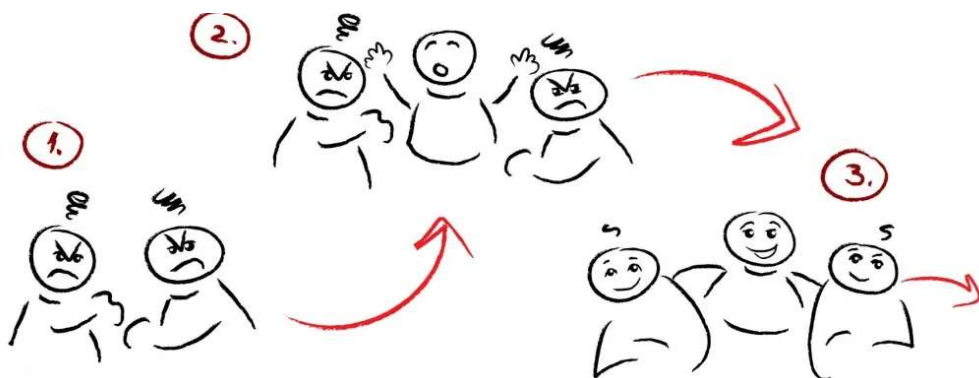
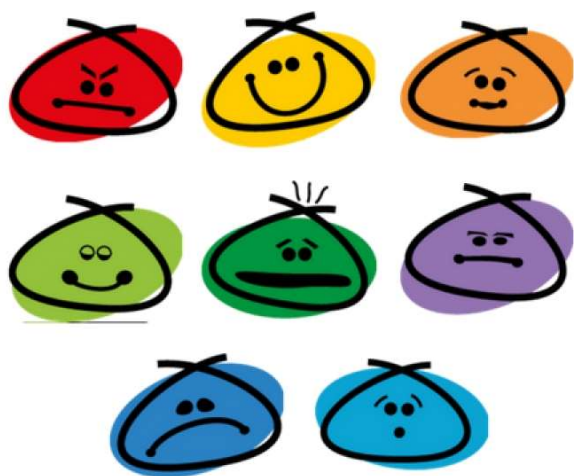




Generalitat de Catalunya
Departament d'Ensenyament i Formació Professional

ESCOLA JOAN SALAMERO

Rambla Pompeu Fabra, 184
08850 Gavà
Tel. 93 662 34 50
a8017505@xtec.cat



PROGRAMA D'EDUCACIÓ EMOCIONAL I GESTIÓ DE CONFLICTES

ÍNDEX

1-INTRODUCCIÓ

2-RAONS PER TREBALLAR L'EDUCACIÓ EMOCIONAL I LA GESTIÓ DE CONFLICTES

3-EFECTES DE L'EDUCACIÓ EMOCIONAL

4-DAFO

5-OBJECTIUS DE L'EDUCACIÓ EMOCIONAL

6-CONTINGUTS: TEMES EDUCACIÓ EMOCIONAL

7-COMPETÈNCIES EMOCIONALS

8-METODOLOGIA: ESTRATÈGIES D'INTERVENCIÓ

9-EQUIP DE SUPORT

10-RECURSOS I MATERIALS

11-CRITERIS D'AVALUACIÓ

12-BIBLIOGRAFIA I ENLLAÇOS WEB

ANNEXOS:

11-PLA D'ACCIÓ EDUCACIÓ EMOCIONAL PER CICLES

1-INTRODUCCIÓ

El Projecte Educatiu de la nostra escola contempla la importància de l'acompanyament als/les nostres alumnes i les seves famílies. Aquest és un aspecte molt important en la nostra pràctica educativa que fa que tinguem una mirada diferent del nostre alumnat i alhora esdevé un tret diferenciador d'altres centres.

Si partim de la base que "el desig més gran és la FELICITAT que és el que dóna sentit a la vida "entendrem com d'important és treballar les emocions.

"Una emoció és un estat complexa de l'organisme caracteritzat per una excitació o pertorbació que predisposa a una resposta organitzada. Les emocions es generen com a resposta a un esdeveniment extern o intern ." (Bisquerra,2000)

Els/les mestres sabem que perquè un/a nen/a aprengui ha de ser feliç, però aquesta premissa ha estat avalada en els últims anys per les evidències trobades per la Neurociència.

