



Què faig amb les emocions?

Escola Pericot - Girona

b7008675@xtec.cat

Primària 3r Cicle

Salut i Benestar

Tecnologies Maker

Audiovisual

Durada

entre 25 i 35 hores

Propòsit del projecte

Afavorir que els infants identifiquin, comprenguin i regulin les seves emocions per millorar el benestar personal i la convivència escolar. El projecte pretén desenvolupar l'autoconeixement, l'empatia i la capacitat de prendre decisions respectuoses davant situacions complexes del dia a dia. Alhora, promou que l'alumnat transfereixi els seus aprenentatges a la comunitat educativa mitjançant la creació de recursos útils per a altres alumnes.

Pregunta essencial, repte o servei

Com podem comprendre i gestionar les nostres emocions per millorar la convivència a l'escola?

Descripció del projecte

L'alumnat de 5è investiga què són les emocions, com influeixen en els nostres comportaments i quines estratègies ens ajuden a regular-les de manera saludable. A través de situacions reals, activitats de reflexió, lectura i debat, els infants desenvolupen eines d'autoconeixement i convivència. El projecte culmina amb la creació d'un conte que ajuda altres alumnes a identificar emocions i aplicar estratègies de regulació emocional en situacions quotidianes.

Creació d'obres o productes

Cada grup crea un conte original centrat en una emoció i en una situació significativa de la vida escolar. Les històries incorporen personatges, conflictes i estratègies de regulació emocional que ofereixen models positius per afrontar dificultats. Els contes es converteixen en recursos educatius per a l'escola i s'incorporen a les aules i a la biblioteca perquè altres alumnes puguin llegir-los i utilitzar-los.

Reflexió de les persones implicades

Durant el projecte, l'alumnat manté espais de reflexió individual i col·lectiva mitjançant diaris emocionals, assemblees, debats i activitats metacognitives. Aquestes dinàmiques permeten identificar emocions, analitzar comportaments i valorar l'eficàcia de diferents estratègies de regulació emocional. També reflexionen sobre com els seus aprenentatges poden ajudar altres infants a gestionar millor les seves emocions. Una alumna esmenta: amb l'autoparla m'ha ajudat a relaxar-me quan estava nerviosa.

