

RECURSOS SOBRE BENESTAR I SALUT EMOCIONAL

PROFESSORAT

Lectures recomanades:

HORNO GOICOECHEA, P. *Educando el afecto*. Barcelona:Editorial Graó, 2010.

SAVE THE CHILDREN ESPANYA. “Queriendo se entiende la familia”. Guia d'intervenció sobre criança positiva per a professionals. És una proposta socioeducativa per treballar amb les famílies basada en l'enfocament de la criança positiva. S'adreça als professionals de l'àmbit de l'educació i els serveis socials que es proposin acompanyar les famílies en un procés de reflexió i canvi de la seva convivència quotidiana amb la finalitat de promoure el bon tracte dels infants en la criança, promovent relacions basades en el respecte i l'afecte. Aquesta guia és per a famílies amb fills des de primària fins a l'ESO.

http://www.savethechildren.es/docs/Ficheros/630/Queriendo_se_entiende_la_familia_vOK.pdf

Recursos web sobre benestar i salut emocional:

Vídeo sobre intel·ligència emocional d'Elsa Punset:

<https://www.youtube.com/watch?v=SGZ2KZo1ypw>

Vídeo sobre educació emocional de Teresa Guerrero:

<https://www.youtube.com/watch?v=PQE4WqQSOcQ>

RECURSOS PER APLICAR A L'AULA SEGONS L'ETAPA EDUCATIVA

INFANTIL

Contes per treballar l'educació emocional en format vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=MXRfyHtDFY&list=PL08CFDDE1A6318BF1>

Contes per treballar l'educació emocional en format vídeo:

<http://ineverycrea.net/comunidad/ineverycrea/recurso/10-cortometrajes-para-trabajar-la-educacion-emocio/0f46341c-920e-48da-8147-0656407da4f1>

Educació emocional. Pinterest. Web amb recursos i idees per treballar l'educació emocional.

<http://es.pinterest.com/ferdemestres/educacio-emocional/>

EduCaixa té una sèrie de microllocs web per treballar les expressions corporals i les emocions.

[http://www.educaixa.com/buscador/-/edusearch/recursos?flec-educativo=educacion-infantil,](http://www.educaixa.com/buscador/-/edusearch/recursos?flec-educativo=educacion-infantil)

http://www.educaixa.com/buscador?p_p_id=buscadoreducaixa_WAR_buscadorEducaixaportlet&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&keywords=&flec-educativo=educacion-infantil&flec-educativo-searchable=true&pageindex=2&viewmode=grid&order-search-command=active&flec-educativo=educacion-infantil&flec-educativo-tipologia=recurso&flec-educativo-fec-fin-field=&flec-educativo-fec-fin=&flec-educativo-fec-ini-field=&flec-educativo-fec-ini=&flec-educativo-com-aut=&orderBy=modified

PRIMÀRIA

Atenea. Programa de prevenció dirigit a alumnes de 8 a 10 anys, l'objectiu principal del qual és aprendre el maneig de les habilitats socials. El primer enllaç és el material per al monitor i el segon és el material per a l'alumne.

http://www.pnsd.msssi.gob.es/Categoria2/publica/pdf/atenea_monitor.pdf

http://www.pnsd.msssi.gob.es/Categoria2/publica/pdf/atenea_alumno.pdf

Bon dia, Salut!, programa de la Direcció General de Salut Pública i Consum adreçat als alumnes del darrer curs d'infantil i de tot primària. Aquest programa pretén abordar l'educació per a la salut i la promoció dels hàbits saludables, així com iniciar una primera tasca de prevenció de les drogodependències, a partir d'una proposta metodològica ajustada a les competències directament relacionades amb la prevenció i amb la salut, i que s'han de desenvolupar al llarg de totes les etapes educatives.

