

PROJECTE D'EDUCACIÓ EMOCIONAL



Curs de redacció 2019-2020

ÍNDEX

1. JUSTIFICACIÓ
2. ANÀLISI DEL CONTEXT
3. MARC NORMATIU
4. OBJECTIUS
5. COMPETÈNCIES SOCIOEMOCIONALS
6. MIRADA DEL DOCENT
7. ENFOCAMENT METODOLÒGIC
8. TEMPORALITZACIÓ
9. ACTIVITATS I RECURSOS
10. ATENCIÓ A LES NECESSITATS ESPECÍFIQUES DE SUPORT EDUCATIU
11. AVALUACIÓ
12. BIBLIOGRAFIA I WEBGRAFIA
13. ANNEXOS

1. JUSTIFICACIÓ

El Projecte Emocional del CRA La Bardissa, emmarcat dins el Projecte de Convivència, està orientat a afavorir els processos de desenvolupament integral de l'alumnat, facilitant el seu creixement personal i d'aprenentatge. Saber reconèixer els sentiments i les emocions, tant les pròpies com les dels altres, és bàsic per entendre què passa a l'entorn i per interactuar amb el món que ens envolta.

Per aquest motiu, és imprescindible proporcionar estratègies i habilitats que potenciïn en les criatures, l'autoconeixement, una bona autoestima, relacions des del respecte, empatia, creativitat i bona comunicació, iniciativa personal i autonomia, responsabilitat en les pròpies accions, acceptació dels límits, resolució de conflictes de forma assertiva i automotivació per ser feliços, ja que totes aquestes habilitats faciliten millors aprenentatges i resultats acadèmics, i per tant, èxit escolar i major benestar personal.

El nostre enfocament és bàsicament preventiu, pretén ajudar a travessar les crisis vitals del creixement evolutiu per viure cada etapa, i donar eines per poder crear un pont entre les emocions i el pensament, i generar un estat de consciència dels individus més global i integrador de la seva realitat i del seu ser profund.

2. ANÀLISI DEL CONTEXT

El CRA La Bardissa és un agrupament d'escoles xicotetes en un medi rural amb unes característiques semblants i pròximes entre sí. Constitueixen un únic equip docent que afronta l'aplicació i el desenvolupament del currículum de manera comú per al conjunt del seu alumnat. Aquest CRA està format pels següents aularis:

- Lope de Vega de Rossell.
- J. A. Querol Queralt de Sant Rafel del Riu.
- El Coll de La Pobla de Benifassà.

PROJECTE D'EDUCACIÓ EMOCIONAL



El nivell cultural de la població és mitjà, i gran part dels residents es dediquen a l'agricultura i el sector serveis, ja que el sector secundari va decaure en ocupació després de la crisi econòmica.

Aquest centre es constitueix com a CRA ja que pretén ajustar-se a la realitat d'un medi rural. Aquesta realitat es pot resumir de forma breu en una sèrie de repercussions educatives com ara:

- Un ensenyament més personalitzat degut a les ràtios reduïdes.
- Una major comunicació amb les famílies.
- Agrupaments de nivells en una mateixa aula.
- Major interacció entre l'alumnat d'altres aules i edats.
- Necessitat de contacte i activitats de convivència amb l'altre alumnat de les localitats pròximes i els tres aularis que conformen el CRA.

L'horari lectiu és de 9:00h a 13:30h pels matins i de 15:00h a 16:30h per les vesprades el dilluns i el dimarts. El dimecres de 9:00h a 12.30h, i dijous i divendres de 9:00h a 12:30h i de 15:00 a 16:30h, a excepció dels mesos de juny i setembre en què es realitza la jornada continua pels matins.

A banda d'això, les famílies de l'aulari de Sant Rafel disposen d'un servei d'activitats extraescolars, que es realitzen en el centre, un servei de menjador escolar i un servei d'escola matinera, també en les instal·lacions escolars.

El col·legi disposa de documents elaborats per l'equip docent que atenen a les característiques de l'alumnat i de l'entorn que envolta el centre. Amb aquests documents s'estableix el segon nivell de concreció curricular. Alguns d'aquests documents són el Projecte Educatiu de Centre (PEC), el Pla d'Acció Tutorial (PAT), el Pla de Foment Lector, el Pla d'Actuació per a la Millora (PAM), el Pla de suport, el de convivència, el Projecte Lingüístic de Centre (PLC) i el Pla de transició de l'Educació Primària a l'Educació Secundària Obligatòria ... entre altres.

3. MARC NORMATIU

Existeixen una sèrie de lleis que regulen l'educació. Una legislació vigent que es va sintetitzant i adaptant per mitjà de nivells de concreció curricular.

En primer nivell apareixen les lleis estatals que regulen l'Educació a nivell nacional i que estan establertes per l'Estat. A més, també apareixen les Administracions Educatives de cada CCAA que tenen competències en educació i estableixen una legislació pròpia. Dins d'aquest nivell de concreció, podem nombrar:

- **Llei Orgànica d'Educació (LOE)** 2/2006 de 3 de maig.
- **Llei Orgànica per a la Millora de la Qualitat Educativa (LOMCE)** 8/2013 de 9 de desembre.
- **Reial Decret 126/2014, de 28 de febrer** on s'estableix el currículum bàsic de l'Educació Primària a nivell nacional.
- **Decret 108/ 2014 de 4 de juliol del Consell** pel qual s'estableix el currículum i es desplega l'ordenació general de l'Educació Primària en la Comunitat Valenciana.
- **Ordre del 16 de juliol de 2001** per la que es regulen l'atenció de l'alumnat amb necessitats educatives específiques escolaritzat en centres de segon cicle d'Educació Infantil i Educació Primària.
- **RESOLUCIÓ de 18 de juliol de 2019**, del secretari autonòmic d'Educació i Formació Professional, per la qual es dicten instruccions per a l'organització i funcionament de les unitats específiques ubicades en centres ordinaris sostinguts amb fons públics que imparteixen ensenyaments de segon cicle d'Educació Infantil, Educació Primària i Educació Secundària Obligatòria per al curs 2019-2020.
- **Decret 233/1997 pel qual s'aprova el Reglament Orgànic i Funcional** dels centres d'Educació Infantil i d'Educació Primària.
- **ORDRE de 15 de maig de 1997, de la Conselleria de Cultura, Educació i Ciència**, per la qual es regula la constitució de col·legis rurals agrupats d'Educació Infantil i Primària a la Comunitat Valenciana.

- **ORDRE de 10 de maig de 1999 de la Conselleria de Cultura, Educació i Ciència**, per la que s'adapten les normes contingudes en el Reglament Orgànic i Funcional de les escoles d'Educació Infantil i dels col·legis d'Educació Primària als col·legis rurals agrupats (DOGV 16/06/1999)
- **ORDRE 44/2012 d'11 de juliol de la Conselleria d'Educació, Formació i Ocupació**, per la que es regula el règim aplicable al professorat que presta serveis en més d'un centre docent públic d'ensenyança no universitària de titularitat de la Generalitat. (DOCV 17/07/2012).
- **RESOLUCIÓ de 10 de juny de 2019**, de la Direcció General de Centres i Personal Docent, per la qual es fixa el calendari escolar del curs acadèmic 2019-2020.

Pel que fa al segon nivell de concreció curricular, en cada centre, l'equip docent contextualitza el primer nivell basant-se en la seua experiència i realitat socioeducativa a la qual ha de fer front. D'aquesta manera redacten uns documents propis del centre com ara El Projecte Educatiu de Centre o la Programació General Anual. En aquest segon nivell podem ubicar el present projecte.

El tercer nivell de concreció curricular està format per la programació d'aula i els elements que l'integren, que precisen amb més detall el pla d'acció educativa que es duu a terme amb cada grup-d'aula. En aquest nivell s'estableixen i es concreten les activitats i recursos que es plantegen en el projecte que s'està exposant.

I per últim, en alguns casos, apareix un quart nivell de concreció curricular, és a dir, aquelles adaptacions o modificacions de les activitats proposades en funció de l'alumnat a qui van dirigides.

4. OBJECTIUS

Quan es planteja un projecte de centre, s'espera que l'alumnat assolisca capacitats cognitives, lingüístiques, motrius, afectives i de relació interpersonal i d'adequació i inserció social. Aquestes capacitats són els objectius, que són globals i que en aquest projecte s'estructuren de la següent manera.

OBJECTIU GENERAL 1. Adquirir una major competència emocional en les relacions socials.

Objectius específics	<ul style="list-style-type: none">1.1. Fomentar actituds de respecte i tolerància.1.2. Desenvolupar l'empatia.1.3. Potenciar l'habilitat d'automotivar-se.1.4. Obtenir estratègies per a una bona resolució de conflictes.
-----------------------------	---

OBJECTIU GENERAL 2. Potenciar l'autoestima.

Objectius específics	<ul style="list-style-type: none">2.1. Fomentar la capacitat d'esforç davant el treball personal i grupal.2.2. Desenvolupar habilitats d'automotivació.2.3. Desenvolupar estratègies per millorar l'autoestima.2.4. Proporcionar estratègies per al desenvolupament de les competències bàsiques.
-----------------------------	--

OBJECTIU GENERAL 3. Aprendre a regular les pròpies emocions.

Objectius específics	<ul style="list-style-type: none">3.1. Desenvolupar l'habilitat de regular les pròpies emocions.3.2. Adquirir una correcta tolerància a la frustració.3.3. Desenvolupar la capacitat de retardar gratificacions.3.4. Prendre una actitud positiva davant la vida.
-----------------------------	--

OBJECTIU GENERAL 4. Conèixer i comprendre les pròpies emocions i les dels altres.

Objectius específics	<ul style="list-style-type: none">4.1. Saber identificar les emocions dels altres.4.2. Reconèixer les pròpies emocions enfront les diferents situacions.4.3. Comprendre com ens sentim en cada moment.4.4. Aprendre a controlar les pròpies emocions.
-----------------------------	--

OBJECTIU GENERAL 5. Adoptar una actitud positiva davant la vida.

Objectius específics	<ul style="list-style-type: none">5.1. Prendre consciència dels factors que indueixen al benestar personal.5.2. Aprendre a actuar davant les diferents situacions quotidianes.5.3. Adquirir capacitat per a buscar ajuda.5.4. Responsabilitzar-se dels propis actes.
-----------------------------	---

5. COMPETÈNCIES SOCIOEMOCIONALS

L'objectiu de l'adquisició de les competències socioemocionals és la presa de consciència d'un mateix i la millora de les condicions de les relacions interpersonals i, per tant, de la convivència dins els centres educatius. Disposar de mecanismes per millorar la competència socioemocional de l'alumnat i la seva assertivitat enfront de la pressió de grup, els ajudarà a gestionar els conflictes dins d'un ambient de respecte i de valors democràtics. També facilitarà la prevenció de l'assetjament o de la pertinença a grups de risc. Segons Rafael Bisquerra les competències socioemocionals es poden estructurar en cinc grans blocs:

CONSCIÈNCIA EMOCIONAL	
Competència personal bàsica que ajuda a prendre consciència de les pròpies emocions i les emocions dels altres, identificar-les, familiaritzar-se amb un vocabulari emocional i expressar-les a través de la comunicació verbal i no verbal. Afavoreix el desenvolupament de l'empatia i la millora en les relacions intrapersonals i interpersonals.	<ul style="list-style-type: none">- Presa de consciència de les pròpies emocions.- Donar nom a les pròpies emocions.- Comprensió de les emocions dels altres.- Comprensió del significat i els avantatges o dificultats de cadascuna de les emocions.
REGULACIÓ EMOCIONAL	
Competència necessària per establir relacions socials, afavorir l'autoconeixement i regular la impulsivitat. Suposa prendre consciència entre: emoció, cognició (raonament) i comportament. Es tracta d'adquirir l'habilitat per afrontar emocions negatives i autogenerar-ne de positives per afavorir el benestar personal i social.	<ul style="list-style-type: none">- Prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament.- Gestionar les emocions de manera apropiada.- Regulació de sentiments i impulsos.- Prevenir estats emocionals negatius (ansietat, estrès...)- Habilitats d'afrontament (diàleg intern, relaxació)-Competències per generar emocions positives.

PROJECTE D'EDUCACIÓ EMOCIONAL



AUTONOMIA EMOCIONAL	
<p>Competència emocional indispensable. És la capacitat de pensar, sentir, prendre decisions o actuar per un mateix. Implica l'autoconeixement, l'auto acceptació i l'autoconfiança. Inclou un conjunt de característiques relacionades amb l'autogestió, entre les quals s'hi inclou l'autoestima.</p>	<ul style="list-style-type: none">-Autoconeixement.-Autoestima.-Automotivació.-Actitud positiva.-Responsabilitat.-Autoeficàcia emocional.-Anàlisi crític de normes socials. <p>Resiliència per afrontar situacions adverses.</p>
COMPETENCIA SOCIAL	
<p>Competència social bàsica per mantenir bones relacions amb altres persones. Implica domini de les habilitats socials, capacitat de comunicació afectiva i efectiva, així com ser assertiu amb les decisions.</p>	<ul style="list-style-type: none">-Dominar les habilitats socials bàsiques.-Respecte per als altres.-Comunicació receptiva.-Comunicació expressiva.-Compartir emocions.-Comportament prosocial i cooperació.-Assertivitat.-Prevenió i solució de conflictes.-Treball en equip.
COMPETÈNCIA PER A LA VIDA I EL BENESTAR	
<p>Capacitat per posar en pràctica comportaments apropiats i responsables per a la vida. Saber accedir als recursos disponibles de la societat. Fer front als problemes personals, socials i familiars, i potenciar el benestar personal i social.</p>	<p>Fixar objectius adaptatius.</p> <ul style="list-style-type: none">-Buscar ajuda i recursos.-Ciutadania activa, cívica, responsable, crítica i compromesa.-Benestar subjectiu.-Aprendre a fluir.

6. MIRADA DEL DOCENT

En aquest projecte es planteja una intervenció activa i globalitzada de l'equip docent per tal d'aconseguir aprenentatges emocionals significatius i funcionals per a qualsevol context i situació. Com a docents, al igual que l'alumnat, també som uns aprenents de les emocions i per tant hem d'anar creixent. El rol del docent és un aspecte imprescindible en tot aquest plantejament emocional, ja que per imitació l'infant aprèn a desenvolupar i a posar en pràctica la seva pròpia intel·ligència emocional.

Els i les mestres amb les nostres actituds i comportaments, hem d'oferir un clima de seguretat i respecte davant l'alumnat al qual acompanyem. Hem de desenvolupar la capacitat empàtica per establir relacions de confiança i cordialitat, així com mostrar-se receptiu en el contacte per facilitar una comunicació afectuosa, una relació positiva i la creació de vincles amb cadascú d'ells i amb el grup.

La mirada dels mestres cap a l'alumnat ha de tenir una actitud inclusiva, és a dir, disponible a rebre i acompanyar tota la diversitat de caràcters, personalitats i característiques pròpies de cada infant i família. Tanmateix, és important centrar nos en les potencialitats, millores i progressos dels infants, en compte de les mancances, per tal d'ajudar los en el seu desenvolupament.

Pel que fa al grup d'iguals, s'ha d'acompanyar i ajudar amb la gestió de les emocions. Prèviament s'haurà de treballar a l'aula activitats vivencials relacionades amb les emocions, per tal que posteriorment sàpiguen identificar-les i regular-les paulatinament partint de situacions quotidianes derivades de les necessitats del dia a dia.

Una vegada establertes aquestes bases i tenint en compte els coneixements que la figura de la tutoria representa per al seu alumnat, es poden dur a terme aquelles activitats plantejades en el present projecte tot adaptant-les a les nostres realitats d'aula. Per a això, podem seguir una serie de directrius o pautes d'actuació com ara:

- Tractar els sentiments i les emocions com una cosa important, oferint espais i temps per a la seva gestió, sense pensar que s'està perdent el temps, sabent que és un valor segur pel bon funcionament del grup.
- Atendre, prestar atenció i no ignorar els sentiments que els infants expressen en determinats moments.
- Comprendre i valorar adequadament les emocions anomenades erròniament "negatives".
- Clarificar la confusió de vegades, entre agradable i positiu o desagradable "negatives".
- Mostrar-se pacient davant les emocions no agradables, comprendre i consolar per després buscar solucions.
- Respectar les emocions dels infants, evitant dir com s'han de sentir, no menyspreant o ridiculitzant els seus sentiments, i si mostrant interès per afavorir la sinceritat.
- Estar presents per donar seguretat sense fer de salvadors o salvadores.
- Establir límits amb claredat i coherència. Es pot acceptar qualsevol de tots els sentiments, però no totes les conductes, sobretot si són inapropiades i representen un perill per als altres o per un mateix.
- Ser conscients de les pròpies emocions com a docents i compartir-les amb l'alumnat.

7. ENFOCAMENT METODOLÒGIC

Dins del projecte d'educació emocional i partint de la realitat de cadascun dels aularis que conformen el nostre CRA, creiem convenient establir uns principis metodològics perquè el projecte es pugui desenvolupar i dur a terme en tot el centre seguint unes línies d'actuació comuns. Per aquest motiu, és necessari l'establiment d'una temporització i una distribució de les emocions i competències que es pretenen treballar en cadascun dels grups que conformen la nostra realitat escolar.

D'aquesta manera, en l'apartat d'activitats i recursos, l'equip docent pot trobar tot un ventall de possibilitats per treballar les emocions i competències assignades, així com una determinació temporal del quan es poden treballar. Normalment és un projecte estructurat per a dur-se a terme en les hores de tutoria que disposa el nostre equip docent. Així, s'estableixen 3 emocions per trimestre i cicle que s'hauria de treballar en les sessions que es crega convenient.

