

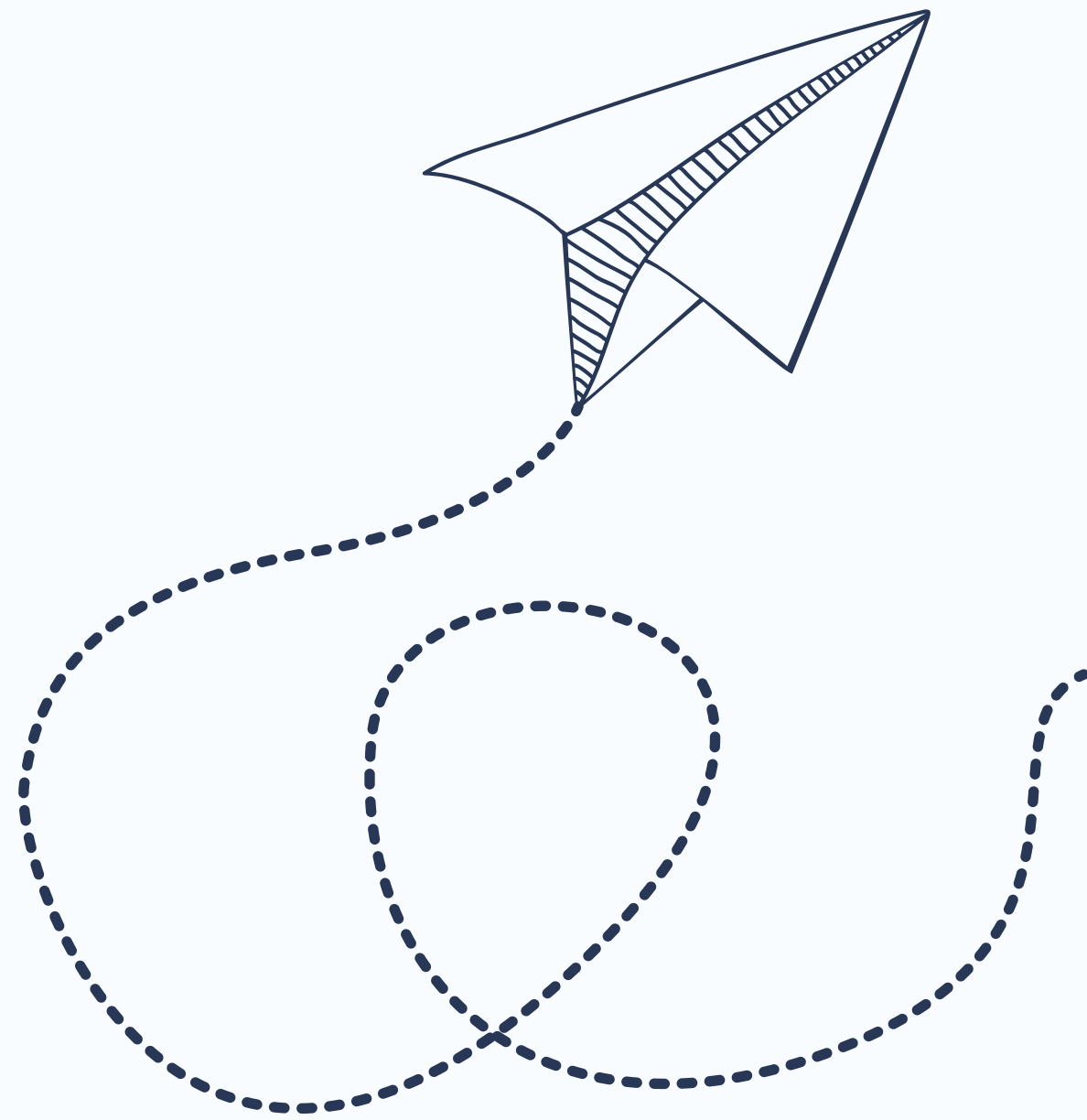


**UAB**  
Universitat Autònoma  
de Barcelona

**èc̃p̃** escola de  
cultura de pau

CASTELLAR  
DEL  
VALLÈS

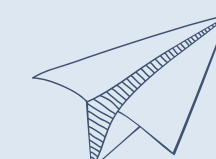
**Escola  
Bonavista**



# UN VOL PER LES EMOCIONS

**curs  
2022-23**

**Anna  
Vallbona  
Serra**



## **I. DADES DEL CENTRE.**

**ESCOLA BONAVISTA**

**C/ BONAVISTA s/n**

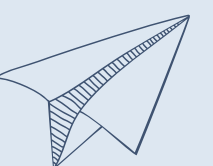
**08211**

**CASTELLAR DEL VALLÈS**

**info@escolabonavista.cat**

## **II. TÍTOL.**

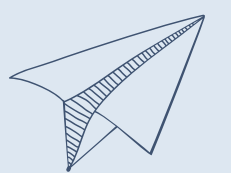
**“L’INDIVIDU I GRUP  
TEIXINT  
EL SEU BENESTAR  
EMOCIONAL”**



### III. DESCRIPCIÓ DE L'EXPERIÈNCIA

Els infants de l'aula de 5è de l'escola Bonavista mostren una manera de relacionar-se poc saludable i per això veiem necessari generar dinàmiques de grup per afavorir l'autoconeixement i fomentar el benestar emocional, tant a nivell individual com de grup.

