

Escola Mercè Rodoreda

Barcelona

Àngels Cadena i David Calzada

Jornades d'Innovació Pedagògica

Una mirada calidoscòpica



PROJECTE EMOCIONAT





EMOCIONAT

COMUNITAT de PETITS

Relaxacions grupals, per
parelles, massatges...

Solucions de conflictes entre
ells.

Valors: Treball cooperatiu

A partir de converses
matinals, jocs, frases..

Autoestima: protagonistes de
la setmana, exposicions...

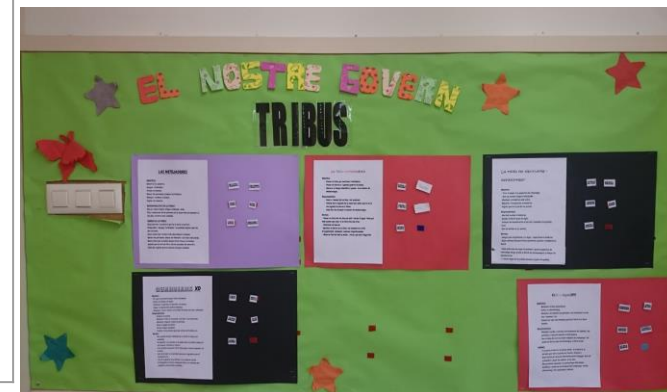
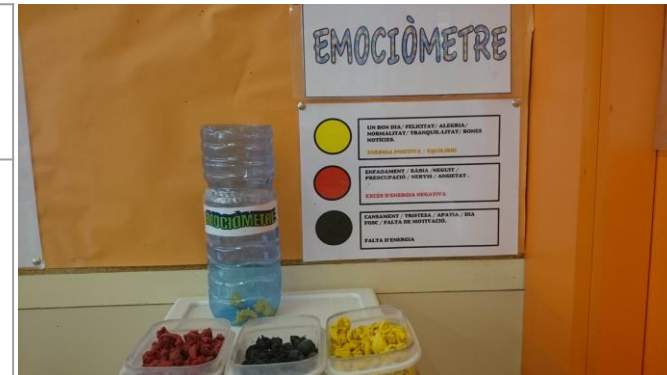
- Resolució de conflictes
amb autonomia i
consciència
- Pessigolles per al cor
- Jocs de cohesió de grup
- Llibreta de les emocions

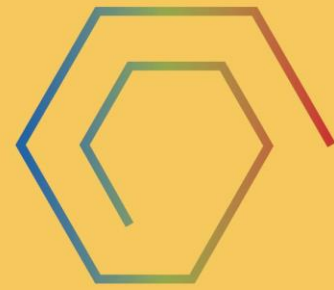




EMOCIONAT

COMUNITAT de MITJANS	COMUNITAT de GRANS
- EMOCIÒMETRE: treball emocional i d'empatia. - LLIBRETA D'EMOCIONS: temps lliure per expressar fets, idees, emocions... a una llibreta, quan acaben el treball de classe i/o després del pati. - ENS ATURE'M: campanes tibetanes inicien el moment de consciència plena.	- EMOCIÒMETRE. - “CAMÍ DEL GUERRER PACIFIC”: Frases per pensar i sentir i encarnar. - ASSEMBLEES PARLAMENTÀRIES, i normes per part dels alumnes - LLIBRETA D'EMOCIONS.





MINDFULNESS





MINDFULNESS

Pràctiques a través de la meditació (base):

- **Mindfulbody** (col.locació correcta del cos per fer la pràctica).
- **Respiració** (flor de loto, reseguir la mà, inhalo-exhalo, contar respiracions, etc.)
- **Mindful-ear** (escolta plena del moment present sense mirar ni jutjar)
- **Prendre consciència de les parts del cos amb la respiració.**
- **Visualització.**
- **Ioga** (altres: tai-xí, xi-kung)





Pràctica en el transcurs del dia a dia:

- Realitzar qualsevol tasca quotidiana essent plenament conscient.
- Menjar conscientment.
- Escriure llista d'objectius a aconseguir i agraïments.
- Determinar els nostres estressors i gestionar-los.
- Embodiment (encarnació)



SOM EL MODEL DELS NOSTRES ALUMNES...

Escola Mercè Rodoreda a8039471@xtec.cat

Àngels Cadena angels.cadena@gmail.com

David Calzada dcalzad2@xtec.cat

Rosa Navarro rosa.navarro@mindfulbarcelona.com



Membres del grup impulsor de l'Educació Emocional i Atenció Plena.