No és un projecte tancat, sinó obert i flexible a possibles modificacions i adaptacions en funció del grup-aula a qui va dirigit. Si més no, és important respectar i seguir les emocions establides. D'aquesta manera es garanteix que el nostre alumnat, en acabar l'etapa escolar ha treballat totes les emocions plantejades dins del projecte al llarg dels seus cursos d'escolaritat. Cal tenir en compte, a més a més, que dins les activitats i recursos que es plantegen, creiem necessari que es segueixi un esquema de treball comú dins el projecte que pot ser el següent: A l'aula podem treballar els aspectes següents:

1. **Identificar les pròpies emocions.** Prendre consciència de les pròpies emocions, vol dir adonar-nos del que sentim i del que senten els altres. Per ensenyar l'alumnat a identificar les pròpies emocions és útil que es formulin la pregunta: **Com em sento quan estic...?** És important que identifiquem les emocions i les etiquetem i les anomenem

- 2. Comprendre les emocions.** Cal que entenguin que aquelles emocions apareixen per un motiu o situació concreta. Tant les emocions pròpies com les emocions dels companys. Així, seria útil formular la pregunta: **Per què em sento així?** per a entendre les pròpies emocions i la pregunta: **Com crec que es sent l'altre?** I treballar així l'empatia.
- 3. Expressar les emocions.** Cal aprendre a expressar les nostres emocions ja que compartint-les ens sentirem millor i els altres ens podran ajudar fent-nos aquesta pregunta: **M'agrada sentir-me així?**
Expressar les emocions ajuda a que els altres ens compreguin.
- 4.** I per últim, **Controlar les emocions.** Per ensenyar-los a controlar les pròpies emocions, poden fer-se aquesta pregunta: **Què puc fer per controlar el que sento?**

D'aquesta manera, i seguint l'esquema anterior, es pot proposar que a l'inici de curs, cadascuna de les tutories elabore per a la seua aula un mural amb els passos a seguir a l'hora de treballar cadascuna de les emocions plantejades. Així, un esquema de mural d'aula podria ser el següent:

IDENTIFICO	COMPRENC
Com em sento quan estic...?	Per què em sento així? Com crec que es sent l'altre?
EXPRESSO	CONTROLO
M'agrada sentir-me així?	Què puc fer per controlar el que sento

8. TEMPORALITZACIÓ

INFANTIL	PRIMER TRIMESTRE	ALEGRIA, POR I CONFIANÇA
	SEGON TRIMESTRE	RABIA, SORPRESA I FÀSTIC
	TERCER TRIMESTRE	TRISTESA, AUTOESTIMA I ENYOR
PRIMER CICLE	PRIMER TRIMESTRE	ACCEPTACIÓ, VALENTIA I ADMIRACIÓ
	SEGON TRIMESTRE	ENUIG, ODI I DESCONCERT
	TERCER TRIMESTRE	PENA, TOLERÀNCIA A LA FRUSTRACIÓ I ENVEJA
SEGON CICLE	PRIMER TRIMESTRE	ÉXTASIS, TERROR I APROVACIÓ
	SEGON TRIMESTRE	FÚRIA, DISTRACCIÓ I AVERSIÓ
	TERCER TRIMESTRE	MELANCOLIA, EMPATIA I GELOSIA
TERCER CICLE	PRIMER TRIMESTRE	OPTIMISME, ANSIETAT I SUBMISSIÓ
	SEGON TRIMESTRE	DESPRECI, DECEPCIÓ I VERGONYA
	TERCER TRIMESTRE	REMORDIMENT, ASSERTIVITAT I AMOR

9. ACTIVITATS I RECURSOS

CICLE	INFANTIL	TEMPORITZACIÓ	PRIMER TRIMESTRE
EMOCIÓ	ALEGRIA		
DEFINICIÓ	Sensació agradable de plaer que se sol expressar rient, cantant, etc. i que és produït per un fet favorable o per l'obtenció d'una cosa que es desitjava		
ACTIVITATS	EL MURAL DE L'ALEGRIA Presentem en un racó de la classe la imatge de la sensació de l'alegria. Juguem a imitar l'expressió facial que observem. A continuació comentem fotos que hem fet a l'escola anteriorment i que tenen els alumnes per protagonistes. Hi haurà fotos individuals i de grup i que els mostren fent diferents activitats i sempre contents. Els alumnes que apareixen a cada fotos, primer s'hauran de reconèixer i, a continuació, explicaran als altres l'activitat que estaven fent i com es sentien en aquell moment. Amb la imatge que representa l'emoció i totes les fotos muntarem el mural de l'alegria.		
	EXPRESSIÓ FACIAL Començarem mirant el curtmetratge LA SONRISA QUE LILI DESCUBRIÓ https://www.youtube.com/watch?v=x4bwWiZxhbs , on una zebra observa l'expressió facial dels seus veïns. A continuació, asseguts i mirant-nos a un espill menut que tindrem a les mans, imitem les expressions que fan dels animals del curt.		
	ACTIVITATS QUE FAN SENTIR ALEGRIA Començarem mirant el curtmetratge EL DRAGÓN MON https://www.youtube.com/watch?v=e8PoryUhjY8 en el què Mon explica quines coses el fan sentir alegre i quines coses sap que fan alegres als seus amics. Conversarem, asseguts en rotllana, sobre el que ha explicat Mon i a continuació cada xiquet i xiqueta explicarà. <ul style="list-style-type: none"> ● una cosa que el fa sentir alegre a ell o ella ● una cosa que fa sentir alegre al company / companya que seu al costat 		

	<p>QUIN COLOR? QUIN ANIMAL? QUIN MENJAR? QUIN JOGUET?</p> <p>Aquesta sessió d'expressió oral, la començarem escoltant xiquets i xiquetes que trien cadascú:</p> <ul style="list-style-type: none">• quin és el color més alegre• quin és el menjar que els fa més alegres• quin és l'animal que els fa més alegres• amb quin joguet estan més alegres• amb quina persona estan més alegres <p>Després d'escoltar-los cadascú haurà de pensar i explicar les seues preferències a la resta.</p> <p>És una activitat que es pot fer en varies sessions i en cadascuna veure només un apartat del film i respondre a aquella qüestió.</p>
	<p>SESSIÓ DE RELAXACIÓ</p> <p>Aquesta activitat és per fer després d'una altra de moguda. La poden fer estirats a l'estora i amb els ulls tancats. Es tracta d'anar relaxant to el cos , inhibir moviments i d'escoltar la música alegre per tornar a trobar la tranquil·litat i la alegria. Proposem escoltar aquestes dues bandes sonores.</p> <ul style="list-style-type: none">• BANDA SONORA "La vida es Bella"• BANDA SONORA MARY POPPINS,
RECURSOS	<p>-FOTOS DELS ALUMNES I TARGETA DE L'ALEGRIA</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=HBarChPMqKs xiquets i xiquetes expliquen quin color és més alegre, quin menjar, quin animal, quina pel·li, quin dia, quin joguets,....</p>
	<p>SUBETE AL TREN DE LA ALEGRÍA</p> <p>htcANÇONStps://www.youtube.com/watch?v=ElTqquK0bE8 CONTENTO https://youtu.be/Ky8W8T9fo2c CANCIÓN DE LA ALEGRÍA https://youtu.be/p5zpeZmPY9g SI TE SIENTES MUY FELIZ https://youtu.be/CPn6lhbeQjE SI TU ET VOLS DIVERTIR https://www.youtube.com/watch?v=iN13ybsRbdo</p>
	<p>CONTES:</p> <p>LA SONRISA QUE LILI DESCUBRIÓ https://www.youtube.com/watch?v=x4bwWiZxhbs EL DRAGÓN MON https://www.youtube.com/watch?v=e8PoryUhjY8</p>

PROJECTE D'EDUCACIÓ EMOCIONAL



CICLE	INFANTIL	TEMPORITZACIÓ	PRIMER TRIMESTRE
EMOCIÓ	POR		
DEFINICIÓ	Sensació d'angoixa provocada per la presència d'algun perill real o imaginari. Podem considerar la sensació de por positiva perquè informa d'una manca de recursos per afrontar una situació, però pot considerar-se també un fracàs anticipat perquè inhibeix actuacions.		
ACTIVITATS	LA CAIXA MENJA-PORS Buscar fotos i imatges d'objectes o situacions que poden fer por als xiquets / xiquetes (file:///C:/Users/PROPIETARI/Desktop/targetes%20emocions%20i%20situacions.pdf) i posar-les dins una capsa. De tant en tant, mirar-les, revisar-les i treure de la caixa aquelles que deixen de fer por. De manera anònima els xiquets i xiquetes poden posar dins la caixa dibuixos amb altres coses que els fan por, així fomentem que s'expressin lliurement i no els faci vergonya que aquestes se sàpiguen. Finalment entre tots decidirem què fer amb la capsa de les pors. Algunes opcions poden ser anar a tirar-la a un contenidor blau (quan ho creguem oportú, al final del projecte o al final de curs), enterrar-la (si tenim pati o jardí), guardar-la,...		
	EL MURAL DE LA POR Presentarem el conte MIS PEQUEÑOS MIEDOS de Jo Witek https://www.youtube.com/watch?v=5UxILI2m-DM Mirarem i escoltarem cada pàgina del conte. Pararem i pensarem si nosaltres també ens sentim com la protagonista. Intentarem expressar amb el cos el que li passa. Triarem la imatge que representa la sensació que estem representant. Anirem fent una llista amb totes les pors que van apareixer i també ens afecten a nosaltres. Podem afegir a la llista més coses que pensem entre tots. Deixarem la llista al costat de la imatge de la por. Afegirem posteriorment imatges que representen cada por per afavorir la comprensió del text escrit.		
	POR AMIGA/ POR ENEMIGA En aquesta activitat, mitjançant targetes que representen situacions variades (https://93226401-c45d-43e4-9ffb-a9168137d498.filesusr.com/ugd/6cdad4_0de1e60567854ec89f7		

	<p>02ecc5dd28e09.pdf) que poden angoixar els alumnes, aprendrem a diferenciar entre dos tipus de por.</p> <ul style="list-style-type: none"> · la por és la nostra amiga perquè ens avisa d'un perill · la por és la nostra enemiga perquè apareix en situacions que no són perilloses i no hem de fer-li cas perquè es farà més gran i forta.
	<p>EL FANTASMA GEGANT L'activitat consisteix a confeccionar un fantasma gegant i penjar-lo a la classe. Dins anirem dipositant les situacions, personatges que els fan por (dibuixos o paraules). Després podeu llegir-les i posar-les en comú per ajudar als infants a relativitzar-les.</p>
	<p>AMULET ANTI-POR. L'activitat consisteix a crear un amulet anti-por que ens ha de protegir i espantar les pors. Amb pedres pintades de diferents colors amb esprai o pintura acrílica crearem un monstre anti-por. Amb ulls animats i retoladors permanents per la boca, orelles, nas, etc. Cadascú es farà el seu per quan el necessite. Serà una pedra menuda perquè la puguin portar bé en qualsevol lloc.</p>
RECURSOS	<p>TARGETES D'IMATGES I SITUACIONS file:///C:/Users/PROPIETARI/Desktop/targetes%20emocions%20i%20situacions.pdf TARGETES JOC: POR AMIGA/ POR ENEMIGA https://93226401-c45d-43e4-9ffb-a9168137d498.filesusr.com/ugd/6cdad4_0de1e60567854ec89f702ecc5dd28e09.pdf</p>
	<p>CONTES MIS PEQUEÑOS MIEDOS de Jo Witek https://www.youtube.com/watch?v=5UxLI2m-DMYO YO MATARÉ MONSTRUOS POR TI.https://www.youtube.com/watch?v=zbcd3yzFa3ETI MONSTRUO TRISTE, MONSTRUO FELIZ https://www.youtube.com/watch?v=B9YMaeehOmk</p>
	<p>CANÇÓ DELS FANTASMES https://www.youtube.com/watch?v=zbcd3yzFa3E</p>

PROJECTE D'EDUCACIÓ EMOCIONAL



CICLE	INFANTIL	TEMPORITZACIÓ	PRIMER TRIMESTRE
EMOCIÓ	CONFIANÇA		
DEFINICIÓ	Seguretat que una persona té en si mateixa i per superar dificultats		
ACTIVITATS	<p>ABRAÇADES!!!! En primer lloc veurem i escoltarem el conte UNA ABRAÇADA https://pt.slideshare.net/LoreNa62/conte-una-abraada-58389413 per saber com fan els animals per abraçar-se segons les seues característiques físiques. Preguntarem si els agraden les abraçades, com es senten quan reben una abraçada, en quins moments la troben a faltar, ... A continuació anirem posant al suro de les emocions targetes amb imatges de diferents tipus d'abraçades que fan els óssos .Els xiquets i xiquetes per parelles agafaran una targeta i imitaran un tipus d'abraçada. La resta per parelles els imitarà. Podem acabar la sessió posant una música per afavorir un ball lliure i relaxat. Cada vegada que pararem la música cadascú hauran de buscar una parella i fer el tipus d'abraçada d'ós. . Targetes de les abraçades: https://www.slideshare.net/Miriamyana/abrazoterapia</p> <p>CURSA D'OBSTACLES Es tracta d'un joc de desplaçament. Els alumnes faran un circuit emprant material de psicomotricitat . Després es distribuïran en grups de 2. Per dur a terme el joc, un es tancarà els ulls amb un mocador i haurà de confiar en la seua parella que el guiarà pel circuit d'obstacles.</p> <p>EL PUNT Es tracta d'una activitat artística. Mirarem el curtmetratge El punt i comentarem què li passa a Tim, al protagonista, i si alguna vegada ens passa a nosaltres quan hem de començar una activitat. Pensem i diem que no la podem fer, que necessitem ajuda, que no en sabem,.... perquè no confiem en les nostres possibilitats. En posem exemples. Per acabar animem els alumnes a fer una exposició de punts com al conte. Decidim quin espai de la classe ocuparà i els materials que podem fer servir per fer els punts.</p> <p>LA PILOTA VIATGERA Tot el grup seu en rotllana i una pilota de color, que es diu CONFIANÇA, va viatjant d'un alumne a un altre portant un</p>		

PROJECTE D'EDUCACIÓ EMOCIONAL



	<p>missatge de confiança a cadascú. L'alumne que té la pilota ha de felicitar un company perquè sap fer molt, molt bé un joc, una activitat,.... (Els missatges seran per exemple: <i>t'admiro</i> perquè saps xiular molt fort, <i>t'admiro</i> perquè corres molt ràpid, <i>t'admiro</i> perquè saps xutar la pilota amb molta força,) Qui rep missatges agradables i d'admiració guanya confiança.</p>
RECURSOS	<p>CURTMETRATGES Pareman https://www.youtube.com/watch?v=OkAMIZ3M-gML L a lluna https://www.youtube.com/watch?v=5UqlynF6gKE El cazo de Lorenzo https://www.youtube.com/watch?v=5pUmAOTQg</p>
	<p>CONTES. Una abraçada https://pt.slideshare.net/LoreNa62/conte-una-abraada-58389413 <i>Orelles de papallona</i>. Luisa Aguilar. Ed. Kalandraka Així és el meu cor de Jo Witek</p>
	<p>Targetes de les abraçades: https://www.slideshare.net/Miriamyana/abrazoterapia</p>

CICLE	INFANTIL	TEMPORITZACIÓ	SEGON TRIMESTRE
EMOCIÓ	RABIA		
DEFINICIÓ	<p>És un estat d'ànim irritat, enutjat, indignat, furiós... Se la considera lligada a la frustració no tolerada: expectatives i objectius no aconseguits; insatisfaccions; contrarietats i injustícies. Mal gestionada pot donar lloc a mostres d'agressivitat, rancúnia, ressentiment, violència, venjança i odi.</p>		
	<p>TÈCNiques DE RELAXACIÓ A vegades es produeixen situacions, dins i fora de l'aula, que ens fan enfadar, enrabiari o experimentar ira. Aprendre a relaxar-se és important, així que dedicar uns moments a desfer tensions sempre és positiu. Haurem de crear un ambient propici i per aconseguir-lo : llum tènue, música agradable i si pot ser, cos relaxat (damunt d'una estoreta o coixins). En algunes sessions podem anar passant i fer-los massatges suaus, pot fer-ho un encarregat,... també poden distribuir-se per parelles i anar fent-se massatges.</p>		

	<p>El conte No et vull veure mai més de Isabel Abedi i Silvio Neuendorf té per protagonistes un aneguet i un cabrit que s'han enfadat a l'escola. Aquest conte es pot començar a llegir per un o altre cantó (davant o darrere). Segons per quin comencem, podrem llegir la versió d'un o altre protagonista. El podem explicar quan arriben de casa o quan entren del pati i ens trobem amb la necessitat de resoldre algun conflicte entre ells. Comparar les dos situacions, la del conte i la d'escola, els farà reflexionar, trobar eines per regular els seus conflictes i posar nom a les emocions que els passen,...</p> <p>Conte: El enfado de ROQUI</p> <p>https://www.guiainfantil.com/articulos/ocio/cuentos-infantiles/el-enfado-de-roqui-fabula-moderna-para-ninos-sobre-la-empatia/</p> <p>Al conte, la tortuga Roqui s'enfada molt amb l'eriçó Púa. Un company l'ajuda a resoldre el conflicte dialogant amb la resta de companys. Després d'escoltar-los se sent molt millor. El conte ha de servir per fer-los adonar que és important dialogar i escoltar els altres.</p> <p>TÈCNICA DE LA TORTUGA</p> <p>Tècnica d'autocontrol. Quan estem irritats, parem , ens posem dins la nostra closca de tortuga, respirem i pensem. Sortim quan estem calmsats i hem pensat què fer.</p> <p>ENLAIRAR UN GLOBUS.</p> <p>És una activitat que pot ajudar a alliberar la ràbia. Pot ser una activitat a fer amb només un alumne quan estiga molt nerviós. En primer lloc, ha d'explicar què li passa i si pot escriure-ho breument en un paperet. Si no pot, escrivim nosaltres les paraules clau que han provocat l'enrabiada. Posarem el paper doblat dins d'un globus, l'inflarem i sortirem a l'exterior per enlairar-lo. L'acció hauria de produir un alliberament de la ràbia.</p>
RECURSOS	<p>IMATGES AMB L'EXPRESSIÓ FACIAL DE RÀBIA</p> <p>CARTELLS DE LA TÈCNICA DE LA TORTUGA (4 FASES: PARA, RESPIRA, PENSA, ACTUA</p> <p>EL ENFADO DE ROQUI https://www.guiainfantil.com/articulos/ocio/cuentos-</p>

