

Del JO al NOSALTRES: sento, em conec i et reconec.

Curs 2018-2019

Projecte final del Postgrau en
Educació Emocional i Benestar

Autora: Anna Dalmau Gelrà



UNIVERSITAT_{DE}
BARCELONA

Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i
Benestar subjecte a una llicència de Creative
Commons:



Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 3.0 No adaptada de
Creative Commons

La direcció del Postgrau en Educació Emocional i Benestar possibilita la difusió dels treballs, però no es pot fer responsable del contingut.

Dalmau Gelma, A. (2019) Del JO al NOSALTRES:
sento, em conec i et reconec. Barcelona, Universitat de Barcelona

Per citar l'obra: <http://hdl.handle.net/2445/172663>

Del JO al NOSALTRES: sento, em conec i et reconec

Programa d'Educació Emocional per a infants de 5 a 6 anys
Curs 2018/19

ICE-Facultat de Pedagogia
Postgrau en Educació Emocional i Benestar

Autora: Anna Dalmau i Gelma
Tutora: Meritxell Marondo

Índex

1. Introducció	4
2. Fonamentació teòrica.....	6
2.1. Història de les emocions.....	6
2.2. Intel·ligència emocional.....	9
2.3. Model de les cinc competències emocionals del GROP.....	12
2.4. Concepte d'Educació Emocional.....	15
2.5. Desenvolupament emocional en l'etapa d'Educació Infantil. Marc escolar i normatiu	16
2.6. Justificació i necessitats de l'Educació Emocional.....	20
3. Aplicació d'un programa.....	22
3.1. Anàlisi del context on s'aplica el programa.....	22
3.1.1. Ubicació, història i característiques del centre.....	22
3.1.2. Característiques del propi centre.....	23
3.1.3. Metodologia d'Educació Infantil.....	23
3.1.4. Educació emocional, social i interior a l'Escola Pia de Catalunya.....	24
3.2. Necessitats identificades.....	26
3.2.1. Descripció grup classe.....	26
3.2.2. Necessitats destacades.....	27
3.2.3. Coneixements previs.....	28
3.3. Objectius del programa	30
3.4. Metodologia	32

3.5. Descripció de les activitats	33
3.6. Procés d'aplicació	55
3.7. Estratègies d'avaluació	59
3.8. Avaluació del programa.....	60
4. Conclusions.....	66
5. Bibliografia.....	69
6. Annexes	72

1. Introducció

Des de sempre, l'entorn familiar en el qual m'he envoltat l'Educació Emocional hi ha tingut un gran pes. El respecte, la humilitat, la tolerància, l'estima, la resiliència, han estat valors fonamentals que ens han intentat transmetre. Poc a poc, he anat adonant-me'n de la importància de tenir una base emocional forta, de l'impacta que crea en les persones, saber escoltar i sobretot saber escoltar-se, com alhora saber que dir-se a un mateix, és a dir tenir una bona gestió davant allò que ens passa.

Moltes de les habilitats emocionals no es treballen a les escoles, sovint no pel fet que es desconeixin, sinó pel simple fet que no s'entengui la importància d'aquestes habilitats, l'efecte que produeixen i lo essencials que són per conèixer-nos a nosaltres mateixos, per saber què volem, per sentir-nos bé, per relacionar-nos amb els altres. I això, sovint no és possible degut a l'educació tradicional que hem rebut i heretat des de fa molts anys.

Com a mestra sempre he tingut molt clar el paper essencial que juguen les emocions en les nostres vides, tant en les relacions intrapersonals com en les interpersonals, així com en el desenvolupament de les persones. Són la base d'una bona educació, atès que si no estem bé per dins, no podem estar bé per fora. Crec molt en el fet que en el que tu creus és el que crees, i per tant has de ser molt conscient del que creus, ja que et facilitarà seguir el camí que vols o a la inversa.

És per aquest fet que he volgut dissenyar un programa d'Educació Emocional pensat per a nens i nenes de 5 i 6 anys, atès que justament és el curs en el que hem trobo actualment impartint classes com a tutora. És essencial que en aquestes edats ja es comencin a treballar les habilitats i competències d'Educació Emocional, perquè quan abans s'apregui més integrades quedaran i més positivament podem influir en la vida d'aquests infants.

Però el professorat n'és conscient? Està preparat? Es veu amb recursos i estratègies per aplicar a l'aula? Falta molta formació en el professorat per prendre consciència i sobretot eines per portar-ho a la pràctica. Afortunadament, a l'escola on s'aplica aquest programa que es pretén dissenyar, ja és una escola en la qual es creu en l'Educació Emocional i fins i tot s'han realitzat formació de dimensió interior dins del claustre.

Tot i això, sempre hi ha aspectes a millorar i rectificar. L'escola va de la mà de les famílies, i a vegades costa transmetre aquest missatge a la família per tal que en sigui conscient. Especialment a la meua classe, hi ha molt poca tolerància a la frustració, no tenen estratègies per afrontar les situacions de risc ni saben regular les seves emocions. A casa parlen poc amb els infants, i a vegades els nens i nenes no tenen consciència de les seves pròpies emocions.

La competència per autogenerar emocions positives afavoreix una millor qualitat de vida. De res serveix que siguin uns alumnes molt bons acadèmicament si després no saben autoregular ni gestionar les seves emocions. És per això que aquest programa té la finalitat d'impregnar i donar una nova mirada de l'Educació Emocional dins l'escola. Ajudar a fomentar i enfortir aquestes habilitats, treballant des de l'escolta, el respecte i l'exemple.

Sobretot, el què es vol aconseguir és treballar la consciència de les pròpies emocions, la regulació d'aquestes i l'autoestima, fomentant alhora les actituds de respecte i empatia envers els companys. Volem afavorir a permetre als nens i nenes poder enfrontar-se positivament a les diferents situacions del seu dia a dia. Ajudar-los a entendre'ls el què els passa, a identificar-ho i a saber-ho gestionar, ja que el que marca la diferència no és el que sents sinó el que fas amb allò que sents.

2. Fonamentació teòrica

2.1. Història de les emocions

La paraula emoció etimològicament prové del llatí *emotio* essent una combinació formada per *e* (enfora) i *motio* (moviment, acció), la qual significa moure cap enfora.

Segons el Dr. Rafel Bisquerra (catedràtic d'Orientació Psicopedagògica, llicenciat en Pedagogia i en Psicologia és el fundador i primer director del GROU, Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica, el qual en parlarem més endavant. A més, és també el fundador, junt amb altres professionals de la FEM, Fundació per a l'Educació Emocional. Director del Postgrau en Educació Emocional i Benestar i del Postgrau en Intel·ligència Emocional en les Organitzacions, així com d'altres màster de la Universitat de Barcelona. Tanmateix ha impulsat les Jornades d'Educació Emocional de la UB, i des de mitjans dels noranta s'ha centrat en la investigació de l'Educació Emocional) una emoció és un estat complexa de l'organisme caracteritzat per una excitació o pertorbació que predisposa a l'acció. L'emoció es genera com a resposta a un esdeveniment extern o intern (Bisquerra, 2009).

Es poden identificar tres components en la resposta emocional:

- 1) *Component neurofisiologic*: respostes de l'organisme que s'inicien en el Sistema Nerviós Central. Són respostes involuntàries com taquicàrdia, sudoració, entre d'altres.
- 2) *Component comportamental*: fa referència a les expressions facials, al llenguatge no verbal.
- 3) *Component cognitiu*: permet prendre consciència de l'emoció, etiquetar una emoció en funció del domini del llenguatge.

Pel que fa a l'estudi pròpiament científic de les emocions s'identifiquen quatre grans corrents:

- LA TRADICIÓ BIOLÒGICA

S'inicia amb Charles R. Darwin (1809-1882) considerant que les emocions són essencials per augmentar les oportunitats de supervivència en l'adaptació de l'organisme al seu entorn. Així doncs, el seu objectiu originari és assegurar i augmentar la supervivència.

- MODELS CONDUCTUALS

El conductisme (1913) pretén que es doni una resposta quan es rep un estímul, model E-R (estímul-resposta). El centre principal d'atenció del conductisme va ser l'aprenentatge, per tant l'emoció passarà en general desapercebuda. John B. Watson (1878-1958 un dels psicòlegs americans més importants del segle XX i fundador de l'escola conductista a través del seu article "La Psicologia tal com la veu el Conductista") al 1919 va identificar tres emocions bàsiques: por, ira i amor.

Per una altra banda, Burrhus Frederic Skinner (1953) (psicòleg, filòsof social, inventor i autor americà va escriure treballs de modificació de conducta; el condicionament operant per millorar la societat i incrementar la felicitat humana) considera com una emoció és una predisposició a actuar d'una manera determinada. Tanmateix, van ser William Kaye Estes (psicòleg americà, va desenvolupar la teoria del Mosteig d'Estímuls la qual va suggerir que l'associació estímul-resposta s'aprenia en un únic assaig) i Skinner (1941) els que van descobrir la "resposta emocional condicionada" segons la qual es produeix una inhibició de la conducta davant de certs condicionaments.

Podríem dir doncs, que el conductisme és la psicologia cognitiva a l'educació. Es formen uns esquemes de coneixement del món que ens ajuden a situar-nos en l'espai i el temps.

- TEORIES COGNITIVES

Les teories cognitives postulen una sèrie de processos cognitius com ara la valoració, interpretació i afrontament, que se situen entre l'estímul i la resposta emocional. Així doncs, l'activitat cognitiva determina la qualitat emocional.

Quan percebem un estímul valorem de forma automàtica com pot afectar-nos en termes de supervivència o benestar. És a dir, tenim un mecanisme innat de valoració dels estímuls que arriben als nostres sentits. L'avaluació d'aquests resultats pot ser positiva o negativa, en ambdós casos es produeix una emoció.

Richard S. Lazarus, psicòleg americà, pioner en l'estudi de l'emoció i l'estrès, especialment de la seva relació amb la cognició, té una teoria de la valoració cognitiva (1991) on es donen dos processos de valoració: primària (automàtica) i secundària (cognitiva). En la primària es pren en consideració les conseqüències que poden derivar-se de la situació. En canvi en la valoració secundària es fa un balanç de la capacitat personal per a afrontar la situació.

- CONSTRUCCIONISME SOCIAL

El construccionisme social depèn de factors culturals, socials, històrics, circumstancials, entre d'altres. Posa la cultura com a factor de construcció social de les emocions i de l'ús del llenguatge com a condicionant de l'experiència emocional, en canvi no accepten l'enfocament biològic, segons el qual les emocions són respostes innates que es transmeten genèticament.

Segons Francisco Martínez-Sánchez (2002) (professor del Departament de Psicologia Bàsica i Metodologia de la Universitat de Murcia i a més Martínez-Sánchez fa recerca en ciències cognitives i emocions) l'expressió emocional presenta diferències importants entre les cultures. Quant a les cultures col·lectives valoren la importància de les relacions interpersonals, la base de la identitat personal està en el sentiment de pertinença al grup. Pel que fa a les cultures individualistes, es valoren els sentiments interns i la introspecció.

La funció social de les emocions ens serveix per a comunicar als altres com ens sentim i així influir en les persones que ens envolten.

A l'hora de classificar les emocions, no hi ha cap classificació que hagi estat acceptada generalment. Alguns autors han fet referència a les “tres grans” (*the big three*) la por, la ira i la tristesa. Altres fan referència a “les sis bàsiques”; por, ira, tristesa, alegria, sorpresa i fàstic. Per altra banda, segons Robert Plutchik (1958) (psicòleg americà especialitzat en l'estudi de l'emoció, conegut per haver creat la Roda de les Emocions en la qual es mostra la interrelació de les emocions humanes) el seu model es basa en vuit emocions bàsiques: por, ira, alegria, tristesa, confiança, aversió, anticipació, anticipació i sorpresa.

Les emocions negatives, sobre tot les “tres grans” estan associades a la gènesis, el manteniment i el desenvolupament de diverses patologies, atès que presenten reaccions fisiològiques que afecten a òrgans, teixits de l'organisme, sang i secrecions glandulars.

Hem de tenir present, però, que les “emocions negatives” no volen dir “emocions dolentes” el que pot ser agradable o desagradable és l'acció o el comportament que se'n derivi, per tant, totes les emocions són legítimes i s'han d'acceptar.

Les emocions, també, tenen una funció en el *benestar subjectiu*, *benestar emocional*, el qual es caracteritza per l'experiència emocional positiva. Aprendre inconscientment a associar una resposta emocional amb certs estímuls faciliten el benestar personal i social.

2.2. Intel·ligència emocional

Intel·ligència i emoció són dos conceptes de gran atracció. El filòsof i educador José Antonio Marina (filòsof i pedagog espanyol, centrat en l'estudi de la intel·ligència i en especial en els mecanismes de la creativitat artística, científica, tecnològica i econòmica) va assenyalar al 1993 que ha estat una equivocació de la nostra cultura separar intel·ligència i vida emocional, aquest error com a conseqüència a influït en el nostre sistema d'ensenyament produint efectes que necessiten ser corregits (Bisquerra, Pérez y García, 2015).

Es considera que el primer article científic sobre intel·ligència emocional és el dels psicòlegs Salovey i Mayer (1990) amb el títol *Emotional Intelligence*. Aquest article però sembla passar desapercebut en el moment de la seva publicació, i no va ser fins 5 anys després quan se'n va fer ressò amb la divulgació de Daniel Goleman (Bisquerra, 2009).

Daniel Goleman (psicòleg, periodista i escriptor americà el qual va adquirir una fama mundial a través de la publicació del seu llibre *Emotional Intelligence* l'any 1995) va contrastar la intel·ligència emocional amb la intel·ligència general, arribant a afirmar que la primera pot ser tan poderosa o més que la segona i que el EQ (*Emotional Quotient*) en un futur substituirà el CI (Coeficient Intel·lectual).

Tenir un CI alt no és un requisit indispensable per a triomfar i obtenir èxit a la vida si no s'ha sabut resoldre la vida emocionalment. El 10% del cervell treballa la part racional i el 90% l'emocional, i en contra partida no estem desenvolupant aquest 90% (Baena, 2005).

Segons Peter **SALOVEY** (especialitzat en psicologia social, un dels pioners líders de la intel·ligència emocional i de la investigació en la promoció de la salut) i **MAYER** (psicòleg de la personalitat, conegut principalment pel seu model de la intel·ligència emocional, un dels primers en definir aquest terme l'any 1990 amb Salovey) (1990) la intel·ligència emocional consisteix en l'habilitat per a manejar els sentiments i emocions, discriminar-les entre elles i utilitzar aquests coneixements per a dirigir els propis pensaments i accions (Bisquerra, 2009).

Aquests dos autors, estructuren la intel·ligència emocional en 4 branques:

- *Percepció emocional*: capacitat per discriminar i expressar les emocions adequadament.
- *Facilitació emocional del pensament*: les emocions prioritzen el pensament i dirigeixen l'atenció a la informació important. L'estat d'humor canvia la perspectiva de l'individu.

- *Comprensió emocional*: capacitat per a etiquetar emocions, reconèixer les relacions entre les paraules i les emocions. Comprendre i raonar sobre les emocions per a interpretar-les.
- *Regulació emocional*: habilitat per a distanciar-se d'una emoció, així com la capacitat per a mitigar les emocions negatives i potenciar les positives, sense reprimir o exagerar la informació que transmeten.

Al 1995, Daniel **GOLEMAN** amb la publicació de *Emotional Intelligence* va fer ressò de la intel·ligència emocional convertint-se així en un tema d'interès general per a la societat. Per a ell, la intel·ligència emocional consistia en:

1. *Conèixer les pròpies emocions*. Tenir-ne consciència.
2. *Manejar les emocions*. Expressa-les de forma apropiada.
3. *Motivar-se a un mateix*. Encaminar les emocions i la motivació conseqüentment cap a l'assoliment d'un objectiu.
4. *Reconèixer les emocions dels altres*. Empatia.
5. *Establir relacions*. Habilitat d'establir bones relacions amb els altres.

Més tard, al 1998 Goleman modifica el seu model inicial pel següent:

1. Autoconsciència, 2. Autorregulació, 3. Automotivació, 4. Empatia, 5. Habilitats socials.

Reuven **BAR-ON** (psicòleg israelià i un dels principals pioners i investigadors en intel·ligència emocional, així com el primer en introduir el concepte d'EQ) al 1980 es va adelantar al model de Salovey i Mayer, encara que va passar desapercebut. Al 1983 va utilitzar l'expressió EQ en la seva tesi doctoral. No va ser, però, fins al 1997 amb la publicació de la primera versió del *Emotional Quotient Inventory* quan va tenir difusió.

El seu model s'estructura de la següent forma:

- *Component intrapersonal*: autoconsciència emocional
- *Component interpersonal*: responsabilitat i relacions socials.
- *Component d'adaptabilitat*
- *Gestió de l'estrès*
- *Estat d'ànim general*

La intel·ligència emocional està lligada entre la intel·ligència i la personalitat. Els trets de personalitat es poden definir com característiques estables que predisposen a comportar-se d'una determinada manera en les diverses situacions de la vida.

Al 1993 Goldberg després de molts anys, en una investigació empírica va trobar els 5 factors dels trets de personalitat, conegut com ***The big five***, FFM (Five Factor Model) amb l'acrònim OCEAN per les inicials dels 5 factors:

- Obertura (*Openness*). Consciència emocional, esperit d'aventura, idees inusuals, imaginació, creativitat, curiositat...
- Consciència (*Conscientiousness*). Responsabilitat.
- Extraversió (*Extraversion*). Dimensions de sociabilitat.
- Amabilitat (*Agreeableness*). Simpatia, compassió, cooperació i generositat.
- Neuroticisme (*Neuroticism*). Inestabilitat emocional.

Howard **GARDNER** va ser el creador de la teoria de les intel·ligències múltiples al publicar "*Multiple intelligence. The theory in practise*" l'any 1993, tot i això no va ser fins al 1995 quan es va fer la traducció a l'espanyol. Gardner distingeix set intel·ligències que troba naturals en l'ésser humà:

Intel·ligència lingüística, Intel·ligència musical, Intel·ligència logicomatemàtica, Intel·ligència espacial, Intel·ligència corporal i cinètica, Intel·ligència intrapersonal i interpersonal. Més tard (2001) n'afegeix dues més; la intel·ligència existencial i la naturalisa.

Entre aquestes es destaca:

“La intel·ligència interpersonal que es constitueix a partir de la capacitat per a establir distincions entre persones, despertar el sentiment d’empatia, establir relacions socials satisfactòries, etc. Mentre que la intel·ligència intrapersonal es refereix al coneixement d’un mateix: capacitat de reconèixer els propis sentiments i emocions, posar nom a aquestes emocions i expressar-les de forma sana, acceptar les pròpies limitacions, regular les nostres emocions i impulsos, etc.” (Lòpez, 2005:156).

Basant-nos en el seu model de la unió de la intel·ligència interpersonal i la intrapersonal sorgeix la intel·ligència emocional.

Segons Gardner hauríem de passar-nos menys temps “avaluant” als infants i més temps ajudant-los a identificar les seves competències naturals, per així cultivar-les. Ja que la intel·ligència emocional permet al infant sobreviure i resoldre problemes que se li plantegen en la vida quotidiana, ajudant-los a ser millors persones tenint així una millor qualitat de vida.

2.3. Model de les cinc competències emocionals del GROP

El model del GROP (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica fundat al 1997, consolidat i reconegut com a grup de qualitat per la Generalitat de Catalunya) ha dissenyat un model de competències molt relacionat amb el model de Goleman. Aquest model del GROP és el que utilitzaré de base en el meu programa. Les competències emocional les entén com el conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per prendre consciència, comprendre, expressar i regular de forma apropiada els fenòmens emocionals. Sent la seva finalitat promoure el benestar personal i social (Bisquerra, 2000, 2002; Bisquerra i Pèrez, 2007).

Aquestes competències emocionals s’estructuren en cinc grans competències o blocs:

- a) **CONSCIÈNCIA EMOCIONAL:** és la capacitat per prendre consciència de les pròpies emocions i de les dels altres. Suposa la comprensió de la diferència entre pensament, accions i emocions; comprensió de les causes i conseqüències de les emocions; reconèixer i utilitzar el llenguatge de les emocions. Dins d’aquest bloc es poden especificar una sèrie d’aspectes com els següents; la presa de consciència de les pròpies emocions (identificar-les), donar nom a les emocions, comprendre les emocions dels altres i prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició i

comportament. La consciència emocional és el primer pas per poder passar a les altres competències.

- b) **REGULACIÓ EMOCIONAL:** capacitat per manejar les emocions de forma apropiada. Suposa prendre consciència de la relació entre emoció, cognició i comportament. Tenir bones estratègies d'afrontament en situacions de risc, una capacitat per autogenerar emocions positives, tolerància a la frustració, desenvolupar l'empatia, entre d'altres. Les microcompetències que la configuren són: l'expressió emocional apropiada, la regulació d'emocions i sentiments, l'habilitat d'afrontament (reptes i situacions de conflictes, que implica estratègies d'autoregulació), la competència per autogenerar emocions positives a la recerca d'una millor qualitat de vida.

