



Universitat de Lleida



CURRÍCULUM D'EDUCACIÓ EMOCIONAL I LEC

EDUCACIÓ INFANTIL I EDUCACIÓ PRIMÀRIA



**TREBALLEM
L'EDUCACIÓ
EMOCIONAL**

COORDINADORA

Gemma Filella Guiu



Autores: Ramona Ribes, Laura Gasol, Anna Soldevila, M. Jesús Agulló i M. Pilar Rueda

https://doi.org/10.21001/curriculum_emocional_LEC_infantil_primaria



Reconeixement-NoComercial 4.0 de Creative Commons
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.ca>

JUSTIFICACIÓ

La societat catalana aspira a proporcionar la millor educació a les noves generacions i, més enllà, a continuar donant oportunitats educatives a tothom durant tota la seva vida. Aquesta aspiració es correspon amb la voluntat col·lectiva de fer de Catalunya un país pròsper, benestant i cohesionat, on tothom que hi viu pugui portar a terme lliurement el seu projecte vital (Llei 12/2009, del 10 de juliol, d'educació-LEC). L'educació és, doncs, la porta obligada a la realització personal i al progrés col·lectiu; és la palanca que fa possible la superació dels condicionants personals, socials, econòmics i culturals en origen; és la clau de les oportunitats per a superar les desigualtats i per a descobrir i aprofitar tots els talents de la societat. La Generalitat de Catalunya ha assumit al llarg de la seva història aquesta responsabilitat: des dels primers traspassos rebuts l'any 1981 s'han elaborat lleis específiques en l'àmbit educatiu. Les aspiracions educatives de la societat catalana han anat evolucionant en el temps. Si fa trenta anys calia superar grans dèficits i bastir i renovar una oferta educativa normalitzada, avui, amb aquell objectiu aconseguit, s'apunta a fites noves i exigents, centrades en la qualitat educativa i en la superació de les desigualtats socials encara vigents en el sistema educatiu. La societat reclama fer possibles al mateix temps els objectius d'equitat i d'excel·lència de la nostra educació, que són garantia de progrés personal.

La Llei pretén que la pràctica educativa respongui millor a la diversitat dels alumnes catalans, de manera que la institució escolar de Catalunya pugui adoptar en tot moment mesures concretes per a satisfer les situacions que presenta una societat complexa i canviant com la del segle XXI. Per fer-ho, la Llei desenvolupa les competències exclusives i compartides que en matèria educativa confereix l'Estatut a la Generalitat de Catalunya per a singularitzar el sistema educatiu català, millorar-ne la qualitat i dotar-lo de l'estabilitat necessària per a assolir els seus objectius.

Els principis rectors del sistema educatiu que contempla la LEC en el seu Article 2, són:

- ◆ El respecte dels drets i els deures que deriven de la Constitució, l'Estatut i la resta de la legislació vigent.
- ◆ La transmissió i la consolidació dels valors propis d'una societat democràtica: la llibertat personal, la responsabilitat, la solidaritat, el respecte i la igualtat.
- ◆ La universalitat i l'equitat com a garantia d'igualtat d'oportunitats i la integració de tots els col·lectius.
- ◆ El pluralisme.
- ◆ La inclusió escolar i la cohesió social.
- ◆ La qualitat d'educació, que possibilita l'assoliment de les competències bàsiques i la consecució de l'excel·lència, en un context d'equitat.
- ◆ El conreu del coneixement de Catalunya i l'arrelament dels alumnes al país, i el respecte a la convivència.
- ◆ El respecte i el coneixement del propi cos.

- ◆ El foment de la pau i el respecte dels drets humans.
- ◆ El respecte i la preservació del medi ambient i el gaudi respectuós i responsable dels recursos naturals i del paisatge.
- ◆ El foment de l'emprenedoria.
- ◆ La coeducació i el foment de la igualtat real i efectiva entre dones i homes.
- ◆ L'afavoriment de l'educació més enllà de l'escola.
- ◆ L'educació al llarg de la vida.
- ◆ El respecte del dret de mare i pares perquè llurs fills rebin la formació moral que vagi d'acord amb llurs conviccions.
- ◆ L'exclusió de qualsevol mena de proselitisme o adoctrinament.

El sistema educatiu es regeix pels principis específics següents:

- ◆ La formació integral de les capacitats intel·lectuals, ètiques, físiques, emocionals i socials dels alumnes que el permeti el ple desenvolupament de la personalitat, amb un ensenyament de base científica, que ha d'ésser laic, d'acord amb l'Estatut, en els centres públics i en els centres privats en què ho determini llur caràcter propi.
- ◆ La vinculació entre pensament, emoció i acció que contribueixi a un bon aprenentatge i condueixi els alumnes a la maduresa i la satisfacció personals.
- ◆ La capacitació cultural, científica i tècnica que permeti als alumnes la plena integració social i laboral.
- ◆ L'habilitació per a l'aprenentatge permanent.
- ◆ L'estímul i el reconeixement de l'esforç i la valoració del rigor, l'honestedat i la constància en el treball.
- ◆ La capacitació per a exercir activament la ciutadania.
- ◆ L'aplicació general de criteris i procediments d'avaluació.
- ◆ La competència per a la utilització autònoma i creativa dels sistemes digitals.
- ◆ La competència per a l'anàlisi i la contrastació de tota la informació, sigui quin sigui el mitjà de transmissió.

L'Article 3 de la LEC contempla el "dret a una educació integral": Els alumnes tenen dret a rebre una educació integral, orientada al ple desenvolupament de la personalitat, amb respecte als principis democràtics de la convivència i als drets i les llibertats fonamentals.

L'Article 21 de la LEC contempla els drets dels alumnes, que son:

- ◆ Accedir a l'educació en condicions d'equitat i gaudir d'igualtat d'oportunitats.

- ◆ Accedir a la formació permanent.
- ◆ Rebre una educació que n'estimuli les capacitats, en tingui en compte el ritme d'aprenentatge i n'incentivi i en valor l'esforç i el rendiment.
- ◆ Rebre una valoració objectiva de llur rendiment escolar i de llur progrés personal.
- ◆ Ésser informats dels criteris i els procediments d'avaluació.
- ◆ Ésser educats en la responsabilitat.
- ◆ Gaudir d'una convivència respectuosa i pacífica, amb l'estímul permanent d'hàbits de diàleg i de cooperació.
- ◆ Ésser educats en el discurs audiovisual.
- ◆ Ésser atesos amb pràctiques educatives inclusives i, si escau, de compensació.
- ◆ Rebre una atenció especial si es troben en una situació de risc que eventualment pugui donar lloc a situacions de desemparament.
- ◆ Participar individualment i col·lectivament en la vida del centre .
- ◆ Reunir-se i, si escau, associar-se, en el marc de la legislació vigent.
- ◆ Rebre orientació, particularment en els àmbits educatiu i professional.
- ◆ Gaudir de condicions saludables i d'accessibilitat en l'àmbit educatiu.
- ◆ Gaudir de protecció social, en l'àmbit educatiu, en els casos d'infortuni familiar o accident.

En l'article 22 es contemplen els deures dels alumnes:

- ◆ Assistir a classe.
- ◆ Participar en les activitats educatives del centre.
- ◆ Esforçar-se en l'aprenentatge i en el desenvolupament de les capacitats personals.
- ◆ Respectar els altres alumnes i l'autoritat del professorat.
- ◆ Respectar i no discriminar els membres de la comunitat educativa.
- ◆ Complir les normes de convivència del centre.
- ◆ Contribuir al desenvolupament correcte de les activitats del centre.
- ◆ Respectar el projecte educatiu i, si escau, el caràcter propi del centre.
- ◆ Fer un bon ús de les instal·lacions i el material didàctic del centre.

Els diferents articles de la LEC esmentats anteriorment fan evident la necessitat d'abordar l'Educació Emocional de manera transversal en les diferents etapes educatives, però a més, fixar la concreció curricular de la mateixa per poder arribar a assolir amb els continguts, objectius i criteris d'avaluació els principis que es contemplen a la Llei d'Educació de Catalunya.

Així mateix, tal com afirma l'informe Delors (1996) "Davant els nombrosos desafiaments de l'avenir, l'educació constitueix un instrument indispensable perquè la humanitat pugui progressar cap als ideals de pau, llibertat i justícia social". Gairebé dues dècades després, en un escenari de replantejament de l'educació del segle XXI, el document "Repensar l'Educació" (2015) de la UNESCO, fixa la mirada en unes escoles que no només se centrin en els coneixements, sinó en les competències emocionals i ètiques dels seus alumnes, ja que s'hauran d'afrontar en el futur a un món accelerat i ple de contradiccions. Segons la Llei Orgànica 8/2013, de 9 de desembre, per a la millora de la qualitat educativa (LOMCE; Text consolidat, darrera modificació 29 juliol 2015) les habilitats cognitives, sent imprescindibles, no són suficients; cal adquirir des d'edats primerenques competències transversals, com el pensament crític, la gestió de la diversitat, la creativitat o la capacitat de comunicar, i actituds clau com la confiança individual, l'entusiasme, la constància i l'acceptació del canvi. L'educació inicial és cada vegada més determinant ja que avui en dia el procés d'aprenentatge no s'acaba en el sistema educatiu, sinó que es projecta al llarg de tota la vida de la persona.

La Recomanació (2002) 12 del Comitè de Ministres del Consell d'Europa als estats membres sobre l'Educació per a la Ciutadania Democràtica, de data 16 d'octubre de 2002, assenyala que l'educació per a la ciutadania democràtica és essencial per promoure una societat lliure, tolerant i justa i que contribueix a defensar els valors de la llibertat, el pluralisme, els drets humans i l'imperi de la llei, que són els fonaments de la democràcia.

Un dels principis en què s'inspira el sistema educatiu espanyol, i en conseqüència, també la LEC, és la transmissió i posada en pràctica de valors que afavoreixin la llibertat personal, la responsabilitat, la ciutadania democràtica, la solidaritat, la tolerància, la igualtat, el respecte i la justícia, així com valors que ajudin a superar qualsevol tipus de discriminació. Es contempla també com a fi a la consecució del s'orienta el Sistema Educatiu Espanyol la preparació per a l'exercici de la ciutadania i per a la participació activa en la vida econòmica, social i cultural, amb actitud crítica i responsable i amb capacitat d'adaptació a les situacions canviants de la societat del coneixement.

Aquesta llei orgànica considera essencial la preparació per a la ciutadania activa i l'adquisició de les competències socials i cíviqes, recollides en la Recomanació del Parlament Europeu i del Consell del 18 de desembre de 2006 sobre competències clau per a l'aprenentatge permanent. En el context del canvi metodològic que aquesta llei orgànica propugna s'aborda aquesta necessitat de forma transversal en incorporar l'educació cívica i constitucional de competències socials i cíviqes s'inclou la dinàmica quotidiana dels processos d'ensenyament i aprenentatge i es potencia d'aquesta manera, a través d'un plantejament conjunt, la seva possibilitat de transferència i el seu caràcter orientador.

En aquest sentit, i per fer evident en el currículum aquests ideals i intencions i poder-ho ensenyar de forma sistemàtica, es proposa la incorporació de l'Educació Emocional en el

currículum de l'alumne, amb el tractament de Competència Transversal. A més a més dels arguments curriculars esmentats, nombrosos estudis aporten arguments neurocientífics i neurodidàctics sobre la importància de la gestió de les emocions en l'adquisició dels aprenentatges, l'autoconeixement, automotivació, resolució de conflictes i millora de la convivència (Álvarez, 2006; Bar-On y Parker, 2000; Becerra, 2006; Bisquerra y Pérez, 2012; Blaya, Debarbieux, del Rey y Ortega, 2001; Damasio, 1996; Defrance, 2005; Diaz-Aguado, 2001; Fernández-Berrocal y Extremera, 2015; Filella, Bisquerra, Pérez, 2014; Gardner, 1983; LeDoux 1999; Mayer, Salovey y Caruso, 2000; Morgado, 2002; Ortega y Mora, 2001; Stenberg, 2000). Per bastir la proposta d'incorporar l'Educació emocional al currículum de l'alumne, amb el tractament de Competència Transversal, aquesta s'ha desenvolupat en la següent seqüenciació d'objectius, continguts i criteris d'avaluació sobre les competències emocionals (consciència emocional, regulació emocional, autonomia emocional, competència social i competència de vida i benestar).

D'aquesta manera, es fa visible el currículum ocult de les mateixes, comprès en les següents competències generals que estableix la LEC: Comunicació lingüística, sentit de la iniciativa i esperit emprenedor, consciència i expressions culturals, matemàtica, ciència i tecnologia, digital, aprendre a ser, social i cívica. En el present document, es justifica com l'eix d'actuació el saber ser i el saber conviure, d'aquesta manera es fonamenten les competències emocionals. Per tant, la competència emocional adquireix el tractament i la consideració de competència transversal.

Aquest plantejament suposa un canvi de mirada per part del docent en particular i de tota la comunitat educativa en general. Aquesta nova mirada impregnarà una nova manera d'aprendre, fer i de ser durant el procés d'ensenyament-aprenentatge i implicarà abordar el tractament de les competències curriculars des d'aquesta perspectiva humanista.

COMPETÈNCIES EMOCIONALS (GROP)

I. Consciència emocional

Podem definir la consciència emocional com la capacitat per prendre consciència de les pròpies emocions i de les emocions dels altres, incloent l'habilitat per captar el clima emocional d'un context determinat. Dins d'aquest bloc es poden especificar un seguit d'aspectes com els següents.

Presa de consciència de les pròpies emocions.- És la capacitat per percebre amb precisió els propis sentiments i emocions; identificar-los i etiquetar-los. Contempla la possibilitat d'experimentar emocions múltiples i de reconèixer la incapacitat de prendre consciència dels propis sentiments a causa de inatenció selectiva o dinàmiques inconscients.

Donar nom a les emocions.- És l'eficàcia en l'ús del vocabulari emocional adequat i utilitzar les expressions disponibles en un context cultural determinat per designar els fenòmens emocionals.

Comprensió de les emocions dels demès.- És la capacitat per percebre amb precisió les emocions i sentiments dels altres i d'implicar-se empàticament en les seves vivències emocionals. Inclou la perícia de servir-se de les claus situacionals i expressives (comunicació verbal i no verbal) que tenen un cert grau de consens cultural per al significat emocional.

Prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament.- Els estats emocionals incideixen en el comportament i aquests en l'emoció; tots dos poden regular per la cognició (raonament, consciència). Emoció, cognició i comportament estan en interacció contínua, de manera que resulta difícil discernir que és primer. Moltes vegades pensem i ens comportem en funció de l'estat emocional.

II. Regulació emocional

La regulació emocional és la capacitat per gestionar les emocions de manera apropiada. Suposa prendre consciència de la relació entre emoció, cognició i comportament; tenir bones estratègies d'afrontament; capacitat per autogenerar emocions positives, etc. Les microcompetències que la configuren són:

Expressió emocional apropiada.- És la capacitat per expressar les emocions de forma apropiada. Implica l'habilitat per comprendre que l'estat emocional intern no necessita correspondre amb l'expressió externa. Això es refereix tant a un mateix com en els altres. En nivells de major maduresa, suposa la comprensió de l'impacte que la pròpia expressió emocional i el propi comportament, puguin tenir en altres persones. També inclou l'hàbit per tenir això en compte en el moment de relacionar-se amb altres persones.

Regulació d'emocions i sentiments.- És la regulació emocional pròpiament dita. Això vol dir acceptar que els sentiments i emocions sovint han de ser regulats. La qual cosa inclou: regulació de la impulsivitat (ira, violència, comportaments de risc); tolerància a la frustració per prevenir estats emocionals negatius (ira, estrès, ansietat, depressió); perseverar en l'assoliment dels objectius malgrat les dificultats; capacitat per diferir recompenses immediates a favor d'altres més a llarg termini però d'ordre superior, etc.

*Habilitats d'afrontament .-*Habilitat per afrontar reptes i situacions de conflicte, amb les emocions que generen. Això implica estratègies d'autoregulació per gestionar la intensitat i la durada dels estats emocionals.

Competència per autogenerar emocions positives.- És la capacitat per autogenerar i experimentar de forma voluntària i conscient emocions positives (alegria, amor, humor, fluir) i gaudir de la vida. Capacitat per auto-gestionar el propi benestar emocional a la recerca d'una millor qualitat de vida.

III. Autonomia emocional

La definició d'autonomia emocional la podem entendre com un concepte ampli que inclou un conjunt de característiques i elements relacionats amb l'autogestió personal, entre les quals es troben l'autoestima, actitud positiva davant la vida, responsabilitat, capacitat per analitzar críticament les normes socials, la capacitat per buscar ajuda i recursos, així com l'autoeficàcia emocional. Com microcompetències inclou les següents.

Autoestima.- Aquesta característica de l'Autonomia Emocional es refereix a tenir una imatge positiva de si mateix; estar satisfet de si mateix; mantenir bones relacions amb si mateix. L'autoestima té una llarga tradició a investigadora i en educació.

Automotivació.- És la capacitat d'automotivar-se i implicar-se emocionalment en activitats diverses de la vida personal, social, professional, de lleure, etc. Motivació i emoció van de la mà. Automotivar és essencial per donar un sentit a la vida.

Autoeficàcia emocional.- Aquesta altra característica de l'Autonomia Emocional es refereix a la percepció que s'és capaç (eficaç) en les relacions socials i personals gràcies a les competències emocionals. L'individu es percep a si mateix amb capacitat per a sentir-se com desitja; per generar les emocions que necessita. L'autoeficàcia emocional significa que s'accepta la pròpia experiència emocional, tant si és única i excèntrica com si és culturalment convencional, i aquesta acceptació està d'acord amb les creences de l'individu sobre el que constitueix un balanç emocional desitjable. En cas contrari, l'individu està en condicions de regular i canviar les pròpies emocions per fer-les més efectives en un context determinat. Es viu d'acord amb la pròpia "teoria personal sobre les emocions" quan es demostra autoeficàcia emocional, que està d'acord amb els propis valors morals.

Responsabilitat.- Es refereix a la capacitat per respondre dels propis actes. És la intenció de implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics. Assumir la responsabilitat en la presa de decisions. Davant la decisió de quines actituds (positives o negatives) vaig a adoptar davant la vida?, en virtut de l'autonomia i llibertat, decidir amb responsabilitat, sabent que en general el més efectiu és adoptar una actitud positiva.

Actitud positiva.- És la capacitat per decidir que vaig a adoptar una actitud positiva davant la vida. Tot i que sempre van a sobrar motius perquè l'actitud sigui negativa. Saber que en situacions extremes, l'heroic és adoptar una actitud positiva; encara que costi. Sempre que sigui possible manifestar optimisme i mantenir actituds d'amabilitat i respecte als altres. Per extensió, l'actitud positiva repercuteix en la intenció de ser bo, just, caritatiu i compassiu.

Anàlisi crítica de normes socials.- Aquesta nova característica de l'Autonomia Emocional és la capacitat per avaluar críticament els missatges socials, culturals i dels mass media, relatius a normes socials i comportaments personals. Això té sentit de cara a no adoptar els comportaments estereotipats propis de la societat irreflexiva i acrítica. L'autonomia ha d'ajudar a avançar cap a una societat més conscient, lliure, autònoma i responsable.

Resiliència.- És la capacitat que té una persona per enfrontar-se amb èxit a unes condicions de vida summament adverses (pobresa, guerres, orfandat, etc.).

IV. competència social

La competència social és la capacitat per mantenir bones relacions amb altres persones. Això implica dominar les habilitats socials bàsiques, capacitat per a la comunicació efectiva, respecte, actituds prosocials, assertivitat, etc. Les microcompetències que inclou la competència social són les següents:

Dominar les habilitats socials bàsiques.- La primera de les habilitats socials és escoltar. Sense ella, difícilment es pugui passar a les altres: saludar, acomiadar-se, donar les gràcies, demanar un favor, manifestar agraïment, demanar disculpes, esperar torn, mantenir una actitud dialogant, etc.

Respecte pels altres.- És la intenció d'acceptar i apreciar les diferències individuals i grupals i valorar els drets de totes les persones. Això s'aplica en els diferents punts de vista que puguin sorgir en una discussió.

Practicar la comunicació receptiva.- És la capacitat per atendre els altres tant en la comunicació verbal com no verbal per rebre els missatges amb precisió.

Practicar la comunicació expressiva.- És la capacitat per iniciar i mantenir converses, expressar els propis pensaments i sentiments amb claredat, tant en comunicació verbal com no verbal, i demostrar als altres que han estat ben compresos.

Compartir emocions.- Compartir emocions profundes no sempre és fàcil. Implica la consciència que l'estructura i naturalesa de les relacions vénen en part definides tant pel grau d'immediatesa emocional, o sinceritat expressiva, com pel grau de reciprocitat o simetria en la relació.

Comportament prosocial i cooperació.- És la capacitat per realitzar accions en favor d'altres persones, sense que ho hagin sol·licitat. Tot i que no coincideix amb l'altruisme, té molts elements en comú.

Assertivitat. Significa mantenir un comportament equilibrat entre l'agressivitat i la passivitat. Això implica la capacitat per defensar i expressar els propis drets, opinions i sentiments, al mateix temps que es respecta als altres, amb les seves opinions i drets. Dir "no" clarament i mantenir-lo i acceptar que l'altre et pugui dir "no". Fer front a la pressió de grup i evitar situacions en les quals un pot veure coaccionat per adoptar comportaments de risc. En certes circumstàncies de pressió, procurar demorar la presa de decisions i l'actuació, fins sentir-se adequadament preparat, etc.

Prevenició i solució de conflictes.- És la capacitat per identificar, anticipar-se o afrontar resolutivament conflictes socials i problemes interpersonals. Implica la capacitat per identificar situacions que requereixen una solució o decisió preventiva i avaluar riscos, barreres i recursos. Quan inevitablement es produeixen els conflictes, afrontar-los de manera positiva, aportant solucions informades i constructives. La capacitat de negociació i mediació són aspectes importants de cara a una resolució pacífica del problema, considerant la perspectiva i els sentiments dels altres.

Capacitat per gestionar situacions emocionals.- És l'habilitat per reconduir situacions emocionals en contextos socials. Es tracta d'activar estratègies de regulació emocional col·lectiva. Això es superposa amb la capacitat per induir o regular les emocions en els altres.

V. Competències per a la vida i el benestar

Les competències per a la vida i el benestar són la capacitat per adoptar comportaments apropiats i responsables per afrontar satisfactòriament els desafiaments diaris de la vida, ja siguin personals, professionals, familiars, socials, de lleure, etc. Les competències per a la vida permeten organitzar la nostra vida de forma sana i equilibrada, facilitant-nos experiències de satisfacció o benestar. Com microcompetències s'inclouen les següents.

Fixar objectius adaptatius.- És la capacitat per a fixar objectius positius i realistes. Alguns a curt termini (per un dia, setmana, mes); altres a llarg termini (un any, diversos anys).

Preses de decisions.- Desenvolupar mecanismes personals per prendre decisions sense dilació en situacions personals, familiars, acadèmiques, professionals, socials i de lleure, que esdevenen en la vida diària. Suposa assumir la responsabilitat per les pròpies decisions, tenint en compte aspectes ètics, socials i de seguretat.

Buscar ajuda i recursos.- És la capacitat per identificar la necessitat de suport i assistència i saber accedir als recursos disponibles apropiats. Ciutadania activa, participativa, crítica, responsable.- La qual cosa implica reconeixement dels propis drets i deures; desenvolupament d'un sentiment de pertinença; participació efectiva en un sistema democràtic; solidaritat i compromís; exercici de valors cívics; respecte pels valors multiculturalmentals i la diversitat, etc.

Aquesta ciutadania es desenvolupa a partir del context local, però s'obre a contextos més amplis (autonòmic, estatal, europeu, internacional, global). Les competències emocionals són essencials en l'educació per a la ciutadania (Bisquerra, 2008).

Benestar emocional.- És la capacitat per gaudir de forma conscient de benestar (emocional, subjectiu, personal, psicològic) i procurar transmetre-ho a les persones amb les que s'interactua. Adoptar una actitud favorable al benestar. Acceptar el dret i el deure de buscar el propi benestar, ja que amb això es pot contribuir activament al benestar de la comunitat en la qual un viu (família, amics, societat).

Fluir.- Capacitat per generar experiències òptimes en la vida professional, personal i social (Bisquera i Pérez-Escoda, 2012).

LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS I LA IMPORTÀNCIA DE L'EIX D'ACTUACIÓ "APRENDRE A SER" I "APRENDRE A CONVIURE" EN LA LEC.

Ara per ara, l'escola no pot ignorar que les emocions formen part de l'ésser humà i han d'estar presents explícitament en el currículum formal. Hi ha evidències neurocientífiques que ens refereixen a la influència de les emocions sobre el raonament (Morgado, 2010):

Les emocions direccionen l'atenció i fan possible que li assignem valor a les coses. Estableixen prioritats en el pensament, perquè confereixen rellevància a l'esdeveniment o fet. Per això serveixen per avaluar i prioritzar qualsevol fet vital (persones, experiències, idees ...)

Faciliten la memorització i el record. En ser la nostra memòria selectiva, la nostra ment ha de tenir algun criteri per discriminar entre el rellevant que cal memoritzar i el que no. A més, no només permet recordar més, sinó també tenir el sentiment que es recorda millor.

Possibiliten la comunicació no verbal. Les emocions són un poderós mitjà de comunicació interpersonal. El nostre cervell no només és capaç de produir emocions, sinó també d'interpretar-les. Entendre no només els sentiments, sinó també a través d'ells, les intencions dels altres.

