



Salut Emocional

**Millora de les relacions interpersonals
i els hàbits de comportament**

**PROGRAMA D'INCLUSIÓ D'EDUCACIÓ EMOCIONAL
EN CENTRES DE SECUNDÀRIA**

**CREAT I EDITAT PER ASSOCIACIÓ SEER
VERSIÓ 2.2 1a EDICIÓ
GENER 2012
BARCELONA**

1. QUI SOM?	Pàg. 4
2. QUÈ HEM FET?	Pàg. 5
3. PROPOSTA	Pàg. 6
4. TALLERS BASE	Pàg. 8

1. QUI SOM?

L'associació SEER (Social d'Educació de la Emoció i la Raó) és una entitat privada, sense ànim de lucre, establerta a Barcelona dedicada a la formació integral de la persona.

SEER va destinada a tota la comunitat educativa; infants i joves, pares i mares, professors, educadors, pedagogs, monitors, entrenadors, animadors socioculturals, assistents socials, així com a la resta de professionals relacionats amb l'educació i tota persona implicada en la seva formació integral.

La formació integral de la persona és el conjunt d'eines que aporten les psicologies socials i humanistes, a través d'un programa d'exercicis d'auto observació i autocrítica, de qüestionament de pautes socials i de reprogramació psicoemocional, que porten a l'home a un canvi de conducta que el beneficia a ell i el seu entorn.

Des del 2003, l'associació treballa dins dels instituts de Catalunya, realitzant tallers per adolescents i assessorant mestres i monitors en la tasca de millorar el clima escolar dins el marc de la formació integral.

S'aplica a les habilitats socials, la resolució de conflictes i el fenomen del Bullying. Sensibilitzar la societat, i en especial els adolescents, en vers la violència és un dels principals esforços de l'associació.

Volem dotar amb recursos pràctics els principals agents educatius per dinamitzar els centres i potenciar la unió de tots els sectors.

BULLYING

Tallers a l'aula, xerrades i formacions per treballar la prevenció, detecció i actuació de l'assetjament escolar als centres de secundària i batxillerat.

PROJECTE TUTORIES

Realització de mòduls al llarg d'un curs, per treballar la convivència i potenciar els recursos personals dels adolescents, dins les hores de tutories.

ACCIONS INTEGRALS

Treball amb tots els agents d'un centre per millorar la convivència entre tots.

XERRADES I FORMACIONS

Dirigides a pares i mares, a docents i altres agents educatius. Tractem temes com l'educació emocional, la mediació, l'estrès en l'educació...

MILLORA DE LES RELACIONS ENTRE IGUALS

Tallers, sobretot per primer de la ESO, amb la intenció de minimitzar l'impacte d'entrada a la secundària i treballar la relació dels alumnes entre si i amb el seu entorn docent i educatiu.

ESPAI D'ORIENTACIÓ PERSONAL

Oferim un espai on els joves puguin trobar assessorament sobre aspectes que afectin la seva identitat o la integració al món educatiu, familiar o social.

CREACIÓ DE TALLERS, PROJECTES I MATERIAL DIDÀCTIC.

Aprofundim els nostres coneixements sobre un tema i adaptem o creem dinàmiques per el seu treball a l'aula. Competències professionals i acadèmiques, educació viària i ciutadania i convivència són alguns dels exemples.

RESUM

Es posa a disposició del centre un **facilitador** que en col·laboració amb directiva, tutors, professorat i resta del personal del centre coordinarà un conjunt d'accions per tal d'establir un clima de centre que fomenti les relacions saludables.

Gran part de l'actuació del facilitador es **directa a l'aula** (tutoria). Les tutories s'adeqüen al curs i es basen en el currículum del "Ministerio de Educación", en algunes de les competències de la LOE i en les bases d'educació de l'Associació SEER.

El tutor dóna amplitud al mòdul realitzant un **treball previ i un posterior** a la intervenció directa del facilitador.

Es completa el projecte **estudiant i assessorant** sobre els **protocols de centre, comissions de convivència i accions globals** de cursos o de centre que reverteixen en la millora de les relacions.

OBJECTIU

Millorar **les relacions interpersonals i els hàbits acadèmics dels alumnes**

- Treballant a través dels conceptes de Intel·ligència Emocional
- Generant autoqüestió a través de preguntes claus en la intel·ligència emocional

METODOLOGIA

Avaluació inicial que ens permetrà dissenyar una línia d'actuació.

