

## Objectiu:

Treballar amb l'alumnat la importància de la **prevenció i de la protecció emocional**.

Va dirigit a tot l'alumnat de **3r, 4t i 5t d'Educació Primària** i proposa al seu professorat, a través d'una **aplicació digital, una unitat didàctica d'educació emocional**, a partir del concepte de salut integral.

### ACTIVITATS PRÈVIES

(DURACIÓ: fins a 3 sessions de 50 minuts)

FORMACIÓ PRESENCIAL EN L'AULA DIRIGIDA PELS DOCENTS DEL CENTRE

Implementació flexible i orientada per l'equip de Creixent en Prevenció. Es du a terme a través de fitxes i manuals en PDF descarregables.



#### OBJECTIU

Treballar les capacitats de:

- Autoconeixement
- Presa de decisions
- Habilitats comunicatives

### SESSIÓ PRINCIPAL

(EN LÍNIA)  
50 minuts

APLICACIÓ DIGITAL  
DIRIGIDA PELS DOCENTS DEL CENTRE

Orientada per l'equip de Creixent en Prevenció



REGLA 3P

PARA

PENSA

PROPOSA

ENTORNS 3C

CASA

CARRER

COL·LEGI

LA REGLA DE LES EMOCIONS

OBSERVAT

CONEIX-TE

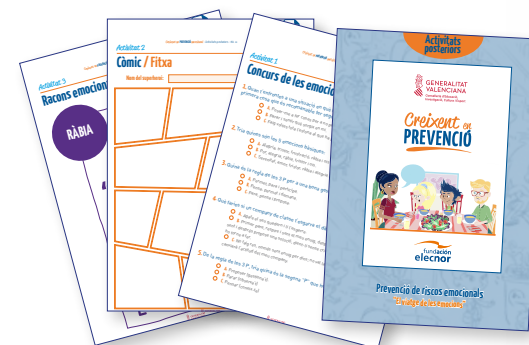
GESTIONAT

### ACTIVITATS POSTERIORS

(DURACIÓ: fins a 4 sessions de 50 minuts)

FORMACIÓ PRESENCIAL EN L'AULA DIRIGIDA PELS DOCENTS DEL CENTRE

Implementació flexible i orientada per l'equip de Creixent en Prevenció. Es du a terme a través de fitxes i manuals en PDF descarregables.



#### OBJECTIU

Enfortir els aprenentatges de la sessió principal



L'educació emocional és un procés educatiu, continu i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament de les **competències emocionals** com a element essencial del desenvolupament socioafectiu de l'ésser humà, amb l'objectiu de **capacitar l'alumnat per a afrontar adequadament, des d'un punt de vista emocional, les diferents situacions de la vida quotidiana**.

Creixent en Prevenció va dirigit a l'alumnat de **3r, 4t i 5t d'Educació Primària**. Es tracta d'una unitat didàctica que s'oferix al professorat dels centres, perquè estos la treballen amb el seu alumnat.

## Estructura del programa

**1. ACTIVITATS PRÈVIES.** Mitjançant els materials subministrats pel programa, es convida el docent a treballar una sèrie d'activitats prèvies en l'aula centrades en el desenvolupament de competències clau de l'orientació educativa i professional (autoconeixement, presa de decisions i gestió del conflicte). Té caràcter voluntari, s'envien diverses activitats i el docent pot triar quina ha de fer, tenint en compte la disponibilitat i la flexibilitat del seu horari.

**2. ACTIVITAT CENTRAL.** Es tracta d'una sessió en línia de 50 minuts, en què es treballa amb l'aplicació, a través de dinàmiques de joc i participatives. Té com a finalitat que l'alumnat reflexione sobre les seues pròpies emocions i sobre les de la resta, d'una manera divertida i motivadora.

**3. ACTIVITATS POSTERIORES.** Per a reforçar els aprenentatges adquirits. Igual que les activitats prèvies, són voluntàries i són els mateixos docents els que trien quines volen desenvolupar en l'aula.

# Activitat central

Treballarem amb el símil d'un viatge (emocional). Tota l'activitat està explicada per dos personatges (Inés i Vicen), locutada i subtitulada.

Es tracta d'una sèrie d'activitats, que segueixen la fases següents:

## 0. Preparant la maleta.

Introductòria i explicativa. A més, es fa una meditació d'un minuts.

## 1. Què són les emocions?

Explicació de què són les emocions i quines d'elles podem considerar les principals. Vídeo i activitat.

## 2. Tipus d'emocions.

Desenvolupament del tipus d'emocions que hi ha, diferenciant-les entre agradables i no agradables, explicant que cap emoció és roïna i que totes tenen la seua funció. Vídeo i activitat.

## 3. Les altres persones i les nostres emocions.

S'explica què és l'empatia i com es gestiona, com podem començar a ser empàtics amb les persones del nostre entorn.

L'alumnat ha d'identificar quines emocions es mostren, si són agradables o menys agradables i com haurien d'actuar si volen ser empàtics.

## 4. Estratègies emocionals.

Es dona a conèixer l'estratègia per a gestionar les nostres emocions.

Es parla de la regla de les 3 P, "para, pensa i proposa", que es pot traduir en "observa't, coneix-te i gestiona't".

## 5. El final d'un viatge.

Es tracta d'una activitat de síntesi, per a veure què hem après durant la sessió i com vincular-ho amb la nostra pròpia vida i les nostres emocions.

Hauran de pensar en una situació que els haja generat una emoció clara, compartir-la amb la classe i contestar una sèrie de preguntes.

- Què has sentit?
- És agradable o no agradable?
- Com s'han sentit altres persones?
- Què has fet per a solucionar-ho?

## MÉS INFORMACIÓ:

[info@creciendoenprevencion.com](mailto:info@creciendoenprevencion.com)  
<https://creciendoenprevencion.com>



**GENERALITAT  
VALENCIANA**

Conselleria d'Educació,  
Investigació, Cultura i Esport