Ajuden en l'anàlisi, la presa de decisions i la planificació del futur. Les emocions són crítiques i fan que la presa de decisions no sigui un procés exclusivament racional. L'anàlisi, cost-benefici, és necessàriament avaluat a partir dels emocions que suscita.

Estimulen la creativitat, tant en l'art plàstic, com en el musical ... són grans potenciadores de la màxima expressió creativa de l'ésser humà.

A més de la importància a nivell de raonament neurocientífic, com indica Christopher Clouder, director de l'informe de la Fundació Botín (2015) sobre la situació internacional de l'educació emocional i social "... en una època de turbulències i incerteses econòmiques marcada per l'augment de l'índex de desocupació entre els joves, la inseguretat laboral i unes perspectives professionals frustrades, hauríem de centrar-nos en trobar la manera de preparar els nens i joves per fer front a un món així ".

Les emocions tenen connexió directa amb el benestar i amb la qualitat de vida de les persones. Els individus més intel·ligents emocionalment tenen millor salut psicològica i física, millors relacions socials, una actitud més positiva cap a l'escola i al professorat i un major benestar. Per això, es concep com un protector de diferents àrees importants per a la vida com són la salut mental, el consum de substàncies addictives i el rendiment acadèmic en adolescents.

CURRÍCULUM D'EDUCACIÓ EMOCIONAL

PRIMER NIVELL DE CONCRECIÓ CURRICULAR DEL PILAR “ SABER SER”

COMPETÈNCIA LINGÜÍSTICA

- Estar disposat al diàleg, crític i constructiu.
- Reconèixer el diàleg com a eina primordial per a la convivència.
- Tenir interès per la interacció amb els altres.
- Ser conscient de la repercussió de la llengua en altres persones.

COMPETÈNCIA MATEMÀTICA I COMPETÈNCIES BÀSIQUES EN CIÈNCIA I TECNOLOGIA

- Respectar les dades i la seva veracitat.
- Assumir els criteris ètics associats a la ciència i la tecnologia.
- Donar suport a la investigació científica i valorar el coneixement científic.

COMPETÈNCIA DIGITAL

- Tenir una actitud activa, crítica i realista cap a les tecnologies i els mitjans tecnològics.
- Tenir la curiositat i la motivació per l'aprenentatge i la millora en l'ús de les tecnologies.
- Valorar les fortaleses i debilitats dels mitjans tecnològics.
- Respectar principis ètics en el seu ús.

APRENDRE A APRENDRE

- Motivar-se per aprendre.
- Tenir la necessitat i la curiositat d'aprendre.
- Sentir protagonista del procés i del resultat del seu aprenentatge.
- Tenir la percepció d'autoeficàcia i confiança en si mateix.

COMPETÈNCIES SOCIALS I CÍVIQUES

- Tenir interès pel desenvolupament socioeconòmic i per la seva contribució a un major benestar social.
- Tenir disposició per superar els prejudicis i respectar les diferències.
- Respectar els drets humans.
- Participar en la presa de decisions democràtiques a tots els nivells.

CONSCIÈNCIA I EXPRESSIONS CULTURALS

- Respectar el dret a la diversitat cultural, el diàleg entre cultures i societats.
- Valorar la llibertat d'expressió.
- Tenir interès, estima, respecte, gaudi i valoració crítica de les obres artístiques i culturals.

SENTIT DE LA INICIATIVA I ESPERIT EMPRENEDOR

- Actuar de manera creativa i imaginativa.
- Tenir autoconeixement i autoestima.
- Tenir iniciativa, interès, pro activitat i innovació, tant en la vida privada i social com en la professional.

SEGON NIVELL DE CONCRECIÓ CURRICULAR DE LES COMPETÈNCIES LEC DERIVADES DEL SABER SER

Un cop identificat el primer nivell de concreció curricular del pilar " Aprendre a ser " , present en les set competències LOMCE I LEC , presentem les competències emocionals per construir així el segon nivell curricular amb la seqüenciació en objectius , continguts i criteris d'avaluació corresponent.

| SEGON NIVELL DE CONCRECIÓ CURRICULAR | |
|---------------------------------------|---|
| COMPETÈNCIES EMOCIONALES | MICROCOMPETENCIES |
| CONSCIENCIA EMOCIONAL | C1. Presa de consciència de les pròpies emocions i dels altres, C2. Donar nom a les emocions C3. Comprensió de les emocions pròpies i dels altres C4. Presa de consciència de la relació : emoció - pensament- acció. |
| REGULACIÓ EMOCIONAL | R1. Expressió emocional R2. Regulació emocional R3. Habilitats d'afrontament R4. Competències per generar emocions positives |
| AUTONOMIA EMOCIONAL | A1. Autoestima A2. Automotivació A3. Autoeficàcia Emocional A4. Responsabilitat A5. Actitud positiva A6. Anàlisi crític de les normes socials A7. Resiliència |
| COMPETENCIA SOCIAL | S1. Habilitats socials S2. Respecte als altres S3. Comunicació receptiva S4. Comunicació expressiva S5. Compartir emocions S6. Comportament pro - social i cooperació S7. Assertivitat S8. Prevenció i resolució de conflictes S9. Capacitat de gestionar situacions emocionals |
| COMPETENCIA DE VIDA I BENESTAR | V1. Fixar objectius adaptatius V2. Presa de decisions V3. Buscar ajuda i recursos V4. Benestar emocional V5. Fluir |

**SEQÜENCIACIÓ
D'OBJECTIUS
I
CONTINGUTS
PER
CICLES I ETAPES**

| Objectius / Educació Infantil | |
|--------------------------------|--|
| Consciència emocional | <ol style="list-style-type: none"> 1. Conèixer i saber utilitzar vocabulari emocional. 2. Anomenar i reconèixer algunes emocions en diferents dibuixos o fotografies. 3. Imitar i reproduir diferents emocions a través de l'expressió corporal i facial. 4. Identificar el propi estat emocional en diferents moments del dia. 5. Reconèixer l'estat d'ànim dels seus companys en diferents moments del dia. 6. Reproduir emocions a través de l'expressió corporal i gestual. 7. Identificar les emocions que mostren les persones segons la situació que viuen. 8. Reconèixer els sentiments i emocions propis i dels altres. |
| Regulació emocional | <ol style="list-style-type: none"> 9. Experimentar la relaxació per tranquil·litzar el nostre cos i ment. 10. Expressar com ens sentim després de relaxar-nos. 11. Experimentar estratègies que ens ajudin a sentir-nos millor. 12. Expressar les pròpies emocions viscudes. 13. Descobrir formes de canalitzar les emocions desagradables. |
| Autonomia | <ol style="list-style-type: none"> 14. Expressar qualitats bàsiques d'un mateix. 15. Valorar les pròpies qualitats personals. 16. Expressar quins aspectes no ens agraden dels companys. 17. Descriure les qualitats d'un mateix. 18. Valorar les qualitats dels altres. 19. Identificar aspectes positius de nosaltres mateixos que poden apreciar els altres. |
| Competència social | <ol style="list-style-type: none"> 20. Manifestar les habilitats socials bàsiques. 21. Manifestar actituds positives en la resolució de problemes quotidians. 22. Identificar la solució millor per resoldre un conflicte. |
| Competència de vida i benestar | <ol style="list-style-type: none"> 23. Identificar situacions agradables i desagradables de la vida quotidiana. 24. Expressar mitjançant símbols situacions que ens agraden i que no ens agraden. 25. Diferenciar les activitats fetes en dies d'escola i de cap de setmana. 26. Valorar els sentiments i emocions viscudes els dies d'escola i els caps de setmana. 27. Valorar l'escola de forma positiva. 28. Saber buscar ajuda. |

| Objectius / Cicle Inicial | |
|--------------------------------|---|
| Consciència emocional | <ol style="list-style-type: none"> 1. Conèixer i saber utilitzar vocabulari emocional. 2. Diferenciar emocions: alegria, tristesa, por, vergonya, sorpresa. 3. Detectar emocions en diferents situacions. 4. Prendre consciència de les emocions dels altres. 5. Identificar les pròpies emocions davant una situació determinada. 6. Comparar emocions diferents que es puguin produir en una mateixa situació. 7. Identificar les pròpies emocions en diferents escenes d'un conte. 8. Identificar les emocions dels altres en situacions diferents. 9. Identificar les reaccions davant les mateixes emocions de diferents persones. 10. Representar i expressar emocions mitjançant simulacions. |
| Regulació emocional | <ol style="list-style-type: none"> 11. Identificar possibles conseqüències davant actituds determinades. 12. Identificar possibles reaccions davant una situació determinada. 13. Identificar les reaccions que provoquen en els altres les nostres accions. 14. Identificar les reaccions que provoquen en nosaltres mateixos les nostres accions. 15. Descobrir la necessitat i utilitat de regular les nostres emocions. 16. Relaxar el cos. Aprendre tècniques de relaxació. 17. Conèixer tècniques de regulació emocional (semàfor, tortugueta...) |
| Autonomia | <ol style="list-style-type: none"> 18. Estimular l'autoestima mitjançant l'expressió i creativitat. 19. Valorar la pròpia individualitat mitjançant la diferenciació personal. 20. Identificar individualment el nivell de satisfacció personal per una obra realitzada. 21. Estimular l'autoestima mitjançant el coneixement del propi cos i les seves capacitats. 22. Estimular la valoració personal mitjançant la seguretat i control de l'espai amb el cos. 23. Estimular l'autoestima mitjançant la valoració de les diferències individuals d'opinió. 24. Assumir la responsabilitat dels propis actes, amb un mateix i amb els altres. 25. Valorar de manera crítica conductes disruptives i les conseqüències. |
| Competència social | <ol style="list-style-type: none"> 26. Estimular el desenvolupament d'actituds cooperatives en activitats grupals. 27. Estimular la participació i cooperació grupal. 28. Mostrar actituds i valors que afavoreixin l'amistat. 29. Identificar actituds que dificultin l'amistat. 30. Estimular el desenvolupament de la sensibilitat cap a les altres persones. 31. Mostrar respecte per els altres. |
| Competència de vida i benestar | <ol style="list-style-type: none"> 32. Identificar situacions de la classe que afavoreixen l'aprenentatge. 33. Identificar situacions de la classe que dificultin l'aprenentatge. 34. Valorar l'esforç per assolir l'objectiu desitjat. 35. Prendre decisions que afavoreixen la convivència a la classe i fora de l'aula. 36. Identificar situacions negatives o desagradables i buscar solucions. 37. Adoptar una actitud optimista davant la vida. 38. Tenir interès en aconseguir un estat de benestar. 39. Identificar les característiques d'un bon amic. 40. Valorar la importància de concepte d'amistat. 41. Aprendre a manifestar la necessitat de demanar ajuda. |

| Objectius / Cicle Mitjà | |
|--------------------------------|--|
| Consciència emocional | <ol style="list-style-type: none"> 1. Prendre consciència de la relació entre dolor físic i emocional (ex. Una agressió física fa mal físicament i emocionalment). 2. Diferenciar entre el dolor físic i el dolor emocional. 3. Prendre consciència de les diferències entre un i altre tipus d'experiència. 4. Prendre consciència de les diferents emocions. 5. Distingir entre emocions positives i emocions negatives. 6. Identificar, classificar i descriure diferents emocions. 7. Conèixer i ampliar vocabulari emocional. 8. Expressar emocions a través de la dramatització. 9. Relacionar diferents situacions amb les emocions que generen. 10. Prendre consciència de les emocions dels altres. |
| Regulació emocional | <ol style="list-style-type: none"> 11. Experimentar la relaxació. 12. Descriure el benestar de la relaxació. 13. Valorar la relaxació com un estat que ens permet regular les emocions. 14. Valorar les possibles solucions d'una simulació i analitzar la resposta més correcta. 15. Regular les emocions negatives i així reduir els seus efectes perjudicials. 16. Aplicar tècniques de regulació emocional davant de situacions conflictives. 17. Valorar les conseqüències de la impulsivitat. |
| Autonomia | <ol style="list-style-type: none"> 18. Estimular l'autoestima positiva a través del coneixement personal. 19. Identificar i analitzar característiques de la pròpia personalitat. 20. Desenvolupar habilitat d'escoltar-se a si mateix. 21. Estimular l'autoestima mitjançant la valoració de les pròpies capacitats i possibilitats. 22. Desenvolupar la confiança en si mateix. 23. Assumir la responsabilitat del propis actes i decisions. 24. Valorar els aspectes positius que els altres ens veuen i que nosaltres podem veure en els altres. 25. Observar i valorar la diferència d'opinions d'altres persones respecte a un mateix fet. 26. Fer una anàlisi crític de les normes socials. 27. Desenvolupar la seguretat en un mateix. |
| Competència social | <ol style="list-style-type: none"> 28. Aprofundir en les habilitats socials bàsiques (escoltar, manifestar agraïment...) 29. Aprendre a rebre instruccions i a preguntar quan no s'entenen. 30. Saber expressar l'opinió de forma assertiva. 31. Mostrar una actitud de respecte cap als altres. 32. Acceptar la derrota en un joc. 33. Empatitzar amb els problemes dels altres. 34. Identificar les característiques que valorem en els nostres amics. |
| Competència de vida i benestar | <ol style="list-style-type: none"> 35. Tenir interès per ser un bon amic. Valorar la importància del concepte d'amistat. 36. Identificar les diferents situacions fruit de la sort i de l'esforç. 37. Valorar l'esforç personal dirigit a aconseguir els nostres objectius. 38. Manifestar una actitud crítica amb els missatges de la televisió i decidir en conseqüència. 39. Identificar situacions desagradables en les que la família va ser un gran recolçament. |

| | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">40. Valorar la família com a referent clau que ens pot ajudar en moments difícils.41. Adoptar una actitud positiva cap a la família.42. Tenir una actitud positiva envers les responsabilitats.43. Participació efectiva i compromesa en el seu entorn immediat. |
|--|---|

| Objectius / Cicle Superior | |
|----------------------------|---|
| Consciència emocional | <ol style="list-style-type: none"> 1. Reflectir emocions a través d'una imatge donada. Acceptar les manifestacions dels companys. 2. Observar als companys, detectar i comunicar emocions. 3. Identificar les pròpies reaccions davant les emocions. 4. Identificar les reaccions dels altres davant les emocions. 5. Recordar situacions viscudes i descobrir i detectar les emocions que generen en el moment present. 6. Adonar-se de que les obres artístiques (musical, pintura...) inspiren i generen emocions. 7. Identificar les emocions que generen les obres artístiques. 8. Comparar les nostres reaccions amb les dels altres davant les mateixes emocions. 9. Adonarse i comprendre la relació entre emoció, cognició i comportament. |
| Regulació emocional | <ol style="list-style-type: none"> 10. Identificar estratègies per a regular la nostra actitud impulsiva davant situacions. 11. Adonar-se que les emocions agradables ens ajuden a resoldre positivament situacions difícils. 12. Manifestar una actitud positiva davant situacions difícils o conflictives amb els altres. 13. Analitzar les pròpies emocions i desenvolupar una bona percepció d'aquestes. 14. Practicar les estratègies de regulació que ens permetin resoldre situacions conflictives. 15. Aprendre a transformar els pensaments negatius en pensaments positius. |
| Autonomia | <ol style="list-style-type: none"> 16. Potenciar el desenvolupament de l'autovaloració mitjançant el coneixement d'un mateix. 17. Desenvolupar el procés de reflexió i introspecció. 18. Manifestar una autovaloració positiva. 19. Potenciar l'autoestima mitjançant la identificació i valoració de qualitats en altres. 20. Desenvolupar la capacitat d'observació del comportament d'altres persones. 21. Determinar quin comportaments afecten negativament les relacions interpersonals. 22. Determinar quin tipus comportaments afecten positivament les relacions interpersonals. 23. Identificar les qualitats personals. |
| Competència social | <ol style="list-style-type: none"> 24. Diferenciar qualitats positives i negatives per a una relació d'amistat. 25. Reflexionar sobre el concepte d'amic ideal. Tenir interès per ser un bon amic dels altres. 26. Valorar la importància del concepte d'amistat. 27. Identificar formes prosocials d'actuació . 28. Respectar el comportament dels altres. 29. Saber respondre a les emocions dels altres. 30. Adonar-se de com els companys poden influir en la manera de comportar-nos. 31. Valorar les qualitats dels altres. |

| | |
|---------------------------------------|--|
| | <p>32. Saber compartir la responsabilitat de prevenir i gestionar conflictes.</p> <p>33. Identificar diferents solucions o punts de vista positius davant una situació desagradable.</p> <p>34. Identificar els avantatges i inconvenients d'una conducta assertiva d'una no assertiva.</p> <p>35. Afavorir la comunicació.</p> |
| <p>Competència de vida i benestar</p> | <p>36. Assumir la responsabilitat de les decisions.</p> <p>37. Valorar els matisos i circumstàncies que s'han de considerar davant un dilema.</p> <p>38. Adonar-se que en prendre una decisió cal realitzar una anàlisi de les alternatives.</p> <p>39. Saber prendre partit davant determinades situacions de forma adequada.</p> <p>40. Adonar-se de l'eficàcia de treballar conjuntament.</p> <p>41. Mostrar una actitud positiva cap als altres.</p> <p>42. Valorar l'esforç de forma positiva.</p> <p>43. Valorar la família com a referent que ens pot ajudar en moments difícils.</p> <p>44. Adoptar una actitud positiva cap a la família.</p> |

EDUCACIÓ EMOCIONAL.
BLOC 1: CONCIÈNCIA EMOCIONAL

| Classificació de les emocions | | | Educació Infantil | Cicle Inicial | Cicle Mitjà | Cicle Superior |
|-------------------------------|--|--|-------------------|-----------------------|---------------------------|-------------------------|
| Negatives | Ràbia | Una ofensa contra la meua persona o allò que m'importa del meu voltant | Ràbia | | | gelosia, enveja, orgull |
| | Por | Un perill físic, real i pròxim, concret. | Por | | diferenciar por / angoixa | |
| | Angoixa | Enfrontar-se a una amenaça poc coneguda. | | Nerviosisme (angoixa) | Culpa | |
| | Tristesa | Sentir una pèrdua que no es pot recuperar, | Tristesa | | | |
| | Vergonya | Fracassar degut a les diferències entre el jo real i l'ideal. | | Vergonya | | |
| | Aversió | Estar massa prop d'algun objecte o idea. | | | | Rebuig |
| Positives | Alegria | Avaluació subjectiva favorable d'un fet. | Alegria | | | |
| | Humor | Bona disposició per fer una cosa. | | | Humor | |
| | Amor | Desitjar i participar en afecte, no sempre recíproc. | Amor - estima | | | |
| | Felicitat | Fer progressos raonables cap a un objectiu marcat. | | | Felicitat | |
| Ambigües | Esperança | Témer el final pitjor però desitjar el poder millorar. | | | | Esperança |
| | Compassió | Sentir-se afectat pel sofriment d'un altre i desitjar ajudar. | | | | Compassió |
| | Sorpresa | Reacció provocada per alguna cosa imprevista. | | Sorpresa | | |
| Estètiques | Reacció emocional davant certes manifestacions artístiques (música, pintura, dansa, escultura, ...). | Estètiques | | | | |

* A cada cicle es van acumulant les emocions treballades en cicles anteriors. Totes les emocions són susceptibles d'abordar-les cada vegada que surti el context , independentment que s'hagi proposat aquesta seqüenciació.

EDUCACIÓ EMOCIONAL.
BLOC 2: REGULACIÓ EMOCIONAL

| Estratègies de Regulació emocional | Educació Infantil | Cicle Inicial | Cicle Mitjà | Cicle Superior |
|--|-------------------|---------------|-------------|----------------|
| 1. La relaxació. Benestar físic i anímic. | Amb ajut | | | Sense ajut ? |
| 2. La recerca de recolzament social. Parlar i buscar ajut en els altres. | Amb ajut | | Sense ajut | |
| 3. La distracció conductual. Exercici físic, tenir èxit, ajudar als altres. | Amb ajut | | Sense ajut | |
| 4. La Reestructuració cognitiva Veure les coses des d'una altre punt de vista. | Amb ajut | | | Sense ajut |
| 5. La distracció cognitiva. Imaginació. | | | Amb ajut | Sense ajut |
| 6. El reenquadrament i planificació de la resolució del problema. Avantatges i inconvenients. | | Amb ajut | | Sense ajut |
| 7. El distanciament. Deixar passar el temps. | | Amb ajut | | Sense ajut |
| 8. La acceptació de la pròpia responsabilitat. Acceptar la part de culpa en el problema. | | Amb ajut | | Sense ajut |

* A cada cicle es van acumulant les estratègies treballades en cicles anterior

EDUCACIÓ EMOCIONAL.
BLOC 3: AUTONOMIA EMOCIONAL

| Objectius d'Autoestima | Educació Infantil | Cicle Inicial | Cicle Mitjà | Cicle Superior |
|--|-------------------|---------------|-------------|----------------|
| 1. Expressar qualitats d'un mateix tant a nivell físic com personal. | X | | | |
| 2. Identificar les qualitats de les persones que ens envolten. | X | | | |
| 3. Reconèixer gradualment els propis gustos i preferències. | X | | | |
| 4. Desenvolupar una valoració positiva de les diferències entre les persones. | X | | | |
| 5. Identificar quines són les persones que m'estimen: la meua família. | X | | | |
| 6. Reconèixer les pròpies qualitats i les limitacions. | | X | | |
| 7. Afrontar els desafiaments en les activitats de la vida quotidiana. | | X | | |
| 8. Valorar l'esforç personal. | | X | | |
| 9. Mostrar com l'etiquetatge afavoreix l'aparició de prejudicis. | | X | | |
| 10. Utilitzar estratègies per a que els altres valorin les meves habilitats personals. | | X | | |
| 11. Acceptar el fet que el que jo faig, penso o dic, no agrada a tothom. | | | X | |
| 12. Reflexionar sobre les qualitats i limitacions que em reconeixen els altres. | | | X | |
| 13. Identificar les persones que m'estimen: els amics. | | | X | |
| 14. Respectar-se a un mateix. | | | X | |
| 15. Fer front al sentiment de fracàs. | | | X | |
| 16. Diferenciar entre el concepte autoestima i autoconcepte. | | | | X |
| 17. Acceptar la responsabilitat dels meus actes i idees, com a sentiment de control en la meua vida. | | | | X |
| 18. Diferenciar l'autoestima a nivell físic, social i acadèmic. | | | | X |
| 19. Identificar els indicadors d'un nivell d'autoestima adequat. | | | | X |
| 20. Proporcionar-nos petites satisfaccions per sentir-nos millor. | | | | X |

EDUCACIÓ EMOCIONAL.
BLOC 4: COMPETÈNCIA SOCIAL

| | | Educació Infantil | Cicle Inicial | Cicle Mitjà | Cicle Superior |
|---------------------------|--|------------------------|---------------|-------------|----------------|
| COMUNICACIÓ - CONVERSA | 21. Escoltar (mantenir l'atenció amb converses curtes) | X | | | escolta activa |
| | 22. Iniciar una conversa | grups iguals i família | | | |
| | 23. Preguntar sobre el que no coneixem o no entenem. | grups iguals i família | | | |
| | 24. Respectar el torn de paraula. | X | | | |
| | 25. Donar les gràcies. | X | | | |
| | 26. Presentar-se. | X | | | |
| | 27. Donar i rebre elogis. | X | | | |
| | 28. Demanar permís. | X | | | |
| | 29. Saludar i acomiadar-se. | X | | | |
| | 30. Mantenir una conversa. | | X | | |
| | 31. Disculpar-se | | X | | |
| | 32. Expressar l'estima a l'altre. | | X | | |
| | 33. Presentar altres persones. | | X | | |
| | 34. Fer-se entendre (tenir en compte a l'altre quan s'explica alguna cosa) | | | X | |
| | 35. Formular una queixa. | | | X | |
| | 36. Estils comunicatius. | | | | X |
| | 37. Compartir idees i opinions. | | | | X |
| | 38. Comunicació verbal i no verbal. | | | | X |
| AUTOAFIRMACIÓ | 39. Demanar ajuda. | X | | | |
| | 40. Acabar una conversa respectuosament | | | X | |
| | 41. Fer front a les pressions del grup | | | X | |
| | 42. Desenvolupar la capacitat de respondre a una acusació. | | | X | |
| | 43. Defensar els propis drets i opinions. | | | | X |
| | 44. Respondre a les bromes. | | | X | |
| 45. Saber dir no. | | | X | | |
| RESOLUCIÓ DE | 46. Ajudar als altres: amics, germans, família. | X | | | |

| | | | | | |
|------------|--|---------------------------|---|---|---------------------------------|
| CONFLICTES | 47. Acceptar normes de convivència. | X | | | |
| | 48. Pensament alternatiu | X | | | |
| | 49. Compartir alguna cosa. Deixar i demanar. | objectes, joguines, .. | | | idees, opinions, hobbys, ... |
| | 50. Desenvolupar actituds cooperatives. | | X | | |
| | 51. Participar en les activitats. | | X | | |
| | 52. Fer front a l'exclusió grupal. | | | X | |
| | 53. Saber guanyar i perdre. | | | X | |
| | 54. Posar-se en el lloc de l'altre (empatia) | | | | X |