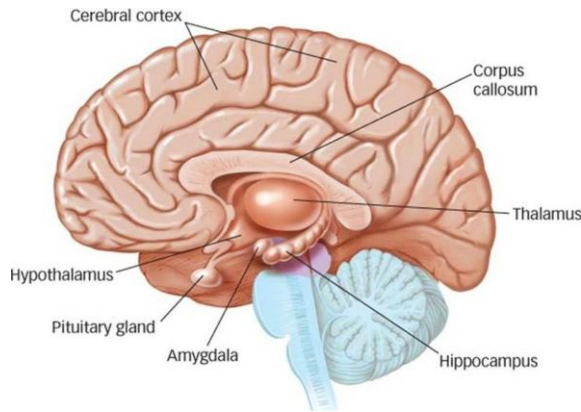
Com funciona el nostre cervell? Hi ha dues àrees importants en el cervell per desenvolupar la capacitat d'auto-regulació: l'*amígdala* i el *còrtex pre-frontal*.

L'*amígdala* és una petita àrea d'estructures interconnectades, situada dins del lòbul temporal a ambdós costats del cervell. Està relacionada en com experimentem les emocions i és responsable de detectar amenaces i iniciar respostes d'estrès enviant informació a l'hipotàlem (el qual s'encarrega de regular varis sistemes dins del cos, inclosa l'alliberació de l'hormona de la tensió) (Plummer, 2013).

Quan una persona o objecte s'associa amb un succés traumàtic, l'amígdala reproduirà una resposta neuronal tan forta, que en una futura trobada amb aquesta mateixa persona o objecte es dispararà la resposta de tensió, sense importar si és una amenaça real o no.

El *còrtex pre-frontal* constitueix la part davantera del lòbul frontal. S'ocupa dels sentiments i les interaccions socials, i la seva activació depèn del humor que es tingui en un moment concret: el costat esquerre s'associa amb els estats positius del humor i el dret dels estats negatius. Quan s'està treballant bé, les reaccions impulsives al percebre una amenaça poden inhibir-se o regular-se per un procediment de "raonament", per tal de no agobiar-nos per ansietat o pors infundades.

Sense un desenvolupament correcte del còrtex pre-frontal, els nens no solament tindran problemes amb el seu auto-control, sinó també amb la seva capacitat per a connectar amb altres nens. És per això que els infants més petits no poden controlar els seus impulsos de tenir una rabieta, ja que el seu còrtex pre-frontal encara no està desenvolupat del tot (Plummer, 2013).



- c) **AUTONOMIA EMOCIONAL:** concepte ampli de l'autogestió personal, entre les quals hi ha l'autoestima, l'actitud positiva davant la vida, la responsabilitat, la capacitat per buscar ajuda i recursos, i autoeficàcia emocional. Com a microcompetències inclou les següents: l'autoestima (imatge positiva d'un mateix), l'automotivació, l'autoeficàcia emocional (estar d'acord amb els propis valors morals), la responsabilitat, l'actitud positiva, l'anàlisi crítica de normes socials (no adoptar comportaments estereotipats propis de la societat irreflexiva i acrítica), i la resiliència; la capacitat que té una persona per enfrontar-se amb èxit a unes condicions de vida summament adverses (pobresa, guerres, orfandat, etc.).
- d) **COMPETÈNCIA SOCIAL:** capacitat per mantenir bones relacions amb altres persones. Capacitat per a la comunicació afectiva, respecte, actituds positives, assertivitat, etc. Les seves microcompetències són: dominar les habilitats socials bàsiques (la primera d'elles és escoltar), el respecte per la resta, practicar la comunicació receptiva, practicar la comunicació expressiva (capacitat per iniciar i mantenir converses), el comportament prosocial i cooperació, l'assertivitat (capacitat per defensar i expressar els propis drets, opinions i sentiments, alhora que es respecta als altres amb les seves opinions i drets), la prevenció i solució de conflictes i la capacitat per gestionar situacions emocionals.
- e) **COMPETÈNCIES PER A LA VIDA I EL BENESTAR:** capacitat per adoptar comportaments apropiats i responsables per afrontar satisfactòriament els desafiaments diaris de la vida. Les competències per a la vida permeten organitzar la nostra vida de forma sana i equilibrada. Com a microcompetències s'inclouen les següents: fixar objectius adaptatius (positius i realistes), la presa de decisions, buscar ajuda i recursos, la ciutadania activa, participativa, crítica, responsable i compromesa, el benestar

emocional i el fluir (generar experiències òptimes en la vida professional, personal i social).

2.4. Concepte d'Educació Emocional

L'Educació Emocional és una de les innovacions psicopedagògiques dels últims anys que respon a les necessitats socials que no queden suficientment ateses en les matèries acadèmiques ordinàries (Bisquerra, 2009).

Entenem l'Educació Emocional com un procés educatiu, continu i permanent que pretén potenciar el desenvolupament de les competències emocionals com a element essencial del desenvolupament integral de la persona amb la finalitat d'augmentar el benestar personal i social (Bisquerra, 2000).

Relacionat amb el benestar hi ha el concepte “fluir” (*flow*) teoria introduïda per Mihály Csikszentmihaly (1997) professor de psicologia i destacat pel seu treball sobre la felicitat, la creativitat i el benestar subjectiu. Aquesta teoria es refereix al profund sentiment d'alegria o felicitat que havíem estat buscant i desitjant molt de temps.

L'Educació Emocional sorgeix en el marc de la revolució emocional. Els conceptes de consciència i regulació emocional que es basen en la intel·ligència emocional són claus en les competències socials.

L'objectiu principal de l'Educació Emocional és el desenvolupament de competències emocionals: adquirir un millor coneixement de les pròpies emocions, identificar i definir les emocions dels altres, denominar les emocions correctament, desenvolupar l'habilitat per a regular les pròpies emocions, tolerar la frustració, prevenir els efectes nocius de les emocions negatives, desenvolupar habilitats per a generar emocions positives, desenvolupar l'habilitat d'automotivar-se, adoptar una actitud positiva davant la vida i aprendre a fluir (Bisquerra, 2009).

Pel que fa a la metodologia que segueix l'Educació Emocional és una metodologia eminentment pràctica:

- Dinàmiques de grup: introspecció, relaxació, *role playing*, grups de discussió, dramatització, entre d'altres.
- Autoreflexió
- Raonament dialògic
- Jocs, entre d'altres.

El fet que les classes siguin participatives i dinàmiques no determina que tothom hagi d'exposar les seves pròpies emocions en públic. En cap moment s'ha de violentar a ningú sobre aspectes emocionals.

Al educar emocionalment es parteix d'unes actituds afectives que pretenen fomentar en el nen o nena una simbiosis entre pensament, emoció i acció, afrontant els problemes sense que es vegi afectada l'autoestima.

2.5. Desenvolupament emocional en l'etapa d'Educació Infantil. Marc escolar i normatiu

La Llei d'Educació de Catalunya (LEC), Llei 12/2009, del 10 de juliol, d'educació, en l'article 56 esmenta que:

El Govern ha de determinar el currículum del segon cicle de l'Educació Infantil de manera que permeti al centre educatiu un ampli marge d'autonomia pedagògica per fer possible que el primer ensenyament s'acordi amb el projecte educatiu del centre i s'adapti a l'entorn. El currículum ha d'ajudar els alumnes a desenvolupar les capacitats que els permetin identificar-se com a persones amb seguretat i benestar emocional, viure unes relacions afectives amb si mateixos i amb els altres, conèixer i interpretar l'entorn, desenvolupar habilitats de comunicació, expressió i comprensió per mitjà dels llenguatges, adquirir instruments d'aprenentatge i desenvolupar progressivament l'autonomia personal, i també tenir una primera aproximació a una llengua estrangera.

En el currículum del segon cicle d'Educació Infantil es presenten **tres àrees de coneixement i experiència**: l'àrea de descoberta d'un mateix i dels altres, l'àrea de descoberta de l'entorn i l'àrea de comunicació i llenguatge.

- Pel que fa a l'àrea de *DESCOBERTA D'UN MATEIX I DELS ALTRES* els infants s'inicien i avancen a parir d'unes interconnexions entre el jo i els altres, les quals deriven el sentit de promoure el benestar amb un mateix i amb els altres. Així doncs, estem parlant de competències associades a la relació intrapersonal i la relació interpersonal. Els continguts dels quals es dirigeixen a impulsar l'autoconcepte i l'autoestima, la formació socioemocional, l'autonomia, actitud optimista, esforç i iniciativa per anar resolent situacions de dificultat.

Segons ens diu el currículum, aquesta àrea ha de promoure les relacions i l'exploració del jo i dels altres, descobrint i desenvolupant possibilitats emocionals, sensorials, d'acció, d'expressió, d'afectivitat, de relació i de regulació, referides al moviment, a les emocions i als sentiments. Autoregulació progressiva d'emocions per aconseguir un creixement personal i relacional satisfactori.

Caldrà promoure el joc com a activitat natural que li permetrà integrar espontàniament l'acció amb les emocions i el pensament, afavorint el seu desenvolupament personal i social mitjançant les relacions afectives i comunicatives.

També, el sentiment de pertànyer al grup i compromís de participar en projectes compartits. Reflexió sobre les relacions que s'estableixen en els grups i participació en la concreció de normes per afavorir la convivència, exercitant progressivament hàbits que afavoreixin la relació amb els altres: cura, atenció, escolta, diàleg i respecte.

- Quant a l'àrea de *DESCOBERTA DE L'ENTORN* ha de procurar que els infants es formin una idea d'ells mateixos com a persones amb capacitats d'aprendre i amb recursos per emprendre reptes. Valorant les normes que regeixen la convivència en els grups socials, tot establint relacions de respecte i col·laboració amb les persones de l'entorn proper.
- En l'àrea de *COMUNICACIÓ I LLENGUATGE* serà imprescindible establir una relació afectiva positiva entre el infant i la persona adulta, i entre els mateixos infants. Per mitjà del llenguatge oral l'infant podrà expressar i comunicar idees i sentiments, regular la pròpia conducta i la dels altres.

Al llarg de l'etapa de l'Educació Infantil els infants hauran d'anar desenvolupant les capacitats a l'entorn dels eixos següents:

1. Aprendre a ser i actuar d'una manera cada vegada més autònoma.

L'autoconeixement, la construcció i l'acceptació de la pròpia identitat, l'autoestima, l'educació de les emocions, l'autoexigència i el desenvolupament d'estratègies d'aprenentatge, del pensament crític i d'habilitats responsables.

L'infant haurà de ser capaç de:

- Assolir progressivament seguretat afectiva i emocional, i anar-se formant una imatge positiva d'ell mateix i dels altres.
- Adquirir progressivament hàbits bàsics d'autonomia en accions quotidianes, per actuar amb seguretat i eficàcia.

2. Aprendre a pensar i comunicar

Organitzar i exposar les pròpies vivències. Comunicació d'informacions, sentiments i coneixements.

3. Aprendre a descobrir i tenir iniciativa.

L'infant haurà de ser capaç de mostrar iniciativa per afrontar situacions de la vida quotidiana, identificar-ne els perills i aprendre a actuar-hi en conseqüència.

4. Aprendre a conviure i habitar en el món.

La conscienciació de la pertinença social i comunitària, el respecte per la diversitat, el desenvolupament d'habilitats socials, el funcionament participatiu de la institució escolar, el treball en equip, l'empatia vers els altres, la gestió de conflictes, entre d'altres, afavoreixen la cohesió social i la formació de persones compromeses i solidàries.

L'infant haurà de ser capaç de:

- Conviure en la diversitat, avançant en la relació amb els altres i en la resolució pacífica de conflictes.
- Comportar-se d'acord amb unes pautes de convivència que el portin cap a una autonomia personal, cap a la col·laboració amb el grup i cap a la integració social.

Segons l'Èlia Lòpez Cassà (mestra d'Educació Infantil i Primària, Psicopedagoga i Doctorada per la Universitat de Barcelona, ha publicat llibres i programes d'Educació Emocional per a infantil i primària), el desenvolupament de competències emocionals de forma intencional i sistemàtica està, en general, bastant absent en els programes de formació de mestres. Portar a la pràctica l'Educació Emocional no és qüestió de desenvolupar activitats, sinó de desenvolupar actituds i formes d'expressió en les que l'educador i educadora tingui en compte el model que ofereix dia a dia, en el qual les emocions siguin viscudes, respectades i acollides en la seva amplitud.

Jacques Delors (1996), polític europeu de nacionalitat francesa, el qual fou president de la Comissió Europea entre 1985 i 1995, a la UNESCO de la *Comissió Internacional sobre la educació per al segle XXI* va elaborar un informe defensant que tots els centres han de vetllar pel desenvolupament dels quatre pilars de l'educació per tal d'aconseguir el benestar en la vida:

- **Aprendre a conèixer:** plaer de comprendre, conèixer i descobrir. Afavorir el despertar de la curiositat intel·lectual, estimular el sentit crític i permetre desxifrar la realitat, adquirint al mateix temps una autonomia.
- **Aprendre a fer:** adquirir competències personals; prendre decisions, relacionar-se, treballar en grup, crear sinèrgies, etc. Aprendre a fer coses per fer una aportació en la societat.
- **Aprendre a viure junts:** hi ha un extraordinari potencial d'autodestrucció que la humanitat mateixa ha creat durant el segle XXI; una atmosfera competitiva la qual tendeix a privilegiar l'esperit competencial i l'èxit individual. És per això que cal establir un context d'igualtat i formular objectius i projectes comuns. Davant tal situació hem d'aprendre a descobrir progressivament a l'altre, a conviure-hi, i per tal que això es produeixi primerament hem de descobrir-nos a nosaltres mateixos. D'aquesta manera, podrem comprendre les reaccions dels altres i saber plantejar la qüestió d'empatia.
- **Aprendre a ser:** contribuir al desenvolupament global de cada persona: cos i ment, intel·ligència, sensibilitat, sentit estètic, responsabilitat individual, entres d'altres. L'educació integral el que pretén és dotar un pensament autònom i crític.

2.6. Justificació i necessitats de l'Educació Emocional

Tal com ens diu el currículum del segon cicle d'Educació Infantil, la finalitat d'infantil és contribuir al desenvolupament emocional i afectiu, físic i motor i cognitiu dels infants. Així doncs, es remarca un objectiu clau; aprendre a viure i conviure fomentant el desenvolupament personal que treballi aspectes com l'autoregulació, la responsabilitat, la motivació, la confiança, entre d'altres.

L'educació tradicional, però, ha valorat més el coneixement que no pas les emocions, sense tenir present que ambdós aspectes són necessaris (López, 2005:155). Educar emocionalment significa validar les emocions, estimar-se i acceptar-se a un mateix, respectar als altres i proposar estratègies per a resoldre problemes.

“El procés educatiu emocional ha de contribuir a la plenitud, a la felicitat, no tan sols al benestar propi sinó també al benestar amb l'altre. Aquest objectiu serà difícil d'aconseguir si continuem educant tan sols la part intel·lectual i la conducta, oblidant així la dimensió de la persona acompanyada sempre de l'essència humana, l'emoció.”
(Pèrez, 2014: 18).

Conèixer la funció de l'emoció present ajuda a adoptar el comportament apropiat. Si se sent ira, hi ha predisposició per a atacar. Quan el que se sent és por, la predisposició és protegir-se, defensar-se. Així doncs, comprendre les funcions de les diferents emocions ajuda a trobar la manera correcta d'actuar (Bisquerra, 2009).

L'infant que se sent capaç de controlar els actes derivats de les seves emocions se sent més competent, millor amb sí mateix. Conseqüentment, l'aprenentatge d'aquestes estratègies de control han d'estar integrades en el context de la vida diària per tal que surtin de forma espontània (Ribes, Bisquerra, Agulló, Filella i Soldevila, 2005).

Com a mestres ens hem de fixar més en les possibilitats que en les limitacions. Tenim la responsabilitat de saber de què són capaços els nostres alumnes per posar-los fites abordables i no permetre que vagin de fracàs en fracàs. Hauríem d'assegurar que tots tinguin algun tipus d'èxit.

En Educació Infantil interessa que els nens aprenguin a ser conscients de les estratègies que utilitzen ells mateixos i els altres per a controlar les emocions desagradables (tristesa, por, ràbia...). Reflexionar sobre la necessitat d'esforçar-se en el control de la pròpia acció per a poder conviure amb els altres, sobre les possibles conseqüències dels seus actes. La relaxació

és una de les tècniques més utilitzades a Infantil. Aprendre a relaxar-se pot servir per saber controlar emocions; conscienciar des de ben petits del benefici de la respiració i distensió de músculs, una estratègia que pot transferir més endavant a qualsevol situació (Ribes, Bisquerra, Agulló, Filella i Soldevila, 2005).

La incorporació d'un currículum d'Educació Emocional des de les primeres etapes de l'educació obligatòria permet el desenvolupament d'una educació integral per a la vida. Prendre consciència de les emocions bàsiques (por, ràbia, alegria, tristesa i afecte) i la seva regulació a través d'estratègies com la relaxació, la cerca d'ajuda dels altres, la distracció conductual i la reestructuració cognitiva.

La posada en pràctica de l'Educació Emocional no només enriqueix a l'alumnat, sinó també als docents pel que fa al seu creixement personal i professional. Estan però els docents del segle XXI formats competentment per poder aplicar a l'aula programes l'Educació Emocional?

Els mestres com a mediadors d'aquest procés de desenvolupament necessiten formació continuada tant per acostar-se a nivell personal amb les competències emocionals que vulguin desenvolupar a l'aula com per incorporar a nivell professional noves estratègies i activitats educatives que ajuden a desenvolupar les competències emocionals en els alumnes (Ribes, Bisquerra, Agulló, Filella i Soldevila, 2005).

3. Aplicació d'un programa

3.1. Anàlisi del context on s'aplica el programa

3.1.1. Ubicació, història i característiques del centre

L'escola on s'aplicarà el programa d'Educació Emocional és l'Escola Pia Santa Anna de Mataró, ubicada a Mataró, la capital del Maresme, des de fa més de 280 anys. És una escola concertada situada en el centre de la ciutat, arrelada al nostre país, integradora i compromesa amb el canvi social. És un dels 20 centres que formen part de l'Escola Pia de Catalunya, entitat conformada per dones i homes, laics i religiosos que comparteixen valors i actituds, fundada per Josep Calassanç.



A Mataró la seva oferta educativa engloba des de l'etapa d'Educació Infantil fins a Secundària, Batxillerat i Formació Professional. Aquestes diferents etapes s'imparteixen en tres edificis independents degut al gran nombre d'alumnes per nivell. Originàriament va iniciar-se en l'edifici situat a la Plaça Santa Anna, el qual actualment pertany a tota l'etapa d'Educació Primària, anant-se ampliant amb dos edificis més. L'Escola Pia de Mataró consta de quatre línies amb una ràtio d'entre 25/26 alumnes per classe.

El nivell cultural familiar és mig-alt. Antigament l'alumnat era del centre de Mataró, famílies de Mataró de tota la vida, però poc a poc es troben amb un nombre alt d'alumnes procedents dels barris de Mataró com Rocafonda o Cirera, així com alguns amb necessitats educatives derivades de situacions socials o culturals desfavorides. Els barris de Rocafonda i Cirera són uns barris que es van configurar durant els anys 60-70 amb una arribada progressiva d'immigració d'arreu de l'estat, majoritàriament d'Andalusia, Extremadura o Múrcia amb un nivell socio-cultural baix. Als anys 90 va començar a acollir immigrants procedents del Magreb, de l'Àfrica subsahariana, d'Amèrica Llatina, Orient i Europa de l'Est.

El gran nombre l'alumnat és català, famílies del centre de Mataró, tot i que hi ha un tant per cent de nouvinguts. Ens trobem amb uns 4 o 5 alumnes nouvinguts per classe. La majoria d'aquests vinguts de l'Àfrica o de Sud Amèrica.

3.1.2. Característiques del propi centre

Es defineix com una escola cristiana, catalana, oberta, integradora, acollidora i respectuosa amb les cultures. Treballen per formar persones lliures, autònomes, crítiques i reflexives perquè puguin ser el motor del canvi social. Donant eines perquè els alumnes siguin capaços d'aprendre i ampliar coneixements per si mateixos, estimulants l'esperit crític i creatiu.

És una escola viva i activa per oferir a l'alumne un espai de participació de treball cooperatiu, que el faci competent per treballar cooperativament i que el capaciti per resoldre els reptes que trobarà en un futur immediat.

Aposten pel treball de les emocions i la vida interior per aconseguir alumnes competents en quant a habilitats de vida i benestar, habilitats socials, autoconeixement i autonomia emocional, entre d'altres. El projecte de l'escola és treballar per a la construcció d'una món més just. Aquestes habilitats es treballen a través de diferents programes educatius dissenyats pel propi centre.

3.1.3. Metodologia d'Educació Infantil

Per tal d'aconseguir el desenvolupament integral de l'alumnat es respecta el procés evolutiu dels infants utilitzant metodologies constructives, on l'alumne és el que, amb l'ajuda de la mestra, marca el ritme del seu aprenentatge. Es fomenta l'autonomia personal, els hàbits, rutines i les normes bàsiques de conducta.

