



CEIP Sant Vicent



Aula MICO

Un espai per a créixer
Emocional-Ment



Aula MICO

Un espai per a créixer Emocional-Ment

On treballarem...

MICO: Ment i Cor per la Mediació, Igualtat i Convivència

1. Què és Aula MICO? Justificació
2. Equip de treball
3. Algunes nocions bàsiques
4. Objectius
5. Els efectes de l'educació emocional
6. Metodologia, espais i recursos
7. Com participar a l'aula?
8. Criteris d'avaluació del programa i indicadors d'èxit.
9. Competències específiques i criteris d'avaluació.
10. Reflexions, conclusions i propostes de millora.

Introducció

El curs 2022-2023 vam fer un gran treball en equip!! Ens vam formar per millorar la convivència en el centre. Tot i que el clima de l'escola ha millorat considerablement, considerem que és fonamental continuar treballant amb i per aquest bon clima i a més continuar millorant aquesta convivència del centre, a més de garantir el benestar emocional de tots els membres. Els passos que hem seguit:

- 1r) Què volem millorar? Observem i Reflexionem
- 2n) Què necessitem?
- 3r) Busquem solucions: Formació. Actuacions.
- 4t) Ens posem en funcionament.
- 5é) Avaluem

El curs 2022-2023 ens vam formar tots i totes a una per la millora de la CONVIVÈNCIA en l'escola. Hem volgut anar més enllà i trobar ferramentes per continuar amb aquesta tasca de millora de la convivència. Sabem que una bona actitud comença quan la persona se sent bé, amb sí mateixa i amb l'entorn, quan sent que pertany. Davant l'augment de xiquets i xiquetes amb baixa autoestima, falta de regulació emocional i mancança d'habilitats socials, hem considerat primordial abordar aquests aspectes i per tant, crear un espai propici per a treballar en un ambient tranquil i segur. I ací és on creem l'espai... AULA MICO.

Aquesta aula està en funcionament des del curs 2023-2024. Aquest curs 2025-2026 és per tant el tercer curs consecutiu amb sessions actives a aquesta aula.

1. Què és Aula MICO?

Un espai on treballarem... MICO: Ment i Cor per la Mediació, Igualtat i Convivència

No és un aula per fer el "mono" ni per a passar l'estona, és un espai per a créixer emocional-ment, és a dir, per a créixer per dins, per a estar millor amb nosaltres i amb els demés.

No és un aula de càstig, és un espai per a aprendre. Però...aprendre a què?

A conèixer-nos i entendre'ns millor, a controlar-nos quan estem molt enfadats o a donar les gràcies quan estem molt contents, a ser bons companys i bones companyes.

És un espai on... ens expressem, parlem, escoltem, potser plorem, pensem, riguem, movem el cos, ens enfadem, ens calmem...

Un espai on conviuen tot tipus d'emocions.

Davant aquesta borrasca emocional, és fonamental la nostra mediació per saber què sentim i com actuem.

QUÈ ÉS? És un espai comú, accessible al diàleg i la reflexió. És un espai segur i tranquil, on expressar-se. És un espai on treballar i desenvolupar habilitats socials. És un espai on ser i deixar ser, on acceptar sense jutjar.

QUÈ NO ÉS? No és un aula de càstig. No és un aula d'expulsió. No és un aula de joc. No és l'única ferramenta.

Justificació

Davant l'augment de problemes derivats per una desregulació emocional en l'alumnat, que a més en moltes ocasions deriven en altres problemes dintre de l'aula i per tant, crea malestar en la comunitat educativa, hem considerat necessari la creació d'aquest espai.

2. Equip de treball

Les activitats les guien Zaida Agulló, orientadora del col·legi i Raquel Muñoz, directora, amb ajuda del nostre company de peluix MICO. L'equip estarà obert a qualsevol persona interessada.

3. Algunes nocions bàsiques

El món emocional en la Infància

Les emocions juguen un paper essencial en les persones i determinen com ens afrontem als diversos esdeveniments i situacions que se'ns presenten al llarg de la vida, en la manera de relacionar-nos amb el món, en la presa de decisions, desenvolupament moral, etc., constituint un element central en les diverses etapes, essent la infància una etapa clau on tenir-les en compte.

Així doncs, les emocions són una part molt important del desenvolupament, que facilitaran l'adaptació a l'entorn al llarg de la vida.

Desenvolupament emocional en la Infància

El concepte d'educació emocional està fonamentat en la intel·ligència emocional, una habilitat que permet a les persones reconèixer les emocions, assimilar-les, comprendre la informació que aporten aquestes emocions i saber regular-les.

