

## 1, 2, 3, EMOCIÓ!

Programa promogut per l'Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB) que té per objectiu la promoció de la salut i la prevenció de conductes de risc mitjançant el desenvolupament de competències emocionals dels infants del segon cicle d'educació infantil (P3, P4 i P5). Al llarg de sis unitats temàtiques (pertinença, autoestima, amicitat, reptes, justícia i assetjament, i canvis, pèrdua i mort) es treballen cinc competències emocionals: consciència emocional, regulació emocional, autonomia emocional, competència social i habilitats de vida i benestar.

Les activitats les duu a terme el/la mestre/a tutor/a a l'aula, però hi ha activitats pensades per proposar a les famílies i d'altres perquè les facin professionals no mestres que treballen a l'escola (com ara monitors/es de menjador).



### A QUI VA ADREÇAT

Centres públics i concertats

### ETAPA

Segon cicle d'educació infantil

### DURADA

Tot el curs

### CONTEXT

L'escola té un paper essencial a l'hora de promoure els programes d'educació emocional i integrar-los en la dinàmica escolar.

L'educació emocional s'entén, segons Bisquerra, com «un procés educatiu, continuat i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament emocional com a complement indispensable del desenvolupament cognitiu, constituint ambdós els elements essencials del desenvolupament de la personalitat integral. Per això es proposa el desenvolupament de coneixements i habilitats sobre les emocions amb l'objectiu de capacitar l'individu per afrontar millor els reptes que es plantegen en la vida quotidiana. Tot això té com a finalitat augmentar el benestar personal i social».



Les competències emocionals que es poden fomentar mitjançant l'educació emocional es poden dividir en cinc blocs temàtics que estan interrelacionats i es treballen de manera conjunta:

- Consciència emocional, que és la capacitat de saber què estem sentint i per què i què estan sentint els altres i quina en pot ser la causa.
- Regulació emocional, que és la capacitat de gestionar les emocions desagradables de manera adaptativa i de potenciar les agradables.
- Autonomia emocional, relacionada amb l'autoestima i la capacitat d'automotivar-se i mantenir una actitud positiva davant la vida.
- Competència social, relacionada amb la capacitat per mantenir relacions sanes i positives amb altres persones.
- Habilitats de vida i benestar, relacionades amb la capacitat d'adoptar comportaments apropiats per a la resolució de problemes personals, familiars i socials, com també la capacitat de gaudir conscientment i de generar experiències positives en els diferents àmbits de la pròpia vida.

La implementació de programes d'educació emocional a les escoles s'ha mostrat efectiva per millorar les habilitats interpersonals dels infants, la qualitat de les relacions amb la resta del grup i les persones adultes. També per incrementar la implicació a l'escola i la capacitat de resoldre problemes o conflictes. A més, l'aplicació d'aquests programes ajuda a prevenir alguns problemes de salut com els trastorns de l'estat d'ànim o la simptomatologia depressiva, de la mateixa manera que la conducta antisocial, agressiva o violenta, l'assetjament i el consum i abús de substàncies.

El desenvolupament de les competències emocionals requereix una pràctica continuada i, per aquest motiu, l'educació emocional s'hauria d'iniciar en els primers moments de la vida i estar present al llarg de tot el cicle vital. Per aquesta raó, les escoles tenen un paper clau en promoure la implementació d'aquests programes i la seva integració transversal en la dinàmica escolar. Per l'evidència que hi ha al seu favor, es creu que els programes universals d'educació emocional representen un enfocament prometedor per augmentar l'èxit dels infants a escala escolar i vital.

## OBJECTIUS

L'objectiu general del programa és la promoció de la salut i la prevenció de conductes de risc mitjançant el desenvolupament de competències emocionals.

## A QUI VA ADREÇAT

Centres d'educació infantil públics i concertats.

## DURADA

Tot el curs; aproximadament de setembre a finals de maig. Es recomana realitzar una formació inicial en línia de 20 hores.



## DESCRIPCIÓ

El programa 1, 2, 3, Emoció! es duu a terme a l'aula, a l'entorn escolar fora de l'aula i en les famílies. A l'aula les activitats proposades són dinamitzades pels i per les mestres. A l'entorn escolar fora de l'aula són els/les monitors/es de menjador i extraescolars els qui organitzen les activitats per als infants. A les famílies els/les mestres els proposen activitats per fer a casa.

El programa 1, 2, 3, Emoció! treballa el sentiment de pertinença a un grup, l'autoestima, l'amistat, els reptes, la justícia, l'assetjament, els canvis, la pèrdua i la mort.

Tots/es els/les mestres tutors/es de P3, P4 i P5 hauran de realitzar abans del programa una formació en línia durant el mes de juliol. De setembre a maig els/les tutors/es podran dur a terme el programa al ritme que s'ajusti millor a les necessitats del seu grup.

Els/les mestres participants tindran accés al document del programa que conté totes les activitats dels tres cursos.

Per saber-ne més:

[1, 2, 3, Emoció! - ASPB - Agència de Salut Pública de Barcelona](#)

## FORMACIÓ ASSOCIADA

Formació en línia de 20 hores.

## QUÈ SE N'ESPERA

S'espera que, en acabar, el programa hagi contribuït a:

- Que els infants sàpiguin reconèixer les pròpies emocions i les dels altres, aprenguin a gestionar les emocions desagradables i a potenciar les agradables, treballin l'autoestima, aprenguin a automotivar-se, sàpiguin establir relacions socials positives i adquireixin habilitats de vida i benestar.
- Incorporar l'educació emocional en el projecte educatiu de centre i en les dinàmiques d'aula.

## CONTACTE

ASPB: [prevencio.escola@aspb.cat](mailto:prevencio.escola@aspb.cat)

Anabel Roselló

[arosello.ceb@gencat.cat](mailto:arosello.ceb@gencat.cat)

Consorci d'Educació de Barcelona

**C S B** Consorci Sanitari  
de Barcelona

 Agència  
de Salut Pública