	<p><u>infantiles/el-enfado-de-roqui-fabula-moderna-para-ninos-sobre-la-empatia/</u></p>
	<p>LA CAIXA DE RELAXACIÓ:</p> <p>Conté plomes, boletes de cotó, una caixeta de música menuda, una caragola per escoltar el mar, un mocador suau, pilotetes de textures diferents, cintes,....</p>

CICLE	INFANTIL	TEMPORITZACIÓ	SEGON TRIMESTRE
EMOCIÓ	SORPRESA		
DEFINICIÓ	La sorpresa és una emoció causada per allò que el subjecte no s'espera, sigui positiu o negatiu.		
ACTIVITATS	<p>EL RACÓ DE LES SORPRESES</p> <p>Presentarem la imatge que representarà l'emoció de la sorpresa al mural de les emocions de la classe.</p> <p>Imitem l'expressió facial davant d'un espill menudet.</p> <p>Observarem imatges (fotos de persones, imatges de quadres famosos,...) en què els protagonistes tenen aquesta expressió. Ens preguntarem què els haurà passat i també explicarem quan ens ha passat a nosaltres alguna cosa que ens ha sorprès.</p>		
	<p>ELS POTS DE LES SORPRESES</p> <p>Consisteix en ficar dins d'un pot notes en les què han escrit les sorpreses que van passar a classe. Podem demanar als alumnes que els decorin segons el que representen. Al cap d'un temps resultarà divertit i constructiu treure les notícies i llegir-les.. Poden ser regals objectes per posar al racó de les sorpreses o poden ser regals escrits(paraules, frases curtes,....., si són més grans...</p> <p>Qui les porta a classe explica als companys que és i perquè ho ha volgut compartir.</p>		
	<p>BÚSTIA DE MISSATGES BONICS</p> <p>És una activitat per afavorir entre els alumnes l'intercanvi de missatges no orals. Els xiquets i xiquetes fan un dibuix, escriuen paraules, una frase,.... en fulls de colors, blancs, ... Quan acaben han d'escriure qui és l'autor i a qui va dirigit. El</p>		

	<p>posen dins la bústia i ... a esperar el dia del repartiment de missatges!!! És encertat que la mestra supervise l'interior de la caixa abans del repartiment per comprovar si tots els alumnes rebran alguna nota. Si no és el cas , ella pot participar fent missatges per als que encara no en tenen.</p>
	<p>LA CAIXA DE LES SORPRESES Es una caixa amb un objecte amagat dins. Té una obertura per posar-hi la mà i el braç. Un xiquet o xiqueta va tocant l'objecte amagat i verbalitzant el que va descobrint amb el tacte. Els companys poden fer-li preguntes. Quan acaba l'activitat és una sorpresa per a tots veure l'objecte que ningú havia vist abans i que potser cadascú ha imaginat d'una manera diferent a partir de les pistes que el company/ companya ha donat. També pot ser una activitat per fer en un raconet de la classe. Els dos participants toquen l'objecte i després el dibuixen cadascú a la seua pissarreta. En acabar treuen l'objecte i el comparen amb les seues produccions.</p>
	<p>LA CAIXA DE LES CANÇONS És un recurs per presentar a l'aula les noves cançons i per recordar les conegudes. És una caixa gran decorada amb motius musicals que té dins caixes menudes de mides i formes diferents. Cada caixa menuda conté un objecte representatiu de la cançó que escoltaran i la partitura i cartells de la cançó. Encara que és una activitat coneguda, el contingut de la caixa és una sorpresa cada vegada.</p>
RECURSOS	<p>IMATGES EXPRESSIÓ DE SORPRESA https://www.pinterest.es/coky_cisnes/expresiones-faciales-sorpresa/</p>
	<p>LA CAIXA DE LES CANÇONS</p>
	<p>ELS POTS DE LES SORPRESES</p>
	<p>LA BÚSTIA DE LES SORPRESES</p>

PROJECTE D'EDUCACIÓ EMOCIONAL



CICLE	INFANTIL	TEMPORITZACIÓ	SEGON TRIMESTRE
EMOCIÓ	FÀSTIC		
DEFINICIÓ	Sentiment desagradable que ens causa una cosa que ens repugna o una impressió desagradable causada per quelcom. Es relaciona molt amb el rebuig.		
ACTIVITATS	<p>LA TALPETA QUE VOLIA SABER QUI LI HAVIA FET ALLÒ AL CAP. Prèviament a la lectura del conte, en rotllana, debatrem amb l'alumnat què creuen que li ha passat a la talpeta i què farien ells si estigueren en la seua situació. Després farem la lectura del conte i tornarem a debatre sobre allò que ha passat a la història.</p>		
	<p>QUÈ EM FA FÀSTIC?. Primer, elaborarem un llistat amb coses o situacions que creiem que els poden fer fàstic com ara (caragols, vòmit, caca, mocs, sardines, cloaca...), l'alumnat ens anirà dient altres elements que podem afegir al llistat. Una vegada confeccionada aquesta, cadascú es farà el seu propi llistat amb tots els elements que hem recollit i marcarà només aquells que li fan fàstic.</p>		
	<p>LA BOSSA DE L'ANGÚNIA. Agafarem un sac o una bossa que no ens deixe veure que hi ha dins i prepararem elements com ara: serps/aranyes de plàstic, perruca, cotó sintètic, llima d'ungles, un fregall de cuina...D'aquesta manera, presentarem la bossa a l'alumnat i anirem demanant voluntaris per tapar-los els ulls i fer-los posar la mà dins la bossa perquè toquen els diferents elements que anirem posant, per veure si els fa més o menys angúnia en no veure-ho.</p>		
RECURSOS	La talpeta que volia saber qui li havia fet allò al cap. Ed. Kalandraka 2011		
	Bossa o sac amb elements		

CICLE	INFANTIL	TEMPORITZACIÓ	TERCER TRIMESTRE
EMOCIÓ	TRISTESA		
DEFINICIÓ	És un sentiment que provoca un estat d'ànim en què no sent cap goig o alegria, mancat d'alegria. Que s'acompanya		

PROJECTE D'EDUCACIÓ EMOCIONAL



	<p>d'aïllament i passivitat. Els desencadenants de la tristesa són la separació física o psicològica, la pèrdua, el fracàs, la decepció...; especialment si s'han esfumat les esperances posades en quelcom.</p>
ACTIVITATS	<p>LECTURES D'ALGUNS CONTES COM ELS ESTABLERTS ALS RECURSOS. Amb una prèvia reflexió sobre què pot passar als personatges i una reflexió posterior per treballar l'empatia del nostre alumnat.</p>
	<p>ESCOLTA ACTIVA DEL CONCIERTO DE ARANJUEZ DE PACO DE LUCÍA. En un moment de tranquil·litat i relaxació demanarem a l'alumnat que es pose còmode per a escoltar una peça i veure què els transmet.</p>
	<p>LA TRISTESA EN L'ART. Observarem làmines de quadres que ens poden crear alguna sensació de tristesa i indagarem un poc més sobre l'origen, l'autoria i el perquè d'aquestes obres.</p>
	<p>EL MURAL DEL CONSOL. En un racó de l'aula hi haurà un mural amb fotografies, elements i frases o dibuixos que l'alumnat ha elegit i que els transmet alegria per tal de poder anar a eixe racó ens moments de tristesa.</p>
	<p>LA CADIRA DE LES ABRAÇADES. Es tracta d'una cadira que hi ha a la classe on hi pots seure sempre que necessites una abraçada. És un elements que es podria traslladar a totes les aules i fins i tot a la sala de mestres.</p>
RECURSOS	<p>Contes: La pequeña tristeza. Ed.Oceano 2009 ¿Qué le pasa a Muga? Ediciones SM 2006 Adéu tristesa. Castellnou. Infantil</p>
	<p>Música: El Concierto de Aranjuez de Paco de Lucia</p>
	<p>Làmines de quadres: Retrat de Dr. Gachet. V. Van Gogh Old man in sorrow V. Van Gogh La tragedia Pablo Picasso La pordiosera arrodiallada Pablo Picasso</p>
	<p>Una cadira i un racó per al mural</p>

PROJECTE D'EDUCACIÓ EMOCIONAL



CICLE	INFANTIL	TEMPORITZACIÓ	TERCER TRIMESTRE
EMOCIÓ	AUTOESTIMA		
DEFINICIÓ	Estima de un mateix que porta a no deixar-se ultrapassar pels altres, a no fer un mal paper.		
ACTIVITATS	LECTURES D'ALGUNS CONTES COM ELS ESTABLERTS ALS RECURSOS. Amb una prèvia reflexió sobre què pot passar als personatges i una reflexió posterior per treballar l'empatia del nostre alumnat.		
	EL POT DE LES ESSÈNCIES/ EL NOM QUE EM defineix es tracta de dues activitats semblants però que varien en funció de com es plantegen. S'han de buscar qualitats que defineixen al nostre alumnat, les poden dir els companys i les famílies i si es tracta del pot, guardar-les en forma de boles de paper o tires de colors. Si es tracta del nom, s'ha d'intentar buscar una qualitat que comence per cadascuna de les lletres del nom del xiquet o la xiqueta fins a completar-lo.		
	EL REGAL preparem un regal embolicat moltes vegades i ens seiem en rotllana. Juguem amb dos daus. Comença la mestra i llança els daus, ha de contar tants xiquets com nombres li han eixit als daus, a aquest xiquet/a ha de donar-li el regal però haurà de dir dues qualitats positives que el defineixen, si es capaç de fer-ho en menys de dos minuts, podrà desembolicar un dels papers del regal. Al final, entre tots, aniran traient capes fins a descobrir de què es tracta el regal (pot ser un joc per a l'aula amb què puguen jugar tots).		
	POTAGONISTA DE LA SETMANA es tracta de què de manera setmanal l'alumnat faça a l'aula i a casa un Lapbook sobre ell mateix on hi pot afegir els seus gustos(color, animal, joguet, menjar, esport, conte), les seues aficions (a l'escola, fora de l'escola i a casa), la seua família, el seu caràcter, les coses que li agraden		
BONS DIES AMB ESTIMA es tracta de confeccionar tantes frases positives com nens a l'aula. D'aquesta manera, s'ha d'intentar que cada dia al matí, quan es passe llista, l'encarregat/da elegisca una frase per dir-li a cadascun del seus companys /es al dir-li el bon dia. Seran frases que es poden aplicar a tots els companys i poden ser com les que apareixen en l'apartat de recursos.			

PROJECTE D'EDUCACIÓ EMOCIONAL



	<p>LA TAULA DELS PUNTS es tracta de repartir dues taules amb 5 files cada taula en buit i 10 gomets. Una de les taules serà la del “Sóc capaç de “ i l'altra taula serà de les “M'agrada quan jo..”. D'aquesta manera ajudarem a l'alumnat a omplir les taules i posar un gomet en cadascuna de les files que puguem omplir fins a tindre les dues taules plenes. Es tracta de dir a l'alumnat que cada gomet es un punt i quan s'arribe a 10 han guanyat al joc.</p>
RECURSOS	<p>CONTES: El punt. Peter H. Reynolds. Ediciones Serres 2005 Orelles de papallona. Luisa Aguilar. Ed. Kalandraka Guapa. H.J Canizales. Ediciones España 2016</p>
	<p>FRASES PER ALS BONS DIES AMB ESTIMA: M'agrada com t'has pentinat avui Tens un color d'ulls molt bonic Voldria jugar amb tu a l'hora del pati M'encanten les teues sabates/ pantalons /camiseta/vestit Tinc ganes de donar-te un bes/abraçada M'agrada quan somrius Ets molt bon/a amic/ga</p>

CICLE	INFANTIL	TEMPORITZACIÓ	TERCER TRIMESTRE
EMOCIÓ	ENYOR		
DEFINICIÓ	És un sentiment entremesclat entre pena i dolor per l'absència, per la pèrdua d'alguna cosa o d'alguna persona. Sol aparèixer normalment durant el període d'adaptació en l'etapa d'infantil.		
ACTIVITATS	<p>ACOMPANYA'M es tracta que durant les primeres setmanes del curs les persones que vénen amb l'alumnat a l'escola poden entrar durant el primer moment del matí per acompanyar aquell alumne o alumna que presente ansietat front a la separació.</p>		
	<p>UN TROCET DE MI a banda de poder gaudir de la companyia d'un adult a l'aula el que poden fer és deixar que durant els primers dies l'alumnat duga algun element des de casa que li inspire confiança i que pugui fer-li companyia.</p>		
	<p>LA CAIXA DE LA MEUA VIDA Durant les primeres setmanes es pot plantejar a les famílies que entren amb els seus fills i filles</p>		

PROJECTE D'EDUCACIÓ EMOCIONAL



	<p>amb una caixa plena de coses que represente als infants per tal de poder presentar-los a la resta de companys acompanyats d'una figura que els inspire confiança</p>
	<p>DIPLOMA DELS PRIMERS DIES es pot dur a terme un registre de com han passat els primers dies els infants tenint en compte que els sentiments d'enyorança seran diferents en cadascun d'ells. Cal destacar que també se'ls ha de donar temps perquè puguin expressar aquesta emoció i deixar-los mostrar-la si ho necessiten. D'aquesta manera, en acabar la primera setmana es pot fer un diploma per a cada xiquet i xiqueta donant-los la enhorabona sobre com han afrontat els primers dies separats del seu nucli familiar.</p>
	<p>TALLER DE FAMILIES Una vegada passat el període d'adaptació, dins la programació podem incloure algun moment, activitat o taller de cara a que siguin les famílies qui ho realitzen dins l'aula i d'aquesta manera fer-los participants del procés d'ensenyament-aprenentatge dels seus fills i evitar nous episodis d'enyor, sobretot després de períodes vacacionals.</p>

CICLE	PRIMER CICLE	TEMPORITZACIÓ	PRIMER TRIMESTRE
EMOCIÓ	ACCEPTACIÓ		
DEFINICIÓ	És un sentiment pel qual la persona admet que la situació present no es pot o no s'hauria de canviar.		
ACTIVITATS	<p>L'ARBRE DE LES NOSTRES QUALITATS. El procés educatiu va més enllà dels aspectes purament acadèmics. L'adquisició de qualitats i valors personals ha de formar part d'aquest procés. És important conèixer les qualitats que ens fan ser especials respecte a la resta de persones i per això és important que ens acceptem els uns als altres. En primer lloc, repartirem a cada alumne un full en un arbre dibuixat amb les seues branques, a cada branca enganxarem una fulla (feta amb fulls de colors) on cada alumne haurà d'escriure en cada una, una qualitat seva pot ser positiva o negativa que li agradaria canviar. En les branques de la dreta ficarem qualitats nostres positives i en les de l'esquerra qualitats nostres que pensem que són negatives. Si no en sabem cap qualitat ens poden ajudar els nostres companys. Finalment, es realitzarà un debat on cadascun parlarà de les qualitats que ha escrit i del que podem fer per millorar. I adonar-nos que ningú som perfectes sinó que hem</p>		

	<p>d'acceptar-nos i voler-nos tal qual som, perquè som ÚNICS i ESPECIALS. ANNEX I</p>
	<p>ELMER. Com ser diferent et pot fer especial positivament i com d'important és estar content de tu mateix i intentar fer feliços als del nostre voltant. Primer, es llegirà el conte. Després, es demanarà a cada alumne que dona la seua opinió al respecte de com es pot sentir l'elefant, podem preguntar-los si creuen que és bona la diferència. Si és bo intentar ser com la resta en tot? Si ens hem d'avergonyir de ser com som? Quin paper volem fer dins el nostre grup? Per què és tan important sentir-se estimat? Per acabar en una cartolina amb el dibuix de l'elefant enganxaran amb retalls de papers de diferents colors i textures per donar-li color al nostre Elmer particular. Una vegada acabat, penjaran els seus elefants a l'aula i en un mural de títol: "Sóc diferent". Escriuran les coses que tenen que els fan ser diferents de la resta. ANNEX II</p>
	<p>EL VALOR DE L'ACCEPTACIÓ: Visualització dels següents curtmetratges " El valor de la aceptación y la superación personal", "El valor de aceptarte tal como eres" i "Ián". Una vegada visualitzats, comentar com es sentirien si estigueren al lloc dels protagonistes i dir si alguna vegada s'han sentit així.</p>
	<p>EL CLUB DE L'AMISTAT: A tothom ens agrada sentir-nos acceptats en qualsevol grup social. És per això que, sovint no ens adonem i deixem a banda a certes persones que no pensen o no són com a nosaltres ens agradaria. És important que des de menuts i menudes els ensenyem el valor d'acceptar a tothom com és i d'incloure'l/la en les diferents relacions. En aquesta dinàmica hauran d'estar en grups de tres alumnes i hauran d'inventar-se el nom d'un club i l'activitat a desenvolupar. Després, escriure tres requisits per poder formar-ne part. A continuació, comentar-ho a la resta de la classe i expressar com es senten aquells i aquelles persones que no poden formar part del grup. Per acabar, parlar de la importància que té acceptar a la resta de persones. ANNEX III</p>
RECURSOS	<p>Conte: Elmer. David Mckee.</p>
	<p>Curtmetratge: " El valor de la aceptación y la superación personal".</p>
	<p>Curtmetratge: " El valor de aceptarte tal como eres".</p>