Facilitador en el centre que actuarà com a referència

- Dissenyarà amb la junta directiva el planning d'activitats
- Es reunirà amb la junta directiva de forma sovint
- Assessorarà a diferents agents especials com pot ser el coordinador pedagògic de centre, l'integrador social
- Realitzarà tallers a l'aula
- Formarà als tutors per donar continuïtat als tallers
- Recollirà dades per l'avaluació continua i final

Entrenament de les competències emocionals

- Competències per la vida i el benestar
- Competència social
- Regulació emocional
- Consciència emocional
- Autonomia emocional

3. Proposta. Formats i preus de l'intervenció

Opcions formació alumnat:

- Tallers d'una hora o dues seguides amb temàtiques diverses (consultar temes a la Guia de SEERveis).
- Intervenció integral amb hores de reunió amb els tutors (mínim una prèvia als tallers i una posterior) on s'explica la intervenció, es passa material per fer un treball complementari per realitzar a les sessions de tutoria, i finalment on es fa una avaluació de tot el procés i s'elabora un conjunt de conclusions concretes per fer traspàs a l'equip docent.
 - 2 tallers d'un hora per grup.
 - 3 tallers d'un hora per grup.
 - 5 tallers d'un hora per grup.
- Projecte Integral complet. És posa a disposició un facilitador que treballa presencialment 15 hores al més al centre. La intervenció es pot planificar trimestre a trimestre, o englobant tot el curs sencer.

Opcions formació alumnat, preus:

Modalitat	Preu	Observacions
Taller 1 hora	64 €/classe	Possibilitat de subvenció del 25 % en cas de treballar amb dos grups-classe o més. Subvencions a partir de 2012.
Taller 2 hores seguides	92 €/classe	
Intervenció integral de 2 tallers d' 1 hora	150 €/classe	
Intervenció integral de 3 tallers d' 1 hora	225 €/classe	
Intervenció integral de 5 tallers d' 1 hora	400 €/classe	
Projecte integral per trimestre	1400 €	Gestions per part de SEER i del centre per buscar subvencions
Projecte integral complet: 15 hores/mes.	4000 € tot el curs.	

Incidim en **pautes de comportament, la gestió d'aula i les relacions interpersonals** a través del treball de les competències emocionals, en quatre blocs de taller, que combinem segons les necessitats del grup. Posem a disposició del tutor material per poder continuar l'actuació.

Repetim tres conceptes claus: **Consciència emocional, Elecció Personal i Responsabilitat Individual**.

Jo amb el món

Des de la visió del món a les actituds del dia a dia.

Analitzem amb els/les alumnes si estem situats en la negativitat. I en aquest cas si critiquem del món una sèrie de coses que en realitat veiem llunyanes perquè no depenen de nosaltres. Però i tot allò que si depèn de nosaltres? I si "simplement" podem millorar el nostre entorn? Que decidim?

- Conscienciar com les nostres expectatives, l'estat d'ànim i altres possibles distorsions afecten a la nostra visió del món i de l'entorn
- Reconèixer si l'ambient és tens o distès en la seva majoria d'espais de convivència. I qüestionarem la normalització d'aquesta tensió si existís.
- Fer prendre consciència de l'ambient que diuen que aporten ells, i el que volen aportar.

Jo amb el centre

En ocasions realitzem actes que, dos minuts abans, si ens haguéssim preguntat si ho volíem fer, haguéssim dit que no. Per tant és important prendre consciència dels nostres actes i de la nostra capacitat per escollir allò que vull i allò que no vull fer.

- Escollir quin ambient volen a l'aula
- Posar normes de convivència.
- Conscienciar que la seva aportació individual ha de ser coherent amb les seves decisions.
- Treballar la coherència amb les nostres decisions i valorar allò que jo puc fer o millorar.

Jo amb tu

"Tota funció psicològica superior s'origina com a relació entre éssers humans" (Lev Vygotsky, 1978)

- Treballar el com es relacionen els i les joves, i la necessitat de les pròpies normes per poder conviure en un mateix espai.
- Ser conscients de les pròpies emocions respecte les relacions amb els altres. I observar la relació entre les emocions i tipus de reaccions a situacions concretes.
- Entrenar la elecció personal i l'acció en conseqüència vers la reacció impulsiva.
- Demostrar que l'agressivitat ens afecta, i mostrar la diferència amb un benestar complet.

Jo amb mi

Portar al terreny més individual tot el treball realitzat ens els altres tallers. Fent reflexió del propi creixement personal. Treballar...

- Reafirmació personal
- Autoestima
- Autoconeixement
- Iniciativa i autonomia
- Vida i benestar