Contes per treballar l'educació emocional en format vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=MXRfyHtDFY&list=PL08CFDDE1A6318BF1>

Contes per treballar l'educació emocional en format vídeo:

<http://ineverycrea.net/comunidad/ineverycrea/recurso/10-cortometrajes-para-trabajar-la-educacion-emocio/0f46341c-920e-48da-8147-0656407da4f1>

EduCaixa té una sèrie de microllocs webs per treballar la convivència, l'empatia, la resolució de conflictes, els valors, l'autonomia, l'assertivitat i les qualitats personals.

http://www.educaixa.com/buscador?p_p_id=buscadoreducaixa_WAR_buscad orEducaixaportlet&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&keywords=&flc-edu-searchable=true&pageIndex=6&viewmode=grid&order-search-command=active&flc-edu-nivel-educativo=educacion-infantil&flc-edu-tipologia=recurso&flc-edu-fec-fin-field=&flc-edu-fec-fin=&flc-edu-fec-ini-field=&flc-edu-fec-ini=&flc-edu-com-aut=&orderBy=modified#flc-edu-nivel-educativo=primaria@flc-edu-nivel-educativo=educacion-infantil@flc-edu-nivel-educativo=primaria@flc-edu-nivel-educativo=primaria

<http://www.educaixa.com/-/draki-y-sarim>

[http://www.educaixa.com/buscador?p_p_id=buscadoreducaixa_WAR_buscad orEducaixaportlet&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&keywords=&flc-edu-searchable=true&pageIndex=4&viewmode=grid&order-search-command=active&flc-edu-nivel-educativo=primaria&flc-edu-tipologia=recurso&flc-edu-fec-fin-field=&flc-edu-fec-fin=&flc-edu-fec-ini-field=&flc-edu-fec-ini=&flc-edu-com-aut=&orderBy=modified,](http://www.educaixa.com/buscador?p_p_id=buscadoreducaixa_WAR_buscad orEducaixaportlet&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&keywords=&flc-edu-searchable=true&pageIndex=4&viewmode=grid&order-search-command=active&flc-edu-nivel-educativo=primaria&flc-edu-tipologia=recurso&flc-edu-fec-fin-field=&flc-edu-fec-fin=&flc-edu-fec-ini-field=&flc-edu-fec-ini=&flc-edu-com-aut=&orderBy=modified)

http://www.educaixa.com/buscador?p_p_id=buscadoreducaixa_WAR_buscad orEducaixaportlet&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&keywords=&flc-edu-searchable=true&pageIndex=8&viewmode=grid&order-search-command=active&flc-edu-nivel-educativo=primaria&flc-edu-tipologia=recurso&flc-edu-fec-fin-field=&flc-edu-fec-fin=&flc-edu-fec-ini-field=&flc-edu-fec-ini=&flc-edu-com-aut=&orderBy=modified

http://www.educaixa.com/buscador?p_p_id=buscadoreducaixa_WAR_buscad orEducaixaportlet&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&keywords=&flc-edu-searchable=true&pageIndex=9&viewmode=grid&order-search-command=active&flc-edu-nivel-educativo=primaria&flc-edu-tipologia=recurso&flc-edu-fec-fin-field=&flc-edu-fec-fin=&flc-edu-fec-ini-field=&flc-edu-fec-ini=&flc-edu-com-aut=&orderBy=modified

<http://www.educaixa.com/-/emociones-y-sentimientos-1-emociones-basicas>

http://www.educaixa.com/buscador?p_p_id=buscadoreducaixa_WAR_buscad orEducaixaportlet&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&keywords=&flc-

