



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

RAQUEL FUCHO SALVADOR

EMOCION@'T

CURS 2019-2020

PROJECTE FINAL DEL POSTGRAU EN
EDUCACIÓ EMOCIONAL I BENESTAR

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.

Per citar l'obra: Fucho Salvador, R. (2020) *eMOCION@T*. Barcelona,
Universitat de Barcelona

<http://hdl.handle.net/2445/173829>



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

Facultat de Pedagogia

Postgrau d'Educació Emocional i Benestar

eMOCION@'T

*Programa d'educació emocional on-line
de 1r a 3r d'Educació Primària*

Autora: Raquel Fucho Salvador

Curs 2019-2020

Tutora: Èlia López Cassà

ÍNDIX

1.	INTRODUCCIÓ	1
2.	FONAMENTACIÓ TEÒRICA.....	2
2.1.	LES EMOCIONS I LES SEVES CLASSIFICACIONS	2
2.1.1.	<i>Definició, components i funcions</i>	2
2.1.2.	<i>Algunes classificacions d'emocions</i>	4
2.2.	TEORIA DE LES INTEL·LIGÈNCIES MÚLTIPLES.....	7
2.3.	INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL	9
2.4.	L'EDUCACIÓ EMOCIONAL	11
2.5.	MODEL DE LES CINQ COMPETÈNCIES EMOCIONALS DEL GROP	13
2.7.	L'EDUCACIÓ EMOCIONAL EN EL L'ÀMBIT EDUCATIU	21
2.7.1.	<i>Informe Delors i l'Educació emocional</i>	21
2.7.2.	<i>Curriculum d'Educació Primària i l'Educació emocional</i>	22
2.8.	DESENVOLUPAMENT AFECTIU I SOCIAL A 2N DE PRIMÀRIA	25
3.	INTERVENCIÓ	28
3.1.	ANÀLISI DEL CONTEXT ON S'APLICA EL PROGRAMA	28
3.1.1.	<i>El barri</i>	28
3.1.2.	<i>L'escola</i>	28
3.1.3.	<i>Perfil dels destinataris</i>	31
3.1.4.	<i>La pandèmia de la COVID-19</i>	32
3.2.	NECESSITATS IDENTIFICADES	37
3.2.1.	<i>Pre-COVID-19</i>	37
3.2.2.	<i>Necessitats durant la pandèmia de la COVID-19</i>	37
3.3.	OBJECTIUS DEL PROGRAMA	38
3.4.	TEMARI	39
3.4.1.	<i>Programa pre-COVID</i>	39
3.4.2.	<i>Programa eMOCION@'T</i>	39
3.5.	METODOLOGIA	41
3.6.	PROCÉS D'APLICACIÓ	42
3.7.	ESTRATÈGIES D'AVUACIÓ	44
3.8.	AVUACIÓ DEL PROGRAMA	48
4.	CONCLUSIONS	55
5.	BIBLIOGRAFIA.....	59
6.	ANNEXOS	62
6.1.	ANNEX I: AVUACIÓ DE LES NECESSITATS PRE-COVID-19.....	62
6.2.	ANNEX II: TEMARI PRE-COVID-19	66
6.3.	ANNEX III: GUIONS DE LES CÀPSULES eMOCION@'T	75
6.4.	ANNEX IV: ENQUESTES ALS DESTINATARIS I RESULTATS.....	91
6.5.	ANNEX V: AVUACIÓ FINAL PER PART DE LA INSTITUCIÓ	99

1. INTRODUCCIÓ

Aquest treball recull la fonamentació teòrica i el disseny d'una proposta pràctica d'Educació emocional a educació primària com a treball final del Postgrau d'Educació emocional i Benestar de la Universitat de Barcelona. El postgrau està organitzat pel GROU (*Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica*; www.ub.edu/grop/es/) de la Facultat de Pedagogia de la UB. La modalitat d'intervenció educativa està basada en el model de les cinc competències emocionals del GROU (per més informació consultar l'apartat 2.5).

L'àmbit escollit ha estat l'educació formal, educació primària. L'escola que ha acollit la proposta es troba al barri de l'Eixample de la ciutat de Barcelona. Es tracta d'una escola pública d'educació infantil i primària creada el curs 2004-2005 amb dues línies. La proposta s'ha volgut integrar dins del projecte transversal d'escola *Coneixement del Jo*, en l'apartat de 2n de primària, *Em relaciono*, per aportar la mirada de l'Educació emocional a través de propostes i activitats vivencials i reflexives. Els destinataris directes originals del programa són les nenes i nens de 2n de primària (7-8 anys) i els destinataris indirectes són els mestres i les famílies. El programa consta de 6 sessions de 2h realitzades als dos grups de 2n. Les competències treballades són la consciència i regulació emocional tenint en compte el projecte *Em relaciono* on es troba ubicada aquesta proposta. Degut a la pandèmia de la COVID-19, s'ha adaptat el programa per poder-lo realitzar a través de càpsules d'educació emocional on-line per a nenes i nens de 6 a 9 anys (de 1r a 3r d'E.P.) i les seves famílies.

La motivació per treballar amb aquest àmbit ha estat poder contribuir al benestar de les nenes i nens, al de l'escola i al de les famílies. Les propostes han estat pensades no sols per treballar a l'aula. La intenció ha estat expandir-les a altres contextos convertint els alumnes els protagonistes de l'ensenyament. Té un gran valor per a mi poder contribuir a la comprensió d'allò desconegut que sovint s'apodera de nosaltres, ajudar a posar-hi nom i tractar de gestionar-ho de la millor manera possible. La realització pràctica a l'educació primària té un component preventiu molt atractiu i a nivell pràctic, la lectoescriptura amplia les possibilitats de dinàmiques a proposar. Compartir els coneixements adquirits durant el postgrau i posar-los en pràctica amb les nenes i nens per aprendre a ser i a conviure és un autèntic privilegi.

El treball està estructurat en tres parts. La primera és la fonamentació teòrica on s'exposen les bases teòriques de l'Educació emocional rellevants pel treball. La segona descriu tot allò relacionat amb la part pràctica: anàlisi del context, avaluació de les necessitats, objectius, metodologia, contingut de les sessions i les avaluacions del procés i final. I per últim, hi ha un apartat amb les conclusions del treball.

2. FONAMENTACIÓ TEÒRICA

2.1. Les emocions i les seves classificacions

2.1.1. Definició, components i funcions

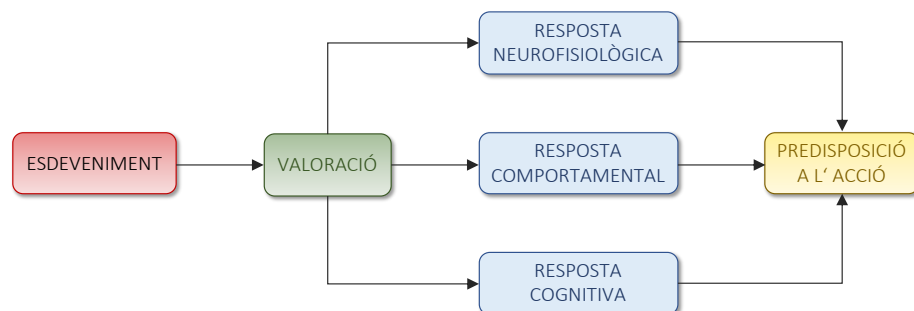
Rafael Bisquerra defineix l'emoció com un *estat complex de l'organisme caracteritzat per una excitació o pertorbació que predisposa a una resposta organitzada* (Bisquerra Alzina, 2009, p.20).

Les emocions es generen com a resposta a un esdeveniment que pot ser extern o intern, conscient o inconscient, actual, passat o futur i real o imaginari.

Davant d'un esdeveniment, la valoració que en fem activa la resposta emocional que posa en joc tres component de l'emoció (Figura 1):

1. Neurofisiològic: són un conjunt de respostes involuntàries com la taquicàrdia, la sudoració, la vasoconstricció, canvi en el to muscular, secreció hormonal o de neurotransmissors, etc. És una preparació del cos per a l'acció.
2. Comportamental: coincideix amb l'expressió emocional. Inclou les expressions facials, el to de veu, volum, ritme, llenguatge corporal. És un component que es pot dissimular.
3. Cognitiu: és l'experiència emocional subjectiva del que passa. Permet prendre consciència de l'emoció que s'està experimentant i etiquetar-la, depenent del domini del llenguatge. D'aquí la importància de l'Educació emocional tan per conèixer i posar nom a les pròpies emocions a través del treball del vocabulari emocional. El component cognitiu coincideix amb el que es denomina sentiment: *un sentiment és una emoció feta conscient* (Bisquerra Alzina, 2009, p.20).

Figura 1. Model dels component de l'emoció (Bisquerra Alzina, 2009, p.20).



Les emocions ens predisposen a l'acció (orexis) i sobre aquesta predisposició es basa un dels objectius principals de l'Educació emocional: entrenar a l'individu per tal de poder donar respostes apropiades i no impulsives, permetent-nos aturar aquesta predisposició a l'acció si no és l'adequada.

Una nit, el meu fill de 6 anys, plorava desconsoladament per un disgust que havia tingut amb un amic. Un cop restablerta la calma, vam estar xerrant sobre emocions i en un moment donat ens vam preguntar: *Per què creus que serveixen les emocions?* La seva resposta va ser immediata: *Home, mama... són per estar viu.* Ignorava en aquell moment que anys després em trobaria escrivint sobre emocions i que allò que en Quim deia intuïtivament amb tanta senzillesa, era una de les conclusions del primer document científic on es va utilitzar la paraula emoció: *L'Expressió de les emocions en l'home i en els animals* de Charles Darwin, 187 (Darwin, 2017).

El rerefons de l'anècdota personal descrita anteriorment porta cap a la recerca de la funcionalitat de les emocions. Existeixen varies aportacions sobre el tema, Bisquerra en fa un recull destacant vuit funcions de les emocions (Bisquerra Alzina, 2009, p.71-72):

1. Adaptativa: una de les interpretacions més acceptades sobre la funció de les emocions és que juguen un paper important en l'adaptació de l'organisme a l'entorn. Segons Darwin, les emocions funcionen com a senyals que comuniquen intencions (Bisquerra Alzina, 2009; Darwin, 2017). S'han descrit diferents comportaments adaptatius associats a emocions concretes, l'emoció és qui els activa. Les emocions han sigut útils en el passat però la resposta impulsiva que abans assegurava la supervivència, avui en dia, pot desencadenar comportaments de risc. D'aquí la importància de l'Educació emocional que prepara per donar una resposta menys impulsiva (Bisquerra Alzina, 2009).
2. Motivadora: l'emoció predisposa a l'acció, és a dir, motiva la conducta. Això vol dir que l'emoció juga un paper rellevant en la motivació humana.
3. Informativa: segons els biòlegs, la funció de l'emoció és alterar l'equilibri intraorgànic per informar al propi individu o per informar a altres de les seves intencions.
4. Social: les emocions serveixen per comunicar als altres com ens sentim i també per influir en els altres.
5. En la presa de decisions: davant situacions que requereixen una presa de decisions àgil però no disposem de la informació completa, les emocions prenen decisions automàtiques abans que la informació pugui ser processada al còrtex prefrontal. Però en situacions més meditades, també s'ha vist que no sols el component cognitiu és suficient sinó que per prendre decisions encertades hem de comptar també amb la valoració emocional.
6. En els processos mentals: les emocions poden afectar a processos mentals com ara la percepció, la memòria, l'atenció, el raonament, la creativitat i altres facultats.
7. Desenvolupament personal: les emocions serveixen per centrar l'emoció en temes específics d'interès particular i dedicar-se a ells amb una implicació emocional total.
8. Benestar: les emocions tenen un paper en el benestar emocional ja que es basa en l'experiència d'emocions positives. Les emocions positives són l'essència del benestar.

En la següent taula es presenten funcions específiques relacionades amb algunes emocions concretes:

Taula1. Funcions associades a emocions concretes (Bisquerra Alzina, 2009: p70).

Emoció	Funció
Por	Impulsar la fugida davant un perill real i imminent per assegurar la supervivència.
Ansietat	Estar en atenció per vigilar al que pugui passar. Hi ha perills potencials o suposats.
Ira	Intentar-ho durament. La impulsivitat agressiva està present.
Tristesa	No fer res. Reflexionar i buscar nous plans.
Fàstic	Rebutjar substàncies (aliments en mal estat) que poden ser perjudicials per la salut.
Alegria	Continuar amb els plans, ja que han funcionat amb la consecució d'objectius.
Amor	Sentir-se atret cap a una altra persona per assegurar la continuació de l'espècie.

2.1.2. Algunes classificacions d'emocions

S'han descrit més de 500 emocions (Bisquerra Alzina, 2009, 2016). Per tal de conèixer-les millor és important saber com les podem agrupar i organitzar. Alguns aspectes a tenir en compte per a la classificació d'emocions són (Bisquerra Alzina, 2009, p.72-73):

- Especificitat: qualifica l'emoció i permet assignar-li un nom que la diferencia de les altres. L'especificitat té caràcter qualitatiu i permet agrupar les emocions per famílies de la mateixa especificitat o similar. Cada família està representada per una emoció bàsica.
- Intensitat: es refereix a la força amb la que s'experimenta l'emoció. La intensitat és quantitativa, indiferenciada i inespecífica. Permet assignar un nom diferent dins la mateixa família d'emocions.
- Temporalitat: és la dimensió temporal de les emocions. Les emocions agudes són de curta duració però hi ha estats emocionals que es poden allargar mesos. Normalment, les emocions bàsiques solen ser agudes.

Existeixen moltes classificacions d'emocions. Cada teòric proposa la seva i n'hi ha que tenen similituds entre elles, però no n'hi ha cap que hagi estat acceptada de manera general. Per el propòsit d'aquest pràcticum, comentarem breument la classificació per valències, les emocions bàsiques i una classificació psicopedagògica de les emocions. El model de les cinc competències emocionals del GROPE és la fonamentació teòrica d'aquesta intervenció i, tan per coherència teòrica com del context on s'aplicarà el programa d'Educació emocional a l'àmbit d'educació formal, la intervenció farà ús de la classificació psicopedagògica de les emocions proposada per Bisquerra, Pérez-González i García-Navarro (2015).

2.1.2.1. Emocions positives i negatives

La majoria d'autors coincideixen en aquestes dues categories: emocions positives i negatives. S'assigna una valència a les emocions en funció de si provoquen o no plaer. No es tracta d'un judici moral ja que totes les emocions són funcionals i legítimes. Aquesta valència fa referència a

la presència o absència de benestar quan les sentim. Bisquerra (2009, p.73) recull una proposta de classificació de Lazarus (1991, p.82):

- Emocions negatives: resultat d'una avaluació desfavorable respecte als propis objectius. Es refereixen a formes d'amenaça, frustració o retràs d'un objectiu o conflicte entre objectius. Inclouen la por, la ira, l'ansietat, la tristesa, la culpa, la vergonya, l'enveja, la gelosia, el fàstic, etc...
- Emocions positives: són el resultat d'una avaluació favorable respecte l'assoliment d'objectius o apropar-se a ells. Ex: alegria, orgull, amor, afecte, alleujament o felicitat.
- Emocions ambigües: el seu estat és equívoc. Inclouen la sorpresa, l'esperança, la compassió i les emocions estètiques.

Les emocions negatives s'experimenten davant esdeveniments percebuts com a amenaça, pèrdua, el bloqueig d'un objectiu o dificultats de la vida. Aquestes emocions requereixen energia i ràpida mobilització per afrontar la situació. Les emocions positives s'experimenten davant esdeveniments valorats com a progrés cap a objectius personals (supervivència i progrés cap al benestar). Les emocions positives són agradables i proporcionen benestar. Les emocions ambigües són aquelles que poden ser positives o negatives segons les circumstàncies. Pel que fa a la duració, les emocions negatives tenen major duració que les positives (Bisquerra Alzina, 2009).

2.1.2.2. Emocions bàsiques

Igual que passa amb la valència de les emocions, molts autors coincideixen en la consideració d'unes emocions bàsiques però no hi ha consens sobre quines són aquestes emocions. Depèn en gran mesura de la conceptualització de les emocions bàsiques. A continuació s'exposen dos punts de vista, entre altres, sobre les emocions bàsiques.

Els biòlegs les consideren un conjunt d'emocions que tenen base biològica i que es transmeten a través del gens al llarg de la filogènesi. Es poden identificar amb l'expressió facial i tenen un caràcter universal perquè estan presents des del naixement, en totes les cultures al llarg del temps (Bisquerra Alzina, 2009, p.82). Fins i tot, es poden trobar en animals superiors. És una de les definicions més habituals de les emocions bàsiques. En aquest grup podem trobar, entre altres, la classificació de Paul Ekman conegut per la divulgació de les emocions bàsiques (alegria, tristesa, ira, por, fàstic i sorpresa) (Ekman, 1999) i l'expressió facial universal de les emocions (Ekman, 1972) a través de pel·lícules i sèries (*In and out*, Disney Pixar, 2015; *Lie to me*, FOX TV, 2009-2011). Entre moltes altres contribucions, va generar l'atles d'emocions que el Dalai Lama li va encarregar i que podem trobar al web: <http://atlasofemotions.org/>. És una eina per desenvolupar vocabulari emocional i orientar-se cap a una consciència emocional que permeti una millor

regulació emocional. Una altra visió de les emocions bàsiques és la dels cognitivistes que consideren les emocions bàsiques com un conjunt petit d'emocions que formen els elements fonamentals de la vida emocional i que es poden combinar per produir altres emocions més complexes com quan barregem colors primaris que donen lloc a colors secundaris (Bisquerra Alzina, 2009, p.82).

2.1.2.3. Una classificació psicopedagògica de les emocions

S'ha escollit la classificació psicopedagògica de les emocions (Bisquerra Alzina et al., 2015, p.148) per la seva coherència al marc teòric i adequació al context d'aplicació. Recull punts en comú d'altres classificacions (com *The Big Three*: por, ira i tristesa) però també genera altres famílies que tenen rellevància pedagògica (Taula 2).

Taula 2. Una classificació psicopedagògica de les emocions. (Bisquerra Alzina et al., 2015, p.148).

EMOCIONS NEGATIVES	
Por	Temor, horror, pànic, terror, païra, desassossec, neguit, ensurt, fòbia
Ira	Ràbia, còlera, rancor, odi, fúria, indignació, ressentiment, aversió, exasperació, tensió, excitació, agitació, acritud, animadversió, animositat, irritabilitat, hostilitat, violència, enuig, gelosia, enveja, impotència, menyspreu, antipatia, rebuig, recel.
Tristesa	Depressió, frustració, decepció, aflicció, pena, dolor, pesar, desconsol, pessimisme, malenconia, autocompassió, soledat, desànim, desgana, enyorança, abatiment, disgust, preocupació.
Fàstic	Aversió, repugnància, rebuig, menyspreu.
Ansietat	Angoixa, desesperació, inquietud, inseguretat, estrès, preocupació, anhel, neguit, consternació, nerviosisme.
EMOCIONS POSITIVES	
Alegria	Entusiasme, eufòria, excitació, contentació, delit, diversió, plaer, gratificació, satisfacció, caprici, èxtasi, alleugeriment, goig, joia, humor.
Amor	Acceptació, afecte, tendresa, simpatia, empatia, interès, cordialitat, confiança, amabilitat, afinitat, respecte, devoció, adoració, veneració, enamorament, àgape, gratitud, compassió.
Felicitat	Benestar emocional, harmonia, equilibri emocional, plenitud, pau interior, goig, tranquil·litat, placidesa, satisfacció, serenitat.
EMOCIONS AMBIGÜES	
Sorpresa, anticipació, expectativa, sobresalt, astorament, desconcert, confusió, perplexitat, admiració, inquietud, impaciència.	
EMOCIONS SOCIALS	
Vergonya, timidesa, culpabilitat, gelosia, enveja, indignació, menyspreu, vergonya aliena, simpatia, orgull, gratitud, admiració.	
EMOCIONS ESTÈTIQUES	
Les emocions que s'experimenten davant obres d'art i bellesa.	

En les emocions negatives aquesta classificació fa distinció entre la por i l'ansietat. Són dues famílies separades perquè consideren que hi ha una oportunitat d'aprenentatge: la por és allò que

experimentem quan estem davant un perill imminent i que posa en perill la nostra vida o la dels altres mentre que l'ansietat és allò que sentim davant la suposició d'un perill hipotètic possible, però poc probable. També cal destacar l'ampliació de la categoria d'emocions positives: alegria, amor i felicitat. Al estar orientada a l'Educació emocional aquesta ampliació busca potenciar les emocions positives. També inclou les emocions estètiques que ensenyen a emocionar-se i gaudir emocionant-se. Ho consideren una eina de motivació per a l'aprenentatge i també realcen el efectes beneficiosos sobre la salut. Són emocions, que com les emocions positives, contribueixen al benestar.

2.2. Teoria de les intel·ligències múltiples

El 1983 Howard Gardner va publicar la teoria de les intel·ligències múltiples (IM) en el seu llibre *Frames of Mind. Theory of Multiple Intelligences*. Aquesta teoria va néixer com a crítica a la tradicional visió psicològica de l'intel·lecte que considera que sols existeix una intel·ligència, mesurable amb tests d'intel·ligència que permeten obtenir un coeficient intel·lectual (CI) a través del qual agrupar els individus. Com a alternativa, aquesta teoria afirma que els humans compten amb vuit capacitats intel·lectuals diferents (Taula 3). Gardner basa la teoria de les IM en descobriments de la biologia evolutiva, de la neurociència, d'antropologia de la psicometria i estudis psicològics de prodigis, persones amb autisme, víctimes d'un infart cerebral o poblacions excepcionals amb individus que mostrin nivells particularment alts o baixos de certes capacitats (Gardner, 2011). Per Gardner, la intel·ligència és una capacitat computacional biopsicològica, és la capacitat de processar diferent tipus d'informació. Segons aquest i altres criteris, proposa les vuit intel·ligències:

Taula 3. Característiques de les vuit intel·ligències de Gardner. Adaptació de (ENIAC, 2015).

Intel·ligència	Característiques	Com es pensa	Preferències
Lingüística	Capacitat per utilitzar les paraules i el llenguatge de manera eficaç, ja sigui oralment o per escrit.	Amb paraules	Llegir, escriure, explicar històries, etc.
Lògica-matemàtica	Capacitat per utilitzar els números i el raonament de manera adequada.	Raonant	Resoldre problemes, calcular, experimentar, etc.
Espacial	Capacitat per compondre un model mental d'un món espacial i per maniobrar utilitzant aquest model.	En imatges	Dibuixar, visualitzar, dissenyar, etc.
Cinètica-corporal	Capacitat per resoldre problemes o per elaborar productes utilitzant el cos	A través de sensacions corporals	Córrer, ballar, escoltar, etc.
Musical	Capacitat per produir i valorar les formes d'expressió musical	A través de ritmes i melodies	Cantar, xiular, escoltar, etc.
Interpersonal	Capacitat per reconèixer i entendre estats d'ànim, desitjos, motivacions i intencions d'altres persones	Comunicant-se amb altres persones	Organitzar, liderar, col·laborar, etc.
Intrapersonal	Capacitat per reconèixer i entendre estats d'ànim, desitjos, motivacions i intencions d'un mateix i per desenvolupar-se en la vida de manera eficaç	Atenent a les seves necessitats i sentiments	Reflexionar, planificar, etc.
Naturalista	Capacitat per se sensible davant diversos fenòmens naturals	A través de la naturalesa	Cuidar el planeta, criar animals, investigar la naturalesa, etc.

Els tradicionals tests d'intel·ligència sols tenen en compte la intel·ligència lingüística i la lògica-matemàtica, i en alguns casos l'espacial. Gardner exposa que aquestes mesures potser eren bons predictors del futur escolar dels nens en les escoles del segle XX, però que potser són insuficients per a les escoles del segle XXI.

Inicialment, Gardner (1983) va descriure set intel·ligències: lingüística, lògica-matemàtica, espacial, cinètica-corporal, musical, interpersonal i intrapersonal. Més tard, va revisar la teoria contemplant la possibilitat de tres intel·ligències addicionals: la naturalista, l'espiritual i l'existencial (Gardner, 2000, p.47-66). De les plantejades, la intel·ligència naturalista és l'única que recull els criteris d'intel·ligència descrits per Gardner (1983). Les intel·ligències espiritual i existencial (entesa com a una versió més especialitzada de la intel·ligència espiritual) queden ben presentades i argumentades. Gardner creu més plausible la intel·ligència existencial que l'espiritual però tot i això no considera afegir-la com a novena intel·ligència a la seva teoria per manca de dades empíriques (Gardner, 2000, p.67; 2013, p.8). Acaba el capítol del llibre fent broma sobre la seva teoria de 8 intel·ligències i mitja, ja que l'existencial tot i no arribar als criteris s'apropa molt a la definició d'intel·ligència.

Hi ha dues implicacions científiques de la teoria de les IM: 1) Les intel·ligències són una caixa d'eines de l'intel·lecte humà i tots els humans tenim la capacitat de desenvolupar totes aquestes intel·ligències. 2) Cada ésser humà té un perfil intel·lectual únic resultat de la genètica (la nostra herència condiciona l'individu però no el determina) i de les habilitats que es poden desenvolupar a través d'experiències rellevants. També hi ha implicacions per a l'educació. Gardner (Gardner, 1993) destaca que s'ha de tenir en compte: 1) Personalització: entenent que cada ésser humà té una configuració intel·lectual única, s'ha de tenir present quan s'enseny a les escoles: intentar ensenyar a individus de maneres que ells puguin aprendre i avaluar de tal manera que els ho permeti mostrar. 2) Pluralitat: les idees, conceptes, teories i habilitats s'haurien d'ensenyar de diferents maneres per dues raons: a) S'arriba a més alumnes perquè uns alumnes aprenen millor llegint, d'altres construint o d'altres actuant en una història, etc. b) S'ensenyà que és ser un expert. Per entendre una cosa per complet, un ha de poder pensar-hi de diferents maneres.