Per una banda, es treballa per espais des de P3 fins a P5. Tres o quatre dies a la setmana es presenten en diferents espais propostes diverses amb una consigna determinada. Els infants poden anar lliurement a aquell espai que més els interressi. Abans de començar, la mestra explica a l'aula quins espais estaran oberts aquell dia i quines propostes hi haurà a cada un d'ells. Un cop s'ha explicat els alumnes lliurement van a aquell espai en concret sempre i quan no hi hagi un volum excessiu d'infants. El rol de la mestra en aquest cas és d'observadora, guia i acompanyant.

Els espais són diversos; creativitat, joc simbòlic, construccions, lògic matemàtic i lectoescriptura. Normalment quan s'obren els espais s'ajunten dues, tres o les quatre classes per nivell juntes. És per això doncs, que en les franges d'espais es disposa d'una ràtio més alta de mestres.

D'altra banda, l'escola consta d'un projecte per a la interdisciplinarietat a l'aula anomenat SUMMEM, projecte de totes les Escoles Pia de Catalunya. El defineixen l'aprenentatge

interdisciplinari i contextualitzat, l'aprenentatge per competències (actituds i habilitats) i l'aprenentatge cooperatiu. Aquest projecte va sorgir per donar resposta a la demanda de la societat actual, el qual neix de la política segona de la VI Assemblea l'any 2011.

Dins l'escola tenim la sort de comptar amb grans mestres expertes en pedagogia sistèmica¹, i es per això que també s'ha introduït aquesta pedagogia dins l'etapa d'infantil.

La Kinesologia² és una altra de les metodologies que es treballen a l'escola. Cada dia a primera hora del matí i de la tarda, abans de començar les classes (a les 9.00h i les 15.00h), sona una cançó la qual cada setmana sol ser una de diferent, i es fan uns exercicis de Kinesologia per començar més relaxats, més connectats.

3.1.4. Educació emocional, social i interior a l'Escola Pia de Catalunya

L'Escola Pia de Catalunya cada quatre anys convoca l'Assemblea de les Institucions Educatives. Aquesta és l'òrgan col·legiat de representació de les Institucions Educatives de l'Escola Pia de Catalunya, adscrites al Secretariat. La seva funció és avaluar el grau de compliment de les polítiques aprovades a l'anterior Assemblea i el funcionament de cada escola durant aquest període de temps, així com decidir les polítiques globals que la institució es compromet a aplicar els propers anys.

Aquestes assemblees les componen representats de tots els estaments de les Institucions Educatives, ja sigui per càrrec o per elecció directa. Per tant, hi participen alumnes, mares i pares, mestres i personal no docent de tots els centres de l'Escola Pia de Catalunya.

L'any 2011, el març, es van celebrar la VI Assemblea de les Institucions Educatives on es va aprovar la següent política:

- *Treballar des de totes les etapes i estaments de l'escola, les dimensions social, emocional i interior de les persones amb la finalitat de millorar la convivència.*

Dins d'aquesta política hi ha dos objectius que l'emmarquen:

¹ Traveset Vilaginés, M. (2007): La pedagogia sistèmica. Barcelona. Graó.

Traveset, M. (2014) Pensar amb el cor, sentir amb la ment. Pedagogia sistèmica Multidimensional, edició Octaedra.

² Consisteix en uns exercicis de relaxació com a eina en l'equilibri emocional segons Anna Álvarez.

Bernascon, D., i Bernascon, V. (2003). *KINESIOLOGIA. Equilibre sus energias*. Editorial Paidotribo.

OBJECTIU 1. *Treballar amb tot l'alumnat els aspectes emocionals, de dimensió interior i les habilitats socials, de manera sistemàtica, dins i fora de l'aula, per millorar la convivència i aconseguir un clima d'escola harmònic i serè.*

Com a **indicadors** per saber si aquest objectiu s'ha portat a terme es va acordar:

- Que s'hagin implementat el Projecte: *Educar la Persona en la Dimensió Interior* en totes les etapes de l'escola i àmbits de la vida escolar i que se n'hagi avaluat la incidència.
- Que s'hagi incorporat en tots els nivells, des de diverses àrees, activitats d'educació emocional i social i que s'hagi constatat la seva incidència en la millora del clima d'escola.
- Que en tota l'escola s'hagi tingut cura de l'ambientació i l'estètica dels espais comuns i les aules.

OBJECTIU 2. *Integrar, en totes les àrees, el treball de la dimensió social, emocional i interior de les persones, en el marc del pla d'acció tutorial i pastoral amb la participació activa de tota la comunitat educativa.*

En el següent objectiu com a **indicadors** es van fixar:

- Que s'hagin fet experiències de convivència i cooperació que fomentin la sostenibilitat, la solidaritat, el diàleg i la cultura de la pau.
- Que, conjuntament des de la direcció i la junta de l'AMPA, es promogui a cada escola una proposta de sensibilització i orientació per a totes les famílies sobre les dimensions interiors, emocional i social.
- Que s'hagi revisat el pla d'acció tutorial, pla pastoral i les programacions d'aula d'acord amb aquest objectiu.

Per poder assolir aquests objectius la institució va proposar accions formatives bàsiques per a tot el col·lectiu del professorat de les Institucions Educatives d'Escola Pia Catalunya, les quals es detallen en la proposta de dues accions formatives, a càrrec l'Esther Garcia Navarro, membre del GROP³.

³ <http://www.ub.edu/grop/>

En primer lloc, una formació de 15 hores anomenada formació bàsica que desenvolupa la part teòrica del fonament de l'Educació Emocional i proposa experimentar al professorat les competències emocionals a nivell personal per poder aplicar a l'aula.

I en segon lloc, una formació de 15 hores en format taller pràctic per concretar a partir de la pròpia realitat com aplicar a l'aula activitats en l'òptica de l'educació emocional i social.

Aquestes Dimensions Interior, Emocional i Social de la persona les treballem per tal de:

- Donar-nos eines que ens permetin enfrontar-nos amb serenitat als problemes que ens sorgeixin al llarg de la vida.
- Comprendre més a fons la realitat que ens envolta i apropar-nos als altres des del compromís per un món millor.
- Ser conscients del nostre cos i les nostres emocions.
- Crear un clima més relaxar i serè a l'aula i a l'escola.

3.2. Necessitats identificades

3.2.1. Descripció grup classe

Les Tortugues Marines són un grup de 26 infants amb una nova incorporació a inici de curs, d'un nen Sud Americà, molt ben acceptat i molt ben incorporat. Són una classe que porten ja tres anys junts i gràcies al treball SUMMEM, treball cooperatiu, estan molt cohesionats i força acostumats a treballar en equip.

És un grup molt actiu, amb molta energia i moviment. Alhora hi ha moltes individualitats (nens i nenes amb certa immaduresa, poca autoregulació, manca de límits, competitius, força gelosos, entre d'altres).

Al ser un grup tan enèrgic costa captar i mantenir l'atenció en segons quins moments. Es desborden fàcilment; viuen les emocions molt intensament, amb respostes excessivament eufòriques i amb poc autocontrol.

Hi ha dos infants, especialment, molt impulsius, amb moviment constant i amb una autoestima molt baixa. Són els dos infants que van al CDIAP. S'ha fet molt de treball amb aquests nens i

han millorat respecte a P3, però tot i així encara cal seguir, especialment amb un infant, atès que als pares els costa veure que el seu fill necessita ajuda.

En contrapartida hi ha un grup amb molta predisposició a escoltar i ajudar als companys, així com mostren una gran paciència davant tot plegat.

Tanmateix, són un grup molt plàstic, quan es tracta de treball de fer estan més tranquils i són prou creatius, es relaxen i són resolutius. En general segueixen bé els aprenentatges i són autònoms, i hi ha nenes i nens que han fet canvis molt positius gràcies a l'acompanyament que s'ha fet amb les famílies, la comprensió per part dels altres pares, el respecte i per tant gràcies també a l'Educació Emocional que s'ha treballat amb els infants.

3.2.2. Necessitats detectades

Afortunadament, el grup amb el qual em baso i focalitzo per aplicar el programa d'Educació Emocional ja els conec i enguany és el tercer curs que estem junts. Així doncs, tinc un coneixement molt més ampli del grup classe, atès que els he anat veient créixer des de P3.

Actualment es troben a P5 i tot i que hi ha coses que han anat millorant, tant individualment com col·lectivament com a grup, encara hi ha algunes mancances que cal anar treballant, focalitzant i reforçant. Infants que se'ls ha d'ajudar donant pautes per saber-se gestionar i enfortir l'autoestima, ja que per altra banda hi ha membres del grup amb rols de lideratge mal portats i comportaments dominants.

Gràcies a la creença per part de l'escola envers l'Educació Emocional, aquesta classe són un grup que des de P3 han estat treballant les emocions a l'aula, i per tant tenen un coneixement de les emocions, així com un domini de vocabulari emocional entorn les emocions bàsiques.

Tanmateix, tot i tenir un domini de les emocions bàsiques hi ha molta manca de la **regulació emocional** (autoregulació) i la **tolerància a la frustració**. Hi ha nens molt impulsius, amb poc sentit del perill, alguns no preveuen les conseqüències de les seves accions, fet que afecta la relació amb els companys i companyes. Conseqüentment aquests fets els fan sentir frustrat i, alhora, tenir una autoestima molt baixa.

Altres infants, per una banda, viuen molt malament les diferències socials. Per exemple, quan anem d'excursió i ells no venen perquè no poden pagar-ho, quan els altres companys parlen que han anat de casa rural amb alguns nens i nenes de la classe i ells no hi han anat, quan expliquen que han anat a alguna festa de l'escola i en canvi a ells els seus pares no els han portat, són moments en els quals se n'adonen, volen ser igual que els companys i no saben

com gestionar aquestes diferències. I, per una altra banda, tenim un grup de nenes molt dominant el qual a vegades fa mal verbalment a les companyes.

És per això, doncs, que se'ns desperta la necessitat de potenciar l'**autoestima**. Que pugin anar guanyant seguretat i empoderant-se a partir de la valoració positiva i real de l'autoconcepte. Que siguin capaços de tenir clar qui són i de creure en ells mateixos i en les seves possibilitat, alhora que coneguin les seves limitacions. Que els permeti estimar-se per estar bé amb elles mateixes i amb els altres.

3.2.3. Coneixements previs

Degut a la importància que li ha donat la institució a l'Educació Emocional i a la dimensió interior, aquests infants ja porten treballant-la des de P3.

A **P3** l'Educació Emocional va estar focalitzada, sobretot, en la **consciència emocional** a través del conte *El monstre de colors* d'Anna Llenas. A partir d'aquest conte es van anar introduint les emocions bàsiques: l'alegria, la tristesa, la ràbia, la por, la calma i l'amor. Es va presentar des de psicomotricitat a partir d'un projecte, però també es tenien a les aules les diferents imatges de les sis emocions treballades. Era molt bonic veure com els infants s'hi sentien identificats, i recordo alguna vegada un infant que volia verbalitzar que estava trist, però com que no li sortien les paraules anava a buscar la imatge de tristesa i me la venia a ensenyar, donant a entendre que se sentia com aquell nen de la fotografia.



A partir del segons trimestre a P3 es comencen a fer els exercicis de Kinesologia, tant al matí a primera hora com per la tarda abans de començar les activitats. A més a més, es treballen diferents contes relacionats amb l'educació emocional, es fan massatges en els tancaments de psicomotricitat o del joc simbòlic, entre d'altres.

En quant a **P4** també se segueix fent la **Kinesologia**, així com els massatges pels tancaments de psicomotricitats i joc simbòlic.

El que s'introdueix a P4 és un projecte de contes⁴. Un dia a la setmana, normalment és una tarda, hi ha programada l'hora de "contes", on s'introdueixen i es treballen un seguit de contes els quals tots tenen uns valors a treballar. A cada conte hi dediquem tres sessions; l'expliquem,

⁴ Vegeu projecte sencer a l'Annex

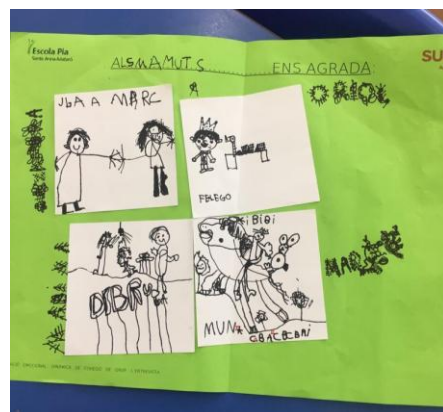
en parlem, hi reflexionem, l'expliquen els nens, el representem i en l'última sessió fem una activitat plàstica.

En quant a **P5** seguim amb els exercicis de **Kinesologia** diaris, els massatges a psicomotricitat i a més hem anat treballant diferents aspectes.

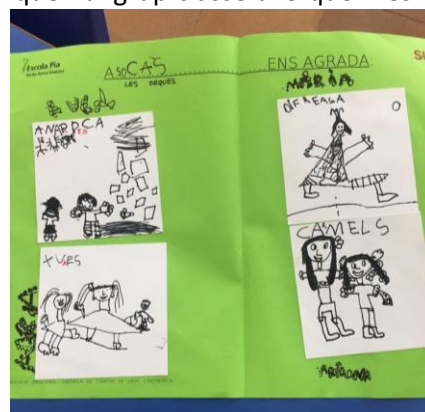
Des de Pastoral arrel del dia del DENIP (Dia escolar de la no-violència i de la pau) es proposen certes activitats a treballar amb els infants. Aquest any s'ha explicat a tots els cursos d'infantil el conte de **La Berta i les ulleres de visió empàtica** de la Júlia Prunés, per tal de treballar l'empatia amb els infants.



Seguidament al llarg del 2n trimestre hem estat treballant la felicitat, la por i la tristesa. Per equips SUMMEM hem fet la dinàmica de cohesió de grup anomenada "l'entrevista" en la qual dins de l'equip de quatre, per parelles s'havien de preguntar un a l'altre què és allò que els fa por. Primer ho explica un i l'altre l'escolta i quan acaba fem canvi.



Per fer aquesta entrevista busquen un lloc de l'aula o bé fora d'ella en la qual s'hi sentin còmodes. Un cop s'ho han explicat mútuament cada infant dibuixa el que li ha explicat la seva parella en un full petit amb retoladors permanents. Al acabar els quatre dibuixos els enganxen en una cartolina DNA 3 tot posant el nom de l'equip SUMMEM i el nom de cada membre al costat del dibuix corresponent. Finalment, els secretaris de cada equip expliquen al grup classe allò que més li agrada a cada nena i nen del seu equip.



Aquesta activitat l'hem anat fent treballant tres emocions diferents; por, tristesa i alegria. En acabar les hem penjat a l'aula.

Tanmateix vam crear el racó de la felicitat dins de cada aula. Primerament, amb una música relaxant vam fer un treball individual pensant què és allò què ens fa sentir feliç.

Un cop ho vam pensar ho vam escriure en un post-it en forma de poma. En acabat cada infant l'enganxava en un arbre que havíem fet entre tots amb pintura. Cada infant enganxava la seva poma a la branca de l'arbre que volia i a la vegada explicava al grup allò que havia escrit.



3.3. Objectius del programa

Els objectius amb els quals focalitzo el programa estan relacionats amb les capacitats emocionals següents: la consciència emocional, la regulació emocional i l'autoestima. Les habilitats socials i les habilitats de vida s'integraran en les diferents activitats, però les tres principals seran les esmentades al principi.

Primer de tot parlarem dels objectius d'aprenentatge generals, els quals treballarem de forma global, i a continuació, dels objectius més concrets que es pretenen treballar a cada capacitat.

Objectius d'aprenentatge generals:

- Afavorir el desenvolupament integral dels infants.
- Potenciar la quantitat i qualitat de les interaccions de grup per a la millora del clima relacional de la classe.
- Prevenir els efectes nocius de la mala gestió d'alguna de les emocions.

- Potenciar actituds de respecte, tolerància i prosocialitat.
- Desenvolupar una major capacitat emocional entorn les relacions socials.
- Desenvolupar l'empatia per afavorir les relacions interpersonals.

Objectius d'aprenentatge segons les capacitats:

CONSCIÈNCIA EMOCIONAL

- Adquirir un major coneixement de les emocions.
- Reconèixer els sentiments i emocions pròpies dels altres.
- Associar les emocions dels demés en diferents situacions de vida.
- Posar nom a les emocions.
- Expressar verbalment i a través del cos i la cara diferents estats emocionals.
- Adquirir nou vocabulari emocional per expressar i identificar les emocions.

REGULACIÓ EMOCIONAL

- Introduir el concepte d'autocontrol.
- Afavorir la capacitat de regular les pròpies emocions.
- Descobrir formes per canalitzar les emocions desagradables.
- Reduir la impulsivitat. Orientar cap a comportaments reflexius.
- Automatitzar una resposta motora inhibidora d'accions impulsives.
- Introduir el concepte "mirar endins per saber com ens sentim".
- Reconèixer què sentim en cada moment.
- Aprendre a controlar els sentiments d'ira.
- Desenvolupar l'habilitat de generar emocions positives.

AUTOESTIMA

- Ser conscients d'algunes de les nostres habilitats i limitacions.
- Promoure l'autovaloració positiva.
- Reforçar l'autoconcepte.
- Valorar i respectar les diferències.
- Valorar les pròpies qualitats.
- Valorar les qualitats dels companys.
- Afavorir vincles afectius positius.

3.4. Metodologia

La metodologia de la qual parteix aquest programa es basa en la pedagogia constructivista, globalitzadora i activa entenent a l'infant com a una persona que parteix de les experiències personals viscudes, d'uns aprenentatges. És així doncs, com la mestra haurà de partir de les experiències i vivències dels infants, treballant significativament, tot ajudant a identificar, distingir i prendre consciència de les emocions que es treballaran.

Tenint en compte que es partirà de les necessitats i dels interessos dels infants, es fomentarà que les activitats siguin flexibles i variades atenent a la diversitat de l'alumnat combinant així activitats més de caire cognitiu amb d'altres més vivencials i participatives. Tanmateix, es combinaran activitats en gran grup, petit grup, per parelles i individualment, permetent l'expressió emocional de tots els infants del grup.

El treball cooperatiu hi té un gran pes, atès que moltes de les activitats plantejades estan enfocades en aquesta metodologia. L'escola en la qual hem aplicat aquest programa dona molta importància a l'aprenentatge cooperatiu, i és per això que s'han dissenyat moltes de les activitats amb estructures enfocades al treball en equip.

La mestra o el mestre haurà de proporcionar una seguretat emocional als infants sent un model emocional positiu, per tal de permetre als alumnes a obrir-se al món i a l'entorn, així com ajudar a creure en ells mateixos per construir així la seva autoestima. És per això que cal una vinculació i model positiu, atès que els infants interioritzen i imiten constantment les

conductes dels adults. Així mateix, caldrà que el mestre transmeti una coherència entre els aprenentatges emocionals treballats a l'aula i la seva actitud en afrontar les situacions emocionals que esdevinguin en el dia a dia de l'aula. Per això és important que el professorat es treballi a ell mateix, recordant i aplicant una formació que es va fer de dimensió interior a l'escola per tot el claustre.

Com a referents educatius caldrà acollir i validar les emocions en tot moment, alhora que s'haurà de fer de mediador en els conflictes que puguin anar sorgint. En situacions de conflictes, per exemple, caldrà recordar les eines i habilitats que s'han anat aprenent per tal que els infants les puguin anar aplicant en contextos reals i alhora les puguin anar interioritzant.

Com a materials didàctics s'utilitzaran el conte, personatges de ficció per tal de connectar i arribar als infants, la identificació d'emocions a partir d'imatges, històries, l'associació de les vivències dels personatges amb vivències personals, per tal de fomentar les capacitats emocionals. Els personatges principals que apareixeran en el programa són la tortugueta que ens ajuda a regular les emocions i la fadeta Maisa que la coneixerem a través del conte *Les fades ens parlen de l'autoestima*.

3.5. Descripció de les activitats

Les activitats presentades a continuació són extretes algunes d'elles del llibre de l'Èlia López⁵, i les altres són del banc de recursos publicat pel GROU (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) en la seva pàgina web⁶. A més a més, algunes de les activitats d'aquest programa estan plantejades amb equips SUMMEM. El SUMMEM és un projecte de l'Escola Pia de Catalunya el qual es basa en l'aprenentatge cooperatiu. A cada classe hi ha uns grups de 4, i 5 nens/es en alguns casos, dissenyats expressament per la tutora i aquelles mestres especialistes que també fan classe amb el grup, per tal de portar a terme activitats amb estructures cooperatives.

⁵ López-Cassà, E. (2003). *Educació emocional. Programa para 3-6 años*. Madrid: Wolters Kluwer.

