

## ACTIVITAT EDUCACIÓ EMOCIONAL: ELS 4 ELEMENTS

1. **Observar la imatge de cada element.** Preguntar i compartir **què els suggereix** cada imatge
2. **Presentar els quatre elements** com a energies que tothom té i que fluctuen (durant el dia i al llarg de la vida)  
En presentar cada element, podem preguntar:

**Com és l'energia foc:** Creativitat, motivació, espurna, passió, entusiasme, vitalitat, espontaneïtat

**En excés:** impaciència, invasió, individualisme, agressivitat, competitivitat, dominància, exageració

**En defecte:** manca d'energia, manca de confiança, tristesa, depressió, cansament, apatia, mal humor.

**Com és l'energia Terra:** Pràctica, construcció, cura, organització, sensació, esforç, materialista,

**En excés:** ambició, excés de treball, rigidesa, manca d'entusiasme, lentitud, inèrcia.

**En defecte:** poc realisme, poca practicitat, poca estabilitat, poca realització, dificultat amb l'ordre, rutines..

**Com és l'energia Aire:** Idees, comunicació, aprenentatges, sociabilitat, intercanvi, projecció mental

**En excés:** ideologies, poc realisme i afectivitat, massa racionals, poc pràctics, dogmatisme.

**En defecte:** poca objectivitat, dificultat per expressar-se, rigidesa mental, desorganització mental,

**Com és l'energia Aigua:** emocionalitat, receptivitat, vincles, sensibilitat, empatia, intuïció

**En excés:** massa emocionals, subjectius, inestables, sobreprotecció, canvis d'humor, vulnerabilitat

**En defecte:** manca d'empatia, dificultat amb les emocions i els vincles, desconnexió, fredor

3. **Analitzar aquests personatges**  
Decidir, en petit grup, quin personatge encaixaria a cada classificació
4. **Mural dels quatre elements.**  
Fer un mural o dibuix personal, amb ceres, sobre els 4 elements