PROJECTE D'EDUCACIÓ EMOCIONAL



CICLE	PRIMER CICLE	TEMPORITZACIÓ	PRIMER TRIMESTRE
EMOCIÓ	VALENTIA		
DEFINICIÓ	Condicció de valent, coratge o fortalesa d'ànim davant d'un perill o adversitat. // Acte propi de valents.		
ACTIVITATS	<p>“JO MATARÉ MONSTRES PER TU”. Tothom naixem amb unes pors que ens impedeixen realitzar certes activitats o anar a certs llocs. És per això que és molt important demostrar-los des de menuts que han de ser valents en aquestes ocasions ja que la por que tenen sols existeix a dintre seu. En primer lloc, llegirem el conte i, posteriorment farem un registre de pors i de la solució que donen per part del grup. Per exemple: si algú té por als zombis i un altre no perquè no els mira, aquest li diu al primer: “jo no els veig i no tinc por, o “no veges aqueixes pel·lícules si després tens por”. Un altre dels xiquets tenia por el pregadeu religiós, perquè deien que eren verinoses, investiguen entorn a això i s'adonen que realment no són verinoses que és un mite. L'objectiu és que s'adonen de les pors que té i que entre tots s'ajuden. El grup guanya cohesió. Per acabar, dibuixen entre tots el monstre llevapors i anoten allí les pors que tenen perquè aquest monstre els hi faça desaparèixer. ANNEX IV</p> <p>“ELS VALENTS/ES”. Es mostra als xiquets i xiquetes, la làmina o foto de la persona de la qual es parlarà, i després es fa una breu caracterització de les seues qualitats, fonamentalment per la qual es distingeixen la valentia. ANNEX V</p> <p>Herois de la pàtria que han lluitat per defensar-la, com: els soldats i generals, capitans i tripulació dels vaixells de guerra, els pilots i tripulació d'avions de combat, etc. Persones que practiquen esports d'alt risc per als quals es necessita de molt de valor, com els alpinistes i els navegants, etc. Les professions d'alt risc com la dels bombers/es, els pilots, mariners/es, etc.</p> <ul style="list-style-type: none">-Qui és aquest personatge?-Què podeu dir-me sobre aquest personatge?-Quin treball realitza?-Sabeu perquè diem que és valent?-Quin d'aquests personatges us agradaria ser? Per què?-Creieu que tots són igual de valents o hi ha uns més que uns altres? Per què?		
RECURSOS	Conte: “Jo mataré monstres per tu”.		

PROJECTE D'EDUCACIÓ EMOCIONAL



	Imatges: "Els valents/es"
--	---------------------------

CICLE	PRIMER CICLE	TEMPORITZACIÓ	PRIMER TRIMESTRE
EMOCIÓ	ADMIRACIÓ		
DEFINICIÓ	Emoció produïda per la percepció, la contemplació, la consideració, d'una persona o una cosa extraordinària, meravellosa, d'una gran bellesa.		
	<p>I TU, A QUI/QUÈ ADMIRES? Generalment, quan alguna cosa o algú causa admiració en un altre és perquè disposa d'atribucions o consideracions notables, positives i originals, que impacten en aquest de manera desbordant. No obstant això, cal destacar el caràcter subjectiu de l'admiració, perquè el que per a un pot ser objecte d'admiració, per a un altre pot no ser-ho per a res.</p> <p>Totes les persones tenen una cosa admirable, però cal saber veure-ho. A més, per a admirar als altres hem de ser conscients de les nostres limitacions (si ens creiem els millors en tot, a qui admirarem?). Això sí, d'una manera sana i natural, des de l'acceptació que tots tenim les nostres fortaleses i els nostres punts més fluïxos, perquè si les nostres limitacions ens entristeixen i ens impedeixen valorar a l'altre, poden aparèixer la gelosia.</p> <p>Posarem alguns exemples de situacions que desperten la nostra admiració: un esportista que destaca per les seues qualitats, una companya que dibuixa especialment bé, una obra d'art... Una vegada explicat què és l'admiració, ens contarem les nostres pròpies experiències.</p>		
	<p>CONTE a través del conte de Max i els superherois que explicarem a tots els infants, ens en adonarem que hi ha vegades que admirem persones sense adonar-nos-en compte i que podem arribar a fer-los algun tipus de reconeixements per la seua labor i funció en les nostres vides.</p>		
	<p>MURAL DELS NOSTRES SUPERHEROIS/SUPERHEROÏNES Després d'haver llegit el conte, elaborarem un mural conjunt per tal de mostrar alguna persona que admirem per algun motiu. En aquest cas podem emplenar una fitxa amb certes dades d'aquesta persona</p>		

PROJECTE D'EDUCACIÓ EMOCIONAL



RECURSOS	Max i els superherois. Rocio Bonilla i Oriol Malet. Animal LLibres
	<p>FITXA: LA PERSONA AQUI JO ADMIRE NOM... FOTOGRAFIA/DIBUIX EL SU SUPER PODER ES M'AGRADA ESTAR AMB ELL/ELLA PERQUE EM FA SENTIR BE QUAN..</p>

CICLE	PRIMER CICLE	TEMPORITZACIÓ	SEGON TRIMESTRE
EMOCIÓ	ENUIG		
DEFINICIÓ	<p>És una emoció bàsica que serveix per a lluitar contra allò que trobem injust o indignant i per a defensar allò que trobem just i a qui estímem.</p>		
ACTIVITATS	<p>LLIURA'T DE L'ENUIG! Un exercici molt gràfic pot ser el d'ajudar els alumnes a alliberar les seues emocions a través de globus. De fet, es tracta d'una activitat que també pot ajudar els adults a comprendre i deixar anar les emocions més negatives. En primer lloc, després de descriure el que senten, podem demanar-los que escriguen un xicotet resum d'aquella emoció que està actuant com un obstacle i que els fa sentir molestos. Després posarem el paper dins del globus i omplir-lo d'aire. Eixirem a l'exterior i els farem volar per a alliberar-nos de la ràbia, explicant que les emocions han d'expressar-se i eixir a l'exterior. La comunicació és un bàlsam molt reconfortant!</p> <p>TÈCNiques DE RELAXACIÓ. A vegades es produeixen situacions, dins i fora de l'aula, que ens fan enfadar, ens fan sentir molestos/es i irritats/des. Aprendre a relaxar-se és important en molts moments de la vida, així que es pot dedicar cinc minuts a desfer tensions. Assegurar-nos que l'entorn siga propici: llum tènue, música agradable i si pot ser, cos relaxant (sobre un matalàs o coixins). Ajudem els xiquets a controlar la seua respiració i oferir-los, de viva veu, la descripció d'un paisatge relaxant. Es tracta d'una tècnica molt senzilla, però efectiva, tant per a xiquets com per a adults, que els ajudarà a crear un ambient més propici i a fer aflorar emocions positives reconfortants.</p>		

PROJECTE D'EDUCACIÓ EMOCIONAL



	<p>PINTEM MANDALES. Ja hem vist que quan parlem d'emocions, comunicar és primordial. Una altra manera de fomentar l'expressió d'aquestes emocions negatives i la gestió de l'enuig pot passar per dibuixar o pintar en un paper amb llapis de colors. No és necessari que siga un dibuix que descriga la situació viscuda: podem oferir a l'alumne/a les possibilitats d'expressar-se amb llibertat. Després, parlem sobre el dibuix, però evitem que ho faça en termes negatius. Girem la truita! També podeu pintar o bé modelar amb plastilina, pasta o fins i tot arena. Pot ser una activitat quasi terapèutica! Exemple de mandala</p> <p>ANNEX VI</p>
RECURSOS	Globus
	Mandala

CICLE	PRIMER CICLE	TEMPORITZACIÓ	SEGON TRIMESTRE
EMOCIÓ	DESCONCERT		
DEFINICIÓ	Confusió o desorientació que sent una persona, generalment a causa d'un fet inesperat.		
ACTIVITATS	<p>CONTE Las aventuras del monstruo confusión. Clara Muriel. Soledad Muriel. A través de la lectura d'aquest conte podem posar en circumstància al nostre alumnat per tal que es fagen una idea de quina situació o experiències poden crear desconcert en certes persones.</p>		
	<p>UN MOMENT DESCONCERTANT En aquesta activitat demanarem a l'alumnat que pense una activitat que ha suposat per a ells un moment desconcertant i parlarem sobre com va ser aquella experiència i com la van afrontar per veure com es van sentir. Es pot fer en gran grup o de manera anònima e individual per escrit i després jugar al joc d'endevinar a qui li ha pogut passat cadascuna de les situacions descrites.</p>		
	<p>FILOSOFIA A L'AULA En un dels apartats o sessions dins l'horari setmanal podem incloure u moment filosòfic o de pensament per tal de fer volar la imaginació del nostre alumnat. Es tracta d'una activitat oral per mitjà d'un mural a l'aula. El mural s'anomena Què passaria si...? i aquest mural té uns sobres numerats. En cadascun d'aquests sobres haurem de</p>		

PROJECTE D'EDUCACIÓ EMOCIONAL



	<p>proposar situacions desconcertants que fagen que l'alumnat pose en funcionament el seu ingeni i es plantege com de desconcertant seria el món si no fos tal com el coneixem. D'aquesta manera les situacions dels sobres aniran canviant setmanalment i en el moment de l'activitat l'alumnat elegirà el nombre del sobre en funció del criteri que establisca el docent. (per exemple, qui ha dut els deures fets tota la setmana) o inclús es pot fer una llista i anar rodant. Tot i que serà un alumne qui elegisca el sobre, en el debat filosòfic hauran de participar tots els alumnes.</p>
RECURSOS	<p>Conte: Las aventuras del monstruo confusión</p> <p>FILOSOFIA A L'AULA (possibles propostes o situacions que es poden plantejar dins els sobres)</p> <p>SITUACIÓ 1 Què passaria si en comptes de viure a la terra viuríem sota l'aigua?</p> <p>SITUACIÓ 2 Què passaria si les famílies haurien de vindre a l'escola i nosaltres hauríem d'anar a treballar?</p> <p>SITUACIÓ 3 Què passaria si els bebès naixerien de la panxa dels pares?</p> <p>SITUACIÓ 4 Què passaria si els humans no tindríem pel?</p> <p>SITUACIÓ 5 Què passaria si els iaïos i les iaïes es faríen joves en comptes de vells?</p>

CICLE	PRIMER CICLE	TEMPORITZACIÓ	SEGON TRIMESTRE
EMOCIÓ	ODI		
DEFINICIÓ	Sentiment fort de rebuig o d'antipatia cap a algú o alguna cosa.		
ACTIVITATS	<p>QUANT DURA L'ODI? "De vegades, molt de temps. Unes altres, només un ratet. Pots sentir un odi fugaç cap a una persona, però això no significa que l'has deixada de voler".</p> <p>Quant a les persones, ens centrem en l'odi fugaç, aquell que sentim com a conseqüència d'un enuig, però que "no és real". És a dir, ho sentim momentàniament, però en realitat no deixem de voler a la persona. I és que aqueix sentiment, normalment, el senten amb els seus més reunits: amics, germans, pares... quan hi ha un conflicte i se senten enfadats. I, mai, mai, deixaran de voler a aqueixes persones.</p>		

	<p>Quant a les coses o situacions, la cosa és diferent. Davant una situació dolenta o indesitjable, no té per què ser una cosa negativa. En la definició veiem que l'odi és antipatia o rebuig, és a dir, una espècie de "no m'agrada res" (perquè ho entenguen millor), i els podem posar un exemple: "Algú pot odiar les injustícies", perquè és una situació no correcta. Sens dubte. Així que aquesta dinàmica consisteix a buscar coses o situacions "que no m'agraden res" en la nostra pròpia vida, experiències de l'emoció.</p>
	<p>EL CÍRCULO DEL ODI Per mitjà de la imatge del cercle del odi, o del vídeo al youtube https://www.youtube.com/watch?v=Hoiibs-CEu0 es pot plantejar una situació pareguda amb cadascun dels nostres alumnes i veure en quin moment es pot arribar a interrompre eixe cercle de l'odi que es sol crear.</p>
RECURSOS	<p>ANNEX VII</p>

CICLE	PRIMER CICLE	TEMPORITZACIÓ	TERCER TRIMESTRE
EMOCIÓ	PENA		
DEFINICIÓ	Sentiment de dolor, sofriment o tristesa que provoca en una persona un fet advers o desgraciat.		
ACTIVITATS	<p>CONTE a través del conte de El Vacío que ens parla de trobaments i pèrdues farem una reflexió sobre quines coses poden provocar aquest buit en el nostre alumnat. Després d'haver fet una reflexió els proposarem que pensen 3 coses que els poden provocar pena o buit.</p>		
	<p>UN POT DE PENA Després d'haver pensat situacions que ens puguin provocar pena, farem que l'alumnat rellene 3 tires de paper explicant aquestes situacions de manera anònima i que les posen dins un pot.</p>		

PROJECTE D'EDUCACIÓ EMOCIONAL



	<p>SENTO PENA QUAN En un altra sessió, de manera aleatoria repartirem una de les tires de dins el pot a cadascun dels nostres alumnes. Ells hauran de llegir en veu alta la situació que diu en la tira de paper i reflexionar sobre dues coses :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Perquè ha sentit pena? - Podria fer alguna cosa per animar-se?
	<p>ANIMA'T amb totes aquelles propostes que aniran sorgint de l'activitat anterior farem un llistat per tindre'l a la classe amb possibles actituds i coses que podem fer en moments en què ens sentim apenats per alguna cosa, Serà la manera de tindre un racó a l'aula per animar-se.</p>
RECURSOS	El vacio. Anna Llenas . Editorial Barbara Fiore
	Un pot de vidre i tires de paper
	Un mural amb propostes per animar-se

CICLE	PRIMER CICLE	TEMPORITZACIÓ	TERCER TRIMESTRE
EMOCIÓ	TOLERÀNCIA A LA FRUSTRACIÓ		
DEFINICIÓ	Impossibilitat de satisfer una necessitat física o un desig.		
ACTIVITATS	<p>EL CASSÓ DE LORENZO. És un vídeo que es basa en un conte que amb paraules simples i unes il·lustracions tendres i divertides, recrea el dia a dia d'un nen diferent: les seves dificultats, les seves qualitats, els obstacles que ha d'afrontar ... Un conte metafòric per parlar de les diferències als més petits. La superació d'un nen amb dificultats per suportar el dia a dia.</p>		
	<p>EL MEU CAMÍ Proposarem a l'alumnat que es fixe un objectiu per al tercer trimestre (per exemple aprendre a lligar-se les sabates) D'aquesta manera cadascú col·locarà el seu objectiu al final d'un camí ple de petjades enterra que anirà pintant a mesura que vaja aconseguint xicotets avanços. Es tracta de recolzar els xicotets avanços i no sols les metes finals.</p> <p>ANNEX VIII</p>		
	<p>JOCS DE TAULA Es tracta de fer grups per anar jugant a jocs que de vegades puguen provocar certa frustració ja que aquests</p>		

	<p>jocs tenen nores complexes i canviants. Són jocs que ens fan ser conscients que les normes no són sempre les mateixes i que hem d'adaptar-nos a elles encara que això no siga còmode per a nosaltres</p>
	<p>M'EQUIVOQUE, DONCS APRENC es tracta d'un joc en què elegim un tema d'aprenentatge (matemàtiques, ciències, ortografia...). Fem un test amb preguntes curtes. Seleccionem dos jugadors entre l'alumnat. Llavors expliquem la dinàmica del joc: és un competició amb dos jugadors, aquests dos aniran formant equips. Aniré fent preguntes a cadascú de vosaltres , qui la encerta passa a la següent pregunta, qui no la encerta, té dret a seleccionar un nou membre de l'equip per tal d'aconseguir la resposta correcta. És una dinàmica que funciona al contrari de com estem acostumats, és a dir, el que més s'equivoca més possibilitats té de no tornar a equivocar-se, ja que construeix un grup que pot recolzar-lo. Una vegada acabat el joc, caldria fer una reflexió.</p> <p>-Qui tenia més membres a l'equip? -Qui ha guanyat? Perquè?</p>
RECURSOS	<p>El cassó de Lorenzo: https://www.youtube.com/watch?v=5pUmAOTQqCg&t=109s</p> <p>JOCS DE TAULA Jungle Speed, Alto Voltaje, Dobble, Picnic, Fantasma Blitz</p>

CICLE	PRIMER CICLE	TEMPORITZACIÓ	TERCER TRIMESTRE
EMOCIÓ	ENVEJA		
DEFINICIÓ	Sentiment d'odi, de tristesa o d'irritació envers qui posseeix allò que nosaltres no posseïm.		
ACTIVITATS	<p>MICRORELAT La serpiente i la lucièrnaga. A partir de la visualització o del relat d'aquest microrelat obrirem un debat sobre què és per al nostre alumnat l'enveja.</p> <p>DEBAT D'ENVEJOSOS En quins moments han sentit enveja i de què i reflexionarem si en aquests moments hi ha alguna cosa, situació o persona que els provoqe aquesta emoció.</p> <p>CONTE Per mitjà del conte de Los fantasmas no llaman a la puerta farem una escenificació a la classe amb els tres personatges del conte i cadascun dels alumnes que represente a</p>		

