

PROJECTE

«ENS

EMOCIONEM»»





1. Introducció

Les emocions formen part del dia a dia dels infants. L'escola és per tant un reflex de la realitat, i com a part d'aquesta i del procés d'aprenentatge, les emocions han d'estar ben presents a les escoles. Si l'educació ha de ser un procés d'aprenentatge per a la vida, les emocions són molt importants i cal se li donen cabuda a tots els espais del centre.

Així doncs, l'educació emocional té una repercussió directa en el desenvolupament dels infants, ja que afavoreix l'autoconeixement, la regulació, la gestió de les relacions i afavoreix el seu creixement integral.

2. Justificació

La necessitat ve donada principalment per l'acompanyament a dos alumnes de 1^r A i un alumne de 1^r B. Aquests mostren rigidesa en algunes ocasions, dubtes per entendre i identificar les emocions així com necessitat de ferramentes per interaccionar amb els iguals i resoldre els possibles conflictes que de la convivència es puguen ocasionar. També en el cas del grup de 3^r B, existeix una necessitat profunda tan pel grup, el qual mostren molts conflictes entre ells així com per una alumna, a la qual es necessita acompanyar emocionalment per desbordaments emocionals.

3. Marc normatiu

Per tal de contextualitzar aquest programa necessitem vincular-lo amb la normativa que ens marca el camí a seguir. Dins d'aquesta, concretament al Decret 106/2022, un dels principis pedagògics que ens nomenen és el següent: «7. *L'educació emocional ha de contribuir al desenvolupament de les habilitats emocionals, al reconeixement i gestió de les pròpies emocions i a treballar l'empatia per a entendre les interaccions que es produeixen en el seu entorn.*» Dins d'aquest mateix Decret, trobem també la competència clau (es recull al Perfil d'eixida) **Competència personal, social i d'aprendre a aprendre (CPSAA)**. Dins d'aquesta es recullen uns descriptors operatius a assolir a final de l'etapa de Primària que són els següents:

CPSAA1. És conscient de les pròpies emocions, idees i comportaments personals i empra estratègies per a gestionar-les en situacions de tensió o conflicte, adaptant-se als canvis i harmonitzant-los per a aconseguir els seus propis objectius.

CPSAA2. Coneix els riscos més rellevants i els principals actius per a la salut, adopta estils de vida saludables per al seu benestar físic i mental, detecta i cerca secunde davant situacions violentes o discriminatòries.

CPSAA3. Reconeix i respecta les emocions i experiències de les altres persones, participa activament en el treball en grup, assumeix les responsabilitats individuals assignades i empra estratègies cooperatives dirigides a la consecució d'objectius compartits.

CPSAA4. Reconeix el valor de l'esforç i la dedicació personal per a la millora del seu aprenentatge i adopta postures crítiques en processos de reflexió guiats.

CPSAA5. Planeja objectius a curt termini, utilitza estratègies d'aprenentatge autoregulat i participa en processos d'acte i coavaluació, reconeixent les seues limitacions i sabent buscar ajuda en el procés de construcció del coneixement.

Altrament recordar que tal i com ens indica la normativa, *«l'adquisició de cadascuna de les competències clau contribueix a l'adquisició de totes les altres. No existeix jerarquia entre elles, ni pot establir-se una correspondència exclusiva amb una única àrea, àmbit o matèria, sinó que totes es concreten en els aprenentatges de les diferents àrees, àmbits o matèries i, al seu torn, s'adquireixen i desenvolupen a partir dels aprenentatges que es produeixen en el conjunt d'aquestes»*. D'aquesta idea se'n deriva la importància de l'acompanyament emocional de manera transversal i unit a la vida de l'aula, de manera que tot allò que es realitza es trobe contextualitzat i siga significatiu per a l'alumnat. Així mateix, ens mostra la importància d'aquesta competència ja que influeix de manera directa en l'adquisició de les anteriors, així com predisposa per a l'aprenentatge i el benestar dels infants.