Al llarg del projecte realitzarem des de dinàmiques de sensibilització, de coneixement i de comunicació a activitats de moviment corporal i/o de creació artística que ajudaran als infants a tenir més seguretat i confiança en ells mateixos i en el grup.



## CULTURA DE PAU

Escala de provenció:

Coneixement

Confiança

Estima

Comunicació

Decidir

## ART

Moviment corporal

Expressió artística

Expressió oral i

escrita.

## TESTIMONIS

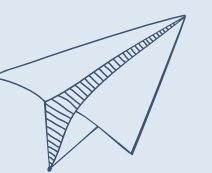
Reportatge fotogràfic.  
vídeo valoració.

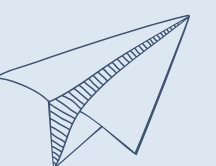
Revista de l'escola, el Mussol.

Exposició dels treballs

## IV. JUSTIFICACIÓ.

Aquest projecte neix de la necessitat de donar pautes de convivència als infants d'un dels grups de l'escola, 5è. Com a directora de l'escola Bonavista i aprofitant que durant aquest curs 2022-23 estic fent la formació "Teixint Fils d'Emocions des de la pau i l'art", proposo al tutor entrar a l'aula una hora a la setmana per poder acompanyar al grup en la consciència de pertinença al grup, adquisició de confiança i seguretat en un mateix, per aprendre a estimar-se i respectar-se, primer a mi i després als altres. Les sessions comencen a mitjans del 2n trimestre, allargant-se fins acabar el curs.





## V. TUTORIA.

Establím fer aquests tallers dins de l'hora de tutoria de grup per poder fer un acompanyament al grup i al tutor perquè observem que les dinàmiques disruptives es donen amb el tutor: des de l'inici de curs ha hagut una manca de límits que promoguin el respecte cap a l'adult i els companys i aquestes dinàmiques es repeteixen amb alguns dels altres mestres.

# VI. ACTIVITATS.

## SENSIBILITZACIÓ

APORTO EL MEU GRANET D'ARRÒS.  
JO EN EL GRUP.  
SELFY.  
SÚPERHEROI.  
OMBRES.  
L'ESSÈNCIA.  
DUTXA SANADORA.



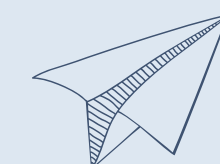
# VI. ACTIVITATS.

## MOTIVACIÓ

EL MEU NOM  
PREFERÈNCIES  
EL VENT BUFA  
MIRALL INVISIBLE  
QUÈ ÉS?  
FEM EQUIP  
LA MÀQUINA DEL GRUP  
BATALLA DEL SI I DEL NO



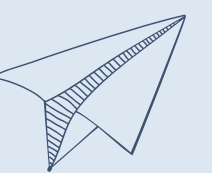
Un vol  
per les  
emocions





# VI. ACTIVITATS.

Un vol  
per les  
emocions



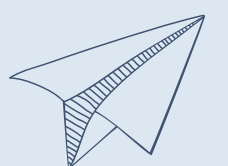
## PROCÉS CREATIU

EL CAMÍ DE LA TRIBU  
ESSÈNCIA  
ZENTANGLE  
KINTSUGI



# VI. ACTIVITATS.

Un vol  
per les  
emocions



## PROCÉS CREATIU

QUEDA PENDENT PEL CURS  
VINENT FER EL TREBALL DE  
LES ARPIILLERES

## PROJECCIÓ SOCIAL

REVISTA MUSSOL  
PRESENTACIÓ GENIALY

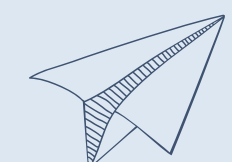
# VII DESCRIPCIÓ DE LA BONA PRÀCTICA

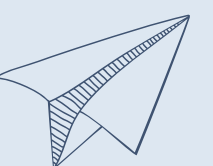
## PUNT DE PARTIDA.

Ja fa temps que veig la necessitat de tenir en compte en el procés d'ensenyament aprenentatge el benestar emocional dels docents i dels infants implicats; aquest seria un dels pilars en que es fonamenta tota l'estructura educativa.

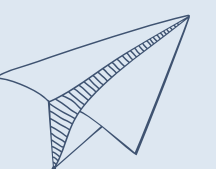
Per dur a terme aquesta tasca necessitem que els docents hagin fet el seu camí de treball i creixement personal per estar preparats per acompanyar a infants i famílies.

És per això que durant els darrers anys a nivell personal he fet la formació de Ludocorporal, la qual dóna eines alhora que acompanya en la transformació personal i actualment estic fent la formació "Teixint fils d'emocions des de la Pau i l'art."