Ara se sap que la zona del cervell que regeix els aprenentatges comparteix aquesta zona amb les emocions. Per tant, és una prioritat educativa l'Educació Emocional perquè influeix en els resultats acadèmics.

I per altra banda, la mirada positiva cap als conflictes fa que la seva prevenció i gestió sigui òptima. Ja que els conflictes són naturals, formen part de la vida i són motors de canvis.

2-RAONS PER TREBALLAR L'EDUCACIÓ EMOCIONAL I LA GESTIÓ DE CONFLICTES

Segons el Real Decret d'ensenyaments mínims d'educació primària es treballa en competències i avaluem aquestes competències:

- Comunicació lingüística
- Competència matemàtica
- Coneixement i interacció amb el món físic
- Tractament de la informació i competència digital
- Aprendre a aprendre
- Competència social i ciutadana; cultural i artística
- Competència d'autonomia i iniciativa personal

Per aquestes dues darreres competències és important l'Educació Emocional i esdevé una competència emocional en la que es treballa:

- Consciència emocional: posar paraules a com se sent l'alumne, dóna nom a les emocions, entén les emocions dels altres
- Regulació emocional: capacitat de tractar les emocions de forma apropiada, pensar abans de donar una resposta. Preguntar-se perquè em sento així, què puc fer per sentir-me com jo voldria...
- Autonomia emocional: auto generar les emocions que necessito (autoestima, autoconfiança...)
- Competència social: capacitat per mantenir bones relacions amb els altres. Molt important saber escoltar, a partir d'aquí es generen habilitats socials com l'empatia, respecte...És important entrenar els alumnes en l'escolta.
- Habilitats de vida i benestar: capacitat per adoptar comportaments apropiats i responsables per afrontar la vida que ajuden a prendre consciència del bé que estem.
- Prevenir i gestionar conflictes a través del reconeixement de les pròpies emocions i les dels altres

3-EFFECTES DE L'EDUCACIÓ EMOCIONAL

L'Educació emocional millora diferents aspectes i redueix certes conductes.

MILLORA:

- Competències socials i emocionals
- Millora d'actituds(cap a sí mateix, altres i escola)
- Comportament positiu a classe
- Millora del clima de classe
- Millora del rendiment acadèmic
- Millora l'empatia
- Més connexió, implicació, satisfacció i benestar a l'escola

REDUEIX:

- Comportament disruptiu
- Problemes i conflictes
- Problemes de comportament
- Agressivitat i violència
- Ansietat i estrès
- Problemes d'atenció

4-DAFO

Per fer el nostre projecte analitzem els nostres punts febles i punts forts a nivell intern i extern.

	PUNTS FEBLES	PUNTS FORTS
NIVELL INTERN	DEBILITATS	FORTALESES
	- Resistències a nivell personal: implicació de tots els mestres - Gestió de les emocions dels propis Mestres. - Seguretat de la zona de confort - Sistematització de les activitats	- Formació dels/les Mestres - Sensibilitat dels Mestres cap els/les alumnes i dels alumnes cap els/les Mestres. - Fer de qualsevol situació de conflicte el moment per tractar-ho. - Implicació dels Mestres en general amb l'escola. - Implicació AFA - TIS - Promotor escolar - 2 MESI (1 Directora i 1 COCOBE)
NIVELL EXTERN	AMENACES	OPORTUNITATS
	- Dificultats d'algunes famílies per gestionar les emocions dels seus fills i projecten cap a l'escola.	- Formació C.A. - Donar a conèixer el nostre projecte

5- OBJECTIUS DE L'EDUCACIÓ EMOCIONAL

- Adquirir un millor coneixement de les pròpies emocions
- Identificar les emocions dels altres
- Desenvolupar l'habilitat de controlar les pròpies emocions
- Prevenir els efectes perjudicials de les emocions negatives
- Desenvolupar l'habilitat de generar emocions positives
- Desenvolupar una major competència emocional
- Desenvolupar l'habilitat d'auto motivar-se
- Adoptar una actitud positiva davant la vida
- Aprendre a fluir