EDUCACIÓ EMOCIONAL.
BLOC 5: COMPETÈNCIES DE LA VIDA I BENESTAR

| | Educació Infantil | Cicle Inicial | Cicle Mitjà | Cicle Superior |
|--|-------------------|---------------|-------------|----------------|
| 55. Diferenciar les activitats realitzades en dies escolars i festius. | X | | | |
| 56. Desenvolupar l'actitud positiva front als canvis. | X | | | |
| 57. Desenvolupar la creativitat mitjançant les arts plàstiques. | X | | | |
| 58. Desenvolupar hàbits saludables. | X | | | |
| 59. Habituar-se a l'ordre en les coses com a estratègia d'organització. | X | | | |
| 60. Desenvolupar l'autonomia en les activitats bàsiques de la vida diària. | X | | | |
| 61. Diferenciar entre sort i esforç. | | X | | |
| 62. Aprendre a gaudir de les activitats que realitzen. | | X | | |
| 63. Valorar diferents alternatives de solució davant una situació personal. | | X | | |
| 64. Desenvolupar el sentit de la responsabilitat en les pròpies accions. | | X | | |
| 65. Desenvolupar els hàbits d'estudi. | | X | | |
| 66. Organitzar el temps de lleure | | | X | |
| 67. Desenvolupar l'esperit crític davant els mitjans de comunicació, opinions dels altres, ... | | | X | |
| 68. Valorar la família com un referent clau en la nostra vida. | | | X | |
| 69. Saber fer amics. | | | X | |
| 70. Descobrir la motivació personal, professional i acadèmica. | | | | X |
| 71. Afavorir la recerca autònoma d'informació i recursos. | | | | X |
| 72. Desenvolupar una actitud positiva vers la pròpia salut. | | | | X |
| 73. Prendre consciència dels valors socials i personals. | | | | X |
| 74. Desenvolupar l'autocrítica constructiva. | | | | X |

| Educació Infantil Consciència Emocional | | Continguts | | | Criteris/indicadors d'avaluació |
|--|--|---|--|--|--|
| Objectius | | Conceptuals | Procedimentals | Actitudinals | |
| En els altres | Reconèixer en els altres les emocions de tristesa, alegria, por, ràbia, amor-estima. | <p>Emocions en els altres: tristesa, alegria, por, ràbia, amor-estima.</p> <p>La comunicació verbal en els altres: expressió facial i corporal.</p> | <p>Utilització de vocabulari emocional per identificar en situacions reals/possibles.</p> <p>Reconeixement en els altres de les expressions facials de tristesa, alegria, por, ràbia, amor-estima.</p> <p>Imitació de les expressions facials de tristesa, alegria, por i enuig.</p> | Interès en el reconeixement de les emocions dels altres. | <p>Utilitza vocabulari emocional per identificar situacions reals / possibles</p> <ul style="list-style-type: none"> • Parla de tristesa, alegria, por, ràbia, amor-estima quan expressa les seves emocions, per exemple al pati, durant la lectura de contes, en assemblea? <p>Reconeix en els altres les expressions facials de tristesa, alegria, por, ràbia, amor-estima.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sap identificar com se senten els personatges dels contes o dels dibuixos animats a través de les seves expressions? I dels seus companys, família o mestra? <p>Imita les expressions facials de tristesa, alegria, por i enuig.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Durant els jocs d'expressió corporal (per exemple) sap imitar expressions facials proposades pel docent? <p>Reconeix les emocions estètiques en els altres.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quan s'escolta música a classe, s'observa una obra d'art, es llegeix poesia o una obra de teatre és capaç de manifestar emocions? Per exemple: m'encanta aquesta música. Aquesta obra de teatre em sorprèn! Aquesta música em fa por! <p>Mostra interès en el reconeixement de les emocions en els altres.</p> <p>Expressa expressions com: per exemple "Manuel se sent enfadat, està trist, està nerviós o està molt content?"</p> |
| | Reconèixer les emocions estètiques en els altres. | <ul style="list-style-type: none"> • Emocions estètiques: plàstica i música. | <ul style="list-style-type: none"> • Reconeixement de les emocions estètiques en els | | <p>Reconeix les emocions que generen les manifestacions artístiques en els altres.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quan s'escolta música a classe, s'observa una obra d'art, es llegeix |

| | | | | | |
|--------------|--|--|---|---|---|
| | | | altres. | | poesia o una obra de teatre és capaç de reconèixer en els altres les emocions generades? Per exemple: aquesta música diverteix al meu company! |
| En un mateix | Reconèixer les pròpies emocions de tristesa, alegria, por, ràbia, amor-estima. | <ul style="list-style-type: none"> Emocions en un mateix: tristesa, alegria, por, ràbia, amor-estima. | <ul style="list-style-type: none"> Experimentació de les emocions de tristesa, alegria, por, ràbia, amor-estima. | <ul style="list-style-type: none"> Valoració positiva de l'expressió d'emocions. | <p>Imita les expressions facials de tristesa, alegria, por i enuig.</p> <ul style="list-style-type: none"> Durant els jocs d'expressió corporal (per exemple) ¿sap imitar expressions facials proposades pel docent? <p>Utilització de vocabulari emocional per identificar les pròpies emocions.</p> <ul style="list-style-type: none"> Sap posar nom a les emocions que experimenta, per exemple: em sento trist perquè Joan m'ha tret el llapis? |
| | Expressar emocions a partir de situacions reals. | Expressió de les meves emocions | Utilització de vocabulari emocional per identificar les pròpies emocions. | | <ul style="list-style-type: none"> Sap posar nom a les emocions que experimenta, per exemple: em sento trist perquè Joan m'ha tret el llapis? |
| | Aprendre a reconèixer emocions agradables davant les emocions estètiques (música i plàstica) | Les emocions estètiques a través de la música i la plàstica. | Experimentació d'emocions a través de la música i la plàstica. | Predisposició a elegir activitats que provoquin emocions agradables. | <p>Experimenta emocions a través de la música i la plàstica.</p> <ul style="list-style-type: none"> Riu, canta, balla, es relaxa ... quan escolta alguna música o experimenta a través de l'art? Es sorprèn en observar una obra d'art? |
| | Aprendre a mostrar els propis sentiments a través de l'expressió corporal i facial. | Comunicació no verbal en un mateix: l'expressió facial i corporal. | Reconeixement de les meves expressions facials i corporals de tristesa, alegria, por, ràbia, amor-estima. | | <p>Reconeix les seves expressions facials i corporals de tristesa, alegria, por, ràbia, amor-estima.</p> <ul style="list-style-type: none"> Expressa i sap reconèixer quan se sent nerviós de quan se sent alegre o trist, per exemple? |
| | Representar emocions mitjançant simulacions | Representació d'emocions. | Imitació de les expressions facials de tristesa, alegria, por, ràbia, amor-estima. | | <p>Representa i imita expressions facials de la tristesa, alegria, por, ràbia, amor-estima.</p> <p>En la realització d'obres de teatre. sap imitar i representar aquest tipus d'emocions ?</p> |

| Cicle Inicial Consciència emocional | | Continguts | | | Criteris/indicadors d'avaluació |
|--|---|--|--|--|---|
| Objectius | | Conceptuals | Procedimentals | Actitudinals | |
| En els altres | Reconèixer en els altres les emocions de vergonya, sorpresa i angoixa. | Identificació en els altres de les emocions de vergonya, sorpresa i angoixa. L'expressió facial i corporal de les emocions de vergonya, sorpresa i angoixa. | Utilització de vocabulari adient per la identificació de les emocions de vergonya, sorpresa i angoixa, en situacions reals/possibles. Reconeixement en els altres de les expressions facials de vergonya, sorpresa i angoixa. | Interès en el reconeixement de les emocions dels altres. Presència de consciència de la diferència individual en l'expressió de les emocions tant a nivell facial com corporal. | <p>Utilitza vocabulari adequat per a la identificació de vergonya, sorpresa i angoixa, en situacions reals.</p> <ul style="list-style-type: none"> Expressa les emocions de vergonya, sorpresa i angoixa, tristesa, tranquil·litat-nerviosisme amb facilitat i sap identificar-les en els altres? <p>Reconeix les emocions contràries com alegria-tristesa, nerviós-tranquil.</p> <ul style="list-style-type: none"> Després d'una activitat de regulació emocional nota i expressa un canvi en el seu estat emocional? Després de parlar amb un company, tutor / a ... i solucionar un possible conflicte canvia el seu estat emocional i ho sap expressar ?, per exemple ... "gràcies, ara ja estic més tranquil". Valora i es dóna compte de les emocions que genera una situació, per exemple: "Em sento trist perquè Joan no ha vingut al meu aniversari" <p>Utilitza vocabulari adequat per a la identificació de vergonya, sorpresa i angoixa, en situacions reals.</p> <p>Expressa les emocions de vergonya, sorpresa i angoixa, tristesa, tranquil·litat-nerviosisme amb facilitat i sap identificar-les en si mateix?</p> |
| | Comparar emocions que siguin contràries. | Emocions contràries: alegria-tristesa, tranquil·litat-nerviosisme. | Comparació d'emocions contràries: agradables-desagradables. | Acceptació de les emocions dels altres. | |
| | Identificar diferents formes d'expressar una mateixa emoció. | Les diferents maneres d'expressar una emoció. | Simulació de diferents maneres d'expressar una emoció. | Valoració de la subjectivitat de les emocions. | |
| En un mateix | Prendre consciència de les pròpies emocions de vergonya, sorpresa i angoixa.. | Les pròpies emocions: identificació i presa de consciència de les emocions de vergonya, sorpresa i angoixa., en situacions reals.possibles. | Reconeixement de les meves expressions facials de vergonya, sorpresa i angoixa. Utilització de vocabulari adient per identificar les emocions. Experimentar l'emoció de sorpresa. | Valoració positiva de les pròpies emocions de vergonya, sorpresa i angoixa. Valoració positiva de la subjectivitat de les pròpies emocions. | |
| | Prendre consciència de la comunicació no verbal en un mateix. | La comunicació no verbal en un mateix: expressió facial i corporal de les emocions de vergonya, sorpresa i angoixa.. | Utilització de l'expressió facial i corporal per expressar les emocions. | | |

| Cicle Mitjà Consciència Emocional | | Continguts | | | Criteris/indicadors d'avaluació |
|--------------------------------------|---|---|--|--|--|
| Objectius | | Conceptuals | Procedimentals | Actitudinals | |
| En els altres | Saber utilitzar vocabulari referent a les emocions dels altres. | <ul style="list-style-type: none"> Les emocions de tristesa, alegria, por, enuig, vergonya, sorpresa, amor, angoixa, culpa i humor, en els altres. | <ul style="list-style-type: none"> Utilització del vocabulari específic per a identificar emocions. Identificar emocions en els altres. | <ul style="list-style-type: none"> Interès en el reconeixement de les expressions d'emocions en els altres. | <p>Identifica i anomena les emocions de: tristesa, alegria, por, enuig, vergonya, sorpresa, amor, angoixa, culpa i humor en els altres.</p> <ul style="list-style-type: none"> Li diu als seus companys o als mestres si se senten alegres, enfadats? <p>Reconeix i accepta en els altres expressions facials i corporals de tristesa, alegria, por, enuig, vergonya, sorpresa, amor, angoixa, culpa i humor.</p> <ul style="list-style-type: none"> Utilitza expressions com "no facis aquesta cara d'enfadat que no és per tant" "M'agrada molt quan somriu, estàs content?" "Pepito està molt sorprès, no s'esperava el regal" <p>Sap posar-se al lloc del personatge i expressar emocions posant-se en el seu lloc</p> <ul style="list-style-type: none"> Sap expressar la tristesa, alegria, por, enuig, vergonya, sorpresa, amor, angoixa, culpa i humor d'un personatge durant una representació? Valora i es dóna compte de les emocions que genera una situació, per exemple: "Em sento trist perquè Joan no ha vingut al meu aniversari" <p>Reconeix les diferents reaccions que poden provocar les emocions.</p> <p>Sap que els nervis produeixen mal de panxa, sudoració, tremolors, sequedat a la boca, tartamudeig ... per exemple?</p> <p>Diferencia les emocions positives de les negatives.</p> <ul style="list-style-type: none"> Expressa, per exemple, que l'excursió ha estat molt divertida en general però l'autobús va ser el més avorrit de l'excursió ? <p>Reconeix les diferents reaccions que poden provocar les emocions.</p> <ul style="list-style-type: none"> Sap que els nervis produeixen mal de panxa, sudoració , tremolors , sequedat a la boca, tartamudeig ... per exemple ? |
| | Expressar emocions a través de la dramatització. | <ul style="list-style-type: none"> La comunicació no verbal en els altres: l'expressió facial i corporal. | <ul style="list-style-type: none"> Reconeixement en els altres de les expressions facials i corporals de tristesa, alegria, por, enuig, vergonya, sorpresa, amor, angoixa, culpa i humor. | <ul style="list-style-type: none"> Acceptació de les emocions dels altres. | |
| En un mateix | Acceptar que una mateixa situació pot provocar diferents emocions. | <ul style="list-style-type: none"> La subjectivitat de les emocions. | <ul style="list-style-type: none"> Experimentació de la subjectivitat de les emocions. | <ul style="list-style-type: none"> Valoració de la subjectivitat de les emocions. Acceptació i valoració positiva de les pròpies emocions. | |
| | Identificar les reaccions comportamentals que ens provoquen les emocions. | <ul style="list-style-type: none"> Les reaccions comportamentals de les emocions. | <ul style="list-style-type: none"> La identificació de les reaccions comportamentals. | <ul style="list-style-type: none"> Prendre consciència de les reaccions comportamentals. | |
| | Classificar les emocions en positives i negatives (sinònims) | <ul style="list-style-type: none"> La comunicació verbal de les emocions positives i negatives de | <ul style="list-style-type: none"> Utilització de la comunicació no verbal en la manifestació de les meves expressions facials | <ul style="list-style-type: none"> Conscienciació de la importància de la comunicació no verbal en l'expressió de les | |

| | | | | | |
|---|--|--|--|-----------|--|
| | | tristesa, alegria, por, enuig, vergonya, sorpresa, amor, angoixa, culpa i humor. | i corporals de tristesa, alegria, por, enuig, vergonya, sorpresa, amor, angoixa, culpa i humor. | emocions. | <p>Identifica i reconeix la possibilitat d'experimentació de dues emocions seqüencials.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verbalitza expressions com : " Em sento molt sorprès i content perquè em van fer una sorpresa d'aniversari " <p>Diferència entre por i angoixa</p> <p>Verbalitza expressions com : "sento molta por que els meus pares em castiguessin " "em sento angoixat perquè no hi havia pogut estudiar per a l'examen " ?</p> |
| Prendre consciència de la diferència entre una experiència de dolor físic i una experiència de dolor emocional. | <ul style="list-style-type: none"> • Concepte de dolor físic i dolor emocional. | <ul style="list-style-type: none"> • Diferenciació entre dolor físic i dolor emocional. | <ul style="list-style-type: none"> • Respecte per la manifestació del dolor físic i emocional. | | |
| Identificar dues emocions seqüencials. | <ul style="list-style-type: none"> • Coneixement de dues emocions seqüencials: sorpresa-alegria, sorpresa-tristesa. | <ul style="list-style-type: none"> • Experimentació de dues emocions seqüencials: sorpresa-alegria, sorpresa-tristesa | <ul style="list-style-type: none"> • Presa de consciència de la possibilitat d'experimentació de dues emocions seqüencials. | | |
| Distingir entre por i angoixa. | <ul style="list-style-type: none"> • El concepte de por i angoixa. | <ul style="list-style-type: none"> • Diferenciació entre por i angoixa. | <ul style="list-style-type: none"> • Conscienciació de la distinció entre por i angoixa. | | |

| Cicle Superior Consciència Emocional | | Continguts | | | Criteris/indicadors d'avaluació |
|---|---|---|---|--|---|
| Objectius | | Conceptuals | Procedimentals | Actitudinals | |
| En els altres | Reconèixer les emocions en els altres. | Les emocions en els altres de tristesa, alegria, por, enuig, vergonya, sorpresa, amor, angoixa, culpa, orgull, gelosia, enveja i repugnància. | Utilització del vocabulari específic per a identificar emocions. Identificar les emocions dels altres. Reconeixement en els altres de les expressions facials i corporals de ltristesa, alegria, por, enuig, vergonya, sorpresa, amor, angoixa, culpa, orgull, gelosia, enveja i repugnància. | Interès en el reconeixement d'expressions emocionals dels altres. Acceptació de les manifestacions emocionals dels altres. Valoració positiva de les emocions dels altres. | <p>Identifica i anomena les emocions de : tristesa , alegria , por, enuig, vergonya, sorpresa , amor , angoixa , culpa i humor en els altres.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Li diu als seus companys o als mestres si se senten alegres , enfadats ? <p>Identifica les emocions ambigües com és l'esperança i la sorpresa.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sap posar exemples de situacions en què es requereixi d'esperança, com potser , una malaltia , un examen , un atemptat ? <p>Experimenta i accepta de bon grat la possibilitat d'experimentar dues emocions simultànies.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Li diu als seus companys , per exemple, que es troba trist i decebut alhora perquè no li han deixat esbandir al pati ? <p>Diferencia els components de la resposta emocional a nivell cognitiu , fisiològic i comportamental.</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'alumne reconeix quan se sent enfadat, sap posar nom a l'emoció, l'experimenta en el seu cos i es deixa portar per la mateixa / o no ? <p>Utilitza la comunicació no verbal en la manifestació de les pròpies expressions facials i corporals de tristesa, alegria, por, enuig, vergonya, sorpresa, amor, angoixa, culpa, orgull, gelosia, enveja i repugnància.</p> <ul style="list-style-type: none"> • És expressiu / a en llenguatge no verbal? <p>Coneix les emocions ambigües com l'esperança i la compassió.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manifesta que se sent sorprès davant d'una situació alegre i / o trist? • Manifesta que sent compassió per persones, grups ... en general? <p>Distingeix quan la manifestació de l'emoció està sent</p> |
| | Conèixer les emocions ambigües. | Les emocions ambigües: esperança, compassió i sorpresa. | Reconeixement de les emocions ambigües en els altres. | Acceptació en l'experimentació d'emocions ambigües dels altres. | |
| | Acceptar l'experimentació de dues emocions simultànies. | El coneixement de dues emocions simultànies. | Experimentació de dues emocions simultànies: enuig-tristesa, alegria-tristesa, ... | Acceptació de la possibilitat d'experimentar dues emocions simultànies. | |
| | Identificar els components de la resposta emocional. | Els comportaments de les respostes emocionals. | Diferenciació entre els components de la resposta emocional: cognitiu, fisiològic i comportamental. | Distinció dels diferents components de les emocions. | |
| En un | Manifestar la conducta no verbal de les emocions. | La comunicació no verbal de les | Utilització de la comunicació no verbal en la | Conscienciació de la importància de la | |

| | | | | | |
|---|---|---|--|---|---|
| | | emocions de tristesa, alegria, por, enuig, vergonya, sorpresa, amor, angoixa, culpa, orgull, gelosia, enveja i repugnància. | manifestació de les pròpies expressions facials i corporals de tristesa, alegria, por, enuig, vergonya, sorpresa, amor, angoixa, culpa, orgull, gelosia, enveja i repugnància. | comunicació no verbal en l'expressió de les emocions. | <p>camuflada o amagada en un mateix.</p> <ul style="list-style-type: none"> Exemple: estar molt trist per un esdeveniment familiar i intentar dissimular rient. <p>Identifica i diferencia els diferents components de la resposta emocional cognitiva, fisiològica i comportamental.</p> <ul style="list-style-type: none"> Exemple: si expressa "Em sento molt nerviós perquè em tremolen les cames". <p>Utilitza de manera adequada el concepte d'emoció.</p> <p>Per exemple: 'Em sento confós perquè he estudiat molt per a l'examen i he suspès!</p> |
| Conèixer les emocions ambigües. | Les emocions ambigües: esperança i compassió. | Utilització del vocabulari adequat de les emocions ambigües. | Valoració de la importància de les emocions ambigües. | | |
| Distingir entre l'expressió observable i l'experiència encoberta. | L'expressió observable i l'experiència encoberta. | Diferenciació entre l'expressió observable i l'experiència encoberta. Diferents tipus de somriures, ... | Presència de consciència de la diferència entre a l'expressió observable i l'experiència encoberta (somriures). | | |
| Identificar els components de la resposta emocional. | Els components de la resposta emocional. | Diferenciació entre els components de la resposta emocional: cognitiu, fisiològic i comportamental. | Prendre consciència dels diferents components d'una emoció. | | |
| Definir el concepte d'emoció. | El concepte d'emoció. | Utilització adequada del concepte d'emoció. | | | |

| Educació Infantil Regulació Emocional | Continguts | | | Criteris/indicadors d'avaluació |
|---|--|--|---|--|
| Objectius | Conceptuals | Procedimentals | Actitudinals | <p>Valora la necessitat de controlar les seves emocions.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quan està enfadat vol regular la seva emoció encara que no sàpiga fer-ho? <p>És conscient de les estratègies de regulació dels altres.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sap quan algun company està fent el semàfor , per exemple ? <p>Coneix estratègies per sentir-se millor .</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pot distreure escoltant un conte quan està enfadat per tranquil·litzar- ? |
| Identificar les estratègies personals per al control de les emocions. | Control de les emocions de por, tristesa i ràbia en un mateix. | Verbalització de les estratègies que tinc davant emocions de ... por, tristesa i ràbia, ... | Valoració de la necessitat de controlar les meves emocions. | |
| Reconèixer les estratègies de regulació emocional en els altres | Estratègies de regulació emocional en els altres. | Identificació/imitació de les estratègies que utilitzen els altres. | Prendre consciència de les estratègies de regulació que utilitzen els altres. | |
| Descobrir estratègies per regular les emocions desagradables (tristesa, por, ràbia) | <p>Estratègies de regulació:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La relaxació. - La conversa amb els altres buscant escolat, ajut, ... - La reestructuració cognitiva: plantejament de punts de vista alternatius amb l'ajuda d'un tercer (el mestre, un company, personatges de fantasia – contes, titelles, ...) | <p>Vivència de la relaxació a través de la música, la respiració...</p> <p>Descripció als altres de situacions on s'han viscut emocions desagradables.</p> <p>Simulació de situacions (contes) on els personatges utilitzen estratègies de regulació.</p> <p>Imitació de verbalitzacions dels adults / personatges de fantasia davant situacions de conflicte.</p> <p>Vivència del riure com a estratègia per sentir-nos millor.</p> | Valoració de les estratègies de regulació per millorar el benestar emocional. | |