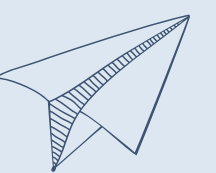
De cara al futur m'agradaria que tots els grups classe tinguessin una o dues hores a la setmana per dedicar a fer aquest treball. Enguany he fet aquest projecte pensant en un grup concret perquè les característiques del grup i la falta de límits per part del tutor està fent que, en el dia a dia, l'energia i l'ambient del grup classe no sigui gaire saludable, tant pels infants que inicien el conflicte, els que s'hi sumen com per la resta. No ha estat una situació fàcil per alguns dels infants perquè em veuen com la directora i no aprofiten l'espai com una oportunitat d'aprendre maneres de relacionar-se més saludables. Confio que durant el que queda de curs i el que seguirem treballant en el proper, serveixi per cercar i començar a caminiar el camí del benestar emocional individual i grupal.



## OBJECTIUS.

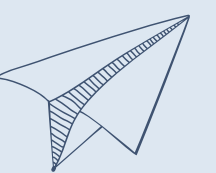
### GENERALS:

- Promoure l'escolta amb un mateix per afavorir la connexió amb els altres des del respecte.
- Millorar l'expressió i la gestió emocional de l'alumnat.
- Afavorir la cohesió grupal i la no discriminació.
- Conèixer la importància de l'empatia en les relacions socials.
- Millorar el benestar individual i col·lectiu.



## ESPECÍFICS:

- Establir un espai de presència i vincle per prendre consciència de grup i de la pertinença en ell.
- Treballar l'escolta activa i els torns de paraula com a valors dins del grup.
- Incentivar la reflexió sense fer judici per generar nous aprenentatges.
- Obrir espais de creativitat i confiança amb el moviment del cos i la veu.
- Potenciar diferents formes artístiques per expressar les emocions i poder fomentar noves maneres de relacionar-se dins del grup.

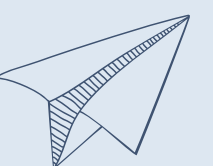


## ESPECÍFICS:

- Reflexionar sobre les similituds i diferències dins del grup i posar en valor la diversitat com una cosa positiva.
- Fomentar l'autoconeixement i el coneixement dels altres sense fer judicis.
- Promoure l'estima cap els altres i l'autoestima.
- Promoure un ambient de relaxació, concentració i gaudi.

# TEMPORTIZACIÓ.

Un vol  
per les  
emocions



Una hora a la setmana, els dimecres després de pati de les 11:30 a les 12:30h. La sessió està composta de tres moments: “Centrament” (10 min), “Escalfem” (20 min) i “Jo i la Tribu” (30 min)

## RECURSOS.

**Recursos Humans:** Docents, els infants i el Programa Benestar Emocional de Departament de la Generalitat.

**Recursos Materiales:** altaveu, música, papers blancs i de colors, llapis, colors, retoladors, pintures, pinzells, paper embalar, tissores.

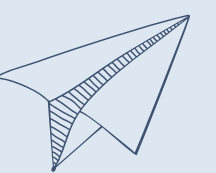
Web: <https://www.teixintfilsdemocions.com/>

Videos: <https://youtu.be/t-RksEO8eMw> (el sabó)

[https://youtu.be/oqbn5nkM\\_xY](https://youtu.be/oqbn5nkM_xY) (zentangle)

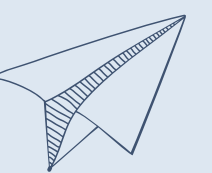
<https://youtu.be/lclT78tBtxA> (kintsugi)





***"Puc ser més obert i he pogut dir coses que normalment no se com dir-les. És una ajuda per canviar la meva forma de ser: ara ja no me'n ric dels altres i no segueixo les bromes si no toquen. Ara m'incomoda més quan algú molesta o se'n riu d'unla companyia."***

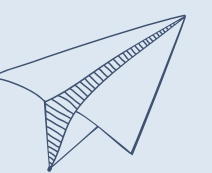
***"Espai tranquil per relaxar-me. El dia a dia hi ha molt soroll i molt moviment, menys quan estem tranquils fent dossier, durant la lectura... Em molesta quan un mestre està parlant i alguns companys no estan atents perquè estan fent sorolls o parlant."***



***"Bastant bé, per desfogar-me de coses que em passen i estar més tranquil. Desfogar-me perquè em fan la guitza a l'escola i a fora."***

***"M'ha agradat perquè coneixes els companys, em tranquil·litza i hi ha més respecte. M'agraden els jocs de moviment i que m'ha permès conèixer els altres."***

***"Difícil d'explicar. es un espai que pot anar bé per tranquil·litzar-me, però no ho he aconseguit perquè venia molt cansat de córrer i amb ganes de parlar. Necessitaria canviar la meva actitud per poder connectar amb l'activitat."***



***"Individuallmente somos gota,  
juntos formamos un oceano."***

*Ryunosuke Satoro*

*Gràcies per la vostra atenció.*