⁶ Grup de Recerca en Orientació Pedagògica. (1997). *GROU*. Universitat de Barcelona. Recuperat de: <http://www.ub.edu/grou/publicacions/treballs-finals-dalumnes-del-postgrau-en-educacio-emocional-i-benestar/>

CAPACITAT	CONTINGUTS	OBJECTIUS	ACTIVITATS	SESSIONS
CONSCIÈNCIA EMOCIONAL	▪ Adquisició vocabulari emocional.	-Adquirir un major coneixement de les emocions.	1. Identificar emocions. Què senten els personatges?	Sessió 1: Què senten els personatges? (equips SUMMEM)
	▪ Identificació de les pròpies emocions i sentiments en situacions concretes.	-Reconèixer els sentiments i emocions pròpies i dels altres.		Sessió 2: Classificació de les emocions
	▪ Utilització del llenguatge verbal i no verbal com a mitjà d'expressió i identificació emocional.	-Associar les emocions dels demès en diferents situacions de vides.		Sessió 3: Tria del referent
	▪ Associació d'emocions alienes.			
	▪ Prendre consciència de les emocions del cos.	-Posar nom a les emocions.	2. Representació de les emocions amb la cara i el cos	Sessió 4: Representació de les emocions (equips SUMMEM)
		-Afavorir el desenvolupament integral dels nens i nenes.		
		-Expressar a través del cos i la cara diferents estats emocionals.		

		-Adquirir nou vocabulari emocional per expressar i identificar emocions.	3. Relloctge de les emocions	Sessió 5: Relloctge de les emocions (equips SUMMEM)
REGULACIÓ EMOCIONAL	▪ Ús d'estratègies d'autoregulació emocional: aturar-se i respirar, identificar i expressar emocions i sentiments, relaxació, etc. ▪ Identificació i expressió de diferents formes per canalitzar i regular les emocions desagradables com la por i la ira. ▪ Prendre consciència de l'emoció (el què sentim) i com actuem (comportament).	-Introduir el concepte d'autocontrol. -Afavorir la capacitat de regular les pròpies emocions. -Descobrir formes de canalitzar les emocions desagradables. -Reducir la impulsivitat. Orientar cap a comportaments reflexius.	4. Conte de <i>la tortuga sàvia</i> 5. Conte: <i>rebequeries</i> 6. Racó de la calma 7. La dutxa 8. NEMO	Sessió 6: Conte de <i>la tortuga sàvia</i> Sessió 7: Conte <i>rebequeries</i> Sessió 8: Racó de la calma Sessió 9: La dutxa, massatges Sessió 10: NEMO

		-Automatitzar una resposta motora inhibidora d'accions impulsives. -Introduir el concepte "mirar endins per saber com ens sentim". -Reconeixer que sentim en cada moment. -Aprendre a controlar els sentiments d'ira. -Desenvolupar l'habilitat de generar emocions positives.		
AUTOESTIMA	▪ Noció d'identitat: coneixement d'un mateix. ▪ Coneixement, acceptació i manifestació de sentiments positius cap a un mateix i	-Expressar quins aspectes ens agraden d'alguns dels nostres companys de classe. -Ser conscients d'algunes	9. Conte: <i>Les fades ens parlen d'autoestima</i> 10. Estrella	Sessió 11: Conte <i>les fades ens parlen d'autoestima</i> Sessió 12: Estrella

	confiança en les pròpies possibilitats. ▪ Coneixement i acceptació (valoració positiva) de les pròpies qualitats, habilitats així com de les limitacions. ▪ Acceptació i respecte cap a la diversitat. ▪ Potenciar actituds de respecte i empatia.	de les nostres habilitats i habilitats. -Reforçar l'autoconcepte. -Promoure l'autovaloració positiva. -Valorar i respectar la diferència. -Valorar les pròpies qualitats. -Valorar les qualitats dels companys. -Afavorir vincles afectius positius.		
--	---	---	--	--

ACTIVITATS DE CONSCIÈNCIA EMOCIONAL

ACTIVITAT 1: Identificar emocions

SESSIÓ 1. *Què senten els personatges?*

En una caixa es posen diverses imatges de nens, adults o bé personatges en les quals es vegi representada una emoció (alegria, tristesa, ràbia, vergonya, por, amor, gelosia, fàstic).

Per equips SUMMEM es farà una estructura cooperativa anomenada lectura compartida. La lectura compartida consisteix en llegir un text entre els 4 membres de l'equip i fer-ne un resum: el primer paràgraf el llegeix una alumna de l'equip, el segon ha d'explicar el que s'ha llegit i fer-ne un resum, el 3r i 4t han de dir si el resum és correcte i matisar o ampliar el que es cregui convenient. Seguidament el 2n ha de llegir el 2n paràgraf i el tercer haurà de fer l'explicació i el resum, i així fins que tots quatre ho hagin fet.

Adaptada a infantil el que farem és una lectura de les imatges a partir de diferents preguntes. A cada equip els hi repartirem dues imatges les quals representaran dues emocions diferents. Un cop les tinguin per parelles hauran de pensar:

- *Què veiem en aquesta imatge?*
- *Què creiem que poden sentir els personatges?*
- *Quines expressions mostra la seva cara? Com té els ulls?*
- *Quina emoció expressa, sent?*
- *Què creieu que li passa o li ha passat?*

És important que els infants es fixin en les expressions facials i corporals, component fisiològic de l'emoció molt important per a reconèixer les pròpies emocions i les dels altres, així com alhora empatitzar amb elles. Per això cal fer preguntes que convidin a centrar l'atenció en aquests aspectes.

Quan ja hagin parlat i identificat quina emoció estan sentint els nens/es, adults o personatges de les imatges, farem una posada en comú amb tot el grup classe. Els secretaris de cada equip explicaran als companys quines dues emocions ha identificat el seu equip de les dues imatges

que els hi ha tocat.

- Quines emocions senten els nens/nenes, adults o personatges de les imatges? Per què? Com tenen la cara, els ulls?

- Alguna vegada heu sentit aquesta emoció? Quan? Posàveu també aquesta cara?

MATERIAL:

- Imatges de persones o personatges de ficció que representin les 8 emocions que es volen treballar.
- Capsa.

SESSIÓ 2. *Classificació de les emocions*

Per equips SUMMEM recuperem les imatges que hem visualitzat i analitzat anteriorment, així doncs fent memòria de les sessions anteriors mitjançant les següents preguntes anirem classificant-les segons l'emoció que creguin que estan sentint els nens o adults que surten en les imatges: por, alegria, tristesa, amor, ràbia, gelosia, vergonya i fàstic.

Per iniciar la conversa formularem preguntes com:

-Us enrecordeu quina emoció havíem dit que representa aquesta imatge?

-Què vam dir que sent aquesta persona?

-Com té els ulls, la boca, les celles...?

La mestra deixarà que pensin i contestin. Un cop ens haguem posat d'acord convidarem a un infant a què enganxi la imatge en el mural que anirem confegint per tal de classificar les emocions que vagin sorgint. Cada imatge la enganxarà un infant diferent. Intentarem que enganxin les diferents emocions una al costat de l'altre, deixant un espai entre elles. Quan surti una imatge que representa una emoció la qual ja hem enganxat, aquesta serà enganxada a sota i així amb totes les que representin la mateixa emoció.

Hem d'escolar a tots els infants i tanmateix animar-los a participar, només animar-los mai obligar-los. Si un infant no vol participar i/o expressar experiències pròpies relacionades amb emocions se l'ha de respectar.

**Si veiem que la sessió 1 ens queda curta, podem fer la 1 i la 2 en una mateixa sessió.*

MATERIAL:

- Imatges de persones o personatges de ficció que representin les 8 emocions que es volen treballar.
- Pissarra per anar classificant les emocions, o el suport que la mestra cregui convenient per anar confegint-lo.

SESSIÓ 3. Tria del referent

Un cop ja haguem parlat les vuit emocions que anirem treballant i les haguem classificat, farem la tria del referent. Tornarem a parlar de les 8 emocions i entre tots buscarem una imatge que representi per a nosaltres: l'alegria, la tristesa, la por, la ràbia, l'amor, la vergonya, el fàstic i el gelosia, d'entre aquelles imatges que hem anat veient i treballat.

Aquestes imatges les anirem projectant a la PDI per tal que els infants puguin anar votant aquelles que més els representa. Les que hagin sortit més votades seran les que penjarem de referent. Abans de penjar-les, però la mestra escriurà en ordinador el nom de l'emoció, a sobre o a sota de la imatge, segons cregui convenient.

Un cop tinguem les vuit emocions buscarem un lloc de l'aula per penjar-les, el qual ens ajudi a tenir les emocions presents.

MATERIAL:

- Les mateixes imatges que hem visualitzat per identificar i classificar les emocions passades a la PDI.
- Ordinador per fer la tria.

ACTIVITAT 2: Representem emocions amb la cara i el cos**SESSIÓ 4. Representació de les emocions**

Presentarem la mateixa capsa de les sessions anteriors on hi havia totes les imatges visualitzades i farem un recordatori d'aquelles emocions que havien sortit. A continuació explicarem als infants que farem la dinàmica de cohesió del món de colors, dinàmica ja treballada anteriorment amb el grup. Aquesta dinàmica consisteix en agrupar-se per gomets, a

cada infant se li enganxa un gomet al cap sense que ell ho vegi i un cop tots tinguin el seu, hauran de trobar-se amb els altres nens i nenes que tenen el mateix gomet que ells sense parlar.

En aquest cas el que farem serà la mateixa dinàmica però enlloc de gomets utilitzarem les diferents imatges. Algunes seran les mateixes que ja hem treballat anteriorment i d'altres que no. Es repartirà una imatge a cada infant la qual no podran ensenyar ni ser vista pels companys. Un cop mirin la imatge hauran de pensar quina emoció és, quan ho sàpiguen hauran de guardar la imatge a la butxaca o amagar-la amb les mans per tal que ningú els hi vegi. Quan tots ja estiguin preparats començarà el joc.

Abans de començar s'hauran d'enretirar totes les taules i cadires per tal de deixar espai per a la mobilitat dels infants. S'hauran d'aixecar i representar amb la cara i el cos l'emoció que els ha tocat. Aquesta representació haurà de ser en complet silenci i la consigna és buscar els companys que tinguin la mateixa emoció que jo, observant amb molta atenció qui creuen que té la mateixa emoció que ells/es. Per tant, s'hauran d'agrupar per emocions.

Un cop s'hagin format les parelles, grups d'emocions farem una conversa en gran grup amb els grupets o parelles que hagin sorgit, explicant cada grup quina emoció tenen, perquè han pensat que era aquella emoció, en què s'han fixat, si els ha estat fàcil representar-ho, i ensenyarem les imatges a la resta de companyes i companys. Entre tots anirem comentant si estan d'acord que totes aquelles imatges representen l'emoció de la qual estan parlant.

Parlarem també d'aquelles emocions que ens ha costat més representar i per què, així com si han pensat en alguna situació en la qual sentien aquella emoció alhora de representar-la. Exemple, un dia que vaig menjar tomàquet i com que no m'agrada vaig posar una cara de fàstic.

S'haurà de preparar doncs parelles d'emocions a partir de personatges o persones reals. Aquest joc es pot dur a terme reiterades vegades.

MATERIAL:

- Imatges de les 8 diferents emocions treballades, repetides segon els nombre d'infants.

ACTIVITAT 3: Rellotge de les emocions

SESSIÓ 5. *El rellotge de les emocions*

La mestra penjarà un rellotge anomenat “El rellotge de les emocions” en un lloc visible de la classe. En el rellotge en lloc de números hi ha 8 imatges que expressen un estat emocional diferent: por, alegria, ràbia, tristesa, amor, vergonya, gelosia i sorpresa.

Per equips SUMMEM, farem una estructura cooperativa que es diu 1-2-4; primer m’ho penso jo (1), després ho comparteixo amb la parella (2) i finalment amb tot el grup (4). Cada grup tindrà un rellotge amb les 8 emocions treballades en les sessions anteriors, el qual tindrà dues agulles, atès que una situació pot donar lloc a dos tipus d’emocions diferents (ambivalència emocional).

Quan cada equip tingui el seu rellotge, s’explicarà una breu història i un cop explicada els infants hauran de posar les agulles del rellotge en la imatge o imatges que creguin que reflexa l’estat emocional que estan vivint els personatges de la història explicada. Els infants s’hauran de posar d’acord en quina emoció pot sentir el personatge de la història i a continuació marcar amb les agulles aquella emoció o emocions que han decidit/creuen que poden sentir els personatges. Un cop tots els grups hagin posat les agulles, el secretari ensenyarà què han posat i en parlarem entre tots.

Històries

- La Clara estava fent un dibuix molt maco quan una nena de la seva classe li va ratllar tot el dibuix. Com se sentia la Clara? (trista o enfadada).
- La infermera va punxar a en Pere per posar-li una vacuna. En Pere no parava de plorar perquè se sentia... (trist).
- En Joan estava jugant al pati quan de sobte veu una aranya, que no li agraden gens. Com se sent? (por).
- La Bruna estava fent una construcció quan de sobre una nena li destrossa. Com se sent? (trista o enfadada)
- A en Bernat i la Marta els han regalat uns puzles nous. Com se senten? (contents).
- La Mariona fa molts petons a la Mireia sempre que la veu. Com es deu sentir la Mireia?

(estimada).

- En Marc, en Pere i en Manel són molt amics. En Pere i en Manel van a la mateixa classe, en canvi en Marc va a la classe del costat. En Marc sempre veu com els seus dos amics sempre estan junts i moltes vegades en Marc no pot jugar amb ells perquè no estan a la mateixa classe. Com se sent en Marc? (gelós).

MATERIAL:

- 6 rellotge de les emocions, un rellotge per grup.
- Històries en les quals els personatges expressin una o dues de les emocions treballades.

ACTIVITATS DE REGULACIÓ EMOCIONAL

ACTIVITAT 4: CONTE “LA TORTUGA SÀVIA”

SESSIÓ 6. *Conte de la Tortuga Sàvia*

Es presentarà als nens i nenes el conte de “La Tortuga Sàvia” d’Anna Carpena. Asseguts en rotllana, al terra o com els infants estiguin més còmodes se’ls explicarà la història de la Tortugueta. La Tortugueta és una tortuga que li costa molt controlar-se i no posar-se en problemes, un dia ja cansada es troba amb la Tortuga Sàvia que en veure-la va voler ajudar-la. La Tortuga Sàvia li va dir que la solució la tenia ella mateixa i li va ensenyar com podria autoregular-se. Un cop explicada la història posarem en comú el què passa al conte tot fent-ne una reflexió, què fa la Tortugueta per controlar-se, què li diu la Tortuga Sàvia, i si a algun nen o nena alguna vegada s’ha sentit com la Tortugueta.

Un cop haguem parlat del conte entre tots, introduïrem l’eina del semàfor per autoregular-se. Quan es trobin davant d’una situació de conflicte que els genera emocions que els porten a actuar de maneres no gaire adequades, se’ls ensenya els següents passos a seguir:

1. **STOP**, parar abans d’actuar.
2. **RESPIRO**, respirar per calmar-me.

3. **PENSO** i dic **COM EM SENTO**.

4. **Quin PROBLEMA tinc?** Pensem **PER QUÈ** em sento així.



MATERIAL:

- Conte de la *Tortuga Sàvia*
- Semàfor per ensenyar els passos a seguir que els poden facilitar l'autoregulació.

ACTIVITAT 5: CONTE "REBEQUERIES"

SESSIÓ 7. Conte *Rebequeries*

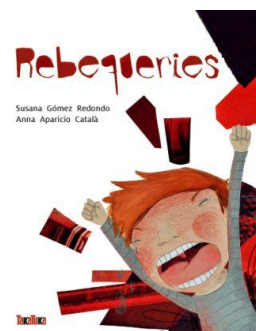
Seguint la mateixa dinàmica que amb el conte de "la Tortuga Sàvia" ens posarem en rotllana o bé asseguts al terra per explicar el conte "Rebequeries", escrit per Anna Aparicio i Susanna Gómez.

El protagonista de la història és un nen que ens explica com s'enfada amb els seus pares els quals no li deixen fer allò que ell vol; que li comprin una llaminadura, fer una volta en bicicleta, que

li deixin quedar-se més estona en una festa, poder anar a dormir més tard, entre d'altres. És aleshores quan ell sent com una tempesta dins seu i es posa vermell com la sang i comença a crida, però els pares no li fan ni cas i això encara el fa empipar més.

Al cap d'una estona la tempesta que hi ha dins seu es va calmant i se'n recorda que els pares sempre li expliquen que si una persona crida no se la pot escoltar bé. Aleshores, se n'adona que posant-se així no aconseguirà res i es calma, perquè calmat té allò que més feliç el fa i que abans, quan els pares no li feien cas pels seus crits no li demostraven, el seu amor.

Un cop explicada la història del conte s'iniciarà una conversa amb els infants, la qual donarà



lloc a la reflexió i l'associació de fets del conte amb les pròpies vivències dels infants. La conversa constarà de dues parts:

1a: fer conscients les pròpies rebequeries dels infants, què les provoca, què senten, què noten en el cos i la cara, en definitiva per a què identifiquin l'emoció de la ràbia com a provocadora de les rebequeries, posant èmfasis també en el seu component fisiològic.

2a: fer adonar-se als infants com es comporten quan senten ràbia i si aquest comportament els afavoreix o no.

1a PART: les preguntes poden ser com:

- *Què li passa al nen de la història?*
- *Per què s'enfada amb els seus pares?*
- *Què li passa quan s'enfada? Què nota a la cara? I en el cos?*
- *Què li passa al final del conte? Quan es calma? Per què?*
- *Us ha passat alguna vegada a vosaltres? Us enfadeu amb els vostres pares, germans, amigues, amb la mestra quan no fan el que vosaltres voleu?*
- *Quina emoció sentiu? Per què?*
- *Què noteu en el cos i la cara quan us enfadeu? També us poseu vermells?*

Les preguntes s'aniran fent segons flueixi la conversa amb els infants.

2a PART: QUÈ FEM QUAN ENS ENFADEM? QUÈ PODEM FER PER CALMAR-NOS I SENTIR-NOS MILLOR?

Recuperarem la pàgina del conte on hi surt representada el nen cridant mentre els pares ni se'l miren ni li fan cas i iniciarem la següent conversa:

- *Com creieu que es deu sentir el nen quan no l'escolten ni li fan cas els seus pares?*
- *Per què es deu sentir així?*
- *Per què creieu que els seus pares no l'escolten?*
- *El nen fa alguna cosa que als pares no els agrada?*
- *Quan el nen se sent tan enfadat què fa?*
- *Què vol aconseguir el nen?*
- *Creieu que els crits l'ajuden a aconseguir el què vol?*
- *El fa sentir millor cridar?*
- *Quan s'adona que cridar no li serveix per a res, què fa?*

- *I quan es calma, què aconseguix?*
- *Aconseguix sentir-se millor quan es calma? Per què?*
- *Se sent millor quan els pares l'abracen?*
- *I vosaltres, què feu quan us sentiu enfadats?*
- *Feu coses que no us agraden quan esteu enfadats?*
- *Us ajuda aquest comportament per aconseguir el què voleu?*
- *Si ho aconseguíu cridant, pegant us sentiu contents/es i/o satisfets/es? Us sentiu a gust amb vosaltres mateixos quan feu mal a algú amb el vostre comportament?*
- *Què creieu que podeu fer per sentir-vos millor?*
- *Quina emoció us pot ajudar?*

Quan els infants exposin el seu comportament davant de la ràbia, entre tots l'ajudarem a pensar en què pot fer per calmar la ràbia, per sentir emocions agradables i aconseguir, si es possible, allò que desitja d'una manera més favorable sense que la ràbia el domini.

A continuació o bé un altre dia si creiem que la sessió s'ha fet molt llarga, per equips SUMMEM farem una dinàmica de cohesió de grup que es diu l'entrevista; per parelles s'explicaran un a l'altre quina situació els fa enfadar: *em sento enfadat quan... i què poden fer per calmar-se* i des de la calma afrontar millor les situacions. Un cop s'ho hagin explicat un a l'altre dibuixaran allò que el company/a li ha explicat que el fa enfadar i al costat el que pot fer per calmar-se. També poden escriure què és allò que els fa enfadar.

Un cop tots els 4/5 membres de l'equip hagin fet els dibuixos dels companys els enganxarem en un full DNA 3, i posteriorment els secretaris explicaran als companys de la classe els dibuixos i el que fa enfadar a cada membre del seu equip.

MATERIAL:

- Conte *Rebequeries*
- Papers per fer els dibuixos
- Retoladors permanents, per pintar i dibuixar
- Full DNA 3

ACTIVITAT 6: RACÓ DE LA CALMA

SESSIÓ 8: El pot de la calma

Tornarem a recuperar el conte “Rebequeries” però aquesta vegada amb el suport del pot de la calma o bé l’ampolla de la calma. El **pot de la calma** és un recurs creat per la pedagoga italiana **Maria Montessori** (educadora, científica, metgessa. Va ser la primera dona italiana que es va doctorar en medicina i va capgirar la pedagogia als inicis del segle XX). Aquest recurs s'utilitza com a tècnica per calmar les rebequeries desencadenades per l'emoció de la ràbia.