PROJECTE D'EDUCACIÓ EMOCIONAL



	<p>cada personatge anirà relatant com es va sentint en cada moment del conte. Després reflexionarem sobre com han actuat els personatges i si ho hagueren pogut fer d'un altra manera.</p>
	<p>ADMIRACIÓ/ENVEJA Demanarem a l'alumnat que pense en una persona que ell admira, ja siga persona del seu entorn o algun personatge famós. Hi farem una taula amb dues columnes. En una columna de la taula l'alumne col·locarà una foto d'aquella persona que admira i baix posarà les qualitats que fan que la admire. Després, en l'altra columna, col·locarem la foto de cada alumne i seran els seus companys qui emplen les qualitats. D'aquesta manera, després, reflexionarem sobre si podem tindre enveja d'aquelles persones que admirem i si nosaltres mateix sabem valorar-nos.</p>
RECURSOS	<p>Los fantasmas no llaman a a puerta. Eulalia Canal Iglesias. Editorial Algar</p>

CICLE	SEGON CICLE	TEMPORITZACIÓ	PRIMER TRIMESTRE
EMOCIÓ	ÉXTASI		
DEFINICIÓ	<p>Estat de la persona completament dominada per un sentiment intens d'admiració, de gaudi, que li lleva per un moment la consciència d'ella mateixa.</p>		
ACTIVITATS	<p>EXPERIMENTACIÓ DEL ÈXTASI EN BASE AL MOVIMENT</p> <p>L'activitat tracta d'experimentar estats d'èxtasi personal i col·lectiu, accedint a través de diferents tipus de moviment repetitius. Per tal de realitzar l'activitat ens situarem en el pati amb matalassos, o en alguna aula adient amb espai suficient, per a evitar els accidents.</p> <p>L'alumnat haurà de realitzar girs del cos, del cap, amb ulls oberts, tancats, buscant el èxtasi. El mestre orientarà per tal d'identificar els estats i com aconseguir-los. Al acabar intentar definir el que hem sentit compartint amb el grup les sensacions.</p>		
	<p>EXPERIMENTACIÓ DEL ÈXTASI COL·LECTIU EN BASE AL RITME I LA MÚSICA</p> <p>L'activitat tracta d'experimentar estats d'èxtasi personal i col·lectiu, accedint a través del moviment i la música. Per tal de realitzar l'activitat ens situarem en el pati amb matalassos, o en</p>		

PROJECTE D'EDUCACIÓ EMOCIONAL



	<p>alguna aula adient amb espai suficient, per a evitar els accidents. L'alumnat haurà de moure el cos lliurement al ritme de la música sense pensar en res. S'ha de seleccionar música fortament rítmica, repetitiva, i a poder ser d'intensitat creixent, i decreixent.</p> <p>El mestre orientarà per tal d'identificar els estats i com aconseguir-los. Al acabar intentar definir el que hem sentit compartint amb el grup les sensacions.</p>
RECURSOS	Matalassos música

CICLE	SEGON CICLE	TEMPORITZACIÓ	PRIMER TRIMESTRE
EMOCIÓ	TERROR		
DEFINICIÓ	El terror és una sensació de por molt intensa. Sentim por quan alguna cosa ens espanta o quan hi ha un perill imminent al nostre voltant. Si la por augmenta es pot convertir en terror.		
ACTIVITATS	<p>LES MEUES PORS Aquesta dinàmica consisteix en realitzar una reflexió sobre les pors que tenim, les reaccions que provoquen i les limitacions que suposen. Partim realitzant una petita explicació, on transmetem a tots i totes que tenir por és normal, però que aquestes pors moltes vegades no ens deixen fer algunes coses, per això hem d'identificar-les i intentar controlar-les. Seguidament repartirem una fitxa anomenada "Les meues pors" (Annex IX). L'alumnat l'haurà de completar amb tranquil·litat, reflexionant i sent sincers amb tota la informació que aporten.</p> <p>EL SAC DE LA POR, una vegada completada la fitxa, prepararem El sac de les pors i cadascun d'ells i elles hauran de dibuixar la seua por a un full. Poden fer ús del material que vulguen: escriure, pintar, retallar i pegar papers etc. per tal de representar quina o quines són aquelles coses que els fan terror. Una vegada acabada aquesta segona part introduïrem tots els fulls al sac, després els anirem traient d'un en un i l'alumnat s'encarregarà d'anar explicant què és allò que ha dibuixat o escrit i per què li produeix terror.</p>		

PROJECTE D'EDUCACIÓ EMOCIONAL



	UNA MÀ DE CONTES. EL GRAN LLIBRE DE LES PORS Es tracta d'un capítol que es planteja diferents coses que fan por i per mitjà de quatre històries de por potser ajuden a perdre-la
RECURSOS	El sac de la por: sac, cartolines, retoladors, tisores, pegament, goma, material per a escriure i dibuixar.
	Capítol Una mà de contes. El gran llibre de les pors (30 min)

CICLE	SEGON CICLE	TEMPORITZACIÓ	PRIMER TRIMESTRE
EMOCIÓ	APROVACIÓ		
DEFINICIÓ	Considerar bona o adequada alguna cosa.		
ACTIVITATS	<p>MILLOR AUTOESTIMA QUE APROVACIÓ Aquesta activitat va dirigida a fer conscient a l'alumnat de la importància que li donem a l'aprovació, i els problemes que se'n deriven de la seua dependència. A través de l'activitat podrem veure com en aprovar-se a un mateixa i ser coherent amb el que un sent, és molt millor que sofrir desitjant i buscant l'aprovació de tothom.</p> <p>Amb tot l'alumnat en grup, demanarem a un alumne que surtiga fora de la classe un minut i pense una proposta molt divertida per a fer una excursió (el que més li agradaria fer)... i que l'haurà d'explicar a la resta del grup per a veure si els hi agrada. La resta del grup tindrà la consigna de mostrar desaprovació total. Una vegada conclosa la ronda, parlarem de les emocions que ha sentit la persona que ha fet la proposta. Repetirem la operació, però aquest cop, tothom aprovarà la proposta... i en acabar parlarem de com s'ha sentit la persona que ha fet la proposta. A partir d'aquest moment seguirem amb les rondes, però demanarem que cadascú siga sincer amb la proposta. Ronda darrere ronda provarem de que l'alumnat, estiga satisfet amb la seva proposta, independentment de l'aprovació de la resta, que inevitablement tothom seguirà buscant.</p>		
	<p>CONTE Per mitjà del relat d'aquest conte anirem analitzant com la protagonista de la història va canviant el seu aspecte per tal de guanyar-se l'aprovació de les altres persones fins a modificar tant la seua aparença que perd completament la seua identitat. Després farem un debat sobre si hi ha algun aspecte en la vida del nostre alumnat que han hagut de canviar per tal d'aconseguir</p>		

PROJECTE D'EDUCACIÓ EMOCIONAL



	l'aprovació de altres persones.
RECURSOS	Guapa. Canizales. Editorial Apila Ediciones

CICLE	SEGON CICLE	TEMPORITZACIÓ	SEGON TRIMESTRE
EMOCIÓ	FÚRIA		
DEFINICIÓ	<p>Sentiment de disgust o contrarietat. Actitud dominada per una ira violenta o ràbia.</p> <p>També coneguda com “ira”, “ràbia” o “còlera”. La fúria és molt veloç: t’envaeix i se’n va gairebé sense que te n’adonis. En general, pot apoderar-se de tu en situacions que consideres molt injustes o que atempten contra el teu benestar.</p>		
ACTIVITATS	<p>QUÈ ÉS LA IRA? Per introduir l’emoció de la fúria primer reflexionarem a partir d’una il·lustració extreta del llibre <i>Emocionari</i>. Es tracta de la il·lustració que representa la ira (Annex_: Ira). Després d’observar-la un temps l’alumnat haurà de respondre les següents preguntes:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Com creus que es sent l’ocell? · Què li pot haver succeït? · Què creus que el pot fer sentir millor? 		
	<p>QUAN ESTIC FURIÓS?</p> <p>Una vegada hagen reflexionat i contestat a dites preguntes els posarem alguns exemples on al nostre dia a dia puga aparèixer la fúria. Seguidament seran ells i elles qui hagen de compartir amb els companys i companyes situacions en què la fúria haja atemptat contra el seu benestar</p>		
	<p>CONTE Vaya Rabieta. Per mitjà de la història de Roberto, reflexionarem sobre els danys que pot causar la ràbia quan es manifesta.</p>		
	<p>ESTIC FURIÓS Demanarem al nostre alumnat que pense en una situació que li ha provocat molt fúria, que ens la explique i que la plasme en un full fent gargots amb el color que més identifiqui amb aquest estat.</p>		
	<p>CALMA’T Després, buscaran solucions conjuntament per intentar evitar que aquesta emoció les i els envaeixi en algunes</p>		

PROJECTE D'EDUCACIÓ EMOCIONAL



	ocasions
RECURSOS	Vaya Rabieta. Mireille d'Allancé. Ed SCHOLASTIC
	Fulls i colors variats

CICLE	SEGON CICLE	TEMPORITZACIÓ	SEGON TRIMESTRE
EMOCIÓ	DISTRACCIÓ		DEFINICIÓ
ACTIVITATS	<p>LA IMPORTÀNCIA DELS ESTÍMULS L'objectiu d'aquesta activitat consisteix en identificar quan estem distrets i no ens convé (ja que de vegades si busquem "distreure's"), i quins són els elements que provoquen la distracció.</p> <p>L'alumnat s'asseurà per parelles. Un dels alumnes haurà de realitzar una tasca... com per exemple traçar una línia recta, o una circumferència, escriure els colors que recorda amb anglès, fer una operació difícil, etc. L'altre company/a haurà de crear estímuls que creu que poden distreure al seu company/a. Repetirem les taques a la inversa, es a dir, la persona que distrau, passarà a fer la tasca.</p>		
	<p>ENS CONCENTREM En acabar tothom tornarà a realitzar les tasques en estat de calma absoluta. Primer es farà una relaxació guiada centrant l'atenció en la respiració... es posarà música relaxant, i s'evitaran els sorolls de forma conscient, donant un temps determinat per a fer les tasques.</p>		
	<p>DEBATIM En acabar compartirem els diferents resultats amb els companys i farem una xarxa per prendre consciència de quines coses ens distreuen (en connotació negativa) del que ens interessa realitzar en cada moment.</p>		
RECURSOS	Música relaxant		


PROJECTE D'EDUCACIÓ EMOCIONAL



CICLE	SEGON CICLE	TEMPORITZACIÓ	SEGON TRIMESTRE
EMOCIÓ	AVERSIÓ		
DEFINICIÓ	Sentiment extrem de repugnància o de repulsió cap a algú o alguna cosa.		
ACTIVITATS	<p>L'AVERSIÓ En primer lloc els mostrarem la il·lustració de "Fàstic", extreta del llibre <i>Emocionari</i>. A partir de l'observació d'aquesta l'alumnat haurà de reflexionar i expressar quines són aquelles coses que els provoquen la mateixa emoció o sensació</p>		
	 <p>QUIN FÀSTIC Els proporcionarem un full amb diferents paraules, poden ser objectes, animals, etc. L'alumnat ha de marcar tot allò que li produeix fàstic o repugnància. Una vegada fet açò els deixarem que es desplacen lliurement per l'aula i puguen anar comentant, observant i preguntant als companys i companyes quines són aquelles coses que els produeixen aversió.</p>		
RECURSOS	Il·lustració "Fàstic" del llibre <i>Emocionari</i>		

CICLE	SEGON CICLE	TEMPORITZACIÓ	TERCER TRIMESTRE
EMOCIÓ	MELANCOLIA		

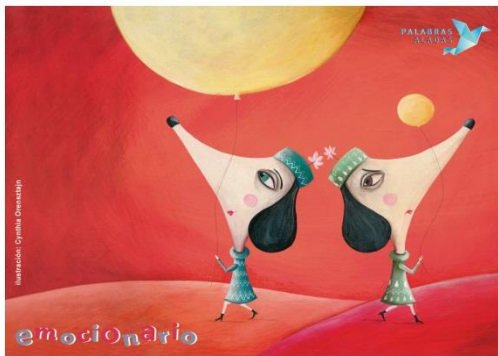
PROJECTE D'EDUCACIÓ EMOCIONAL

DEFINICIÓ	<p>Tristor profunda i duradora. La melancolia és una forma accentuada de la nostàlgia. Quan estem melancòlics, sentim que el món en què desitjaríem viure és un lloc llunyà, difícil d'aconseguir.</p>
ACTIVITATS	<p>LA MELANCOLIA Els mostrarem en primer lloc la il·lustració de la Melancolia, extreta del llibre <i>Emocionari</i>. A partir de l'observació d'aquesta l'alumnat haurà de deduir de quina emoció es tracta i què els transmet, tots podran aportar idees, opinions o fer preguntes.</p>  <p>QUÈ M'AGRADA O M'AGRADARIA FER? En primer lloc li proporcionarem a l'alumnat un full amb activitats dirigides a la reflexió. En aquest cas reflexionaran sobre coses que els agrada fer o els agradaria poder fer. Full adjuntat a L'ANNEX X</p>
RECURSOS	<p>La Melancolia: il·lustració de la Melancolia (Llibre <i>Emocionario</i>)</p> <p>Què m'agrada o m'agradaria fer?: Full "El que m'agrada fer"</p>

CICLE	SEGON CICLE	TEMPORITZACIÓ	TERCER TRIMESTRE
EMOCIÓ	EMPATIA		
DEFINICIÓ	<p>Sentiment o capacitat per a identificar-se amb alguna cosa o una altra persona i compartir els seus sentiments.</p>		
ACTIVITATS	<p>EL CENTPEUS Tots els membres del grup, posats en fila, i enllaçats mitjançant la posició de les mans en les espatlles del predecessor, formen un centpeus imaginari, el qual ha de moure's pel espai donant girs a voluntat. Això sí, la norma és que no ha de trencar-se el cuc, perquè es mor. Aconseguiran</p>		

	<p>mantenir-ho actiu i amb vida? Es pot acompanyar l'exercici amb una música perquè l'animal es menege al ritme de la música.</p> <p>Una variant d'aquesta dinàmica és EL NUS, es tracta amb la filera de membres del grup (que simularan una corda), formar un nus, que realment en tirar dels extrems nui la corda. Es tracta de formar el nus més complicat possible, i després ser capaços de desfer-lo, degudament, sense trencar-se la corda.</p> <p>En la posada en comú és important incidir en la importància que té mantenir un criteri comú quan es treballa en grup, i ressaltar el fàcil que resulta distanciar-se dels altres i anar un per lliure..</p> <p>DÓNA-LI LA VOLTA AL LLENÇOL Sobre el sòl de la sala s'estén un llençol fent que tots els membres del grup es col·loquin sobre ella (procurar que no sobre molt de llençol fora del grup). Se'ls demana que "SENSE SORTIR FORA DEL LLENÇOL NINGÚ" li donen la volta, de manera que quede tota ella per l'altre costat, amb tots damunt.</p> <p>Mitjançant una posada en comú es comenta la importància de la cooperació, el posar-se d'acord i el mirar tots en un objectiu comú, extrapolant-lo a situacions experiencials concretes, de la seva vida quotidiana.</p> <p>LES TRES URNES Es col·loquen a la vista de tots tres urnes amb les següents etiquetes (cadascuna): "M'agradaria superar..."; "Em penedeixo de..."; "Un problema meu és..."</p> <p>Es tracta d'acabar les frases en paperetes, escrivint el que cadascun desitge, sense signar-ho. Després d'escriure la papereta es dipositaran en l'urna corresponent. Cadascun pot escriure totes les paperetes que es desitge. Una vegada hagen dipositat tots les seves paperetes, es procedeix a l'escrutini. Consistirà en llegir les paperetes de cada urna i comentar-les en grup, entre tots, aportant solucions, donant consells etc.</p>
RECURSOS	<p>Act. 1: cançons per seguir el ritme</p> <p>Act. 2: llençol</p> <p>Act. 3: urnes, paperetes, llapis i goma</p>

PROJECTE D'EDUCACIÓ EMOCIONAL

CICLE	SEGON CICLE	TEMPORITZACIÓ	TERCER TRIMESTRE
EMOCIÓ	GELOSIA		
DEFINICIÓ	Enveja de les coses que un altre té o de l'èxit que aconseguix.		
ACTIVITATS	<p>GELOSIA Els mostrarem en primer lloc la il·lustració de la Gelosia extreta del llibre <i>Emocionario</i>. A partir de l'observació d'aquesta l'alumnat haurà de deduir de quina emoció es tracta i què els transmet, tots podran aportar idees, opinions o fer preguntes.</p> 		
	<p>EL PER QUÈ DE LA GELOSIA Expliquem a l'alumnat que a ningú li agrada experimentar l'emoció de la gelosia, però que tothom la sent alguna vegada (quan tenim un germà, per exemple). Els hem de dir que és una emoció natural si la gestionem positivament. La gelosia ens serveix als humans per motivar-nos per tal de superar-nos i aconseguir el que volem. Si neguem o no tenim en compte la gelosia que sentim, pot ser negativa, ja que fa que ens enfoquem tant en els altres (en les seves coses i/o habilitats) que ens oblidem de millorar nosaltres, perquè estem massa ocupats mirant los a ells. I llavors no aprofitem allò bo d'aquesta emoció: ser més del que ja som. Cada alumne emplenarà el full annexat més endavant ANNEX XI on haurà de contestar: De qui estic gelós/a? Què fa o què té que em fa sentir gelosia? Aquest full podran utilitzar-lo tantes vegades com moments de gelosia senten al llarg del curs.</p>		
	<p>CURTMETATGE Mis zapatos. Per mitjà d'aquest vídeo farem una reflexió i debatrem sobre com ens podem arribar a emportar sorpreses amb allò que desitgem en tenim cels del que tenen els altres.</p>		

