



**I Congrés de Pràctiques
 Educatives Innovadores
 al Baix Llobregat**
 27 i 28 de novembre
 de 2009

Material

Nom del centre: Escola Santa Maria de Cervelló (Cervelló)

Títol: COM INCIDEIXEN LES TÈCNiques DE RELAXACIÓ EN L'EDUCACIÓ

Autoria i correu electrònic de contacte: Esther Pareto (epareto@xtec.cat) i Anna Moreno (amoren36@xtec.cat)

Resum (abstract)

La finalitat de l'educació és formar a la persona en el ple desenvolupament, generant processos de construcció personal a tres nivells: cognitiu, emocional i de conducta. La inclusió dins del currículum d'un programa basat en tècniques de relaxació, pot afavorir el desenvolupament i de conducta (TC), en potenciar un bon clima a l'aula.

Estudis recents de la neurociència, envers els nous punts de vista sobre la intel·ligència i els diferents estils de processar els aprenentatges, constaten que les tècniques de la relaxació poden incidir en l'educació en els tres vessants i, per tant, els seus beneficis repercutiran en cadascuna d'elles.

La nostra proposta educativa, que es du a terme des del curs 2006-2007 consisteix en l'entrenament i la pràctica de tècniques de relaxació, com a nova eina i estratègia metodològica per a facilitar que l'infant tingui un millor coneixement de si mateix i de les seves emocions, d'aquesta manera podrà regular-les millor i això afavorirà l'autocontrol. Conseqüentment millorarà l'autoestima i les seves habilitats socials se'n veuran beneficiades.



Objectius i utilitats dels materials:

- Millorar les capacitats bàsiques per a l'aprenentatge.
- Treballar l'educació emocional.
- Afavorir un bon clima d'aula
- Facilitar la inclusió de l'alumnat amb trastorns de desenvolupament i conducta.

Amb aquesta proposta es pretén provocar un canvi en la dinàmica del grup que afavoreixi les relacions interpersonals, faciliti la seva cohesió i, de manera molt important, millor. Les actituds i capacitats bàsiques per a l'aprenentatge.