Es tracta d'una tècnica per controlar l'estrès i la impulsivitat tot calmant la ment. Quan s'activa la resposta emocional a l'amígdala, el cervell racional és incapaç de reaccionar, ja que el sistema límbic l'envaeix, el seu ritme cardíac i respiratori s'accelera, fet que comporta una pujada del cortisol (hormona de l'estrès). El que hem de fer doncs, és donar temps, per això aquest mètode de Montessori el que fa és permetre als infants donar aquest temps que necessita el cervell per pensar amb claredat.

El pot de la calma està format per aigua calenta, purpurina en pols de colors, cola blanca o transparent, i optativament podem posar pedretes o vidrets de colors i colorant. Quan remenes fort el pot la purpurina es barreja per tota l'aigua representant de forma molt gràfica el nostre cervell quan ens enfadem, el qual està tan revolucionat que no pot pensar. Quan el deixem quiet la purpurina, igual que cervell quan li donem temps, es va calmant i va baixant tot cap a baix.

Tanmateix, quan acabem d'explicar el conte de nou, els hi explicarem la metàfora de com funciona el nostre cervell quan ens enfadem a través del pot de la calma. Ens tornarem a posar en la pàgina en què el nen crida fort. Els explicarem que en aquest moment el seu cervell està tan revolucionat que sembla que hi hagi una tempesta, igual que en el pot quan barregem, que no ens deixa pensar amb claredat.

-Què passa, què creieu que passarà, però si li donem temps i deixem el pot quiet?

Observem què passa i veiem que la purpurina ha quedat tota a baix i la tempesta s'ha acabat, tot està més tranquil. Aleshores els hi expliquem que quan se sentin enfadats poden remenar fort el pot i junt amb ell donar-se temps per calmar-se tot observant la purpurina.

Per acabar preguntarem *què més podem fer per calmar-nos? (respirar, fes massatges...)*. La mestra també pot posar un exemple del què fa ella quan està enfadada.

En acabat, el pot/ampolla de la calma es podrà posar en un racó de l'aula "racó de la calma" per a què els infants que ho necessitin l'utilitzin sempre que ho necessitin.

MATERIAL:

- Material per elaborar el pot de la calma:
 - Una ampolla de plàstic transparent.
 - Una o dues culleretes de cola líquida transparents.
 - Una gota de colorant del color que es vulgui.
 - Aigua calenta
 - Dues culleretes de gel de bany transparent per a infants o glicerina.
 - Purpurina dels colors que es vulgui.

Les proporcions de cada cosa variaran en funció de la mida del pot.

- Passos a seguir per elaborar el pot de la calma:
 1. Posar aigua calenta fins a una mica menys de la meitat del pot.
 2. Afegir la cola líquida fins que vegis que comença a tenir una aspecte més dens. Dependrà de la grandària del pot. Com més cola tiris més a poc a poc es mourà la purpurina.
 3. Afegeix les dues cullerades de glicerina o xampú transparent i barregeu tot bé. La glicerina i/o xampú s'afegeixen per a què les purpurines tinguin diferents densitats i flueixin de diferents formes i velocitats.
 4. Afegeix el colorant que desitgis i torna a barrejar.
 5. Poseu tanta purpurina com vulgueu i dels colors que desitgeu.
 6. Afegeix més aigua calenta fins a quasi omplir el pot. Cal deixar una mica d'espai a dalt, per poder barrejar.

7. Finalment, només caldrà posar el tap amb cola per evitar que s'obri.

ACTIVITAT 7: LA DUTXA

SESSIÓ 9. La dutxa, massatges

Aquesta activitat es pot portar a terme o bé per fer el tancament d'una sessió de psicomotricitat, de la caseta o en el moment que ho creiem oportú. Del que sí que haurem de disposar és d'un espai ampli.

Farem grups de tres nens/es, aquests s'hauran de posar de peu col·locant-se un dels tres infants al mig i els altres dos al seu costat. La mestra els explicarà que farem un massatge imaginant-nos una dutxa relaxant. Se'ls explica que primer dos infants faran el massatge a un tercer, però que després anirem canviant de tal manera que tots acabaran rebent el massatge.

Els dos infants que comencen fent el massatge es posen un a cada costat del nen/a que rebrà el massatge. Un cop tots estiguin col·locats començarem, la mestra però és qui dinamitza i guia la visualització donant les següents indicacions:

Primer cauen gotes d'aigua per tot el cos. Amb la punta dels dits fem veure que cauen aquestes gotetes; comencem pel cap, anem baixant pels braços, les mans, l'esquena, la panxa... Són gotetes molt petites i fines, per això ho hem de fer molt suau. Ara que ja té tot el cos moll l'hem d'ensabonar per tot el cos, tot fregant suaument totes aquelles parts del cos per les quals hi havia caigut l'aigua. Finalment, tornem a passar aigua per tot el cos amb moviments suaus i rotatius.

Mentre la mestra va donant les indicacions es pot posar en un grup per anar-ho fent a un infant i per tal que alhora tinguin un model dels passos a seguir. També es pot posar música relaxant.

MATERIAL:

- Música relaxant
- Aparell de música o PDI

- Espai ampli

ACTIVITAT 8: NEMO

SESSIÓ 10. NEMO

Aquesta activitat es pot portar a terme a l'hora de jocs de pati, aprofitant que es baixa al pati i així disposem d'un gran espai. Abans de baixar al pati se'ls repartirà als infants un trosset de paper, amb aquest trosset de paper se'ls demanarà que pensin alguna cosa que aquests dies els hi ha passat, i els hagi fet enfadar molt. Quan l'hagin pensada, la dibuixen o bé l'escriuen en el paper. Molt important dir que si ells volen allò que escriguin o dibuixin ningú ho sabrà, per tant poden posar allò que vulguin lliurement.

Un cop hagin acabat hauran d'agafar el paper i aixafar-lo amb molta ràbia de tal manera que facin una piloteta. En el moment que tots hagin acabat baixarem al pati cadascú amb la seva piloteta de paper.

Allà al pati, farem una rotllana drets i demanarem un voluntari per a què s'estiri al terra, al mig de la rotllana, ja que necessitem una silueta d'un nen/a. Quan s'hagi estirat al terra, amb l'ajuda d'un guix resseguiem la seva silueta i a continuació podrà tornar a la rotllana.

Seguidament quan tots estiguem a la rotllana amb la silueta del nen/a al mig els convidarem a tirar amb ràbia la piloteta al terra. Un cop ho hagin fet els preguntarem si quan estan enfadat alguna vegada els fa mal alguna part del cos. Aquí pot començar la mestra explicant la seva pròpia vivència, ex. Quan m'enfado molt amb la meva filla després em fa mal el cap. En canvi la meva filla quan s'enfada li fa mal la panxa, a vosaltres us ha passat alguna vegada?

Si algun nen/a ens vol compartir que ha escrit/dibuixat en el paper pot agafar la seva bola, explicar el que ha posat i col·locar la bola a la part del cos que li fa mal.

És en aquest moment quan als infants els hi expliquem la tècnica NEMO de l'Èlia Lopez. Igual que el semàfor del conte de *la Tortuga Sàvia* aquesta tècnica ens ajuda a autoregular-nos.

N: Nom de la persona que em fa sentir així (la meua filla, la Maria)

E: Emoció que sento (decepcionada)

M: Motiu (estic decepcionada perquè li he dit moltes vegades que ha de recollir l'habitació i no ho fa mai)

O: Objectiu (m'agradaria que el pròxim dia recollissis la teua habitació quan veiessis que està una mica desordenada).

Un cop em donat el nostre exemple, podem ajudar a algun infant a que posi nom al què li passa, a gestionar-ho amb la tècnica NEMO.

MATERIAL:

- Tros de paper
- Llapis, color o retolador per dibuixar o escriure allò que m'ha passat
- Guix

ACTIVITATS D'AUTOESTIMA

ACTIVITAT 9: CONTE "LES FADES ENS PARLEN D'AUTOESTIMA"

SESSIÓ 11. Conte "*les fades ens parlen d'autoestima*"

Les fades ens parlen d'autoestima és un conte de Rosa M. Curto i Aleix Cabrera el qual explica com la fada Maisa té dificultats per volar, ja que té una ala més gran que l'altra. Això, però, no és un problema per a ella vist que s'accepta tal i com és i supera totes les adversitats transformant-les cap a coses positives. Tot i així, un dia s'enfada ja que es troba que per entrar a l'escola de vol de les fades ha de tenir un vol perfecte per poder-hi entrar. Amb la ràbia del moment, comença a volar i a volar tan de pressa com va poder fins caure a l'aigua. Allà, amb l'ajuda dels peixos, descobreix que potser no sabrà mai volar com les altres fades, però és l'única fada que sap nedar, convertint-se així amb la fada de l'aigua.



Aquest conte és una història fantàstica per parlar sobre el fet d'estimar-nos i acceptar-nos a

nosaltres mateixos, de valorar les nostres habilitats i transformar els defectes en virtuts, de respectar i acceptar les diferències i, en definitiva, de ser capaços d'acceptar-nos i valorar-nos tal i com som.

A l'hora de presentar el conte ho farem amb el suport d'una fadeta la qual guardarem dins d'una capseta junt amb el conte per tal de crear expectativa. Els infants estaran asseguts en semicercle o com la mestra consideri que estan més còmodes i començarem a fer hipòtesis sobre què pot haver-hi a la capsa.

Els explicarem que avui ens ha vingut a visitar una fada que ens vol explicar què li ha passat, ho voleu saber? A partir d'aquí, amb el peluix i el conte començarem a explicar la història de la fadeta Maisa.

Amb l'explicació del conte, la mestra donarà peu a la reflexió sobre com actua la fada Maisa davant la diferència i què és allò que la fa única i especial, tot fent preguntes com:

- Les primeres van encaminades a **prendre consciència** com la fada tot i la diferència que la caracteritza, **afronta la situació amb optimisme**, ja que **s'accepta tal i com és**.

- *Què li passa a la fada Maisa?*

- *Volava igual que les altres? Per què? Com era el seu vol?*

- *Què feia quan se'n reien d'ella? Feia cas a les altres fades?*

- *Quan es va fer gran de què es va adonar?*

- *Tot i adonar-se de què s'havia d'esforçar més que les altres, quines coses feria per arribar als llocs?*

- Les següents preguntes seran per **reflexionar sobre què passa quan ens enfadem i actuem ràpid, sense aturar-nos abans**.

- *Com es va sentir quan no va poder entrar a l'escola de vol de les fades?*

- *Què va fer la fada Maisa?*

- *Què li va passar?*

- *Per què va caure a l'aigua?*

- *Què podria haver fet en compte de començar a volar tan ràpid?*

- *Si haguéssim estat allà amb ella, com l'haguéssim ajudat?*

- Finalment, les últimes seran per fer-los **reflexionar sobre com aprofita la seva limitació per conèixer noves habilitats que la faran única**.

- *Què descobreix quan cau a l'aigua?*
- *Què aprèn?*
- *Quina habilitat té ella que no té cap altra fada?*

SEGONA PART. Parlem sobre les nostres habilitats i limitacions

Un cop haguem parlat i reflexionat sobre el llibre, s'inicia una conversa sobre quines són les nostres habilitats i les nostres limitacions. La mestra començarà explicant les pròpies habilitats i limitacions per animar als infants i ajudar-los a pensar en les seves. La conversa es podrà iniciar de la següent manera:

- *I vosaltres, hi ha alguna cosa que no us surt o no sabeu fer gaire bé com la fada Maisa que no volava tan ràpid ni tan perfecte com les fades?*
- *Què és allò que sabeu fer molt bé?*

Com per exemple, la fada Maisa que sap nedar molt bé.

Mireu, a mi se'm dóna molt malament cantar... No afino massa bé i a vegades faig algun gall, però sabeu que és el què sí ser fer molt bé? Se'm dóna molt bé pujar muntanyes fins el cim, fins a d'alt de tot, m'encanta i pujo muntanyes de pedres que s'han d'escalar, muntanyes que tenen molta alçada, algunes més petites...

I vosaltres?

Per equips SUMMEM farem l'estructura cooperativa de l'entrevista. Cada equip SUMME per parelles o trios es preguntaran uns als altres què no saben fer i què saben fer molt bé. Si hi ha algun infant que li costa l'ajudarem fent preguntes a l'equip com:

- *Què creieu que fa molt bé en Martí? I què no tant?*

Quan cada nen i nena hagin dit la seva en l'equip farem un mural conjunt. Cada infant farà un dibuix d'allò que no sap fer gaire bé i d'allò que fa genial i intentarà escriure a sota del dibuix el que és. Un cop dibuixat i escrit ho retallaran i ho enganxaran en un mural on en una part i haurà un dibuix de la fada volant (allò que no sabem fer gaire bé) i en l'altra una fada nedant (allò que fem genial).

MATERIAL:

- Conte *Les fades ens parlen d'autoestima*
- Peluix de la fada

- Capsa
- Fulls blancs (o d'un altre color) per fer el dibuix
- Retoladors fins permanents
- Colors de fusta o retoladors per pintar
- Paper per confegir el mural (cartolina)

ACTIVITAT 10: ESTRELLA

SESSIÓ 12. Estrella

Els nens seuran formant un semicercle. La mestra se situarà davant d'ells i els ensenyarà una bossa de roba; *què creieu que pot haver-hi en aquesta bossa?* - els preguntarem -. Després de fer unes hipòtesis els hi ensenyarem que a dins hi ha fotografies de tots els nens i les nenes de la classe.

Dos o tres nenes o nens vindran a escollir, aleatòriament, una fotografia de la bossa i hauran de parlar d'aquell nen/a:

- *Què m'agrada de tu?*

- *Quines qualitats destagues d'aquest nen/a?*

Abans de començar aquesta part de l'activitat els explicarem què és un elogi i els diferents tipus d'elogis que podem fer:

1. Aparència (m'agrada el teu cabell arrissat).
2. Les coses que les persones fan (m'agrada com dibuixes).
3. La manera de ser (ets molt carinyosa).
4. El comportament (m'agrada que m'ajudis a fer les feines).
5. Les coses que tenen (m'agrada la teva jaqueta).

És important que cada vegada que rebi un elogi d'un company o companya, l'infant receptor doni les gràcies, i finalment li pot fer una abraçada.

Un cop ja s'hagin dit totes les qualitats de l'infant, se li donarà un full a l'infant que ha agafat

la fotografia en el qual hi haurà dibuixat una estrella. En el centre hi haurà d'enganxar la fotografia del nen o nena que li hagi tocat, i en cada un dels braços de l'estrella haurà de dibuixar o escriure els aspectes anomenats. La mestra pot ajudar a escriure aquella qualitat descrita.

Finalment, l'estrella serà entregada com a regal a l'infant de la fotografia.

Es pot realitzar l'activitat en diferents sessions de tal manera que en cada sessió només surtin dos o tres nens/es. El treball individual serà realitzat per les persones a les quals els hi hagi tocat parlar de les qualitats del company o companya de la fotografia.

MATERIAL:

- Bossa de roba amb totes les fotografies de carnet dels nens i nenes de la classe.
- Cartolina en forma d'estrella
- Retoladors per escriure o pintar

3.6. Procés d'aplicació

En aquest apartat es pretén explicar com ha estat el procés de l'aplicació del programa així com fer-ne una descripció i valoració. Primer de tot, aquest programa ha estat dissenyat i pensat per a nens i nenes de 5 i 6 anys. En un inici estava enfocat per un grup en concret de P5 en el qual comparteixo la tutoria amb una companya i a més tinc la sort de conèixer-los des de P3.

Cal tenir present que aquests infants ja tenen nocions d'Educació Emocional, les quals han anat treballant els cursos anteriors a la mateixa escola. Per tant, no són nens i nenes que partien de 0, sinó que ja tenien una base. Tot i això, encara hi ha alguns aspectes concrets que cal seguir treballant, ja que l'Educació Emocional és un treball constatat al llarg de la vida, i que considerem necessaris posar-hi èmfasi com és la tolerància a la frustració; saber-la gestionar i regular-la, la identificació de les emocions que sento per tal de saber-les gestionar i posar-li nom al què ens passa, entre d'altres.

Al ser una escola de quatre línies vam trobar molt interessant poder aplicar el mateix programa a les quatre classes de P5. Així doncs, explicaré també una mica la diferència entre les quatre classes, així com les activitats que han funcionat més, les que menys, aquelles altres

que hem hagut de modificar al llarg del procés d'aplicació i aquelles altres que no s'han pogut portar a terme degut a la falta de temps.

➤ *Modificacions en la programació*

Al trobar-nos amb una escola de quatre línies, primer de tot vaig presentar a les meves paral·leles el programa d'Educació Emocional que havia pensat per portar a terme amb el grup classe de P5. Al llegir-ho i revisar-ho vam veure que moltes de les activitats plantejades es podien portar a terme mitjançant l'aprenentatge cooperatiu, és a dir introduint el SUMMEM, els equips cooperatius i les estructures cooperatives o bé activitats de cohesió de grup. De seguida, les cinc tutores que som a P5 més la coordinadora hi vam veure el sentit i vam començar a introduir aquestes estructures cooperatives que havíem anat treballant al llarg del curs, en algunes de les activitats proposades.

Totes les activitats de gran grup en les quals un infant parlava i els altres escoltaven les vam anar abolint i canviant per activitats cooperatives on havien de treballar per equips, i tanmateix les conclusions les compartíem amb tot el grup classe. Per exemple, la primera activitat d'*identificar emocions*, en lloc d'anar intentant identificar totes les imatges una per una amb el grup classe, les vam repartir als 6 grups que hi ha per classe i d'aquesta manera va ser més amè. Tot i això, més endavant explicaré les diferències entre les diferents classes en quant a una mateixa activitat.

Una altra activitat que vam canviar i la qual vam veure de seguida la connexió amb el treball cooperatiu va ser la de *representació de les emocions*. Vam adonar-nos com aquella mateixa activitat l'havíem fet posteriorment enfocada d'una altra manera, anomenant-la *el món de colors* entesa com una dinàmica de cohesió de grup.

➤ *Diferència en les quatre classes de P5*

Lògicament encara que s'hagi aplicat el mateix programa en totes quatre classes, s'han pogut percebre diferències tant a nivell de transmetre-ho per part de la mestra, com pel clima de l'aula i per la simple diferència d'infants en cada classe, fet que ha comportat que algunes activitats encaixessin millor en alguns grups i viceversa, o la manera de viure-ho dels infants.

Pel que fa a la primera activitat *Identificar emocions* vaig tenir l'oportunitat de realitzar-la amb la meua classe (P5 C) i amb P5 A una classe amb un nombre més alt de nenes que de nens i amb un clima d'aula més tranquil que el P5 C. Observant i anotant les diferències vaig poder

comprovar com en les estones de conversa, en els moments que els secretaris de cada equip explicaven les seves imatges i l'emoció que havien identificat, en la meua classe costava molt captar l'atenció dels infants i que s'escoltessin, fet que no ajudava a seguir el fil conductor del que explicaven. En canvi, en l'altre classe (P5 A) s'escoltaven més i la sessió podia ser més fluida. Tanmateix, amb el P5 A, vam deixar que tot el grup anés a identificar l'emoció de les imatges a qualsevol espai del pis de P5; passadís, aula d'anglès, música, escales, entre d'altres. Això també els va permetre una certa llibertat per concentrar-se i expressar-se.

A l'hora de classificar les emocions que han anat sorgint i triar el referent per tal de tenir-lo penjat a l'aula, cada mestra ha fet una mica segons creia més adient. Mitjançant una votació amb tot el grup classe, les quatre classes hem anat triant el nostre referent a cada emoció, alguns han coincidit i d'altres no. Hi ha algunes mestres que han acordat amb les nenes i nens fins i tot el color de les lletres de cada emoció, personalitzant així cada emoció treballada. Tot seguit, en un espai de l'aula hem penjat les 8 emocions per tenir-les present.

Una mestra però, ha penjat els referents a l'alçada dels infants per tal que ells mateixos en el moment que creguin convenient, és a dir lliurement, apuntin el seu nom a sota de l'emoció que en aquell moment estan sentint. Així doncs, els infants disposaven d'un retolador per anar-se apuntant. Tanmateix, es podien canviar en el moment que ells consideressin que la seva emoció havia canviat. Era molt interessant, ja que cada vegada que hi havia un canvi la mestra els preguntava el per què i era una manera de conèixer millor el què els passa, com se senten, poder-los ajudar, i facilitar-los aquesta expressió així com la consciència del què senten. Per exemple una nena estava apuntada a alegria i a l'hora de marxar a casa es va canviar per la vergonya, la mestra va preguntar-li per què sentia vergonya, per què s'havia canviat, i ella li va contestar que anava a dinar a casa de l'avi d'un amic seu, el qual no coneixia.



➤ *Activitats que han funcionat millor i altres que no han anat tan bé*

Aquelles activitats que han funcionat més, generalment parlant, i tot fent un balanç de les quatre classes han estat: la identificació de les emocions, el conte de *la tortuga sabia*, el conte *Rebequeries* i la dutxa. La identificació de les emocions ha anat molt bé per poder posar nom a allò que sentim, per saber classificar cada emoció, així com tenir consciència d'allò que ens passa i com actuem davant d'aquesta emoció.