[edu-searchable=true&pageindex=15&viewmode=grid&order-search-command=active&flic-edu-nivel-educativo=primaria&flic-edu-tipologia=recurso&flic-edu-fec-fin-field=&flic-edu-fec-fin=&flic-edu-fec-ini-field=&flic-edu-fec-ini=&flic-edu-com-aut=&orderBy=modified](http://www.educaixa.com/buscador?p_p_id=buscadoreducaixa_WAR_buscadorEducaixaportlet&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&keywords=&flic-edu-searchable=true&pageindex=15&viewmode=grid&order-search-command=active&flic-edu-nivel-educativo=primaria&flic-edu-tipologia=recurso&flic-edu-fec-fin-field=&flic-edu-fec-fin=&flic-edu-fec-ini-field=&flic-edu-fec-ini=&flic-edu-com-aut=&orderBy=modified)

http://www.educaixa.com/buscador?p_p_id=buscadoreducaixa_WAR_buscadorEducaixaportlet&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&keywords=&flic-edu-searchable=true&pageindex=19&viewmode=grid&order-search-command=active&flic-edu-nivel-educativo=primaria&flic-edu-tipologia=recurso&flic-edu-fec-fin-field=&flic-edu-fec-fin=&flic-edu-fec-ini-field=&flic-edu-fec-ini=&flic-edu-com-aut=&orderBy=modified

http://www.educaixa.com/buscador?p_p_id=buscadoreducaixa_WAR_buscadorEducaixaportlet&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&keywords=&flic-edu-searchable=true&pageindex=20&viewmode=grid&order-search-command=active&flic-edu-nivel-educativo=primaria&flic-edu-tipologia=recurso&flic-edu-fec-fin-field=&flic-edu-fec-fin=&flic-edu-fec-ini-field=&flic-edu-fec-ini=&flic-edu-com-aut=&orderBy=modified

http://www.educaixa.com/buscador?p_p_id=buscadoreducaixa_WAR_buscadorEducaixaportlet&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&keywords=&flic-edu-searchable=true&pageindex=29&viewmode=grid&order-search-command=active&flic-edu-nivel-educativo=primaria&flic-edu-tipologia=recurso&flic-edu-fec-fin-field=&flic-edu-fec-fin=&flic-edu-fec-ini-field=&flic-edu-fec-ini=&flic-edu-com-aut=&orderBy=modified

Educa y aprendre. Web amb jocs per treballar l'educació emocional.

<http://www.educayaprende.com/category/juegos-educativos/>

Emocionario. Editorial Palabras Aladas, SL. Aquest llibre descriu, amb senzillesa, quaranta-dues emocions perquè cada infant aprengui a identificar-les i, així, pugui dir el que realment sent. Aquest diccionari de les emocions té una guia d'explicació lectora gratuïta

http://www.palabrasaladas.com/di_lo_que_sientes/guia_de_explotacion_lectora.html

i una sèrie de fitxes d'activitats

http://www.palabrasaladas.com/di_lo_que_sientes/fichas_de_actividades.html

l, també gratuïtes. <http://www.palabrasaladas.com/emocionario.html>

Guía “Los trastornos afectivos en la escuela”. Aquesta guia està dissenyada per treballar el món emocional amb infants de 8 a 12 anys i té una sèrie d'activitats per desenvolupar dins l'aula i altres per fer amb la família.

http://www.educastur.es/media/publicaciones/apoyo/orientacion/2011_guia_PEDE.pdf

Programa escolar de desarrollo emocional. Conselleria d'Educació i Ciència del Principat d'Astúries. Programa per treballar el món emocional amb infants de 8 a 12 anys. Té una sèrie d'activitats per desenvolupar dins l'aula i altres a casa i per fer amb la família.

http://www.educastur.es/index.php?option=com_content&task=view&id=3639&Itemid=54

Ulises. Programa de prevenció de les drogodependències adreçat a alumnes de 10 a 12 anys, l'objectiu general del qual és el desenvolupament de l'autocontrol emocional. El primer enllaç és el material per al monitor i el segon és el material per l'alumne.

http://www.pnsd.msssi.gob.es/Categoria2/publica/pdf/Ulises_monitor.pdf

http://www.pnsd.msssi.gob.es/Categoria2/publica/pdf/Ulises_alumno.pdf

SECUNDÀRIA

A mida. Materials d'educació en valors per fer de tutor/a a l'ESO. GREM de la Universitat de Barcelona. Fundació Jaume Bofill. Programa d'educació en valors per desenvolupar la intel·ligència moral entenent que, en la mesura que les capacitats que la integren estiguin més desenvolupades, el jovent es trobarà més ben preparat per tal d'afrontar situacions conflictives i prendre les decisions que consideri correctes. Conté dinàmiques per fer amb l'alumnat, unes per al primer cicle de l'ESO i les altres per al segon cicle.