6- CONTINGUTS: TEMES EDUCACIÓ EMOCIONAL

- Concepte d'emoció
- Components de l'emoció
- Classes d'emocions: És molt important tenir un vocabulari precís al respecte. Hi ha la constel·lació d'emocions negatives : por-ira-tristesa i la constel·lació d'emocions positives: alegria-amor-felicitat. Després tenim altres com: sorpresa, fàstic, ansietat, emocions socials(culpa, vergonya, enveja...). També hi ha les emocions estètiques (pel·lícula, teatre, paisatge...)
- Emoció i salut
- Emoció i motivació
- Coneixement de les pròpies emocions
- Reconeixement de les emocions dels altres
- Regulació de les emocions
- Habilitats socioemocionals

- Control d'impulsivitat
- Tolerància a la frustració
- Posar límits
- Escoltar
- Empatia(com a factor de prevenció de l'assetjament escolar)
- Assertivitat (respectar límits, conducta adaptativa)

7-COMPETÈNCIES EMOCIONALS

CONSCIÈNCIA: consciència de les pròpies emocions, donar nom a les pròpies emocions, comprensió de les emocions dels altres, prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament.

REGULACIÓ: expressió emocional, capacitat per a la regulació emocional, habilitats d'afrontament, autogeneració d'emocions positives

AUTONOMIA: autoestima, automotivació, actitud positiva, responsabilitat, autoeficàcia emocional, anàlisi crític de normes socials, resiliència per afrontar situacions adverses

COMPETÈNCIA SOCIAL: dominar les habilitats socials bàsiques, respecte pels altres, comunicació receptiva, comunicació expressiva, compartir emocions, comportament prosocial i cooperació, assertivitat, prevenció i resolució de conflictes, capacitats de gestionar situacions emocionals.

COMPETÈNCIA PER A LA VIDA I EL BENESTAR: fixar objectius adaptatius, buscar ajuda i recursos, ciutadania activa, cívica, responsable, crítica i compromesa, benestar subjectiu, fluir

8-METODOLOGIA: ESTRATÈGIES D'INTERVENCIÓ

Tothom pot tenir les emocions que siguin, però això no els autoritza a fer els comportaments que vulguin. Davant la ràbia, això no autoritza a pegar o insultar un company. Cal posar intel·ligència emocional pel mig per aturar l'acció davant l'emoció. Això s'ha d'ensenyar a l'escola i també a la família. La millor manera de canviar una emoció és amb una altre emoció (en positiu).

Es tracta d'un conjunt d'activitats planificades amb un temps determinat i distribuïdes per cicles. A cada cicle es contemplen uns objectius determinats. Que duren a terme el TIS i un/a tutor/a, i amb intervencions puntuals del Promotor escolar i la MESI-COCUBE.

Es realitzen accions durant tot el curs:

- Sessió setmanal a cada etapa i cicle per treballar la cohesió de grup, la inclusió i les emocions, entre altres valors ètics i socials.
- Tutories individualitzades per part del/la tutor/a i de la directora (a primària).
- Consell de delegats mensual per tractar temes globals de centre.
- Taules de medicació de conflictes.
- Assemblees de grup.
- Tallers artístics

I les diferents tècniques que ens ajuden són:

- Introspecció, Relaxació i Respiració (la fem asseguts amb l'esquena recta, sense creuar extremitats, respirant pel nas fins el diafragma, amb mans damunt les cuixes i amb una música tranquil·la.), Meditació, Simulació, Presa de consciència, Dinàmiques de grups, Rol playing, Jocs, Cinexic, Creació de contingut artístic...

9-L'EQUIP DE TREBALL

L'equip és tota la comunitat educativa i en horari lectiu està configurat per Direcció, tots/es els docents del centre el TIS, la MESI-COCUBE, i el Promotor escolar. I en l'horari no lectiu per les famílies i monitores de menjador.

10- RECURSOS I MATERIALS

Com a recursos i materials utilitzem àlbums il·lustrats, contes d'Educació emocional i Social i Especial, Emocionari, curtsmetratges, música per relaxació,...

Hi ha molts recursos digitals que es poden veure en la bibliografia i als enllaços web.

11- CRITERIS D'AVALUACIÓ

L'avaluació dels objectius treballats és complicada degut a que és quelcom difícil de quantificar. De totes maneres pensem que l'avaluació és necessària.

Per mesurar les dinàmiques de grup és important utilitzar els Sociogrames ja que ens aporten molta informació del grup. A Cicle Superior a més hi ha uns materials que ajuden a detectar possibles casos d'assetjament.