Les competències emocionals dels infants són necessàries perquè puguin conèixer les seves emocions i les dels altres, regular-les i expressar-les de manera assertiva. Per tant, a través del treball emocional dels més i les més petites estarem contribuint al desenvolupament d'una bona adaptació social, acadèmica i contribuint al seu benestar!

Importància de la regulació emocional en la Infància

Ensenyar a xiquets i xiquetes a reconèixer i gestionar emocions els permet incrementar l'acceptació i la percepció de control sobre aquells fets que els ocorren, la qual cosa és fonamental per a un adequat desenvolupament de la seua autoestima i autoconcepte.

Ensenyar-los també a compartir les emocions amb la resta és fonamental per a el desenvolupament d'habilitats socials, l'empatia i la compassió.

Emocions bàsiques

Alegria: eufòria, interès, il·lusió, creativitat...

Tristesa: culpabilitat, pena, apatia...

Sorpresa: confusió, asombro, entusiasme...

Fàstic: decepció, disconformitat...

Calma: concentració, tranquil·litat, seguretat...

Ira: agressivitat, frustració, odi, ferit...

Por: enveja, susto, ansietat, inseguretat...

4. Objectius

Objectius generals

- ✓ Alfabetització emocional: Vocabulari
- ✓ Adquirir un millor coneixement de les pròpies emocions
- ✓ Identificar les emocions dels demés
- ✓ Desenvolupar l'habilitat de controlar les pròpies emocions
- ✓ Previndre els efectes perjudicials de les emocions negatives
- ✓ Desenvolupar l'habilitat per a generar emocions positives
- ✓ Augmentar la competència emocional
- ✓ Desenvolupar l'habilitat d'automotivar-se
- ✓ Adoptar una actitud positiva front a la vida
- ✓ Aprendre a acceptar i a fluir

Objectius més específics

- ✓ Desenvolupar la capacitat per a controlar l'estrès, l'ansietat i els estats depressius
- ✓ Tomar consciència dels factors que ens porten al benestar
- ✓ Potenciar la capacitat per a ser feliç
- ✓ Desenvolupar el sentit de l'humor
- ✓ Desenvolupar la capacitat per a diferir recompenses immediates en favor d'altres de major nivell però a llarg termini
- ✓ Desenvolupar la resistència a la frustració

5. Els efectes de l'educació emocional

Els efectes de l'educació emocional comporten resultats com:

- ✓ Augment de les habilitats socials i de les relacions interpersonals satisfactòries.
- ✓ Disminució de pensaments autodestructius, millora de l'autoestima.
- ✓ Disminució en el índex de violència i agressions.
- ✓ Menor conducta antisocial o socialment desordenada.
- ✓ Menor número de interrupcions a classe.
- ✓ Millora del rendiment acadèmic.
- ✓ Disminució en la iniciació al consum de substàncies dolentes.
- ✓ Millor adaptació escolar, social i familiar.
- ✓ Disminució de la tristesa i simptomatologia depressiva.
- ✓ Disminució de l'ansietat i l'estrès.
- ✓ Disminució dels desordres alimentaris.

6. Metodologia, espais i recursos

Metodologia

Treballarem de manera individual, xicotet grup i grup classe, en funció de les necessitats.

Sempre des del respecte, sense jutjar, intentant ser guia i despertant la curiositat en saber què és el que estic sentint i com gestionar-ho per millorar i estar millor.

Espai

A l'escola tenim un espai d'aula fixe dedicat a esta tasca, per a que siga un referent per als xiquets i xiquetes. Un espai on sentir-se segurs/es.

Recursos

Treballarem amb música, expressió corporal i artística, visualitzacions, roll-play, utilitzarem alguna pilota, globus, plomes, ninots, cartes d'emocions, roda de les emocions i tots aquells materials que considerem adients en funció de la sessió a treballar i amb qui. A més, els contes aquest curs tenen una presència molt important, ja què hem lligat també el treball a l'aula, de les emocions i de la convivència, amb el projecte interdisciplinari que estem duent a terme a tot el col·legi que versa a través del contes.

7. Com participar a l'aula?

Aquest seria el protocol:

1r. Detecció de la necessitat: el tutor, la tutora i/o qualsevol altre mestre o mestra detecta la necessitat.

2n. Comunicació: Es comunica a l'equip de l'aula MICO a través del full de detecció de necessitats.

3. Valoració: L'equip valora, prioritza i assigna l'horari per a l'atenció.

*Així mateix l'equip pot organitzar sessions per al grup-classe.

FULL DETECCIÓ DE NECESSITATS AULA MICO

Alumne/a:	
Nivell i grup:	
Aspectes a treballar:	
Prioritat:	

8. Criteris d'avaluació i indicadors d'èxit.

Durant les diferents activitats a realitzar s'observarà:

- El grau de participació de l'alumnat en les activitats grupals.
- El grau d'implicació de l'alumnat a les activitats.
- El funcionament i idoneïtat de les activitats plantejades.
- El nivell de satisfacció de l'alumnat.

