

Rusc Emocional

Un recurs educatiu per identificar i gestionar pensaments, emocions i influències externes.

Objectius

-  Aprendre a posar nom a les emocions i pensaments.
-  Diferenciar el que depèn de nosaltres i el que ens ve de fora.
-  Descobrir estratègies per reduir la càrrega emocional.
-  Entendre com els factors externs ens poden perjudicar o ajudar.



Les cartes del recurs

 Ansietat anticipatoria "Penso massa en el que podria passar i això em fa sentir nervis abans d'hora."	 Carta del Rusc – Emoció  Ansietat anticipatòria: aquella inquietud que apareix quan pensem massa en el que podria passar, abans que succeeixi.
--	---

Carta de l'Ós – *Pensament*

distorsionat

 **Sobreanàlisi:** quan donem massa voltes a un tema i l'amplifiquem, generant més confusió o bloqueig.



Carta de l'Apicultor – *Estratègia i recurs*

 **Zoom out:** allunyar-nos mentalment de la situació i veure-la des d'una altra perspectiva per relativitzar-la.

Factors externs

 **La tempesta ens perjudica:** elements externs que generen malestar, obstacles o estrès.

 **Les flors ajuden a pol·linitzar:** factors positius de l'entorn que donen suport i faciliten el benestar.



Com fer-ho servir?

1. ✨ Escull una situació que t'hagi fet sentir preocupació o nervis.
2. 😓 Tria la carta de l'emoció (*ansietat anticipatòria*) si et descriu el que sents.
3. 🐻 Mira si el pensament de l'Ós (*sobreeanàlisi*) hi té relació.
4. ☁️🌸 Pensa quins **factors externs** t'estan perjudicant (tempesta) i quins et poden ajudar (flors).
5. 🍯 Fes servir la carta de l'Apicultor (*zoom out*) per veure-ho des d'una altra perspectiva i buscar una acció concreta.

👉 Amb aquestes cartes, l'infant pot entendre com interactuen pensaments, emocions i context, i trobar camins per calmar-se i avançar.