Hi havia alguns infants que veient les imatges s'identificaven a ells mateixos i verbalitzaven "jo faig aquesta cara quan la meva germana m'escup" tot parlant del fàstic. Tot i que les imatges ajudaven a identificar les emocions representades, va haver-hi emocions més complexes com per exemple la gelosia o l'amor. La gelosia pot desencadenar ràbia i/o tristesa, fet que els confonia una mica, per tant hi hem hagut de treballar força. Posar exemples de quan sentim gelosia i intentar trobar situacions personals en les quals hem sentit gelosia, ajudava a associar-la.

Aquest fet es va veure expressa't en l'activitat de la *representació de les emocions*. En el meu grup va anar força bé tot i que al principi els va costar arrencar, sobretot als infants que tenien les emocions de gelosia, amor, vergonya i fàstic, les altres quatre (alegria, tristesa, por i ràbia) els eren més fàcil d'interpretar. Els vam ajudar intentant que penessin una situació en la qual ells se sentien com els nens de la imatge, encara que l'emoció no fos correcta. Va acabar funcionant força bé i van sortir coses molt interessants. També cal a dir que justament en aquella activitat érem tres mestres dins l'aula intervenint, fet que va fer molt més rica l'activitat. Tot i això, alguna mestra va comentar que a la seva classe els nens no van acabar d'entendre l'activitat, potser era massa complicada o ella mateixa reconeixia que possiblement no va saber enfocar-ho. En contrapartida, una altra companya afegia que en el seu cas l'activitat havia estat molt positiva amb el seu grup, van sortir converses molt riques en les quals els infants van identificar emocions amb vivències pròpies.

Una altra de les sessions que va anar molt bé, va ser el conte de la *Tortugueta Sàvia*. Molts infants van poder empatitzar amb la tortugueta i adonar-se com algunes vegades a ells els passava el mateix. Introduint l'eina del semàfor i penjant-la a l'aula per tal que els infants la tinguin present, va ajudar als nens a ser més conscients dels conflictes que anaven sorgint en el dia a dia, i alhora sobre com poder-los regular i gestionar. Tots els infants tenien molt clars els passos que seguia la tortuga per autoregular-se, i si hi havia algun infant que en algun moment se li oblidava i la ràbia començava a guanyar protagonisme, algun company li deia recordava la tortugueta sàvia: 1. STOP, 2. Respiro, 3. Dic com em sento, 4. Quin problema tinc?

Les sessions dels contes en general han funcionat molt bé. Ajuden als infants a posar-se en el lloc dels protagonistes, amb els quals empatitzen molt fàcilment i ens ajuden a arribar al missatge que volem transmetre d'una manera més directa.

➤ *Activitats que no s'han pogut portar a terme*

En un curs escolar sembla que ens hagi de donar temps per a portar a terme moltes coses, però el gran handicap que tenim és que sempre volem fer coses noves i a més ens engresquem unes amb les altres, fem propostes engrescadores, i això ens porta a haver de retallar-ne d'altres, ja que les hores són les que són i a vegades el temps se'ns gira a sobre.

És per això, que algunes de les activitats programades no s'han pogut portar a terme. Aquest programa es va començar a aplicar en el tercer trimestre, un trimestre que enguany ha estat molt curt degut al llarg segon trimestre que hem tingut, i a més se li ha sumat que aquests nens marxaven de colònies per primera vegada, fet que ens ha comportat haver de preparar aquestes colònies en paral·lel al programa d'Educació Emocional.

Així doncs, les activitats del NEMO i l'Estrella no s'han pogut portar a terme. El NEMO s'havia de fer a la franja de jocs de pati, però va coincidir en que havíem començat unes sessions d'internivells amb els nens de P3 justament a la franja de jocs de pati. Seguidament, l'Estrella no es va poder realitzar degut a la poca falta de temps, i al fet que ens vam trobar molt enfeïnades preparant les colònies.

3.7. Estratègies d'avaluació

Per tal de millorar i perfeccionar el programa d'Educació Emocional que s'ha portat a terme és essencial portar a terme una avaluació continuada, avaluant així els resultats obtinguts i els aprenentatges dels infants. Aquesta eina ens serveix per valorar el funcionament de les activitats a partir de l'observació directa de la mestra com són; el clima de l'aula, la satisfacció de l'alumnat, la utilitat i comprensió de l'activitat, l'assoliment dels objectius, així com els recursos materials, espais, durada, organització.

En aquest programa s'han portat a terme les següents estratègies d'avaluació:

- **Avaluació de l'activitat.** Es tracta d'un qüestionari d'avaluació per tal de valorar el funcionament dels diferents aspectes que caracteritzen cada activitat: els objectius, els continguts, els procediments, els recursos i la temporalització. Aquesta eina ha estat extreta del llibre *Disseny i avaluació de programes d'Educació Emocional* de Manuel Álvarez (2011:109).

Cada activitat ha estat avaluada en el grup de referència, P5 C, per mi mateixa en acabar cada activitat. Per tal de facilitar la comoditat i la immediatesa a l'hora de realitzar i omplir el qüestionari, vaig preparar unes còpies dels qüestionaris en paper per poder fer-ho a mà en el moment d'acabar l'activitat. Un cop estava omplert, posteriorment a casa els anava digitalitzant. Aquest qüestionari buit es pot trobar a l'annex juntament amb el recull de qüestionaris on s'ha avaluat cada una de les activitats.

A més a més, en aquest qüestionari es valora l'interès de l'alumnat segons l'observació de la mestra, la participació del grup classe i tanmateix hi ha un apartat d'observació per si la mestra considera necessari fer-ne algunes.

- **Avaluació en el claustre de final de curs.** A final de curs, en el claustre final del juny d'infantil hi havia un punt dedicat a avaluar l'Educació Emocional portada a terme aquest curs. Com que un dels objectius que ens havíem marcat a l'inici de curs a nivell d'etapa era introduir més hores d'Educació Emocional dins l'aula, era un objectiu que calia avaluar a final de curs, fet que comportava avaluar el programa d'Educació Emocional implementat a P5.

3.8. Avaluació del programa

Segons diu Guerrero (1995) tot aquell programa que es dissenya, planifica i es posa en funcionament serà imprescindible conèixer el què s'ha aconseguit amb la seva posada en acció, per què aquest programa i no un altre, per què d'aquesta manera i per a aquestes finalitats.

La evaluación producirá diálogo, comprensión y mejora de los programas que se pongan al servicio de los usuarios. No por el hecho mismo de que estén funcionando son buenos, no porque hayan sido implantados con la mejor intención producen los mejores efectos, Guerrero (1995: 1).

És per això que en aquest darrer punt voldria fer una avaluació general del programa, tant pel que fa a nivell de l'etapa de P5, del grup del qual porto la tutoria, de l'avaluació feta al claustre com d'algunes activitats en concret i del procés a destacar d'alguns infants.

➤ NIVELL DE P5

Primer de tot, fent referència al nivell de P5 i posant el focus en les quatre classes d'aquesta promoció, podem dir que ha estat un programa molt ajustat a la programació anual del curs. Tenint en compte que l'Educació Emocional ja es treballa des de P3, ha estat una continuïtat i un aprofundiment. Tanmateix, el fet d'incloure estructures cooperatives i treballar amb els equips SUMMEM ha facilitat la familiarització dels infants en les diferents activitats proposades.

D'altra banda, les mestres del nivell han acceptat molt bé la proposta. Un cop se'ls hi va explicar la finalitat i les activitats pensades per a portar a terme, entre totes ens el vam anar fent nostre; adaptant aquells aspectes que consideràvem necessaris, afegint matisos, proposant canvis, fins a aconseguir que el programa seguís la línia de curs, és a dir, tingués el nostre estil; introduint dinàmiques de cohesió, estructures cooperatives, treball en equip i per parelles, entre d'altres.

D'aquesta manera també ha facilitar que cada mestra se'l pogués fer seu, fet que aporta un gran benefici en els infants, atès que quan la mestra té il·lusió i ganes, hi veu una utilitat, un sentit al què fa i un enriquiment pels alumnes, aquests nens viuen, gaudeixen i aprenen molt millor.

➤ GRUP CLASSE P5 C

En segon lloc, fent referència al grup classe de P5 C, grup en el qual comparteixo la tutoria i en el que m'he basat per dissenyar el programa d'Educació Emocional, podem dir que ha estat un programa adient vist el procés positiu que han fet alguns dels infants i vista la bona rebuda per les activitats dutes a terme.

Primerament, recordar que partíem d'un grup amb una gran manca de regulació de les emocions per part d'alguns infants, així com una baixa tolerància a la frustració. A alguns infants els costava mantenir bones relacions amb els altres, el respecte, l'escolta, la comunicació receptiva, empatitzar amb els companys, és a dir les competències socials, les quals hem anat treballant dins de les diferents activitats.

Analitzant els qüestionaris de cada activitat, les anotacions que hem anat fent a la llibreta al llarg del curs sobre el comportament dels infants, diferents situacions destacables tan positivament com negativament que hagin anat passant, entre d'altres, podem comprovar

com aquest programa ha ocasionat una millora positiva cap al grup classe. Infants que els costava acceptar als altres s'han obert, han entès, han respectat i han valorat a l'altre. Ja des de P4 que portàvem parlant del respecte amb aquest grup classe, sempre els hi he volgut transmetre la importància de respectar-se els uns als altres encara que no siguin amics, però sí com a companys que comparteixen un grup classe. Un gran nombre del grup ho entenien, hi reflexionaven i se n'adonaven, però hi havia altres infants que sempre els ha costat més.

Gràcies a aprendre a regular les pròpies emocions, hem pogut denotar un clima més respectuós, d'escola i humilitat dins l'aula. En un inici els infants han reforçat i ampliat el seu vocabulari en quant a emocions per tal de poder expressar el què senten. En moltes ocasions donem per fet que els nostres alumnes saben el què senten, potser estan tristos o bé s'han enfadat amb alguna cosa o algun company i no saben com projectar-ho, però possiblement en algunes ocasions el que passa és que aquests infants ni ells mateixos saben el què els passa, no saben posar-hi nom i ja d'entrada se senten malament amb ells mateixos, frustrats i amb falta d'afecte i comprensió.

En una ocasió, un dia pel matí cap a finals del primer trimestre, vam fer una dinàmica de cohesió de grup la qual havíem fet moltes altres vegades, fins i tot l'havíem fet a P4, per tant és una dinàmica que coneixen molt bé, però aquell dia vaig voler-la canviar ja que un infant estava molt baix d'autoestima i volia reforçar l'autoestima en el grup. Així doncs, vaig proposar als alumnes que faríem la dinàmica de cohesió de la pilota, en rotllana s'havien de passar la pilota uns als altres tot dient el seu nom o bé alguna cosa que els agradés. Aquell dia, els vaig proposar que havien de passar-li la pilota a algun company o companya al qual volguessin agrair i donar les gràcies per quelcom que hagués fet per ells, per exemple li passo la pilota a en Nil perquè sempre m'ajuda a guardar l'esmorzar a la cartera quan no puc, o perquè sempre vol jugar a bicicleta al pati amb mi. Van sortir coses realment precioses, nenes que es donaven les gràcies pels dibuixos tan macos que els hi feien a la llibreta, nens que les donaven per ajudar-los a escriure paraules, entre d'altres.

La sorpresa va venir quan un infant va voler-li passar la pilota a aquest nen que tenia l'autoestima molt baixa. Aquest infant que rebia la pilota es va negar en acceptar-la, no la volia i verbalitzava que a ell no l'estimaven, que era mentida el que deien i no era mereixedor de la pilota. Vam parlar entre tots sobre el què creien que li passava a aquest nen, tots els companys de la classe van anar dient coses positives d'ell, i parlant també amb ell a part les dues tutores vam poder anar-lo ajudant a verbalitzar el què li passava, si li agradava estar així i com podíem ajudar-lo a canviar aquests pensaments i sentiments.

Finalment el vam anar ajudant entre tot i acte seguit ja estava més content i jugant amb els companys, però va ser una actitud que ens va sorprendre molt i alhora ens vam quedar preocupades pel què pogués estar sentint aquest nen, així com la baixa autoestima i poca capacitat per regular les seves emocions.

Amb el procés del programa d'Educació Emocional aplicat en aquest grup hem pogut observar una gran evolució. Als infants que els costa molt treballar la tolerància a la frustració han après a tenir eines i recursos per entendre i poder regular les seves emocions, fet que a contribuït a millorar les seves relacions socials així com la seva autoestima. Hem pogut denotar un gran canvi a l'hora d'expressar-se, tenen més vocabulari emocional i la seva mirada en vers els companys ha canviat, s'ajuden més, han après a posar-se més al lloc de l'altre, entendre'l i respectar-lo.

➤ ACTIVITATS O CASOS A DESTACAR

Una de les activitats que ha anat molt bé amb el meu grup classe, ha estat la representació de les emocions. Tot i que en un inici a alguns infants els va costar una mica més expressar aquella emoció que els hi havia tocat, considero que finalment els va ajudar molt a saber identificar millor les emocions a treballar. Va donar molta conversa, molt a reflexionar i parlar amb tot el grup. Hi va haver molts nens que es van sentir identificats amb alguns infants de les imatges, i fins i tot els va ajudar a posar nom a allò que ha vegades havien sentit però no sabien verbalitzar, és a dir a ser més conscients.

La sessió de "la dutxa" els massatges, la vam fer com a tancament de la sweet home, un espai on anem a fer joc simbòlic. Va anar tan bé i els hi va agradar tant que la setmana següent em van demanar repetir els massatges, i així cada setmana fins a final de curs m'han anat demanat si podíem fer els massatges? Es creava un moment màgic i de pau entre el grup. Els infants baixaven el to de veu, el ritme i es concentraven en ells mateixos i en els companys, respiraven i se sentien calms, tranquils, agraïts. Quan acabàvem el massatge els nens i nenes semblaven uns altres, estaven més connectats en el moment, més presents, escoltant, entregats i respectuosos. A més, els que volien expressaven com s'havien sentit i si volien agrair quelcom al company que li havia fet el massatge. En aquell moment sortien coses precioses, i a més es notava que tenien un altre vocabulari, podien concretar molt millor el què sentien.

A aquells infants més nerviosos, neguitosos, impulsius els massatges els van ajudar molt. Alguns dies no volien entrar dins la dinàmica, però en algunes ocasions eren els propis companys que els animaven i fins i tot els hi deixaven el seu espai en la rotllana convidant-los a

entrar i ser presents. Aquesta unió de grup que es va acabar creant va ser preciosa, aquest saber veure l'altre, respectar-lo i acompanyar-lo va ser màgic i molt gratificant com a mestra per poder-lo viure.

➤ CLAUSTRE INFANTIL

Al claustre final de l'etapa d'Educació Infantil cada any avaluem els objectius que en un inici ens havíem marcat com a etapa. Un d'ells justament era incloure més hores d'Educació Emocional dins l'aula. Per assolir aquest objectiu proposat, hi havia un encarregat de cada nivell que en les programacions recordés a l'equip programar quelcom d'Educació Emocional, de la mateixa manera que era qui havia d'enregistrar i deixar anotades totes les noves activitats portades a terme.

En general es va valorar una mica fluix aquest objectiu proposat ja que les sessions que es van portar a terme eren molt poques. És cert que constantment estem fent Educació Emocional dins l'aula i sobretot en aquestes etapes, però la directora com que havia pogut entrar a l'aula en les franges que som dues mestres dins l'aula, i veure el programa que hem aplicat a P5 ha pogut corroborar el canvi que ha notat.

És per això, doncs, que s'ha vist la diferència i importància de tenir un bon programa d'Educació Emocional el qual englobi uns bons objectius, continguts i sobretot més de deu hores. Es van fer les valoracions corresponents i va quedar anotat que de cara al curs que vinent això s'hauria de canviar, ja que totes les mestres de P5 han pogut corroborar el canvi que han vist en alguns dels infants.

Tornant de l'estiu, en el primer claustre que hem fet després de les vacances, al setembre, la directora pedagògica ens comunica els canvis de cara al curs 2019-20. Un d'aquests canvis, justament ha estat que l'equip d'enguany de P5 havia decidit que en una franja de l'horari en la qual feien "Traços i sanefes" la canviaven per Educació Emocional. Vaig sentir una gran felicitat al escoltar la notícia, ja que recollia els fruits sembrats del curs passat a P5. He sentit un agraïment per part de les meves companyes i molta satisfacció d'una feina ben feta; haver pogut transmetre a les meves companyes la importància de l'Educació Emocional i que elles de primera mà hagin pogut viure i hagin sigut conscients d'aquest gran canvi tan necessari en l'educació, així com dels beneficis que aporta i com n'és de fonamental i base per als infants i les persones en general. Ha estat un plaer i estic orgullosa d'haver pogut transmetre el meu amor cap a l'Educació Emocional a les meves companyes així com a l'hora elles hagin arribat a estimar-la com jo.

Per altra banda, en aquest mateix claustre a unes mestres els va sorgir la idea d'ajuntar-nos unes mestres que tenen formació i han fet el màster de pedagogia sistèmica, més jo mateixa que he fet el postgrau d'Educació Emocional i Benestar, amb la finalitat de reunir-nos periòdicament per tal d'elaborar un programa i un recull d'activitats d'Educació Emocional per portar a terme a l'aula. Amb la suma del coneixement de les quatre mestres tenim l'objectiu de dissenyar un programa pensat per als tres nivells d'infantil des de P3 fins a P5. Amb aquest recurs, a les tutores els serà més fàcil poder programar i portar a terme activitats amb els nens, fet que assegurarà que cada nivell pugui realitzar amb el seu grup classe un mínim d'hores i sessions.

Aquest últim punt és un projecte que encara s'ha d'engegar però que va molt relacionat amb el canvi d'horari que s'ha fet a P5, així com dóna continuïtat al fet d'haver transmès l'essència i la importància de l'Educació Emocional dins l'escola i, sobretot a cada mestra que forma part del claustre. Tanmateix, s'ha volgut incloure dinàmiques de dimensió interior en alguns claustres, així com tenir consciència que la base d'un bon equip educatiu rau en crear un clima de respecte, estima i acompanyament, així com estar bé les mestres i l'entorn pedagògic que acompanya aquests infants.

4. Conclusions

Primer de tot, un cop finalitzat el treball, havent posat en pràctica el programa i fent l'avaluació de com ha anat, agafo consciència de tot l'enriquiment que ha estat per a mi tant a nivell professional com personal. Prenc consciència també de l'impacta i la taca d'oli que he transmès a l'escola. Un cop començant el curs 2019-20 vaig recollint aquells fruits de les llavors que he anat sembrant al llarg del curs passat, els quals en un inici no es veuen o sembla que passin desapercebuts, però que al pas del temps n'arribes a ser conscient i a veure els petits canvis que acaben convertint-se en l'assoliment de tots aquells propòsits i reptes que t'havies marcat.

El meu gran objectiu del treball era poder dissenyar i aplicar un programa d'Educació Emocional el qual tingués com a finalitat ajudar a regular i autogestionar les emocions dels infants, treballar la tolerància a la frustració, així com prendre consciència de les pròpies emocions, ajudant als infants a tenir recursos i estratègies per canalitzar les emocions desagradables i introduir el concepte d'autocontrol.

Per poder assolir aquests objectius proposats m'he basat en el model de les cinc competències del GROP, de les quals n'hem treballat les tres primeres; la consciència emocional, la regulació emocional i l'autonomia emocional, centrant-nos en l'autoestima. Partint d'aquestes tres competències he començat a planificar i dissenyar les sessions, amb l'ajuda també del llibre de l'Èlia López ⁷ i per suposat de la meva tutora del treball, la Meritxell Marondo.

En quant a la consciència emocional hem notat un major coneixement de les pròpies emocions, així com més vocabulari per expressar i identificar-les. El fet d'experimentar diferents emocions, veure exemples a través de diferents històries les quals ells havien de pensar i debatre quines emocions creien que sentien els personatges, i tanmateix amb la classificació d'aquestes, els ha ajudat molt a reconèixer i identificar-les.

Els objectius de la primera competència a treballar també els podem corroborar quan acabàvem de fer massatges i explicaven com se sentien, quan explicaven la maleta viatgera (una maleta amb set contes la qual cada setmana s'emporta un nen o nena de la classe a casa) i ens transmetien com s'havien sentit tenint-la, a l'hora del pati quan sorgia algun conflicte, a

⁷ López-Cassà, E. (2003). *Educació emocional. Programa para 3-6 años*. Madrid: Wolters Kluwer.

la rotllana quan explicàvem el cap de setmana, i entre molts d'altres moments semblants en els quals els infants expressaven què els passava, com se sentien.

Pel que fa a la segona competència de regulació emocional, ha ajudat molt el conte de la Tortuga Sàvia amb la tècnica d'autoregulació. Al parlar-ne, aquells nens que se senten com la tortuga han sigut més conscients del què els passa i alhora els companys han empatitzat més, fet que ha creat un clima d'acollida i acompanyament. Quan els infants que els costa més regular-se notaven que tenien un sentiment d'ira, la resta de companys també ho veien i els ajudaven recordant-los el què podien fer.