En aquest sentit, hi ha dues intel·ligències d'aquesta teoria rellevants per a l'Educació emocional, són les intel·ligències personals (Gardner, 2011, p.253):

- Intel·ligència intrapersonal: és la que permet accedir a la pròpia vida emocional. És la capacitat de discriminar entre sentiments, donar-los nom, incorporar-los en codis simbòlics i utilitzar-los com a manera d'entendre i guiar els propi comportament. En la seva basant més bàsica permet discernir entre sentiments de plaer o dolor i a partir d'aquí involucrar-se més o defugir de certes situacions. En la seva forma més elaborada, permet detectar i fer simbologia de grups de sentiments diversos i complexes. Es tracta d'una intel·ligència que mira cap a l'interior de la persona.

- Intel·ligència interpersonal: aquesta intel·ligència té una mirada cap a l'exterior, cap als altres individus. És la capacitat de percebre i distingir els estats d'ànim, els temperaments, motivacions i intencions d'altres persones, fins i tot quan aquestes poden ser amagades. També permet actuar amb coneixement d'aquesta informació per influenciar un grup de gent per tal que es comportin d'una determinada manera.

Aquestes dues intel·ligències van ser descrites abans de la primera publicació científica sobre intel·ligència emocional. Quan Gardner parla d'intel·ligència fa referència a una capacitat de processar informació mentre que Daniel Goleman, amb la intel·ligència emocional, es refereix a l'ús que es fa d'aquesta intel·ligència (Gardner, 2013). Són marcs teòrics diferents, d'autors diferents i generats independentment però que comparteixen punts de vista. Tal i com exposa Bisquerra en el seu llibre de *La psicopedagogia de las emociones*, de la suma de les intel·ligència interpersonal i la intrapersonal sorgeix la intel·ligència emocional en el model de Goleman (Bisquerra Alzina, 2009, p.121).

2.3. Intel·ligència emocional

La primera menció científica sobre la intel·ligència emocional (IE) va ser el 1990 l'article *Emocional Intelligence* de Peter Salovey i John Mayer en la revista *Imagination, Cognition and Personality* (Salovey i Mayer, 1990). Set anys després, perfilen la seva definició d'IE que implica *l'habilitat de percebre, valorar i expressar les emocions acuradament; l'habilitat d'accedir i/o generar sentiments quan faciliten el pensament; l'habilitat d'entendre l'emoció i el coneixement emocional; i l'habilitat de regular emocions per promoure el creixement emocional i intel·lectual* (Mayer i Salovey, 1997, p.10). Se centra en el reconeixement i ús dels estats emocionals propis o d'altres per resoldre problemes i regular el comportament.

L'estructura de la IE segons Mayer i Salovey està formada per quatre branques (Bisquerra Alzina, 2009, p. 128-129):

1. Percepció emocional: les emocions són percebudes, identificades, valorades i expressades. Fan referència a un mateix i als altres. Inclou la capacitat d'expressar emocions de manera adequada i així com la capacitat de discriminar entre expressions precises, imprecises, honestes o deshonestes.
2. Facilitació del pensament: les emocions sentides entren el sistema cognitiu en forma de senyals que influencien la cognició. Hi ha una integració d'emoció i cognició. L'emoció prioritza el pensament i dirigeix l'atenció a la informació important. Els estats d'humor canvien la perspectiva de l'individu facilitant la valoració de diferents punts de vista.
3. Comprensió emocional: és la capacitat per comprendre i analitzar les emocions utilitzant el coneixement emocional. És la capacitat per etiquetar emocions, reconèixer relacions entre les paraules i les emocions. Es consideren les implicacions de les emocions des del sentiment fins al

significat: es comprèn i raona sobre les emocions per interpretar-les. També té en compte l'habilitat per reconèixer les transicions entre emocions.

4. Regulació emocional: és la regulació reflexiva de les emocions per promoure el coneixement emocional i intel·lectual. És l'habilitat de distanciar-se d'una emoció, de regular les pròpies emocions i les dels altres. També té en compte la capacitat per disminuir les emocions negatives i potenciar les positives, sense reprimir o exagerar la informació que transmeten.

Al 2001, Mayer, Salovey i Caruso creen un instrument per a la mesura de la IE, el MESCEIT (Mayer Salovey Caruso Emotional Intelligence Test). Un dels instruments d'avaluació d'IE més coneguts i utilitzats. Les respostes correctes d'aquest test són aquelles que la majoria de la població consideraria correctes. Culturalment pot variar i per això existeixen correccions del test segons països. Aquest test no busca respostes sobre com gestiona l'individu les seves emocions en una situació donada sinó com es gestionaria correctament segons la majoria. Els resultats s'expressen en un barem on 100 és la puntuació de la mitjana de la població i puntuacions per sobre o sota de 100 són indicadors de major o menor IE.

L'article de Salovey i Mayer de 1990, no va rebre molta atenció en el moment de la seva publicació. No va ser fins el 1995 que Daniel Goleman en el seu llibre *Emotional Intelligence* va popularitzar el terme intel·ligència emocional com a resposta a la crisi social generada per la publicació del llibre *The Bell Curve* (Herrnstein i Murray, 1994) on es justificava la importància del coeficient intel·lectual (CI) per comprendre les classes socials a Amèrica i altres societats. Es tracta d'un text discriminador i elitista que va desmoralitzar gran part de la població.

Goleman, en el seu llibre compara la IE amb la intel·ligència general i afirma que l'emocional pot ser tan o més poderosa que la general. Afirma que Coeficient Emocional (CE) substituirà en un futur al tradicional CI com a predictor d'èxit en la vida. El més destacable i esperançador de la seva contribució és que les competències emocionals es poden aprendre a diferència del CI que ve determinat per l'herència genètica i no és modificable. Totes les persones poden aprendre i millorar la seva IE i esdevenir emocionalment intel·ligents (Bisquerra Alzina, 2009). Aquest punt és una implicació important per l'Educació emocional a les escoles.

Recollint el model descrit per Mayer i Salovey, Goleman (Goleman, 1996, p.44) descriu la IE com la capacitat de reconèixer els propis sentiments i els dels altres, gestionar les nostres emocions i interaccionar eficaçment amb altres. Consta de cinc competències principals:

1. Conèixer les pròpies emocions: és la capacitat de reconèixer un sentiment en el moment en què es dona. És la base de la IE, el coneixement d'un mateix. La incapacitat de percebre els nostres sentiments reals ens deixa a la seva mercè.

2. Gestionar les emocions: és la capacitat de regular els propis sentiments per tal d'expressar-los adequadament. Aquest apartat és clau en les relacions interpersonals. La base de la gestió emocional és la consciència emocional.
3. Capacitat per motivar-se un mateix: les emocions ens predisposen a l'acció. Emoció i motivació estan interrelacionades. La capacitat d'enfocar les emocions, i la motivació que se'n deriva, a la consecució d'objectius és essencial per mantenir l'atenció, la motivació i la creativitat. L'autocontrol emocional (aplaçar gratificacions i dominar la impulsivitat) sol ser present en l'assoliment d'objectius. Persones amb aquesta habilitat tendeixen a ser més productives i efectives en les tasques que emprenen.
4. Reconèixer les emocions dels altres: L'empatia és una capacitat que constitueix una habilitat social fonamental. L'empatia és el motor de l'altruisme. Les persones empàtiques sintonitzen senyals socials subtils que els indiquen què necessiten o què volen els altres. També es basa en la consciència emocional. Aquesta capacitat els fa més apropiades per les professions sanitàries, la docència, les ventes i la direcció d'empreses.
5. Establir relacions: l'art d'establir bones relacions és l'habilitat gestionar adequadament les emocions dels altres. Les habilitats d'aquesta competència són la base de la popularitat, el lideratge i l'eficiència interpersonal.

El més gratificant de la seva aportació és que fa una crida als mestres per tal que s'impliquin en l'ensenyament i construcció de la IE amb els seus alumnes.

2.4. L'Educació emocional

Bisquerra (2000) defineix l'Educació emocional és un *procés continu i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament de les competències emocionals com a element essencial del desenvolupament humà, amb l'objectiu de capacitar-lo per la vida i amb la finalitat d'augmentar el benestar personal i social* (Bisquerra Alzina, 2009, p.158). Bisquerra i Pérez-Escoda (2007) defineixen les competències emocionals com *el conjunt de coneixements, habilitats i actituds necessàries per prendre consciència, comprendre, expressar i regular apropiadament els fenòmens emocionals i afectius* (Bisquerra Alzina i Pérez Escoda, 2007, p.69). Aquestes competències que engloben tan el saber, el saber fer i el saber ser en el terreny emocional, són considerades competències bàsiques per la vida, per tant, l'Educació emocional és considerada educació per a la vida (Bisquerra Alzina, 2009, p.157-158).

Es considera que l'Educació emocional és un procés educatiu que ha d'acompanyar a la persona al llarg de tota la seva vida. Acompanyar-la de manera contínua en el seu cicle vital des de l'educació infantil fins a la vida adulta. Els contextos on es pot aplicar l'Educació emocional es poden agrupar en 4 categories: l'educació formal (escolarització), l'àmbit sociocomunitari (com a ciutadà en institucions públiques o

privades), les organitzacions (formació del treballador en una empresa) i salut (personal sanitari i pacients).

Els fonaments teòrics de l'Educació emocional són nombrosos i diversos. Entre ells es poden destacar moviments de renovació pedagògica, el *counseling* i la psicoteràpia, l'informe Delors, les teories de les emocions, la teoria de les IM, el moviment de les habilitats socials, l'educació moral, la intel·ligència emocional, aportacions de la neurociència i la psiconeuroimmunologia, el benestar subjectiu, el fluir, la psicologia positiva i la programació neurolingüística. Tots aquests fonaments teòrics poden trobar-se àmpliament detallats en el llibre *La Psicopedagogia de las emociones* (Bisquerra Alzina, 2009, p.159-163).

L'objectiu principal de l'Educació emocional és el desenvolupament de les competències emocionals. I d'aquest objectiu en podem desgranar d'altres derivats de les competències emocionals com per exemples (Bisquerra Alzina, 2009):

- Adquirir un millor coneixement de les pròpies emocions
- Identificar les emocions dels altres
- Denominar les emocions correctament
- Desenvolupar l'habilitat per regular les pròpies emocions
- Augmentar el llindar de tolerància a la frustració
- Prevenir els efectes nocius de les emocions negatives
- Desenvolupar l'habilitat per generar emocions positives
- Desenvolupar l'habilitat d'automotivar-se
- Adaptar una actitud positiva davant la vida
- Aprendre a fluir

Bisquerra (2009) considera que l'Educació emocional té un component preventiu ja que a través del desenvolupament de les competències emocionals es prepara l'individu per a poder afrontar futures situacions complicades com el consum de drogues, la violència, l'estrès o la depressió. També pot disminuir la vulnerabilitat de la persona en disfuncions com l'estrès, ansietat, impulsivitat, depressió o la seva recurrència. Per tant, l'Educació emocional a les escoles no sols acompanya al desenvolupament personal sinó que també actua com a mesura preventiva primària inespecífica, prepara a l'individu per potencials dificultats que es trobi més endavant (Bisquerra Alzina, 2009).

L'Educació emocional s'ha d'adaptar a les necessitats dels destinataris i al context on actuarà. Per tal de fer això, és important dur a terme una avaluació prèvia de les necessitats per ajustar els continguts i

aconseguir una pràctica significativa per als participants. També és important avaluar el procés i els resultats finals per tal de veure com ha anat tot i si fos necessari, identificar punts a millorar per a altres intervencions o establir allò que ha funcionat correctament.

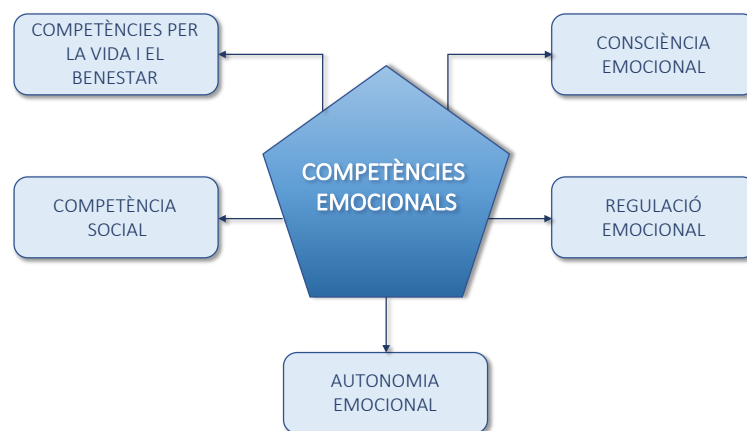
Tal i com s'ha comentat en el treball, el model que sustentará la base teòrico-pràctica serà el model d'Educació emocional de les cinc competències emocionals del GROP que es detalla en el següent apartat.

2.5. Model de les cinc competències emocionals del GROP

El model de cinc competències emocionals ha estat elaborat pel GROP (*Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica*; www.ub.edu/grop/es/) de la Universitat de Barcelona (Bisquerra Alzina i Pérez Escoda, 2007). Aquest s'ha anat revisant i ampliant al llarg dels anys (Bisquerra Alzina, 2009; Bisquerra Alzina i Mateo Andrés, 2019; Bisquerra Alzina et al., 2015). Cal destacar del model per competències que les competències es desenvolupen a través de l'aprenentatge i milloren contínuament amb l'experiència. Aquest model implica la integració de coneixements (saber), habilitats (saber fer), actituds (saber estar) i conductes (saber ser) (Bisquerra Alzina i Mateo Andrés, 2019).

El model definit per Bisquerra i Pérez-Escoda (2007) entén les competències emocionals com *el conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per comprendre, expressar i regular de manera apropiada els fenòmens emocionals* (Bisquerra Alzina i Pérez Escoda, 2007, p.69). Seguint aquest model, les competències emocionals es divideixen en cinc grans blocs: 1) Consciència emocional, 2) Regulació emocional, 3) Autonomia emocional, 4) Competència social i 5) Competències per la vida i el benestar (Figura 2).

Figura 2. Model pentagonal del GROP (Bisquerra Alzina i Pérez Escoda, 2007, p.70).



A continuació es detallen les competències i microcompetències dels 5 components del model segons l'última revisió del model (Bisquerra Alzina i Mateo Andrés, 2019, p49-205)

CONSCIÈNCIA EMOCIONAL

És la capacitat de prendre consciència les pròpies emocions i les dels altres. Inclou l'habilitat de captar el clima emocional en un context determinat. Inclou les següents microcompetències (Bisquerra Alzina i Mateo Andrés, 2019, p.63-66):

- Presa de consciència de les pròpies emocions: és la capacitat de percebre les pròpies emocions i sentiments. Identificar-los i etiquetar-los. Donar nom al que sentim és el primer pas cap a l'autoconeixement emocional i a la capacitat de regulació. Contempla la possibilitat d'experimentar emocions múltiples al mateix temps i reconèixer la incapacitat de prendre consciència dels propis sentiments degut a una manca d'atenció selectiva o dinàmiques inconscients.
- Presa de consciència de les emocions dels altres: és la capacitat de percebre amb precisió les emocions i sentiments dels altres en un context determinat. Inclou l'habilitat d'utilitzar senyals situacionals i expressives (verbals i no verbals) sobre les quals hi ha un consens cultural per assignar-hi un significat emocional.
- Donar nom a les emocions: el domini del vocabulari emocional és un aspecte molt important de la consciència emocional. La capacitat de donar nom a les emocions és fer ús del vocabulari emocional de manera apropiada. També és l'habilitat per utilitzar les expressions disponibles en un context cultural per a designar els fenòmens emocionals. Aquesta microcompetència augmenta l'eficàcia de la consciència emocional.
- Empatia: és la capacitat per captar el punt de vista i les emocions que senten les altres persones. Posar-se al lloc de l'altre des del punt de vista emocional. Tots naixem amb la possibilitat de desenvolupar empatia. El desenvolupament de la capacitat empàtica depèn de l'educació. L'empatia és un factor essencial en la prevenció de violència.
- Presa de consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament: els estats emocionals influeixen el pensament i el comportament. Existeix una interacció i retroalimentació entre els tres elements: l'emoció afecta a la manera de pensar i totes dues afecten el comportament. Però al mateix temps, el comportament afecta com ens sentim i això influeix com pensem. És important prendre consciència de la interacció permanent dels tres elements: 1) emocions i sentiments; 2) pensaments i raonaments; 3) comportaments.
- Detectar creences: és la capacitat d'identificar les pròpies creences, discutir-les, distingir les positives de les negatives, ser capaç de desmuntar les que poden ser perjudicials, i procedir a un canvi de creences. És important prendre consciència de la interacció entre emocions, creences i

comportament perquè existeixen creences paralitzants que poden afectar l'autoestima o altres aspectes de la vida.

- Atenció plena: és la capacitat de poder prestar atenció plena a diferents fenòmens personals o ambientals. Tècniques per ajudar a desenvolupar l'atenció plena són la *relaxació*, la *respiració*, la *meditació*, el *mindfulness*. Luís López en *Meditación para niños* (2015) les agrupa en la paraula REMIND. Aquestes tècniques formen part de la competència de regulació emocional. Un exemple de com les competències no són compartiments estancs sinó que hi ha vasos comunicants que estableixen relacions i jerarquies entre elles. Aquesta microcompetència té un efecte directe en el rendiment acadèmic, lligant Educació emocional i aprenentatge acadèmic.
- Consciència ètica i moral: la moralitat és una reconstrucció social a partir de l'emoció. Estudis de neurociència demostren que els judicis morals activen zones del cervell que s'activen en el processament de les emocions: moral i emoció colocalitzen al cervell. Els judicis morals estan formats per respostes emocionals. La moral i els valors tenen com a base l'empatia, la compassió, el perdó, l'amor o el benestar emocional. La implicació per l'educació moral i en valors és aproximar-se a aquest ensenyament no sols des del raonament sinó també des de l'emoció, des de dins, per tenir més probabilitats d'aplicar-se en la vida real. Per altra banda, és molt important que les competències emocionals incloguin sempre l'educació en valors, amb uns principis morals que portin a un comportament ètic a favor del benestar social general. Persones amb gran intel·ligència emocional però sense valors ètics i morals poden ser persones manipuladores i perilloses.

REGULACIÓ EMOCIONAL

És la capacitat de gestionar les emocions de manera adequada. Consisteix en allargar, escurçar o canviar les emocions i l'educació emocional ha d'ajudar a discernir quines emocions convé allargar, quines escurçar i quines canviar. La regulació emocional és un equilibri entre la repressió i el descontrol emocional. Aquesta competència recull les següents microcompetències (Bisquerra Alzina i Mateo Andrés, 2019, p.96-98):

- Expressió emocional apropiada: és la capacitat d'expressar emocions de manera apropiada. Implica comprendre que l'estat emocional intern no necessita correspondre amb la seva expressió externa, tan en un mateix com en els altres. A major nivell de maduresa, major el nivell de comprensió de l'impacte de la pròpia expressió emocional i el propi comportament sobre els altres. Inclou l'hàbit de tenir això en compte en el moment de relacionar-se amb altres persones.
- Regulació d'emocions i sentiments: és la regulació emocional pròpiament dita. És la capacitat d'acceptar que els sentiments i emocions sovint necessiten ser regulats. Inclou:
 - Regulació de la impulsivitat (ira, violència, comportaments de risc)
 - Perseverar en l'assoliment d'objectius malgrat les dificultats

- Diferir recompenses immediates a favor d'altres majors a més llarg termini
- Prevenió d'estats emocionals negatius (ira, estrès, ansietat, depressió, etc.)
- Regulació emocional amb consciència ètica i moral: és la capacitat de regular de les pròpies emocions i les dels altres d'acord amb uns valors morals. Aquests valors normalment es basen en emocions com l'empatia, la compassió, l'esperança i l'amor. És important educar aquesta microcompetència per tal d'adquirir unes competències emocionals apartades de la manipulació.
- REMIND: és un terme que agrupa un conjunt de tècniques de regulació emocional: *relaxació*, la *respiració*, la *meditació*, el *mindfulness*. Les persones que practiquen alguna forma de *remind* afavoreixen l'atenció plena i el benestar.
- Regulació de la ira per a la prevenció de la violència: la violència pot originar d'una ira que no ha estat regulada de manera apropiada. S'ha demostrat que la gestió de la ira és una estratègia efectiva per a la prevenció de la violència.
- Tolerància a la frustració: la frustració consisteix en no assolir els objectius proposats, és la vivència emocional davant una situació en la que una expectativa no es compleix. Les frustracions són inevitables i una baixa tolerància a la frustració és font de malestar i un risc per a la ira i la violència, l'ansietat l'estrès i la depressió. Una alta tolerància a la frustració pot prevenir estats emocionals negatius i, per tant, afavorir el benestar.
- Estratègies d'afrontament: és l'habilitat per afrontar els reptes i situacions de conflicte amb les emocions que generen. Inclou estratègies d'autoregulació per gestionar la intensitat i duració dels estats emocionals.
- Resiliència: és la capacitat de d'afrontar amb èxit unes condicions de vida summament adverses. És un factor de protecció que redueix el risc davant les adversitats.
- Competències per autogenerar emocions positives: és la capacitat d'autogenerar-se i experimentar de manera voluntària i conscient emocions positives i gaudir de la vida. És la capacitat d'autogestionar el propi benestar emocional procurant una millor qualitat de vida.

AUTONOMIA EMOCIONAL

És la capacitat de sentir i prendre decisions per un mateix sobre les pròpies emocions. És un concepte ampli que inclou elements relacionats amb l'autogestió personal. Aquesta competència és aplicable en situacions de la vida on s'ha de poder fer front a la pressió d'un grup com per exemple el consum de drogues o el bullying. Inclou les següents microcompetències (Bisquerra Alzina i Mateo Andrés, 2019, p.127-130):

- Autoconeixement: és la capacitat de conèixer-se a un mateix. Inclou el coneixement dels propis interessos, capacitats, motivacions, personalitat i competències.
- Autoconsciència: és la capacitat de prendre consciència d'un mateix. L'autoconeixement la fa possible. Inclou prendre consciència dels punts forts i dèbils d'un mateix.

- Autoacceptació: és la capacitat d'acceptar-se a un mateix tal i com és. No confondre amb resignar-se a continuar amb les limitacions actuals.
- Autoestima: és la capacitat de tenir una imatge positiva d'un mateix, estar satisfet amb un mateix, mantenir bones relacions amb un mateix. L'autoacceptació permet tenir una bona autoestima.
- Autoconfiança: és la capacitat de confiar en els propis recursos.
- Automotivació: és la capacitat de motivar-se a un mateix i implicar-se emocionalment en activitats diverses de la vida en tots els seus àmbits. Motivació i emoció van de la mà. Ser capaç d'automotivar-se és essencial per donar sentit a la vida.
- Autoeficàcia emocional: és la capacitat de saber què sento, donar-li nom i transformar certes emocions negatives en un comportament coherent i adaptatiu. És la percepció de que s'és capaç en les relacions socials i personals gràcies a les competències emocionals. Significa que s'accepta la pròpia experiència emocional i que aquesta acceptació està d'acord amb les creences de l'individu donant com a resultat un equilibri emocional. Si no s'accepta, l'individu amb percepció d'autoeficàcia emocional se sent amb condicions de regular i canviar les pròpies emocions per fer-les més efectives en un context determinat. Quan es demostra autoeficàcia emocional es viu d'acord amb la pròpia teoria personal sobre les emocions, que va de la mà dels propis valors morals.
- Responsabilitat: és la capacitat de respondre dels propis actes. És la intenció d'implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics. Inclou assumir responsabilitat de la presa de decisions i optar per prendre una actitud positiva davant la vida.
- Actitud positiva: és la capacitat per decidir d'optar per una actitud positiva davant la vida fins i tot quan el més fàcil és fer el contrari. És manifestar optimisme sempre que sigui possible i mantenir actituds d'amabilitat i respecte pels altres. L'actitud positiva repercuteix en la intenció de fer el bé, buscar la justícia, ser caritatiu i compassiu.
- Pensament crític: és la capacitat de decidir què pensar, què creure, què sentir i fer mitjançant el pensament raonat i reflexiu. No és un pensament automàtic. Requereix autodeterminació, reflexió, esforç, autocontrol i metacognició. És un procés conscient d'interpretació i avaluació de la informació o experiència a través d'un conjunt d'habilitats i actituds.
- Anàlisi crític de les normes socials: és una aplicació del pensament crític a la capacitat d'avaluar críticament els missatges socials, culturals i dels mitjans de comunicació que fan referència a les normes socials i comportaments personals.
- Assumir valors ètics i morals: és la capacitat d'utilitzar les competències emocionals seguint uns valors ètics i morals que orientin de la nostra acció. El desenvolupament de les competències emocionals ha d'anar sempre de la mà d'una educació en valors i d'una moral autònoma.
- Resiliència: és la capacitat de d'afrontar amb èxit unes condicions de vida summament adverses. Adoptar una actitud positiva davant condicions adverses és una característica de la resiliència.

- Buscar ajuda i recursos: és la capacitat d'identificar la necessitat de suport i assistència i de saber accedir als recursos disponibles apropiats.
- Empoderament: desenvolupar competències emocionals i d'autonomia per a augmentar les fortaleses de les persones o de les comunitats per tal que se sentin capacitades per impulsar canvis beneficiosos per a les persones i els grups.

COMPETÈNCIA SOCIAL

És la capacitat de mantenir bones relacions amb altres persones. Els éssers humans som éssers socials que necessiten relacionar-se amb altres persones. Aquestes relacions són una gran font de benestar però també de conflicte i malestar entre les persones. Aquí rau la importància de les relacions socials en l'Educació emocional. La competència social s'aprèn en el context familiar, a l'escola, en les relacions amb altres persones i en els mitjans de comunicació. La competència social inclou les següents microcompetències (Bisquerra Alzina i Mateo Andrés, 2019, p.161-163):

- Domini de les habilitats socials bàsiques: la primera de les habilitats socials és l'escolta. Sense ella és difícil poder passar a cap altra. L'escolta és la primera competència social i també la primera competència acadèmica. Per escoltar cal silenci i ser capaç de prestar atenció. I per fer silenci i prestar atenció es necessita regulació emocional. Altres habilitats socials bàsiques inclouen: saludar, acomiadar-se, donar les gràcies, demanar un favor, mostrar agraïment, demanar disculpes, esperar el torn, mantenir una actitud dialogant, etc.
- Respecte als altres: és la intenció d'acceptar i apreciar les diferències individuals i grupals i valorar els drets de totes les persones.
- Comunicació receptiva: és la capacitat d'atendre als altres tan en la comunicació verbal com no verbal per rebre missatges amb precisió.
- Comunicació expressiva: és la capacitat per iniciar i mantenir converses, expressar els propis pensaments i sentiments amb claredat, tan en la comunicació verbal com no verbal, i demostrar als altres que han estat ben compresos.
- Compartir emocions: és la consciència de que l'estructura i naturalesa de les emocions ve definida en part per 1) el grau d'immediatesa emocional o sinceritat expressiva i 2) pel grau de reciprocitat o simetria de la relació.
- Comportament prosocial i cooperació: és la capacitat de realitzar accions a favor d'altres persones sense que ho hagin sol·licitat.
- Treball en equip: és la capacitat per formar part d'equips eficients on es creen climes emocionals positius enfocats a l'acció coordinada. El treball individual no és l'important sinó les sinèrgies que es formen entre els membres de l'equip. És un treball cooperatiu.