Els resultats acadèmics dels nostres alumnes també serà una altre criteri d'avaluació important. De tota manera al centre s'han ajustat metodologies que també poden influir en els bons resultats.

Igualment, és important recollir les nostres observacions de les activitats que fem de les activitats en un registre de classe i en l'informe de notes també apareixerà una avaluació sobre com gestiona les emocions cada alumne.

12- BIBLIOGRAFIA I ENLLAÇOS WEB

Com educar les emocions? La intel·ligència emocional a la infància i l'adolescència- Ed.

Faros Rafael Bisquerra

Prevención del acoso escolar con Educación Emocional –Ed. Desclée Rafael Bisquerra

Cuadernos Sentir y pensar Ed.SM

Actividades para el desarrollo de la intel·ligència emocional en los niños- Ed.Parramón

GROP

El gran libro de las emociones - Ed Parramón Rafael Bisquerra y Esteve Pujol

Educació emocional: una filosofia de vida (blog Tere Abellán)

[http:// blocs.xtec.cat/emocionat/](http://blocs.xtec.cat/emocionat/)

www.femeducaioemocional.org

Curt “El circo de las mariposas”

ANNEX

PLA D'ACCIÓ EDUCACIÓ EMOCIONAL –EDUCACIÓ INFANTIL

OBJECTIUS	ACTIVITATS	CRITERIS AVALUACIÓ (a partir de l'observació de l'alumne)
1- Treballar valors ètics i morals, i les emocions	Sessió setmanal: dinàmiques, jocs, roll-playing...	-Ser capaç d'identificar les emocions: tristesa, alegria, calma, ràbia, por. Valors: empatia, cohesió de grup, respecte...
2-Treballar l'escolta activa	Assemblees Consell del delegats Grups interactius Tertúlies	-Ser capaç d'escoltar els altres i respectar el torn de paraules. -Recordar les intervencions dels altres.
3-Identificar les pròpies emocions 4-Identificar les emocions dels altres	Emociòmetre Semàfor de les emocions Tallers artístics	-Saber identificar la seva emoció amb l'ajut de la imatge -Saber identificar les emocions dels altres a partir del que expliquen.
5-Desenvolupar l'habilitat de generar emocions positives	Relaxació-Massatges	-Implicar-se per fer o rebre un massatge.
6-Desenvolupar l'habilitat de controlar les pròpies emocions per la resolució de conflictes.	Taules de negociació	-Ser capaç d'identificar les pròpies emocions quan hi ha un conflicte i posar-se d'acord amb la parella.
IMPLICATS/RESPONSABLES	Mestres tutor/es, TIS, la MESI-COCOBÉ, i el Promotor escolar	
RECURSOS	Contes: "El monstre de colors", "El cigronet", "Sí, vull", "Les emocions del Pol"... Curts PDI	
TEMPORITZACIÓ	Es treballa de forma sistemàtica a la sessió de l'Assemblea i a la sessió d'expressió oral i relaxació 5 minuts quan entren del pati.	

PLA D'ACCIÓ EDUCACIÓ EMOCIONAL –CICLE INICIAL

OBJECTIUS	ACTIVITATS	CRITERIS AVALUACIÓ (a partir de l'observació de l'alumne)
1-Ampliar el llenguatge emocional	Emocionari	-Ser capaç d'identificar les emocions: enveja, sorpresa, fàstic, vergonya...
2-Treballar l'escolta activa	Assemblees Consell del delegats Grups interactius Tertúlies	-Ser capaç d'escoltar els altres i respectar el torn de paraules. -Recordar les intervencions dels altres.
3-Identificar les pròpies emocions 4-Identificar les emocions dels altres	Emociòmetre Bústia de tutoria Tutories Tallers artístics	-Saber identificar la seva emoció amb l'ajut de la imatge -Saber identificar les emocions dels altres a partir del que expliquen. -Utilitzar el vocabulari ampliat de les emocions en les seves amonestacions i felicitacions.
5-Desenvolupar l'habilitat de generar emocions positives	Relaxació-Massatges	-Implicar-se per fer o rebre un massatge.
6- Treballar valors ètics i morals, i les emocions	Sessió setmanal: dinàmiques, jocs, roll-playing...	-Ser capaç d'identificar les emocions: tristesa, alegria, calma, ràbia, por. Valors: empatia, cohesió de grup, respecte...
7-Desenvolupar l'habilitat de controlar les pròpies emocions per la resolució de conflictes.	Taules de negociació	-Ser capaç d'identificar les pròpies emocions quan hi ha un conflicte i posar-se d'acord amb la parella.
IMPLICATS/RESPONSABLES	Mestres tutor/es, TIS, la MESI-COCUBE, i el Promotor escolar	
RECURSOS	Curts Pel·lícula “Del revés” Emocionari(làmines) Bústia classe	

	PDI
TEMPORITZACIÓ	Es treballa de forma sistemàtica a la sessió de l'Educació en valors i a la sessió de Tutoria i relaxació 5 minuts quan entren del pati.

