puedo aprender mucho gracias a él! ¡Qué suerte tener las **emociones** que tengo: puedo aprender mucho de ellas! ¡Qué suerte de las cosas bonitas que **me pasan en la vida**: puedo aprender mucho de los momentos bonitos! ¡Qué suerte de las cosas difíciles que vivo: son las que más me enseñan! “ Hoy, pase lo que me pase, me preguntaré: ¿qué me está enseñando la vida hoy a mí? Pase lo que me pase, me diré: **¿qué oportunidad para aprender me está enseñando la vida?** A veces nos suceden cosas tristes: son las que más enseñan. No lo olvidaré y siempre me preguntaré: ¿qué me está enseñando ahora la vida? **¿qué tengo que aprender ahora?**.



## Estimar: 4<sup>a</sup> eina de 5

Dijous: (pàg. 91 i 92)

Hoy **renunciaré a quejarme** y, en lugar de quejarme, me preguntaré: **¿qué debo hacer ante esta dificultad?** No me quejaré, pero **actuaré tratando de buscar la solución más sabia.**

No me centraré en los problemas, ni en las quejas.

Hoy **me centraré en las soluciones.** Solo me centraré en las soluciones.



## Estimar: 5ª eina de 5

Divendres: (pàg. 91 i 92)

Hoy recordaré que **tengo la obligación de romper los secretos si** me hacen sufrir, si hacen sufrir a alguien o si ninguna persona adulta podría entender dicho secreto. Hoy recordaré que los secretos son para hacer sorpresas bonitas a la gente y que si un secreto hace sufrir, tengo que explicarlo y eso no me hace “chivato/a”. Hoy, **secretamente, intentaré hacer** como mínimo, para mí y para otra persona, **un detalle bonito**: un gesto, una ayuda, una sonrisa, un abrazo, un invitarle a jugar conmigo... Pero lo haré con discreción, secretamente, porque son secretos bonitos. **Lo que hago a los demás, me lo hago a mí mismo/a: si centro mi atención en hacer felices a los demás, la felicidad crecerá dentro de mí,** pues estaré mirando la vida desde la ternura y el amor.



## Estimar: adaptar-ho

Repte:

Com ho adaptes?

Amb un conte per a cada?

Amb una dinàmica?

Amb una frase o similar?

....



## Compartim al fòrum?

Aprofundim? Reflexionem?

Compartiu al fòrum?

Soc aquí per servir-vos.

Novembre: 10 i 24 Autoconeixement

Desembre: 15 Autoestima