- Assertivitat: és la capacitat de defensar i expressar els drets propis, opinions i sentiments respectant al mateix temps els altres, amb les seves opinions i drets. És un equilibri entre l'agressivitat i la passivitat.
- Prevenió i gestió de conflictes: és la capacitat per identificar, anticipar-se i afrontar resolutivament conflictes socials i problemes interpersonals. Implica la capacitat d'identificar situacions que requereixin una solució o decisió preventiva i avaluar riscos, barreres i recursos. En el cas que es presenti el conflicte, és la capacitat d'afrontar-lo de manera positiva, aportant solucions informades i constructives. Inclou la capacitat de negociació i mediació considerant la perspectiva i sentiments dels altres.
- Capacitat de gestionar situacions emocionals: és la capacitat de reconduir situacions emocionals en contextos socials. Implica la capacitat d'activar estratègies de regulació emocional col·lectiva. Regular les emocions dels altres.
- Lideratge emocional: és la capacitat d'influir sobre altres persones per tal que es mobilitzin cap a l'assoliment d'objectius importants. El líder emocional es proposa que les persones desitgin fer allò que és necessari fer. Ho fa gestionant les emocions del grup i despertant entusiasme.
- Clima emocional: és la capacitat de contribuir a crear climes emocionals positius. Inclou la capacitat inversa, és a dir, decidir si volem deixar-nos contagiar per un clima emocional determinat. S'ha de prendre consciència de què volem contribuir a contagiar i què no.

COMPETÈNCIES PER LA VIDA I EL BENESTAR

És la capacitat per adoptar comportaments apropiats i responsables per afrontar satisfactòriament els desafiaments de la vida. Permet organitzar la vida de manera sana i equilibrada, facilitant experiències de satisfacció i benestar. Com a microcompetències trobem (Bisquerra Alzina i Mateo Andrés, 2019, p.195-196):

- Fixar objectius adaptatius: és la capacitat de fixar objectius positius i realistes. Alguns a curt termini i altres a llarg termini.
- Presa de decisions: desenvolupar mecanismes personals per prendre decisions sense dilació en situacions personals, familiars, acadèmiques, professionals socials i de temps lliure. Suposa assumir la responsabilitat de les pròpies decisions, tenint en compte els aspectes ètics, socials i de seguretat.
- Ciutadania activa, participativa, crítica, responsable i compromesa: implica el reconeixement dels propis drets i deures, el desenvolupament de sentiment de pertinença, la participació efectiva en un sistema democràtic, la solidaritat i el compromís, l'exercici de valors cívics, el respecte pels valors multiculturalmentals i la diversitat. Les competències emocionals són essencials en l'educació per a la ciutadania.

- **Benestar emocional:** és la capacitat de gaudir de manera conscient del benestar i procurar transmetre-ho a les persones amb qui s'interactua. La psicologia positiva aporta evidències de que una font de benestar són les virtuts i fortaleces humanes. L'autèntic benestar no és un plaer egoista, sinó que es fonamenta en uns valors que aporten el benestar general.
- **Fluir:** és la capacitat de generar experiències òptimes en la vida professional, personal i social, en el temps lliure i altres situacions de la vida. És un esforç voluntari per aconseguir alguna cosa que val la pena. És conseqüència d'alguna cosa que fem. Quan una persona flueix amb el que fa, se sent implicat i desitja repetir l'experiència.
- **Emocions estètiques:** són les que s'experimenten davant la bellesa d'una obra d'art de qualsevol tipus (literatura, pintura, escultura, arquitectura, música, dansa, cinema, teatre...). Es poden experimentar les emocions habituals però no de la mateixa manera que quan es viuen en realitat. Permeten una projecció personal, una identificació i catarsi entre altres. Són la resposta emocional davant qualsevol tipus de bellesa. Proporcionen sensació de benestar. Cal ensenyar a gaudir de les amb les emocions estètiques i potenciar experiències estètiques per al benestar personal i social.

2.6. Impacte de l'Educació emocional per competències en el sistema educatiu

Fa més de dues dècades que es va fundar l'organització CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning: <https://casel.org/>) a Chicago, Illinois, USA. És una organització americana que promou avenços en el desenvolupament de competències acadèmiques, socials i emocionals de tots els estudiants. La seva missió és promoure que l'Educació emocional basada en evidències científiques sigui una part integral de l'educació des de l'educació infantil fins a secundària. El seu programa educatiu s'anomena SEL (Social and Emotional Learning) i es basa en 5 competències: autoconsciència, autogestió, consciència social, habilitats de relació i presa responsable de decisions. L'acumulació d'evidències científiques de l'aplicació d'aquest programa al llarg de 20 anys ha generat resultats rellevants sobre els beneficis l'Educació emocional per competències. Aquests beneficis s'exposen a continuació:

- L'Educació emocional millora el rendiment acadèmic i el comportament (Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor, i Schellinger, 2011):
 - o Millora del rendiment acadèmic en un 11%
 - o Millora comportament positiu dins l'aula
 - o Millora la capacitat de regular l'estrès i la depressió
 - o Millora de les actituds cap a un mateix, cap als altres i cap a l'escola
- L'impacte de l'Educació emocional perdura en el temps i és global (Taylor, Oberle, Durlak, i Weissberg, 2017): l'impacte de la intervenció perdura fins a 18 anys tan en l'àmbit acadèmic, com en problemes de conducta, estrès emocional i ús de drogues.

- Retorn de la inversió (Belfield et al., 2015): en termes de rentabilitat, el retorn de la inversió en Educació emocional per competències és de 11:1. És a dir, que per cada \$1 invertit hi ha un retorn de \$11.
- Millora resultats amb impacte de per vida: un estudi del 2015 mostra associacions estadísticament significatives entre la competències emocional en edat preescolar i resultats en les vides de joves adults (Jones, Greenberg, i Crowley, 2015). Una major competència emocional en edat preescolar pot influir la vida del jove adult de la següent manera:
 - Disminueix la probabilitat de viure o estar en llista d'espera per un pis de protecció oficial.
 - Disminueix la probabilitat de rebre ajudes públiques
 - Disminueix la probabilitat de tenir problemes amb la policia abans de ser adult
 - Disminueix la probabilitat de passar temps en un centre de detenció.

Així doncs, la competència emocional en edat preescolar serveix de marcador predictiu de resultats rellevants en la vida de l'adult. És clau en la influència d'altres factors de desenvolupament que afecten en gran mesura la vida adulta.

Amb el gruix d'evidències científiques recollides al llarg de les últimes dues dècades, CASEL ha arribat a la conclusió de que els fonaments són suficients per passar a l'acció en Educació emocional a tots els països (Bisquerra Alzina i Mateo Andrés, 2019, p.44).

2.7. L'Educació emocional en el l'àmbit educatiu

2.7.1. Informe Delors i l'Educació emocional

El 1996, en l'informe de la UNESCO de la Comissió Internacional sobre l'Educació per al Segle XXI "La educación encierra un tesoro" (conegut com a Informe Delors) s'estableix que l'educació al llarg de la vida es basa en quatre pilars: aprendre a conèixer, aprendre a fer, aprendre a conviure i aprendre a ser (Delors, 1996). Podem dir que els dos últims pilars tenen una estreta vinculació amb l'educació emocional ja que aprendre a conviure va de la mà de la competència social i l'aprendre a ser de la consciència, regulació, autonomia, competència social i competències per la vida i el benestar. Aquest informe doncs, posiciona l'Educació emocional dins de les innovacions necessàries en l'educació del segle XXI per tal de donar resposta a les noves necessitats de la societat (Bisquerra Alzina, 2009).

Les definicions dels dos pilars de l'educació rellevants per l'educació emocional són (Delors, 1996, p.34):

- *Aprendre a viure junts desenvolupant la comprensió de l'altre i la percepció de les formes d'interdependència – realitzar projectes comuns i preparar-se per tractar conflictes- respectant els valors de pluralisme, comprensió mútua i pau.*

- *Aprendre a ser per tal que floreixi millor la pròpia personalitat i s'estigui en condicions d'obrar amb una creixent capacitat d'autonomia, de judici i de responsabilitat personal. Amb aquest objectiu, no menysprear en l'educació cap de les possibilitats de cada individu: memòria, raonament, sentit estètic, capacitats físiques, aptitud per comunicar...*

Els sistemes educatius formals han prioritzat tradicionalment l'adquisició de coneixements i aquest informe realça la importància d'educar en un tot. Crida a una reforma educativa que tingui en compte aquests quatre pilars per tal que s'elaborin nous programes i es defineixin noves polítiques pedagògiques. Dins aquest marc, l'Educació emocional és una eina valuosa per a contribuir a aquest canvi en l'educació ja que educa en dos dels quatre pilars: aprendre a conviure i aprendre a ser.

2.7.2. Currículum d'Educació Primària i l'Educació emocional

El currículum d'Educació Primària (Generalitat de Catalunya, 2017) recull el Decret 119/2015 d'ordenació dels ensenyaments de l'educació primària, estableix la normativa vigent, la legislació de Catalunya, les orientacions europees i també els avenços de la neurociència. El Decret assenyala que els objectius de les diferents àrees s'han d'assolir de manera competencial incorporant totes les dimensions de la persona, individuals i socials.

L'enfocament del currículum en el desenvolupament personal, la relació amb l'entorn així com l'aproximació competencial fan que el model d'Educació emocional del GROPE sigui una bona eina per a treballar certes àrees del currículum d'educació primària.

Pel que fa les competències bàsiques descrites al currículum són d'especial interès per a l'Educació emocional les següents competències:

- **Competència social i ciutadana:** és la capacitat per comprendre la realitat social en què es viu, **afrontar la convivència i els conflictes** emprant el **judici ètic** que es basa en els **valors i pràctiques democràtiques i exercir la ciutadania**, actuant amb **criteri propi i sentit crític, contribuint a la construcció de la pau i la democràcia** i mantenint una **actitud constructiva, solidària i responsable** davant el compliment dels **drets i obligacions cívics**.
- **Competència d'autonomia, iniciativa personal i emprenedoria:** és l'adquisició de la consciència i l'aplicació d'un conjunt de **valors i actituds personals interrelacionades**, com la **responsabilitat, la perseverança, el coneixement de si mateix i l'autoestima, la creativitat, l'autocrítica, el control emocional, la capacitat d'elegir, d'imaginar projectes i de convertir les idees en les accions, d'aprendre de les errades, d'assumir riscos i de treballar en equip**.

Aquestes competències es vinculen amb les competències emocionals del GROU (vincles marcats amb negreta). La consciència emocional recull l'empatia per comprendre la realitat social i promoure una actitud solidària, la consciència ètica i moral i el coneixement d'un mateix. La regulació emocional contempla microcompetències per ajudar amb la convivència i els conflictes, el control emocional i estratègies d'afrontament que ajuden a perseverar. L'autonomia emocional també contempla l'autoconeixement, l'autoestima, l'automotivació, la responsabilitat, mantenir una actitud positiva, la resiliència que permet aprendre dels moments més difícils, l'esperit crític i assolir uns valors ètics i morals. La competència social es vincula a través de microcompetències com el respecte pels altres que és clau per a la convivència, el comportament prosocial i la cooperació, el treball en equip, l'assertivitat per poder defensar drets i opinions pròpies mentre respectem les dels altres i la prevenció i gestió de conflictes. Finalment, les competències per la vida i el benestar treballa fixar objectius adaptatius per tal de poder materialitzar idees o projectes, la presa de decisions i promou una ciutadania activa, participativa, crítica, responsable i compromesa. Així doncs, el model l'Educació emocional del GROU inclou tot el necessari per a educar aquestes dues competències bàsiques del currículum d'educació primària.

Pel que fa als àmbits de coneixement, també trobem vincles (marcats amb negreta) amb les competències emocionals descrites en el marc teòric referencial (marcades de color blau):

- Àmbit d'educació en valors, i dins d'aquest, l'Àrea d'educació en valors socials i cívics: l'objectiu de l'àrea és proporcionar elements que capacitin els nens per **viure plenament** de manera **feliç i responsable** i perquè **contribueixin al benestar** de qui els envolta. Es treballa la **convivència** i es promou un **pensament independent i autònom**. Es fa èmfasi en l'assoliment d'actituds i hàbits de conducta i en l'adquisició d'habilitats mentals d'**autoconeixement**, d'**autocontrol**, d'**empatia i assertivitat**. Les dimensions i competències bàsiques són:
 - o Dimensió personal: fa referència a l'individu en singular, a la capacitat de dirigir la seva vida. Inclou el **reconeixement de les emocions i els sentiments propis**, l'**expressió del pensament propi** i les habilitats de pensament i de raonament que han d'orientar l'**actitud ètica personal** i la capacitat d'**actuar de manera autònoma i crítica**. → **Consciència i regulació emocional i autonomia emocional**.
 - Competència 1. Actuar amb **autonomia en la presa de decisions** i assumir la **responsabilitat** dels propis actes. → **Competències per la vida i el benestar i autonomia emocional**
 - Competència 2. Desenvolupar **habilitats per fer front als canvis i a les dificultats** i per assolir un benestar personal. → **Regulació i autonomia emocional**
 - Competència 3. **Qüestionar-se** i usar l'argumentació per **superar prejudicis** i consolidar **el pensament propi**. → **Consciència i autonomia emocional**

- Dimensió interpersonal: fa referència al tracte o **relacions amb els altres**. Prepara l'alumne per a una **relació harmònica i respectuosa amb els altres** i per a la **resolució de situacions de conflicte a través del diàleg**. → Regulació emocional i competència social.
 - Competència 4. Mostrar actituds de **respecte actiu envers les persones, les seves idees, opcions, creences i les cultures** que les conformen. → Competència social
 - Competència 5. Aplicar el **diàleg com a eina d'entesa i participació en les relacions entre les persones**. → Competència social
 - Competència 6. Adoptar **hàbits d'aprenentatge cooperatiu** que promoguin el **compromís personal i les actituds de convivència**. → Competència social i competències per la vida i el benestar
- Dimensió social: fa referència a un entorn social més ampli. Proposa una reflexió sobre problemes que ens afecten com a espècie humana desvetllant un **caràcter solidari** en cadascú que detecta i intenta ajudar en situacions injustes i que **busca alternatives**. Dóna una **perspectiva ètica** per a la comprensió del món en què viuen i promou el **compromís envers la resolució dels problemes de l'entorn**. → Competència social i competències per la vida i el benestar
 - Competència 7. **Analitzar l'entorn amb criteris ètics per cercar solucions alternatives** als problemes. → Autonomia emocional i competències per la vida i el benestar
 - Competència 8. Mostrar **actituds de servei i de compromís social**, especialment davant de les situacions d'injustícia. → Competència social i competències per la vida i el benestar

Queda, doncs, exposat que el model de competències emocionals del GROPE engloba totes les competències de l'àmbit en educació en valors, en totes les seves dimensions. Això el converteix en un model molt adient per a l'ensenyament d'educació primària.

- Les competències emocionals tenen un caràcter transversal i no sols es limiten a un àmbit. Altres àmbits del currículum on podem vincular les competències emocionals són: l'Àmbit de coneixement del medi, en la dimensió de salut i equilibri personal on s'adreça la consciència del propi cos, de les emocions i sentiments tan propis com aliens per tal d'aconseguir un equilibri emocional i afavorir la convivència. Des de l'Àmbit lingüístic es treballa l'expressió d'emocions i sentiments i també l'escolta. Des de l'Àmbit artístic amb l'expressió artística d'emocions, experiències, desitjos i valoracions crítiques. I des de l'Àmbit d'educació física, treball del desenvolupament d'hàbits saludables, regulars i continuats i sentir-se bé amb el propi cos per contribuir a la millora de l'autoestima.

Finalment, l'article 12 del Decret ens parla de l'**Acció tutorial**, un altre espai d'aplicació d'Educació emocional dins el currículum. L'acció tutorial contribueix, en col·laboració amb les famílies, al desenvolupament personal i social dels alumnes en les dimensions intel·lectual, emocional, ètica i moral. Es tracta d'un seguiment individual i col·lectiu per part dels mestres. El projecte educatiu del centre defineix el model de tutoria establint les actuacions a l'acció tutorial per garantir diferents punts. D'especial rellevància per a l'Educació emocional es pot destacar:

- Vetllar per la convivència del grup d'alumnes, creant una dinàmica positiva, i la seva participació en les activitats del centre.
- Vetllar pel desenvolupament personal dels alumnes i per l'assoliment progressiu de les competències bàsiques pròpies de cada àmbit i coordinar tots els mestres que intervenen en aquest procés.

2.8. Desenvolupament afectiu i social a 2n de primària

Durant les últimes dues dècades del segle XX es van realitzar múltiples estudis per identificar els canvis en la comprensió de les emocions en nens (Ortiz, 1999, p.105-116; Pons, Harris, i de Rosnay, 2004). Ens centrarem en els elements per a la comprensió de les emocions centrats en edats properes a 2n de primària (7-8 anys) que són els destinataris d'aquest treball.

CONSCIÈNCIA EMOCIONAL

Pel que fa a la comprensió de les emocions, a partir dels 6 anys comencen a entendre que no és una situació objectiva el que activa una emoció sinó l'avaluació personal que en fem. També comprenen que l'emoció depèn dels desitjos i de les creences personals, ja siguin certes o falses. Finalment, són capaços d'utilitzar informació sobre característiques de les persones en situacions socials específiques per tal de modificar les seves inferències emocionals prescindint de la seva pròpia perspectiva.

A nivell d'ambivalència emocional o simultaneïtat d'emocions contràries en una mateixa situació o cap a una mateixa persona, entre els 7 i 8 anys nenes i nens veuen possible la coexistència de diferents emocions i com s'influencien mútuament. Però no serà fins als 10-11 anys que seran capaços d'explicar l'ambivalència. Quan comprenguin que les emocions activades en una situació es relacionen amb d'altres registrades a la memòria.

En referència a la memòria emocional, entre els 6-7 anys comencen a entendre la relació entre memòria i emoció. Comencen a comprendre que la intensitat de l'emoció decreix amb el temps. També veuen que certs elements d'una situació actual poden servir de recordatori que reactiva emocions passades.

En quant a la consciència ètica i moral, a partir dels 8 anys nens i nens comencen a percebre que sentiments negatius neixen d'accions moralment reprovables (com la mentida o robar) i que sentiments positius sorgeixen d'accions moralment lloables (com l'esforç, el sacrifici o confessar un error).

REGULACIÓ EMOCIONAL

L'expressió emocional té unes regles adquirides culturalment. Aquestes regles tenen impacte sobre l'expressió emocional, intensificant-la o emmascarant-la depenent de la situació o del rol social. Als 6 anys, tenen present que els altres poden llegir les seves emocions i que poden intentar ocultar la seva expressió. Accepten que pot haver-hi discrepància entre l'expressió de l'emoció i l'emoció sentida. El control de l'expressió emocional té la funció de protegir-se a un mateix i als altres.

Les estratègies de regulació emocional augmenten en complexitat a mesura que es desenvolupa la capacitat cognitiva. Als 7 anys, prenen consciència de que l'emoció perd intensitat al llarg en el temps perquè es deixa de pensar en l'esdeveniment responsable. Als 8 anys, majoritàriament utilitzen la distracció conductual per regular les emocions davant situacions d'estrès però comencen a utilitzar la distracció cognitiva. Entre els 8 i els 10 anys, s'utilitza el suport social per a la regulació. Els pares segueixen sent la principal font però els companys comencen a jugar aquest paper també. Busquen suport social davant emocions negatives.

EMPATIA

Existeix una correlació entre l'edat i el desenvolupament de l'empatia. Algunes de les raons són:

- Acumulació experiència emocional la qual poden evocar en la fase de ressonància amb els sentiments de l'altre. Tan en nens com adults, l'empatia i la resposta cap a l'altre és major quan qui empatitza ha viscut experiències emocionals similars.
- Ajuda a la perspectiva emocional, posar-se en la situació de l'altre per comprendre'l millor. Això és essencial per triar la resposta o acció adequada. Aquesta té en compte el que ens consola i el que pot millorar l'estat afectiu de la víctima tenint en compte les seves característiques personals.
- Millora la comprensió de l'experiència empàtica en un mateix. Als 7 anys, se centren en el protagonista de la situació a nivell descriptiu i alguns són capaços d'establir una associació amb l'experiència pròpia. A partir dels 9 anys moltes nenes i nens ja fan referència explícita a l'empatia.
- Augmenta la regulació emocional. Si l'activació empàtica és excessiva pot convertir-se en un estat ansiogènic amb focalització en un mateix. Ansietat associada a la preocupació per alleujar el propi estat emocional. L'ideal en la reacció empàtica és la sensibilitat als estats emocionals de l'altre sense sobreexcitar-se. Requereix un afrontament centrat en la pròpia emoció i afrontament centrat en el problema, orientat a ajudar un altre. De fet quan el nivell d'activació de la pròpia emoció és superior a l'atribuït a la víctima es redueix la resposta empàtica. Per tant, una bona regulació emocional pot

influir positivament en l'empatia ja que es pot reduir l'ansietat personal per orientar l'afecte i resposta cap a l'altre.

Tenint en compte les bases teòriques exposades anteriorment, aquesta intervenció es fonamentarà en el model pentagonal de les competències emocionals del GROU per la seva adequació dins el currículum de primària justificada en l'apartat 2.7.2. Aquesta intervenció preveu centrar-se bàsicament en les primeres dues competències del model tot i que la resta de competències també hi seran presents de manera més globalitzada. Consciència i regulació emocional són una base important a partir d'on treballar les altres. A més, a nivell de desenvolupament emocional, són competències que per edat comencen a poder anar assolint. Es tractarà d'aprofundir en consciència i regulació emocional tenint en compte el treball previ fet a l'escola, mantenint la perspectiva de la competència social ja que és el marc on es troba situada la intervenció (Projecte d'escola *Coneixement de Jo*, apartat *Em relaciono*). Una avaluació inicial permetrà concretar quins aspectes de cada competència tractar. La intervenció es realitzarà dins l'espai de tutoria amb propostes de caràcter vivencial que buscaran no sols el treball individual, en petit grup o en gran grup dins l'aula sinó que també transportar el treball fet a altres moments dins l'escola i a casa amb les famílies.

3. INTERVENCIÓ

3.1. Anàlisi del context on s'aplica el programa

Aquest programa ha estat dissenyat inicialment per a fer una intervenció en un context concret. Es tracta d'una escola pública d'educació infantil i primària situada al districte de La Sagrada Família, al barri de l'Eixample de la ciutat de Barcelona. A arran de la pandèmia de la COVID-19, s'ha hagut d'adaptar el programa a la nova realitat utilitzant un format on-line.

3.1.1. El barri

La Sagrada família és un districte de 51.349 habitants dels quals un 8,1% tenen entre 3-15 anys. La seva població compta amb un 20,4% d'estrangers sent Itàlia, la Xina i Veneçuela els països majoritaris. El percentatge d'alumnat estranger a educació infantil, educació primària i secundària de centres públics és del 14,3%. L'índex de renda del districte és de 101,8 tenint com a 100 el nivell mitjà de la població de Barcelona. Per tant, l'índex de renda del districte s'ajusta a la mitjana barcelonina. Pel que fa al nivell d'estudis dels habitants del districte, un 33,4% han cursat els estudis obligatoris, un 26,1% batxiller superior, CFGM i un 37,6% tenen estudis universitaris o CFGS. El districte compta amb 12 centres d'educació infantil, 5 centres d'educació primària i 2 centres d'educació secundària (Gabinet Tècnic de Programació i Oficina Municipal de Dades, 2019).

3.1.2. L'escola

L'escola va ser creada el 2004 i des del 2012 és centre d'educació infantil i primària de dues línies amb aproximadament 480 alumnes. Compta amb 28,5 docents, dels quals 5,5 són especialistes (1,5 d'Anglès, 1 de música, 1 d'educació física i psicomotricitat i 2 d'atenció a la diversitat). També compten amb altres professionals: un conserge, una administrativa, un TEI, 4 persones de l'equip de neteja, 3 persones a l'equip de cuina i 30 persones de l'equip de monitoratge. El projecte d'escola té com a objectius:

- Crèixer amb les **aportacions de tota la comunitat educativa**, al mateix ritme que van creixent les aules i els nens i nenes.
- Estar oberts a la **diversitat d'aportacions** que fem des de tots els àmbits.
- Ser **autònoms en la presa de decisions**, adaptant el projecte a les característiques i necessitats de la nostra comunitat educativa.
- **Donar resposta a les necessitats** d'una societat en vertiginós canvi construint els aprenentatges amb les aportacions culturals bàsiques d'aquesta societat.

Conjuntament amb la comunitat educativa, volen fer una escola on els protagonistes principals siguin els nens i les nenes. La finalitat més important de l'escola és aconseguir que tastin el plaer del saber i l'aprenentatge, que n'aprenuin el seu valor i vulguin gaudir-ne al llarg de la seva vida. El projecte

d'escola també vol educar i acompanyar nenes i nens per arribar al seu màxim potencial individual i perquè comparteixin valors, actituds i coneixement. Volen formar nens i nenes solidaris, amb les màximes competències i capacitats perquè assumeixin el seu paper de ciutadans en una societat democràtica.

L'escola treballa molt estretament amb les famílies. Fruit d'aquesta relació neix la comissió mixta d'aprenentatges formada per mestres i famílies i eventualment assessorada per especialistes de l'educació. Aquesta comissió organitza tallers i activitats amb l'objectiu de promoure la reflexió conjunta de famílies i mestres sobre diversos aspectes educatius per comprendre i acompanyar els aprenentatges de les nenes i nens. En aquest espai s'han dut a terme algunes formacions d'educació emocional.