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">- La distracció conductual amb l'ajut de l'adult (activitats divertides: jugar, cantar,...) | | | |
|--|---|--|--|--|

| Cicle Inicial Regulació Emocional | Continguts | | | Criteris/indicadors d'avaluació |
|--|--|---|---|---|
| Objectius | Conceptuals | Procedimentals | Actitudinals | |
| Identificar situacions en la vida quotidiana en que es controla la impulsivitat. | Control de la impulsivitat. | Identificació dels personatges (conte, titelles, amics, ..) que actuen controlant la impulsivitat inicial davant la vivència d'emocions desagradables. | Adonar-se del benefici del control de la impulsivitat. | <p>Es dóna compte del benefici de controlar la impulsivitat.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manifesta que respirar l'ha ajudat a sentir-se millor ? • Accepta la seva responsabilitat a l'hora de resoldre un conflicte. • Mostra una actitud proactiva a l'hora d'acostar-se a parlar amb un company per resoldre una situació conflictiva ? <p>És conscient de les conseqüències negatives de no resoldre un conflicte.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sap que si no ho soluciona sentirà malestar amb el company , per exemple ? <p>És conscient de la importància de l'estratègia de distanciament temporal per resoldre un problema.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sap que és important realitzar el distanciament i ho intenta quan està en conflicte ? |
| Conèixer estratègies per a regular les emocions desagradables. | <p>Estratègies de regulació:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Resolució de conflictes: la pròpia responsabilitat com a primer pas per trobar una solució (amb ajut de l'adult). - Reenquadrament i planificació en | <p>Descripció de situacions amb l'objectiu de posar de manifest l'assumpció de responsabilitats.</p> <p>Identificació de les conseqüències (avantatges i inconvenients) de cada solució.</p> <p>Elecció de la solució fent previsió de les seves conseqüències.</p> | <p>Acceptació de la pròpia responsabilitat en un conflicte com a primer pas per poder trobar solucions.</p> <p>Reflexió vers la importància del reenquadrament i la planificació del problema.</p> <p>Valoració de la importància del distanciament en la resolució del problema.</p> | |

| | | | | |
|--|---|---|--|--|
| | <p>la resolució dels problemes (amb ajut de l'adult).</p> <ul style="list-style-type: none">- Distanciament del problema: deixar passar el temps (amb l'ajut de l'adult). | <p>Experimentació del distanciament com a estratègia de regulació emocional (racó de pensar, comptar fins a 10,...)</p> | | |
|--|---|---|--|--|

| Cicle Mitjà Regulació Emocional | Continguts | | | |
|---|--|---|---|---|
| Objectius | Conceptuals | Procedimentals | Actitudinals | Criteris/indicadors d'avaluació |
| Revisar estratègies de regulació emocional conegudes. | Estratègies de regulació: <ul style="list-style-type: none"> - La relaxació. - La reestructuració cognitiva. - El reenquadrament i planificació de la solució del problema. - El distanciament. - La acceptació de la pròpia responsabilitat. | Identificació de les estratègies de regulació emocional conegudes. Aplicació amb l'ajut d'un adult de les estratègies de regulació conegudes. | Presa de consciència dels beneficis que comporta la utilització de les estratègies de regulació. Valoració de les estratègies de regulació conegudes per a la millora del benestar emocional. | És conscient dels beneficis de les estratègies de regulació emocional <ul style="list-style-type: none"> • Utilitza la tècnica del semàfor , per exemple ? Valora positivament realitzar les estratègies de regulació emocional. <ul style="list-style-type: none"> • En acabar de fer la regulació amb alguna tècnica, valora la seva importància i la veu com a positiva ? Tria l'estratègia de regulació emocional que més s'identifica amb la seva manera de fer. |
| Descobrir noves estratègies de regulació emocional. | Estratègies de regulació: <ul style="list-style-type: none"> - La distracció cognitiva amb ajut de l'adult. - La distracció conductual sense ajut de l'adult. - La recerca d'ajuda de forma espontània. | Identificació de les noves estratègies de regulació emocional. Aplicació amb l'ajut d'un adult de la distracció cognitiva. Aplicació sense l'ajut d'un adult de la distracció conductual. Aplicació sense l'ajut d'un adult de la recerca d'ajuda. | Presa de consciència dels beneficis que comporta la utilització de les estratègies de regulació. Valoració de les noves estratègies de regulació (distracció cognitiva i conductual, i recerca d'ajuda) per a la millora del benestar emocional. | <ul style="list-style-type: none"> • Prefereix utilitzar una estratègia abans que una altra, per exemple , parlar amb el tutor abans d'escriure en un diari ? |

| Cicle Superior Regulació Emocional | Continguts | | | Criteris/indicadors d'avaluació |
|---|---|---|--|--|
| Objectius | Conceptuals | Procedimentals | Actitudinals | |
| <p>Descobrir noves estratègies de regulació emocional.</p> | <p>Estratègies de regulació:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La distracció cognitiva sense l'ajut d'un adult. - La reestructuració cognitiva, sense l'ajut d'un adult. - El reenquadrament i la planificació de la resolució del problema, sense l'ajut d'un adult. - El distanciament, sense l'ajut d'un adult. - L'acceptació de la pròpia responsabilitat, | <p>Experimentació de la distracció cognitiva com a estratègia de regulació emocional.</p> <p>Experimentació de la reestructuració cognitiva com a estratègia de regulació emocional.</p> <p>Planificació de la resolució del problema com a estratègia de regulació emocional.</p> <p>Experimentació del distanciament com a estratègia de regulació emocional.</p> <p>Acceptació de la pròpia responsabilitat com a estratègia de regulació emocional.</p> | <p>Valoració de les estratègies de regulació per a la millora del benestar emocional.</p> | <p>Coneix i utilitza les estratègies de regulació emocional per resoldre conflictes.</p> <p>Coneix i utilitza l'estratègia de demanar ajuda al tutor , per exemple ?</p> <p>Reconeix l'estratègia de regulació que més s'adequa a la situació i a la seva manera d'afrontar el conflicte.</p> <p>Escull una o diverses de les estratègies de regulació emocional i afirma que li és de gran utilitat per a ell / a en aquella situació ?</p> |
| <p>Saber destriar l'estratègia de regulació emocional més convenient per a cada situació.</p> | <p>Adequació de les estratègies de regulació emocional en funció de cada situació.</p> | <p>Aplicació de les diferents estratègies de regulació emocional en funció de cada situació.</p> | <p>Presència de consciència de la distinció de les diferents estratègies de regulació emocional, en funció de cada situació.</p> | |

| Educació Infantil Autonomia Emocional | Continguts | | | |
|--|--|--|---|---|
| Objectius | Conceptuals | Procedimentals | Actitudinals | Criteris d'avaluació |
| Expressar qualitats d'un mateix tant a nivell físic com personal. | Les meves qualitats | Expressió dels aspectes que ens agrades de nosaltres mateixos. | Valoració de les qualitats d'un mateix. | Expressió de les qualitats físiques i personals • Diu d'ell / a mateix / a que és per exemple , simpàtic ... ? |
| Identificar les qualitats de les persones que ens envolten. | Les qualitats dels altres. | Descripció dels aspectes que ens agraden dels companys, pares, ... | Prendre consciència de la importància de reconèixer les qualitats de les persones i la utilitat de fer-ho quan és oportú. | Expressió de les qualitats físiques i personals dels altres • Diu dels altres (companys , pares ...) que són bons , llestos ... ? Reconeixement dels propis gustos i preferències |
| Reconèixer gradualment els propis gustos i preferències. | El reconeixement dels meus gustos. | Descobrimet de recursos per a conèixer els meus gustos i preferències. | Valoració dels meus gustos i preferències. | • A l'hora de realitzar una activitat en grup: expressa que prefereix jugar , per exemple, a " trencaclosques " abans que a " racó de cuina " ? |
| Desenvolupar una valoració positiva de les diferències entre les persones. | Les diferències entre les persones com un aspecte positiu. | Descripció de les diferències entre les persones. | Valoració de les diferències entre les persones. | Respecta i tolera que algun company prefereixi jugar a una altra cosa. • Tolera que un company vulgui jugar a un altre joc diferent al d'ell / a? |
| Identificar quines són les persones que m'estimen: la meva família. | L'estima i les manifestacions afectives: la meva família. | Simulació de diferents accions que fem quan estimem o ens estimen (verbalitzacions, donar petons, l'abraçada, ...) | Prendre consciència de les persones que ens estimen. | Reconeix a la seva família nuclear i extensa • Sap que els seus pares , avis , germans el volen perquè li donen petons , abraçades, el cuiden i li posen normes i límits ? |

| Cicle Inicial Autonomia Emocional | Continguts | | | |
|--|---|---|--|---|
| Objectius | Conceptuals | Procedimentals | Actitudinals | Criteris/indicadors d'avaluació |
| Reconèixer les pròpies qualitats i les limitacions. | El reforç de la individualitat: qualitats i limitacions. | Reconeixement de les pròpies qualitats i limitacions. | Acceptació positiva de les meves qualitats i limitacions. | <p>Reconeix les seves possibilitats i limitacions.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se sent capaç d'ajudar a companys, de fer alguna activitat, per exemple ? <p>Afronta els diferents desafiaments de la vida quotidiana.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tolera la frustració quan, per exemple, perd un partit, o li costa acabar una activitat ? <p>Reconeix quan s'està esforçant per realitzar una activitat.</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'alumne / a és constant en l'execució i culminació de la seva tasca ? <p>Mostra una actitud de respecte i cooperació tot ésser humà, independentment de la seva edat.</p> <p>Es comunica amb els seus companys mostrant una actitud de respecte (sense " etiquetes ") ?</p> |
| Afrontar els desafiaments en les activitats de la vida quotidiana. | El repte com a fita personal. | L'establiment de fites assumibles en aspectes de la vida quotidiana. | Presença de consciència de la importància del plantejament d'objectius assolibles. | |
| Valorar l'esforç personal. | L'esforç personal com a element clau en la construcció d'una autoestima adequada. | Descripció d'experiències on es constati l'esforç personal. | Valoració de l'esforç personal. | |
| Mostrar com l'etiquetatge afavoreix l'aparició de prejudicis. | Els altres com a font d'etiquetatge: "les motades". | Descripció de les qualitats dels altres amb caràcter informatiu i no discriminatiu. | Respecte als altres. | |
| Utilitzar estratègies per a que els altres valorin les meves habilitats personals. | Les meves habilitats personals. | Utilització d'estratègies per a ser valorat pels altres. | Presença de consciència de la importància que els altres valorin les meves habilitats personals. | |

| Cicle Mitjà Autonomia Emocional | Continguts | | | |
|---|---|---|--|--|
| Objectius | Conceptuals | Procedimentals | Actitudinals | Criteris/indicadors d'avaluació |
| Acceptar el fet que el que jo faig, penso o dic, no agrada a tothom. | Acceptació que el que faig, penso o dic, no agrada a tothom. | Experimentació que el que jo faig, penso o dic, no es comparteix per tot el grup. | Presa de consciència que les meves idees no sempre seran compartides per tothom. | Acceptació de la individualitat de tot ésser humà. • L'alumne / a tolera les crítiques i sap que la seva opinió no és l'única ni definitiva ? |
| Reflexionar sobre les qualitats i limitacions que em reconeixen els altres. | L'opinió que els altres tenen sobre mi. | Utilització d'estratègies per fer front a les opinions dels altres (persones significatives). | Valoració de les opinions que les persones significatives tenen sobre mi. | Valoració de les opinions que els altres exerceixen sobre un mateix. • Accepta les crítiques i manifesta agraïment davant els elogis ? Identificació de les amistats. |
| Identificar les persones que m'estimen: els amics. | L'estimació dels amics. | Experimentació de diferents manifestacions afectives entre els amics. | Presa de consciència de l'estima que em manifesten els amics. | Dóna suport , comparteix , defensa als seus companys ? Respecte cap a un mateix . • Sap dir que no? Tolerància a la frustració Pren decisions i propostes de millora per solucionar una situació de bloqueig ? |
| Respectar-se a un mateix. | El respecte vers un mateix: ser conseqüent, afirmar els drets propis, ... | Afrontament de la pressió dels companys. | Valoració positiva del respecte cap a mi mateix. | |
| Fer front al sentiment de fracàs. | Concepte de sentiment de fracàs i tolerància a la frustració. | Anàlisi de situacions viscudes com a fracàs personal: alternatives, presa de decisions, propostes de millora. | Acceptació dels propis fracassos com a font d'aprenentatge (l'aprenentatge a partir de l'error). | |

| Cicle Superior Autonomía Emocional | Continguts | | | |
|--|---|---|--|--|
| Objectius | Conceptuals | Procedimentals | Actitudinals | Criteris/indicadors d'avaluació |
| Diferenciar entre el concepte autoestima i autoconcepte. | El concepte d'autoestima i autoconcepte. | Construcció del concepte d'autoestima i d'autoconcepte. | Prendre consciència de la relació entre l'autoconcepte i l'autoestima. | <p>Acceptació de les qualitats i limitacions.</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'alumne reconeix les seves qualitats i limitacions ? Sap que aquestes poden ajustar la seva autoestima ? |
| Acceptar la responsabilitat dels meus actes i idees, com a sentiment de control en la meua vida. | Diferents tipus d'autoestima: física, social i acadèmica. | Diferenciació entre autoestima física, social i acadèmica. | Prendre consciència dels diferents tipus d'autoestima en un mateix. | <p>Acceptació de la pròpia responsabilitat.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Accepta amb bon grat les conseqüències dels seus actes ? |
| Diferenciar l'autoestima a nivell físic, social i acadèmic. | Els nivell d'autoestima: alta, baixa i equilibrada. | Identificació dels indicadors del nivell d'autoestima. | Valoració de la importància d'una autoestima adequada. | <p>Identifica el seu grau d'autoestima, a nivell físic , social i acadèmic.</p> <ul style="list-style-type: none"> • És conscient que treu bones notes, o que juga molt bé a futbol i que podria millorar en treball en grup , per exemple ? |
| Identificar els indicadors d'un nivell d'autoestima adequat. | Les satisfaccions: allò que m'agrada. | Anàlisi grupal de les petites satisfaccions que em procuro. | Prendre consciència de la importància de donar-se petites satisfaccions per aconseguir la felicitat. | <p>Coneix les seves obligacions i satisfacció quan les acaba.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se sent orgullós / a i satisfet / a pel treball realitzat ? <p>És conscient de la responsabilitat dels actes, idees.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Accepta la seva part de responsabilitat en un problema, o en una tasca grupal , per exemple ? |

| | | | | |
|---|---|--|--|--|
| Proporcionar-nos petites satisfaccions per sentir-nos millor. | El concepte de responsabilitat en els meus actes. | Reconeixement de la responsabilitat en diferents situacions: diferents maneres d'actuar. | Presa de consciència de la responsabilitat dels meus actes, idees. | |
|---|---|--|--|--|

| Educació Infantil Competència Social | Continguts | | | |
|---|--|--|--|---|
| Objectius | Conceptuals | Procedimentals | Actitudinals | Criteris d'avaluació |
| Mantenir l'atenció en converses curtes: saber escoltar. | Què fem quan parlem amb un altre: escoltar. | Experimentació del manteniment de l'atenció. | Presència de consciència de la necessitat d'escoltar atentament. | <p>Experimentació de les habilitats socials de comunicació.</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'alumne / a respecta el torn de paraula, sap escoltar sense interrompre, dona les gràcies, demana permís... ? <p>Experimentació d'habilitats prosocials en quant actituds i comportaments.</p> <p>Comparteix les joguines, ajuda als seus companys, accepta normes, identifica diferents maneres de resoldre un problema</p> |
| Respectar el torn de paraula. | El torn de paraula és necessari per entendre'ns | Vivència de la necessitat de respectar el torn de paraula. | Valoració positiva de la necessitat de respectar el torn de paraula. | |
| Iniciar una conversa amb els altres. | Què fem quan volem parlar amb algú? | Experimentació de diferents maneres d'iniciar una conversa. | Valoració positiva del fet de parlar amb els altres. | |
| Preguntar allò que no coneix o no entén. | La pregunta com a forma de recollir més informació. | Experimentació de diferents situacions on puguem preguntar. | Actitud positiva davant el fet de preguntar als altres. | |
| Saludar / acomiadar-se d'una persona. | Què fem quan ens trobem amb un amic, i quan hem de marxar? | Simulació de diferents maneres de saludar i acomiadar-nos. | Presència de consciència de la necessitat d'agradar als altres (saludant-los, acomiadant-los donant les gràcies, presentant-nos, donant i rebent elogis i demanant permís) | |
| Donar les gràcies. | L'hàbit de donar les gràcies: una forma de fer-nos agradables. | Experimentació de diferents situacions on donar les gràcies. | | |
| Presentar-se. | L'hàbit de presentar-se: una forma de fer-nos agradables. | Experimentació de diferents situacions i maneres de presentar-nos. | | |
| Donar / rebre elogis. | Els elogis: com els donem i què fem quan els rebem. | Vivència de situacions on donar i rebre elogis. | | |
| Demandar permís per fer alguna cosa. | L'hàbit de demanar permís: una forma de convida tots junts. | Simulació de situacions on demanar permís. | | |
| Demandar ajut per fer | L'ajuda dels altres: hi ha | Anàlisi de situacions o | Valoració positiva del fet de ser ajudats. | |

| | | | | |
|---|--|--|---|--|
| alguna cosa. | coses que no les podem fer tots sols! | necessitem ajuda. | | |
| Desenvolupar actituds d'ajuda als altres. | Em sento bé quan ajudo als altres. | Anàlisi de situacions on ajudo als altres. | Valoració positiva del fet d'ajudar. | |
| Deixar i demanar joguines als altres: compartir les joguines. | La necessitat de compartir les joguines. | Estratègies per demanar les joguines als altres. | Valoració positiva de la necessitat de compartir les joguines. | |
| Acceptar les normes per al funcionament del grup. | Les normes afavoreixen la convivència i el benestar de totes les persones. | Experimentació de diferents normes (aixecar la mà abans de parlar, ordre a la fila, ...) | Presència de consciència de la necessitat de les normes de convivència. | |
| Identificar diferents maneres de resoldre un problema. | El pensament alternatiu: diferents maneres de resoldre un problema. | Raonament sobre diferents formes de resoldre un problema. | Actitud positiva davant la resolució de problemes quotidians. | |

| Cicle Inicial Competència Social | Continguts | | | |
|--|---|---|---|--|
| Objectius | Conceptuals | Procedimentals | Actitudinals | Críteris d'avaluació |
| Mantenir una conversa. | La conversa: inici, desenvolupament i final. | Experimentació del manteniment d'una conversa. | Valoració positiva de l'hàbit de conversa. | Experimentació de les habilitats socials de comunicació. |
| Presentar a altres persones. | L'acte de presentació: pautes de comportament. | Simulació de diferents maneres de presentar als altres. | Presa de consciència de la importància de les presentacions. | L'alumne / a manté una conversa , es disculpa , mostra afecte, respon bé a les bromes (Objectius 1-5) ... ? |
| Disculpar-se davant dels altres. | La disculpa: reconèixer els nostres errors. | Anàlisi de diferents situacions on els personatges actuen davant de l'error. Avantatges i inconvenients. | Actitud positiva davant la disculpa, com a forma de sentir-nos millor. | Sap dir que No, quan la situació ho requereix. |
| Desenvolupar la capacitat d'expressar estima a l'altre com a forma de reconeixement. | L'expressió de l'estima als altres: ens sentim bé i fem sentir bé. | Descripció de diferents situacions on és pertinent l'expressió d'estima cap als altres. | Acceptació i valoració de les manifestacions d'estima als altres. | Manifesta el seu rebuig a participar en una actuació violenta , per exemple ? Experimentació d'habilitats prosocials en quant actituds i comportaments. |
| Desenvolupar la capacitat de respondre a les bromes dels amics. | Significat del concepte de broma: abast i conseqüències. | Aplicació d'estratègies per a l'afrontament a les bromes. | Reflexió vers el significat de l'ús de les bromes. | Participa i col·labora de manera cooperativa ? |
| Saber dir no quan realment pensem no. | Sí, puc dir no! Vull ser conseqüent amb el que penso, dic i faig. | Anàlisi de situacions on els personatges pensen d'una manera i actuen d'una altra. | Presa de consciència de la importància de saber dir no. | |
| Participar en diferents activitats. | La participació a l'inici i durant les activitats: que he de fer per aconseguir-ho. | Ús d'estratègies per facilitar la participació: com unir-se al joc dels altres, seguir les regles del joc per participar, ... | Sensibilització vers la importància de la participació en diferents activitats. | |
| Desenvolupar actituds cooperatives. | La cooperació: col·laborem per fer una cosa entre tots. | Anàlisi de situacions on s'evidencia els beneficis de la col·laboració entre tots. | Actitud positiva davant la cooperació amb els altres. | |

| Cicle Mitjà Competència Social | Continguts | | | |
|--|---|--|--|---|
| Objectius | Conceptuals | Procedimentals | Actitudinals | Criteris/indicadors d'avaluació |
| Acabar una conversa respectuosament. | L'acabament d'una conversa. | Experimentació de situacions en les que és difícil acabar una conversa i estratègies per a resoldre-les respectuosament. | Valoració de la necessitat d'acabar una conversa tenint en compte l'altre. | <p>Experimentació de les habilitats socials de comunicació.</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'alumne / a manté acaba una conversa de manera respectuosa, es fa d'entendre, formula una queixa, respon a una acusació... ? <p>Experimentació d'habilitats prosocials en quant actituds i comportaments.</p> <p>Resol els conflictes de manera assertiva , sap arribar a acords ?</p> |
| Fer-se entendre tenint en compte a l'altre quan expliques alguna cosa. | L'explicació correcta com a recurs que facilita la comunicació. | Ús d'estratègies per saber que l'altre ens ha entès. | Reflexió sobre la importància d'explicar-se correctament. | |
| Formular una queixa. | La formulació correcta d'una queixa. | Utilització d'estratègies per expressar de forma correcta situacions en les que no estem d'acord. | Acceptació de la vàlua d'expressar la queixa de forma adequada. | |
| Respondre a una acusació. | La resposta adequada a les acusacions. | Aplicació d'estratègies per saber respondre a les acusacions de forma correcta. | Reflexió vers la importància de saber respondre correctament a les acusacions. | |
| Fer front a l'exclusió grupal de forma assertiva. | Diferents respostes davant l'exclusió grupal. | Implementació d'estratègies per respondre a l'exclusió del grup. | Presca de consciència de la necessitat de fer front a l'exclusió grupal. | |
| Fer front a les pressions del grup. | La pressió del grup enfront de les decisions personals. | L'experimentació de la pressió del grup i diferents respostes per respondre. | Autoreflexió sobre la meua actitud davant de la pressió de grup. | |

| | | | | |
|-------------------------------|---|--|--|--|
| Saber guanyar i saber perdre. | El concepte global de guanyar i perdre. | Utilització d'estratègies per afrontar l'èxit i el fracàs esportivament. | Prendre consciència de la importància de saber guanyar i saber perdre. | |
|-------------------------------|---|--|--|--|

| Cicle Superior Competència Social | Continguts | | | |
|--|--|---|---|---|
| Objectius | Conceptuals | Procedimentals | Actitudinals | Criteris/indicadors d'avaluació |
| Aprendre la importància de posar-se en el lloc de l'altre. | L'empatia. | L'experimentació de l'empatia mitjançant l'escola activa. | La valoració positiva de la importància de posar-se en el lloc de l'altre. | Té la capacitat de posar-se al lloc de l'altre Sap expressar-li a un company què " entén el que està passant " per exemple, jo també vaig suspendre un examen i és normal que et sentis trist ? |
| Defensar els propis drets i les opinions de forma assertiva. | Els propis drets i les opinions. | L'experimentació de la defensa dels propis drets i opinions. | La valoració positiva de la defensa dels drets i opinions. | Defensa els seus el que sent i pensa sense amenaces. • Ex : " Et puc ajudar a fer els deures, però no els faré per tu " |
| Analitzar els diferents estils comunicatius. | L'estil assertiu, passiu i agressiu. | L'anàlisi dels diferents estils comunicatius. | La valoració positiva de l'estil assertiu. | Reconeix els diferents estils assertiu , passiu i agressiu. |
| Valorar la importància de la comunicació no verbal. | Les estratègies de comunicació no verbal. | La pràctica de les estratègies de comunicació verbal i no verbal. | La presa de consciència de les estratègies que s'utilitzen en la comunicació no verbal. | • Sap quan no està sent assertiu ?, per exemple : respon a un company amb una empenta Coneix i valora els codis de comunicació no verbal. |
| Compartir idees, opinions, etc. | El concepte de compartir coses no materials. | L'experimentació del fet de compartir idees, opinions, etc. | La valoració positiva del fet de compartir. | • És coherent amb el que diu i amb el que s'expressa a nivell no verbal ? Sap veure la incoherència amb els seus companys ? Per exemple : "dir que està tranquil i que li tremoli la veu i les cames " Comparteix opinions , idees , experiències , coneixement. Gaudeix compartint informació amb els seus companys. |

| Educació Infantil Competències per a la vida i benestar | Continguts | | | |
|--|--|---|---|---|
| Objectius | Conceptuals | Procedimentals | Actitudinals | Criteris/indicadors d'avaluació |
| Diferenciar les activitats realitzades en dies escolars i festius. | Les activitats que fem entre setmana i el cap de setmana. | Descripció de les activitats que realitzem. | Valoració positiva de les activitats que fem diferents entre setmana i el cap de setmana. | Diferència entre rutina i oci. • Diferència una rutina d'aula (com mantenir-se assegut) amb una rutina de pati (jugar, saltar ...) ? |
| Desenvolupar l'actitud positiva front als canvis. | L'optimisme: l'actitud positiva front els canvis. | Simulació de situacions, on els personatges tenen actituds positives davant els canvis. | Presca de consciència dels avantatges de l'actitud positiva front els canvis. | Afronta positivament els canvis. • Accepta de bon grat canviar-se del lloc a l'aula ? |
| Desenvolupar la creativitat mitjançant les arts plàstiques. | La creativitat: una mateixa cosa es pot fer de moltes maneres. | Experimentació de la creativitat. | Valoració positiva de la producció artística individual. | Valora i s'expressa mitjançant l'art plàstic. • Gaudeix expressant-se amb la pintura l'escultura ... ? |
| Desenvolupar hàbits saludables. | Educació per a la salut: alimentació equilibrada, higiene, la son, ... | Ús de la dramatització com a eina de reflexió vers els hàbits de salut. | Presca de consciència de la importància dels hàbits saludables. | Té hàbits saludables adquirits. • Sent la necessitat de rentar-se les mans abans de menjar, o les dents després de dinar , per exemple ? |
| Habituar-se a l'ordre en les coses com a estratègia d'organització. | L'ordre és necessari per trobar les nostres coses. | Experimentació dels beneficis del manteniment de l'ordre en les nostres coses. | Actitud positiva davant el manteniment de l'ordre en les nostres coses. | Té hàbits d'organització adquirits. • Sent la necessitat de recollir els materials utilitzats després de realitzar la tasca ? |
| Desenvolupar l'autonomia en les activitats bàsiques de la vida diària. | L'autonomia: el valer-se d'un mateix. | Anàlisi de diferents situacions on els nens prenen una progressiva autonomia. | Presca de consciència de la importància de valer-se d'un mateix per fer-se gran. | Mostra autonomia en hàbits personals. • Agafa el seu esmorzar de la motxilla i se'l menja amb independència ? |

| Cicle Inicial Competències per a la vida i benestar | Continguts | | | |
|---|---|--|---|---|
| Objectius | Conceptuals | Procedimentals | Actitudinals | Criteris/indicadors d'avaluació |
| Diferenciar entre sort i esforç. | Aproximació al concepte de sort en contraposició al d'esforç. | Anàlisi de diferents situacions on intervé la sort o l'esforç. | Valoració de la importància de l'esforç com a mitjà per a aconseguir els nostres objectius. | Diferència entre sort i esforç • Quan aprova un examen sap que ha estat fruit del seu estudi ? |
| Aprendre a gaudir de les activitats que realitzem. | L'actitud positiva: gaudir del que fem. | Descripció de diferents situacions en les que podem gaudir del que fem. | Reflexió vers la importància de gaudir del que fem. | Mostra una actitud de grat cap a les diferents activitats. • Canta , riu , mostra un bon humor mentre realitza una activitat ? |
| Valorar diferents alternatives de solució davant una situació personal. | Passos a seguir en el procés de la presa de decisions: definició del problema, recerca d'alternatives, avaluació d'alternatives i resposta escollida. | Aplicació de models de presa de decisions en situacions hipotètiques. | Valoració de la importància de dur a terme la presa de decisions raonades. | Pren decisions per a resoldre situacions quotidianes. • Si no té una pilota per jugar al pati , el sol·licita al tutor / a , consergeria ... |
| Desenvolupar el sentit de la responsabilitat en les pròpies accions. | Delimitació del concepte de responsabilitat. | Identificació de situacions on es posi de manifest el sentit de la pròpia responsabilitat. | Presa de consciència de la responsabilitat dels nostres actes. | Mostra una actitud responsable cap als seus actes. • Si trenca alguna cosa a classe, sap fer-se responsable dient " he estat jo". Té hàbits d'estudi • Escolta la lliçó del mestre amb atenció ? |
| Desenvolupar els hàbits d'estudi. | Els hàbits d'estudi. | Anàlisi de diferents hàbits que potencien l'estudi. | Autoavaluació dels nostres hàbits d'estudi. | |

| Cicle Mitjà Competències per a la vida i el benestar | Continguts | | | |
|--|--|--|---|---|
| Objectius | Conceptuals | Procedimentals | Actitudinals | Criteris/indicadors d'avaluació |
| Organitzar el temps de lleure. | El temps de lleure: un espai per poder gaudir. | Simulació i raonament de diferents formes d'organització del temps de lleure. | Valoració positiva de la necessitat d'organització del temps de lleure. | <p>Organitza el seu temps lliure.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realitza diferents activitats en el seu temps lliure ? <p>Sap donar la seva opinió sobre diferents situacions.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sap expressar amb respecte i argument que, per exemple, " li ha agradat o no li ha agradat un llibre ? " <p>Valora la importància del tenir una família.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Parla amb afecte i satisfacció del seu entorn familiar ? • Té amics / es saludables. • Es relaciona al pati amb companys, a classe té un grup preferent |
| Desenvolupar l'esperit crític davant els mitjans de comunicació, opinions dels altres, ... | La crítica constructiva. | Anàlisi de forma constructiva de diferents situacions. | Reflexió de la importància de la crítica constructiva. | |
| Valorar la família com a un referent clau de la nostra vida. | Concepció actual de la família coma suport afectiu incondicional. | Vivència de situacions on la família ha desenvolupat un paper rellevant. | Presa de consciència dels avantatges que suposa tenir una família. | |
| Saber fer amics. | L'amistat: la relació amb els altres com a factor de desenvolupament personal. | Experimentació de la relació amb els altres com a font de creixement personal. | Valoració de l'amistat. | |

| Cicle Superior Competències per a la vida i el benestar | Continguts | | | |
|--|--|---|---|--|
| Objectius | Conceptuals | Procedimentals | Actitudinals | Criteris/indicadors d'avaluació |
| Descobrir la motivació personal, professional i acadèmica. | La motivació: els interessos i afeccions a nivell personal, professional i acadèmic. | Descripció de la motivació que ens porta a actuar. | Reflexió sobre la pròpia motivació. | Sap motivar-se en diferents situacions. |
| Afavorir la recerca autònoma d'informació i recursos. | L'autonomia en la recerca d'ajuda. | Experimentació de la recerca d'ajuda autònoma. | Actitud positiva cap a l'autonomia personal. | <ul style="list-style-type: none"> Expressa afirmacions com " jo puc ... ", per exemple ? Mostra una actitud autònoma per buscar recursos. |
| Desenvolupar una actitud positiva vers la pròpia salut. | El concepte de salut segons la OMS. | Experimentació de tenir cura de la pròpia salut. | Presència de consciència de la importància de tenir cura de la pròpia salut. | <ul style="list-style-type: none"> Davant un obstacle es bloqueja i demana ajuda o intenta solucionar primer ell / a? |
| Prendre consciència dels valors socials i dels propis personals. | Els valors socials consensuats: solidaritat, llibertat, respecte, justícia, i els personals. | Anàlisi dels valors socials actuals en relació als personals. | Presència de consciència de la importància de tenir la pròpia escala de valors. | <ul style="list-style-type: none"> Té cura de la seva salut. Es fica el casc per anar en bici , per exemple. |
| Desenvolupar l'autocrítica constructiva. | L'autocrítica constructiva. | Experimentació de l'autocrítica constructiva. | Valoració positiva de l'autocrítica constructiva. | <ul style="list-style-type: none"> Mostra la vivència de valors com : solidaritat , llibertat , respecte, justícia. Comparteix les seves pertinences ? Respecta les diferències culturals ? és autocrític Reconeix que pot millorar en algunes assignatures ? |

