

# El termòmetre i les cartes: posar nom i número al que sents

*Joc per rondes amb cartes de situació: nomenar l'emoció amb precisió, puntuar-ne la intensitat de l'1 al 10 i proposar una estratègia de regulació proporcionada, comprovant que la classe usa moltes menys paraules de les que existixen.*

**DURADA**

50 min · 1 sessió

**AGRUPAMENT**

grups xicotets (3-4)

**UNITAT 2**

Emocions, autoestima i salut mental

**MATERIALS**

- Baralla de 24 cartes de situació per grup, retallades
- Tira del termòmetre de l'1 al 10, una per grup
- Llista de cinquanta paraules d'emoció, visible o impresa
- Pissarra per al recompte final

ENCAIX CURRICULAR · Sabers A.3, A.4, A.5 · Comp. específiques CE2 · Comp. clau CPSAA, CCL, CC

## Plantejament

Quasi tot el món usa quatre paraules per a descriure el que sent: bé, malament, nerviós i ratllat. Amb quatre paraules no es pot regular res, perquè per a saber què fer amb una emoció primer cal saber **quina és i quanta n'hi ha**.

Este joc entrena les dues coses alhora, i no cal contar res personal: es juga amb situacions de cartes, no amb la vida de ningú.

## Les cartes

Vint-i-quatre situacions, una per carta. Per exemple:

Et deixen fora d'un grup de WhatsApp on estan tots · Traus millor nota de la que esperaves · La teua millor amiga es muda de ciutat · Has de parlar davant de tota la classe · Un professor et corregix davant dels altres · Algú puja una foto teua sense preguntar · Et trien l'últim per a un equip · Aproves alguna cosa que portaves suspenent des de primer · Un amic conta alguna cosa que li vas dir en confiança · Arribes tard per alguna cosa que no és culpa teua · Et comparen amb el teu germà · Queden per a alguna cosa i et cancel·len a última hora.

Completeu fins a vint-i-quatre amb situacions que reconegueu, sense noms reals.

## Les regles

1. S'alça una carta i es llig en veu alta.
2. Cada persona del grup, **en silenci i alhora**, escriu: l'emoció (una paraula, de la llista de cinquanta), la intensitat de l'1 al 10 i una estratègia de regulació.
3. S'ensenyen les tres respostes alhora.
4. **Puntua el grup, no la persona**: si les tres emocions són distintes, el grup guanya un punt extra per varietat, i després debat quina descriu millor la situació. No hi ha resposta única.

5. L'estratègia ha de ser **proporcionada a la intensitat**: no es telefona a algú a les tres de la matinada per un 3, ni es respira fondo i ja està davant d'un 9.

## Objectius didàctics

- Ampliar el vocabulari emocional més enllà de quatre etiquetes genèriques.
- Graduar la intensitat d'una emoció i ajustar la resposta a eixa intensitat.
- Reconèixer que una mateixa situació produïx emocions distintes en persones distintes.
- Distingir estratègies de regulació útils d'evitació disfressada.

## Passos (sessió de 50 min)

1. **La llista de cinquanta (8 min)**. Es llig en veu alta la llista de paraules d'emoció. Cada persona marca les que **no usa mai**. Solen ser més de la meitat.
2. **Rondes (25 min)**. Huit o deu cartes, seguint les regles. S'anoten els punts de varietat.
3. **La ronda difícil (10 min)**. Quatre cartes més, però ara la intensitat ha d'anar acompanyada d'**una raó**: per què un 7 i no un 4.
4. **Recompte i lectura (7 min)**. A la pissarra: quantes paraules distintes ha usat tota la classe? Quines es repetixen en quasi tots els grups?

## Preguntes d'anàlisi

- Quantes paraules distintes va usar el teu grup? Quantes de la llista de cinquanta no en va usar ningú?
- Hi va haver alguna carta en què les tres persones posàreu emocions molt distintes? Per què creeu que va passar?
- «Passar-ne» apareix sempre com a estratègia. Quan és regulació i quan és evitar el problema? Poseu un exemple de cada.
- Quina estratègia va proposar algú del teu grup que a tu no se t'hauria ocorregut?
- Si una emoció està en un 9 i s'hi manté durant setmanes, què cal fer? Esta pregunta té una resposta concreta i convé dir-la en veu alta: demanar ajuda a una persona adulta de confiança i, si fa falta, professional.

## Criteris d'avaluació

| CRITERI     | DESCRIPCIÓ                                                    | PES  |
|-------------|---------------------------------------------------------------|------|
| Vocabulari  | Usa paraules precises i variades, no les quatre de sempre     | 30 % |
| Graduació   | Ajusta la intensitat i la justifica a la ronda difícil        | 25 % |
| Estratègies | Proposa respostes proporcionades i realistes                  | 25 % |
| Escolta     | Respecta que altres persones senten distint davant del mateix | 20 % |

## Variants i extensions

- **Amb suport**: llista de vint paraules i dotze cartes.
- **Amb cartes pròpies**: cada grup escriu sis situacions noves i repta un altre grup. Solen ser les millors cartes del mall.
- **Per a qui va sobrat**: afegir una segona capa: quina emoció creus que sent l'**altra persona** de la situació. És el salt de l'autoconsciència a l'empatia.
- **Continuïtat**: guardeu la llista de paraules que ningú va usar. Penjar-la a classe durant un trimestre fa més pel vocabulari emocional que cap explicació.