PLA D'ACCIÓ EDUCACIÓ EMOCIONAL –CICLE MITJÀ

OBJECTIUS	ACTIVITATS	CRITERIS AVALUACIÓ (a partir de l'observació de l'alumne)
1-Desenvolupar l'habilitat de controlar les pròpies emocions per la resolució de conflictes.	Taules de negociació Curts Mans cordades	-Ser capaç d'identificar les pròpies emocions quan hi ha un conflicte i posar-se d'acord amb la parella.
2-Treballar l'escolta activa 3-Utilitzar el llenguatge emocional	Assemblees Consell de delegats Grups interactius Tertúlies Tutories	-Ser capaç d'escoltar els altres i respectar el torn de paraules. -Recordar les intervencions dels altres. -Utilitzar correctament els termes: mostro acord...mostro desacord...
4-Identificar les pròpies emocions i les emocions dels altres.	Que series si fossis... Les nostres pors...quin és el nostre monstre?... Tallers artístics	-Saber identificar les seves emocions i conèixer les dels altres
5-Desenvolupar l'habilitat de generar emocions positives per treballar la cohesió grupal	Qui és?...Qui sóc?... Ens fem massatges La vida és bella Què sentim quan donem? Ballem amb globus La màquina d'escriure...	-Saber identificar com se senten quan interaccionen amb els altres.
6- Treballar valors ètics i morals, i les emocions	Sessió setmanal: dinàmiques, jocs, roll-playing...	-Ser capaç d'identificar les emocions: tristesa, alegria, calma, ràbia, por. Valors: empatia, cohesió de grup, respecte...
IMPLICATS/RESPONSABLES	Mestres tutor/es, TIS, la MESI-COCUBE, i el Promotor escolar	
RECURSOS	Curts PDI Música Material concret de cada activitat	

TEMPORITZACIÓ	Es treballa de forma sistemàtica a la sessió de l'Educació en valors i a la sessió de Tutoria i relaxació 5 minuts quan entren del pati.
---------------	--

PLA D'ACCIÓ EDUCACIÓ EMOCIONAL –CICLE SUPERIOR

OBJECTIUS	ACTIVITATS	CRITERIS AVALUACIÓ (a partir de l'observació de l'alumne i sociogrames de grup)
1-Desenvolupar l'habilitat de controlar les pròpies emocions per la resolució de conflictes.	Curts Taules de negociació	-Ser capaç d'identificar les pròpies emocions quan hi ha un conflicte i posar-se d'acord amb la parella.
2-Treballar l'escolta activa 3-Utilitzar el llenguatge emocional	Assemblees Consell de delegats Grups interactius Tertúlies Tutories	-Ser capaç d'escoltar els altres i respectar el torn de paraules. -Recordar les intervencions dels altres. -Utilitzar correctament els termes: mostro acord...mostro desacord...
4-Identificar les pròpies emocions i les emocions dels altres.	Curts Fitxes	-Saber identificar les seves emocions i conèixer les dels altres
5- Treballar valors ètics i morals, i les emocions	Sessió setmanal: dinàmiques, jocs, roll-playing...	-Ser capaç d'identificar les emocions: tristesa, alegria, calma, ràbia, por. Valors: empatia, cohesió de grup, respecte... -Saber identificar com se senten quan interaccionen amb els altres.
IMPLICATS/RESPONSABLES	Mestres tutor/es, TIS, la MESI-COCUBE, i el Promotor escolar	
RECURSOS	Curts PDI Música Material concret de cada activitat	
TEMPORITZACIÓ	Es treballa de forma sistemàtica a la sessió de l'Educació en valors i a la sessió de Tutoria i relaxació 5 minuts quan entren del pati.	