L'escola du a terme un projecte vertical a Educació Primària (E.P.) que porta per nom "Coneixement del Jo". Els objectius principals d'aquest projecte que comença a 1r i acaba a 6è d'E.P. són conèixer la pròpia identitat des de diferents vessants: l'autoconeixement, les pròpies arrels, canvis físics i emocions per prendre consciència del jo i tenir recursos per maximitzar els potencials i ser conscients de les limitacions personals. Els segon objectiu és reconèixer els companys i companyes del grup. Els nens i nenes avancen en la descoberta d'un mateix a partir de les relacions que estableixen amb els altres. De la interconnexió entre el jo i l'altre sorgeix el sentit de promoure el benestar en un mateix i en els altres: l'autoconcepte, l'autoestima, la formació socio-emocional, el moviment i l'acció i l'autonomia.

El projecte treballa en tres grups per franges d'edat: els petits de P3-P5, els mitjans de 1r-3r d'E.P. i els grans de 4rt-6è d'E.P. Tot i que el projecte en sí s'inicia a 1r d'E.P. ja es va treballant durant l'etapa infantil especialment la consciència corporal, la relació i la comunicació amb els altres. Es treballa de manera espontània en diferents espais com ara converses, contes o jocs. Amb el grup de mitjans se segueix treballant la descoberta a través de l'exploració de les possibilitats del propi cos i s'inicia l'autoconeixement a través de tres projectes anuals:

- **M'emociono (1r d'E.P.):** enfocat a prendre consciència de com pensem, sentim i actuem. També de com se senten els altres. En aquest projecte es treballa consciència i regulació emocional.
- **Em relaciono (2n d'E.P.):** projecte nou del curs 2019-2020 enfocat a entendre la relació amb els altres. Aquest projecte repassa consciència i regulació emocional i es centra sobretot en la competència social. Dins aquest projecte han treballat:
 - Gestió de conflictes a través del curtmetratge "[El Puente](#)". A classe hi havia conflictes que no es resolien. Hi havia opinions confrontades que no trobaven diàleg i seguien enrocades sempre al mateix punt. A través del curtmetratge han pogut treballar-ho. Dins

aquest apartat han treballat el concepte de que tots som part del conflicte que es dona a classe i en la mesura del possible hem d'ajudar.

- Treball de situacions hipotètiques a través d'imatges de situacions i emocions visibles. Entre tots havien de construir el que havia passat tot responent preguntes com: Què ha passat? Com se senten? Com ho han solucionat?
- Som equip: activitat per identificar què aporta individualment cada nena i nen al grup i què els aporta el grup a ells per treballar el Jo dins el grup. Es tracta d'un mural al passadís amb dues parts: Què apporto jo al grup? i Que m'aporta el grup?. Hi ha una gran fotografia de la classe estirada a la pista del pati al centre on hi arriben tot de fletxes dirigides, una per nen/a, amb una nota a l'inici dient què aporta cadascun al grup. A l'altra part és similar però les fletxes surten de la foto de la classe cap enfora on hi ha una nota que explica què aporta el grup a cadascú.
- Repte de grup: aquesta activitat és diferent per cada classe ja que les necessitats eren diferents. En un grup molts nens/es els costa participar. Es proposen participar tots/es en les rotllanes o converses que sorgeixin com a classe. L'altra classe és molt moguda i no tenien prou cura del material comú. El repte d'aquesta classe és l'ordre. El repte col·lectiu ve acompanyat d'estratègies dissenyades entre tots/es per tal d'assolir l'objectiu plantejat. Cada dia es marca al calendari si s'ha aconseguit el repte.
- Reptes individuals: a partir de setmana santa cada nen/a escollirà un repte personal (de 21 dies o menys, està per decidir) que sàpiga que amb esforç podrà assolir. El procés és similar al del repte de grup.
- Projecte Cançó: es treballa el conte "[La teva cançó](#)" de Inês Castel-Branco, Maria Ella Carrera (Fragmenta Editorial): *Diu la llegenda que en una tribu d'Àfrica, quan una dona sap que està esperant un fill, corre a dir-ho a les altres dones. Elles creuen que cada persona té una cançó molt seva, la Cançó de la Vida. Per això, alguns dies més tard, de bon matí, s'endinsen a la selva per descobrir, plegades, la cançó de la nova criatura... Un conte per recordar-nos que, abans d'arribar a aquest món, ja érem esperats, somiats, estimats. I que cadascú té una cançó, un nom, una vibració especial que el fa únic.* Aquesta cançó la canten en moments especials i també quan un s'equivoca. Per recordar totes les coses bones que tenen i que són més que aquell error. A partir d'aquí, es treballa què és per vosaltres la classe de 2n? Quines coses bones tenim com a grup? Els nens/es proposen de fer una cançó amb les coses bones que té el grup de 2n amb col·laboració de la mestra de música. Exemples per la lletra: *És com si tos fóssim un. Som com les peces d'un puzle que quan les ajuntes fan una imatge. Quan una peça falta som incomplets. Quan falta un som més dèbils.*
- Espai em relaxo: estava dins el pla del curs però no hi ha arribat encara. Crear un espai conjuntament amb ells per relaxar-se.

- 12 coses per viure abans de fer-te gran: van apuntant en una llibreta coses que els agradaria fer abans de fer-se grans. Uns no entenen perquè no les podran fer quan siguin grans... altres contesten perquè quan et fas gran vas de atabalat, molt cansat o ja ni te'n recordes de que volies fer coses divertides... En aquesta activitat es treballa l'expressió emocional buscant no només com serà fer allò que tan volen sinó com se sentiran quan ho estiguin fent.
- **Com sóc jo (3r d'E.P.):** té com a objectiu treballar l'autoconeixement, la construcció i acceptació de la pròpia identitat i el desenvolupament d'hàbits responsables. En aquest curs es treballa doncs, l'autonomia emocional.

Amb el grup de grans es continua aprofundint en el "Coneixement del Jo" amb tres projectes anuals diferents:

- **D'on vinc (4rt d'E.P.):** dona resposta a les preguntes que van més enllà de la pròpia persona: les arrels. És un treball d'investigació a través d'objectes, fotografies, dibuixos, cançons, entrevistes amb membres de la família per teixir una xarxa de de connexions en cada branca i conèixer el valor que tenen aquestes arrels. Aquest projecte segueix aprofundint en l'autonomia emocional.
- **Com he canviat (5è d'E.P.):** aquest projecte ofereix un espai per prendre consciència de com els canvis ens ajuden també a créixer en tots els àmbits: físics, íntims, aficions i relacions. "Com he canviat" treballa l'autonomia emocional.
- **Cap on vaig (6è d'E.P.):** és el final del projecte. Aquest projecte pretén acompanyar emocionalment l'alumnat durant l'últim any a l'escola. Es treballen dubtes i pors davant la incertesa del canvi d'escola l'any següent i es recapitulen records compartits del temps viscut al llarg dels 9 anys a l'escola. Es treballen doncs, la consciència i regulació emocional, l'autonomia emocional i la competència social.

Aquest projecte transversal brinda moltes oportunitats perquè pugui incloure's de l'educació emocional i és per això que s'ha volgut detallar en aquest apartat.

3.1.3. Perfil dels destinataris

Inicialment aquest programa estava destinat a dos grups classe de 2n d'E.P. però a arrel de la pandèmia de la COVID-19 es va generar una necessitat al centre de poder obrir la proposta d'educació emocional a tota la comunitat de l'escola incloent etapa infantil (P3-P5) o grup de petits, el grup de mitjans (1r-3r d'E.P.), grup de grans (4rt-6è d'E.P.), famílies i professorat. Tenint en compte la diversitat de grups destinataris proposats, el temps disponible fins a final de curs per aplicar el programa, que sols disposàvem d'una persona per aplicar el programa i el context de pràctiques de postgrau des d'on es feia la proposta es va considerar d'obrir el programa a un grup d'edat inferior i

un superior al plantejat inicialment. D'aquesta manera, es podia atendre a la petició d'obrir a més destinataris propers en edat a la proposta del programa inicial per poder realitzar quatre o cinc sessions amb ells. Es va descartar una única intervenció per cada grup proposat per part de l'escola per dues raons: 1) Degut a l'emergència de la COVID-19, no es disposava material tan divers per preparar propostes per als 5 grups de destinataris. 2) Es va valorar l'impacte de realitzar diferents sessions en un mateix grup comparat amb fer una sola sessió en cinc grups de destinataris diferents. Així doncs, el perfil del grup de destinataris són:

- 1r d'E.P.: tres classes amb un total de 76 alumnes amb els quals no s'ha tingut contacte previ amb l'alumnat.
- 2n d'E.P.: dues classes amb 51 alumnes. Aquestes dues classes són els destinataris inicials amb qui ja s'havia tingut contacte previ a la pandèmia. L'alumnat està familiaritzat amb la meua figura i s'han fet trobades amb les tutores per tenir una idea dels grups classe.
- 3r d'E.P.: dues classes amb 50 alumnes amb els quals no s'ha tingut contacte previ amb l'alumnat.

Són un total de 177 alumnes repartits en unes 171 famílies aproximadament. Es concreta el nombre de famílies perquè les propostes pretenen no sols treballar amb l'alumnat sinó que a través d'ells s'arribi a les famílies per tal d'ampliar el radi d'acció del programa. Inicialment, el professorat formava part de la valoració de les propostes del programa així com de les sessions que es realitzarien a l'aula. Aquesta participació potencialment afavoria la inclusió de les propostes que trobessin interessants al projecte d'escola. El nou format de programa on-line no ha pogut comptar amb el professorat.

3.1.4. La pandèmia de la COVID-19

A finals del 2019-2020 ha aparegut una realitat social mundial que ha tingut un impacte emocional sobre les persones i l'educació i ha posat de manifest la necessitat de poder entendre i gestionar les emocions per poder viure aquesta situació de la millor manera possible.

Cronologia de la pandèmia fins a arribar a Catalunya:

- 31 de desembre de 2019 la comissió Municipal de Salut de Wuhan a la Xina va anunciar un augment de casos d'una pneumònia viral a la ciutat. Posteriorment, es va determinar que eren causats per un nou coronavirus (SARS-CoV-2) i la malaltia que causa s'anomena COVID-19 (COrona VIRUS Disease 2019).
- 13 de gener del 2020 es confirma el primer cas de COVID-19 fora de la Xina, a Tailàndia.

- 30 de gener del 2020 en un informe de la OMS confirmen 7818 casos a tot el món. La majoria a la Xina i 82 en 18 països diferents. La OMS avalua el risc a la Xina com a molt alt i alt a la resta del món (Organización Mundial de la Salud, 2020b).
- 25 de Febrer del 2020 es detecta el primer cas de COVID-19 a Catalunya. El pic màxim de contagiats detectats es dona el 8 d'abril del 2020 i el nombre total de morts acumulats fins el 3 de juliol del 2020 a Catalunya és de 12.584 (El Periódico, 2020).

Transmissió de la malaltia:

La transmissió d'aquest virus és per contacte directe amb les secrecions respiratòries que es generen al parlar, amb la tos o l'esternut d'una persona malalta. Les persones poden contraure la malaltia si toquen els objectes o les superfícies on han caigut aquestes gotes i després es toquen els ulls, nas o boca. O si inhalen aquestes gotes per proximitat amb la persona infectada (Departament de Salut, 2020). D'aquí es deriven una sèrie de recomanacions per evitar el contagi com ara:

- Rentar-se les mans sovint.
- Mantenir una distància de seguretat entre persones d'un mínim de 1,5m.
- Tapar-se la boca amb mocadors d'un sol ús o amb el colze quan es té tos o un esternut.
- Portar mascareta.

Mesures oficials per contenir els contagis:

El 13 de març de 2020 el Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya va anunciar la tancada de les escoles (Departament d'Educació, 2020a) i el 15 de març el Govern Espanyol declara el primer l'estat d'alarma (Ministerio de la Presidencia i Relaciones con las Cortes y Memoria Democrática, 2020) i el confinament de tots els ciutadans amb l'excepció dels serveis essencials. Aquestes mesures tenen com a objectiu disminuir l'increment exponencial de contagis, hospitalitzacions, saturació del sistema sanitari i morts que se'n deriven.

Durant aquest confinament únicament els ciutadans major d'edat podien sortir al carrer per causes justificades com ara anar a comprar aliments, medicaments o productes de primera necessitat. Fer visites al metge o hospitals. Retornar al lloc de residència habitual. Cuidar a persones grans, menors, dependents, persones amb discapacitat o persones especialment vulnerables. Visites a entitats financeres i d'assegurances. O treure a passejar el gos. Tots aquests desplaçaments sols es poden fer individualment. Pel que fa a les nenes i nens, per les dades que es tenien a l'inici del confinament, es creu que són portadors asimptomàtics del virus i es va demanar que no surtin de casa en cap moment.

El confinament de les nenes i nens i el paper de les escoles sobre el benestar emocional:

El confinament total de les nenes i nens va tenir lloc del 15/03/2020 fins al 02/05/2020 quan el Govern Espanyol va publicar l'Ordre SND/380/2020 del BOE del 1 de maig on per primer cop es permetia la sortida al carrer dels menors a un radi d'un km del seu domicili. En total els menors van estar tancats a casa 48 dies o gairebé 7 setmanes.

Quatre setmanes després del tancament de les escoles (9 d'abril del 2020), el Departament d'Educació de la Generalitat publica un comunicat que proporcionava unes orientacions per als serveis educatius de cara al 3r trimestre. En aquest comunicat destaquen tres punts, un d'ells rellevant per aquest treball (Departament d'Educació, 2020b):

- *S'estableixen criteris de prioritització, com ara l'atenció a l'alumnat i les seves famílies, el suport als centres i al professorat, la formació o la coordinació amb les xarxes territorials.*
- *Els serveis educatius, a través dels seus referents, tenen coneixement de l'alumnat al qual fan seguiment i de les seves famílies. Aquest coneixement ha de permetre atendre especialment situacions de vulnerabilitat.*
- ***Cal prioritzar el suport emocional davant d'una crisi que impacta en l'alumnat i famílies ja sigui per malaltia, dol o pèrdua de feina.***

Necessitats emocionals derivades de la COVID-19:

L'impacte psicològic i emocional del confinament és un aspecte de la pandèmia de la COVID-19 que ha despertat molta preocupació. Aquest fet ha activat estudis per avaluar-ne l'impacte, documents i plataformes per ajudar a gestionar les emocions i donar suport psicològic, i en l'àmbit de l'educació, han sorgit múltiples iniciatives per ajudar als mestres a acompanyar emocionalment els seus alumnes.

La OMS durant la pandèmia de la COVID-19 ha treballat a diferents nivells per tal de donar orientacions per al públic, orientacions tècniques per als professionals de la salut, ha generat un fons solidari de resposta a la COVID-19 i ha generat estratègies, plans i operacions per als països com a guia per a la preparació i resposta davant la COVID-19. Dins les orientacions per al públic, a salut mental han creat un apartat amb el [#sanosencasa](#). Sans a casa durant la pandèmia de la COVID-19 és un recull de recomanacions tan per a la salut física com mental on es pot trobar un apartat dirigit a mares i pares amb consells per a una criança sana elaborats conjuntament amb *Parenting for Lifelong Health* i UNICEF entre altres. Són 6 pòsters amb 6 recomanacions per cuidar el benestar de les famílies. Els pòsters tracten temes d'educació emocional enfocats a les famílies: <https://www.covid19parenting.com/spanish>. Els sis consells treballen 1) Temps 1-a-1 (amb cada fill/a), 2) Mantenir un ambient positiu, 3) Establir una base segura (rutines), 4) El mal comportament dels nens, 5) Mantenir la calma i gestió de l'estrès i 6) Converses sobre la COVID-19 amb els nens

(Parenting for Lifelong Health, 2020a, 2020b, 2020c, 2020d, 2020e, 2020f). També es poden trobar altres pòsters per ajudar a mantenir l'harmonia familiar, què fer quan ens enfadem o com gestionar l'estrès durant el brot de la COVID-19 (Organización Mundial de la Salud, 2020a; Parenting for Lifelong Health, 2020g, 2020h). Amb aquesta col·lecció de consells la OMS posa de manifest la importància d'atendre i gestionar les emocions durant la pandèmia per tal de poder viure la situació amb el major benestar possible.

Per altra banda, la OMS, UNICEF i UNESCO entre 50 altres organitzacions han participat del projecte liderat per la IASC (*Inter-Agency Standing Committee*) per crear un conte dirigit a nenes i nens de 6 a 11 anys per ajudar-los a afrontar la pandèmia de la COVID-19. El conte "El meu heroi ets tu. Com els nens podem combatre la COVID-19" explica a nenes i nens com protegir-se a ells mateixos, a familiars i amics del coronavirus i a gestionar les emocions difícils davant la nova realitat de ràpida evolució (Grup de Referència del Comitè Permanent entre Organismes sobre Salut Mental i Suport Psicosocial en Situacions d'Emergència-IASC MHPSS RG, 2020). Aquesta primera publicació anirà seguida d'un segon llibre "Accions per a Herois", una guia per a ajudar a gestionar sentiments i emocions així com activitats complementàries perquè nenes i nens facin basant-se en el llibre.

Dins les notes temàtiques del sector d'Educació de la UNESCO, el passat Abril es va publicar un document per promoure el benestar socioemocional dels nens i joves durant la crisi (UNESCO, 2020). En aquest document es donen una sèrie de recomanacions tan per a desenvolupar noves polítiques, com per a escoles, docents, joves i mares i pares. Cal destacar la recomanació de promoure un ensenyament transversal dels aprenentatges socioemocionals a les escoles, prioritzar les competències socioemocionals i considerar-los com a objectius fonamentals de l'aprenentatge i com a tals, assignar-los el temps necessari al currículum. També parla de la necessitat de capacitar els docents en aprenentatges socioemocionals i donar-los l'espai per poder-ho posar en pràctica. Aquestes recomanacions es mouen al voltant dels dos dels quatre pilars de l'educació de l'informe Delors: aprendre a ser i aprendre a conviure. L'emergència de la COVID-19 ha reforçat la importància d'aquests dos pilars dins l'educació i ha posat de manifest el marge de millora davant les recomanacions de la UNESCO durant la crisi. Un exemple de millora podria ser incloure la formació d'educació emocional dins el grau d'educació infantil i primària ja que actualment no forma part del currículum universitari dels futurs mestres.

A nivell d'impacte emocional derivat de la pandèmia i confinament, *Save the Children* va publicar a principis de maig el resultat d'una enquesta de més de 6000 nenes, nens i famílies de diferents països. Els resultats mostren que les nenes i nens estan en risc de patir efectes psicològics perdurables derivats del confinament (Save the Children, 2020). Alerten especialment de la situació de

vulnerabilitat d'aquells nens que estan en ambients familiars més desfavorits, desafians o amb manca de suport social. Observen que el 25% dels nens mostra signes d'ansietat posant-los en perill de patir malalties mentals cròniques com la depressió. Els nens han manifestat ansietat, avorriment i por que juntament amb l'estrès prolongat, l'aïllament social i la manca de joc a l'aire lliure els posen en risc de patir una depressió. A Catalunya, l'Hospital de Sant Joan de Déu ha iniciat un estudi anomenat "[EmCoVID19](#)" (Emocions i Conducta durant la COVID-19). Aquest projecte vol analitzar l'impacte del confinament i la relaxació progressiva del mateix, així com el context familiar i les vivències de tot això en la població infantojuvenil (entre 4 i 14 anys).

Preveient els efectes psicològics del confinament, el Departament de Salut va posar en marxa una aplicació per avaluar i tenir cura de la salut emocional dels ciutadans i ciutadanes: <https://gestioemocional.catsalut.cat/>. Aquesta aplicació permet avaluar l'estat emocional d'un mateix i en funció d'això disposa d'un ventall de recursos per a la gestió emocional. Al final de cada exercici torna a avaluar l'estat de la persona i si no ha millorat suggereix altres opcions. També compta amb suport emocional per part de professionals de la salut mental. Aquesta aplicació ha estat desenvolupada al Servei de Psiquiatria de la Vall d'Hebron basant-se en l'App "PTSD Coach" del US Department of Veteran Affairs.

En l'àmbit d'educació, han sorgit programes i xerrades d'educació emocional de lliure accés per ajudar als docents a acompanyar emocionalment els seus alumnes. Un exemple és "COMviure i aprendre en moments de complexitat emocional". Es tracta d'un espai virtual d'acompanyament al docent organitzat pel Departament d'Educació i l'Equip SEER (Salut i Educació Emocional) amb la participació de referents de l'educació emocional a Catalunya. Es pot consultar la compilació de sessions en aquest canal de YouTube: [COMviure Acompanyament](#).

Aquesta pandèmia ha condicionat també aquest treball pràctic que estava pensat per ser fet de manera presencial i vivencial a l'escola amb les nenes i nens. Aquest és un escenari impossible durant el confinament que ha acabat molt en paral·lel al final de curs. Tenint en compte el context d'aquesta pandèmia, el confinament de les nenes i nens i les possibilitats d'accés a ells s'ha adaptat el programa per poder fer arribar unes càpsules d'educació emocional o petits vídeos online per acompanyar i ajudar a gestionar les emocions durant el confinament. És en aquest excepcional context que neix el programa d'educació emocional online eMOCION@'T amb l'objectiu d'educar emocionalment a nenes i nens d'entre 6 i 9 anys d'edat i les seves famílies a viure aquesta situació amb un millor benestar.

3.2. Necessitats identificades

3.2.1. Pre-COVID-19

Per al disseny del programa d'educació emocional pre-COVID-19 es va realitzar una avaluació inicial de dades provinents de tres fonts:

1. Observació a l'aula
2. Converses amb l'alumnat
3. Entrevista amb les mestres de 2n d'E.P.

L'observació d'aula es va realitzar al llarg de 5h repartits en 4 sessions de l'espai de tutoria de 2n d'E.P. Són grups mixtes de les dues classes de 2n que treballen en projectes vinculats amb l'educació emocional. Els detalls de l'avaluació de les necessitats inicials es pot trobar a l'ANNEX I.

Les necessitats identificades a través de l'observació d'aula, converses casuals amb els alumnes i entrevistes amb les tutores són (consultar ANNEX I):

- Repassar les emocions bàsiques: Què són? Quan les sentim? Com ens fan sentir? Què vol fer el nostre cos quan les sentim? De què ens informen les emocions?
- Obrir la mirada a emocions més complexes i a l'ambivalència d'emocions
- Ampliar el vocabulari emocional
- Aprofundir en consciència emocional
- Pensar i expressar emocions
- Oferir eines de regulació emocional

La intenció és que es proposés derivades d'elles necessitats tinguessin totes una mirada vinculada al seu projecte anual "Em relaciono". Dins el marc teòric d'educació emocional del treball correspondria a la competència social però tan el nivell maduratiu de l'alumnat com les observacions posen de manifest la necessitat d'aprofundir en les dues primeres competències (consciència i regulació) que són la base de la competència social. Crec que és important seguir treballant consciència i regulació emocional i afegir la mirada cap a l'altre durant aquest treball.

3.2.2. Necessitats durant la pandèmia de la COVID-19

A arrel de la situació d'emergència de la COVID-19 s'ha detectat una necessitat social emergent que va de la mà d'una necessitat educativa emergent: atendre l'impacte emocional que està tenint la pandèmia i la situació de confinament sobre l'equilibri emocional i benestar de les nenes i nens, així com de les seves famílies.

A conseqüència de la COVID-19, l'escola ha fet una petició molt específica d'intentar incloure el màxim de grups de destinataris possibles per tal que tota l'escola es pugui beneficiar del programa d'educació emocional. Finalment, per les raons exposades a l'apartat 3.1.3 s'ha decidit adaptar i obrir el programa inicial als dos cursos més propers a 2n d'E.P. quedant doncs un grup de destinataris de 1r a 3r d'E.P. englobant les edats de 6 a 9 anys. Aquesta és la mostra de participants del programa que serà dut a terme per l'autora d'aquest treball.

Davant situacions emocionalment complexes com la pandèmia de la COVID-19 i el llarg confinament que se'n deriva, una de les primeres necessitats que sorgeixen és l'acompanyament emocional. Els dos grans pilars d'un bon acompanyament emocional són la consciència emocional que obra la porta a la regulació emocional. Aquestes són les competències que s'han treballat en el programa.

Tot i que l'acompanyament emocional és una de les necessitats que s'inclouen transversalment en els programes, en aquesta ocasió no s'ha pogut fer un acompanyament real degut al format d'intervenció que va proporcionar la institució: càpsules d'educació emocional o petits vídeos sense possibilitat d'interacció directa. El programa ha estat una intervenció asincrònica on s'ha intentat interpel·lar el destinatari a través de preguntes i reflexions en veu alta però on no s'ha pogut atendre a aquesta necessitat tal i com es podria fer en una intervenció sincrònica a través de l'escolta, la mirada, el retorn personalitzat, o l'acollida emocional. Tot i no poder atendre aquesta necessitat durant el programa s'ha considerat important incloure-la en aquest apartat.

3.3. Objectius del programa

Els objectius generals del programa eMOCION@'T són:

1. Conèixer l'educació emocional
2. Proporcionar eines pràctiques per desenvolupar la consciència i la regulació emocional.

Són objectius tan per mares i pares com per a les nenes i nens. El primer objectiu ocupa una part més teoria de cada càpsula i el segon aporta la part més pràctica. Dins d'aquests objectius generals, es despleguen els següents objectius específics o d'aprenentatge:

1. Identificar emocions pròpies i del altres.
2. Reconèixer emocions tan positives com negatives.
3. Expressar emocions verbalment i no verbalment.
4. Compartir emocions amb els altres.
5. Comprendre les emocions
6. Utilitzar vocabulari emocional

7. Practicar eines de gestió emocional com la respiració, la descàrrega física, el contacte físic. La distracció a través de les arts o practicar l'agraïment.

3.4. Temari

3.4.1. Programa pre-COVID

Les primeres sessions del programa pre-COVID ja estaven dissenyades per poder desenvolupar la intervenció però no s'han pogut aplicar tal i com es tenia previst però s'ha considerat interessant tenir-les en compte al treball. Es pot consultar el temari preparat per la intervenció a l'escola a l'ANNEX II.

