

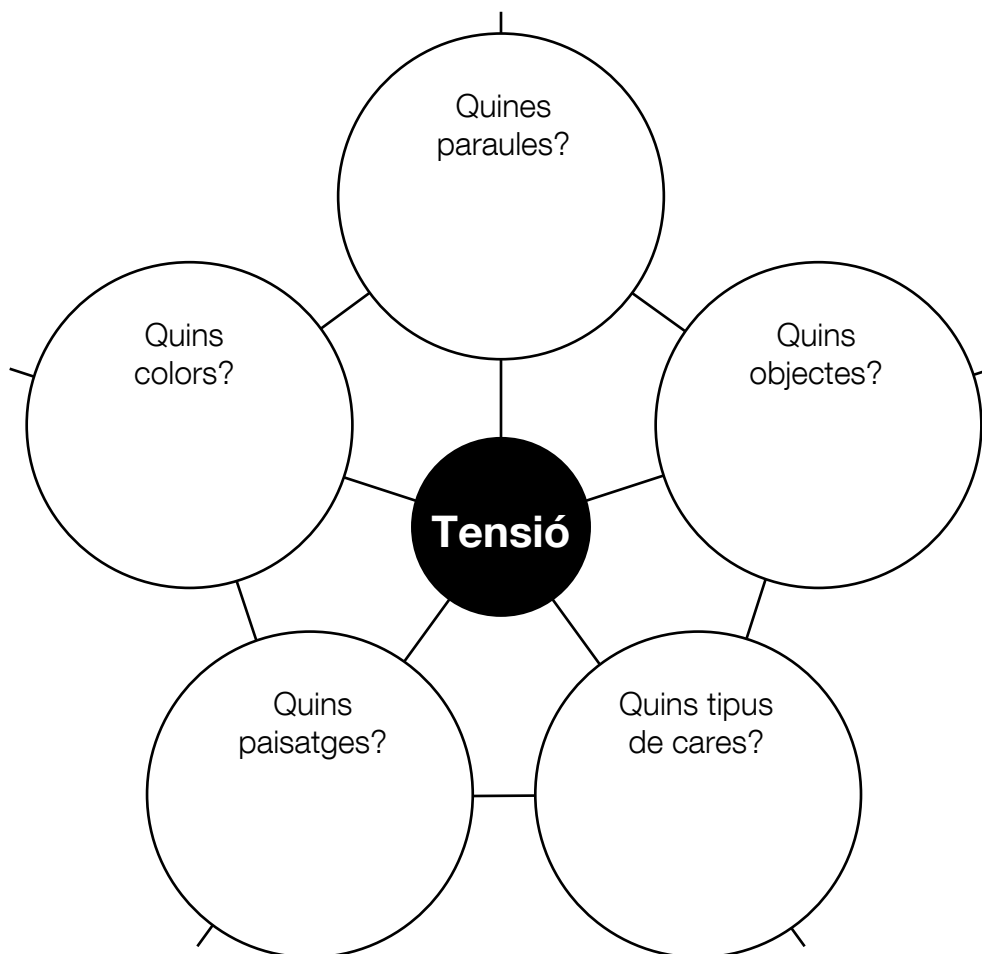


Quin estrès!

1a. Fes un collage per representar l'estrès. Segueix aquests passos:

- a. Aconsegueix fullets, revistes, diaris i fotos velles.
- b. Selecciona motius que et resultin estressants. Busca lletres o paraules, colors, objectes, cares...
- c. Retalla'ls i col·loca'ls tots en una taula.
- d. Vés combinant els retalls com creguis que representen millor per a tu l'estrès.
- e. Enganxa'ls en l'espai reservat.

1b. Ara analitza el teu collage en un mapa mental com aquest.



1c. Reflexiona i explica per què creus que et resulten estressants els elements que has triat.

Explica a què els associes.

Per exemple:

El color vermell em genera tensió perquè l'associo amb les prohibicions.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1d. Ara analitza en aquesta taula els collages de dos companys.

	COLLAGE 1	COLLAGE 2
colors		
paraules		
paisatges		
cares		
objectes		

1e. Per acabar, extreu conclusions de la teva anàlisi.

- Els colors que més es repeteixen són... ..
- Hi ha paraules que es repeteixen? Sí. No.
- En cas afirmatiu, quines?
- Quines paraules resulten més estressants?
- Què tenen en comú els objectes triats?
 - La forma
 - La mida
 - La funció
 - Altres:
- Quin paisatge es perceben com a més estressants?
 - Els de muntanya Les valls
 - Les masses d'aigua Els desèrtics
 - Els volcànics Els urbans
- Hi ha elements en comú en les cares triades? Quins?
 - Celles arrufades Aspecte descurat
 - Somriure Gestos de dolor
 - Ulls tancats Llavis pres



1f. Elabora les teves conclusions en un text.

.....

.....

.....

.....

.....

1g. Imagina que vindrà a competir a la teva ciutat un equip rival. Els estrategs del teu equip et demanen que dissenyis un hotel en el qual els clients no es puguin relaxar ni descansar bé. Al contrari, han d'estar com més estressats millor.

1. En quina part de la ciutat el situaries? Per què?

.....

.....

2. Com serien les habitacions?

Gruix dels murs

Colors de les parets

Col·locació dels llits

Presència d'aparells elèctrics

Altres objectes que hi haurà a les habitacions.

Objectes que no hi haurà a les habitacions.

3. Com serien les zones comunes?

- Piscina

Ubicació.

Temperatura de l'aigua.

Sons i sorolls de l'entorn



- Cafeteria

Ubicació.

Temperatura.

Sons i sorolls de l'entorn

- Sala de lectura

Ubicació.

Temperatura.

Sons i sorolls de l'entorn

4. Hi ha ascensor? Com pots fer que resulti estressant?

.....
.....

5. Com és el personal?

- Vestimenta

- Idiomes que parla.

- Gestualitat

1h. Escriu un petit informe explicant com és l'hotel i per què.

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

Competències emocionals treballades:

Presença de consciència de com les emocions incideixen en el comportament. Capacitat per influir o regular les emocions dels altres.