ACTIVITATS

| | |
|---|---|
| ACTIVITAT Nº: 1 NOM DE L' ACTIVITAT: Com em sento CICLE: E. INFANTIL | |
| COMPETÈNCIA EMOCIONAL QUE CONTRIBUEIX A DESENVOLUPAR | C1,C2,C3 |
| DESCRIPCIÓ | <p><u>Activitats Inicials:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Presentar les cares o “emoticons” de les emocions: alegria, tristesa, por i enuig. (Prèviament el mestre/a haurà confeccionat un mural , amb auna taula de doble entrada; els noms o les fotos dels alumnes i els “emoticons” , Cada alumne disposa d’un joc dèmoticons o fotos de cares de les emocions. <p><u>Activitats de Desenvolupament:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Cada alumne elegeix “l’emoticon” que representa el que sent en aquell moment . 3. Se’ls convida a que expressi verbalment el que sent, davant del grup classe : ex: Em sento perquè.... <p><u>Activitats de Síntesi:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Què hem après? (en gran grup) <p><u>Activitats d’avaluació:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Presentar situacions properes (fotos o dibuixos) i que expressin quina o quines emocions podrien sentir si i visquessin la mateixa situació. |
| DURACIÓ | <p>Una sessió de presentació de les cares o emoticons.</p> <p>Aprofitar moments de classe, en els que sentin emocions, per convidar-los -los a col·locar els emoticons o cares al costat del seu nom.</p> |
| ESTRUCTURACIÓ GRUPAL | Individual i Grup classe. |
| OBSERVACIONS | Aquesta activitat passarà a ser una activitat de rutina diària: Cada matí a l’entrar se’ls preguntarà individualment: - Joan. Com ets sents. El mural estarà present sempre a l’aula. i si cal, la pregunta es farà en qualsevol moment. Pot servir per a molt, ajudar a posar nom al que sent un alumne en un determinat moment per a motivar-los o desbloquejar emocions que obstaculitzen l’aprenentatge. |
| FITXA/RECURSOS COMPLEMENTARIS | Imatges de cares o “moticons” de lesemocions |

| | |
|--|---|
| | Cartronets dels noms dels infants Racó de les emocions. (Pot estar present a la classe sempre) on es penja el mural |
|--|---|

| | |
|--|--|
| ACTIVITAT Nº: 2 NOM DE L'ACTIVITAT: El dau de les emocions CICLE: E. Infantil | |
| COMPETÈNCIA EMOCIONAL QUE CONTRIBUEIX A DESENVOLUPAR | C1, C2 |
| DESCRIPCIÓ | <p><u>Activitats Inicials:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Manipular el dau, i descriure'l (gran grup) 2. Explicació del jos del dau de les emocions <p><u>Activitats de Desenvolupament:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Una primera tirada. Cada alumne/a llença el dau i anomena l'emoció. (així successivament ens anem passant el dau en rotllana) 4. Segona tirada : Un alumne/a llença el dau i els dos , els tres següents o la resta del grup, el que s'estimi més convenient) imiten les expressions facials (així successivament ens anem passant el dau en rotllana) 5. Un alumne llença el dau i la resta anomena personatges de contes que han sentit l'emoció. 6. Fer la transferència a la realitat de l'alumne. Se li pregunta: - Has sentit tu alguna vegada ...? Quan has sentit quelcom semblant? Pot ser individual o en gran grup. <p><u>Activitats de Síntesi:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Què hem après? (en gran grup) <p><u>Activitats d'avaluació:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 8. Fitxa: L'home pallasso. 9. Descriure una situació on ha sentit una emoció, (que surti al dau). |
| DURACIÓ | Millor jugar petites estones cada setmana, per no fer-ho feixuc. Podem fer una activitat cada setmana, per tal d'anar reforçant els conceptes. |
| ESTRUCTURACIÓ GRUPAL | En gran grup |

| | |
|-----------------------------------|--|
| OBSERVACIONS | <p>Aquesta activitat és una de les que pot estar present i a l'abast en qualsevol moment. Pot servir per a molt, ajudar a posar nom al que sent un alumne en un determinat moment per a motivar-los o desbloquejar emocions que obstaculitzen l'aprenentatge.</p> <p>També podem construir el dau amb els alumnes i buscar prèviament les imatges de revistes que tindrem a l'aula. (activitat inicial)</p> |
| FITXA/ RECURSOS COMPLEMENTARIS | <p>Bloc d'espuma que folrarem i hi anirem enganxant fotos de diferent emoció a cada cara. Començarem per les bàsiques i ho podem anar ampliant. (es poden canviar les emocions i les fotos poden ser de cares o de situacions, segons el nivell)</p> <p>Fitxa de l'Home pallaso</p> |

| | |
|---|---|
| ACTIVITAT Nº: 3 NOM DE L'ACTIVITAT: La meva panxa, és com un globus!!!! S'infla i es desinfla CICLE: E. Infantil | |
| COMPETÈNCIA EMOCIONAL QUE CONTRIBUEIX A DESENVOLUPAR | R1,R2 |
| DESCRIPCIÓ | <p><u>Activitats Inicials:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Prendre consciència de com respirem.. Crearem un ambient de silenci amb llum tènue ens disposarem damunt de les catifes, o asseguts a la cadira, tancarem els ulls, sentirem com entra i surt l'aire , sense més ni més, es preten aconseguir una respiració conscient <p><u>Activitats de Desenvolupament:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Anirem practicant cadascú al seu ritme, anant fent inspiracions i expiracions més profundes. Alhora els convidarem a que posin la damunt la panxa i pensin que és un globus que s'infla i es desinfla . 3. Transferència a la realitat: identificarem entre tots, situacions en les que si inflen i desinflen ens ajudarà a sentir-nos més tranquils i com això ens ajuda a fer-ho més bé . <p><u>Activitats de Síntesi:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Què hem après? (en gran grup) <p><u>Activitats d'avaluació:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Fitxa: L'home pallasso. 8. Seleccionar situacions en les cadascú creu que necessitaria fer la respiració del globus. |
| DURACIÓ | Intervals d'uns 15 minuts entre sessions de classe per entrenar aquesta respiració conscient . (és part de la tècnica de la tortuga Tuga i per les relaxacions) i alhora anirem assimilant i consolidant l'hàbit de la respiració completa . |
| ESTRUCTURACIÓ GRUPAL | Individual i gran grup |
| OBSERVACIONS | <p>Important fer l'entrenament d'aquesta respiració conscient. Podem recórrer a recursos com: Comptar mentre respirem, emetre sons ,Imaginar una tassa de xocolata calenta l'olorem i la bufem...</p> <p>La respiració conscient, la necessitem per la tècnica la de la tortuga Tuga i la de la Relaxació. Són rutines de classe. La Relaxació en</p> |

| | |
|---|---|
| | <p>determinats moments del dia i quan es cregui convenient i la de la tortuga Tuga quan la necessitat d'autocontrolar-se es presenta.</p> <p>Si s'incorpora la relaxació durant tota ed. Infantil i primària , es pot anar treballant aquesta respiració conscient , a la resta de ccicles, inicial, mitjà i superior, per arribar així, a adquirir l'hàbit d'una respiració completa</p> <p>Quan ja la tinguem una mica entrenada, i ja no ens calgui acompanyar amb la veu el que han de fer. Podem posar música relaxant de fondo molt fluixeta.</p> |
| <p>FITXA/ RECURSOS COMPLEMENTARIS</p> | <p>Catifa o cadira</p> <p>Cd música relaxant</p> <p>Dibuixos de situacions</p> |

| | |
|--|---|
| <p>ACTIVITAT Nº: 4 NOM DE L'ACTIVITAT: Jo també faré com la tortuga TUGA CICLE: E. INFANTIL FONT: Tècnica de la la tortuga .Creada per Schneider i Rpbm, 1990.</p> | |
| <p>COMPETÈNCIA EMOCIONAL QUE CONTRIBUEIX A DESENVOLUPAR</p> | <p>R1, R2,R3</p> |
| <p>DESCRIPCIÓ</p> | <p><u>Activitats Inicials:</u></p> <p>10.Explicar el conte i descriure una situació que viu la tortuga Tuga, que ens permeti presentar una emoció i l'estratègia. per gestionar-la.</p> <p>- Avui la tortuga Tuga...</p> <p><u>Activitats de Desenvolupament:</u></p> <p>11.Preguntar : - Què sent? - Què deu pensar?</p> <p>Cadascú fa de tortuga i adopta la postura del cos i la cara que faria. (el mestre/a els farà consciència dels senyals físics que expressen amb el seu cos.</p> <p>12. La mestra continua la narració i explica que la Tuga al sentir-se trista, o enfadada .. sent malestar .. i per trobar-se més bé es replega dins la seva closca i es relaxa(repira conscientment, tensa i destensa els músculs... (és el moment en que la mestra presentarà l'estratègia de relaxació que li interessa tractar)</p> <p>13. Ara, continua explicant, ja està més tranquil·la i així ja pot pensar què pot fer per a solucionar la situació que li ha generat l'emoció desagradable.Com que volem aprendre la Tortuga...ara entrenarem tots els passos que fa la Tortuga Tuga.</p> <p><u>Activitats de Síntesi:</u> _____</p> <p>14. Què hem après? (en gran grup)</p> <p>15.Entre tots cercarem situacions en les que ens hem pogut sentir com la Tortuga Tuga, i seguirem els passos de ens ha ensenyat la tortuga Tuga</p> <p><u>Activitats d'avaluació:</u></p> <p>9. Fitxa: L'home pallasso.</p> |

| | |
|--------------------------------|--|
| | <p>10. Fer la postura de la tortuga Tuga i verbalitzar l'estratègia imitant i verbalitzant els passos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. "STOP" 2. Respiro fondo 3. Dic com em sento 4. Quin problema tinc? 5. Com el puc solucionar? |
| DURACIÓ | Una sessió per presentar la tècnica i les sessions que creiem convenientes per entrenar-la. (qualsevol situació viscuda a classe, pot ser una oportunitat per aprendre-la) |
| ESTRUCTURACIÓ GRUPAL | Grup classe i individual. |
| OBSERVACIONS | <ul style="list-style-type: none"> • Prèviament haurem fet un altre dia la presentació a la classe de la tortuga Tuga i explicarem perquè estarà amb nosaltres a la classe, vol compartir el que sentim , fem i pensem,,, i com que les emocions es contagien.... aprendrem junts. • Assajarem la postura de la tortuga Tuga (Ulls tancats, i el cos replegant-se com si es fiques dins la seva closca) que s'haurà de fer quan sentin les paraules : <i>Tortuga Tuga</i> • L'activitat es pot repetir cada pocs dies per comprovar que els nens i nenes van incorporant els aprenentatges, verbalitzant sempre el procés de l'estratègia. • S'ha de tenir molt en compte que tots i totes han d'anar participant. • L'estratègia de la tortuga "Tuga" és un recurs per anar aprenent les diferents estratègies per controlar aquelles emocions que ens interessin • Proposar l'activitat quan la situació la faci necessària. La tortuga queda visible a la classe i té un lloc assignat. • Cadascuna de les activitats de desenvolupament es pot fer en diferents sessions, segons el que volem aconseguir., sobretot al principi, ja arribarà el moment en que es podrà fer amb una seqüència seguida. És millor anar-ho introduint poc a poc, i sense presses. |
| FITXA/ RECURSOS COMPLEMENTARIS | Pel Racó de la Totuga Tuga |

ÉS LA TEVA CLOSCA, SEMPRE QUE ESTIGUIS ENFADADA, O ET SENTIS FRUSTRADA O PREOCUPADA, TU EL QUE HAS DE FER ÉS ENTRAR DINS TEU" "QUAN SIGUIS DINS TEU, POTS SEGUIR AQUESTS PASSOS:



- DESPRÉS DESCANSA FINS QUE ELS TEUS SENTIMENTS NO SIGUIN TAN FORTS, FINS QUE ET SENTIS CALMADA"



Conte de la Tortuga (adaptació d'Anna Carpena)

Situació que es treballarà

Fitxa: L'Home pallasso

Tortuga de Peluix

Raconet de la tortuga, a la classe

| | |
|---|--|
| ACTIVITAT Nº: 5 NOM DE L'ACTIVITAT: El petit avet. CICLE: E.INFANTIL | |
| COMPETÈNCIA EMOCIONAL QUE CONTRIBUEIX A DESENVOLUPAR | A1, A5. |
| DESCRIPCIÓ | <p>Activitats Inicials:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Explicació del conte. <p>Activitats de Desenvolupament:</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Cada infant s'es posarà al mig de la rotllana i entre tots pensarem en les qualitats que té (farem referència al conte:Tothom en tenim, encara que com el petit avet, no en som conscients) 3. Se li pregunta com s'ha sentit? Hi ha alguna cosa de les que li han dit que no s'esperava? <p>Activitats de Síntesi</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Què he après? (en gran grup) <p>Activitats d'Avaluació:</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Fitxa de l'Home pallaso |
| DURACIÓ | dues sessions |
| ESTRUCTURACIÓ GRUPAL | Gran grup. Individual |
| OBSERVACIONS | Es una activitat que es pot aprofitar per Nadal i complementar amb activitats de plàstica |
| FITXA/ RECURSOS COMPLEMENTARIS | Conte:" El petit Avet". N. Willes. Contes d'ailleurs i d'autrefois. Per treballar l'autoestima que és un dels pilars de l'autonomia http://www.calameo.com/books/000089677720e0a57d281 es pot llegir el llibre i també hi ha les activitats, que es poden adaptar i seqüenciar. |

| | |
|---|---|
| ACTIVITAT Nº: 6 NOM DE L'ACTIVITAT: Piruletes !!! Et regalo Piruletes!!!! CICLE: E. Infantil | |
| COMPETÈNCIA EMOCIONAL QUE CONTRIBUEIX A DESENVOLUPAR | A1,A2, A3, A4, A5 |
| DESCRIPCIÓ | <p>Prèviament el tutor/a retalla cercles de la mida d'una piruleta per escriure-hi qualitats de les persones. Se'n faran quatre o cinc per cada qualitat. Es ficaran en un pot gran transparent. (que pot estar sempre a la classe i fer-lo servir quan algun alumne mostra la qualitat.) Es pot fer servir l'aniversari de l'alumne, els càrrecs... i cada company li regala la qualitat que li veu.</p> <p>Activitats Inicials:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Explicar el com farem les piruletes i seran de diferents gustos (qualitats de les persones). Entre tots aniran dient qualitats que s'aniran escrivim en les papers. 2. Entre tots es confeccionen la piruleta, enganxant el cercle a un palet .Les ficarem dins del pot transparent <p>Activitats de Desenvolupament:</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Regalarem piruletes a l' alumne escollit (han de passar tots) <p>Activitats de Síntesi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Què hem après? (en gran grup) <p>Activitats d'Autoavaluació. Fitxa d l'Home pallaso</p> |
| DURACIÓ | Una sessió per a explicar l'activitat i confeccionar les piruletes Una altra sessió per a donar i rebre les piruletes. |
| ESTRUCTURACIÓ GRUPAL | Gran grup. Individual |
| OBSERVACIONS | Es poden regalar piruletes en qualsevol moment que els infants expressin una qualita, en el seu aniversari, qquan volem generar emocions positives... |
| FITXA/ RECURSOS COMPLEMENTARIS | Cartulines de colors Pot transparent de pàstic |

| | |
|--|--------|
| | Palets |
|--|--------|

| | |
|--|-------------------------|
| | Fitxa de L'home pallaso |
|--|-------------------------|

| | |
|---|---|
| ACTIVITAT Nº: 7 NOM DE L'ACTIVITAT: I ara què!!!! CICLE: E. Infantil | |
| COMPETÈNCIA EMOCIONAL QUE CONTRIBUEIX A DESENVOLUPAR | S1,S2, S3, S4, S5, S7, S8, S9 |
| DESCRIPCIÓ | <p>Activitats Inicials:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se'ls presenta la capsa de l'assertivitat i una situació en la que el protagonista expressi el que sent de manera agressiva (foto o dibuix) dient-los que aquesta no podríem ficar-la a la capsa. <p>Activitats de Desenvolupament</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Pensem , entre tots, quines altres conductes podria haver fet, a veure si entre tots trobem la que podrem ficar a la capsa. 3. Elegirem aquella que expressi el que sent i pensa amb respecte. Aquesta sí anirà dins la capsa. Des d'aquí presentarem l'expressió assertiva NEMO: <ul style="list-style-type: none"> N (nom) Martí E (emoció) em sento trist, enfadat... M (motiu) perquè m'has pres el... O (objectiu) m'agradaria que ... <p>Activitats de Síntesi</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Presentem 4 situacions de personatges de contes que expressin conductes no assertives, es reparteixen una per grup . I els convidem a que decideixin si pot anar dins la capsa. <p>Activitats d'avaluació:</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Què he après? 6. Fitxa ; l'Home pallasso <p>Podem demanar a l'alumnat que ens ajudi a representar el conte un altre cop amb el titelles o mitjançant role-playing.</p> |

| | |
|-----------------------------------|---|
| | |
| DURACIÓ | Dues sessions |
| ESTRUCTURACIÓ GRUPAL | Gran grup. Grup petit . Individualment |
| OBSERVACIONS | Es pot adaptar per a cicle inicial i mitjà. |
| FITXA/ RECURSOS COMPLEMENTARIS | Capsa , retalls de revistes per decorar-la Situacions(fotos , dibuixos, làmines de contes...) |

| ACTIVITAT Nº: 8 NOM DE L' ACTIVITAT: Ho tenia jo primer CICLE: E. INFANTIL | |
|---|--|
| COMPETÈNCIA EMOCIONAL QUE CONTRIBUEIX A DESENVOLUPAR | S2, S3, S4, S8. |
| DESCRIPCIÓ | <p><i>Activitats Inicials.</i> Treball en gran grup.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Conversa col·lectiva a partir d'una imatge propera als nens i nenes referent a problemes que ens poden sorgir a l'escola (per exemple, quan un alumne pren la joguina d'un altre sense permís i els dos s'enfaden i es barallen per ella) Entre tots farem preguntes i reflexionarem sobre el tema fins a descobrir la solució. <p><i>Activitats de Desenvolupament:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Es presentaran dibuixos que faran referència a aquestes estratègies: <ul style="list-style-type: none"> • Buscar l'ajut de la mestra. • Fugir (plorar,cedir, deixar-ho estar..) • Agredir (pegar, insultar, cridar, empènyer,...) • Dialogar (arribar a un acord, prèviament manifestant el que sent i pensa de manera assertiva, cadascuna de les parts afectades <p><i>Activitats de Síntesi:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Què he après?- Un bon Acord: Guanyar / Guanyar (cedir les dues parts també) <p><i>Activitats d'Avaluació:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Fitxa de l'Home pallaso |
| DURACIÓ | Una sessió |
| ESTRUCTURACIÓ GRUPAL | Gran grup. |
| OBSERVACIONS | Els conflictes són un fet natural. Donen oportunitats per créixer humanament. Hi ha diferents maneres d'afrontar un conflicte. Segons la resposta que s'hi dona pot millorar o empitjorar la situació .Durant el joc, els nens i nenes acostumen a viure conflictes entre ells. Hem de saber compartir i no barallar-nos per les joguines, i això és el que treballarem en aquesta activitat. |

| | |
|---|--|
| | <p>Aquesta activitat està orientada a partir de 4 anys, tot i que es pot començar a treballar a P3 si s'adeqüen les preguntes de reflexió.</p> <p>Aquesta activitat també la podem realitzar aprofitant sempre aquelles situacions que es donin quotidianament a l'escola i els nens i nenes no saben resoldre.</p> <p>Si és necessari es pot dedicar una segona sessió per a reflexionar el contingut desenvolupat.</p> <p>Les estratègies es poden quedar visibles a la classe, poden servir per resoldre altres conflictes.</p> |
| <p>FITXA/ RECURSOS COMPLEMENTARIS</p> | <p>Imatges o dibuixos</p> |

| | |
|--|---|
| ACTIVITAT Nº: 9 NOM DE L'ACTIVITAT: S'ha trencat j!! CICLE: E. Infantil | |
| COMPETÈNCIA EMOCIONAL QUE CONTRIBUEIX A DESENVOLUPAR | V2 V3 |
| DESCRIPCIÓ | <p>A vegades vivim situacions quotidianes en les que no sabem com actuar i necessitem que els altres ens ajudin a trobar la solució.</p> <p>Activitats Inicials:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Conversa col·lectiva a partir d'una imatge propera als nens i nenes referent a problemes que ens poden sorgir a l'escola i que no pot solucionar sol. (per exemple, quan un alumne trenca una pàgina d'un conte i ara no sap com solucionar-ho) <p>Activitats de Desenvolupament:</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Preguntarem : com se sent, què pensa, què pot fer? Necessita que l'ajudi alguna persona? Quines conseqüències pot tenir una o altra conducta? ... 3. Entre tots cercarem què poden fer per aplicar la millor conducta a fer. 4. Es pot fer petits grups. Cada grup amb una situació diferent. Valoració en gran grup <p>Activitats de Síntesi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Què hem après? (en gran grup) <p>Activitats d'Avaluació:</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Fitxa: L'home pallaso |
| DURACIÓ | Una sessió |
| ESTRUCTURACIÓ GRUPAL | Gran grup . Petit grup. Individual |
| OBSERVACIONS | Aquesta activitat també la podem realitzar aprofitant sempre aquelles situacions que es donin quotidianament a l'escola i els nens i nenes no saben resoldre sols. |

| | |
|-----------------------------------|---|
| | Pot adaptar-se a tots els cicle de Primària, adequant les situacions i les preguntes d'anàlisi i reflexió |
| FITXA/ RECURSOS COMPLEMENTARIS | Fotos o dibuixos de situacions o fragments de contes |