4. Objectius generals

- Adquirir un major coneixement de les pròpies emocions i saber identificar-les en nosaltres.
- Identificar les emocions de la resta de persones que ens envolten.
- Desenvolupar habilitats per regular les nostres emocions.
- Pujar el llindar de tolerància a la frustració.
- Previndre els efectes generats per emocions desagradables.
- Saber com generar emocions agradables.

- Aprendre a fluir i acceptar.
- Interioritzar estratègies per resoldre conflictes.
- Adoptar una comunicació respectuosa.
- Respectar les normes i els límits de les persones i de l'escola.
- Afavorir la relaxació i la calma.
- Generar una autoestima i autoconcepte equilibrat.

5. Objectius específics

Beneficis pels infants:

- Afavorir l'equilibri emocional.
- Millorar l'empatia.
- Possibilitar una bona salut mental.
- Disminuir l'ansietat.
- Augmentar la tolerància a la frustració.
- Possibilitar l'autoconeixement.
- Millorar les habilitats socials.
- Reforçar l'autoestima.
- Permetre controlar l'estrès.
- Afavorir l'èxit acadèmic.

Beneficis pel grup- classe:

- Afavorir la cohesió de grup.
- Possibilitar un ambient agradable a l'aula.

- Reduir els conflictes i saber gestionar-los.
- Augmentar el coneixement dels membres el grup.
- Potenciar la comunicació i el diàleg a l'aula.

6. Metodologia

A l'escola realitzem una sessió setmanal junt amb les tutores. Aquestes sessions son eminentment pràctiques i vivencials. Comencem en identificar com ens sentim, aquell/a que vulga expressar-ho. Seguidament fem aprofundiment en les diferents emocions i sentiments: com identificar allò que ens passa, quina necessitat tenim, com expressar-ho... Combinem diferents estratègies per regular les emocions com ara la respiració, la consciència corporal i les visualitzacions, entre altres. D'altra banda, es realitzen dinàmiques per crear un bon clima a les aules, on es pugui cooperar i cada persona es senti respectada i inclosa al grup al qual pertany. Per tot això els agrupaments són diversos, de manera tant individual com grupal. De la mateixa manera, els materials utilitzats són variats: contes, curts, material reciclat, dibuix... La idea és poder endinsar-nos a sentir, des de diferents canals i camins.

7. Propostes

Tal i com es nomena al punt anterior, s'intenta utilitzar un ampli ventall de recursos per tal de diversificar l'accés, la participació i l'aprenentatge de l'alumnat al món emocional.

Així doncs, fem ús de material visual com curts, contes, vídeos... També a través de cançons i música. Altres propostes que realitzem són amb material de suport com el llibre «Tranquilos y atentos como una rana», el programa «Aulas felices» o «Cultivando emociones». Tot això es combina amb la CNV amb «Los cuatro focos de la CNV» i idees del llibre «Un lenguaje de vida».

Per últim algunes propostes també provenen de la col·lecció «Exploradors emocionals, com està el clima i energies i relacions per créixer», que just lliga les emocions amb l'ecologia.

Tot això a través de propostes, com abans s'ha esmentat, de jocs i vivències reals i experiencials.

8. Valoració

	1 ^r trimestre	2 ⁿ trimestre	3 ^r trimestre	Observacions
Adquirir un major coneixement de les pròpies emocions i saber identificar-les en nosaltres				
Identificar les emocions de la resta de persones que ens envolten				
Desenvolupar habilitats per regular les nostres emocions				
Pujar el llindar de tolerància a la frustració				
Previndre els efectes generats per emocions desagradables				
Saber com generar emocions agradables				
Aprendre a fluir i acceptar				
Interioritzar estratègies per resoldre conflictes				
Adoptar una comunicació respectuosa				
Respectar les normes i els límits de les persones i de l'escola				
Afavorir la relaxació i la calma				
Generar una autoestima i autoconcepte equilibrat				