PROJECTE D'EDUCACIÓ EMOCIONAL



RECURSOS	Gelosia: Il·lustració de l'emoció Gelosia extreta del llibre <i>Emocionari</i>
	El per què de la gelosia: Full amb preguntes

CICLE	TERCER CICLE	TEMPORITZACIÓ	PRIMER TRIMESTRE
EMOCIÓ	OPTIMISME		
DEFINICIÓ	Tendència a veure l'aspecte més positiu i agradable de les persones i de les coses.		
ACTIVITATS	<p>EM SENTO BÉ AMB MI MATEIXA. Es tracta d'anar responent cada dia les dues preguntes que es proposen en la fitxa, repartides al llarg dels dies de la setmana. Aquesta farà veure l'aspecte més positiu i agradable de les persones i de les coses. Ens ajuda a sentir-nos millor amb nosaltres mateixa, a reforçar l'autoestima, la seguretat i la confiança. A final de setmana, quan tornen les fitxes serem capaços de fer reflexions i els debats oportuns amb els/les nostres alumnes.</p> <p>HO DIC, HO PENSO. Es tracta d'identificar quines són aquelles coses que pensem que podem dir, i quines potser és més positiu que només les pensem. És important que no imposem, sinó que argumentem busquem les maneres d'entendre quines conseqüències pot tenir el fet de dir alguna cosa que potser no és del tot oportuna i buscar la manera de dir-ho d'una forma menys ofensiva. Front les paraules o crítiques dels companys de vegades ens sentim vulnerables, tots i totes tenim defectes i a tots ens ofen que ens els diguen, llavors en aquesta activitat podem reflectir allò que alguna vegada ens han dit i pensar com ens haguera agradat que ens ho digueren o viceversa. Crearem un mural que el posarem a un lloc on tots i totes el vegem. En ell apareixen Dues quadrícules. Una on posa Ho penso, i l'altre on posa Ho dic. Tot s'ha de poder dir, amb respecte, però és important trobar les paraules, el moment, l'espai...i ser conscients del que això pot repercutir en nosaltres mateixos. Tot allò que sigui una falta de respecte cap a un altre ja és evident que no s'ha de dir i aquest un treball important a fer també.</p> <p>DINÀMICA DEL SOMRIURE El joc consisteix en facilitar la reflexió de les coses que ens fan ser feliç al llarg dels nostres dies. Aleshores els demanem que pensen en aquelles coses que</p>		

PROJECTE D'EDUCACIÓ EMOCIONAL



	els fan sentir-se contents, val qualsevol cosa: una cançó, un gest, un menjar, etc. Quan tots ho tinguen pensat, entre tots prepararem la nostra caixa dels somriures, la qual hem de mirar tots els dies, per aprendre a somriure a diari i sobretot per aquells dies que ens oblidem de fer-ho.
RECURSOS	Fitxa dels dies de la setmana ANNEX XII
	Una caixa de sabates

CICLE	TERCER CICLE	TEMPORITZACIÓ	PRIMER TRIMESTRE
EMOCIÓ	ANSIETAT		
DEFINICIÓ	Inquietud intensa, preocupació per alguna cosa.		
ACTIVITATS	<p>D'ACÍ 10 ANYS. La societat ens empeny a pensar que farem en un futur, que farem quan serem grans, que farem demà i tot això no ens ajuda gens a viure el present de manera lliure i sense pressions de vegades ens crea ansietat perquè és una realitat que desconeixem i que no podem controlar. Però aquesta activitat es permetrà relaxar-nos i divagar, pensar realment del seu futur en total llibertat i imaginació i pau. Com creuen que serà casa seva, els seus amics o elles mateixes. Si creuen que la tecnologia avançarà, canviarà i evolucionarà. En el fons, el docent, podrà identificar coses que els agradaria que passés, i això m'ajudarà a acompanyar-los de manera més saludable! El docent pot triar en què consisteixen aquestes reflexions o pot ser el propi alumne/na el que trie de què vol parlar. Al final es tracta de fer una reflexió i ensenyar-los a com gestionar totes aquestes emocions i resoldre les seues inquietuds.</p>		
	<p>TALLER DE RESOLUCIÓ DE CONFLICTES. Aquesta activitat consisteix en ensenyar als alumnes a com resoldre els conflictes que poden aparèixer en classe, al pati... d'una manera pacífica, és a dir, utilitzant el diàleg i escoltant les dues parts. I així ajudar-los a gestionar les seues emocions, impulsos, etc. per dur a terme aquesta activitat primer els explicarem en què consisteix la mediació, quines són les fases que té i realitzarem a l'aula alguna exemplificació. I els ensenyarem pautes de com s'ha de realitzar. Al principi els mediadors seran els mestres,</p>		

PROJECTE D'EDUCACIÓ EMOCIONAL



	<p>però a poc a poc es pot anar formant als alumnes (tant que es presenten ells de manera voluntària com què els triem nosaltres perquè presenten unes característiques que se adequen al perfil de mediador, per exemple que siga empàtic, sap escoltar...).</p>
	<p>PRACTIQUEM IOGA. Un altra activitat que podríem incloure perquè els alumnes aprenguem a gestionar les seues emocions, i sobretot la ansietat podria ser introduir el ioga, meditació o mindfulness a l'entrar del pati, quan arribem pels matins o després de dinar a classe, etc. És a dir buscar moments en els que el clima de la classe està més alterat per realitzar-los. A més d'explicar-los els beneficis que pot tindre aquesta practica sobre la seua salut i la importància que té l'alliberar eixa ansietat que de vegades ens impedeix poder seguir realitzant les nostres activitats amb normalitat.</p>


CICLE	TERCER CICLE	TEMPORITZACIÓ	PRIMER TRIMESTRE
EMOCIÓ	SUBMISSIÓ		
DEFINICIÓ	Obediència o docilitat de la persona que se sotmet a la voluntat d'una altra		
ACTIVITATS	<p>JOCS DE ROL. Proposar al grup una de les situacions, entre tots valorem la situació, exposem quines persones l'han viscut i quins són els sentiments que els ha generat. Els deixem debatre i els donem espai i acompanyament emocional sempre que sigui necessari, de manera conjunta, busquem una possible solució al conflicte.</p> <p>Proposem al grup una de les situacions. Els fem debatre en parelles, marquem un temps concret i fem que s'ajuntin en grups de 4, després en grups de 6 i així fins que en gran grup podem debatre el que està passant en la situació i la solució correcte. ANNEX XVI</p>		
	<p>JOC DE ROL. A través de la interpretació, els oferim una de les situacions que tenim i per parelles, grups com vosaltres vulgueu hi han d'interpretar el que esta passant i la resta del grup ha d'endevinar la situació. Després en grup resollem el conflicte. És important que remarqueu força els sentiments que podem sentir en cada ocasió. I com ens podem sentir, així com que normalitzem els sentiments i entenguem que totes ens podem trobar en situacions poc agradables. ANNEX XVI</p>		

PROJECTE D'EDUCACIÓ EMOCIONAL



CICLE	TERCER CICLE	TEMPORITZACIÓ	SEGON TRIMESTRE
EMOCIÓ	MENYSPREU		
DEFINICIÓ	Estimar (una persona o una cosa) en menys del que val, no tindre-la en compte o no considerar-la digna d'estima.		
ACTIVITATS	<p>JOC DE ROL. A través de la interpretació, els oferim una de les situacions que tenim i per parelles, grups com vosaltres vulgueu hi han d'interpretar el que esta passant i la resta del grup ha d'endevinar la situació. Després en grup resollem el conflicte. És important que remarqueu força els sentiments que podem sentir en cada ocasió. I com ens podem sentir, així com que normalitzem els sentiments i entenguem que totes ens podem trobar en situacions poc agradables. ANNEX XVI</p>		
	<p>CONTE Per mitjà del conte Orelles de Papallona observarem i debatrem sobre con qualsevol aspecte de les nostres vides pot ser menyspreat per altres persones i observarem com la protagonista de la història transforma tot el que la resta veu com a defectes en virtuts.</p>		
	<p>LA NOSTRA MAGIA Proposarem a l'alumnat que reflexione sobre alguns aspectes de les seues vides que creuen que són defectes o que han sigut menyspreats per altres persones en alguns moments de les seues vides. D'aquesta manera, posarem tots els defectes en una bossa i de manera aleatòria aniran eixint els companys i companyes i agarraran un defecte de la bossa i l'hauran de convertir en una virtut o aspecte positiu per a la persona.</p>		
RECURSOS	Conte Orelles de Papallona. Luisa Aguilar i André Llevés. Editorial Kalandraka		

CICLE	TERCER CICLE	TEMPORITZACIÓ	SEGON TRIMESTRE
EMOCIÓ	DECEPCIÓ		
DEFINICIÓ	Sentiment d'insatisfacció que apareix quan no es compleixen les expectatives sobre un desig o una persona. Es forma a l'unir dues emocions primàries: la sorpresa i la tristesa.		

ACTIVITATS	<p>LA DECEPCIÓ En primer lloc els mostrarem la il·lustració de “La Decepció”, extreta del llibre <i>Emocionari</i>. A partir de l’observació d’aquesta l’alumnat haurà de reflexionar i expressar quines són aquelles coses que els provoquen la mateixa emoció o sensació</p> 
	<p>CURTMETRATGE Llévame contigo ens mostra una xiqueta que va a una protectora d’animals per tal d’adoptar un gos. En primer moment s’encapritxa d’un gos que després resulta ser molt antipàtic. Al final, es decanta per un altre que al principi no li havia cridat l’atenció.</p>
	<p>FIXTA DE LA DECEPCIÓ DEL EMOCIONARI intentarem resoldre-la entre tots els companys i companyes de la classe i debatrem sobre la situació</p>
	<p>PROMESSES incitarem a l’alumnat a que pense en una promesa que pot fer a algú i que pot complir durant aquest curs i deixarem per escrit les promeses que ha fet cadascú. Després, al llarg del curs anirem observant si aquestes promeses es van complint i sinó ho fan, veurem com es produeix la decepció.</p>
RECURSOS	FITXA DE LA DECEPCIÓ ANNEX XVII

CICLE	TERCER CICLE	TEMPORITZACIÓ	SEGON TRIMESTRE
EMOCIÓ	VERGONYA		
DEFINICIÓ	Torbament de l'ànim causat per timidesa, falta de seguretat o por del ridícul, que sol suposar un fre per a actuar o expressar-se.		
	JOC DE MÍMICA.		

	<p>Una de les coses que més ens costa és exposar-nos davant dels nostres companys i companyes de classe per explicar alguna idea, concepte, contingut... llavors els jocs de mímica ens ajuden a “trencar mà” front aquestes situacions.</p> <p>Aquest joc pot tenir diverses variants ja que com a docents podem proposar la temàtica a imitar o dir als nostres alumnes que trien allò que volen representar; inclús o podem fer en xicotets grups.</p>
	<p>CONTE Tengo un dragón en la tripa, per tal de treballar la por escènica i el pànic a fer el ridícul que moltes vegades pot aparèixer. El llegirem entre tots i pensarem situacions en que nosaltres ens hem sentit com el protagonista de la història i abordarem com ho vam o com ho haguérem pogut superar.</p>
	<p>VÍDEO “WILLY EL TÍMIDO” DE ANTHONY BROWNE Reflexionarem sobre la història de Willy i si coneixem algun persona que es puga sentir així i com actuem nosaltres en aquestes situacions.</p>
	<p>NO RIGUES Es una dinàmica de grup en què hi ha dues files enfrontades cada a cara. La primera fila tindrà la ordre de no riure, i la segona, haurà de fer tot allò que estiga en les seues mans per fer riure a la primera. Amb aquest joc, crearem un ambient còmode per anar perdent la vergonya.</p>
	<p>EL NOSTRE AVATAR Demanarem als alumnes que per mitjà d’una xicoteta descripció per escrit ens diguen com serien ells en un món fantàstic, posant-se totes aquelles qualitats reals que consideren que tenen mancança per tal de comprovar quins punts o debilitats presenta el nostre alumnat.</p>
	<p>LA GUIA DE LA VERGONYA Repartirem al nostre alumnat la guia de la vergonya després d’haver reflexionat amb ells sobre aquesta emoció i demanarem que la emplenen almenys amb una situació que els vinga a la ment.</p>
RECURSOS	<p>Targetes amb imatges o paraules d’allò que volem representar.</p>
	<p>Conte Tengo un dragón en la tripa. Beatriz Berrocal. Ediciones Everest</p>
	<p>Vídeo “Willy el tímido” de Anthony Browne</p>
	<p>La guia de la vergonya ANNEX XVIII</p>

PROJECTE D'EDUCACIÓ EMOCIONAL



CICLE	TERCER CICLE	TEMPORITZACIÓ	TERCER TRIMESTRE
EMOCIÓ	REMORDIMENT		
DEFINICIÓ	Pena que ens causa sentir-nos culpables d'una mala acció.		
ACTIVITATS	<p>VÍDEO: EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA SUPERAR LA CULPA. MÉTODO PARA DEJAR DE SENTIR CULPA. Visualitzarem aquest vídeo i reflexionarem sobre els diferents tipus de remordiments i culpa:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Sentir culpa per alguna cosa que han fet els altres - Sentir culpa per alguna cosa que no controles -Creure que culpar-se és normal -Sentir culpa per alguna cosa que no té solució. <p>Una vegada establerts els tipus de culpa demanarem a l'alumnat que intente posar un exemple d'alguna situació en que hagen pogut sentir algun tipus de les culpes exposades anteriorment.</p>		
	<p>ENS ALLIBEREM DE LA CULPA Agafarem els exemples anteriors i intentarem alliberar-nos de la culpa seguint els passos que se'ns marca:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Reconeix que és una cosa elegida per tu 2. Accepta el que vas sentir o sents 3. Identifica l'aprenentatge 4. Identifica en quin moment va passar de ser remordiment a culpa 5. Construeix la afirmació per alliberar-te de la culpa (Seguint les instruccions del vídeo) 		
	<p>CURTMETRATGE "LA CULPA" Després de la visualització i reflexió sobre aquesta història haurem d'escriure 5 línies sobre com podem relacionar la culpa amb la història que hem vist i perquè aquest s'anomena així.</p>		
RECURSOS	Curtmetratge La culpa		
	Vídeo: Educación emocional para superar la culpa. Método para dejar de sentir culpa.		

PROJECTE D'EDUCACIÓ EMOCIONAL



CICLE	TERCER CICLE	TEMPORITZACIÓ	TERCER TRIMESTRE
EMOCIÓ	ASSERTIVITAT		
DEFINICIÓ	Capacitat personal d'autoafirmar els propis drets i conviccions de manera conscient i congruent, sense deixar-se manipular i sense manipular els altres.		
ACTIVITATS	<p>QUADERN DE L'AUTOESTIMA EN EL TREBALL EN GRUP.</p> <p>Formar part d'un grup no és una tasca fàcil. No sempre ens adaptem a la mateixa velocitat que els companys i companyes, i no tots vivim les coses de la mateixa manera. alguns, necessitem més reforç positiu, i d'altres menys. Però si una cosa és evident, és que ens diem poques coses boniques i que les necessitem. Aquest quadern el podem realitzar sempre que el necessitem. En ell trobarem coses com:</p> <ul style="list-style-type: none">- Dades personals! Per mi, de vital importància per reforçar el nostre propi jo i ser l'eix transversal de qualsevol cosa.- Coses que faig molt bé...- Coses que el meu grup classe pensa que faig molt bé... <p>I un llarg etcètera, que farà que l grup classe es conega millor i que hi haja un ambien d'aula que reforce la confiança en u mateix i cada alumne es senca recolçat i com a part d'un equip.</p> <p>TREBALLEM L'ESPÈRIT CRÍTIC.</p> <p>En la actualitat de forma directa o indirecta els nostres alumnes reben informació de molts temes que estan socialment de moda, alguns perquè sempre ho han estat i altres que van sorgint com a conseqüència d'una societat globalitzada. En aquesta activitat es pretén que l'alumne entenga, conega i debatisca algunes propostes com per exemple: el masclisme, l'homofòbia, el canvi climàtic, els influencers, el racisme. Han de conèixer, opinar i reflectir allò que senten i saber que el que diuen és verídic basant-se en fonts fiables. Al final les reflexions conjuntes guiades pel docent fan que els alumnes donen les seues opinions, moltes vegades sorprenents, i també que corregisquen pensaments errònis i que facen en definitiva un bon us dels mateixos.</p>		
RECURSOS	Quadern de l'autoestima ANNEX XIII		

PROJECTE D'EDUCACIÓ EMOCIONAL



CICLE	TERCER CICLE	TEMPORITZACIÓ	TERCER TRIMESTRE
EMOCIÓ	AMOR		
DEFINICIÓ	Sentiment d'estima profunda que se sent per una persona, animal o cosa.		
ACTIVITATS	<p>L'AMOR ROMÀNTIC. Creixem amb milions d'impuls que ens diuen que l'amor és cec i que la nostra única feina al món és trobar a la nostra mitja taronja o l'home de la nostra vida, i tots aquests missatges ens fan oblidar que nosaltres som les dones de la nostra pròpia vida! S'ha de treballar el concepte d'amor con una cosa normalitzada, anomenant-lo sense por i que entre tots i totes entenguem que són conceptes que ens han venut que no necessitem per estimar de debò, de manera positiva i en grans quantitats.</p> <p>Per aquesta primera activitat utilitzarem material gràfic, revistes, cançons, pel·lícules per a poder argumentar millor el nostre missatge sobre l'amor romàntic, per exemple targetes amb algunes escenes de pel·lícules de Disney majoritàriament on cal que posin el títol de la pel·lícula i expliquin si creuen que aquestes fonamenten l'amor romàntic i cal que responguin. ANNEX XVI Això no vol dir que no puguin mirar pel·lícules de Disney, evidentment, però cal que entenguin que el que passa és ficció i deixin de viure amb pressió les seves relacions.</p> <p>Un cop han omplert les fitxes comentem i mirem diferents fragments que tots els podeu trobar al YouTube sense cap mena de problema. Continuem definint entre tots que és per ells l'amor, i aleshores per parelles omplen les fitxes del mòbil (Annex III). Es tracta d'unes imatges de converses de whatsapp amb una frase escrita, jo sempre els explico que han d'imaginar que una amiga o amic seu els escriu això i els han de convèncer que no tenen raó. Finalment es crea un feedback molt bonic i les reflexions finals comentant les converses, que aquest és el moment en el qual nosaltres donem valor als missatges, pot ser MÀGIC.</p>		
	<p>LA MITJA TARONJA. Retallar amb paper d'embalar dues siluetes humanes i de mida ben gran.</p> <p>Al cap d'una silueta enganxeu la imatge d'una taronja sencera, i a l'altre la imatge de mitja taronja.</p> <p>Repartim entre el grup diferents post-its, i demanem al grup que escrigui coses sobre la seva persona, personalitat, coses que els agrada fer, somnis, objectius.... Cada cosa en un post-it i cada</p>		

