

Educació Emocional

Bloc 1: CONSCIÈNCIA EMOCIONAL

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

* En cada cicle es van acumulant les emocions treballades en cicles anteriors.

Educació Emocional

Bloc 2: REGULACIÓ EMOCIONAL

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

* En cada cicle es van acumulant les estratègies treballades en cicles anteriors.

Educació Emocional

Bloc 3: AUTOESTIMA / AUTONOMIA

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

* En cada cicle es van acumulant els objectius treballats en cicles anteriors.

Educació Emocional

Bloc 4: HABILITATS SOCIO-EMOCIONALS

Habilitats socio-emocionals		Educació Infantil	Cicle Inicial	Cicle Mitjà	Cicle Superior
COMUNICACIÓ - CONVERSA	1. Escoltar (mantenir l'atenció amb converses curtes)	X			escolta activa
	2. Iniciar una conversa	grups iguals i família			
	3. Preguntar sobre el que no coneixem o no entenem.	grups iguals i família			
	4. Respectar el torn de paraula.	X			
	5. Donar les gràcies.	X			
	6. Presentar-se.	X			
	7. Donar i rebre elogis.	X			
	8. Demanar permís.	X			
	9. Saludar i acomiadar-se.	X			
	10. Mantenir una conversa.		X		
	11. Disculpar-se		X		
	12. Expressar l'estima a l'altre.		X		
	13. Presentar altres persones.		X		
	14. Fer-se entendre (tenir en compte a l'altre quan s'explica alguna cosa)			X	
	15. Formular una queixa.			X	
	16. Estils comunicatius.				X
	17. Compartir idees i opinions.				X
	18. Comunicació verbal i no verbal.				X
AUTOAFIRMACIÓ	19. Demanar ajuda.	X			
	20. Acabar una conversa respectuosament			X	
	21. Fer front a les pressions del grup			X	
	22. Desenvolupar la capacitat de respondre a una acusació.			X	
	23. Defensar els propis drets i opinions.				X
	24. Respondre a les bromes.			X	
25. Saber dir no.			X		
RESOLUCIÓ DE CONFLICTES	26. Ajudar als altres: amics, germans, família.	X			
	27. Acceptar normes de convivència.	X			
	28. Pensament alternatiu	X			
	29. Compartir alguna cosa. Deixar i demanar.	objectes, joguines, ...			idees, opinions, hobbies, ...
	30. Desenvolupar actituds cooperatives.		X		
	31. Participar en les activitats.		X		
	32. Fer front a l'exclusió grupal.			X	
	33. Saber guanyar i perdre.			X	
34. Posar-se en el lloc de l'altre (empatia)				X	

* En cada cicle es van acumulant les habilitats treballades en cicles anteriors.

Educació Emocional

Bloc 5: HABILITATS DE VIDA

Habilitats de vida	Educació Infantil	Cicle Inicial	Cicle Mitjà	Cicle Superior
1. Diferenciar les activitats realitzades en dies escolars i festius.	X			
2. Desenvolupar l'actitud positiva front als canvis.	X			
3. Desenvolupar la creativitat mitjançant les arts plàstiques.	X			
4. Desenvolupar hàbits saludables.	X			
5. Habituar-se a l'ordre en les coses com a estratègia d'organització.	X			
6. Desenvolupar l'autonomia en les activitats bàsiques de la vida diària.	X			
7. Diferenciar entre sort i esforç.		X		
8. Aprendre a gaudir de les activitats que realitzen.		X		
9. Valorar diferents alternatives de solució davant una situació personal.		X		
10. Desenvolupar el sentit de la responsabilitat en les pròpies accions.		X		
11. Desenvolupar els hàbits d'estudi.		X		
12. Organitzar el temps de lleure			X	
13. Desenvolupar l'esperit crític davant els mitjans de comunicació, opinions dels altres, ...			X	
14. Valorar la família com un referent clau en la nostra vida.			X	
15. Saber fer amics.			X	
16. Descobrir la motivació personal, professional i acadèmica.				X
17. Afavorir la recerca autònoma d'informació i recursos.				X
18. Desenvolupar una actitud positiva vers la pròpia salut.				X
19. Prendre consciència dels valors socials i personals.				X
20. Desenvolupar l'autocrítica constructiva.				X

* En cada cicle es van acumulant les habilitats treballades en cicles anteriors.