| | |
|--|---|
| ACTIVITAT Nº: 10 NOM DE L' ACTIVITAT: Ho vull provar de fer jo sol!! CICLE: E. INFANTIL | |
| COMPETÈNCIA EMOCIONAL QUE CONTRIBUEIX A DESENVOLUPAR | V1, V2, V4. |
| DESCRIPCIÓ | <p><u>Activitat Inicial:</u> treball en gran grup.</p> <p>1. Els nens i nenes asseguts en semicercle, l'educador explicarà un conte, en el que el personatge vol fer quelcom tot sol.</p> <p><u>Activitat de Desenvolupament:</u></p> <p>2. Conversa: Ho faig sol? (ítems models als suggeriments)</p> <p><u>Activitats de Síntesi</u></p> <p>Quines situacions a l'escola feu sols i quines necessiteu ajut?</p> <p><u>Activitat d'avaluació:</u></p> <p>Fitxa : l'Home pallasso</p> |
| DURACIÓ | Una sessió |
| ESTRUCTURACIÓ GRUPAL | Gran grup, individual. |
| OBSERVACIONS | <p>Es pot inventar un conte on el personatge vulgui fer sol aquella activitat. Les idees clau que haurien de sortir són:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El nen vol provar de fer-ho ell sol (el nen té ganes de ser gran, autònom ...) - L'adult (pare, mare) que l'ha ajudat fins ara li deixa major grau d'autonomia per provar de fer-ho ell sol - L'adult li explica com ho ha de fer i mira de retirar l'ajut gradualment - Ha d'aprendre a fer-ho fent-ho, tot i que no li surti del tot bé (capacitat frustració) - Al principi podem necessitar una petita ajuda. <p>Un segon conte podria situar el personatge anterior en una situació on demana ajuda per fer la cosa que ja sap fer (per exemple si al</p> |

| | <p>conte anterior el nen aprenia a mocar-se sol i li ha ensenyat el pare ara intenta que la mare l'ajudi a mocar-se). Es tractaria de treballar el “no fer per comoditat, evitació de l’esforç, la responsabilitat en...”</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|---------------------------------|---------------------|------------|---------------------|-----------|-----|----------|--|--|--|--|--|----------------|--|--|--|--|--|-----------------------------|--|--|--|--|--|-------------------------|--|--|--|--|--|----------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---------------------|--|--|--|--|--|----------------------------------|--|--|--|--|--|
| <p>FITXaA/ RECURSOS COMPLEMENTARIS</p> | <p>- Es pot treballar el concepte “fer-se gran” per introduir el tema a partir de contraris (“quan era petit em donaven el menjar a la boca / ara menjo sol” “ quan era petit anava amb carro o al braç / ara camino molta estona i no em canso...”</p> <table border="1" data-bbox="696 279 1995 855"> <thead> <tr> <th data-bbox="696 279 1256 373">Ho faig sol? (ítems d'exemple)</th> <th data-bbox="1256 279 1402 373">sempre</th> <th data-bbox="1402 279 1547 373">de vegades</th> <th data-bbox="1547 279 1695 373">els caps de setmana</th> <th data-bbox="1695 279 1843 373">quasi mai</th> <th data-bbox="1843 279 1995 373">mai</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="696 373 1256 427">Mocar-me</td> <td data-bbox="1256 373 1402 427"></td> <td data-bbox="1402 373 1547 427"></td> <td data-bbox="1547 373 1695 427"></td> <td data-bbox="1695 373 1843 427"></td> <td data-bbox="1843 373 1995 427"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="696 427 1256 481">Anar al lavabo</td> <td data-bbox="1256 427 1402 481"></td> <td data-bbox="1402 427 1547 481"></td> <td data-bbox="1547 427 1695 481"></td> <td data-bbox="1695 427 1843 481"></td> <td data-bbox="1843 427 1995 481"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="696 481 1256 536">Repartir el sabó a la dutxa</td> <td data-bbox="1256 481 1402 536"></td> <td data-bbox="1402 481 1547 536"></td> <td data-bbox="1547 481 1695 536"></td> <td data-bbox="1695 481 1843 536"></td> <td data-bbox="1843 481 1995 536"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="696 536 1256 590">Vestir-se/ desvestir-se</td> <td data-bbox="1256 536 1402 590"></td> <td data-bbox="1402 536 1547 590"></td> <td data-bbox="1547 536 1695 590"></td> <td data-bbox="1695 536 1843 590"></td> <td data-bbox="1843 536 1995 590"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="696 590 1256 644">Fer nusos i llaçades</td> <td data-bbox="1256 590 1402 644"></td> <td data-bbox="1402 590 1547 644"></td> <td data-bbox="1547 590 1695 644"></td> <td data-bbox="1695 590 1843 644"></td> <td data-bbox="1843 590 1995 644"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="696 644 1256 699">Retirar el seu plat, vas...de la taula</td> <td data-bbox="1256 644 1402 699"></td> <td data-bbox="1402 644 1547 699"></td> <td data-bbox="1547 644 1695 699"></td> <td data-bbox="1695 644 1843 699"></td> <td data-bbox="1843 644 1995 699"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="696 699 1256 753">Vigilar el temps que he de mirar televisió</td> <td data-bbox="1256 699 1402 753"></td> <td data-bbox="1402 699 1547 753"></td> <td data-bbox="1547 699 1695 753"></td> <td data-bbox="1695 699 1843 753"></td> <td data-bbox="1843 699 1995 753"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="696 753 1256 807">Rentar-me les dents</td> <td data-bbox="1256 753 1402 807"></td> <td data-bbox="1402 753 1547 807"></td> <td data-bbox="1547 753 1695 807"></td> <td data-bbox="1695 753 1843 807"></td> <td data-bbox="1843 753 1995 807"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="696 807 1256 855">Preparar-me l'esmorzar / berenar</td> <td data-bbox="1256 807 1402 855"></td> <td data-bbox="1402 807 1547 855"></td> <td data-bbox="1547 807 1695 855"></td> <td data-bbox="1695 807 1843 855"></td> <td data-bbox="1843 807 1995 855"></td> </tr> </tbody> </table> | Ho faig sol? (ítems d'exemple) | sempre | de vegades | els caps de setmana | quasi mai | mai | Mocar-me | | | | | | Anar al lavabo | | | | | | Repartir el sabó a la dutxa | | | | | | Vestir-se/ desvestir-se | | | | | | Fer nusos i llaçades | | | | | | Retirar el seu plat, vas...de la taula | | | | | | Vigilar el temps que he de mirar televisió | | | | | | Rentar-me les dents | | | | | | Preparar-me l'esmorzar / berenar | | | | | |
| Ho faig sol? (ítems d'exemple) | sempre | de vegades | els caps de setmana | quasi mai | mai | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Mocar-me | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anar al lavabo | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Repartir el sabó a la dutxa | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vestir-se/ desvestir-se | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fer nusos i llaçades | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Retirar el seu plat, vas...de la taula | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vigilar el temps que he de mirar televisió | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Rentar-me les dents | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Preparar-me l'esmorzar / berenar | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | |
|---|---|
| ACTIVITAT Nº: 11 | |
| NOM DE L'ACTIVITAT: La bústia d'en.... (personatge d'un conte, d'un titella...) | |
| CICLE: Primària. Inicial | |
| COMPETÈNCIA EMOCIONAL QUE CONTRIBUEIX A DESENVOLUPAR | C1, C2, C3, C4 |
| DESCRIPCIÓ | <p><u>Activitats Inicials:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Construir la bústia amb una capsa de sabates i decorar-la 2. Narrar un fets viscuts personalment que han estat agradables o desagradables, en un paper (potser mig D4) amb llenguatge plàstic (dibuix) o verbal escrit segons les seves aptituds. Signar-lo és voluntari. 3. Llençar el missatge a la bústia. <p><u>Activitats de Desenvolupament:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Un alumne és el personatge del conte (pot dur algun complement de vestimenta per identificar-se)trau un missatge i el llegeix, i si està expressat en llenguatge plàstic, el mostra i alhora el descriu 5. S'estableix un diàleg a partir d'aquí per comprendre el que ha passat (- Què sentia? - Per què? - Què podia pensar? - Què ha fet <p><u>Activitats de Síntesi:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Què hem après? (en gran grup) <p><u>Activitats d'avaluació:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Fitxa: L'home pallasso. |
| DURACIÓ | Una sessió : Activitats Inicials i una segona: la resta de les activitats |
| ESTRUCTURACIÓ GRUPAL | Gran grup. Individual |
| OBSERVACIONS | <p>Sempre que un alumne tingui necessitat de ficar un missatge a la bústia ho pot fer.</p> <p>Tos els alumnes seran en un moment o altre el personatge del conte. Es pot aprofitar l'activitat en el moment curricular de la lectura.</p> |

| | |
|-----------------------------------|---|
| FITXA/ RECURSOS COMPLEMENTARIS | Capsa de sabates Material per decorar-la Fulls de paper pels missatges Fitxa: L'home pallaso |
|-----------------------------------|---|

| | |
|--|--|
| ACTIVITAT Nº: 12 | |
| NOM DE L' ACTIVITAT: Que sentim quan.... | |
| CICLE: Primària . Inicial | |
| COMPETÈNCIA EMOCIONAL QUE CONTRIBUEIX A DESENVOLUPAR | C1, C2, C3, C4. |
| DESCRIPCIÓ | <p>Activitats Inicials</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Explicació del conte: <i>Els sentiments d'en Fèlix</i> <p>Activitats de desenvolupament</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Distribuïts en grups de 4 i 5 alumnes. Cada grup es reunirà per treballar una emoció o sentiment , parlant de la situació, representant les situacions. Se'ls facilitarà una il·lustració de la situació emocional. 3. Cada grup presenta a la resta de la classe, la seva troballa. S'escriuen en petits cartells el nom dels sentiments trobats. 4. Transferència a la seva vida: - Has sentit tu alguna vegada el que sent ara en Fèlix,? , On? Quan? Per què? <p>Activitats de Síntesi</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. En acabar la sessió, ens plantejarem què hem après, sentit, què ens ha agradat? Per què? Quan hem sentit els sentiments del protagonista del conte. Quins ens han agradat? Quins no? Quins ens han fet sentir bé? Quins ens han fet sentir malament? <p>Activitats d'Avaluació.</p> <p>Autoavaluació: Fitxa : L'home pallasso</p> |
| DURACIÓ | Una sessió |
| ESTRUCTURACIÓ GRUPAL | Gran grup. Petit grup. Individual |
| OBSERVACIONS | <p>- El treball en gran grup ens serveix de modelatge per passar a l'activitat de petit grup on es farà evident l'aprenentatge adquirit.</p> <p>- Important assegurar que es faci efectiu l'intercanvi d'opinions vers els diferents sentiments i situacions emocionals exposades.</p> |

FITXA/ RECURSOS
COMPLEMENTARIS

Conte: Els sentiments d'en Fèlix Edit. Cruïlla

Fotocòpies de les il.lustracions extretes del conte

| | |
|--|---|
| ACTIVITAT Nº: 13 | |
| NOM DE L' ACTIVITAT: Visualització | |
| CICLE: Primària Inicial | |
| COMPETÈNCIA EMOCIONAL QUE CONTRIBUEIX A DESENVOLUPAR | R2, R3, R4. |
| DESCRIPCIÓ | <p>Activitats Inicials:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Primer de tot, els alumnes respiraran uns instants i silenciaran la ment. <p>La justificació d'aquesta activitat ve donada pel fet que quan un problema et trasbalsa vol dir que t'ocupa tota la ment, per tant si reduïm l'espai mental pot ser aconseguiràs que t'aclapari menys. Aquest és un tema molt treballat des de la Programació Neurolingüística.</p> <p>Activitats de Desenvolupament:</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Després hauran de pensar en un conflicte real que els amoïni visualitzant-lo amb tot tipus de detalls. 3. Una vegada feta la representació mental, s'hauran d'imaginar que el problema ha marxat ben lluny, de manera que la seva imatge sembli molt petita. Ara que el conflicte visualment ha disminuït l'hauran de mantenir en la seva visualització durant uns instants. <p>Activitats de Síntesi</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Si l'han fet bé s'adonaran que l'escena perd força, i si no surt bé cal simplificar l'escena a menys detalls. Quan tothom ha fet la visualització cadascú comenta la seva experiència: què ha succeït al seu interior i com se sent ara, per exemple. <p>Activitats d'Avaluació.</p> <p>Autoavaluació: Què hem après?</p> <p>Fitxa: L'Home Pallasso.</p> |
| DURACIÓ | Una sessió |
| ESTRUCTURACIÓ GRUPAL | Gran grup i individual. |

| | |
|-----------------------------------|--|
| | |
| OBSERVACIONS | Es pot acompanyar amb musica relaxant. |
| FITXA/ RECURSOS COMPLEMENTARIS | No conté. |

| ACTIVITAT Nº: 14 NOM DE L' ACTIVITAT: El conte de la ira CICLE: Primària Inicial | |
|---|--|
| COMPETÈNCIA EMOCIONAL QUE CONTRIBUEIX A DESENVOLUPAR | R1, R2, R3. |
| DESCRIPCIÓ | <p>Activitats Inicials:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Escoltar el conte, visualitzant les imatges: <ol style="list-style-type: none"> a) Anomenar l'emoció. Justificació b) Què fa? (reacció) <p>Activitats de Desenvolupament:</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. En grup de cicle: Parlar de les diferents accions del nen al llarg del conte. Com l'acció del pare ajuda a regular l'emoció del nen. 3. El professor/a promourà un debat: - Que sentim quan estem furiosos? Que ens passa? Podem controlar l'emoció de la ira? <p>Activitats de Síntesi</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Reflexió: Per què la ira em fa mal a mi i als altres? Analitzar el final del conte S'inicia un debat, formulant preguntes: (alumnes de 2n de cicle inicial) <ol style="list-style-type: none"> a) Què hi té a veure la relació: pensament- emoció- acció? Si aquesta pregunta els costa de respondre, proveu per preguntar: Per què va anar disminuint el nombre de claus que clavava i fins i tot va deixar de clavar-ne? (R: S'adonava que tenia més feina , per exemple, i pot sortir moltes més coses...) - Què li ha passat a la porta? I acompanyar-los en el diàleg per a que compreguin la metàfora. b) Valorar la importància de conèixer aquesta relació. Si se us fa difícil que compreguin la relació, us poden quedar només en que compreguin les conseqüències. De l'acció amb que expressa el nen la seva ràbia. I com si canvia el que pensa pot no enrabiar-se. <p>Activitats d'Avaluació.</p> <p>Autoavaluació: Què hem après</p> <p>Revisar les imatges del conte, descriure la situació, anomenar l'emoció i la reacció del nen, el paper del pare i la reflexió final del conte.</p> |
| DURACIÓ | Una sessió . el debat en una altra sessió. |

| | |
|--------------------------------|--|
| ESTRUCTURACIÓ GRUPAL | Les activitats inicials de la seqüència didàctica seran individuals o en petit grup. Les de desenvolupament i síntesi en grup petit i gran grup. |
| OBSERVACIONS | Aquesta activitat es pot utilitzar a Cicle Mitjà i cicle Superior. El Debat serà més ric i se'n podrà treure més significat |
| FITXA/ RECURSOS COMPLEMENTARIS | <p>El conte de la ira</p> <p>“ Se cuenta que había una vez un niño que siempre estaba malhumorado y de mal genio. Cuando se enfadaba se dejaba llevar por su ira y decía y hacia cosas que herían a los que tenía cerca. Un día su padre le hizo una bolsa con clavos y le dijo que cada vez que tuviera un ataque de ira clavase un clavo en la puerta de su habitación. El primer día clavó 37. En el transcurso de las semanas siguientes, el número de clavos fue disminuyendo. Poco a poco, fue descubriendo que le era más fácil controlar su ira que clavar clavos en aquella puerta de madera maciza. Finalmente, llegó el día en que el niño no clavó ningún clavo. Se lo dijo a su padre y este le sugirió que cada día que no se enojase desclavase uno de los clavos clavados en la puerta.</p> <p>Pasó el tiempo y, un día, le dijo a su padre que ya había sacado todos los clavos de la puerta. Entonces este cogió de la mano al hijo, lo llevó a la puerta de la habitación y le dijo:</p> <p>Hijo, lo has hecho muy bien, pero mira los agujeros que han quedado en la puerta. Cuando una persona dice cosas con ira, las palabras dejan cicatrices como estas. Una herida verbal puede ser tan mala como una herida física. La ira puede dejar señales, no lo olvides nunca.”</p> <p>Jorge Bucay</p> |

| | |
|---|--|
| ACTIVITAT Nº: 15 | |
| NOM DE L' ACTIVITAT: A la recerca del tresor!! | |
| CICLE: Primària Inicial | |
| COMPETÈNCIA EMOCIONAL QUE CONTRIBUEIX A DESENVOLUPAR | A1, A3. |
| DESCRIPCIÓ | <p>Prèviament es prepara una capeta si pot ser amb una clau per donar-li més misteri, com si fos el bagul o un cofre i dins s'hi pega un mirall. Els nens no en saben res del que hi ha dins.</p> <p>Es disposaran una mica separats per no veure el que passa quan un obre el cofre.</p> <p>Activitats Inicials:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. S'explica que dins hi ha el millor tresor del món,. Cadascú obrirà el cofre i descobrirà el tresor, però no ho dirà fins al final, quan tots ja l'hagin descobert. El millor tresor serà cadascú d'ells. Només hi veuran reflectida la seva cara. <p>Activitats de Desenvolupament:</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Es va passant la capsa i tots fan el mateix. 3. Finalment es parla del tresor que han vist dins el cofre o bagul <p>Activitats de Síntesi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Què he après? <p>Activitats d'Avaluació</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. . Fixa de l'Home Pallasso. 6. Mural: Grans tresors (dibuix os de petits cofres o baguls per decorar amb la foto de cada alumne/a |
| DURACIÓ | 1 sessió (|
| ESTRUCTURACIÓ GRUPAL | Individual i gran grup. |
| OBSERVACIONS | Es pot fer a tots els nivells |

| | |
|------------------------------------|--|
| FITXAA/ RECURSOS COMPLEMENTARIS | Capsa, Mirall Dibuixos de cofres o baguls Revistes i papers de colors per decorar |
|------------------------------------|--|

| | |
|--|---|
| ACTIVITAT Nº: 16 | |
| NOM DE L' ACTIVITAT: La flor de l'amistat | |
| CICLE: Primària Inicial | |
| COMPETÈNCIA EMOCIONAL QUE CONTRIBUEIX A DESENVOLUPAR | A1, A2, A6. |
| DESCRIPCIÓ | <p>Activitats Inicials:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Per començar es disposa de 4 siluetes de flors . Cada alumne n'escull la que més li agrada. <p>Activitats de Desenvolupament:</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. En cada pètal escriuran una qualitat que creuen que tenen. <p>Activitats de Síntesi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Compartiran amb veu alta les seves flors <p>Activitats d'Avaluació</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Què he après?Fixa de l'Home Pallasso. |
| DURACIÓ | 1 sessió |
| ESTRUCTURACIÓ GRUPAL | Individual i gran grup. |
| OBSERVACIONS | Una variable de l'activitat pot ser que es vagi passant la flor i que cada alumne escrigui la qualitat que creu que té el company. |
| FITXA/ RECURSOS COMPLEMENTARIS | Siluetes de flors en paper. Es pot utilitzar diferents formes de siluetes (estrelles, arbres...) |

| | |
|--|--|
| ACTIVITAT Nº: 17 NOM DE L' ACTIVITAT: Busquem solucions CICLE: Primària Inicial | |
| COMPETÈNCIA EMOCIONAL QUE CONTRIBUEIX A DESENVOLUPAR | S1, S3, S4, S8, S9. |
| DESCRIPCIÓ | <p><u>Activitats Inicials:</u></p> <p>1. Es presenta una situació: dos nens/nenes volem la mateixa joguina, se la prenen de l'un a l'altre i finalment s'insulten.</p> <p><u>Activitats de desenvolupament:</u></p> <p>2. La mestra va fent preguntes per a que arribin a determinar i descriure el problema que tenen: Els dos voleu jugar amb la mateixa pilota ., per exemple.</p> <p>3. Podeu finalment jugar?</p> <p>4. Cerquen possibles solucions .Els ajudem , si cal, a trobar la manera de que puguin jugar a pilota els dos Entre tots es van dient possibles solucions, que s'apunten a la pissarra.</p> <p>5. Se'ls ajuda a pensar les conseqüències de cadascuna de les solucions per a triar la millor.</p> <p><u>Activitats de Síntesi:</u></p> <p>6 Mural que recull la solució i les característiques que la fan ser la millor: L'acord ha de ser: guanyar- guanyar. I per negociar-lo hauran de cedir els dos per igual i acceptar-ho.</p> <p><u>Activitats d'Avaluació</u></p> <p>6. Què he après?Fixa de l'Home Pallasso.</p> |
| DURACIÓ | 1 sessió |
| ESTRUCTURACIÓ GRUPAL | Gran grup. |
| OBSERVACIONS | <p>Les Vinyetes de còmics presenten molt sovint situacions de conflicte. Són un bon recurs.</p> <p>Quan ja estan més entrenats s'ha de fer la transferència a les situacions reals.</p> <p>En una sssegona sessió, es podem presentar situacions de conflicte entre iguals i en petis grups, trobar la solució i fer una posta en</p> |

| | |
|-----------------------------------|--|
| | comú en gran grup. Es pot fer també a cicle Superior adequant les situacions a treballar, que fins i tots podem crear-les ells mateixos. |
| FITXA/ RECURSOS COMPLEMENTARIS | Material: dibuix o imatge de la situació.. |

| | |
|---|---|
| ACTIVITAT Nº: 18 NOM DE L' ACTIVITAT: De vegades s'ha de saber dir NO. CICLE: Primària Inicial | |
| COMPETÈNCIA EMOCIONAL QUE CONTRIBUEIX A DESENVOLUPAR | S7, S9. |
| DESCRIPCIÓ | <p>No sempre hem d'estar d'acord amb tot el que ens proposen, i això no ha de fer-nos sentir malament. Saber dir no correctament és la manera adequada d'estar a gust amb la nostra actitud, sense fer que els altres se sentin malament.</p> <p><u>Activitats Inicials:</u></p> <p>(Prèviament s'hauria de fer un llistat de situacions i destriar les que pots decidir dir No de les que has de fer per obligació. I fer l'explicació pertinent9.</p> <p>1. Modelatge : presentem una situació en la que el protagonista ha decidit dir NO</p> <p>La mestra pensarà en veu alta el per què vol respondre NO. Verbalitzarà el què i el com a comunicar. Mostrant el comportament adequat per a dir No.</p> <p>Ex: Situació: En Pere: - Anna, deixa'm el llibre que tens.</p> <p style="padding-left: 40px;">l'Anna: Pensa: Encara no he acabat, i vull acabar-lo de llegir.</p> <p style="padding-left: 80px;">Resposta: No te'l dono, ara, l'estic llegint. Si vols esperar-te, acabaré..d'aquí... (ho diu tranquil·lament, però amb veu segura, sense cridar i mirant –lo a la cara.)</p> <p><u>Activitats de desenvolupament:</u></p> <p>2. Es presenten situacions poden representar</p> <p>A partir de diferents imatges proposades veurem situacions en què el protagonista hauria de dir no. Imagina que es tracta de tu i argumenta per a cada situació els motius pels quals creus que has de dir no. Pensa que no s'han de posar excuses. Si posem excuses l'altra persona intentarà convèncer-nos i al final ens quedarem sense arguments.</p> <p><u>Activitats de Síntesi:</u></p> <p>3. Mural " El senyor NO"</p> <p><u>Activitats d'Avaluació</u></p> |

| | |
|-----------------------------------|--|
| | 4. Què he après? Fixa de l'Home Pallasso. |
| DURACIÓ | 1 sessió |
| ESTRUCTURACIÓ GRUPAL | Gran grup i individual |
| OBSERVACIONS | Seria bo tenir un llista de situacions que es podria anar completant amb aquelles que poden anar sorgint en el dia dia, i ser un annex d'aquesta activitat. Aquesta activitat pot ser útil per a cada curs o cicle de primària, sempre amb les adaptacions corresponents al nivell. |
| FITXA/ RECURSOS COMPLEMENTARIS | Llistat de situacions i fitxa de l'home pallasso. |

| ACTIVITAT Nº: 19 NOM DE L' ACTIVITAT: Pendre decisions ràpides. CICLE: Primària Inicial | |
|--|---|
| COMPETÈNCIA EMOCIONAL QUE CONTRIBUEIX A DESENVOLUPAR | V1, V3. |
| DESCRIPCIÓ | <p>Amb aquesta activitat es pretén que els alumnes aprenguin a concentrar-se en lo essencial a l'hora de prendre decisions que han de ser ràpides.</p> <p><u>Activitats Inicials:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Es presenta la situació: estem a classe fent un control. No em cap la resposta en l'espai que m'han deixant. Què decideixo fer? <p><u>Activitats de desenvolupament:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Els alumnes van donant les solucions. 3. Es tria la millor. <p><u>Activitats de Síntesi:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Descriu una situació en la que hauries de prendre una decisió ràpida i digue'ns quina. <p><u>Activitats d'Avaluació</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Què hem après? Fitxa home pallaso. |
| DURACIÓ | 1 sessió. |
| ESTRUCTURACIÓ GRUPAL | Gran grup i individual. |
| OBSERVACIONS | Es poden aprofitar les situacions que es donen a la classe, per anar assimilant el procediment. Es pot adaptar a tots els nivells. |
| FITXA/ RECURSOS COMPLEMENTARIS | Es pot tenir un llistat de situacions, que poden transcriure de la realitat de la classe. |

| | |
|--|--|
| ACTIVITAT Nº: 20 NOM DE L'ACTIVITAT: La meva actitud davant de les meves tasques. CICLE: Primària Inicial | |
| COMPETÈNCIA EMOCIONAL QUE CONTRIBUEIX A DESENVOLUPAR | V1, V2. |
| DESCRIPCIÓ | <p>Activitats Inicials:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Xerrada sobre les tasques que s'han de dur a terme a la classe (algunes es solen fer sense gaire esforç ni interès, mentre que d'altres desperten més motivació i entusiasme, i en conseqüència, gaudim més fent-les). <p>Activitat de Desenvolupament:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fer un llistat de tasques (que agraden o no agraden als alumnes). 2. Conscienciar als alumnes que totes les tasques són necessàries i s'han d'intentar fer amb bona predisposició i si pot ser amb humor. 3. Modelatge de la mestra: Estratègia a seguir per tenir una actitud positiva davant la tasca, <p>Activitat de Síntesi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Fitxa de l'Home pallaso. (davant d'una tasca agradable i/o desagradable) <p>Activitat d'Avaluació:</p> <ol style="list-style-type: none"> 5 Valoració de les Feines de classe, o / càrrecs d'aula |
| DURACIÓ | 1 sessió |
| ESTRUCTURACIÓ GRUPAL | Gran grup- individual |
| OBSERVACIONES | <p>Donar-los un gràfic com a exemple perquè intentin aplicar-ho al seu cas. Poden respondre en veu alta.</p> <p>Nota: Les estratègies per canviar l'actitud envers una feina que no ens bé de gust, són aquelles que incideixen en el component : Valoració (recordeu els components de l'emoció) l'emoció que se sol sentir davant una tasca que no ens ve de gust és: rebuig. Per tant l'estratègia seria cognitiva i de valoració. Hem d'anar al pensament i fer-los que facin una valoració positiva : poden explicar-los les conseqüències de fer i no fer la tasca i aquesta explicació pot fer-se molt pràctica, feu expressament que aquella tasca no es faci aquell dia i a veure si els resultats són beneficiosos per una mateix i pel grup. Un altra causa del rebuig de la tasca podria ser també</p> |