Finalment, l'últim bloc que hem treballar de l'autoestima ha anat molt bé per valorar als altres i sobretot per a aquells infants més febles valorar-se a ells mateixos. Ha empoderat a aquells alumnes més tímids. Han pogut comprovar com tots tenim coses bones i d'altres no tan bones o que ens costen més, i això els ha anat molt bé per respectar les diferències, valorant les pròpies qualitats i les dels altres.

Tot i això, és cert que les millores es noten, però també cal a dir que es necessita molta feina conjunta amb les famílies. Hi ha algunes famílies que els costa acceptar o veure segons quines coses, fet que no sempre és fàcil i cadascú necessita el seu temps i procés, però en concret a la meua classe, hi ha una família que li costa veure i escoltar al seu fill, ajudar-lo, confiar en les mestres, en l'escola. Altres pares, per circumstàncies personals no estan tan pendents de fer un bon seguiment i per tant, molta de la feina feta a l'escola s'acaba perdent.

En contra partida, a una de les altres classes de P5 hi ha un infant el qual li costa molt regular i autogestionar les seves emocions. Quan s'enfada es tanca en banda, no t'escolta, s'envà i crida, necessita treure el que porta a dins. Aquesta família, per sort, ha vist la necessitat d'ajudar i acompanyar al seu fill. La psicòloga del centre els hi ha facilitat una sèrie de tècniques per tolerar la frustració així com contes per treballar-la i una explicació sobre com aprendre a tolerar-la. Els pares ho han entès i això és nota en el canvi positiu que va fent el nen, tot i això cal seguir molt treball encara.

Fent referència al programa en general, el fet que les mestres n'hagin fet una bona rebuda i l'haguem pogut adaptar per les quatre classes ha facilitat que les companyes de P5 hagin pogut viure de primera mà les activitats, i adonar-se'n de la importància de treballar-ho a l'aula. La directora pedagògica com que va venir en algunes sessions va expressar la necessitat de dissenyar un bon programa d'Educació Emocional i en aprofundir-ho, com alhora va veure la diferència amb el que estàvem fent fins ara que eren alguns contes esporàdics, massatges

en alguns tancaments de psicomotricitat, però no hi havia pas cap programa amb unes sessions ben organitzades i amb uns objectius concrets.

Encara que no haguem disposat del temps suficient per poder portar a terme totes les sessions programades, hem pogut adaptar molt bé les activitats realitzades amb els infants. Ha sigut un gran aprenentatge i enriquiment per als alumnes, per a les mestres i personalment m'ha ajudat molt a nivell professional a deixar constància i corroborar que una altra educació és possible, que cal molta feina, cert, que s'han de repetir moltes sessions contínuament i tenir molta paciència, també, però poc a poc, n'estic segura que això s'anirà ampliant i aconseguirem que mica en mica s'introdueixin més sessions d'Educació Emocional dins l'aula.

Englobant doncs tot el programa i tot el camí transcorregut puc afirmar que s'han assolit els objectius que en un inici m'havia plantejat, i fins i tot hi han hagut molts aspectes que m'han sorprès positivament com ha estat la bona rebuda per l'equip de mestres de P5 envers les ganes de saber més coses del postgrau i de com poder treballar certs aspectes amb els infants. Molt sovint els explicava ponències que havíem tingut en el postgrau, activitats, dinàmiques, xerrades que m'havien impactat, i elles sempre m'escoltaven amb els ulls ben oberts amb ganes de saber-ne més. S'emocionaven quan els portava material, i això ha facilitat molt i ha sigut clau per l'èxit que ha tingut l'aplicació del programa.

Ha estat un any on he après a coneixem millor personalment, i a saber identificar les coses que em passen, a estar més tranquil·la, a estimar-me, valorar-me i sobretot deixar-me fluir. Per concloure compartiré una frase de la Granja Escola⁸ que engloba molt bé el missatge de l'educació en la qual crec: “No volem els millors nens del món, volem els millors nens pel món” i gràcies a l'Educació Emocional n'estic segura que ho podem fer possible.

⁸ <https://www.lagranja.cat/>

5. Bibliografia

Álvarez-González, M. (2011). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Madrid: Wolters Kluwer España.

Baena, G. (gener de 2005). *Cómo desarrollar la inteligencia emocional infantil*. Alcalá de Guadaíra, Sevilla, Espanya: Editorial Trillas.

Bar-On, R. (2000). *Emotional and social intelligence: insights from the emotional quotient inventory (EQ-I)*. En: Bar-On, R. y Parker, J. *The Handbook of Emotional Intelligence*. San Francisco: Jossey-Bass.

Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, Vol. 18.

Bisquerra, R. (2000): *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.

Bisquerra Alzina, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 19(3), 95-114.

Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Editorial Síntesis.

Bisquerra, R. (2011). Educación emocional. *Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brower.

Bisquerra Alzina, R. (2015). *Inteligencia emocional en educación*. Madrid, España: Editorial Síntesis.

Boyatzis, R., Goleman, D. y Rhee, K. (2000). *Clustering competence in emotional intelligence: Insights from the emotional competence inventory (ECI)*. En R. Bar-On y J. D. A. Parker (Eds.), *Handbook of emotional intelligence*. San Francisco: Jossey Bass.

Carpena, A. (1999). *Habilitats socials i educació de valors des de l'acció tutorial*. Terrassa

Cruz, P. C. (2014). Creatividad e Inteligencia Emocional.(Como desarrollar la competencia emocional, en Educación Infantil, a través de la expresión lingüística y corporal). *Historia y comunicación social*, 19, 107-118.

Delors, J. (1996): "Los cuatro pilares de la educación" en *La educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la educación para el siglo XXI*. Madrid, España: Santillana/UNESCO.

Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books

Goleman, D. (1998). *Working with Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.

Guerra, M. Á. S. (1995). *La evaluación: un proceso de diálogo, comprensión y mejora*. Aljibe.

López-Cassà, E. (2003). *Educació emocional. Programa para 3-6 años*. Madrid: Wolters Kluwer.

López Cassà, È. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 153-167.

López-Cassà, E. (2011). *Educar las emociones en la infancia (de 0 a 6 años). Reflexiones y propuestas prácticas*. Madrid: Wolters Kluwer.

Mayer, J. D. y Geher, G. (1996). *Emotional intelligence and the identification of emotion. Intelligence*, Vol.22.

Palou, S.(2004). *Sentir y crecer. El crecimiento emocional en la infancia*. Barcelona: Graó.

Ribes, R., Bisquerra, R., Agulló, M. J., Filella, G., & Soldevila, A. (2005). Una propuesta de currículum emocional en educación infantil (3–6 años). *Cultura y educación*, 17(1), 5-17.

Salovey, P. y Mayer, J. D. (1990). *Emotional intelligence. Imagination, Cognition and Personality*, Vol. 9, nº 3.

Shapiro, L.E. (1998). *La intel·ligència emocional de los niños*. Barcelona: Ediciones B.

DOCUMENTS

Escola Pia de Mataró (2011). *Pla estratègic 2011-2015 EP Mataró ver 04 PAMEM*.

<https://sites.google.com/a/mataro.epiaedu.cat/documentacio-interna/general/pla-estrategic-2011-15/010-pla-estrategic-2011-15>

Escola Pia de Catalunya (2011). *Polítiques, objectius i indicadors. VI Assemblea de les Institucions Educatives, 2011*.

<https://docs.google.com/file/d/0B26ihx6cYP-wbWUzaWlfRVhQWkk/edit>

Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica. *GROP*. Universitat de Barcelona.

<http://www.rafaelbisquerra.com/ca/competencies-emocionals/118-competenciesemocionals/120-model-competencies-emocionals.html>

5. ANNEXOS

5.1. Projecte SUMMEM	73
5.2. Projecte contes a P4	73
5.3. Material de les activitats	76
5.4. Estratègies d'avaluació	87
5.5. Article revista escola.....	110
5.6. Descripció/reflexió del pràcticum	113



5.1. Projecte SUMMEM

El projecte SUMMEM va sorgir de la política de la VI Assemblea de les Institucions Educatives de l'Escola Pia de Catalunya l'any 2011. Finalment, després d'un període d'investigació i recerca, l'any 2015 es va presentar i aprovar en la VII Assemblea de les Institucions Educatives.

El que es pretén amb aquest projecte és donar respostes educatives reals als pretès que han de viure els infants i joves en una societat en canvi constant. Es vol crear espais per construir sabers contextualitzats, partint de la cooperació en la interacció d'equip.

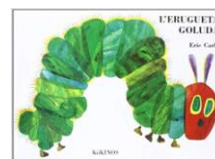
El treball cooperatiu és un dels eixos vertebradors del projecte, atès que es vol aconseguir un caràcter inclusiu de les propostes didàctiques que garanteixin la implicació i el progrés de tots i cada un dels alumnes d'acord amb les seves possibilitats. El fet de treballar amb aquesta metodologia ens porta a potenciar les competències socials, ja que l'alumnat haurà d'aprendre a fer ús d'habilitats socials com l'expressió efectiva, la comunicació assertiva, l'empatia, les capacitats comunicatives, la gestió de conflictes, entre d'altres.

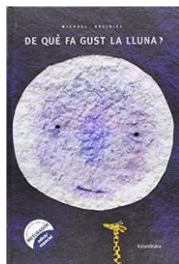
Tanmateix, primerament per tal que l'alumnat aprengui a cooperar s'ha de cohesionar el grup classe. Això ens porta a treballar competències com l'autonomia emocional, l'autoconcepte i l'autoestima. A més a més, l'alumnat haurà de ser capaç de gestionar-se per ells mateixos, alhora que haurà de desenvolupar el pensament crític. El fet de treballar ajudarà a desenvolupar la consciència i la regulació emocional afavorint així les relacions intrapersonals i interpersonals.

5.2. Projecte contes a P4

A P4 un dels projectes que es treballen el qual hi dóna un gran pes a l'Educació Emocional és el projecte de contes, el qual el porten les especialistes de biblioteca d'Educació Infantil. La seva finalitat és presentar un recull de contes diversos els quals treballin diferents valors.

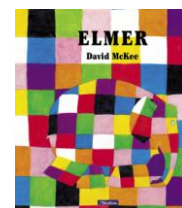
- El primer que s'introdueix és ***l'Erugeta Golguda***, d'Eric Carle, amb el qual es treballa el canvi dels éssers vius des que neixen fins que són adults.





- ***De què fa gust la lluna?***, de Michael Grejniec és un conte per treballar la cooperació i el treball en equip. Per veure que amb l'ajuda dels altres i la unió de tots, podem aconseguir aquelles coses que d'un inici semblaven impossibles.

- Amb el següent conte de David McKee, ***Elmer***, treballem les habilitats socials; el respecte per les diferències i la diversitat. Així com l'acceptació d'un mateix.



- ***L'estrella de la Laura***, de Klaus Baumgart es la història d'una nena, la Laura, que ens ajuda a treballar la pèrdua d'alguna cosa estimada.

- ***La guineu fa amics***, d'Adam Relf l'hem escollit per transmetre el valor de l'amistat.



- Amb el conte de Marc Barnett, ***Llana a dojo*** treballem una altra habilitat social; la generositat i alhora el desinterès purament material.

- ***Neda que neda*** de Leo Lionni, és una història que ens ajuda a treballar la superació de les pors i el valor de la diversitat.





- **Una mica de mal humor** és un conte d'Isabelle Carrier amb el qual aprenem a regular les emocions, l'autocontrol i alhora a treballar les habilitats socials. Ens parla sobre els malentesos que a vegades sorgeixen amb els amics els quals en ocasions ens desperten el mal humor. Tanmateix, ens ajuda a reconduir aquestes situacions i trobar-hi una solució al problema.

- Aquest el conte de Petter Reynold, **El punt**, es una bonica faula sobre l'esperit creatiu que tots tenim a dins i ens ajuda a fomentem l'autoestima.



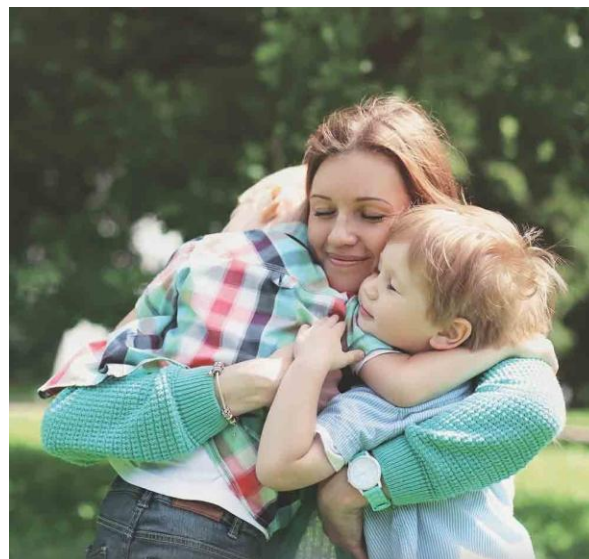
5.3. Material de les activitats

- **IMATGES DE LES DIFERENTS EMOCIONS TREBALLADES**

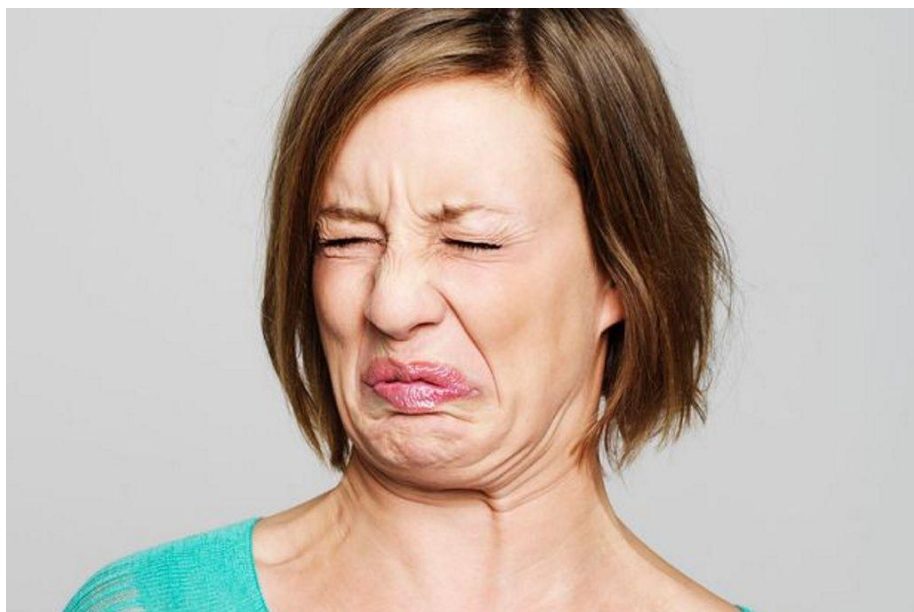
ALEGRIA



AMOR



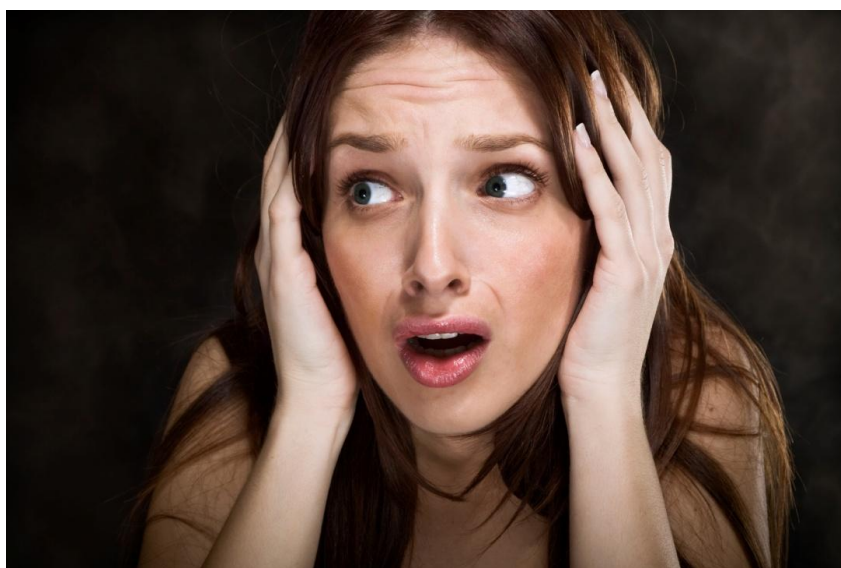
FÀSTIC



GELOSIA



POR



RÀBIA



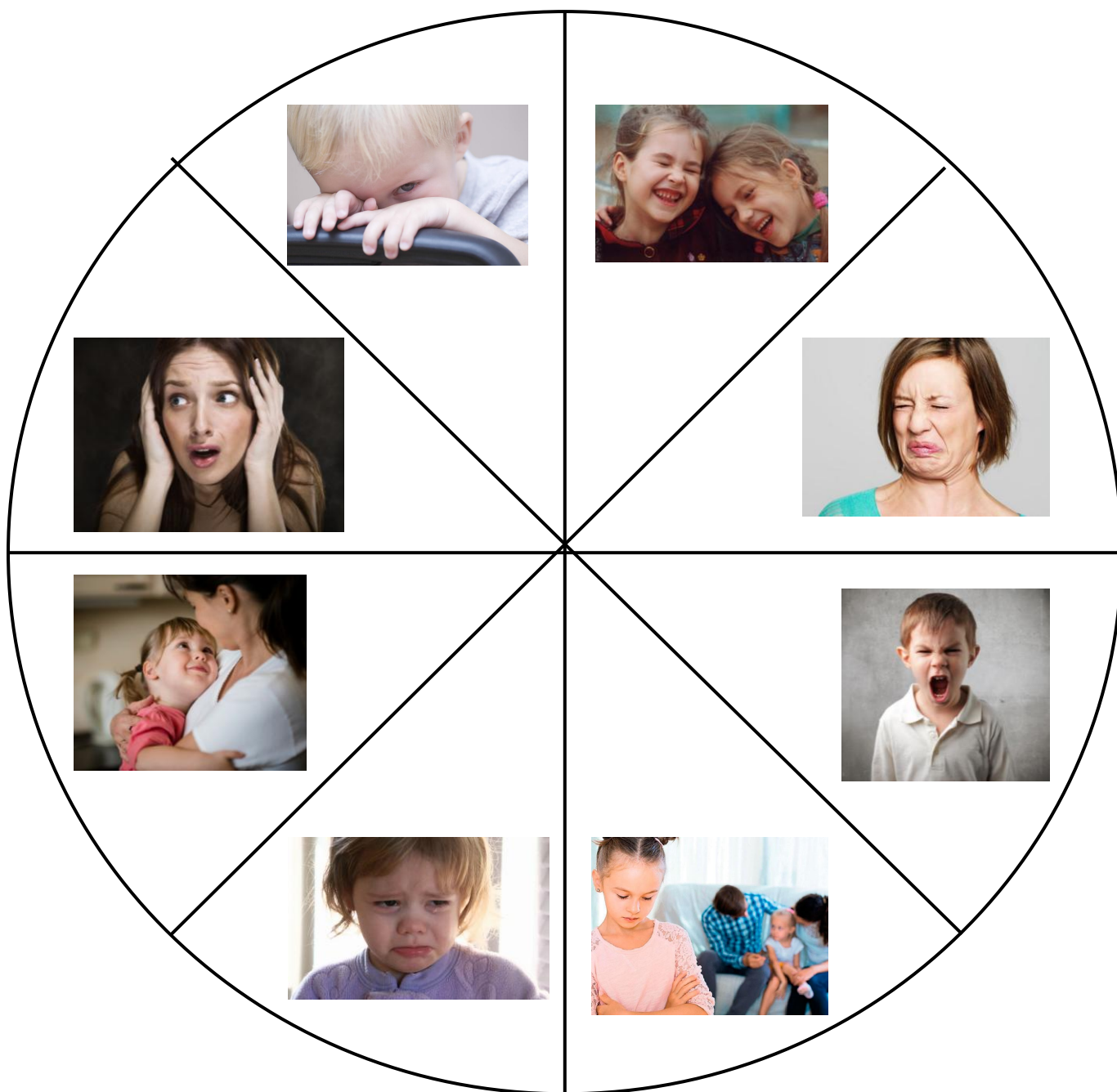
VERGONYA



TRISTESA



- **RELOTGE DE LES EMOCIONS**



- **CONTE DE LA TORTUGA SÀVIA**

LA TORTUGA SÀVIA

Vet aquí que una vegada hi havia una tortuga petita que no li agradava l'escola. Es deia Tortugueta. Ella el que volia era quedar-se a casa o bé anar a voltar tot el dia pel carrer. La Tortugueta pensava que era massa difícil provar d'escriure, massa difícil llegir llibres o fer matemàtiques. Li agradava molestar els seus companys, prendre'ls el llapis, amagar els fulls... No li agradava compartir i no li agradava escoltar a les seves mestres. Trobava massa difícil seguir les normes de l'escola. També trobava massa difícil no enfadar-se.