Els criteris que ens ajudaran a objectivar el funcionament del programa serà:

- El nombre d'incidències relacionades amb l'alumnat participant.
- Pretest i postest (BASC3) de l'alumnat que utilitza l'aula amb regularitat (requerirà l'autorització dels tutors legals).

AVALUACIÓ DE LES ACTIVITATS DE LA PROGRAMACIÓ				
ÍTEMS	No	Si	A vegades	Observacions
S'han realitzat en el temps establert?				
Han sigut motivadores i han facilitat una major adaptació?				
Han tingut en compte la individualitat de cada l'alumnat?				
Han permès l'assoliment dels objectius establerts?				
S'han adaptat als diferents moments evolutius de l'alumnat?				
Han propiciat un clima agradable i ric en estímuls?				
L'alumnat ha fet el que s'esperava que en cadascuna de les activitats?				
Les activitats han estat idònies per a treballar l'aspecte desitjat?				

Aula MICO – Un espai per a créixer Emocional-Ment

Competències Específiques i Criteris d'avaluació

CE1. Identificar i posar nom a totes aquelles emocions que sent (alfabetització emocional) en ell/a mateix/a i en els demés, a través de l'observació, diferents activitats i jocs per a prendre consciència cada vegada més sobre els estats emocionals.

1.1. Identificar les diferents emocions a través d'imatges, gestos, etc

1.2. Identificar i posar nom a totes les emocions que sent.

1.3. Identificar i posar nom a les emocions que senten els demés.

1.4. Ser capaç d'expressar les emocions amb suport material o del propi cos o el llenguatge.

CE2. Prendre consciència dels diferents estats emocionals, a través dels recursos propis del cos (gestos, respiració, moviments corporals, sensacions...) per a previndre els efectes perjudicials d'algunes reaccions arrel de certes emocions i per a desenvolupar l'habilitat per a generar emocions agradables.

2.1. Prendre consciència dels diferents estats en què es troba gràcies a la informació del propi cos.

2.2. Prendre decisions encertades i no perjudicials quan visita una emoció determinada.

2.3. Aprendre algunes respiracions com a recurs per a calmar la ment i les reaccions emocionals.

2.4. Aprendre alguns recursos corporals i altres recursos artístics per a calmar la ment i les reaccions emocionals.

CE3. Adoptar una actitud positiva front a la vida, desenvolupant l'habilitat d'automotivar-se, aprenent a acceptar i fluir per a potenciar la capacitat per a ser feliç i controlar l'estrès, l'ansietat i els estats depressius.

3.1. Aprendre a acceptar les diferents situacions de la vida mitjançant la pràctica de diferents tècniques i recursos.

3.2. Ser capaç de traure la part positiva de cada situació viscuda.

3.3. Utilitzar recursos (respiracions, moviment, art...) per controlar l'estrès i altres estats.

CE4. Millora de les relacions personals i augment de les habilitats socials, a través del treball de diverses dinàmiques de grup i mediacions, per a aconseguir l'augment de les relacions interpersonals satisfactòries, l'augment de l'autoestima i pertinença al grup, disminuint així l'índex de disruptcions i conductes desordenades.

4.1. Augmentar les habilitats socials gràcies a la utilització de diverses dinàmiques.

4.2. Millorar les relacions personals amb els companys i les companyes i la resta de persones.

4.3. Augmentar l'autoestima amb el treball a les sessions individuals.

4.4. Sentir-se part del grup gràcies a les diferents activitats proposades.

4.5. Disminuir les disruptcions i conductes desordenades gràcies al treball tant individual com col·lectiu fet a l'aula.

9. Reflexions, conclusions i propostes de millora.

És un espai necessari i beneficiós per a la salut emocional i benestar de l'alumnat. La millora en l'autoestima i autocontrol de l'alumnat i en les seues habilitats socials es traduirà en una millora en la convivència a l'escola, juntament amb la resta de mesures del centre. Cal destacar la importància també d'aquest acompanyament des de la tutoria. Ens mantindrem en constant revisió per poder fer una avaluació de l'AULA MICO, tant del seu funcionament com dels resultats, que siguen significatius.

Com a proposta de millora, el curs passat es va reflectir a la memòria final del curs la possibilitat d'oferir sessions grupals definides i programades mensualment (o amb la temporalitat adient) per tal de demanar aquesta sessió per grups i poder programar-la. L'aula conta amb un horari d'atenció setmanal disponible i estan oferint-se tant sessions de grup com sessions individuals.