3.4.2. Programa eMOCION@'T

Degut a la situació de la pandèmia s'ha hagut de modificar el temari del programa original per adaptar-lo a les noves necessitats i metodologia. Algunes propostes s'han pogut aprofitar amb petites modificacions i d'altres s'han hagut de crear de nou per cobrir els objectius proposats. S'ha creat un temari d'elaboració pròpia per treballar consciència i regulació emocional amb alumnes i les seves famílies a través de càpsules d'educació emocional. Les càpsules s'han anat presentant setmanalment a través d'un blog de lliure accés i a partir de la segona setmana cada proposta anava associada una enquesta per avaluar la proposta de la setmana anterior.

Les càpsules del programa eMOCION@'T es poden veure a la taula 4 on es detalla la competència que es tracta, objectius d'aprenentatge i informació rellevant de cada càpsula. També s'hi poden trobar les enquestes associades a cada activitat. Un exemple d'aquestes enquestes es pot veure a la figura 4.

El guió de cada càpsula del programa eMOCION@'T amb exemples del suport visual de les explicacions es poden consultar a l'ANNEX III i la totalitat d'enquestes associades a cada càpsula es poden trobar a l'ANNEX IV.

Taula 4. Temari del programa eMOCCION@'T d'elaboració pròpia.

La numeració dels objectius correspon als objectius plantejats a l'apartat 3.3

DATA	CÀPSULA	DURADA	COMPETÈNCIA	OBJECTIUS	CONTINGUT	TÍTOL DE L'ACTIVITAT	DESTINATARIS
25/05/2020	Episodi 1: "Els dos pots"	05:54	Consciència emocional	1-2-3-4-6	Presentació del programa, validació emocional, identifició i expressió de situacions i emocions positives i negatives.	Pot de l'ajuda i dels bons moments	Nenes, nens i famílies
01/06/2020	Episodi 2: "Avui, com t'has llevar?"	07:53	Consciència emocional	1-2-3-4-5-6	Identificació, reconeixement i expressió de les pròpies emocions i les dels altres. Utilització de vocabulari emocional. Comprensió de les emocions.	Cangó: Avui, com t'has llevar?	Nenes, nens i famílies
01/06/2020	Enquesta "Els dos pots"	-	-	-	Avaluació per part dels destinataris de la proposta de l'episodi 1	-	Nenes i nens
08/06/2020	Episodi 3: "Periodistes d'emocions"	10:12	Consciència i regulació emocional	1-2-3-5-6-7	Identificació, reconeixement i expressió i comprensió de les pròpies emocions. Utilització del vocabulari emocional i pràctica d'enes de regulació emocional.	Diari d'emocions	Nenes i nens
08/06/2020	Enquesta "Avui, com t'has llevar?"	-	-	-	Avaluació per part dels destinataris de la proposta de l'episodi 2	-	Nenes i nens
15/06/2020	Episodi 4: "Col·leccionistes d'emocions"	06:59	Consciència emocional	1-2-5-6	Identificació nou vocabulari d'emocions. Reconeixement i comprensió noves emocions, les seves propietats i situacions on les podem experimentar.	Col·lecció d'emocions	Nenes, nens i famílies
15/06/2020	Enquesta "Periodistes d'emocions" i final	-	-	-	Avaluació per part dels destinataris de la proposta de l'episodi 3 i del programa en general.	-	Nenes i nens

3.5. Metodologia

El programa eMOCION@'T es porta a terme a través d'una metodologia virtual o telemàtica de caràcter asincrònic. La pandèmia de la COVID-19 no ha fet possible les trobades previstes a l'escola i el contacte telemàtic suggerit per la institució no contemplava les videoconferències. Per tant, el programa no ha pogut desenvolupar-se en directe en temps i espai. Com a conseqüència no ha pogut gaudir d'un retorn immediat dels destinataris com en un programa de caràcter sincrònic.

S'han creat materials i recursos d'elaboració pròpia que s'han fet arribar a les famílies a través d'una plataforma de comunicació en format *blog* de lliure accés. En aquest *blog* es penjaven les càpsules a l'inici de cada setmana així com les enquestes sobre les activitats proposades. La plataforma de difusió de les càpsules del programa eMOCION@'T és: <https://capsulesemocionat.blogspot.com/>

La figura referent o model del programa eMOCION@'t que ha marcat la línia de treball he estat jo mateixa. A través d'aquesta figura s'ha combinat una part explicativa o teòrica combinada una amb una part pràctica. Totes les explicacions van acompanyades d'una sèrie de preguntes que queden en l'aire però que intenten promoure la reflexió i busquen el retorn que hi hauria en una intervenció sincrònica.

S'ha volgut incloure una part vivencial a les càpsules a través d'un suport visual dinàmic que acompanya les explicacions i exercicis. Amb aquest suport visual s'ha intentat atraure l'atenció dels destinataris, buscar una estètica característica del programa per crear un vincle amb l'alumnat i generar petits moments de complicitat amb tocs d'humor al llarg del programa. També s'ha comptat amb recursos auditius a través de la música per vehicular llenguatge emocional a través de la cançó. Addicionalment, s'han utilitzat recursos més propers com ara mostrar el resultat final dels exercicis que es proposaven per buscar una proximitat amb l'alumnat tot i la distància característica del format.

En tot moment, s'ha volgut tenir en compte les famílies. Els materials elaborats ha estat pensats perquè les nenes i nens els puguin compartir amb les famílies. Des d'un inici s'ha volgut que les famílies formessin part del programa.

A nivell tècnic els recursos utilitzats ha estat els següents:

- Enregistrament dels vídeos: càmera del telèfon mòbil (*iPhone 8* amb el sistema operatiu iOS 13.5.1)
- So: micròfon de solapa *MOSOTECH*, omnidireccional de condensador connectat al mòbil.

- Suport del text durant l'enregistrament: aplicació *Teleprompter para Video* (de Norton Five Ltd) per a mòbil en el seu format gratuït. Permet la visualització del text al costat de la càmera del mòbil permetent la lectura sense ser massa evident.
- Muntatge dels vídeos: software *iMovie* versió 10.1.12. per a Mac. Aquest software permet enllaçar vídeos, música, suport visual i títols per crear muntatges de qualitat.
- Suport visual dels vídeos: software on-line *Canva* (www.canva.com), en el format de pagament *Canva Pro*. Proporciona infinitat d'imatges, dibuixos, fons de pantalla i fonts modificables per crear el suport visual desitjat.
- Plataformes de difusió: *Vimeo* s'ha utilitzat en el seu format gratuït per pujar els vídeos online fins a 5BG i crear col·leccions de vídeos. El programa eMOCION@'T es pot trobar a *Vimeo* a la següent adreça: <https://vimeo.com/showcase/7130915>. *Blogger* s'ha utilitzat per crear un *blog* de manera intuïtiva i gratuïta. L'objectiu era proporcionar a les famílies una plataforma on poguessin trobar fàcilment tots els episodis del programa amb una breu explicació de cada episodi i les enquestes sobre les activitats vinculades al mateix post sota dels vídeos. El programa eMOCION@'T es pot trobar a *Blogger* a la següent adreça: <https://capsulesemocionat.blogspot.com/>.
- Enquestes online: *Google forms* s'ha utilitzat per crear enquestes online sobre les activitats proposades. S'ha escollit aquest perquè és una eina gratuïta associada a qualsevol compte de correu electrònic de *Gmail* i perquè permetia fer enquestes amb imatges associades a les respostes per facilitar la participació de l'alumnat que no domina del tot la lectoescriptura i per fer més atractiva l'enquesta.

3.6. Procés d'aplicació

Aquest càpsules que s'han preparat i s'han presentat de manera setmanal. Al ser una metodologia asincrònica, l'únic *feedback* que he pogut percebre durant el procés d'aplicació ha estat el de la tutora del postgrau a nivell de continguts i per part de la institució, el *feedback* de la Cap d'Estudis a nivell d'adequació a la línia pedagògica de l'escola i a l'alumnat. Això m'ha permès anar fent ajustos al contingut, forma o duració de les càpsules però no he pogut avaluar la vivència per part dels destinataris. M'hauria agradat poder fer una part telemàtica sincrònica per poder acollir les necessitats dels alumnes i obtenir un retorn de la vivència de les propostes fetes.

Inicialment i conjuntament amb la tutora, es va crear un programa amb 5 propostes de càpsules emocionals amb continguts que s'anaven sumant o aprofundint a mesura que passaven les setmanes. Amb el retràs de la primera càpsula i l'aproximació del final de curs es va haver d'ajustar el nombre final de càpsules a 4 on principalment es treballa consciència i regulació emocional.

Com es pot observar en l'apartat 3.4. del temari, l'esquelet de les sessions estava definit i a partir d'aquí creava un guió amb un fil conductor per a cada càpsula. Era important per a mi que cada càpsula tingués un fil conductor atractiu per a l'alumnat a partir del qual explicar la teoria i justificar la importància de l'activitat proposada. Ex: La salut, periodistes d'emocions o col·leccionistes d'emocions. Un dels objectius transversals a les càpsules era intentar fer arribar la importància de l'educació emocional als alumnes per despertar en ells la motivació per treballar-hi.

El procés de creació començava amb el redactat d'un guió que inclogués tots els continguts del disseny inicial. Generalment, aquest guió inclou 5 apartats:

1. Benvinguda: inclou un lligam amb l'activitat anterior, es convida a veure l'episodi anterior si se l'han perdut i es presenta l'enquesta de l'activitat proposada la setmana passada.
2. Introducció al tema de la càpsula
3. Materials: presentació del material necessari per fer l'activitat.
4. Activitat.
5. Comiat: inclou un petit resum, s'anima a la participació i es recorda que la setmana vinent ens tornem a trobar.

En la redacció ja es tenen en compte els apartats que es poden beneficiar d'un suport visual per arribar millor a l'alumnat i així tenir-ho en compte a l'hora d'enregistrar i de muntar el vídeo.

Un cop redactat el guió es fa una lectura per calcular el temps aproximat que podria durar la càpsula. Idealment m'havia proposat entre 5 i 10 minuts. En cas de ser massa llarg, repassava paràgrafs prescindibles, reduïa explicacions o exemples.

Un cop repassat feia arribar el guió via e-mail a la tutora del postgrau per fer-li una ullada. Aquest *feedback* permetia fer canvis a nivell de contingut d'educació emocional, canvis relacionats amb l'adequació a l'edat o addició de preguntes per interpel·lar els destinataris. En alguns casos s'han fet trobades via teleconferència per discutir temes com el vocabulari emocional adequat a la franja d'edat de 6 a 9 anys.

Un cop fets els canvis, preparava el material necessari per mostrar les propostes, llegia varies vegades el guió i enregistrava els vídeos. El primer va requerir unes 4 hores ja que no tenia experiència amb el vídeo, el micròfon, no comptava encara amb el Teleprompter i un no s'agrada gaire en veure's i sentir-se enregistrat. Amb l'ús del Teleprompter i la familiarització amb el procés, les següents càpsules les vaig poder enregistrar més àgilment.

Un cop enregistrat, feia el muntatge de la càpsula amb el software *iMovie* i suport visual generat a *Canva*. Segons la quantitat de suport visual que requerís la càpsula, el procés de muntatge ha pogut durar entre 4

hores i poc més d'un dia. A través de *Canva* generava el material visual necessari per acompanyar les explicacions i activitats procurant sempre mantenir un estil al llarg de totes les càpsules per tal que els alumnes reconguin el producte. El meu fill de 8 anys ha estat de gran ajuda per seleccionar les icones que millor representaven les idees que volia transmetre.

Quan la càpsula ja estava muntada, la visualitzaven els meus dos fills de gairebé 6 i 9 anys (franges d'edat dels destinataris) per veure si les càpsules s'entien i eren engrescadores. En ocasions també s'han enviat a altres nenes i nens de l'edat fills d'amics. També feia arribar la càpsula via e-mail a la tutora del postgrau i la cap d'estudis. La tutora que ja coneixia el contingut de les càpsules sempre ha mostrat entusiasme amb el resultat final cosa que ha ajudat molt durant el procés. En el cas de la cap d'estudis, en alguna ocasió ha demanat l'addició d'avisos sobre les enquestes així com incloure algun exemple per fer més entenedora l'activitat. Tot el *feedback* rebut fins a aquest punt ha ajudat a enriquir i millorar les càpsules i s'agraeix molt. Un se sent més acompanyat en el procés creatiu.

Passats aquests segells de qualitat, penjava la càpsula a *Vimeo* i creava un post al *blog* amb una descripció de la càpsula, el vídeo i una petita enquesta sota el vídeo referent a l'activitat de la setmana anterior. Aquestes enquestes també eren supervisades per la tutora i per la cap d'estudis que ajudaven a perfilar els objectius de l'enquesta, incloure als que no havien pogut realitzar l'activitat i als que tinguessin dificultats amb la lectura mitjançant l'ús d'imatges associades a les respostes.

Abans de cada divendres al migdia feia arribar un e-mail a la cap d'estudis amb diferents links:

- Link del post del blog amb la nova càpsula
- Link de l'enquesta de l'activitat de la setmana anterior
- Link del blog general amb totes les càpsules
- Link del nou vídeo a Vimeo

L'escola enviava cada dilluns al matí en el butlletí de l'escola amb els links de *Vimeo*, del *blog* i els qüestionaris. A les 09:00h del matí es publicava la nova càpsula al *blog*. Mitjançant el seguiment de visualitzacions a *Vimeo* s'ha pogut seguir l'increment de visualitzacions com a indicador del nombre aproximat de nenes i nens que han vist les diferents propostes. En general, s'observa un pic de visualitzacions de dilluns a dimecres que va baixant a mida que passa la setmana.

3.7. Estratègies d'avaluació

Des del disseny fins a la finalització del projecte s'han anat avaluant diferents elements del programa escoltant les veus de la tutora del postgrau, la institució, els alumnes i un conjunt d'amics, mestres i nenes i nens fora del programa. També s'ha pogut disposar d'una eina més objectiva com ara el recompte de

visualitzacions per avaluar la participació dels alumnes. A la taula 5 es poden consultar els instruments d'avaluació utilitzats.

Durant el procés d'aplicació he tingut unes trobades de seguiment enfocades a millorar contingut, la implementació virtual i el context específic del programa a partir del *feedback* de la tutora del postgrau o de la institució a través de reunions telemàtiques i/o correus electrònics. Aquest procés no buscava avaluar uns punts concrets sinó de rebre la visió de la tutora com a especialista d'EE o de la cap d'estudis com a representant de institució per fer una devolutiva de l'adequació de les propostes al context i els grups de destinataris.

També he pogut comptar amb un grup de 8 nenes i nens de la mateixa edat que els destinataris del programa amb qui he pogut consultar si s'entien les explicacions, si veien fàcil de fer les activitats i si els agradaria fer-les. També he pogut comptar amb un grup d'amics amb nens de les edats (entre ells alguna mestra) amb qui he pogut consultar adequació de les càpsules a l'edat, veure si l'estètica era prou atractiva tant per a alumnes com a famílies i el potencial motivador de les càpsules.

La participació dels alumnes s'ha pogut monitoritzar a través del nombre de visites al *blog* i el nombre total de visualitzacions de cada càpsula a través de *Vimeo*.

Per tal d'avaluar la rebuda de les propostes per part dels alumnes i l'avaluació final del programa per part de la institució s'han creat eines d'avaluació específiques (Figura 3). S'ha generat una enquesta telemàtica via *Google Forms* per les tres primeres propostes ja que la última es va presentar l'última setmana de curs i no disposàvem de temps per fer l'activitat i avaluar-la. L'última enquesta introduïa elements d'avaluació del programa en general. A nivell d'institució es va crear una enquesta telemàtica que va respondre la Cap d'Estudis com a representant de la institució. Les enquestes es poden trobar a l'ANNEX IV i V.

Taula 5. Instruments d'avaluació del programa d'elaboració pròpia

INSTRUMENT	FINALITAT	PERSONES IMPLICADES	DATA
Reunions telemàtiques via <i>Skype</i>	Avaluació i consolidació del disseny del programa	Tutora del PEEB	Inici
Correus electrònics	Adequació del guió als continguts d'educació emocional i a les edats dels destinataris	Tutora del PEEB	Previ a l'enregistrament de cada càpsula
Correus electrònics	Avaluació de l'adequació de la càpsula al context de l'escola i grups	Cap d'Estudis	Previ a la publicació de cada càpsula
Lectura del guió i/o visualització de les càpsules	Avaluar i millorar adequació del llenguatge i propostes a l'edat, l'estètica i potencial motivador de les càpsules	Nenes i nens de 6-9 anys, mestres coneguts i amics (fora del programa)	Previ a la publicació de cada càpsula
Enquesta telemàtica via <i>Google Forms</i>	Avaluar la rebuda, nivell de dificultat, implicació de la família, posada en pràctica dels continguts i continuïtat de les propostes	Alumnes	La setmana següent de fer l'activitat
Computador de reproduccions de vídeo a <i>Vimeo</i>	Avaluar la participació dels alumnes	Alumnes	Al llarg de tot el programa.
Enquesta telemàtica via <i>Google Forms</i>	Avaluació final del programa per part de la institució	Cap d'Estudis	Finalització del programa

Figura 3. Exemple d'enquesta sobre l'activitat dels dos pots

ENQUESTA: ACTIVITAT "ELS DOS POTS"
 BENVINGUDES I BENVINGUTS A L'ENQUESTA DELS DOS POTS!
 AQUÍ PODREU EXPLICAR-ME COM US HA ANAT I, SI US VE DE GUST, COMPARTIR ALGUNA COSA RELACIONADA AMB L'ACTIVITAT D'AQUESTA SETMANA.

1. QUÈ T'HA SEMBLAT L'ACTIVITAT? *
 Maqueu només un oval.

 <input type="radio"/> NO L'HE FET ENCARA	 <input type="radio"/> NO M'HA AGRADAT GAIRE
 <input type="radio"/> M'HA AGRADAT	 <input type="radio"/> M'HA ENCANTAT

2. QUANTES PERSONES DE LA FAMÍLIA HAN PARTICIPAT ALS DOS POTS? *
 Maqueu només un oval.

 <input type="radio"/> CAP: AVIAT ELS COMENÇAREM A FER SERVIR	 <input type="radio"/> 1 PERSONA
 <input type="radio"/> 2 PERSONES	 <input type="radio"/> 3 PERSONES
 <input type="radio"/> 4 O MÉS PERSONES	

3. QUIN POT HEU OMLERT MÉS? *
 Maqueu només un oval.

 <input type="radio"/> EL POT DELS BONS MOMENTS	 <input type="radio"/> EL POT DE L'AJUDA
 <input type="radio"/> TOTS DOS PER IGUAL	

4. QUINA EMOCIÓ HAS SENTIT LLEGINT ELS MISSATGES DEL POT DELS BONS MOMENTS? *

5. QUINA EMOCIÓ HAS SENTIT LLEGINT ELS MISSATGES DEL POT DE L'AJUDA? *

6. CREUS QUE ELS DOS POTS US HAN AJUDAT A TU I LA TEVA FAMÍLIA? *
 Maqueu només un oval.

 <input type="radio"/> SÍ	 <input type="radio"/> NO
 <input type="radio"/> NO HO SÉ	

7. REPETIRÀS L'ACTIVITAT AQUESTA SETMANA? *
 Maqueu només un oval.

 <input type="radio"/> I TANT!	 <input type="radio"/> NO HO CREC
-----------------------------------	--------------------------------------

8. SI VOLS, POTS EXPLICAR-ME ALGUNA COSA RELACIONADA AMB L'ACTIVITAT AQUÍ SOTA: *

3.8. Avaluació del programa

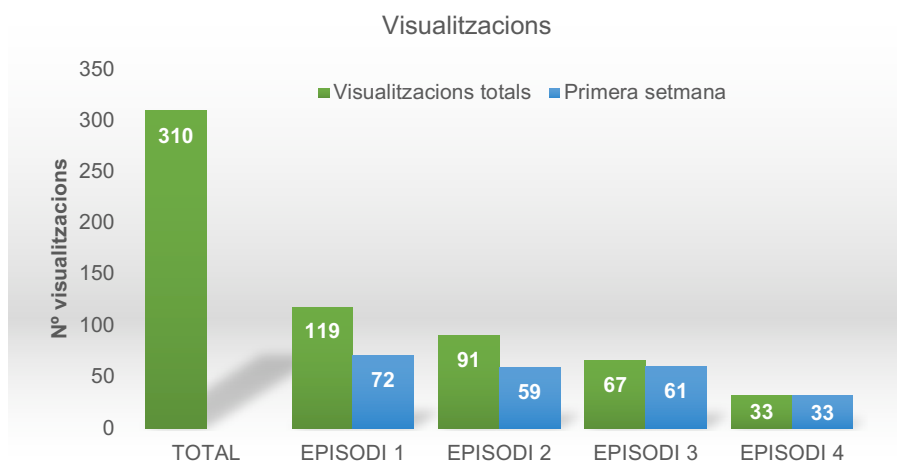
Els objectius plantejats en aquest programa no s'han pogut constatar perquè no he pogut fer una trobada per rebre l'impacte en els participants. Si hagués fet una intervenció presencial potser també hauria costat avaluar els efectes del programa per la curta duració de la intervenció però d'alguna manera hauria pogut rebre més informació sobre la rebuda de les propostes i assimilació dels objectius. El nombre de visualitzacions de les càpsules ens indica que han vist el programa i que per tant, poden haver estat estats sensibilitzats als temes que tractava. Per altra banda, aquest *blog* d'accés lliure queda en mans de l'escola que ha expressat la intenció d'incloure algunes de les propostes del programa al seu programa transversal "Coneixement del Jo".

Impacte en els alumnes:

Per avaluar l'impacte del programa sobre els alumnes es disposa de les respostes a les enquestes de les dues primeres càpsules i el nombre de visualitzacions de cada vídeo.

Pel que fa a la participació, s'ha pogut observar un patró de la dinàmica de visualització. Cada dilluns, coincidint amb la publicació de la nova càpsula, es donava un pic de visualitzacions que anava disminuint a mida que passaven els dies. Les càpsules es visualitzaven de principis a mitjans de setmana i després baixava en picat la visualització.

Figura 4. Nombre de visualitzacions totals i de primera setmana de publicació dels episodis del programa.



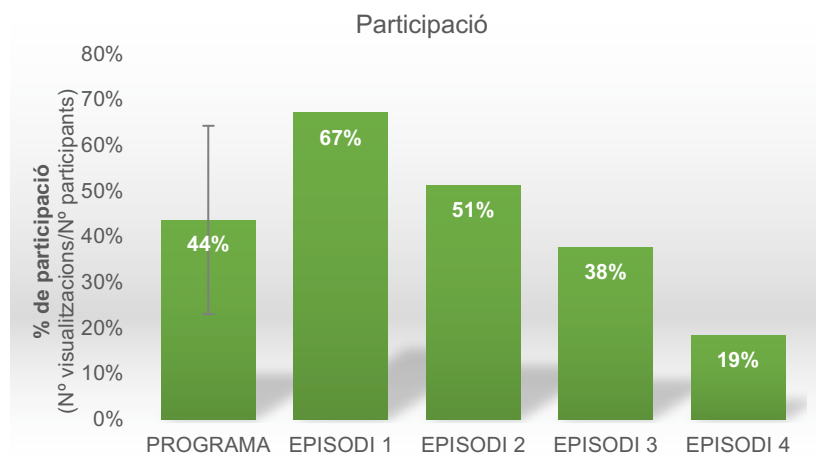
Des de la data de la primera publicació fins a final de curs en total s'han fet un total de 310 visualitzacions de totes les càpsules del programa (Figura 4, barra verda, TOTAL). La càpsula més vista ha estat l'episodi número 1 que ha tingut més dies per ser visualitzat i els següents episodis han vist disminuïda la seva visualització com es pot veure en la figura 4. Les barres blaves indiquen el nombre de visualitzacions

durant la primera setmana de publicació. Observant les barres blaves es pot veure una disminució del nombre de visualitzacions dels nous episodis coincidint amb el final de curs i la desmotivació generalitzada per realitzar propostes que la institució em va comunicar. L'episodi 1 va ser el més visualitzat amb 72 visualitzacions. El factor novetat i la proposta compartida en família poden ser factors que hagin influït en la visualització. L'episodi 2 i 3 van tenir unes 60 visualitzacions i finalment, les visualitzacions l'episodi 4 van caure a la meitat dels dos episodis anteriors. Aquest fet coincidia amb l'última setmana del curs escolar.