	<p>ítem dues vegades, de manera que si jo vull escriure que m'agrada escalar o escriure dues vegades.</p> <p>Un cop finalitzat aquest procés, demanem als joves que agafin una còpia de cada ítem i l'enganxen a la silueta on hi ha una taronja sencera, espai que representarà que estimant-nos a nosaltres mateixos no ens caldrà desprendre'ns de res per compartir la nostra vida amb algú altre.</p> <p>De tots els altres pòstits que ens queden, demanarem al grup que cadascú n'elimini la meitat. Eliminant tots aquests ítems de la seva vida i els que quedin els enganxin a la silueta de la mitja taronja. Visualitzant així que el fet de creure que som la mitja taronja d'algú, o que necessitem algú per sentir-nos complet fa que deixem una part de nosaltres pel camí. ANNEX XV</p>
	<p>SÓC UNA ESTRELLA 1 Activitat que es pot realitzar de forma grupal o individual i es pot ampliar al llarg del curs.</p> <p>Es repartiran 3 estrelles. La primera estrella serà la portada del nostre llibret i posa: Ets una estrella i brilles amb llum pròpia.</p> <p>La segona estrella on la persona escriurà el nom, hi haurà d'escriure també les coses que considera que la fan brillar amb llum pròpia. Les que té especial, de forma individual.</p> <p>Per últim en la tercera estrella, cada persona dibuixarà la constel·lació corresponent amb el seu horòscop. És important que dibuixeu tots els punts que consten a la constel·lació.</p> <p>Aquest és el moment que heu de decidir si feu l'activitat de manera conjunta o individual.</p> <p>Es tracta que cada persona escriga una cosa bona de la seva persona o de la seva vida en cada punt de la constel·lació.</p>
RECURSOS	<p>Activitat 1: Fitxes pel·lícules Disney i fitxes conversa mòbil.</p> <p>Activitat 2: Post-it o papers, cola, cartolina per a fer la silueta.</p>

10. ATENCIÓ A LES NECESSITATS ESPECÍFIQUES DE SUPORT EDUCATIU

Aquest projecte d'educació emocional és una eina flexible que s'ha d'adaptar a les característiques de tot l'alumnat i obri una via general d'atenció a la diversitat. Tal com es pot observar en la descripció del nostre CRA, en les aules dels diferents aularis podem trobar un reflex de la nostra societat multicultural. A més, tot i que en alguns casos no existeix diagnòstic, cal tindre en compte la realitat de molts alumnes que precisen d'unes necessitats específiques de suport educatiu.

En aquest present projecte es presente una gran varietat d'activitats plantejades de maneres diferents. No obstant, està en la intervenció de cada docent el fet d'adaptar-les a la seua realitat d'aula i garantir que tot l'alumnat, independentment de les seves condicions i característiques personals, desenvolupe el màxim possible les seves capacitats. D'aquesta manera, el paper del docent en el plantejament i manera d'enfocar el present projecte implica que tot l'alumnat pugui participar i aprendre i obtinga una resposta ajustada a les seves singulars necessitats. Viure la diferència com un factor positiu i cercar formes cada vegada més adequades de respondre a la diversitat, reduint les barreres que troben alguns alumnes per aprendre.

Tenir en compte les diferències individuals és bàsic a l'hora de plantejar les activitats d'aquest projecte, per aquest motiu es planteja que es dugue a terme en hores de tutoria. La persona encarregada de desenvolupar una tutoria en un grup específic pot tindre més facilitat a l'hora de reconèixer i respectar els estils d'aprenentatge propis de cada persona i els seus interessos perquè cada alumne pugui desenvolupar al màxim el seu potencial i sigui el protagonista del seu propi aprenentatge millorant els resultats en tots els aspectes.

Les Necessitats Específiques de Suport Educatiu (NESE) s'identifiquen i s'avaluen considerant el funcionament de l'alumne dins del seu context educatiu,

independentment de la seva condició personal i social, amb l'objectiu de proporcionar-li els suports necessaris per afavorir-ne l'aprenentatge en condicions d'equitat. Aquestes decisions són prèvies al desenvolupament del projecte, no obstant, afecten de manera significativa al seu desenvolupament i per tant és necessari que es tinguin en compte les valoracions i la presa de decisions dels equips docents -amb la participació de la família i de l'alumne- sobre la planificació de les mesures i suports a l'hora de dur a terme les activitats..

És molt important treballar amb aquest alumnat la identificació d'emocions així com que comencen a saber gestionar-les, per això començaríem treballant amb ells les emocions bàsiques (alegria, ràbia, tristesa, por, calma...) i algunes activitats que es podrien dur a terme, serien:

ACTIVITAT 1: CONEIXEM LES EMOCIONS

Mitjançant un conte, com potser el Viatges de Gulliver creem quatre estacions de treball:

- Muntar un puzle
- Pintar
- Escriure/inventar una història
- Dramatitzar una escena del conte, en la qual tenen que identificar quina és l'emoció que sent cadascun dels personatges.

Aquesta activitat està pensada per dur-la a terme amb l'alumnat NESE conjuntament amb la resta d'alumnat. Consisteix en crear quatre grups de 5-6 alumnes, i que en cada grup hi haga un alumne que presente dificultats, i que amb l'ajuda dels altres pugui avançar amb l'aprenentatge i adquisició d'habilitats bàsiques, gestió emocional, etc.

ACTIVITAT 2: INVENTEM EL NOSTRE CONTE DE LES EMOCIONS

Partint del conte, com per exemple el Monstre dels colors o de quin color és un petó? (que prèviament haurem treballat amb ells a l'aula). els proposem que cadascú creï el seu propi conte, per a realitzar-lo necessitem:

PROJECTE D'EDUCACIÓ EMOCIONAL



- Fulls de colors (que representes cadascuna de les emocions, per exemple full groc alegria, full roig ràbia...)
- Imatges reals i pictogrames de cadascuna de les emocions a treballar. Els pictogrames els podem aconseguir en la pàgina web www.arasaac.com
- Colors, tisores i pegament.

Per exemple, si la primera emoció que anem a treballar és l'alegria, els farem que trien un full que la representa, que escriuen que els fa a ells estar contents, i de totes les imatges i pictogrames que hi han que trien les que representen l'alegria i que les peguen al full. I per Últim que facen un dibuix.

ACTIVITAT 3: SOM ARTISTES.

Aquesta activitat consisteix en posar música (que expressa alguna de les emocions treballades) i amb diferent tipus de materials ells tenen que pintar, dibuixar, escriure...el que la música els fa sentir.

Per aquesta activitat el material que podem utilitzar:

Revistes, pintura, colors, retoladors, retalls de tela....

ACTIVITAT 4: L'OCA DE LES EMOCIONS.

Partint del clàssic joc de la oca, inventem el nostre propi joc, que consistirà en :

- En algunes caselles posaríem imatges reals, en les quals ens hauran de dir quina emoció estan realitzant eixes persones.
- En altres caselles posaríem el pictograma d'una emoció i amb mímica haurien de representar-la.
- Mantindrem les caselles de la presó, ponts, oques, daus, calavera.

per a la realització d'aquesta activitat necessitarem:

- Cartolina
- imatges reals i pictogrames
- pegament, tisores.

11. AVALUACIÓ

Per tal de poder avaluar aquest projecte, és necessari tenir en compte que l'avaluació és un procés continu, sistemàtic i flexible per a seguir l'evolució de les activitats proposades i la pràctica docent a l'hora de posar-lo en funcionament.

A banda d'això, l'avaluació també ha de ser inicial, continua i final, és a dir, dur-se a terme en diversos moments, cosa que implica que s'ha de plantejar a l'inici, realitzant-se al principi del curs escolar, estar en revisió permanent i per últim, sumativa i final, realitzant-la també en acabar cada curs .

D'aquesta manera s'estableix que a l'inici de curs es presentarà a l'equip docent el Projecte D'Educació Emocional i per tal que puguin disposar d'ell sempre que vulguen se'ls donarà una còpia a L'USB de l'escola i se'ls explicarà una mica com poden dur a terme les activitats, en quin moment haurien de fer-ho i com poden avaluar-les.

Pel que fa a la revisió permanent, cal establir diversos moments d'avaluació que poden coincidir amb els trimestres escolars. En les avaluacions trimestrals caldrà destinar un apartat per tal d'avaluar com estan funcionant les activitats a través de fulls avaluatius que es repartiran en les tutories i que hauran de ser emplenats en el moment en què es duguen a terme les activitats amb cada grup i entregats en aquestes sessions. En aquests fulls, la persona que duga a terme l'activitat haurà d'omplir una taula com la següent:

PROJECTE D'EDUCACIÓ EMOCIONAL



DATA:	GRUP:		EMOCIÓ:
VALORACIÓ			
Desenvolupament de les activitats			
Adequació de les 'activitats al grup			
Resposta del grup al plantejament de les activitats			
Organització de les activitats			
Utilitat de les activitats proposades			
Propostes de millora			
Observacions			

Per últim, i com a forma d'avaluació sumativa i final, l'equip directiu disposarà de dues eines per tal de poder establir com ha funcionat el projecte. D'una banda els fulls emplenats pels tutors a l'hora de dur a terme les activitats; i d'altra banda, una enquesta online que es passarà a les tutories en que es podran avaluar aspectes seguint uns criteris qualitius. (Formulari d'avaluació del projecte d'Educació Emocional).

12. BIBLIOGRAFIA I WEBGRAFIA

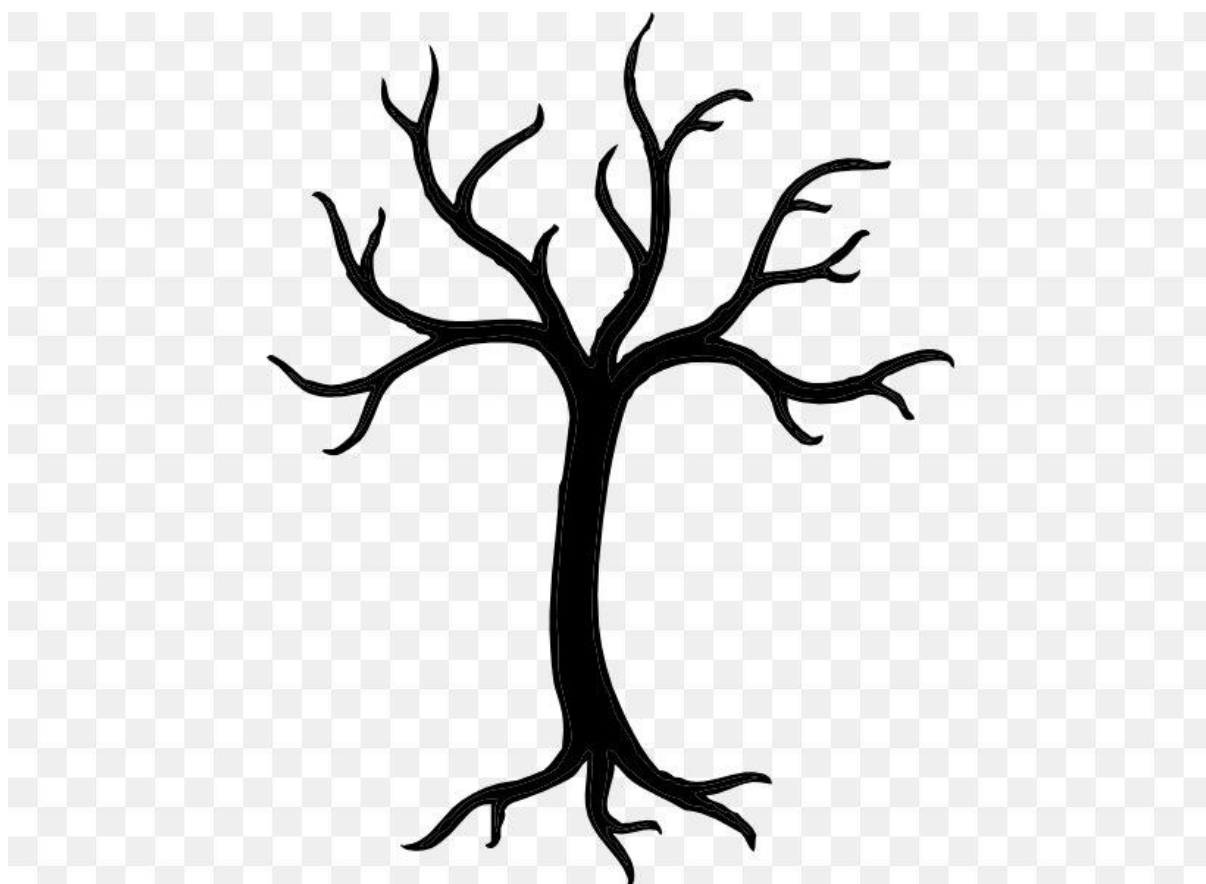
- Com educar les emocions? La intel·ligència emocional a la infància i l'adolescència. Quaderns FAROS. Sant Joan de Déu.
- Mercè Travesset Vilaginés i Carles Parellada Enrich: R-Evolució del sistema educatiu. La pedagogia sistèmica multidimensional, un paradigma educatiu emergent. Ed Octaedro. Desembre de 2014.
- José María Toro: Educar con “co-razón”. Editorial Desclée. Juny de 2013.
- Luís López González: Educar la interioridad. Plataforma Editorial. 2015.
- Ana Carpena: Educació socioemocional a Primària. Eumo Editorial. Vic 2001.
- www.clubpequeslectores.com
- <https://psicologiyamente.com>
- www.pinterest.es
- blog.tiching.com
- www.teacherandcoach.com
- www.educambia.com
- <https://lamenteesmaravillosa.com>

13. ANNEXOS

ANNEX I: "L'ARBRE DE LES NOSTRES QUALITATS".

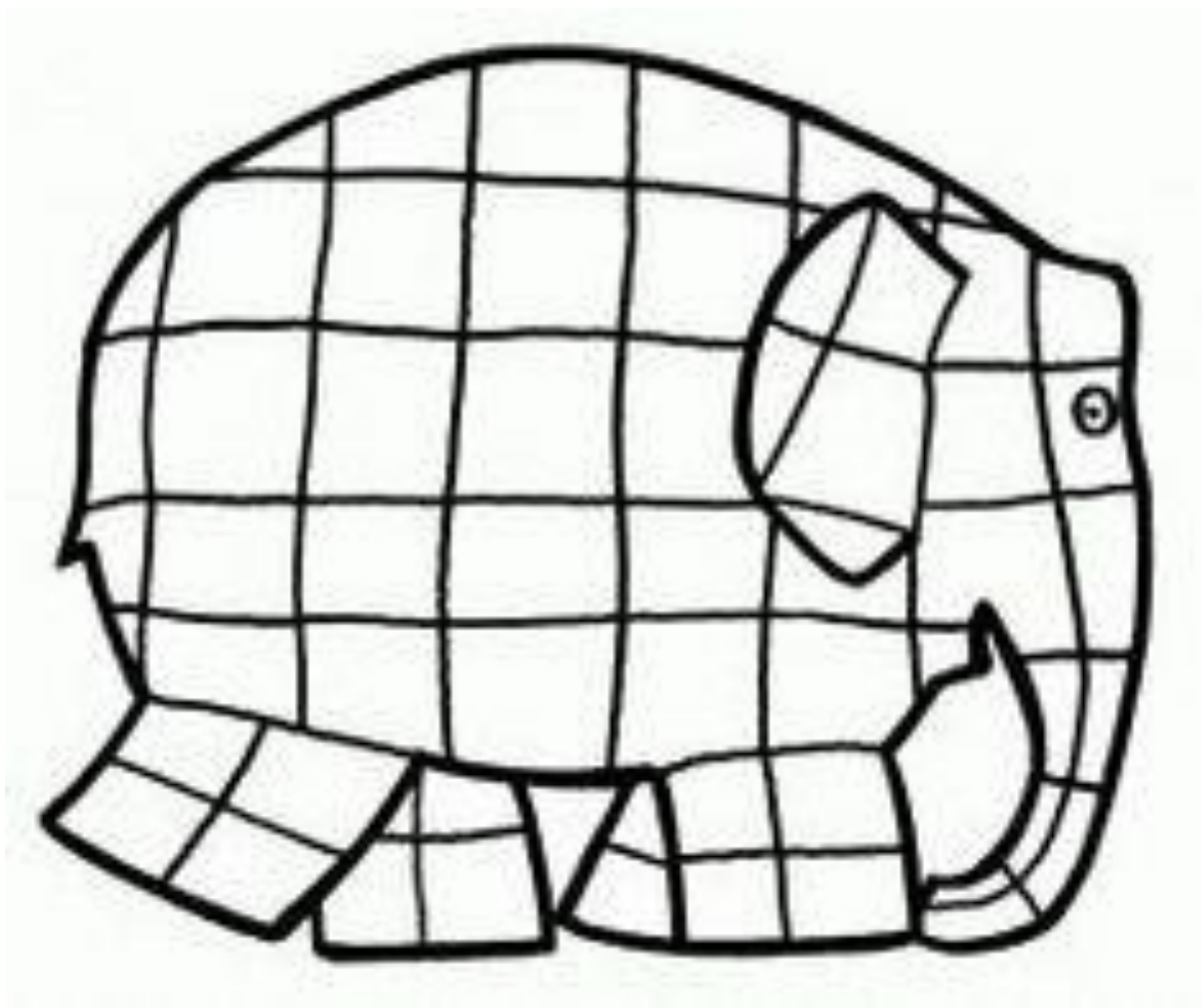
Qualitats negatives

Qualitats positives



ANNEX II: "ELMER"

ELMER



ANNEX III: " EL CLUB DE L'AMISTAT"



NOM DEL CLUB: _____

Activitat: _____

Requisits per formar part:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

ANNEX IV: "EL MONSTRE LLEVAPORS".

