



# Morts d'enveja

## 1a. Pensa en l'última vegada que vas sentir enveja i respon aquestes preguntes.

1. Quan vas començar a sentir-la?

.....

2. De qui?

.....

3. Per quin motiu?

.....

4. Quins desitjos tenies cap aquesta persona?

.....

5. Com exterioritzaves aquesta emoció? Escriu almenys tres coses que vas fer o vas dir.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. Quan vas deixar de sentir enveja?

.....

7. Vas fer alguna cosa per deixar de sentir-ne? Si és així, què vas fer?

.....

## 1b. Ara analitza les teves respostes i anota.

• Quant de temps et va ocupar l'enveja:

.....

• Tres coses que podries haver fet en aquest temps:

.....

.....

.....

**1c. Escriu tres desitjos que encara no hagin complert. La propera vegada que tinguis enveja, pensa si és millor utilitzar aquest temps i les teves energies per intentar complir-los.**

.....

.....

.....

**Competències emocionals treballades:**

Reduir la intensitat i durada de les emocions negatives. Desenvolupar la capacitat d'autogenerar emocions positives i gaudir de la vida.

**2a. Llegeix aquesta situació i subratlla les mostres d'enveja cap a la Laura.**

La Laura ha arribat nova a l'institut aquest any. És una noia molt sociable i de seguida ha fet bons amics a classe. L'any passat va guanyar el campionat regional de taekwondo de pes mosca. Li agrada molt estudiar i, especialment, se'n surt molt bé amb les matemàtiques i la biologia.

En l'institut s'ha entès especialment bé amb la Sonia, una noia que, a més, és veïna seva. Però algunes amigues de la Sonia no s'ho han pres gaire bé. Anomenen la Laura «la Moscona», i pels passadissos fins i tot l'empenyen. A classe, quan la Laura respon les preguntes del professor, escridassen dissimuladament. Un cop, la Laura es va trobar tota la seva roba d'educació física pintada amb esprai. Al principi, la Laura no donava importància a aquestes coses i pensava que seria una cosa passatgera, però últimament ja se li fa costa amunt anar a l'institut.

**2b. Què pot fer la Laura per millorar la seva situació? Tria els consells bons.**

- Quan li diguin «Moscona», pot...
  - a. Utilitzar algun nom ofensiu per contraatacar.
  - b. Prendre-s'ho amb humor, fent veure que no se sent afectada.
  - c. Mostrar-se enfadada, trista i molesta.
- Quan l'escridassin, pot...
  - a. Fer-ne cas omís, com si no ho sentís.
  - b. Escridassar, també, quan els toqui respondre preguntes a les amigues de la Sonia.
  - c. Negar-se a respondre les preguntes fins que no deixin d'escridassar-la.
- Si torna a trobar les seves coses fetes malbé, pot...
  - a. Començar a fer malbé les coses dels altres.
  - b. Avisar privadament algun professor o el director.
  - c. Comprar material nou.

**2c. La Sonia és un element d'unió entre la Laura i les noies que l'envegen. Què pot fer ella? Amb un company, dramatitza un diàleg entre la Sonia i una de les seves amigues.**

Escolta, Sofia, us esteu passant una mica amb la Laura, no et sembla? Per què la tracteu així?

És que és una presumida, i molt pesada. El que no sé és per què t'ajuntes amb ella.

Crec que no la coneixeu bé. De veritat, és molt maca. Podríeu donar-li una oportunitat... Què et sembla si anem totes juntes a patinar? Li pots ensenyar algunes de les teves piruetes. Estic segura que al·lucinarà.

**2d. Fes una llista amb les persones a qui la Laura pot demanar ajuda.**

A casa i en el seu entorn

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

A l'institut

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



2e. Creus que algun company que presenciï aquesta situació hauria de fer-hi alguna cosa?  
Què? Debateu-ho en grups de cinc. Intenteu cobrir els següents aspectes:

**HAN DE FER ALGUNA COSA, ELS COMPANYYS?**

**Sí**  
Què poden fer?

**No**  
Per què?

.....

.....

Conseqüències

Conseqüències

Positives .....

.....

Negatives .....

.....

.....

.....

Conseqüències

Conseqüències

Positives .....

.....

Negatives .....

.....

.....

.....

Conseqüències

Conseqüències

Positives .....

.....

Negatives .....

.....

**Competències emocionals treballades:**

Presa de consciència de com les emocions incideixen en el comportament. Capacitat de prevenir i solucionar conflictes interpersonals.



**2f. Poseu en comú les conclusions de cada grup a classe. Elaboreu un decàleg amb les accions que més es repeteixin. Serviria d'alguna cosa tenir-lo de referència a classe?**

1. ....  
.....
2. ....  
.....
3. ....  
.....
4. ....  
.....
5. ....  
.....
6. ....  
.....
7. ....  
.....
8. ....  
.....
9. ....  
.....
10. ....  
.....

**Competències emocionals treballades:**

Presca de consciència de com les emocions incideixen en el comportament. Assumir la responsabilitat en la presa de decisions i tenir comportaments segurs, saludables i ètics.



**3a. Busca imatges d'anuncis de productes de bellesa, com ara cremes, xampús, aliments dietètics, etcètera. Enganxa-les aquí. A sota de cadascuna, copia l'eslògan del producte o de la marca.**



**3b. Respon aquestes preguntes.**

- Com és l'ideal de bellesa que fomenten aquests productes? Et sembla fàcil d'aconseguir?

.....

.....

- Has provat algun d'aquests productes o coneixes algú que ho hagi fet? Et sembla que donen resultat?

.....

.....

- Quins dels següents sentiments i actituds desperten en tu aquests anuncis? Per què?

frustració    empatia    motivació    inseguretats  
enveja    superació    autocrítica

.....

.....

.....

**Competència emocional treballada:**  
Capacitat per avaluar críticament els missatges socials, culturals i dels mitjans de comunicació.

**4a. Crea un producte cosmètic que ajudi a superar l'enveja. Pot ser una crema, una píndola, unes pólvores... Segueix aquests passos:**

- Decideix quin producte crearàs.  
Per exemple: *Unes ampolles bevibles.*

.....

- Crea una marca. Posa-li un nom i dissenya'n un logo.  
Per exemple: *Productes de Bellesa Interior EmoCalm.*

.....

- Posa-li un nom relacionat amb l'enveja.  
Per exemple: *NoMésEnveja ampolles antienvaja.*

.....



- Indica quins ingredients té el producte.

Per exemple: *1 g d'orgull, 7 gotes d'alegria, 2 g de tolerància, aroma d'autocontrol i gust d'horitzó*

.....

.....

.....

- Inventa un eslògan per a la teva marca i els teus productes.

Per exemple: *EmoCalm. El que a mi m'importa.*

.....

**4b. Finalment, dissenya l'anunci afegint-hi alguna il·lustració o foto.**

**Competència emocional treballada:**

Tenir una imatge positiva d'un mateix.