Cada dia la Tortugueta es deia a ella mateixa que intentaria no posar-se en problemes. Però cada dia s'enfadava, se sentia frustrada i llavors feia alguna cosa que no havia de fer i ja tenia problemes. Sentia com si no tingués control sobre el que feia.

Les altres tortugues no volien jugar amb ella i la Tortugueta es va començar a sentir sola i dolenta.

Un dia que la Tortugueta se sentia pitjor que mai es va trobar amb la tortuga més gran i més vella del seu barri. Era la tortuga sàvia que tenia més de 200 anys i sabia moltes, moltes coses. La Vella Tortuga Sàvia va preguntar a la tortugueta:

- "Tortugueta, per què estàs tan trista?"

La Tortugueta li va contestar fluixet, perquè estava una mica vergonyosa davant d'aquella tortuga tan vella i tan sàvia

- "És que tinc un problema molt gran. Sempre que estic enfadada o frustrada no em puc controlar. Sempre estic al mig de baralles i em sembla que ningú m'estima".

La Vella Tortuga Sàvia era molt amable i va voler ajudar la Tortugueta.

—"Mira —li va dir— et diré un secret. La solució dels teus problemes la tens tu. La solució està amb tu, vagis on vagis".

La Tortugueta no ho entenia.

– “És la teva closca, la teva closca... és per això que tens una closca. Sempre que estiguis enfadada, o et sentis frustrada o preocupada, tu el que has de fer és entrar dins teu”. La Vella Tortuga Sàvia li va explicar encara més bé.

- “Quan siguis dins teu, pots seguir aquests passos:

em dic a mi mateix/a

1. **“stop”**
2. **respiro fondo**
3. **dic com em sento**
4. **quin problema tinc.**

- Després descansa fins que els teus sentiments no siguin tan forts, fins que et sentis calmada”

La Vella Tortuga Sàvia va ensenyar a la Tortugueta com posar-se dins la closca per calmar-se, tal i com ara jo us ensenyaré (**modelar**)

“Ho veieu? feu així: creueu els braços per davant del pit, llavors digueu-vos a vosaltres mateixos **stop**, després **respiro profundament**, **dic com em sento i quin problema tinc**.

Llavors la Vella Tortuga Sàvia va dir:

- “Ara ja ho saps, la pròxima vegada que tinguis problemes entra dins teu i calma’t” a la Tortugueta li va agradar la idea i ho va voler provar (**“ara ho provem tots”**)

L’endemà, a l’escola, la Tortugueta estava fent feina quan un company es va posar a molestar-la, va sentir com es començava a enfadar i just quan anava a pegar-lo es va recordar del que la Vella Tortuga Sàvia li havia dit.

La Tortugueta sabia que estava enrabada i es va voler controlar, així és que va posar els braços, el cap i les potes dins la closca. Llavors es va dir a ella mateixa **“stop”**, va respirar profundament i va dir **“estic enfadada i algú m’està molestant!”**

La Tortugueta estava contenta de veure que era agradable estar dins seu, que s’hi estava bé. Aviat es va sentir tranquil·la. Quan va sortir es va quedar sorpresa de veure que la seva mestra estava somrient, li va dir que se sentia molt orgullosa d’ella.

Això, la Tortugueta ho va practicar una vegada i una altra i una altra, moltes vegades. Sempre que sentia que alguna cosa la preocupava, es posava dins la closca i es calmava. Quan algú la

pegava o l'empipava, o quan la feina de l'escola era molt difícil per ella, anava dins seu i descansava. La Tortugueta se'n sentia molt orgullosa.

Després d'unes setmanes, la Tortugueta va descobrir que als seus amics els agradava jugar amb ella i que la feina li semblava més fàcil. Se sentia feliç. La tortugueta mai més va pensar que era dolenta.

5.4. Estratègies d'avaluació

A continuació trobareu els qüestionaris d'avaluació, primerament en buit i seguidament amb el recull d'informació de cada activitat.

Avaluació de l'activitat	
Activitat:	
Modificacions per adaptar les activitats pel que fa a:	
1. Objectius: Sí :	No:
Quins?	
2.Continguts: Sí :	No:
Quins?	
3.Procediments: Sí :	No:
Quins?	
4.Recursos: Sí :	No:
Quins?	

5.Temporalització: Sí :

No:

Quins?

Interès de l'alumnat:	Molt:	Bastant:	Poc:	Res:
Participació:	Molt:	Bastant:	Poc:	Res:
Observacions:				

Avaluació de l'activitat	
Activitat: Identificar emocions	
Modificacions per adaptar les activitats pel que fa a:	
1. Objectius: Sí :	No: X
Quins?	
2.Continguts: Sí :	No: X
Quins?	
3.Procediments: Sí :	No: X
Quins?	
4.Recursos: Sí : X	No:
Quins? Hauria estat més eficient tenir una còpia de cada imatge per tal de que quan érem dues classes alhora fent la mateixa activitat poguéssim tenir el mateix material i no haver-lo de compartir.	

5.Temporalització: Sí :No: **X**

Quins?

Interès de l'alumnat:	Molt:	Bastant: X	Poc:	Res:
Participació:	Molt: X	Bastant:	Poc:	Res:
Observacions:				
Aquesta activitat en concret he tingut la sort de poder-la viure amb dos grups ben diferents. En primer lloc, pel que fa al grup de P5 C, al ser un grup el qual els costa molt escoltar, quan cada grup va anar explicant les emocions que els hi havien tocat els costava estar atents. D'altra banda, en el P5 A estaven més atents i receptius. Va ajudar molt posar-los en context parlant de diferents emocions. Els anàvem ensenyant algunes fotografies i pensàvem entre tots què podien estar sentint. Hi va haver infants que de seguida van relacionar les cares dels nens amb situacions que ells havien viscut, per exemple: jo faig aquesta cara quan a la meva germana li cau un moc i em fa fàstic. Així doncs, aquesta relació ens va ajudar per després cada grup amb els seus companys pogués pensar quina emoció sentien els nens i nenes de la imatge. En general estaven força participatius explicant les seves experiències i vivències que relacionaven amb les diferents emocions. També va anar molt bé poder deixar que cada grup anés a un racó diferent per tal de pensar i parlar entre ells, els va donar més llibertat, tranquil·litat i autoestima per posar-se d'acord. Tot i això, en l'explicació final dels secretaris hi havia certs nens que desconnectaven i els costava seguir així com escoltar a la resta de grups, especialment en el P5 C.				

Avaluació de l'activitat	
Activitat: Classificació emocions	
Modificacions per adaptar les activitats pel que fa a:	
1. Objectius: Sí :	No: X
Quins?	
2.Continguts: Sí :	No: X
Quins?	
3.Procediments: Sí : X	No:
Quins? Aquesta activitat queda molt curta, i és per això que és pot fer en la mateixa sessió de la primera activitat. A més a més, d'aquesta manera els infants tenen més fresc tot el que han anat dient els grups referent a les imatges, tanmateix agilitza la classificació de les imatges.	
4.Recursos: Sí :	No: X
Quins?	

5.Temporalització: Sí : X**No:**

Quins?

Es pot ajuntar amb la primera sessió, atès que queda molt curta de temps i així s'enllaça fàcilment.

Interès de l'alumnat:	Molt: X	Bastant:	Poc:	Res:
Participació:	Molt: X	Bastant:	Poc:	Res:
Observacions: Poder tenir una classificació de les emocions, ha ajudat a posar un ordre dins de cada emoció i visualitzar-la, així com tenir diferents exemples d'una mateixa emoció.				

Avaluació de l'activitat	
Activitat: Tria del referent	
Modificacions per adaptar les activitats pel que fa a:	
1. Objectius: Sí :	No: X
Quins?	
2.Continguts: Sí :	No: X
Quins?	
3.Procediments: Sí :	No: X
Quins?	
4.Recursos: Sí : X	No:
Quins? Tenir un document conjunt amb totes les imatges juntes de cada emoció, de tal manera que agilitza la feina alhora de visualitzar totes les imatges juntes i poder-ne fer millor la tria.	

5.Temporalització: Sí :No: **X**

Quins?

Interès de l'alumnat:	Molt: X	Bastant:	Poc:	Res:
Participació:	Molt: X	Bastant:	Poc:	Res:
Observacions: Els nens i nenes estaven molt emocionats i engrescats per triar el referent de cada emoció, va ser una manera de personalitzar-los i fer-nos-els més nostres. A una classe fins i tot van voler triar el color de les lletres de cada emoció.				

Avaluació de l'activitat	
Activitat: Representació de les emocions	
Modificacions per adaptar les activitats pel que fa a:	
1. Objectius: Sí :	No: X
Quins?	
2.Continguts: Sí :	No: X
Quins?	
3.Procediments: Sí :	No: X
Quins?	
4.Recursos: Sí : X	No:
Quins? Igual que en la primera sessió, hauria estat molt bé tenir una còpia de cada imatge per tal de poder tenir més varietat respecte quina fotografia donar a cada infant per facilitar la representació.	

5.Temporalització: Sí :No: **X**

Quins?

Interès de l'alumnat: Molt: **X**

Bastant:

Poc:

Res:

Participació:

Molt:

Bastant: **X**

Poc:

Res:

Observacions:

Tot i que ja havíem fet moltes vegades la dinàmica de cohesió de grup del món de colors, en un inici a alguns nens i nenes els hi va costar representar aquella imatge que els hi havia tocat, així com consegüentment trobar-se; sobretot els que tenien la vergonya, la gelosia, l'amor i el fàstic.

Possiblement, hagués estat millor ajudant-los dient individualment el nom de l'emoció per tal que l'expressessin més fàcilment. Tot i això, quan verbalitzaven que no sabien quina emoció era, els dèiem que pensessin en quan ells sentien una emoció semblant a la de la imatge, i representessin el mateix que feien els nens de la fotografia, per tant, hi havia molts infants que representaven una emoció però realment no sabien quina era.

Avaluació de l'activitat	
Activitat: El rellotge de les emocions	
Modificacions per adaptar les activitats pel que fa a:	
1. Objectius: Sí :	No: X
Quins?	
2.Continguts: Sí :	No: X
Quins?	
3.Procediments: Sí :	No: X
Quins?	
4.Recursos: Sí :	No: X
Quins?	

5.Temporalització: Sí :No: **X**

Quins?

Interès de l'alumnat: Molt: **X**

Bastant:

Poc:

Res:

Participació:Molt: **X**

Bastant:

Poc:

Res:

Observacions:

Ha estat molt enriquidor que entre ells poguessin debatre i pensar quina emoció sentien els personatges de la història. A més, ha estat sorprenent com infants han identificat emocions que sentien els personatges les quals no hi havíem caigut les mestres. Així doncs, donàvem per vàlides totes aquelles emocions les qual estiguessin ben justificades.

Avaluació de l'activitat	
Activitat: Conte de <i>la Tortuga Sàvia</i>	
Modificacions per adaptar les activitats pel que fa a:	
1. Objectius: Sí :	No: X
Quins?	
2.Continguts: Sí :	No: X
Quins?	
3.Procediments: Sí :	No: X
Quins?	
4.Recursos: Sí :	No: X
Quins?	

5.Temporalització: Sí :No: **X**

Quins?

Interès de l'alumnat: Molt: **X**

Bastant:

Poc:

Res:

Participació:Molt: **X**

Bastant:

Poc:

Res:

Observacions:

Els contes sempre ens ajuden a què els infants s'identifiquin amb els personatges i per tant siguin més conscient del que els passa. Han sortit moltes coses d'aquells infants que els costa autoregular-se, atès que s'han identificat molt amb la tortuga, alhora ens ha ajudat a trobar una estratègia que ens ajudi a autogestionar i regular les pròpies emocions.

Avaluació de l'activitat	
Activitat: Conte <i>Rebequeries</i>	
Modificacions per adaptar les activitats pel que fa a:	
1. Objectius: Sí :	No: X
Quins?	
2.Continguts: Sí :	No: X
Quins?	
3.Procediments: Sí : X	No:
Quins? L'estona de conversa s'ha fet una mica llarga.	
4.Recursos: Sí : X	No:
Quins? Tenir com a mínim dos contes per poder-nos-els repartir amb les quatre classes, de tal manera que si dues classes vulguin explicar-lo alhora puguin.	

5.Temporalització: Sí :

No: **X**

Quins?

Interès de l'alumnat: Molt: **X**

Bastant:

Poc:

Res:

Participació:

Molt:

Bastant: **X**

Poc:

Res:

Observacions:

Igual que ens ha passat amb el conte de *la Tortuga Sàvia*, el fet d'explicar un conte als infants els ajuda a sentir-se identificats amb els personatges.

Avaluació de l'activitat	
Activitat: El pot de la calma	
Modificacions per adaptar les activitats pel que fa a:	
1. Objectius: Sí :	No: X
Quins?	
2.Continguts: Sí :	No: X
Quins?	
3.Procediments: Sí :	No: X
Quins?	
4.Recursos: Sí :	No: X
Quins?	

5.Temporalització: Sí :No: **X**

Quins?

Interès de l'alumnat: Molt: **X**

Bastant:

Poc:

Res:

Participació:Molt: **X**

Bastant:

Poc:

Res:

Observacions:

Els va semblar quelcom molt màgic i molt relaxat. Els infants es van quedar enlluernats, tot i que hi havia un infant que ja n'havia vist un de semblant. Va ser un recurs molt utilitzat, fins i tot a vegades s'havia de gestionar ja que tots els infants volien anar-hi.

Avaluació de l'activitat	
Activitat: La dutxa	
Modificacions per adaptar les activitats pel que fa a:	
1. Objectius: Sí :	No: X
Quins?	
2.Continguts: Sí :	No: X
Quins?	
3.Procediments: Sí :	No: X
Quins?	
4.Recursos: Sí :	No: X
Quins?	

5.Temporalització: Sí :No: **X**

Quins?

Interès de l'alumnat:	Molt: X	Bastant:	Poc:	Res:
Participació:	Molt: X	Bastant:	Poc:	Res:
Observacions: Ha estat màgic, sobretot per a un grup classe tan mogut i amb tanta energia. De seguida van baixar el ritme i el to de veu. Es van saber respectar i cuidar molt bé. Fins i tot, aquesta mateixa sessió dels massatges me l'han anat demanat diverses vegades al llarg del curs, els hi agradava molt, els relaxava, els calmava i els feia estar més a gust amb ells mateixos i amb el grup en general. Estaven més pendents dels altres, de cuidar-los, així com agraïts dels massatges que els hi feien.				

Avaluació de l'activitat	
Activitat: <i>Conte les fades ens parlen d'autoestima</i>	
Modificacions per adaptar les activitats pel que fa a:	
1. Objectius: Sí :	No: X
Quins?	
2.Continguts: Sí :	No: X
Quins?	
3.Procediments: Sí :	No: X
Quins?	
4.Recursos: Sí :	No: X
Quins?	

5.Temporalització: Sí :No: **X**

Quins?

Interès de l'alumnat: Molt: **X**

Bastant:

Poc:

Res:

Participació:Molt: **X**

Bastant:

Poc:

Res:

Observacions:

Ha ajudat molt a ser conscients d'allò que sabem fer, de veure i valorar les nostres virtuts, reforçar l'autoestima i els nostres punts forts. Han sigut conscients que tots tenim coses bones i d'altres no tan bones. Tanmateix, han sortit converses molt boniques d'infants que deien habilitats d'altres nens i nenes.

5.5. Revista de l'escola

Al llarg del curs escolar es publiquen dues revistes de l'escola, una cap a finals de gener, principis de febrer que coincideix amb les portes obertes de l'escola, i la segona cap a finals de curs. Aquesta revista, cada edició segueix un monogràfic diferent i cada curs publica una notícia a destacar.

Enguany, la revista que sortia a finals de curs, amb el nivell de P5 vam decidir fer una notícia sobre el projecte d'Educació Emocional que estàvem portant a terme. Malauradament, per temes de logística, no s'ha pogut publicar quan tocava, però igualment adjunto la notícia que hem redactat amb les mestres de P5.



EDUCACIÓ EMOCIONAL A P5

Aquest tercer trimestre, a P5, hem portat a terme un programa d'educació emocional basat en el model del GROU (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica fundat al 1997) consolidat i reconegut com a grup de qualitat per la Generalitat de Catalunya.

Les competències emocionals que es treballen en aquest model s'estructuren en cinc grans competències o blocs i nosaltres hem estat treballant les tres primeres:

-**La consciència emocional**, identificant 8 emocions: l'alegria, la por, la tristesa, l'amor, la ràbia, la vergonya, el fàstic i la gelosia. Ho hem fet a través d'activitats d'Aprenentatge Cooperatiu.

-**La regulació emocional** a partir de dos contes i una sessió sensorial a través de massatges.

-**L'autoestima emocional** amb la narració del conte *Les fades ens parlen d'autoestima*, i una proposta per treballar les qualitats i habilitats que ens fan ser únics.

Estem satisfetes del recorregut emocional que han pogut experimentar i de totes les reflexions posteriors que han verbalitzat. Ha estat un tancament rodó per la promoció que ha deixat el Torrent aquest juny.



5.6. Descripció/reflexió del pràcticum

Finalment, faré una mica de valoració general sobre com ha anat el pràcticum, què ha suposat per a mi i per a l'escola, així com també valoraré com m'ha influït el postgrau personalment i professionalment parlant.

En primer lloc, la realització del programa d'Educació Emocional m'ha ajudat a ser més conscient de la importància i la necessitat de l'Educació Emocional, tant a dins com a fora de l'escola. A tenir-hi una creença més ferma, així com alhora transmetre-ho a les meves companyes de l'escola. M'ha suposat també obrir mirades i recuperar il·lusions, per part de les mestres.

En un inici sempre vols fer moltes coses, tens moltes propostes, ganes de canviar coses, introduir nous conceptes, vols ser una espècie de *superwoman* amb aquells infants que tenen més dificultats i alhora per crear un clima més harmoniós dins del grup classe. Al principi no sabia ben bé què treballar, quines tecles tocar, però tenia la gran sort de dissenyar un programa el qual estava enfocat a uns nens i nenes que ja coneixia des de P3. Això és un avantatge ja que sabia molt bé els punts forts i els punts febles del grup. Sabia el què calia focalitzar, treballar, posar èmfasi, i per tant això em va ajudar a anar ajustant el programa.

Per una banda, hi jugava un factor molt important; l'estima al grup classe. Quan passa això mires les coses amb uns altres ulls i hi poses tots els esforços per tal que surti el millor possible, personalitzes els aprenentatges, fet que a vegades quan programes unitats noves no coneixes tan bé als alumnes. El fet també de portar a terme el programa a les altres quatre classes, va ajudar a introduir-hi altres mirades de diferents mestres, enriquint així els continguts i objectius a treballar.

Ha estat un privilegi poder treballar amb les meves companyes aquest curs. He tingut la sort de tenir unes companyes ben flexibles i enamorades de l'Educació Emocional. Sempre que els parlava de propostes o temes per poder treballar amb els infants estaven disposades a fer, provar, canviar. Així doncs, això m'ha facilitat molta feina i alhora ha influït en poder assolir amb èxit els objectius proposats.

Professionalment, he après a tenir una altra mirada amb els infants, a valorar i focalitzar aspectes que de ben segur abans em passaven per alt. A tenir més sensibilitat amb els nens i alhora enfocar les situacions de manera diferent, comentaris, opinions, conflictes,

comportaments, entre d'altres, canviant el meu diàleg, l'escolta, la mirada envers els infants, entre d'altres.

He après a què possiblement no millorarem tots els aspectes que desitjaríem, però sí que de mica en mica, podem contribuir a un clima de respecte, tolerància, humilitat, escolta, acompanyament, estima i alegria dins l'aula. Tanmateix, seria molt necessari que aquest treball que s'ha començat a infantil el seguissin a primària. A vegades ens passa que a infantil iniciem projectes, que un cop arriben a primària es perden pel camí. Aquest fet, dificulta que hi pugui haver una continuïtat, i per tant un aprofundiment i coneixement més ric.

Personalment, m'emporto infinitat d'aprenentatges que fins i tot crec que ara mateix no en sóc conscient. He après sobretot a saber agafar-me les coses amb calma, tot i que a vegades em costa. Sóc una persona molt autoexigent amb mi mateixa i a vegada em costa veure les coses que faig bé. A més, dono molt pels altres i a vegades em decepciono. Tot això ho he anat treballant, però aquest any m'he conegut molt més a mi mateixa. He entès més les coses que em passen i el per què. M'he respectat més, quelcom que m'ha ajudat a prendre'm les coses millor.

He entès que tots tenim el nostre procés i per això és molt important escoltar-nos, parar per saber on anem i on volem anar, respirar, sentir i conèixer-nos. És per això que al meu treball l'he anomenat "del jo al nosaltres: sento, em conec i et reconec", atès que entenc que primer em d'aprendre a sentir, a saber què volem, qui i com som, per després entendre i poder conviure amb els altres. Un procés meravellós que no acaba mai, ja que constantment anem canviant, però sempre hi ha una essència que no perdem i hem de saber gestionar-la així com estimar-la.