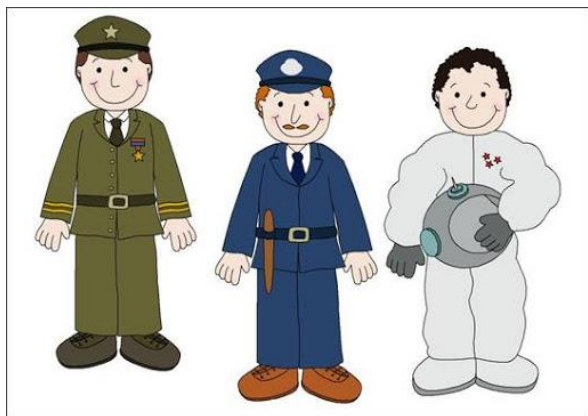
EL MONSTRE LLEVAPORS



AQUESTES SÓN LES NOSTRES PORS:

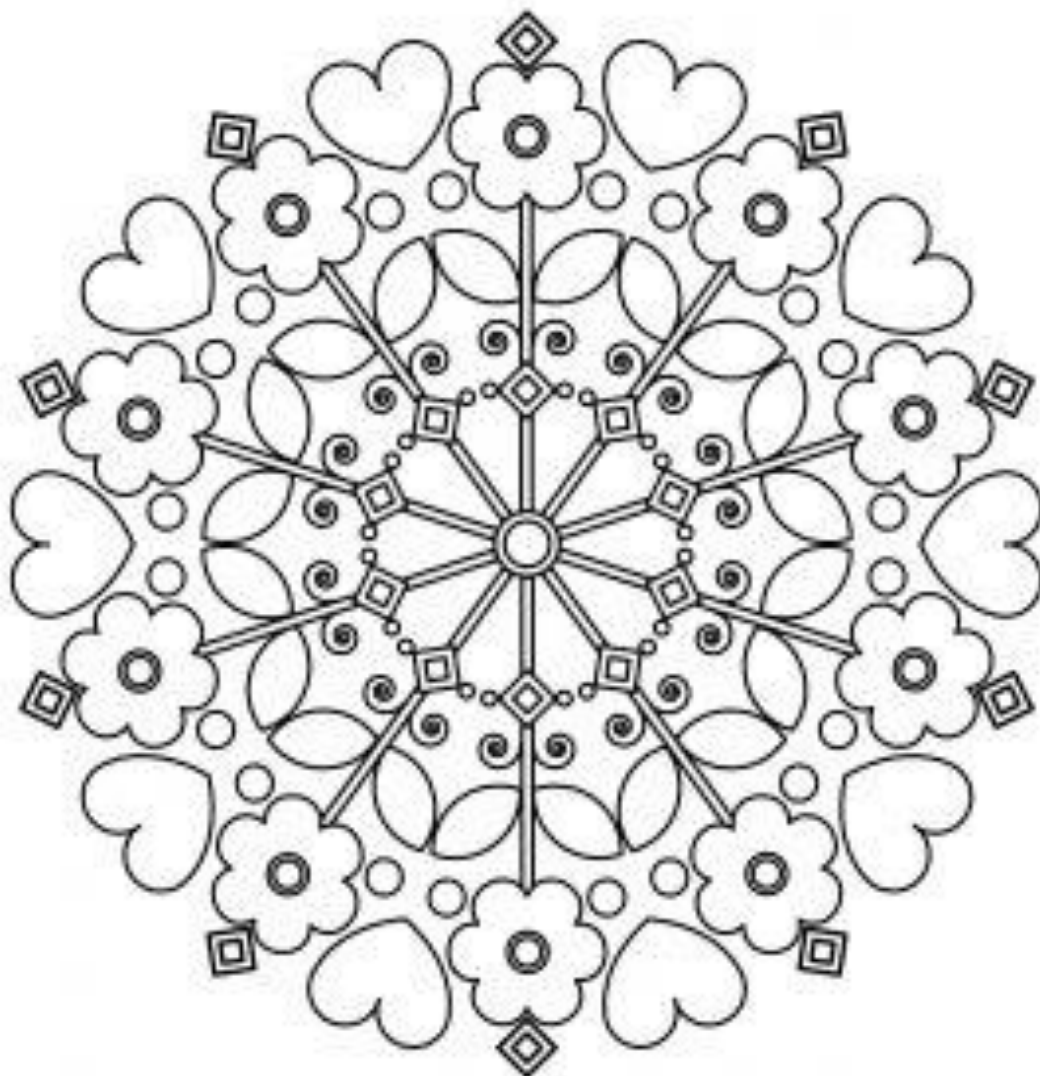
ANNEX V: "ELS VALENTS/VALENTES".

"ELS VALENTS/ES"



PROJECTE D'EDUCACIÓ EMOCIONAL

ANNEX VI: "PINTEM MANDALES"



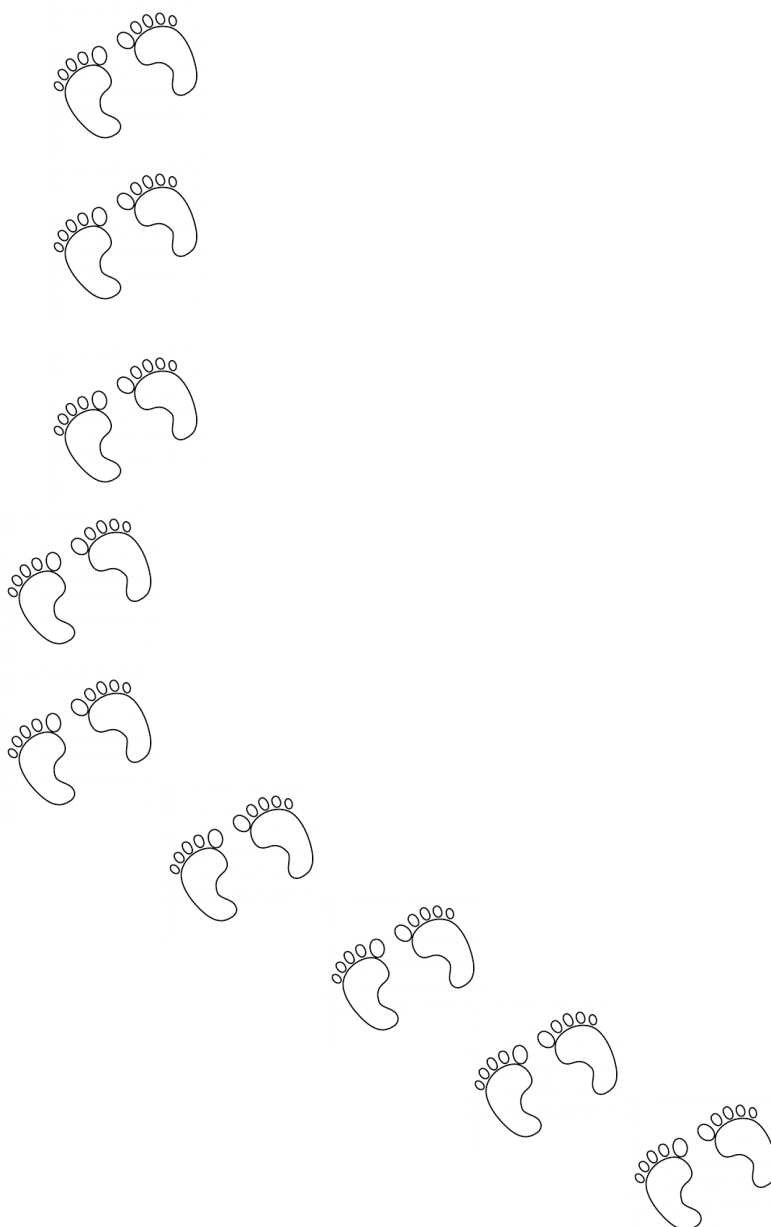
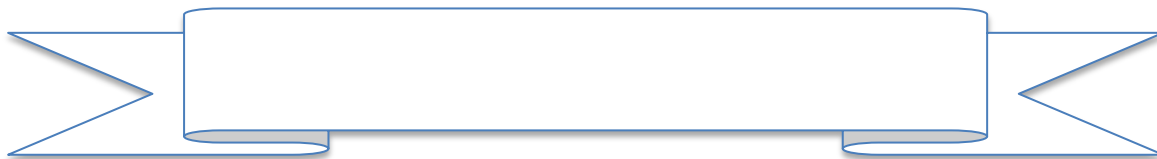
ANNEX VII: EL CÍRCULO DEL ODIO



PROJECTE D'EDUCACIÓ EMOCIONAL



ANNEX VIII: EL MEU CAMÍ



ANNEX IX: FITXA DE LES MEUES PORS

Les meues pors

Tinc por a	
Per què em dóna por	
Què ocorre quan tinc por	
Com em sent	
Què pense	
Què faig	
Quines coses no puc fer	
Com puc controlar les pors	

Nom: _____

ANNEX X: EL QUE M'AGRADA FER

Melancolía

1 Siéntate en un sitio tranquilo. Escribe lo siguiente.

• Tres cosas apetecibles que puedes alcanzar fácilmente.

• Tres cosas apetecibles que puedes alcanzar si te esfuerzas.

• Tres cosas apetecibles que te parecen inalcanzables.

• ¿Qué podrías hacer para alcanzar estas últimas?

ANNEX XI: EL PERQUÈ DE LA GELOSIA

Nom: _____

De qui estic gelós/a?

Què fa o què té que em fa sentir gelosia?

Ara pregunta't: és necessari?; realment ho vull?; és important per a mi?

Això és el que a tu t'agradaria ser o tenir. Ara que ho saps, només has de fer una cosa: practicar-ho!!! Ja veuràs com ho aconseguiràs.

ANNEX XII: OPTIMISME. ELS DIES DE LA SETMANA

EM SENTO BÉ AMB MI MATEIX/A

DILLUNS	Alguna cosa que he fet bé avui...	
	Avui m'he divertit quan...	
DIMARTS	Avui he aconseguit...	
	He ajudat a...	
DIMECRES	Avui he après	
	M'he atrevit a...	
DIJOUS	M'ho he passat bé...	
	He aconseguit...	
DIVENDRES	M'ha sortit bé...	
	Avui m'he divertit quan...	
DISSABTE	He fet una cosa bona per algú quan...	
	M'ho he passat bé quan...	
DIUMENGE	Una cosa bona que m'ha passat avui...	
	Em sento orgullós/a per...	

PROJECTE D'EDUCACIÓ EMOCIONAL



ANNEX XIII: QUADERN DE LAUTOESTIMA

- 1: Una petita presentació a l'aventura que estan a punt de començar!
- 2: Dades personals! Per mi, de vital importància per reforçar el nostre propi jo i ser l'eix transversal de qualsevol cosa.
- 3: Potser haurem de descobrir que és l'autoestima per a poder explicar-ho en aquesta pàgina.
- 4: Coses que faig molt bé...
- 5: Coses que el meu grup classe pensa que faig molt bé...
- 6: Què m'agrada fer i amb qui del meu grup classe coincideixo?
- 7: Busquem persones del nostre grup classe que comparteixin coses amb nosaltres...
- 8: Paraules boniques de nosaltres mateixos/es
- 9: Paraules boniques del nostre grup classe cap a nosaltres
- 10: Ens dibuixem a nosaltres mateixos
- 11: Ens dibuixa algú del nostre grup classe
- 12: Què puc fer si em sento sol/a?

SOM, L'EQUIP DE L'AUTOESTIMA!

el quadern de: _____

quadern per treballar l'autoestima i conèixer una mica més els nostres companys i companyes!

EL MEU COMPANYY/A PENSA QUE FAIG MOLT BÉ...

contar saltar
dibuir ballar
escoltar pintar
cantar escriure
estimar nedar

Hola, qui ets?

Enganxa la teva Foto!

Com et dius?

On vius?

Comença aquí que és for molt bé

PROJECTE D'EDUCACIÓ EMOCIONAL

ANNEX XIV: L'AMOR ROMÀNTIC

 <p>.....</p>	<p>ARGUMENT</p> <p>CREUS QUE FUNDAMENTA L'AMOR ROMÀNTIC? X/0?</p> <div data-bbox="774 497 1075 683"><hr/><hr/><hr/><hr/><hr/></div>
 <p>.....</p>	<p>ARGUMENT</p> <p>CREUS QUE FUNDAMENTA L'AMOR ROMÀNTIC? X/0?</p> <div data-bbox="774 739 1075 925"><hr/><hr/><hr/><hr/><hr/></div>



PROJECTE D'EDUCACIÓ EMOCIONAL

ANNEX XV LA MITJA TARONJA



ANNEX XVI JOCS DE ROL

**Entres a classe i els teus
amics i amigues avui no
saluden i no parlen
amb tu.**



**Ahir et vas tallar els
cabells, a tu
t'agrada molt però
a l'entrar a classe
alguns companys/es
s'han rigut de tu.**



**Toca fer parelles a
classe i tu et quedes
sense parella**



**A classe estan
explicant unes
coses que tu no
acabes d'entendre.**



ALGUNA VEGADA HAS VISCUT AQUESTA SITUACIÓ?

QUINS SENTIMENTS CREUS QUE HA SENTIT LA
PERSONA QUE VIU LA SITUACIÓ?

COM ACTUARIES TU DAVANT D' AQUESTA SITUACIÓ?



ALGUNA VEGADA HAS VISCUT AQUESTA SITUACIÓ?

QUINS SENTIMENTS CREUS QUE HA SENTIT LA
PERSONA QUE VIU LA SITUACIÓ?

COM ACTUARIES TU DAVANT D' AQUESTA SITUACIÓ?



PROJECTE D'EDUCACIÓ EMOCIONAL

Sents com dos companys de la teva aula parlen malament de tu.



La meitat de la teva aula no vol seguir treballant, però tu sí.



Fa dies que veus que algú de la teva aula fa servir un "mote" amb una companya i a ella no li agrada, però no deixen de fer-ho.



Respons al mig de classe una pregunta i t'requivoques amb la resposta. Tothom riu.



ANNEX XVII FITXA SOBRE LA DECEPCIÓ

Fichas de actividades



emocionario



Decepción

1 Observa la ilustración de las páginas 76-77 del EMOCIONARIO y responde las preguntas.

● ¿De dónde crees que viene el zorro?

● ¿Qué intención tenía?

● ¿Qué se ha encontrado al llegar a su destino?

● ¿Puede hacer lo que tenía planeado? ¿Por qué?

2 Escribe lo que puede estar pensando el zorro de la ilustración de las páginas 76-77 del EMOCIONARIO en estos momentos.



ANNEX XVIII GUIA DE LA VERGONYA

SIN VERGÜENZA

SITUACIONES EN LAS QUE SUELO AVERGONZARME				
¿Por qué me siento avergonzado?				
¿Qué pienso?				
¿Cuáles son mis sensaciones?				
¿Qué hago?				
¿Qué creo que piensan los demás?				
¿Me estoy perjudicando a mí?				
¿Cómo me siento después?				

CÓMO PUEDO SUPERAR LA VERGÜENZA

Existen diferentes maneras para superar la vergüenza, lo importante es que lo hagamos poco a poco.

1. Me voy a un sitio tranquilo unos minutos.
2. Respiro profundamente y trato de relajarme, para ello puedo contar mi respiración hasta que me relaje.
3. Cuando este relajado, me planteo lo siguiente ¿realmente es para tanto? ¿realmente los demás pensarán eso? Y en cualquier caso ¿qué es lo peor que puede pasar?
4. Piensa que tú puedes hacerlo, que no eres mejor que nadie, pero tampoco peor, y que no tienes ningún motivo para pensar que harás el ridículo.
5. Divido la tarea que me avergüenza (saludar a alguien, preguntar en clase, etc...) en pequeños pasos, como por ejemplo:
 - a. Me acerco a la persona.
 - b. Miro a los ojos
 - c. Digo hola
 - d. Hago un gesto con la mano
 - e. Sonrió
 - f. Me alejo
6. Me centro en los pasos y sigo las instrucciones.
7. Valoro y compruebo que no ha sido para tanto.
8. Pase lo que pase, por lo menos lo he hecho.
9. Me planteo el siguiente reto o paso, por ejemplo saludo y pregunto qué tal.

PROYECTO D'EDUCACIÓ EMOCIONAL



OPCIONES	¿Puedo descartarla?	¿Es lo que realmente quiero o necesito?	¿Es lo que realmente me hace feliz?	Ventajas	Inconvenientes	Valoración	Escojo