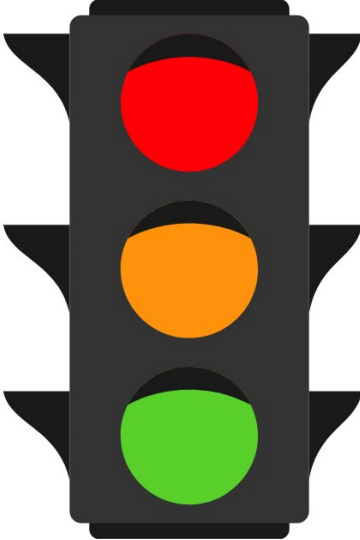
| | |
|--|---|
| | <p>que no es veies en cor de fer-la per por a no fer-ho bé, no s'admet la possibilitat d'error, o per no saber com fer-ho i per vergonya no demanar que li ho ensenyin, en tal cas s'ha d'anar a estratègies per regular o fer front a aquesta por o vergonya. Ja us adonareu que en aquest nivell i en aquestes tasques la majoria de vegades el component en el que s'ha d'incidir és el de la Valoració.</p> |
| <p>FICHA/ RECURSOS COMPLEMENTARIOS</p> | <p>Graella de càrrecs d'aula Llistat de tasques escolars</p> |

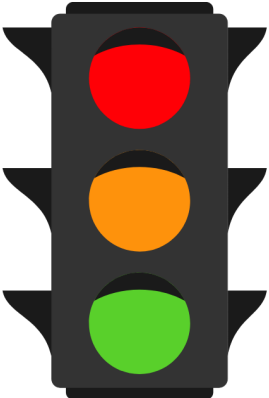
| ACTIVITAT Nº: 21 NOM DE L' ACTIVITAT: Memòria Emocional CICLE: Primària mitjà. | |
|---|---|
| COMPETÈNCIA EMOCIONAL QUE CONTRIBUEIX A DESRNVOLUPAR | C1, C2, C3, C4 |
| DESCRIPCIÓ | <p>Es llegirà o es passarà amb power el conte de "L'aneguet lleig", fent al·lusió a les emocions negatives que va sentint l'aneguet per estar sol i l'alegria que sent quan fa amics que l'estimen.</p> <p>Es comentarà la importància de tenir amics per estar feliços i compartir amb ells. Es manifestarà que per arribar a tenir molts amics és necessari: saludar i acomiadar, presentar-se, lloar l'altre, disculpar-se, acceptar jocs, deixar i demanar joguines, oferir i demanar ajuda, expressar afecte, mantenir un contacte visual, somriure...</p> <p><i>(Després s'assajaran mitjançant una representació les habilitats socials que acaben de mostrar</i></p> <p>Activitats Inicials:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Es presenta el conte que s'explicarà en la que el personatge principal sent una emoció. 2. S'obre un debat, formulant preguntes: -què sent?, -què fa? -què deu pensar? 3. La mestra els conduirà a percebre els components de l'emoció del personatge. <p>Activitats de Desenvolupament:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. L'alumne completa la fitxa: "Com li afecta el que li passa a l'aneguet" 5. El professor/a fa el modelatge de la comprensió i validació de l'emoció. <p>Activitats de Síntesi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. S'inicia un debat, formulant preguntes per tornar a recordar el que cal saber i saber fer per tenir consciència del que sentim. I de la importància d'adonar-se'n per prevenir i/o millorar com a persones. <p>Activitats d'Avaluació.</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Autoavaluació: Què hem après (en gran grup) 8. Descriure una situació on ha sentit una emoció, anomenar-la, i descriure el que va fer, el que va pensar i explicar el per què de tot plegat (Indiv.) |
| DURACIÓ | Entre 1 i 2 sessions |
| ESTRUCTURACIÓ GRUPAL | Gran grup |

| OBSERVACIONS | <p>Les activitats inicials les iniciarà la mestra o si es fa amb la lectura del conte, ho pot llegir un alumne/a que llegeixi bé.</p> <p>Les de desenvolupament començaran en grup (comentari) i acabaran individuals i les de síntesi seran de gran grup.</p> <p>Es pot posar el CD mestre s'explica el conte, o guardar-lo i en una altra sessió fer una 1ª audició i després una 2ª i alhora expressar l'emoció que les genera en llenguatge verbal, no verbal o plàstic.</p> <p>El modelatge d'aquesta activitat pot servir per treballar una emoció a través d'un conte i en qualsevol cicle i nivell, amb la conseqüent adaptació.</p> | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|--|-----------|------------|----------|--------------|--|--------|-----------|----------|----------------------|--------------------------|-----------|------------|---------|
| FICHA/ RECURSOS COMPLEMENTARIOS | <p>Conte en paper: ANDERSEN, H C. <i>L'aneguet lleig</i></p> <p>GARCIA, C. Una adaptació musical del conte de Hans Christian Andersen. (inclou CD)</p> <p>Fitxa : "Com li afecta el que passa a l'aneguet"</p> <table border="1" data-bbox="544 707 2145 1031"> <thead> <tr> <th colspan="2" data-bbox="544 707 1209 778">EL COS AVISA</th> <th data-bbox="1209 707 1467 778">EMOCIÓ</th> <th data-bbox="1467 707 1818 778">PENSAMENT</th> <th data-bbox="1818 707 2145 778">CONDUCTA</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="544 778 898 1031">Què noto al seu cos?</td> <td data-bbox="898 778 1209 1031">Què noto a la seva cara?</td> <td data-bbox="1209 778 1467 1031">Què sent?</td> <td data-bbox="1467 778 1818 1031">Què pensa?</td> <td data-bbox="1818 778 2145 1031">Què fa?</td> </tr> </tbody> </table> | | | | EL COS AVISA | | EMOCIÓ | PENSAMENT | CONDUCTA | Què noto al seu cos? | Què noto a la seva cara? | Què sent? | Què pensa? | Què fa? |
| EL COS AVISA | | EMOCIÓ | PENSAMENT | CONDUCTA | | | | | | | | | | |
| Què noto al seu cos? | Què noto a la seva cara? | Què sent? | Què pensa? | Què fa? | | | | | | | | | | |

| ACTIVITAT Nº: 22 NOM DE L' ACTIVITAT: Escolto i m'emocio CICLE: Primària mitjà. | |
|--|--|
| COMPETÈNCIA EMOCIONAL QUE CONTRIBUEIX A DESRNVOLUPAR | C1, C2, C3, C4. |
| DESCRIPCIÓ | <p>La musica genera emocions. Audició de les “ Les quatre estacions” de Vivaldi.</p> <p>Activitats Inicials:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Audició de la peça musical. 2. S'apuntarà a la pissarra les emocions que han provocat les diferents estacions. <p>Activitats de Desenvolupament:</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Es torna a escoltar la música, ara dibuixaran el que els suggereix. 4. Mostren i comenten els seus dibuixos. <p>Activitats de Síntesi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Es presenten fotos reals de les quatre estacions i els alumnes escullen i expressen en quina estació/ paisatge es senten millor i per què. <p>Activitats d'Avaluació.</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Home pallaso. |
| DURACIÓ | 1 sessió. |
| ESTRUCTURACIÓ GRUPAL | Individual i gran grup. |
| OBSERVACIONS | Aquesta activitat es pot adaptar amb altres estils musicals. |
| FICHA/ RECURSOS COMPLEMENTARIOS | Música “ Quatre estacions de Vivaldi” i fotografies/imatges de les estacions. |

| ACTIVITAT Nº: 23 NOM DE LA ACTIVIDAD: Semàfor emocional: llum verda. CICLE: Primària mitjà i superior | |
|--|---|
| COMPETÈNCIA EMOCIONAL QUE CONTRIBUEIXA DESARROLLAR | R1, R2, R3. |
| DESCRIPCIÓN | <p>Davant d'una situació que ens fa enfadar, com reaccionem? Per exemple, arribar a casa i trobar que el dinar que ens han preparat no ens agrada. El semàfor emocional ens ajudarà.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Llum VERMELLA: No actuar de moment: Identificarem l'emoció - Llum TARONJA: Parar-se a reflexionar: - què t'ha passat? - quina ha estat la causa. Pensa quina és la millor manera d'expressar l'emoció i quin és el comportament més adequat davant del que sentim. <ul style="list-style-type: none"> Llum VERDA: Endavant: Un cop ho has trobat, expressa l'emoció de la millor manera i dona la resposta o comportament més adequat . <p>Seqüència didàctica:</p> <p>Activitats Inicials:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La professora descriu una situació i fa el modelatge del semàfor <p>Activitats de Desenvolupament:</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. En grup petit: A partir d'una situació (text o foto) desenvolupen la tècnica del semàfor. 3. Posta en comú. Comparació i Reflexió <p>Activitats d'avaluació:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Què he après? (Consideracions i conclusions a transferir a la pràctica) • Qüestionari |
| DURACIÓ | Una sessió |
| ESTRUCTURACIÓ GRUPAL | Gran grup. |

| | |
|---------------------------------|---|
| OBSERVACIONS | <p>Es pot introduir aquesta tècnica ja a 2n de cycle inicial, deixant- de fer la de Tortuga Tuga,</p> <p>Per anar entrenant aquesta tècnica, es pot aprofitar alguna situació de classe en que les respostes conductuals no van ser les més adequades.</p> <p>És important que el professor ensenyi a desglossar per passos els problemes que es plantegin, així aprendran que controlant els impulsos i buscant la millor forma d'expressar el que sentim, s'eviten els efectes perjudicials de les emocions negatives.</p> |
| FICHA/ RECURSOS COMPLEMENTARIOS | <p>El semàfor es pot quedar a la classe i fer servir la tècnica quan sigui necessari.</p> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 20px 0;">  <div style="width: 100%;"> <div style="background-color: #f08080; padding: 10px; margin-bottom: 10px; text-align: center;"> <p>ESTIC ENFADAT! QUINA RÀBIA! GRRRRRRRRR. MILLOR NO FAIG RES PERQUÈ NO ACTUARÉ BÉ.</p> </div> <div style="background-color: #ffcc99; padding: 10px; margin-bottom: 10px; text-align: center;"> <p>QUÈ M'HA PASSAT? PER QUÈ ESTIC TANT ENFADAT? COM HO PUC SOLUCIONAR?.</p> </div> <div style="background-color: #90ee90; padding: 10px; text-align: center;"> <p>JA HE PENSAT QUÈ PUC FER PER INTENTAR SOLUCIONAR- HO SENSE FER MAL A NINGÚ ... SEGURAMENT HO ENCERTARÉ.</p> </div> </div> </div> |

| Qüestionari individual: | | SITUACIÓ pel modelatge: |
|---|---------------------------------------|---|
| Descriu una situació en la que t'hagis enfadat molt. | | <p>A l'Enric li prenen la pilota just quan anava a encistellar, es posa a cridar insultant al company que li impedeix fer el tir.</p>  <p>QUINA EMOCIÓ SENT L'ENRIC?</p> <p>QUÈ HA PASSAT? DE QUINES ALTRES MANERES HAGUÉS POGUT REACCIONAR? QUINA PODRIA SER LA MILLOR?</p> <p>AQUESTA ÉS LA QUE HAURIA ESTAT LA MÉS ADEQUADA PERQUÈ LES CONSEQÜÈNCIES BENEFICIEN A TOTS.</p> |
| Ara contesta: | | |
| 1. Què senties en aquell moment? | Llum VERMELLA: No actuar, de moment. | |
| 2. Per què ara estàs trist o enfadat o... ? | Llum TARONJA: Parar-se a reflexionar. | |
| 3. Com has expressat el que senties, has dit o fet alguna cosa? | | |
| 4. Pensa en les diferents maneres que podries haver-te comportat davant el que ara sents. | | |
| 5. Quina seria la millor? | | |
| 6. Descriu aquest millor comportament que has trobat | Llum VERDA: Endavant ,! | |

| ACTIVITAT Nº: 24 NOM DE LA ACTIVIDAD: L'ona de mar CICLE: Primària mitjà | |
|---|--|
| COMPETÈNCIA EMOCIONAL QUE CONTRIBUEIXA DESARROLLAR | R2, R3, R4. |
| DESCRIPCIÓN | <p>Activitats Inicials:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Els alumnes es col·loquen en posició de relaxació (ulls tancats, cames no creuades, esquena en contacte amb el respall, mans sobre la taula o cuixes...) <p>Activitats de Desenvolupament:</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. El professor comença a donar consignes. Per exemple, “ inpirant m’imagino que la ona del mar arriba als meus peus i va cobrint suament el meu cos, i expirant que l’ona torna al mar...” 3. Poc a poc es torna a la realitat. <p>Activitats de Síntesi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Es comenta en gran grup com ha anat, que han sentit... 5. Tranferència a la realitat: En quins moments es podrien utilitzar aquests tipus de relaxació? <p>Activitats d’Avaluació.</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. L’home pallaso. |
| DURACIÓ | 1 sessió. |
| ESTRUCTURACIÓ GRUPAL | Gran grup. |
| OBSERVACIONS | Es pot utilitzar diferents visualitzacions. |
| FICHA/ RECURSOS COMPLEMENTARIOS | Música d’acompanyament, per exemple, d’aigua de mar. |

| | |
|--|--|
| ACTIVITAT Nº: 25 | |
| NOM DE L'ACTIVITAT: La cadira | |
| CICLE: Primària mitjà. | |
| COMPETÈNCIA EMOCIONAL QUE CONTRIBUEIX A DESENVOLUPAR | A1, A2 |
| DESCRIPCIÓ | <p>Activitats inicials:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Es presenta l'activitat: un alumne es col·loca al centre per a rebre mostres d'afecte. <p>Activitats de desenvolupament:</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. La resta dels alumnes van dient qualitats o li expressen sentiments positius envers la seva persona. 3. Tots els alumnes participaran de l'experiència. <p>Activitats de síntesi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Expressar com s'han sentit durant l'activitat <p>Activitats d'Avaluació.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Què he après? Fitxa l'home pallaso. |
| DURACIÓ | 1 sessió. |
| ESTRUCTURACIÓ GRUPAL | Individual |
| OBSERVACIONS | Es pot posar musica de fondo durant l'activitat. Es pot aprofitar en un aniversari... |
| FITXA RECURSOS COMPLEMENTARIS | Música |

| ACTIVITAT Nº: 26 NOM DE L'ACTIVITAT: L'amic invisible CICLE: Primària mitjà | |
|--|---|
| COMPETÈNCIA EMOCIONAL QUE CONTRIBUEIX A DESENVOLUPAR | A1, A5, A6. |
| DESCRIPCIÓ | <p>Activitats inicials:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Es faran papers amb el nom de cada alumne i es repartiran. Una vegada comprovat que ningú té el seu nom, es pot començar l' activitat. <p>Activitats de desenvolupament:</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. del que es tracta es de col·laborar en el benestar de la persona que et toqui sense dir-li directament que ets el seu amic invisible. Es important dir als alumnes que ningú ho pot saber. Col·laborar per què els company/a que et toqui se senti bé no implica obsequis materials;sinó accions, paraules, somriures,etc. <p>Activitats de síntesi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Posta en comú. Com han viscut l'experiència. <p>Activitats d'Avaluació.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Què he après? Es pot fer un text narratiu: Diari personal |
| DURACIÓ | Una sessió per presentar-la i entrenar-la. La durada para que l'amic invisible pugui exercir el seu paper, pot oscil·la entre una setmana o un més. (a criteri de l'educador segons les necessitats dels alumnes) |
| ESTRUCTURACIÓ GRUPAL | Individual |
| OBSERVACIONS | <p>Hem d' explicar clarament als alumnes en que consistirà el tracte preferent al company/a que els toqui, podem posar exemples.</p> <p>Aquesta activitat es faria una vegada per trimestre, segons les necessitats del grup i les seves característiques.</p> |
| FITXA RECURSOS COMPLEMENTARIS | Papers amb els noms dels alumnes |

| | |
|---|--|
| ACTIVITAT Nº: 27 NOM DE L' ACTIVITAT: Reaccionem de la millor manera? CICLE: Primària mitjà i superior | |
| COMPETÈNCIA EMOCIONAL QUE CONTRIBUEIX A DESENVOLUPAR | S3, S4, S7, S8, S9. |
| DESCRIPCIÓ | <p>(Hi ha tres estils de comunicació: passiva, agressiva i assertiva. La passiva és aquella que el subjecte no expressa ni les seves necessitats, ni els seus desitjos, tampoc sap defensar els seus drets. Amb aquest estil no hi ha conflictes, però comporta insatisfacció i baixa autoestima.</p> <p>L'estil agressiu implica la defensa dels drets personals, opinions, de manera que sovint viola els drets de l'altra persona.</p> <p>Amb la comunicació assertiva s'expressen els propis sentiments, les necessitats i els drets i alhora es respecten els drets i les necessitats dels altres.</p> <p>És aquesta la que hem de potenciar en els nostres alumnes)</p> <p>Activitats Inicials:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Comentarem amb els alumnes, tot buscant exemples quotidians, quines reaccions tenen vers les coses que no els agraden i com expressen el que senten, com ara: que algú es colli quan estan a la fila; que un amic arribi tard quan s'ha quedat per anar al cinema, que un company sempre et demani els deures per copiar... <p>Activitats de desenvolupament:</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Començarem agafant una de les situacions molt propera com la de que un company es colli a la fila. Demanarem que vagin dient el que li dirien i /o farien, ho podem escriure anar escrivint a la pissarra. Reflexionarem sobre les seves reaccions i com s'han sentit ells i els altres després d'haver-les tingut. I les podem anar classificant en assertives, passives i agressives. 3. Com podríem millorar aquestes reaccions o quines serien les més adequades. Els ajudarem a passar les respostes passives i agressives a respostes assertives. <p>Hem d'explicar als alumnes que mai no hem de deixar de dir el que pensem, però hem de ser capaços de dir-ho sense que els altres es molestin o s'ofenguin.</p> <p>A més d'aconseguir millors resultats, aquest tipus de comportament farà que les persones que ens envolten ens acceptin i respectin molt més.</p> |

| | |
|--------------------------------|--|
| | <p>Activitats de Síntesi:</p> <p>Un petit grup escenifica un situació donana emprant els tres estils . Després es fa una valoració en gran grup.</p> <p>Activitats d'Avaluació:</p> <p>Què he après? Fitxa de l'home pallaso</p> <p>Fitxa de missatges assertius</p> |
| DURACIÓ | Una sessió |
| ESTRUCTURACIÓ GRUPAL | Gran grup. Petit grup. Individual |
| OBSERVACIONS | <p>És important que els alumnes s'adonin de la importància de comportaments assertius per tal de poder expressar-nos donant les nostres opinions, però que cal fer-ho respectant l'opinió dels altres.</p> <p>En aquesta sessió podem entrenar la resposta assertiva empàtica: seria així la seqüència verbal:</p> <p>“ Joel, entenc que t'agradi ser el primer, però has arribat després i jo ja hi era,fes el favor de posar-te al lloc que et toca, m'agradaria que no ho tornessis a fer.”</p> |
| FITXA/ RECURSOS COMPLEMENTARIS | Fitxa : Llistat de situacions. Els alumnes escriuran la resposta assertiva empàtica. |

| | |
|--|---|
| ACTIVITAT Nº: 28 | |
| NOM DE L' ACTIVITAT: Expressions assertives. | |
| CICLE: Primària mitjà | |
| COMPETÈNCIA EMOCIONAL QUE CONTRIBUEIX A DESENVOLUPAR | S2, S3, S4, S5, S6, S7, S8, S9 |
| DESCRIPCIÓ | <p>Activitats Inicials:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Es una situació: Un company t'ha robat l'agenda. <p>Activitats de desenvolupament:</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Es fa una pluja d'idees amb tota la classe, de com es podria solucionar el conflicte. 3. Classificar les respostes segons siguin agressives, pasives o assertives. <p>Activitats de síntesi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Reflexionar sobre les conseqüències de cada resposta i valorar quina es la millor. <p>Activitats d'Avaluació:</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Què hem après? Fitxa home pallaso. |
| DURACIÓ | 1 sessió |
| ESTRUCTURACIÓ GRUPAL | Gran grup |
| OBSERVACIONS | Es pot adaptar a tots el cicles. Els alumnes podem proposar situacions reals. |
| FITXA/ RECURSOS COMPLEMENTARIS | Llistat de situacions conflictives entre companys. |

| | |
|--|--|
| ACTIVITAT Nº: 29 | |
| NOM DE L' ACTIVITAT: Autobiografia | |
| CICLE: Primària mitjà | |
| COMPETÈNCIA EMOCIONAL QUE CONTRIBUEIX A DESENVOLUPAR | V4 |
| DESCRIPCIÓ | <p>Activitats Inicials:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Es recorda que es una autobiografia. Es reparteix un foli per cada alumne <p>Activitats de desenvolupament:</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. En un paper han de posar les dades més significatives de la se va vida i no la han de signar (Per exemple, als cinc anys vaig començar a fer tennis). 3. Es barregen tots els fulls i es fiquen en una caixa. 4. Al atzar se'n treu un i es llegirà. 5. S'ha d'endevinar de qui es l'autor de l'autobiografia. <p>Activitats de síntesi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Entre tots, seleccionar les vivències de benestar. <p>Activitats d'Avaluació:</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Home Pallasso. |
| DURACIÓ | 1 sessió |
| ESTRUCTURACIÓ GRUPAL | Individual i gran grup. |
| OBSERVACIONS | Poden participar tots els alumnes que vulguin. |

FITXA/ RECURSOS
COMPLEMENTARIS

Fitxa home pallaso, full d'autobiografia.