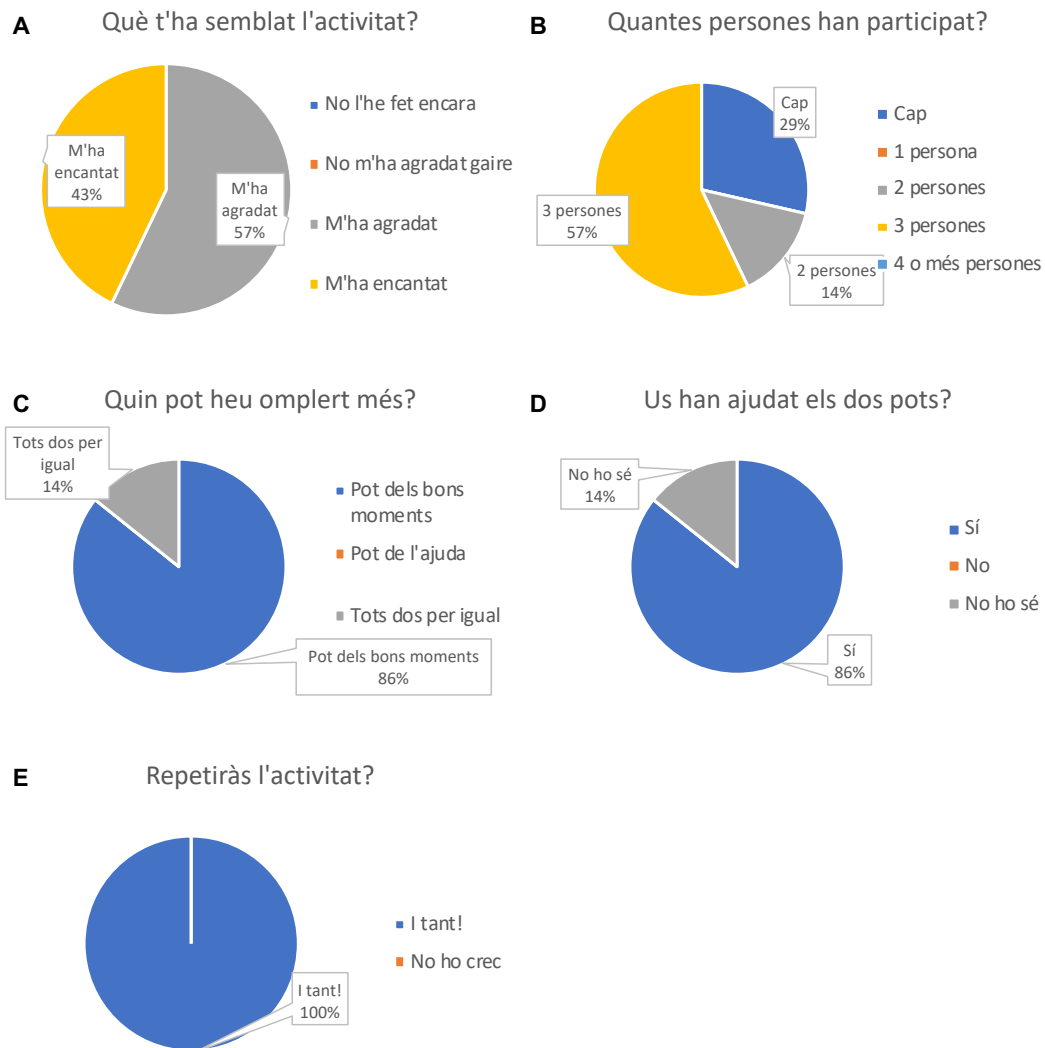
Si aquestes dades les posem en relació al nombre total de participants i assumim l'error de comptar cada visualització com a un participant diferent podem establir una mesura de percentatge de participació màxim (Figura 5). Sabent que estem fent una sobre-estimació de la realitat, la primera càpsula ha tingut una participació del 67%, l'episodi 2 del 51%, l'episodi 3 del 38% i l'episodi 4 del 19%. Aquesta dinàmica a la baixa a mesura que arribava el final de curs ens indica un cop més la desconexió o manca de motivació per agafar les propostes plantejades. La mitjana de participació del programa entesa com a la mitjana de la participació de totes les càpsules ha estat d'un 44%. Tenint en compte la situació de la COVID-19, el desgast de l'alumnat derivat de les classes o propostes online i l'arribada del final de curs, rebo contenta aquestes dades tot i que m'hauria agradat que fossin més altes.

Figura 5. Percentatge de participació: n° de visualitzacions totals en relació al nombre de participants.

Participació del programa és la mitjana de les participacions de les 4 càpsules.

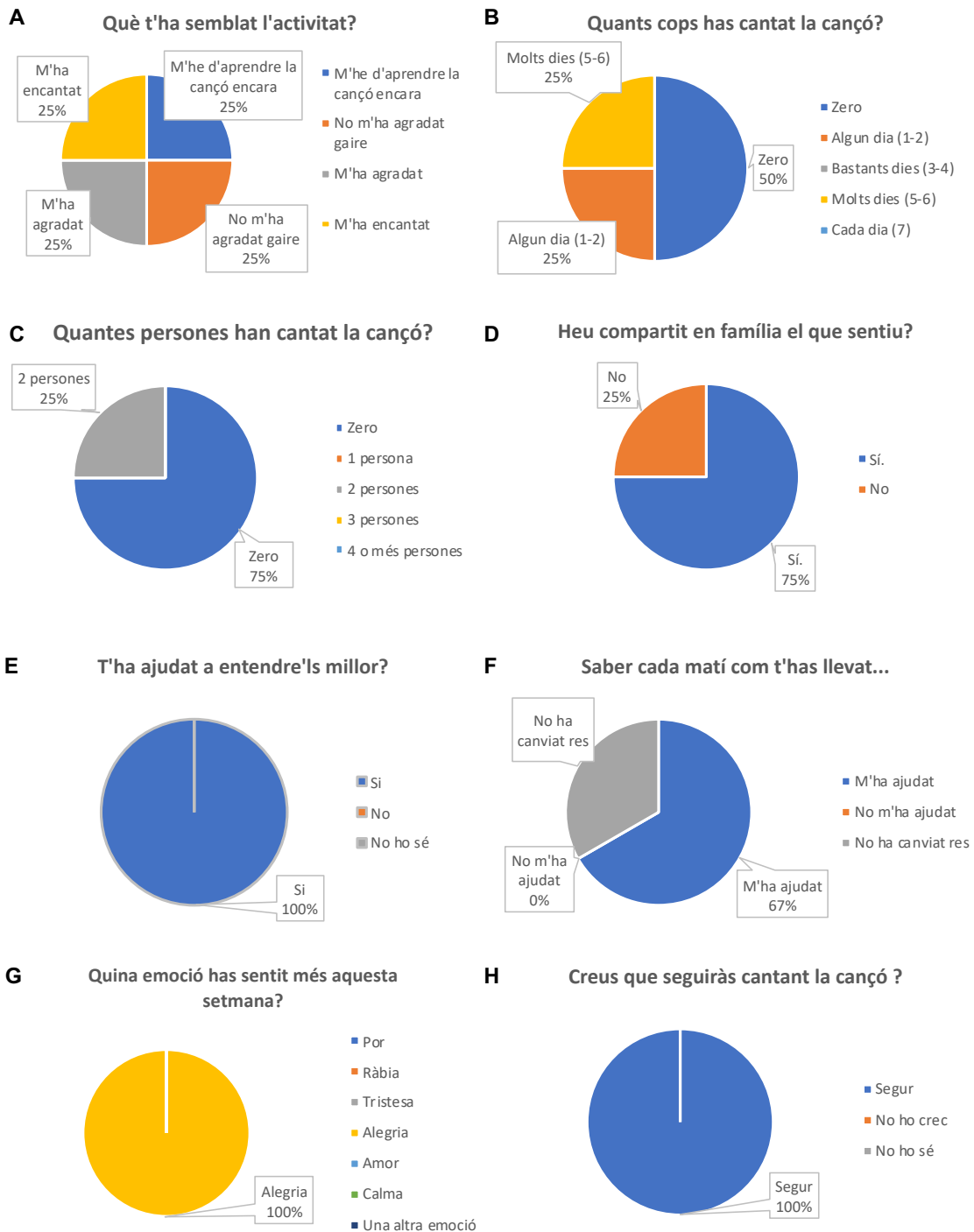


Pel que fa a les enquestes sols han obtingut resposta de les dues primeres activitats. La tercera enquesta no ha tingut cap resposta. La participació de les enquestes ha estat d'un 4% (7 respostes) en la primera enquesta i d'un 2,3% (4 respostes) en la segona.

Figura 6. Resultats de l'enquesta de l'Episodi 1: Els dos pots.

Els resultats de l'enquesta del primer episodi "Els dos pots" ens indiquen que ha agradat o encantat a tots els participants de l'enquesta (Figura 6A). I per tant podem dir que ha tingut una bona rebuda entre els enquestats. El 71% dels enquestats han comptat amb la participació d'un o més membre de la família (Figura 6B). Per tant hi ha hagut transferència de dels alumnes a les seves famílies. En un 86% del casos han omplert més el pot dels bons moments (Figura 6C) i creuen també en un 86% dels casos que l'activitat els ha ajudat a ells i a les seves famílies (Figura 6D). Finalment, el 100% contesten que repetiran l'activitat la setmana vinent (Figura 6E). D'entre les emocions que han sentit llegint el pot dels bons moments destaquen l'alegria, el neguit i l'amor. Les emocions mencionades amb la lectura dels missatges del pot de l'ajuda són l'alleujament, la tristesa, la preocupació, la por i la culpa. En l'apartat per explicar coses relacionades amb l'activitat m'agradaria citar algun exemple de les nenes i nens: "ajuda a que ens expliquem les coses, i no es com dir-ho davant i quan ho llegim em sento millor i més còmode explicant-ho.", "M'ha agradat molt llegir els missatges amb la família".

Figura 7. Resultats de l'enquesta de l'Episodi 2: Avui, com t'has llevat?



Els resultats de l'enquesta de l'episodi 2 "Avui, com t'has llevat?" mostren diversitat sobre la rebuda. Alguns no l'han fet, altres els ha agradat o encantat i també hi ha hagut algú a qui no li ha agradat la proposta (Figura 7A). Cal recordar i tenir en compte durant la lectura dels resultats que sols comptem amb 4 respostes dels 177 participants. El 50% han cantat més d'un dia la cançó (Figura 7B). I sols un 25% dels enquestats han cantat la cançó amb algú de la família (Figura 7C). Però quan se'ls pregunta per si han

compartit emocions en família, un 75% dels enquestats responen que sí (Figura 7D) i el 100% creuen que això els ha ajudat a entendre'ls millor (Figura 7E). Un 67% creu que els ha ajudat preguntar-se cada dia com se senten (Figura 7F). L'emoció més present per ells aquesta setmana ha estat l'alegria (Figura 7G) i el 100% dels enquestats creuen que seguiran cantant la cançó (Figura 7H). Dels comentaris sobre l'activitat m'agradaria compartir: “*ma agradat molt al apicodi 2*” i “*no m'he après la canço, pero cada dia he escrit com m'he llevat*”.

Malgrat la poca participació a les enquestes les valoracions són bastant positives i engrescadores. També semblen indicar participació de la resta de la família i que repetiran les activitats. Amb algunes de les respostes es pot intuir algun nivell de comprensió emocional o fins i tot passes endavant cap un millor benestar personal i familiar. Tot i això no hi ha prou dades per poder concloure res. La totalitat dels resultats de les enquestes es poden trobar a l'ANNEX IV.

Impacte institucional:

La valoració del programa per part de la institució ha estat realitzada per la Cap d'Estudis del centre que sempre s'ha mostrat molt oberta a les propostes fetes i amb les seves aportacions ha ajudat a millorar l'adequació de les càpsules al centre i destinataris.

Durant el procés d'aplicació del programa he rebut un *feedback* molt positiu valorant la meua capacitat d'adaptació a la línia de l'escola, la dedicació, entusiasme i energia transmesa. Aquests missatges han ajudat molt a seguir endavant amb el projecte. Uns exemples són:

“Wow! Estàs feta tota una artista! Bravo! Quina veu i quina destresa amb l'ukelele! Els nens i les nenes estaran encantats amb la proposta! Segur que se'l miren moltes vegades aquest vídeo! A més, has tingut cura del gènere, d'englobar les emocions com un dels tres eixos del benestar personal, fent referència als altres dos. I ho expliques de manera molt clara, entenedora i propera. Enhorabona!”

“Gràcies per la càpsula d'aquesta setmana! Un cop més, està explicada amb molta claredat, amb un llenguatge molt apropiat per a nens i nenes de mitjans i amb exemples molt ben trobats per acompanyar la proposta! M'agrada l'organització del paper del diari, els ajudarà molt a centrar-se i queda molt clar què fer a cada apartat. I el símil fet servir per explicar la portada. També el detall de tenir els objectes relacionats amb les propostes anteriors a la vista. Enhorabona!”

“Vull agrair-te totes les hores que has invertit en crear i desenvolupar aquestes càpsules d'emocions. Són idees que ens queden com a llegat d'escola i que si ens dones permís fariem servir en altres cursos. Moltes gràcies Raquel!”

Els resultats de la valoració final del programa es poden consultar a l'ANNEX V. Destacarem alguns punts de l'enquesta:

- La institució considera que el programa eMOCION@'T està en sintonia amb la línia pedagògica de l'escola.
- El contingut de les càpsules s'havia treballat parcialment amb l'alumnat i les càpsules eren adequades a l'edat.
- S'ha valorat el format el bloc com a molt atractiu.
- Es valora positivament del programa: *“la mirada oberta tenint present la diversitat d'alumnat i de famílies. Les propostes són molt inclusives.”*
- La institució creu que el programa ha tingut bona acceptació per part de famílies i professorat i com a escola valoren com a molt positiva aquesta intervenció.
- Algunes de les propostes fetes s'incorporaran al projecte “Coneixement del Jo”: *“aprofitarem les propostes que ha desenvolupat la Raquel per a revisar i millorar el treball transversal i específic que ja fem d'emocions i benestar.”*
- S'ha valorat com a molt útil el *blog* per fer la difusió de les càpsules.

La valoració del programa per part de l'escola és molt positiva i deixa clar que algunes de les propostes seran integrades al seu projecte transversal mostrant l'impacte de la intervenció sobre la institució.

Retorn de la tutora del postgrau:

Durant tot el procés la tutora del postgrau ha estat en contacte amb mi ajudant sempre que ho he necessitat a millorar contingut, formes o a adequar les propostes a les edats. El seu feedback sempre ha estat molt positiu, clar i en els casos d'haver de modificar coses molt atent amb la comunicació. En moltes ocasions ha estat un retorn emotiu que m'ha animat a seguir endavant:

“M'ha encantat el teu vídeo, espectacular, i a més cantes i toques la guitarra, m'ha impactat emocionalment en positiu!!! M'ha fet sentir molta alegria!”

“Preciós el vídeo, m'ha encantat! Crec que aviat l'hauries de difondre per les xarxes socials!!! Quina delicadesa, estima i dedicació amb tots e que fas! Enhorabona, un gran feina!”

Autoavaluació:

Veient el producte final, crec que una de les forteses d'aquest programa ha estat l'atenció al detall en la redacció del guió i muntatge dels vídeos per intentar captivar l'atenció dels alumnes. Per mi era un gran repte poder arribar a ells a través d'una pantalla sense possibilitat d'interaccionar directament i vaig voler

cuidar molt el format perquè els fos atractiu. Això ha portat molta feina extra però crec que el producte final ha valgut la pena. S'ha generat un producte o marca amb el que ells identifiquen sessions d'educació emocional. Sols sentir la música o veure les aquarel·les de la portada ja saps que ets dins l'espai eMOCION@'T i que farem educació emocional. L'estructura de les càpsules amb una petita introducció i un fil conductor per a cada càpsula també ha ajudat a enganxar-los a una història a través de la qual poder justificar la importància de l'activitat pràctica que es planteja. Cada càpsula amaga una història dins. Tot i la fredor de la intervenció asincrònica s'ha intentat fer una proposta vivencial utilitzant la música per vehicular l'educació emocional. Una altre punt fort del programa ha estat incloure les famílies per aconseguir parlar i compartir emocions dins el nucli familiar. També adaptar les activitats perquè puguin ser realitzades a casa durant el confinament.

Tot i estar molt contenta amb el programa, veient la baixada de participació l'última setmana i la desmotivació de l'alumnat en general, potser es podria buscar una proposta final no tan basada en l'escriptura. Canviar-ho per una proposta més vivencial. Recuperant idees inicials es podria haver fet una visualització de la tornada a l'escola. O una activitat d'agraïment identificant aquelles persones que ens ajuden en moments difícils, que ens fan riure, o que hi són quan els necessitem per donar-los les gràcies en qualsevol format. També m'hauria agradat poder fer una proposta sincrònica per poder fer un acompanyament emocional que és el que li ha faltat a aquesta proposta. Poder veure com reaccionen a les propostes i comprovar si el que explico arriba i ho entenen. Deixar-los parlar i veure si els continguts els poden relacionar amb el seu entorn. Finalment, vist amb perspectiva, el programa es podria haver beneficiat d'un parell de càpsules més per poder treballar els continguts amb més temps i no atapeir algunes càpsules.

4. CONCLUSIONS

Aquest treball ha estat una experiència molt enriquidora. Totes les fases del treball han permès endreçar coneixements adquirits durant les classes del postgrau i posar-los en pràctica. Hi ha hagut limitacions derivades de la pandèmia de la COVID-19 però també molts aprenentatges que es comenten tot seguit.

Limitacions:

Durant el treball m'he trobat amb algunes limitacions. La major d'elles ha estat la impossibilitat de poder tenir contacte directe amb l'alumnat durant el programa. D'aquí se'n deriven altres limitacions, però clarament la COVID-19 ha tingut un gran protagonisme i ha estat gran font de canvi durant aquest treball.

De les limitacions que han aparegut al llarg del treball voldria nombrar:

- La COVID-19 ha limitat l'accés a material bibliogràfic de consulta pel marc teòric o per agafar idees de propostes pràctiques. En alguns casos s'ha pogut resoldre fent consulta a companys que disposessin del llibre però en altres casos no s'ha pogut accedir al material.
- En el format original, el professorat estava present a les classes durant les intervencions i fent un retorn les propostes de les sessions. Aquest punt feia que la intervenció no fos sols sobre l'alumnat i famílies sinó que tenia un nivell de profunditat major perquè les mestres en formaven part. Hi ha propostes d'eMOCION@'T que seran incorporades al projecte "Coneixement del Jo". La vivència de les propostes per part del professorat pot facilitar la incorporació de noves activitats als projectes ja existents. Però en aquest cas no s'ha pogut donar.
- La major limitació ha estat la manca de contacte directe amb l'alumnat. No s'ha pogut fer l'acompanyament emocional que requeria la situació. He preparat amb gran il·lusió cada càpsula i en finalitzar-les he sentit satisfacció però al mateix temps una estranya buidor conseqüència de no poder recollir la rebuda de la proposta, els pensaments que desencadena la realització de l'activitat, posar a prova la comprensió dels continguts proposats, o fer les reflexions en veu alta recollint el coneixement generat a través del grup. Aquesta part vivencial de la proposta ha mancat i és un dels punts amb més marge de millora del treball. Aquest punt no sols el considero una limitació sinó també un aprenentatge perdut d'aquestes pràctiques.
- La no presencialitat i asincronia del programa també ha limitat la meua capacitat de catalitzar o promoure la participació tant en les propostes com en les activitats d'avaluació. He tingut control total sobre el producte creat (la càpsula) però més enllà d'això no he tingut possibilitat motivar els participants.
- La pandèmia va reduir la meua disponibilitat de temps per realitzar el treball durant el dia. Això va generar una necessitat d'organització familiar per tal de poder arribar a totes les dates d'entrega.

Aprenentatges:

Aquest treball m'ha permès adquirir una gran quantitat i diversitat d'aprenentatges al llarg del seu desenvolupament. Entre elles voldria destacar-ne uns quants:

- Aprenentatges teòrics: La teoria explicada durant el postgrau permet conèixer autors significatius d'obres rellevants que són el fonament de l'educació emocional però sense aprofundir-hi. La preparació del marc teòric m'ha permès tenir un coneixement més sòlid sobre les bases rellevants per al treball. En són exemples el model del GROU d'educació emocional, classificacions d'emocions, les intel·ligències múltiples, el desenvolupament emocional del nen o el vocabulari emocional per edats. També durant el marc teòric he pogut fer una mica de recerca bibliogràfica més actualitzada que m'ha obert la mirada a la situació actual en el món de l'educació emocional. També he après a recolzar-me sobre les espatlles de grans referents mundials com la OMS o la UNESCO per alçar encara més la tasca de l'educació emocional.
- Aprenentatges pràctics: he après a dissenyar i aplicar un programa d'educació emocional. He après a avaluar necessitats i buscar quines eines m'ajuden a fer-ho (enquestes, entrevistes, observació d'aula) i dissenyar un programa amb objectius que busquin suplir-les. També he après la importància d'avaluar el procés per poder millorar la intervenció en un futur.
- Com a eines professionals m'emporto la preparació d'una proposta sòlida i ben estructurada quan es presenta per primer cop un projecte a un client/escola. És una primera impressió que marca el tipus de treball que faràs i és una molt bona manera de mostrar-ho.
- L'acompanyament de la tutora del postgrau ha estat una gran oportunitat d'*aprendre a fer* dins l'àmbit de l'educació emocional. Des de la llibertat d'anar treballant amb el propi estil la tutora amb el seu retorn ha anat promovent una manera de treballar metòdica i endreçada buscant sempre la simplificació. També, tenint en compte el nou camp en el qual m'endinsava la tutora m'ha transmès una manera d'entendre i comunicar-me amb l'àmbit educatiu que m'ha permès gestionar molt bé les comunicacions amb la institució i mestres. La seva mirada com a coneixedora interna del camp m'ha permès absorbir un coneixement que hauria trigat anys a recopilar.
- A arrel de la COVID-19, he pogut realitzar dos cursos gratuïts sobre resiliència de Daniel Goleman que han ajudat a fer un canvi de la mirada sobre la pandèmia i veure-hi una oportunitat de creixement. A partir d'aquí és quan hem reactivat el treball pràctic online. Aquest canvi de mirada ha estat una gran font de motivació durant el treball. Cada situació brinda oportunitats d'aprenentatge.
- A nivell de tecnologia, m'he posat al dia en moltes eines que he pogut fer servir per enriquir les càpsules.
- A nivell personal, el treball m'ha permès veure la meva imatge i escoltar la meua veu enregistrada sense judicis.

- He pogut valorar la potència de tenir grups de confiança amb qui consultar i fer proves de les idees que vaig tenint. Tenir veus diferents que m'ajudin a perfilar les meves propostes és una eina que seguiré fent servir.

Perspectives futures:

Si hagués de realitzar el treball de nou i en condicions de poder accedir a la informació necessària, m'agradaria poder incloure en el marc teòric dues coses: un apartat sobre l'educació emocional en les famílies per aprofundir en la importància del vincle i la comunicació. Lligat amb això, també m'hauria agradat afegir un apartat sobre la psicologia positiva al marc teòric i afegir al programa activitats sobre el tema per tal que les famílies, nenes i nens puguin ser motors de la seva pròpia felicitat.

En les següents càpsules, també voldria poder recollir tot el vocabulari emocional que hagin trobat els alumnes fent de col·leccionistes d'emocions i fer una col·lecció amb totes les aportacions. La idea seria fer la col·lecció on-line i visible per a tots per poder-la consultar. Aniria acompanyada d'una càpsula on es faria la classificació segons siguin positives o negatives i per famílies.

També m'agradaria acabar altres cançons que acompanyarien la cançó "Avui, com t'has llevat?" per treballar autoestima basant-nos en intel·ligències múltiples, el llenguatge emocional no verbal, la tolerància a la frustració... es podrien anar intercalant amb altres càpsules i tenir una secció musical dins el programa.

Finalment i disposant de més temps, m'agradaria seguir treballant la consciència i regulació emocional centrant-me en una activitat o eina per càpsula. En alguna càpsula s'han presentat moltes eines però de manera superficial perquè el temps del que disposàvem no permetia un treball amb més profunditat. Es podrien fer unes càpsules curtes amb les eines més desenvolupades per motivar els alumnes a viure-les i poder-les entendre millor.

A nivell formatiu, m'agradaria completar la formació d'aquest postgrau amb formacions de psicologia positiva i neurociència. La psicologia positiva transfereix poder a la persona per tenir cura i assolir un millor benestar. Per a mi és una mirada imprescindible per treballar amb nenes i nens. Per altra banda, la neurociència a la que hem estat exposats al postgrau no ha sigut massa extensa. Crec que és una base important de l'educació emocional que valida des de la ciència, moltes coses que es practiquen de fa anys i en certa manera, les dignifiquen. És una part del postgrau que m'ha mancat i que intentaré ampliar en un futur.

He gaudit amb el procés i m'he sentit molt còmode preparant tot el material. L'educació emocional és un gran suport per al desenvolupament de la persona i hauria de estar present a totes les escoles i ser

accessible a totes les famílies per tal de poder acompanyar als petits a créixer emocionalment sans. Personalment ho he pogut veure durant aquest curs. L'impacte de la meva formació en educació emocional sobre la meva família és visible i fins i tot ha estat verbalitzat pels més petits. Aquest pràcticum m'ha fet veure encara més la importància de l'educació emocional i desitjaria en un futur proper poder contribuir-hi professionalment. Ara per ara, no he definit en quin àmbit centrar-me perquè m'atrauen molts. Amb l'experiència del pràcticum, el que tindria més sentit és aprofundir tan en l'àmbit de l'educació formal com no formal amb nenes i nens de 6 a 12 anys. Intentant explorar el potencial de la música, teatre o dansa com a vehicle per ampliar el ventall de canals per treballar l'educació emocional.

Escric aquestes línies mentre sona al meu cap la melodia de "Love is here to stay" (l'amor és aquí per quedar-se) de George Gershwin. Després d'aquest any d'immersió en l'educació emocional, de veure i viure el seu impacte en mi mateixa i l'entorn més proper puc agafar-li la paraula a Gershwin i dir que *l'Educació Emocional és aquí per quedar-se...*

LOVE IS HERE TO STAY

George & Ira Gershwin

It's very clear our love is here to stay

Not for a year, but ever and a day

The radio and the telephone and the movies that we know

May just be passing fancies and in time may go.

But, oh, my dear, our love is here to stay

Together we're going a long, long way

In time the Rockies may crumble, Gibraltar may tumble

They're only made of clay

But our love is here to stay.