<http://www.senderi.org/images/inici.pdf>

Aulas saludables... adolescentes competentes, 1r-2n d'ESO. Govern de Navarra. Material per treballar amb l'alumnat de 1r i 2n d'ESO temes que poden afavorir-ne la salut, tant en la dimensió biològica, com psicològica i social. Inclou actuacions educatives per treballar el maneig de situacions vitals, el desenvolupament d'estils de vida saludable i la disminució de riscos relacionats amb la salut.

<http://www.navarra.es/NR/rdonlyres/5209B83F-9C8D-42F1-B7EB-B542FA45D483/0/Aulassaludablescast.pdf>

EduCaixa té una sèrie de microllocs web per treballar les emocions.
http://www.educaixa.com/buscador?p_p_id=buscadoreducaixa_WAR_buscadorEducaixaportlet&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&keywords=&flc-edu-searchable=true&pageIndex=51&viewmode=grid&order-search-command=active&flc-edu-nivel-educativo=eso&flc-edu-tipologia=recurso&flc-edu-fec-fin-field=&flc-edu-fec-fin=&flc-edu-fec-ini-field=&flc-edu-fec-ini=&flc-edu-com-aut=&orderBy=no-order

http://www.educaixa.com/buscador?p_p_id=buscadoreducaixa_WAR_buscadorEducaixaportlet&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&keywords=&flc-edu-searchable=true&pageIndex=52&viewmode=grid&order-search-command=active&flc-edu-nivel-educativo=eso&flc-edu-tipologia=recurso&flc-edu-fec-fin-field=&flc-edu-fec-fin=&flc-edu-fec-ini-field=&flc-edu-fec-ini=&flc-edu-com-aut=&orderBy=no-order

http://www.educaixa.com/buscador?p_p_id=buscadoreducaixa_WAR_buscadorEducaixaportlet&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&keywords=&flc-edu-searchable=true&pageIndex=55&viewmode=grid&order-search-command=active&flc-edu-nivel-educativo=eso&flc-edu-tipologia=recurso&flc-edu-fec-fin-field=&flc-edu-fec-fin=&flc-edu-fec-ini-field=&flc-edu-fec-ini=&flc-edu-com-aut=&orderBy=no-order

Educació emocional. Pinterest. Web amb recursos i idees per treballar l'educació emocional.

<http://es.pinterest.com/ferdemestres/educacio-emocional/>

Educación emocional, propuesta para tutorías. Conselleria d'Educació de la Generalitat Valenciana. Document amb activitats per treballar en les tutories l'educació emocional —emocions, empatia, autocontrol, habilitats socials...

<http://www.cece.gva.es/eva/docs/innovacion/edemocas.pdf>

Emocionario. Editorial Palabras Aladas, SL. Aquest llibre descriu, amb senzillesa, quaranta-dues emocions per aprendre a identificar-les. Aquest diccionari de les emocions té una guia d'explicació lectora gratuïta http://www.palabrasaladas.com/di_lo_que_sientes/guia_de_explotacion_lectora.html i una sèrie de fitxes d'activitats http://www.palabrasaladas.com/di_lo_que_sientes/fichas_de_actividades.html, també gratuïtes. <http://www.palabrasaladas.com/emocionario.html>

Y tú qué sientes? El universo de los sentimientos. Fundació d'Ajuda contra la Drogoaddicció. Material didàctic dirigit a educadors que treballen amb adolescents de 14-18 anys. El programa consisteix en el tractament d'aspectes emocionals de les persones a través de textos i d'imatges. Es tracta que la gent jove parli de l'eufòria, de l'amor, de l'ira o del tedi; dels seus matisos, dels seus components, de les seves circumstàncies i de les seves possibilitats de maneig. El material consta de 5 quadernets: Guia didàctica, Enamorament/Desamor, Avorriment/Diversió, Bon rotllo/Mal rotllo, Violència/Respecte.