| | |
|--|--|
| ACTIVITAT Nº: 30 | |
| NOM DE L' ACTIVITAT: Aprendre de les experiències que hem viscut. | |
| CICLE: Primària mitjà i superior | |
| COMPETÈNCIA EMOCIONAL QUE CONTRIBUEIX A DESENVOLUPAR | V1, V2, V3, V4. |
| DESCRIPCIÓ | <p>Activitats Inicials:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La mestra presenta una experiència viscuda en la que va viure un canvi, per exemple d'escola, de poble, de cotxe... L a classifica en positiva o negativa i ho argumenta, explicant com ho va viure: que va pensar, sentir... i que en va treure al final de tot plegat. Fa doncs el modelatge <p>Activitats de Desenvolupament:</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Cada alumne pensa en una situació viscuda semblant a la del modelatge, si és el cas, 3. Es col·loquen en rotllana i es comparteixen les experiències. A mesura que les van explicant es distribuïran en dos costats, segons les consideren experiències positives o negatives. Explicant com ho va viure... (seguint el modelatge) <p>Activitat de Síntesi</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. En gran grup es buscaran coincidències entre unes i altres, i formes diferents de viure situacions iguals. 5. Reflexió: conclusions: Mural <p>Activitat d'Avaluació:</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Fitxa de l'Home pallaso. (autoavaluació) |
| DURACIÓ | 1 sessió |
| ESTRUCTURACIÓ GRUPAL | Gran grup. Individual |
| OBSERVACIONS | Va bé tenir un recull de situacions viscudes per ells mateixos, que poden anar omplint voluntariament quan en tinguin necessitat. |
| FICHA/ RECURSOS COMPLEMENTARIS | <p>Cartolina i altres materials per fer el mural.</p> <p>Fitxa de l'Home pallaso</p> |

| | |
|---|---|
| ACTIVITAT Nº: 31 NOM DE L'ACTIVITAT: Mirem fotografies CICLE: Primària Superior. | |
| COMPETÈNCIA EMOCIONAL QUE CONTRIBUEIX A DESENVOLUPAR | C1, C2, C3, C4. |
| DESCRIPCIÓ | <p>Activitats Inicials:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Exposar un bon grapat de fotografies amb continguts diversos. Durant uns minuts els alumnes poden fer un recorregut per l'exposició i triar-ne una, normalment la que més els impacti per una o altra raó. És important que no comentin res entre ells i que guardin silenci mentre dura la selecció. <p>Activitats de Desenvolupament:</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Respectant el torn, cada alumne anirà mostrant la fotografia triada i tractarà d'exposar el perquè de la seva tria. No s'ha de fer cap avaluació ni cap crítica a l'opció de cadascú. En tot cas, en acabar les exposicions individuals, qui vulgui pot comentar si la imatge triada per un altre company li ha suggerit també alguna emoció. <p>Activitats de Síntesi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 3 Al final el mestre pot fer preguntes que cadascú s'ha de respondre a sí mateix: <ul style="list-style-type: none"> - Sents sempre les mateixes emocions davant diferents imatges ? - Les teves emocions s'assemblen a les dels altres? - Quines emocions has sentit més vegades en mirar les fotografies? - M'han sorprès les emocions que han sentit els altres? - Què has descobert de tu mateix? I dels altres? <p>Activitats d'Avaluació:</p> <p>Autoavaluació: . Què he après?: Text expositiu a la seva llibreta.</p> |
| DURACIÓ | Una sessió |
| ESTRUCTURACIÓ GRUPAL | Gran grup. Individual |

| | |
|-----------------------------------|--|
| OBSERVACIONS | Insistir en el silenci tant en el moment de la tria com en el de l'exposició dels alumnes. |
| FITXA/ RECURSOS COMPLEMENTARIS | Col·lecció de fotografies. És important que siguin força variades i que n'hi hagi un bon nombre per poder triar. |

| | |
|--|---|
| ACTIVITAT Nº: 32 | |
| NOM DE L'ACTIVITAT: Detectius emocionlas? | |
| CICLE: Primària. Superior | |
| COMPETÈNCIA EMOCIONAL QUE CONTRIBUEIX A DESENVOLUPAR | C1, C2, C3, C4 |
| DESCRIPCIÓ | <p>Activitats Inicials:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. S'explica en que consisteix l'activitat: es fan petits grups: cada grup és un equip de detectius emocionals. I se'ls dóna uns dies de temps per cercar dues situacions(poden ser reals o inventades, tretes de diaris, revistes...) en les que es manifestin emocions diferents. En una propera sessió han d'explicar el que han esbrinat i les conclusions a que han arribat) <p>en les activitats de desenvolupament d'aquesta sessió es treballen dels aspectes en q hauran d'investigar.</p> <p>Activitats de Desenvolupament (aquí i ara es treballen els aspectes en què basaran la seva investigació.)</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Què senten , què pensen , què fan els protagonistes en el moment que passa el fet?? 3. Quines són les conseqüències del que fan? 4. Ho farien igual ara ? o buscarien una altra manera de fer? 5. Quins creuen que són els obstacles que els han impedit actuar millor, ara que se n'adonen? <p>Activitats de Síntesi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Posem en comú : Quina es la nostra feina de detectius? <p>Activitat d'avaluació:</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Exposició del cada grup : presentació de la situació. Què han esbrinat ? quines són les conclusions' |
| DURACIÓ | Una sessió per les activitats inicials i de desenvolupament i Síntesi i una altra sessió per l'activitat d'avaluació : Exposició de la investigació |
| ESTRUCTURACIÓ GRUPAL | Gran grup i petit grup |
| OBSERVACIONS | Es pot ser flexible amb el temps destinat a la investigació. |

| | |
|-----------------------------------|--|
| FITXA/ RECURSOS COMPLEMENTARIS | Poden utilitzar recursos Tic per a les exposicions, powers, imatges , Youtube(fragments de pel·licules..... |
|-----------------------------------|--|

| ACTIVITAT Nº: 33 NOM DE L' ACTIVITAT: Cerquem millors respostes: Anàlisi d'una situació CICLE: Primària Superior. | |
|--|---|
| COMPETÈNCIA EMOCIONAL QUE CONTRIBUEIX A DESENVOLUPAR | R1, R2, R3 |
| DESCRIPCIÓ | <p><i>(Situació exemple: Sóc la Joana i volia jugar amb l'equip de la Rosa i la Maria, però no m'han triat. Llavors li dono una empenta a la Maria que és la que tinc més a prop i les insulto.</i></p> <p>Activitats Inicials:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Explicarem la situació. En gran grup. 2. En petit grup es pot escenificar. <p>Activitats de Desenvolupament: anàlisi de la situació.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Anàlisi de la seqüència emocional de la Joana des de l'estímul a la resposta (en gran grup) diàleg dirigit. 4. En petit grup: cercar possibles respostes més favorables o positives. 5. Triar-ne entre tots la més adequada. 6. Esbrinar entre tots com ho podria fer per poder frenar un altre dia aquest primer impuls. <p>Activitats de Síntesis:</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Reconstruir la situació (dramatització) <p>Activitats d'Avaluació:</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. Autoavaluació: . Què he après? |
| DURACIÓ | Una sessió |
| ESTRUCTURACIÓ GRUPAL | Gran grup.Petit grup.Individual |
| OBSERVACIONS | Aquest model d'activitat pot servir per entrenar-se (presentar altres situacions) |

| | |
|--|--|
| ACTIVITAT Nº: 34 | |
| NOM DE L' ACTIVITAT: Relaxació | |
| CICLE: Primària Superior. | |
| COMPETÈNCIA EMOCIONAL QUE CONTRIBUEIX A DESENVOLUPAR | R2, R3, R4 |
| DESCRIPCIÓ | <p>La relaxació significa una absència de tensió o activació que es manifesta a tres nivells: fisiològic, conductual i subjectiu.</p> <p>Es vol aconseguir amb aquesta activitat que els alumnes aprenguin a relaxar-se a través de la pràctica de la Respiració Profunda. Quan ens sentim relaxats prenem decisions més encertades, estem millor amb nosaltres mateixos, ...en definitiva actuem de forma més adequada en benefici propi i alhora dels altres.</p> <p>Activitats Inicials:</p> <p>Explicarem la relació d'aquesta tècnica amb la tècnica del Semàfor.</p> <p>Activitats de Desenvolupament: Procediment de la tècnica de Respiració profunda:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Estirats a terra o asseguts a la cadira i amb els ulls tancats cercarem la part o les parts del cos on tenim la tensió.(per a que les identifiquen en un moment que estam sentint una emoció molt intensa, que es fixin on tenen més força o per on donarien la resposta impulsiva (a les cames per donar puntades, a les mans per donar empentes o cops de punys a les mandíbules, a les dents,..) 2. Observarem aquesta tensió en la part del cos per sentir-la 3. Col·locarem una mà sobre el pit i l'altra sobre el ventre 4. Inspirarem lentament pel nas i anirem omplint el ventre d'aire. Ens adonarem com la mà que tenim sobre el ventre va pujant i la que tenim sobre el pit gairebé no es mou. 5. Espirem l'aire per la boca lentament com si sortís un filet llarg i prim. Anirem fent respiracions lentes llargues i profundes que facin pujar i baixar el ventre. Ens concentrarem en el recorregut de l'aire des de que entra fins que surt. Al final de cada respiració anirem revisant i prenent consciència de com va la tensió en les diferents parts del cos. <p>Activitats d'Avaluació:</p> <p>Autoavaluació: . Què he après?: Procediment de la tècnica de la Respiració Profunda</p> |
| DURACIÓ | Dues sessions. |

| | |
|--------------------------------|---|
| ESTRUCTURACIÓ GRUPAL | Grupal i individual. |
| OBSERVACIONS | <p>- Insistir en el silenci .</p> <p>Aquesta activitat s'ha de practicar dues o tres vegades. I un cop apresada es pot utilitzar sempre (estirats , asseguts ,drets)davant de qualsevol situació on es fa necessari recuperar l'equilibri del cos, el qual ha estat alterat per una emoció. D'aquesta manera ens serà més fàcil utilitzar la raó per cercar i aplicar l'estratègia que ens permetrà donar la resposta més adequada.</p> <p>Es pot fer a tots els nivells des d'Infantil a cicle Superior.</p> |
| FICHA/ RECURSOS COMPLEMENTARIS | <p>Si estem estirats , una estora, si estem asseguts una cadira,</p> <p>Equip de música:Música relaxant, per les properes sessions quan ja tinguin més practicat el procediment</p> |

| | |
|--|--|
| ACTIVITAT Nº: 35 NOM DE L'ACTIVITAT: Objectiu acomplert CICLE: Primària Superior. | |
| COMPETÈNCIA EMOCIONAL QUE CONTRIBUEIX A DESENVOLUPAR | A1, A2, A3, A4, A5. |
| DESCRIPCIÓ | <p>Activitats Inicials:</p> <p>1) Explicació del què i com de l'activitat i donar a cada alumne un full en què hauran d'expressar una meta concreta i real.</p> <p>Activitats de Desenvolupament:</p> <p>2) Escriure el pla per atènyer-la donant resposta a les següents preguntes:</p> <p>Per a quan?</p> <p>Com?</p> <p>Qui m'ajudarà?</p> <p>Activitats de Síntesi: Posta en comú: reflexionar sobre els aspectes pels quals creuen que necessitaran ajuda, si és el cas..</p> <p>Activitats d'avaluació:</p> <p>Què he après? Diari personal. (narrar el que han sentit, pensat ...)</p> |
| DURACIÓ | 1 sessió |
| ESTRUCTURACIÓ GRUPAL | Individual. Gran grup |
| OBSERVACIONS | Es pot demanar voluntaris per llegir el que han escrit i dóna pas a una posta en comú i l de valorar el grau d'implicació i responsabilitat en la consecució de la meta proposada. |
| FITXA RECURSOS COMPLEMENTARIS | Paper |

| | |
|---|---|
| ACTIVITAT Nº: 36 NOM DE L'ACTIVITAT: Com em veig, com em veuen CICLE: Primària Superior. | |
| COMPETÈNCIA EMOCIONAL QUE CONTRIBUEIX A DESENVOLUPAR | A1, A3, A5. |
| DESCRIPCIÓ | <p>Activitats Inicials:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El professor lliura a cada alumne un sobre que conté 3 papers de colors diferents i els explica breument que hauran d'escriure en cada paper allò que se'ls demani, sempre reflexionant i essent sincers amb ells mateixos, ja que ningú més que ells llegirà el seu contingut. (El professor ha d'agafar el compromís que, en acabar l'activitat guardarà els sobres sense llegir-los i que seran destruïts. Fins i tot es pot fer una destrucció "pública" per tal que els nens n'estiguin ben segurs que s'ha respectat la seva intimitat). <p>En el primer paper se'ls demana que escriguin pensant en la frase "Així sóc jo". Els temps ha de ser controlat (uns 3 o 4 minuts).</p> <p>En el segon paper han de respondre al lema "M'agradaria ser així".</p> <p>En el tercer, "El que ningú coneix de mi".</p> <p>Activitats de Desenvolupament:</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Escriuen en els papers i es guardarà en el sobre . 3. En un lloc de la classe (un tauler de suro és un bon lloc), el professor ha deixat un sobre amb el nom de cada alumne. Ara lliurarà a cadascú tants paperets en blanc com companys hi ha a la classe i se'ls demana que hi escriguin dues qualitats per a cada un i que vagin dipositant els papers als sobres corresponents. (Temps aproximat: 15 minuts) <p>Potser caldrà suggerir-los que poden referir-se tant a qualitats físiques com a habilitats socials ("Tens uns ulls molt bonics"; "Ets molt bona companya"; "Saps explicar molt bé els acudits"; etc)</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Cada nen o nena pot anar a buscar el seu sobre i llegir el que els seus companys han escrit d'ell/ella. I comparar-ho amb el que té en el primer sobre. <p>Activitats de Síntesi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Posta en comú: Debat, aportacions lliures, poden no voler fer certs comentaris. És l'hora de destruir el primer sobre , si es la seva voluntat. <p>Activitats d'Avaluació:</p> |

| | |
|----------------------------------|---|
| | 6. Què he après?:Producció d'un text: Diari personal sobre la comparació entre els dos sobres i el que han sentit i pensat durant l'activitat i amb què s'han quedat |
| DURACIÓ | 2 sessions |
| ESTRUCTURACIÓ GRUPAL | Individual. Gran grup |
| OBSERVACIONS | <p>Es pot destinar una sessió per fer fins obtenir el contingut del primer sobre i el segon guardar-lo per una segona sessió.</p> <p>Incidir en la importància que siguin sincers quan parlen d'ells mateixos i dels altres</p> <p>Ajudar-los a entendre que, malgrat les diferències que puguin existir entre ells, tothom té qualitats que hem de saber reconèixer i com és d'agradable adonar-se que els altres les saben veure.</p> |
| FITXA RECURSOS COMPLEMENTARIS | Paperetes de tres colors diferents/ Paperetes blanques i sobres. |

| | |
|--|--|
| ACTIVITAT Nº: 37 | |
| NOM DE L'ACTIVITAT: Com m'expresso | |
| CICLE: Primària Superior | |
| COMPETÈNCIA EMOCIONAL QUE CONTRIBUEIX A DESENVOLUPAR | S1, S2, S3, S4, S5, S7, S8. |
| DESCRIPCIÓ | <p>(El llenguatge verbal (les paraules), aporten un 7% del missatge, l'entonació i projecció de la veu aporten el 38%, i les imatges (gestos, mirada, aspecte personal, entorn...) el 55% restant.)</p> <p>Activitats Inicials:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. S'explica i/o es recorda els elements d'una bona comunicació i la coherència que cal entre ells (és un tema de Llengua) i en que consisteix l'activitat. Cada grup tindrà un enunciat que haurà de representar segons l'estat d'ànim que allí exposat. 2. Es formen grups de 4 o 5 alumnes. 3. Es lliurà a cada grup la targeta amb l'enunciat i l'estat d'ànim amb el que l'hauran de representar i s'ho preparen.. <p>Activitats de Desenvolupament:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Cada grup representa la targeta que li ha tocat. 5. La resta dels grups cerca el grau de coherència entre els elements. I així fins que tots han representat la seva situació. <p>Activitats de Síntesis:</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Reflexió i conclusions de la posta en comú. <p>Activitats d'Avaluació:</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Elaborar un text : Què he après.? Poden trametre la informació de diferent manera:fer-lo en esquema, mapa conceptual, text expositiu resumit... |
| DURACIÓ | 1 sessió |
| ESTRUCTURACIÓ GRUPAL | Grupal i individual |
| OBSERVACIONS | Es pot complicar l'activitat dient l'enunciat d'esquena, per tal que només puguin sentir la veu. O representar la situació només amb gestos. |
| FITXA RECURSOS COMPLEMENTARIS | |

| | |
|---|---|
| ACTIVITAT Nº: 38 | |
| NOM DE L'ACTIVITAT: I tu que faries? | |
| CICLE: Primària Superior. | |
| COMPETÈNCIA EMOCIONAL QUE CONTRIBUEIX A ESENVOLUPAR | S1, S2, S3, S4, S5, S6, S7, S8, S9. |
| DESCRIPCIÓ | <p>Activitats Inicials:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Es presenta una situació:Ex. “ Després d’una excursió cal recollir entre tots la brossa, veus com dos companys teus dissimulen i no ho fan”. Què faries? <p>Activitats de Desenvolupament:</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Entre tots busquem que podries fer? 3. Pluja d’idees. Es descarten aquelles que crearien conflicte. <p>Activitats de Síntesis:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Es representa la situació amb un roll playing, amb la resposta assertiva. <p>Activitats d’Avaluació:</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Home pallaso. |
| DURACIÓ | 1 sessió |
| ESTRUCTURACIÓ GRUPAL | Grupal i individual |
| OBSERVACIONS | |
| FITXA RECURSOS COMPLEMENTARIS | Fitxa home pallaso. |

| | |
|---|---|
| ACTIVITAT Nº: 39 NOM DE L' ACTIVITAT: Què decideixo fer? CICLE: Primària Superior. | |
| COMPETÈNCIA EMOCIONAL QUE CONTRIBUEIX A DESENVOLUPAR | V1, V2, V3, V4. |
| DESCRIPCIÓ | <p>(Sovint hem de prendre decisions i una decisió és una elecció entre més d'una alternativa. Cada vegada que escollim una alternativa d'entre altres que tenim, estem decidint. Podem decidir no fer res, també en aquests cas hem pres una decisió entre altres.)</p> <p>Activitats Inicials:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. S'explica que és decidir. <p>Activitats de Desenvolupament:</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Es lliura a cada alumne una fitxa: Consta de tres parts: <ul style="list-style-type: none"> • Una relació d'accions molt experiencials per ells i hauran d'assenyalar aquelles que requereixen prendre una decisió. • Afegir situacions: Una situació nova que no requereix prendre decisió i una altra que sí. • Donada una situació, respondre si el protagonista va o no prendre una decisió i quines eren les alternatives al que va escollir fer. 3. Entre tots es valora la decisió que ha pres el protagonista, fent-los adonar en que han fet per finalment escollir-la (farem que surtin els conceptes: analitzar i tot el que comporta en aquest cas: cercar, avantatges, inconvenients i sospesar-los per finalment triar i també conduir-los fins a adonar-se de les emocions que apareixen i els pensaments que les han generat. <p>Activitats de Síntesis:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Reflexió i conclusions de la posta en comú. Redactar els passos per analitzar les alternatives. Anomenar les possibles emocions que poden aparèixer a l'hora d'escollir quina alternativa és la millor i quins pensaments(potser són pensaments distorcionats els que ens provoquen les emocions que ens obstaculitzen elegir la millor alternativa) <p>Activitats d'Avaluació:</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Fitxa de l'Home pallaso (autoavaluació) 6. Donada una situació que es posin en la pell del personatge i expliquen com es senten, i que pensen abans de prendre una decisió. Quines són les alternatives i quina finalment han escollit. |
| DURACIÓ | 1 sessió |

| | |
|------------------------------------|---|
| ESTRUCTURACIÓ GRUPAL | Grupal i individual. |
| OBSERVACIONS | |
| FITXA / RECURSOS COMPLEMENTARIS | Fitxa de Situacions per a fer l'activitat 2 Fitxa de la situació a analitzar |

Fitxa

Alumne/a Nivell:

DECISIONS

1ª part:

- Assenyala les situacions que requereixen prendre una decisió

1. Llegir un llibre.
2. Anar al cinema.
3. Tenir un accident.
4. Aprovar un examen.
5. Suar a la platja.
6. Creuar un carrer.
7. Permetre que bategui el cor.
8. Plorar
9. Pegar al company.
10. Enredar a la classe.

2ª part:

- Anota una situació en la que no requereixi prendre una decisió i una altra en la que sí cal prendre una decisió.. No han d'estar cap de les dues en la llista anterior.

3ª part:

- Analitza la següent situació. Ha pres una decisió el protagonista ? Quina. Escriu quines altres coses hauria pogut fer.

Un noi va caminant pel carrer. Veu un moneder al terra. El recull i se'l fica a la butxaca.

Fitxa d'avaluació:

Alumne/a:

Nivell:

Situació per analitzar

L'Antoni no ha remuntat les notes en aquest trimestre de llengua i de matemàtiques.

Si durant en el tercer no les millora, no podrà fer primer d'E.S.O.

Quines alternatives hi veus, quina escolliries i per què.

Com et sents, que penses mentre no et decideixes...

Què fas per finalment decidir el què fer?

| | |
|---|--|
| ACTIVITAT Nº: 40 NOM DE L' ACTIVITAT: Sort o esforç. CICLE: Primària Superior. | |
| COMPETÈNCIA EMOCIONAL QUE CONTRIBUEIX A DESENVOLUPAR | V1, V2, V4. |
| DESCRIPCIÓ | <p>Activitats Inicials:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. S'explica mitjançant situacions properes a la seva experiència el concepte sort i el concepte esforç.. <p>Activitats de Desenvolupament:</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Es lliura a cada alumne la fitxa: He tingut sort.. He tingut mala sort ? M'he esforçat..? 3. Posta en comú: Per afavorir la discussió podem començar preguntant: <ul style="list-style-type: none"> - La sort, hi és sempre present en més o menys intensitat en la nostra vida? I la mala sort? - Podem fer alguna cosa per tenir-ne i a més a més molta si pot ser? <p>Activitats de Síntesis:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Reflexió i conclusions de la posta en comú (ens han de dur a distingir la sort de l'esforç, i que amb l'esforç personal, podem canviar i propiciar més i millors situacions) <p>Activitats d'Avaluació:</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Fitxa de l'Home pallaso |
| DURACIÓ | 1 sessió |
| ESTRUCTURACIÓ GRUPAL | Individual i grupal |
| OBSERVACIONS | El alumnes poden buscar personatges (famosos, idols...) que hagin treballat molt per arribar on son. |
| FITXA / RECURSOS COMPLEMENTARIS | <p>Fitxa de Situacions: He tingut sort...? He tingut mala sort...? M'he esforçat..?</p> <p>Fitxa de l'Home pallaso</p> |

FONTS BIBLIOGRÀFIQUES PER LES ACTIVITATS

Álvarez, M., (Coord.). (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: Praxis

Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.

Bisquerra, R. (2008). *Educación para la ciudadanía y convivencia. El enfoque de la educación emocional*. Barcelona: Wolters Kluwer.

Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.

Bisquerra, R. Agulló, M. J., Filella, G. García, E. y López, E. (2010). *La educación emocional en la práctica*. Barcelona: Horsori

Bisquerra, R. (coord.). (2011). *Educación Emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Filella, G. (2014). *Aprender a convivir*. Barcelona: Barcanova

GROP (2009). *Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños*. Barcelona: Parramón.

Grupo Aprendizaje Emocional (2007). *Programa de educación emocional y prevención de la Violencia. Primer ciclo de ESO*. Alicante: Conselleria d'Educació.

Grupo Aprendizaje Emocional (2007). *Programa de educación emocional y prevención de la Violencia. Segundo ciclo de ESO*. Alicante: Conselleria d'Educació.

Güell, M., y Muñoz, J. (2003). *Educación emocional. Programa para la educación secundaria postobligatoria*. Barcelona: Praxis.

López, E. (2003). *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. Barcelona: Praxis.

Pascual, V., y Cuadrado, M. (Coords.). (2001). *Educación emocional. Programa de actividades para educación secundaria obligatoria*. Barcelona: Praxis

Redorta, J., Obiols, M., y Bisquerra, R. (2006). *Emoción y conflicto. Aprenda a manejar las emociones*. Barcelona: Paidós.

Renom, A. (Coord.). (2003). *Educación emocional. Programa para la educación primaria*. Barcelona: Praxis.

Soldevila, A (2009). *Emociónate. Programa de educación emocional*. Madrid: Pirámide.

REFERÈNCIES

- Álvarez, L.; Álvarez,D.; González-Castro,P.; Núñez,J. y González-Pineda,J. (2006). Evaluación de los comportamientos violentos en los centros educativos”, *Psicothema*, Vol. 18, nº4, 686-695.
- Bar-On,R., y Parker,D.A. (2000). *The handbook of emotional intelligence*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Becerra,S. (2006). ¿Cómo podemos intervenir para fortalecer el clima educativo en tiempos de innovación? *Estudios Pedagógicos*, 32, 47-71.
- Bisquerra, R. y Pérez-Escoda, N. (2012). [Importància i necessitat de l'educació emocional a la infància i l'adolescència](#). *Butlletí d'infància*, 55.
- Blaya,C.; Debardieux,É.; del Rey, R. y Ortega, R. (2006). Clima y violencia escolar. Un estudio comparativo entre Francia y España. *Revista de Educación*, 339,293-315.
- Del Rey, R. y Ortega, R. (2001). El programa de ayuda entre iguales en el coentexto del proyecto Sevilla Antiviolenca escolar. *Revista de Educación*, 326, 297-310.
- Damasio,A.F. (1996). *El error de Descartes: la emoción, la raza y el cerebro humano*. Barcelona: Crítica.
- Defrance,B. (2005). Disciplina en la escuela, Madrid, Mec-Morata; Fernández, I. (2001), ¿Qué entendemos por *disrupción*? En Fernández, I. (Coord.) *Guía para la convivencia en el aula*, Barcelona, Cis-Spraxis.
- Diaz-Aguado, M.J. (2001). *Convivencia, un enfoque práctico. Condiciones para mejorar la convivencia educativa*. Federación de Enseñanza de Comisiones Obreras.
- Fernández-Berrocal,P.(2015). Nuevos instrumentos de evaluación de la inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia. En: *Educación emocional y social: análisis internacional. Informe Fundación Botín 2015*. Santander: Fundación Botín.
- Filella, G. (2014). *Aprender a convivir*. Barcelona: Barcanova
- Filella, G; Bisquerra, R. & Pérez-Escoda, N. (2014) [SEL with a Video Game \(Happy\) to Resolve Interpersonal Conflicts Innovative Research in SEL](#). In *Advances in SEL Research*. American Educational Research Association, 8(1), 20.
- Gardner, H. (1983). *Estructuras de la mente: la teoría de las inteligencias múltiples*. México: Fondo de Cultura Económica.
- LeDoux, J. (1996). *El cerebro emocional*. Barcelona: Ariel.
- Mayer, J.; Salovey, P. y Caruso, D (2000). *Models of Emotional Intelligence*. Sternberg, R.J. (Ed). *Handbook of Intelligence*. Cambridge, MA: Cambridge University Press, pp. 396-422.
- Morgado, I. (Ed.) (2002). *Emoción y conocimiento: la evolución del cerebro y la inteligencia*. Barcelona: Tusquets Editores.

Ortega,R.; Mora-Merchán,J.; Justicia,F.y Benítez, J. (2001). Violencia entre iguales en escuelas andaluzas. Un estudio exploratorio utilizando el cuestionario general europeo TMR”, *Revista de Educación*, 325, 323-338.

Stenberg, R. (2000). *Intelligence and Wisdom*. Sternberg, R (Ed.) (2000). *Handbook of Intelligence*. Cambridge, MA: Cambridge University Press, pp. 631-650.