5. BIBLIOGRAFIA

- Belfield, C., Bowden, A. B., Klapp, A., Levin, H., Shand, R., i Zander, S. (2015). The Economic Value of Social and Emotional Learning. *Journal of Benefit-Cost Analysis*, 6(3), 508-544. Recuperat de <https://doi.org/10.1017/bca.2015.55>
- Bisquerra Alzina, R. (2009). *Psicopedagogia de las emociones*. Madrid: Editorial Síntesis.
- Bisquerra Alzina, R. (2016). *Diccionario de emociones y fenómenos afectivos*. Valencia : PalauGea Comunicación S.L.
- Bisquerra Alzina, R., i Mateo Andrés, J. (2019). *Competencias emocionales para un cambio de paradigma en educación*. Barcelona: Horsory Editorial.
- Bisquerra Alzina, R., i Pérez Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82. Recuperat de <https://doi.org/10.5944/educxx1.1.10.297>
- Bisquerra Alzina, R., Pérez González, J. C., i García Navarro, E. (2015). *Inteligencia emocional en educación*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra Alzina, R., i Punset, E. (2015). *Universo de emociones*. Valencia: PalauGea Comunicación S.L.
- Darwin, C. (2017). *L'Expressió de les emocions en l'home i en els animals*. Barcelona : Institut d'Estudis Catalans.
- Delors, J. (1996). *La Educación encierra un tesoro, informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el Siglo XXI (compendio)*. Recuperat de https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000109590_spa
- Departament d'Educació. (2020a). El Govern tanca a partir de demà tots els centres educatius de Catalunya. Recuperat de <http://ensenyament.gencat.cat/ca/inici/nota-premsa/?id=383884>
- Departament d'Educació. (2020b). *Orientacions referents al tercer trimestre per als serveis educatius a causa del tancament dels centres educatius pel coronavirus*. Recuperat de <https://documents.espai.educacio.gencat.cat/IPCNormativa/DisposicionsInternes/Orientacions-SERVEIS-EDUCATIUS-COVID19.pdf>
- Departament de Salut. (2020). Transmissió i risc de contagi. Recuperat de <https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/ciudadania/que-es-coronavirus/transmissio-i-risc-de-contagi/>
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., i Schellinger, K. B. (2011). The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432. Recuperat de <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Ekman, P. (1972). Universals and Cultural Differences in Facial Expressions of Emotion. *Nebraska Symposium on Motivation*. Lincoln University of Nebraska Press. Recuperat de papers3://publication/uuid/FDC5E29A-0E28-4DDF-B1A4-F53FEE0B4F70
- Ekman, P. (1999). Basic Emotions. En T. D. y M. Power (Ed.), *Handbook of Cognition and Emotion* (p. 45-

- 60). New York: John Wiley & Sons.
- El Periódico. (2020, juliol 10). Coronavirus Catalunya: última hora del nombre de casos. *El Periódico*. Barcelona. Recuperat de <https://www.elperiodico.cat/ca/societat/20200710/coronavirus-catalunya-ultima-hora-casos-7949013>
- ENIAC, E. (2015). Abarcar todo el conocimiento des de las fortalezas propias. *ENIAC*, 2-3. Recuperat de https://issuu.com/gruposiena/docs/12070suplemento_eniac?e=8701546/30371165
- Gabinet Tècnic de Programació, i Oficina Municipal de Dades. (2019). *Observatori de barris. La Sagrada Família. Eixample*. Recuperat de Barcelona: https://www.bcn.cat/estadistica/catala/documents/barris/06_EI_SdaFamilia_2019.pdf
- Gardner, H. (1993). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences (10 anniversary ed.)*. New York: Basic Books.
- Gardner, H. (2000). *Intelligence reframed: Multiple intelligences for the 21st century. Gifted and Talented International*. New York: Basic Books, A Member of the Perseus Books Group. Recuperat de <https://doi.org/10.1080/15332276.2001.11672976>
- Gardner, H. (2011). *Frames of Mind. The theory of multiple intelligences*. New York: Basic Books, A Member of the Perseus Books Group.
- Gardner, H. (2013). Frequently Asked Questions: Multiple Intelligences and Related Educational Topics. Recuperat de <https://www.multipleintelligencesoasis.org/questions>
- Generalitat de Catalunya. (2017). *Curriculum. Educació primària*. Recuperat de <http://ensenyament.gencat.cat/web/.content/home/departament/publicacions/colleccions/curriculum/curriculum-ed-primaria.pdf>
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairos.
- Grup de Referència del Comitè Permanent entre Organismes sobre Salut Mental i Suport Psicosocial en Situacions d'Emergència-IASC MHPSS RG. (2020). *El meu heroi ets tu. Com els nens podem combatre la COVID-19!* Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO license. Recuperat de https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-05/My_Hero_is_You%2C_Storybook_for_Children_on_COVID-19_%28Catalan%29.pdf
- Jones, D. E., Greenberg, M., i Crowley, M. (2015). Early Social-Emotional Functioning and Public Health: The Relationship Between Kindergarten Social Competence and Future Wellness. *American Journal of Public Health*, 105(11), 2283. Recuperat de <https://doi.org/10.2105/AJPH.2015.302630>
- Llena, A. (2012). *El monstre dels colors*. Barcelona: Flamboyant.
- Mayer, J. D., i Salovey, P. (1997). What is Emotional Intelligence? *The Emotionally Intelligent Social Worker*. Recuperat de https://doi.org/10.1007/978-0-230-36521-6_2
- Ministerio de la Presidencia, i Relaciones con las Cortes y Memoria Democrática. (2020). Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, por el que se declara el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19. *BOE*.
- Núñez Pereira, C., i Valcárcel, R. R. (2016). *Emocionari. Digues el que sents*. Madrid: Palabras aladas.

- Organización Mundial de la Salud. (2020a). Lidiar con el estrés durante el brote de 2019-nCoV. Recuperat de <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
- Organización Mundial de la Salud. (2020b). COVID-19: cronología de la actuación de la OMS. Recuperat de <https://www.who.int/es/news-room/detail/27-04-2020-who-timeline---covid-19>
- Ortiz, M. J. (1999). Desarrollo emocional. En *Desarrollo afectivo y social* (p. 95-124). Madrid: Ediciones Pirámide.
- Parenting for Lifelong Health. (2020a). CRIANZA COVID-19: 1 Tiempo Uno-a-Uno. Recuperat de <https://www.covid19parenting.com/spanish>
- Parenting for Lifelong Health. (2020b). CRIANZA COVID-19: 2 Manteniendo un ambiente positivo.
- Parenting for Lifelong Health. (2020c). CRIANZA COVID-19: 3 ¡Establece una base segura! Recuperat de <https://www.covid19parenting.com/spanish>
- Parenting for Lifelong Health. (2020d). CRIANZA COVID-19: 4 Cuando se comportan mal... Recuperat de <https://www.covid19parenting.com/spanish>
- Parenting for Lifelong Health. (2020e). CRIANZA COVID-19: 5 Mantén la calma y maneja el estrés. Recuperat de <https://www.covid19parenting.com/spanish>
- Parenting for Lifelong Health. (2020f). CRIANZA COVID-19: 6 Conversando acerca del COVID-19. Recuperat de <https://www.covid19parenting.com/spanish>
- Parenting for Lifelong Health. (2020g). CRIANZA COVID-19: Armonía familiar en el hogar. Recuperat de <https://www.covid19parenting.com/spanish>
- Parenting for Lifelong Health. (2020h). CRIANZA COVID-19: Cuando nos Enojamos. Recuperat de <https://www.covid19parenting.com/spanish>
- Pons, F., Harris, P. L., i de Rosnay, M. (2004). Emotion comprehension between 3 and 11 years: Developmental periods and hierarchical organization. *European Journal of Developmental Psychology*, 1(2), 127-152. Recuperat de <https://doi.org/10.1080/17405620344000022>
- Salovey, P., i Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. Recuperat de <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Save the Children. (2020). Children at risk of lasting psychological distress from coronavirus lockdown. Recuperat de <https://www.savethechildren.net/news/'children-risk-lasting-psychological-distress-coronavirus-lockdown'-save-children#>
- Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., i Weissberg, R. P. (2017). Promoting Positive Youth Development Through School-Based Social and Emotional Learning Interventions: A Meta-Analysis of Follow-Up Effects. *Child Development*, 88(4), 1156-1171. Recuperat de <https://doi.org/10.1111/cdev.12864>
- UNESCO. (2020). Promoción del bienestar socioemocional de los niños y los jóvenes durante las crisis. En *Notas temáticas del Sector de Educación* (p. 1-8). Recuperat de https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000373271_spa

6. ANNEXOS

6.1. ANNEX I: Avaluació de les necessitats pre-COVID-19

Per al disseny del programa d'educació emocional pre-COVID-19 es va realitzar una avaluació inicial que constava de tres fonts:

- Observació a l'aula
- Converses amb l'alumnat
- Entrevista amb les mestres de 2n d'E.P.

L'observació d'aula es va realitzar al llarg de 5h repartits en 4 sessions de l'espai de tutoria de 2n d'E.P. Són grups mixtes de les dues classes de 2n que treballen en projectes vinculats amb l'educació emocional. Per a l'avaluació es va utilitzar una taula d'elaboració pròpia (Taula 6) per puntuar del 0-10 diferents aspectes d'interès.

Taula 6. Diari d'aula per a l'avaluació inicial.

DIARI D'AULA											Data:		
Mestra:											Hora:		
CLIMA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	N/A		
Participació													
Motivació													
Escolta													
Torn de paraula													
Soroll													
Moviment													
Emoció predominant:													
RELACIÓ ENTRE IGUALS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	N/A		
Afectivitat													
Empatia													
Cooperativitat													
Assertivitat													
Impulsivitat													
Identificació d'emocions													
Expressivitat emocional													
Vocabulari emocional:													
Emoció predominant:													
CONTINGUT													
ALTRES													

A continuació es mostra la mitjana de totes les observacions:

Taula 7. Resultats de l'observació d'aula

	DIARI D'AULA - RESULTATS										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	N/A
CLIMA											
Participació				X							
Motivació					X						
Escolta						X					
Torn de paraula									X		
Soroll				X							
Moviment				X							
Emoció predominant:	Calma, desconcert, confusió, vergonya, humor, avorriment, cansament										
RELACIÓ ENTRE IGUALS											
Afectivitat											X
Empatia						X					
Cooperativitat								X			
Assertivitat											X
Impulsivitat			X								
Identificació d'emocions					X						
Expressivitat emocional					X						
Vocabulari emocional:	Gaudir, humor, amor, relaxat, feliç, protegit										
Emoció predominant:	Calma, vergonya										

És un grup que li costa participar quan es fan propostes. Entre les potencials causes s'ha observat confusió davant la tasca a realitzar o pregunta a respondre, vergonya i cansament. Són un grup amb un nivell de motivació estàndard. En general tenen una gran capacitat d'escolta però alguna sessió no es van mostrar així, i aquest és el causant d'una mitjana de 6. Són molt respectuosos amb el torn de paraula. Sovint s'acompanyen d'un sistema de pedres que hi ha al mig de la rotllana. Si algú vol parlar agafa una pedra del centra i la posa davant per mostrar que vol participar en la conversa. Generalment hi ha poc soroll i moviment a l'aula. Tenen llibertat de treballar on els vagi millor i un cop s'estableixen treballen bé allí on són. Pel que fa al clima de l'aula les emocions predominants són la calma, l'humor i la vergonya. En alguna sessió s'ha observat avorriment i cansament i segons la tasca, s'ha detectat confusió i desconcert ja que es treballaven projectes que feia molts dies que no havien treballat i els costava re-connectar. Pel que fa a la relació entre iguals s'han vist mostres d'empatia i cooperativitat notables. La impulsivitat no caracteritza el grup en el treball d'aula però si que s'han observat conflictes que han requerit la intervenció de les tutores en tornar del pati. Mitjançant el treball d'un text individual amb contingut emocional s'ha pogut observar el vocabulari emocional de l'alumnat. Exemples del vocabulari utilitzat són gaudir, humor, amor, relaxat, feliç i protegit. Cal destacar que hi ha una gran diversitat en el desenvolupament emocional de l'alumnat fent que ens trobem amb nenes i nens amb gran capacitat de consciència i vocabulari emocional així com facilitat per expressar-se emocionalment però també nenes i nens que quan se'ls pregunta i com et sentiràs quan puguis fer això que tan desitges no siguin capaços de contestar.

Pel que fa a les converses amb l'alumnat, es pretenia tenir un moment de calma amb uns quants representants del grup però no es va poder fer per problemes de temps. Es va adaptar l'entrevista a una conversa casual mentre se'ls acompanyava a fer les tasques.

Les preguntes inicials de l'entrevista eren:

- Com veus la teva escola? Què és el que més t'agrada?
- Si poguessis canviar alguna cosa, què canviaries?
- Com és convivència?
- Saps què és l'espai de tutoria? Quines activitats hi feu?
- Què creus que aprens en aquest espai?
- Saps què vol dir Educació Emocional? Què creus que és?
- Parleu d'emocions a l'escola? I a casa?
- Em podries dir diferents emocions?
- Saps reconèixer emocions quan les sents o de vegades et costa?
- Què t'ajuda quan tens una emoció molt forta com ara la ràbia?
- Tria una emoció que representi l'escola:

En les breus converses es van poder realitzar algunes de les preguntes però no totes. En general els agrada molt la seva escola i sobretot l'estona de pati. No tenen gaire clar el que vol dir educació emocional però quan se'l explica connecten immediatament amb tot el que han treballat al curs anterior amb el projecte "M'emociono". Saben nombrar les emocions bàsiques i perquè és important conèixer-les. Tenen la noció de que no totes les conductes derivades d'emocions són correctes i que pensant poden fer-hi alguna cosa. Saben els projectes que fan a tutoria i hi estan implicats però tampoc tenen molt clar el que és l'espai de tutoria o què hi aprenen.

Finalment, de l'entrevista amb les tutores comenten el treball fet fins al moment amb els grups. A nivell de projecte "Em relaciono" realitzat fins al moment es pot trobar a l'apartat 3.1.2. Dins els apartats explicats les tutores demanen si seria possible tractar els reptes individuals des de les sessions d'educació emocional per gestionar la por, el neguit, la frustració, la motivació, l'orgull, etc... No comenten cap altra necessitat a part del tarannà dels dos grups: augmentar la participació i mantenir l'ordre i tenir cura del material.

Les necessitats identificades a través de l'observació d'aula, converses casuals amb els alumnes i entrevistes amb les tutores són:

- Repassar les emocions bàsiques: Què són? Quan les sentim? Com ens fan sentir? Què vol fer el nostre cos quan les sentim? De què ens informen les emocions?

- Obrir la mirada a emocions més complexes i a l'ambivalència d'emocions
- Treballar i ampliar el vocabulari emocional
- Aprofundir en consciència emocional
- Pensar i expressar emocions
- Treballar eines de regulació emocional
- Treballar les emocions relacionades amb els reptes individuals i donar eines per gestionar-les.

M'agradaria que les propostes tinguessin totes una mirada vinculada al seu projecte anual "Em relaciono". Dins el marc teòric d'educació emocional del treball correspondria a la competència social però tan el nivell maduratiu de l'alumnat com les observacions posen de manifest la necessitat d'aprofundir en les dues primeres competències (consciència i regulació) que són la base de la competència social. Crec que és important seguir treballant consciència i regulació emocional i afegir la mirada cap a l'altre durant aquest treball.

6.2. ANNEX II: Temari pre-COVID-19

A continuació es presenten les quatre activitats preparades pel programa en la seva versió presencial abans de la pandèmia. El programa encara no estava acabat però s'ha considerat oportú mostrar les propostes originals.

Activitat 1: “Avui, com t’has llevat?”

Activitat per promoure una higiene emocional (inspirada en la TED Talk “*Why we all need to practice emotional first aid?*” de Guy Winch) . Entendre que de la mateixa manera que tenim cura del nostre cos cada matí fent un pipí, rentant-nos la cara, dents o pentinar-nos... també hem d’atendre les nostres emocions. Aquest és un exercici de consciència emocional només llevar-nos al matí per tal d’encarar el dia tenint en compte aquesta informació.

Objectius

- Reconèixer les pròpies emocions.
- Desenvolupar l’hàbit de preguntar-se sobre el propi estat emocional.
- Parlar d’emocions.

Desenvolupament de l’activitat

Aquesta activitat es pot començar a dur a terme si prèviament s’ha treballat vocabulari emocional per tal que tinguin eines per expressar-se.

Asseguts en rotllana, exposem al centre imatges d’expressions facials d’emocions amb l’emoció escrita en femení i masculí per tal que tinguin referents per poder-se expressar. També hi deixarem una capsa amb pedres per donar torn de paraula. Junts cantem la cançó “Avui, com t’has llevat?”. La cançó convida a compartir amb quina emoció ens hem despertat aquest matí. Com ens sentim només llevar-nos.

Avui, com t’has llevat?

Autora: Raquel Fucho

Cada matí
Quan obro els ulls
Faig un gran badall (AAAAHHH)
I em llevo pensant...
Ei! Hola, què tal?
Com et sents?

Avui, com t'has llevat?

Avui, com t'has llevat?

Avui, com t'has llevat?

Aquelles nenes i nens que vulguin compartir amb la rotllana com s'han sentit aquest matí agafaran unes pedres mentre cantem la cançó per indicar que volen parlar-ne.

Durant les aportacions podem anar introduint preguntes que ens portin més enllà de com ens sentim. Ex: Pol, com has sabut que et senties així? On ho has notat?, A qui creieu que li ha costat més llevar-se aquest matí? A la Marta que estava trista o a la Txell que s'ha llevat contenta?, I en Martí, què pot tenir ganes de fer si algú li diu alguna cosa que no li agrada havent-se llevat enfadat? Els convidarem a compartir la cançó a casa per tal de promoure el fet de parlar d'emocions amb la família a diari.

Recursos

- Imatges d'expressions facials d'emocions amb els noms en femení i masculí.
- Objectes per visualitzar torn de paraula.
- Instrument per acompanyar la cançó (opcional).

Temporització

15min. Dependent del nombre d'intervencions es pot allargar més o menys l'activitat.

Orientacions

És aconsellable cantar la cançó sovint per tal que agafin l'hàbit de preguntar-se cada matí com se senten.

Es pot obrir la possibilitat de no només preguntar-nos-ho al matí. Buscar altres moments del dia: quan entro a escola, quan vaig a dinar, quan entro a classe...

Aquesta activitat es pot utilitzar com a iniciadora de qualsevol altra activitat d'educació emocional. Com un escalfament per entrar en matèria.

Activitat 2: De quin color hi veus?

Activitat per alçar la importància de la consciència emocional. Aquesta activitat pretén fer visible el concepte de que les emocions influeixen la nostra comprensió i interacció amb l'entorn, la relació amb les persones així com la presa de decisions.

Objectius

- Reconèixer les pròpies emocions i les dels altres.
- Entendre que les emocions influeixen la nostra percepció de l'exterior, la nostra manera d'interaccionar amb els altres així com la presa de decisions.

Desenvolupament de l'activitat

Comencem preguntant-nos:

Per què creieu que és important saber com ens sentim? Recollim idees i fem un experiment: Demanem 5 voluntaris. Els donem unes ulleres de sol amb els vidres de color negre, vermell, blau, groc o verd. Els demanem que se les posin.

Què ha canviat en posar-vos les ulleres? Ex: "Ho veig tot blau". "Ha canviat el color de les coses". Expliquem que les emocions són una mica com les ulleres de sol. Canvien la nostra manera de veure les coses i també la nostra manera de respondre-hi. Entre tots s'intenta arribar a una conclusió tipus: "les emocions són com unes ulleres de sol que canvien el color del que veiem, pinten el so del que sentim i posen color a les paraules que diem".

Cada voluntari triarà una emoció i farem aleatòriament 5 grups de grups de 5 persones. Tots tindran l'oportunitat de posar-se les ulleres del color o emoció del grup mentre intenten trobar resposta a:

1. Compartiu una situació en la qual hagueu sentit aquesta emoció.
2. Com creus que veu les coses una persona que sent aquesta emoció?
3. Com creus que es relaciona una persona que sent aquesta emoció?

Un cop treballat, compartim en grup les conclusions.

Què passa si no sabem quines ulleres portem posades? Rebem informació de l'exterior d'aquell color i ens relacionem amb aquell color, amb aquella emoció. Si una emoció no ens ajuda en una situació i no

sabem que l'estem sentint, perdem l'ocasió de fer-hi alguna cosa. L'emoció ens influencia i ser-ne conscients ens dóna l'oportunitat d'intervenir.

Recursos

- Ulleres de sol amb vidres de diferents colors: negre, vermell, blau, groc i verd.

Figura 8. Exemple d'ulleres de sol.



- 5 targetes negres, vermelles, blaves, grogues i verdes per fer els grups.

Temporització

30min totals: 10min les preguntes inicials. 15 minuts el treball en grup i 5 minuts la posada en comú.

Orientacions

Les preguntes a resoldre en grup es poden deixar escrites en un full per cada grup o anar-les dient en veu alta d'una amb una marcant el temps per tractar-les amb algun instrument tipus triangle o cròtals.

Activitat 3: Col·leccionistes d'emocions (primera part)

A vegades, pot ser difícil parlar d'emocions i més encara si no tenim el vocabulari per expressar amb precisió què sentim. Aquesta activitat vol ampliar el vocabulari emocional a través de la recerca de noves paraules a l'entorn familiar per compartir-les després amb el grup classe.

Objectius

- Interessar-se pel món de les emocions.
- Ampliar vocabulari emocional.
- Parlar d'emocions amb la família i a l'escola.
- Identificar situacions que podem generar certes emocions.

Desenvolupament de l'activitat

Entre tots fem una llista de les emocions que coneixem. Probablement apareguin les emocions bàsiques com ara la por, la ràbia, la tristesa, l'alegria, el fàstic i la sorpresa.

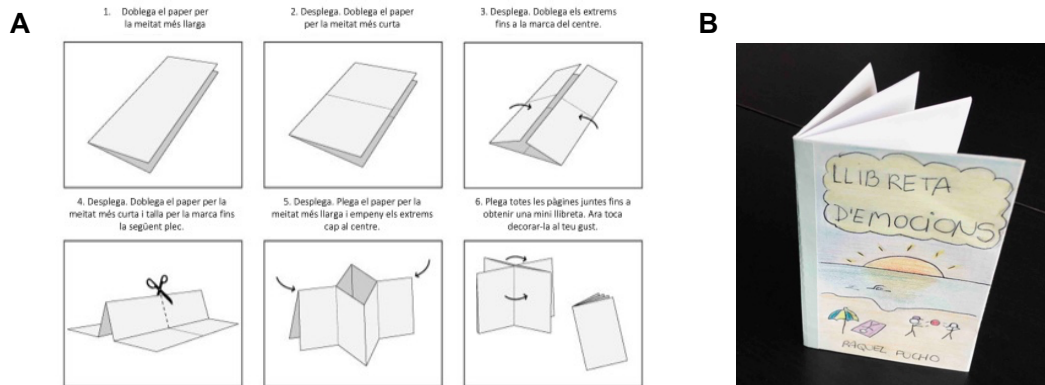
Explicarem que existeixen més de 500 paraules en el nostre vocabulari per parlar d'emocions. I que quantes més en sabem millor podem identificar i expressar com ens sentim. I com a resultat fa que nosaltres mateixos i els altres ens entenguin millor.

Proposem fer-nos col·leccionistes d'emocions. Col·leccionar entre tots paraules noves que facin referència a emocions. Si cadascú investiga i porta una nova paraula per la setmana vinent tindrem 25 paraules desconegudes per la classe fins ara. Necessitarem l'ajuda de la família per buscar aquesta nova paraula.

Per tal de recollir la informació construirem una llibreta d'origami amb un full Din A4 (Figura 9A). La personalitzarem per tal que sigui un objecte únic i estimat pel temps que li haurem dedicat.

A la portada hi escriurem a la part superior: LLIBRETA D'EMOCIONS. I a la part inferior el nostre nom. L'espai entremig el poden utilitzar per fer un dibuix al seu gust si pot ser relacionat amb les emocions. Alguna situació que recordin (Figura 9B).

Figura 9. Instruccions per fer una llibreta d'origami (A) i exemple (B).



A la primera plana hi posarem les instruccions per explicar a casa: Què necessitem saber?

1. Nom de l'emoció:
2. Definició (què és?):
3. Exemple d'una situació:

Un cop llesta la poden guardar a la motxilla per poder investigar quan surtin d'escola. Podran portar la llibreta a escola un cop tinguin ho tinguin llest.

Recursos

- Paper
- Tisores
- Llapis
- Llapis de colors

Temporització

25 minuts totals: 10 min d'introducció. 15 minuts per fer la llibreta.

Orientacions

És important que la persona que dugui a terme aquesta activitat i la segona part d'aquesta activitat faci un treball previ de vocabulari per poder atendre totes les propostes que arribin. Com a referència es pot consultar:

- Núñez Pereira C, Valcárcel R. Emocionari. Digues el que sents. Palabras aladas; 2016.
→Diccionari emocional per a nenes i nens amb il·lustracions i exemples.

- Bisquerra Alzina R, Pérez González JC, García Navarro E. Inteligencia emocional en educación. Inteligencia emocional en educación. Síntesis; 2015. → Una classificació psicopedagògica de les emocions segons polaritat i famílies.
- Bisquerra R. Diccionario de emociones y fenómenos afectivos. PalauGea; 2016. → Diccionari d'emocions.

És aconsellable preparar un llistat d'emocions amb la informació demanada als alumnes per si es donés el cas de trobar-nos amb moltes emocions repetides , no hi hagués prou aportacions o no n'apareguessin de positives.

Pot ser motivador, anar penjant les llibretes d'emocions que vagin arribant en un lloc visible a l'aula per tal de recordar que tots junts tenim un objectiu comú la setmana vinent.

Activitat 4: Col·leccionistes d'emocions (segona part)

A vegades, pot ser difícil parlar d'emocions i més encara si no tenim el vocabulari per expressar amb precisió què sentim. Aquesta activitat vol ampliar el vocabulari emocional a través de la recerca de noves paraules a l'entorn familiar per compartir-les després amb el grup classe.

Objectius

- Interessar-se pel món de les emocions.
- Ampliar vocabulari emocional.
- Parlar d'emocions amb la família i a l'escola.
- Identificar situacions que podem generar certes emocions.

Desenvolupament de l'activitat

Posada en comú de totes les paraules relacionades amb emocions que han portat els col·leccionistes d'emocions a les seves llibretes. Un a un aniran exposant:

- nom de l'emoció
- definició
- un exemple de quan sentim aquella emoció.

En cas de que es repeteixin mots, fer-los junts per enriquir la definició.

Un cop presentades totes farem dues classificacions:

- Positives o negatives segons em generin més o menys benestar.
- Famílies segons Bisquerra, 2015.

Temporització:

35-40 minuts. Per tal que tots els participants comparteixin i per la classificació.

Orientacions:

És important que la persona que dugui a terme aquesta activitat i la segona part d'aquesta activitat faci un treball previ de vocabulari per poder atendre totes les propostes que arribin. Com a referència es pot consultar:

- Núñez Pereira C, Valcárcel R. Emocionari. Digueu el que sentis. Palabras aladas; 2016. → Diccionari emocional per a nenes i nens amb il·lustracions i exemples.

- Bisquerra Alzina R, Pérez González JC, García Navarro E. Inteligencia emocional en educación. Inteligencia emocional en educación. Síntesis; 2015. → Una classificació psicopedagògica de les emocions segons polaritat i famílies.
- Bisquerra R. Diccionario de emociones y fenómenos afectivos. PalauGea; 2016. → Diccionari d'emocions.

