

## PER A QUÈ...LES 36 CARTES DE LES EMOCIONS



L'educació socioemocional ens permet conèixer i reconèixer les pròpies emocions i les dels altres, i saber expressar-les, utilitzar-les i gestionar-les de manera positiva. Això ens facilitarà adquirir unes adequades actituds personals que ajudaran a establir i mantenir bones relacions amb els i les altres i per tant a conviure de manera positiva.



El recurs **36 cartes de les emocions** ens permet aprendre i jugar, oferint una nova proposta de gamificació en l'educació socioemocional. Utilitzar aquest material en l'entorn escolar i familiar facilitarà el desenvolupament de les competències socioemocionals i de manera directa la **consciència emocional**, que implica percebre els propis sentiments i emocions, sent capaç d'identificar-los i de posar-los nom. De manera indirecta aquesta proposta pot contribuir a la regulació i l'autonomia emocional, la competència social i la competència per a la vida i el benestar.

L'objectiu de l'adquisició de les competències socioemocionals és la presa de consciència d'un mateix i la millora de les condicions de les relacions interpersonals i, per tant, de la convivència dins els centres educatius i en l'entorn social. Disposar de mecanismes per millorar les competències socioemocionals dels alumnes, com per exemple l'empatia per ser capaç de posar-se en el lloc de l'altre o bé l'assertivitat per fer front a la pressió de grup, els ajudarà a conviure positivament i gestionar els conflictes en un marc de respecte i de valors democràtics.



Les **36 cartes de les emocions** són un recurs preventiu per a ser utilitzat com a joc en l'entorn familiar i poden incloure's dins els projectes de convivència de cada centre educatiu en l'apartat d'educació socioemocional, en les activitats formatives dels equips d'*aquiproubullying*, en els equips de convivència, en el servei de mediació, en els cercles restauratius i en activitats de tutoria, entre d'altres.