<http://www.fad.es/node/4791>

La botica del orientador. Web que recull 126 dinàmiques per treballar l'educació emocional.

<http://orientafer.blogspot.com.es/2011/09/126-dinamicas-de-educacion-emocional.html>

BATXILLERAT

Educació emocional. Pinterest. Web amb recursos i idees per treballar l'educació emocional.

<http://es.pinterest.com/ferdemestres/educacio-emocional/>

Educación emocional, propuesta para tutorías. Conselleria d'Educació de la Generalitat Valenciana. Document amb activitats per treballar en les tutories l'educació emocional —emocions, empatia, autocontrol, habilitats socials... És un document creat per a l'ESO, però que té moltes activitats que es poden dur a terme en el batxillerat.

<http://www.cece.gva.es/eva/docs/innovacion/edemocas.pdf>

Y tú qué sientes? El universo de los sentimientos. Fundació d'Ajuda contra la Drogoaddicció. Material didàctic dirigit als educadors que treballen amb adolescents de 14-18 anys. El programa consisteix en el tractament d'aspectes emocionals de les persones a través de textos i d'imatges. Es tracta que la gent jove parli de l'eufòria, de l'amor, de l'ira o del tedi; dels seus matisos, dels seus components, de les seves circumstàncies i de les seves possibilitats de maneig. El material consta de 5 quadernets: Guia didàctica, Enamorament/Desamor, Avorriment/Diversió, Bon rotllo/Mal rotllo, Violència/Respecte.

<http://www.fad.es/node/4791>

La botica del orientador. Web que recull 126 dinàmiques per treballar l'educació emocional.

<http://orientafer.blogspot.com.es/2011/09/126-dinamicas-de-educacion-emocional.html>

Kliquers.org. Web en què hi ha material per treballar amb alumnes de 13 a 17 anys habilitats com l'empatia, la intel·ligència emocional, l'assertivitat i el desenvolupament dels seus talents.

<http://kliquers.org/profesorado/>

FAMILIAR

Consejos prácticos sobre parentalidad positiva y buen trato. Save de Children. Deu pautes i eines per educar, corregir o establir disciplina sense utilitzar el càstig físic o psicològic, basat en el respecte, l'afecte i l'establiment de normes i límits. <http://www.savethechildren.es/docs/Ficheros/522/consejos.pdf>

“Família i vincles afectius en la infància”. Article de Pepa Horno per reflexionar sobre aquest tema.

http://www.espiralesci.es/wp-content/uploads/HORNO_P_2013_Vinculos_afectivos.pdf

Portal de família i escola. Generalitat de Catalunya. S'hi pot trobar informació, orientacions i recursos que poden ser d'utilitat en la tasca educativa dels fills.

<http://www20.gencat.cat/portal/site/familiaescola/menuitem.fd35a3c63db97ad9aacf3010b0c0e1a0/?vgnnextoid=caec2af691690310VgnVCM1000000b0c1e0aRCRD&vgnnextchannel=caec2af691690310VgnVCM1000000b0c1e0aRCRD&vgnnextfmt=default>

Kliquers.org. Web per a pares i mares amb informació sobre com treballar la intel·ligència emocional amb els seus fills.

<http://kliquers.org/tutores/>

Pàgines web adreçades a adolescents i joves:

Kliquers.org. Web per a adolescents i joves sobre intel·ligència emocional.

<http://kliquers.org/juventud/>