

Emociona't.

Programa d'educació emocional a primària



Georgina Perpiñà Martí | gperpinya@uoc.edu | @georgiinapm

Introducció

Intervenció preventiva per millorar:

- Benestar subjectiu dels alumnes.
- Clima escolar.
- Predisposició envers els aprenentatges.

S'entén el desenvolupament emocional com a complement del desenvolupament cognitiu.

Programa centrat en desenvolupar estratègies de regulació emocional, assertivitat, empatia i resolució de conflictes.



Components de la Intel·ligència Emocional segons Goleman (1995)

Punts clau de la intervenció

- ▶ Enfocament constructivista.
- ▶ Metodologia globalitzada i activa.
- ▶ Plantejament lúdic i motivador.
- ▶ Treball de forma col·lectiva.
- ▶ 13 sessions en total, una per setmana.



Conclusions

- ▶ El treball de les emocions a l'aula aporta una sèrie de beneficis que es podrien resumir en els següents:
 - Es pren consciència de les pròpies capacitats, tot augmentant el benestar psicològic i la motivació.
 - Fomenta relacions satisfactòries amb el grup, l'empatia i la comunicació assertiva.
 - Ajuda a la prevenció de conflictes i ofereix estratègies per a la resolució d'aquests.
 - Millora el rendiment acadèmic i la convivència del grup.
- ▶ Es fa evident la necessitat d'establir programes d'educació emocional a les escoles que facilitin els aprenentatges dels alumnes.

Context

C.C.E. Montessori-Palau (Girona)

- Escola privada que ofereix escolarització a tots els nivells (de 0 a 18 anys).
- Situada al barri de Palau de Girona.
- Nivell socioeconòmic i cultural alt.
- Metodologia basada en la pedagogia Montessori.
- Les problemàtiques que arriben al servei d'orientació psicopedagògica són principalment dificultats d'aprenentatge i acadèmiques.



Objectius

Generals

- Adquirir un major coneixement de les emocions.
- Desenvolupar habilitats per a regular les pròpies emocions.
- Prevenir els efectes nocius de les emocions negatives.
- Millorar les relacions interpersonals.

Específics

- Prendre consciència del món emocional i descobrir la seva importància en el benestar subjectiu.
- Desenvolupar la capacitat de reconèixer, comprendre i expressar els diferents estats d'ànim.
- Aprendre a expressar i gestionar les emocions de manera apropiada, oferint tècniques de control i regulació emocional.
- Desenvolupar l'empatia i l'assertivitat per relacionar-se de forma adequada amb els altres.

Taula-resum de la intervenció

BLOC 1 Introducció al món de les emocions	Treball d'emocions bàsiques
BLOC 2 <i>Qui sóc?</i> Consciència emocional	<ul style="list-style-type: none">• Què sento?• Com sóc?• Cada dia sento emocions diferents• Com em veuen els companys?
BLOC 3 <i>Controlo les meves emocions</i> Regulació emocional	<ul style="list-style-type: none">• Les emocions són poderoses• Les emocions ens ajuden o ens perjudiquen• Aprenc a relaxar-me
BLOC 4 <i>M'agrada com sóc</i> Autonomia emocional	<ul style="list-style-type: none">• Sóc optimista• Sóc capaç• Tinc opinió i decideixo

Goleman, D. (1995). Inteligencia emocional. Barcelona: Kairós.