És aconsellable preparar un llistat d'emocions amb la informació demanada als alumnes per si es donés el cas de trobar-nos amb moltes emocions repetides , no hi hagués prou aportacions o no n'apareguessin de positives.

6.3. ANNEX III: Guions de les càpsules eMOCION@'T

A continuació es presenta el detall dels guions de totes les càpsules del programa eMOCION@'T. Per accedir als vídeos de les càpsules es pot visitar el blog: <https://capsulesemocionat.blogspot.com/> o els links directes de cada vídeo a *Vimeo* de la Taula 8.

Taula 8. Detall i links de les càpsules del programa eMOCION@'T.

CÀPSULA	LINK	DURADA	COMPETÈNCIA	CONTINGUT
Episodi 1: "Els dos pots"	https://vimeo.com/418343213	05:54	Consciència emocional	Presentació del programa, validació emocional, identificar i compartir situacions i emocions positives i negatives.
Episodi 2: "Avui, com t'has llevat?"	https://vimeo.com/422770804	07:53	Consciència emocional	Identificar, reconèixer i expressar les pròpies emocions i les dels altres. Donar nom a les emocions (vocabulari emocional). Comprendre i compartir emocions.
Episodi 3: "Periodistes d'emocions"	https://vimeo.com/425769300	10:12	Consciència i regulació emocional	Identificar, reconèixer, expressar i comprendre emocions. Fer ús del vocabulari emocional i practicar eines de regulació emocional.
Episodi 4: "Col·leccionistes d'emocions"	https://vimeo.com/427993763	06:59	Consciència emocional	Identificar nou vocabulari d'emocions. Reconèixer i comprendre noves emocions. Conèixer les seves propietats i situacions on les podem experimentar. Parlar d'emocions.

EPISODI 1: ELS DOS POTS

Hola! Benvinguts a eMOCION@'T. Un espai on poder rumiar, entendre i compartir emocions. Em dic Raquel. Alguns em ja em coneixeu i d'altres potser encara no. Vaig ser a la vostra escola amb Mancales i Tresors just uns dies abans del confinament. Aquestes properes setmanes seré amb vosaltres amb petits vídeos com aquest, perquè plegats ens puguem educar emocionalment. Sabeu què vol dir això? Doncs, mireu, entre altres coses vol dir aprendre a conèixer-nos millor com a persones i també als altres. M'ha dit un ocelllet que d'això ja en sabeu alguna cosa, oi? Genial! Perquè això ens ajudarà a entendre més bé el que estem vivint i a sentir-nos millor. I com ho aconseguirem? Amb l'ajuda d'algunes activitats que he preparat per a vosaltres i per a la vostra família.

Quin moment tan especial que estem vivint, oi? Jo el trobo molt curiós. I com que som tot el dia a casa m'ha donat per fixar-me en les emocions que vaig sentint durant el confinament. Mireu, fins a avui crec que he sentit sorpresa, por, ràbia, preocupació, tristesa però també alegria, diversió, orgull, amor, tranquil·litat i ... pero que quan parlo d'emocions m'envalo!

Tot això que us explico, us ha fet pensar en algun moment del vostre confinament? Us volia dir que això ens passa a tots. Tots sentim un munt d'emocions aquest dies i per tal de poder-nos sentir millor va molt bé poder-les entendre i compartir. Espero que el programa eMOCION@'T us pugui acompanyar en aquesta aventura. Us hi apunteu? Som-hi doncs!

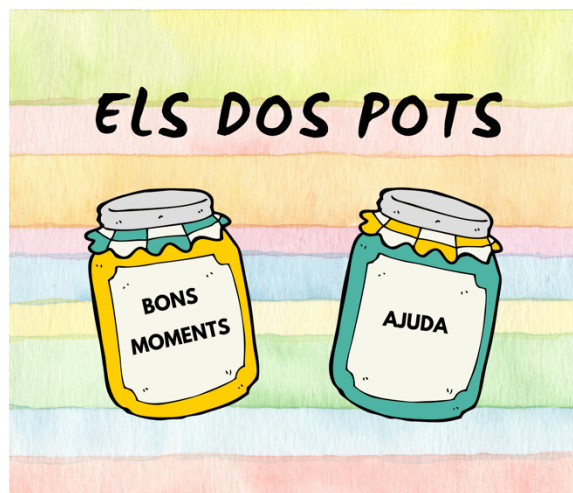
En aquest episodi, us vull presentar dues eines especials. Per poder fer aquesta activitat necessitareu:

- Dos pots transparents que tingueu per casa. Poden ser els pots de vidre de llegums o de melmelada. Els netegeu bé i els reciclarem! Els donarem un nou ús com aquest.
- Un bloc de notes petit o 4 fulls blancs tallats en 8 parts iguals com aquest.
- Tisores
- Un llapis

Podem sentir moltes emocions aquests dies. Algunes són agradables, ens fan sentir molt bé i n'hi ha d'altres que no ho són tant. Us proposo que a partir d'ara tingueu dos pots. Si, dos! (Figura 10)

Un serà el pot dels bons moments. Necessitem un pot transparent, papers i un llapis. Us convido a escriure bons moments que passeu durant la setmana en els papers. Els doblegueu i els aneu introduint al pot. També hi podeu posar notes d'agraïment per a algú de la família o simplement coses per les quals us sentiu afortunats. Aquesta activitat pot ser molt més divertida si li expliqueu a la família i els convideu a participar. Així quan arribi diumenge podeu seure tots plegats, obriu el pot i un a un aneu llegint en veu alta els bons moments que heu viscut aquesta setmana. Veureu que apareixen coses molt xules quan ens fixem en tot allò bo que tenim a les nostres vides!

Figura 10. Suport visual de la càpsula dels dos pots.



El segon pot és el pot de l'ajuda! En aquest pot parlarem d'aquelles emocions que no són tan agradables però que també les sentim i ens parlen de coses importants. El que ens passa sovint és que no sabem què fer-ne d'aquestes emocions. En aquest cas, us convido a escriure en els papers moments que us costin o que no us hagin fet sentir bé durant la setmana per tal de poder-ne parlar en família i potser trobar-hi una solució entre tots.

I fins aquí, el vídeo d'avui. Espero que us animeu a personalitzar els vostres pots. Els podeu decorar i dissenyar unes etiquetes ben xules per distingir-los. Segur que us quedaran xulíssims. I recordeu que els dos són importants! Jo ja tinc els meus, mireu! Una abraçada i fins aviat!

.....

Ei! No marxeu encara!

Us volia dir una última cosa. I és que m'encantaria saber com us van les activitats que us vaig proposant i que pugueu explicar-me què us han semblat. Com que no ens podem veure he pensat que a partir de la setmana vinent sota els vídeos, on hi ha l'explicació del contingut de cada càpsula podreu trobar un enllaç o link que us portarà a una petita enquesta i on tindreu espai per explicar el que vulgueu (Figura 11). M'agradarà molt saber de vosaltres! Ara sí, fins la setmana vinent!

Figura 11. Suport visual de l'enquesta



EPISODI 2: AVUI COM T'HAS LLEVAT?

BLOC 1 – Enllaç amb l'activitat anterior

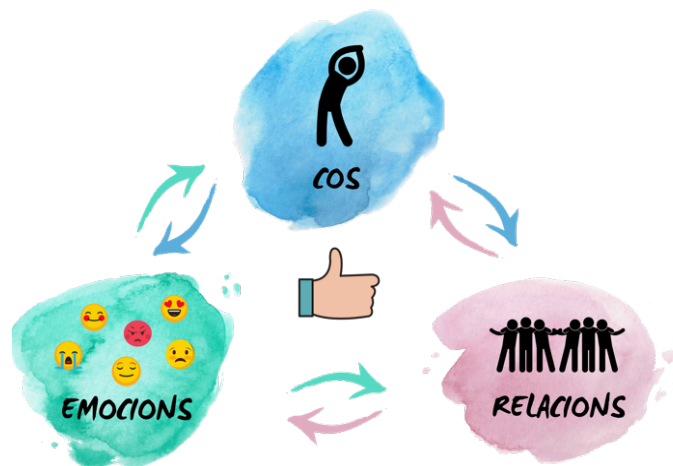
Ep! Com esteu? Tinc moltes ganes de saber com us ha anat la setmana i l'activitat dels dos pots. Us he preparat una petita enquesta online perquè pugueu explicar-m'ho. Trobareu el link a la descripció del vídeo. Em farà molta il·lusió saber de vosaltres.

Si encara no heu pogut començar l'activitat, no passa res, podeu tornar a veure l'episodi n.1 per refrescar la memòria. Als que ja l'hagueu fet, la podeu fer cada setmana. Preparats per seguir en la nostra aventura de conèixer emocions? Doncs, som-hi!

BLOC 2 – Una vida saludable

En aquest episodi us volia parlar de salut. La salut és un estat de les persones on tot funciona amb normalitat. Tot va bé. Tot rutlla! De salut se'n parla molt i estic convençuda que sabeu algunes coses de com tenir-ne cura. Com ara seguir una dieta saludable, fer exercici, anar ben nets o dormir suficients hores per la nit. Aquesta és la salut física. La del nostre cos. Però els que més en saben de salut fa anys que diuen que per viure una vida saludable ens en fan falta dos tipus més de salut: una és la salut mental que està relacionada amb el que sentim, i l'altra és la salut social que té a veure amb les relacions que mantenim amb els altres (Figura 12).

Figura 12. Suport visual per explicar els tres tipus de salut segons la OMS: física, mental i social.



Així doncs, per viure una vida saludable necessitem que tan el nostre cos, com les nostres emocions i les nostres relacions estiguin bé. Per tant, per cuidar-nos també cal fer altres coses com ara saber com ens sentim i què podem fer quan ens sentim malament, saber com estar bé amb els altres o dir-nos coses boniques, dir-nos que ens estimem. L'educació emocional ens ajuda a cuidar-nos per sentir-nos millor amb nosaltres mateixos i amb les altres persones.

I tu, què fas per cuidar-te? Fas alguna de les coses que t'he explicat?

Si et pregunto, què fas cada matí per cuidar el teu cos, segurament em diràs que has fet una bona dormida, que fas un pipí, et rentes la cara, les dents, et pentines i fas un bon esmorzar per començar el dia amb energia, oi? Tens una rutina per cuidar el teu cos. Però si et pregunto, què fas per tenir cura de les teves emocions, sabràs què contestar? Si encara no hi havies pensat, m'agradaria compartir amb vosaltres una petita cançó que ens ajudarà a preguntar-nos cada matí per les nostres emocions i així començar el dia sabent una cosa molt important: com ens sentim.

BLOC 3 – Cançó: “Avui, com t’has llevat?”

Avui, com t’has llevat?

Música i lletra de Raquel Fucho

Cada matí

Quan obro els ulls

Faig un gran badall

I em llevo pensant

Eii! Hola, què tal?

Com et sents?...

Avui, com t’has llevat?

Avui, com t’has llevat?

Avui, com t’has llevat?

BLOC 4 – Repassem emocions

Avui, com t’has llevat? Abans que contestis la pregunta, farem memòria de què ens diuen algunes emocions: (acompanyar les explicacions d’imatges d’expressions facials o situacions que podrien activar aquella emoció, incloent emojis, Figura 13)

- La POR ens alerta de que hi ha un perill a prop.
- La RÀBIA ens avisa de que s’està cometent una injustícia, de que no som respectats o de que no podem aconseguir allò que ens havíem proposat.
- La TRISTESA ens explica que hem perdut alguna cosa important per a nosaltres i la trobem a faltar. (Llena, 2012; Núñez Pereira i Valcárcel, 2016)
- L’ALEGRIA anuncia que estan passant coses bones, que hem aconseguït el que ens proposàvem i que estem amb persones que estimem. (Bisquerra Alzina, 2016)

- L'AMOR és l'emoció que sentim cap a una altra persona i que ens fa voler estar amb ells. Quan estimem a algú fem nostres les seves alegries i tristeses i volem el millor per a ella. (Bisquerra Alzina i Punset, 2015; Núñez Pereira i Valcárcel, 2016)
- La CALMA és una veueta molt suau que ens parla quan estem tranquils i relaxats.

Figura 13. Suport visual per parlar d'emoció.



BLOC 4 - Escoltar-nos

I com podem saber com ens sentim? Doncs mireu, necessitem una mica de silenci. Va, tanqueu els ulls, respireu profundament i escolteu el vostre cos i els vostres pensaments... de vegades ens donen pistes! Potser ens fan recordar alguna cosa del dia d'avui que ens fa molt il·lusió, o potser ens recorden que encara estem tristos o enrabiats per alguna cosa que va passar ahir o potser tenim sentim una mica de por per algun malson que acabem de tenir... Sols heu de fer silenci, respirar profundament i ... (segueix la cançó)

Si escolto ben atent
 Respostes trobaré
 Respiro profundament
 I vaig veient...

Parlat: Tanquem els ulls, respirem... i escoltem. Estic contenta!

eMOCION@'T

Avui el cel és clar
Em sento radiant, invencible
Vull abraçar a tothom
I dir ben fort
Que avui em sento genial
Vull córrer
Vull riure
I vull compartir-ho amb tu.

Doncs avui, la cançó anat així. M'he llevat contenta de saber que ens trobaríem aquí. Hi haurà dies que potser no notareu res... però a mida que us aneu fent la pregunta veureu que cada cop sou més conscients del que sentiu. Aquesta cançó la podeu cantar cada matí igual que us renteu les dents o us pentineu. Conèixer les nostres emocions ens ajuda a tenir-ne cura.

Pot ser molt divertit cantar-la amb més persones! Jo l'ensenyaria a la resta de la família i la cantaria junts per compartir com us sentiu cada matí. Quan expliquem als altres com ens sentim els ajuda a entendre'ns millor. I demà, què sentiré? Això només ho pots saber tu...

Cada matí
Quan obro els ulls
Faig un gran badall
I em llevo pensant
Eii! Hola, què tal?
Com et sents?..
Avui, com t'has llevat?

Si escolto ben atent
Respostes trobaré
Respiro profundament
I vaig veient...

BLOC 5 -COMIAT

I fins aquí, l'episodi d'avui. Poseu-vos aquest vídeo tants cops com necessiteu per aprendre-us la cançó, ensenyeu-la a la família i recordeu de cantar-la, escoltar-vos i descobrir cada matí... com us heu llevat.

Una abraçada i fins aviat!

EPISODI 3: PERIODISTES D'EMOCIONS

BLOC 1 – Enllaç amb l'activitat anterior

Hola! Com ha anat la setmana? Heu cantat força? Ja deveu dominar això de reconèixer emocions de bon matí, oi? Espero que hagueu pogut compartir-ho amb la família i que us hagi ajudat. Ja sabeu que m'encanta saber de vosaltres així que us he preparat una enquesta sota el vídeo per saber què us ha semblat l'episodi nº 2 (Figura 14).

Figura 14. Suport visual recordatori de l'enquesta de l'activitat anterior.



Si encara no us heu après la cançó, cap problema! Us podeu posar el vídeo tantes vegades com faci falta. Afineu la veu i a practicar! Als que ja la domineu... seguiu cantant-la per convertir-vos en experts d'emocions matineres. Ah, i no us oblideu dels dos pots! Que sempre ens ajuden!

Què? Seguim fent camí dins aquest món de les emocions? Som-hi!

BLOC 2 – Els periodistes d'emocions

En aquest episodi parlarem de periodistes. Sabeu qui són? Són persones que es dediquen a la informar. Presenten les coses que passen a través dels diaris, revistes, la radio i la televisió. Els periodistes s'especialitzen en temes que els interessin com ara les notícies del seu país o d'altres països, els esports, la música... Però tot i tenir interessos diferents, tots els periodistes saben que per obtenir la informació que necessiten és molt important fer una sèrie de preguntes. Les voleu saber? Les preguntes clau són: Què? Qui? Quan? On? Per què?

En aquest episodi us proposo que ens convertim en periodistes, però no uns periodistes qualsevols, no... periodistes especialitzats en emocions (Figura 15). Explicarem notícies que en aquest cas seran emocions i farem el nostre propi diari. Esteu preparats?

Figura 15. Suport visual dels Periodistes d'Emocions.



BLOC 3 – Què necessitem?

Per fer el nostre diari necessitem:

- 6 fulls DinA4
- 1 llapis
- 1 Cordill o grapadora
- Material que us agradi per decorar la portada

Doblegarem els fulls per la meitat fent coincidir les puntes dels costats curts. Podeu passar, un cordill pel mig fent un nus per no perdre els fulls o també els podeu posar-hi unes grapes amb l'ajuda d'un adult.

A la portada, podeu deixar anar la creativitat i decorar-la com vulgueu. A mi com que m'agraden molt les aquarel·les, les he fet servir per pintar com m'imagino les emocions. Mireu he fet com ràfegues d'aire de colors que venen i se'n van, com les emocions! Recordeu de reservar un espai per posar el títol del diari. I ja el tenim llest!

BLOC3 – Funcionament del diari d'emocions

Ara mateix aquest diari és ben buit però l'anirem omplint de notícies! Us proposo de triar cada dia una emoció que hagueu sentit intensament i la investigarem a fons, com els periodistes professionals. Recordeu totes les preguntes que es feien? Nosaltres, per començar, ens en farem 4.

A cada plana del diari a la part superior dreta, hi posarem la data del dia de la notícia i després dividirem la pàgina en 4 parts. A cada part respondrem 1 de les 4 preguntes (Figura 16):

1. La primera pregunta és “**Com em sento?**” – Aquesta pregunta la domineu de l'episodi 2, oi? La respondrem a la part superior de la pàgina. Serà el titular de la notícia. Per exemple: em sento trista.

Recordeu que per poder respondre la pregunta heu de tancar els ulls, respirar profundament i escoltar el vostre cos i els vostres pensaments. Aquesta pregunta ens encamina a posar nom al que sentim.

2. La segona pregunta és **“On ho sento en el meu cos?”** – Saps que el teu cos parla? Ens dóna senyals per avisar-nos i explicar-nos coses. Sols ens l’hem d’escoltar. Tanqueu els ulls i pregunteu-vos... Té molta energia el meu cos o en té poca? Està tens o relaxat? Em fa mal algun lloc? Sento escalfor o calfreds? El meu cos està obert o més aviat vol fer-se una boleta? Té ganes de fer alguna cosa o més aviat vol estar tranquil? En el segon espai, dibuixareu un cos i amb un color ben diferent marqueu la zona del cos on heu notat més l’emoció. Aquest dibuix serà la imatge que acompanya la nostra notícia. Aquesta pregunta ens ajudarà a reconèixer emocions més fàcilment a través del cos.
3. La tercera pregunta és **“Per què em sento així?”** Les emocions ens avisen de coses importants. Fes com un autèntic periodista i no et quedis sols amb el titular “Com em sento?”, procura investigar per què et sents així. Aquesta resposta l’escriurem al tercer espai, serà el cos de la notícia. On s’expliquen les raons de tot plegat per tal de poder entendre millor el que ha passat. Si sento por, hi ha algun perill a prop? És real o sols existeix dins el meu cap? Si em sento trista, què he perdut o trobo a faltar? Si sento ràbia, s’ha comès una injustícia? No em sento respectat? No puc aconseguir allò que em proposava? Si sento alegria, quin n’és el motiu? Ha passat alguna cosa bona? He aconseguit algun objectiu? Estic amb gent que estimo? Si sento amor, en quina direcció va? Sóc jo que sento estima cap a algú altre? O em sento estimat o estimada? Per què em sento així? I si sento calma, com he arribat a estar així? Què em relaxa i em fa estar tranquil? Tot això ho podeu escriure en aquest apartat.
4. Finalment, ens preguntarem **“Què puc fer per sentir-me millor o per mantenir aquesta emoció?”** Aquest pregunta és molt important i serà un apartat destacat dins la notícia i el podeu ressaltar resseguint-lo amb un color llampant. En aquest últim espai escriurem 1 o 2 coses que hem fet per sentir-nos millor. I en el cas d’emocions agradables, coses a fer per mantenir o amplificar aquesta emoció.

Figura 16. Suport visual per aprendre a fer el diari d’emocions.



Segur que ja sabeu algunes coses que us ajuden a sentir-vos millor. Avui us donaré unes quantes idees per si us poden anar bé (Figura 17). *(està escrit per punts, esquemàtic, però es llegeix com a text normal)*

1. Si és una emoció que ens activa molt el cos, com ara la RÀBIA, o el NEGUIT ens pot anar molt bé deixar anar aquesta energia extra que tenim d'una manera controlada. (DESCÀRREGA FÍSICA)
 - 1.1. Una opció pot ser **“Convertir-te en una pedra”**. Com es fa això? Contrau tot el cos durant 5 segons apretant cames, braços, punys i cara i deixa anar de cop tota la tensió. Repetiu tres cops l'exercici i veureu que el cos, poc a poc, es va relaxant i vosaltres també.
 - 1.2. També podeu fer una **“cursa horitzontal”**! Sí, sí! Horitzontal. Us heu d'estirar al vostre llit i picar amb braços i cames sobre el llit molt ràpidament durant 20 segons. Passat aquest temps respireu profundament mentre estireu els braços per sobre el cap. Veureu què relaxats us quedeu.
 - 1.3. I és que la **Respiració** és una gran aliada. Respirar profundament unes quantes vegades ens pot anar molt bé. Fixeu-vos en com entra l'aire fresc pel nas, imagineu com entra dins vostre i com viatja per tot el cos per acabar sortint pel nas una mica més calent del que ha entrat. (TÈCNiques DE RESPIRACIÓ)
2. Si ens sentim TRISTOS o ESPANTATS potser ens anirà bé
 - 2.1. parlar amb algú per **explicar com ens sentim**. (EXPLICAR COM EM SENTO)
 - 2.2. En altres casos, potser el millor serà estar **sols** en un racó de casa on us sentiïu a gust.
 - 2.3. O potser **abraçar**-nos una bona estona amb algú important per a nosaltres. (CONTACTE FÍSIC)
 - 2.4. Les ARTS són poderoses! Posar-nos una mica de **música** en el moment adequat també ens pot anar molt bé. I de fet, diuen que qui **canta** els seus mals espanta! I el mateix ens passa amb la **lectura**: ens distreu i ens ajuda a retrobar la calma. **Ballant** també ens evadim i utilitzem un munt d'energia. I **pintant**, creem nous mons on expressem el que pensem i sentim. I a tu, quin tipus d'art t'ajuda a estar millor? (DISTRACCIÓ)
3. Quan sentim emocions agradables, podem amplificar-les i allargar-les en el temps. Algunes maneres de fer-ho poden ser:
 - 3.1.1. **Compartir**-les amb els altres
 - 3.1.2. Fer una foto del moment i tenir-la ben a la vista per **recordar**-lo
 - 3.1.3. **Agrair** als que han fet possible a que ens sentim així
 - 3.1.4. O escriure-ho al **pot dels bons moments...**

Amb el temps anireu descobrint quines coses us ajuden amb cada emoció i tindreu el diari amb el recull de les vostres emocions on poder consultar què us va bé en cada moment.

Figura 17. Suport visual per explicar eines de regulació emocional.



BLOC 5 -Comiat

I fins aquí, l'episodi d'avui. Comenceu preparant el vostre diari. Feu una portada ben xula i seleccioneu de cada dia quina emoció voleu fer protagonista de la vostra notícia. Acompanyeu-la d'un dibuix del vostre cos, investigueu el per què d'allò que esteu sentint i destaqueu aquelles coses que us han ajudat a viure millor aquella situació. Estic convençuda de que hi ha un periodista dins teu, sols l'has de despertar.

Ens veiem la setmana vinent. Una abraçada!

EPISODI 4: COL·LECCIONISTES D'EMOCIONS

BLOC 1 – Enllaç amb l'activitat anterior

Hola Periodistes! Com ha anat la setmana? Ja teniu algunes notícies escrites al vostre diari? Segur que sí. Us animo a seguir omplint el diari perquè quantes més notícies escriviu més informació sobre emocions tindreu. També podeu preguntar a la família on senten les emocions i quins trucs fan servir per sentir-se millor.

M'agradaria molt saber què us ha semblat fer de periodistes d'emocions. Us he preparat una enquesta que trobareu sota el vídeo perquè m'ho expliqueu (Figura 18). Si encara no heu començat el diari, podeu refrescar la memòria veient el vídeo de Periodistes d'emocions per saber com crear el vostre propi diari i investigar a fons les vostres emocions.

Figura 18. Suport visual recordatori de l'enquesta de l'activitat anterior.



En aquest capítol expandirem una mica el món d'emocions que coneixeu. Esteu preparats? Som-hi!

BLOC 2 – Col·leccionistes d'emocions

Fa dies que penso en la importància de les paraules. Mireu, per poder saber com ens sentim necessitem paraules. I també en necessitem per poder dir als altres com ens sentim. Per tant, si no conec paraules que expliquin el que sento, no podré saber com em sento ni expressar-ho. Veieu com d'importants són les paraules?

Un dia que em van demanar si podia escriure totes les emocions que coneixia en un paper. Tota contenta en vaig escriure unes quantes. Imagineu la meua cara de sorpresa quan em van dir que en realitat el català i el castellà tenen centenars de paraules relacionades amb emocions i sentiments. Unes 500! (Figura 19) Increïble, no? També vaig descobrir que existeixen diccionaris d'emocions i vaig veure que algunes ja les coneixia però en el meu cap no les tenia presents com a emocions i d'altres no les coneixia o no les utilitzava. Vosaltres, quantes emocions creieu que sabeu?

BLOC4 – Funcionament de la col·lecció

Per fer aquesta col·lecció us proposo que cada setmana trobeu una paraula nova per vosaltres relacionada amb emocions. Podeu agafar idees persones adultes de la família, de llibres, televisió, cançons o diccionaris.

Quan tingueu la paraula fareu un registre de l'emoció a la vostra llibreta d'emocions. Tots anotarem 5 coses per tal de conèixer aquesta nova emoció. A cada plana anotarem (Figura 20):

1. El nom de l'emoció
2. Què és?
3. Indicarem si és ens fa sentir bé o malament.
4. La puntuarem segons l'energia o força que tingui: 0 seran emocions amb poca energia o suaus com la calma, i 5 per emocions amb molta energia com la ràbia. I entre mig anirem col·locant emocions que sentim amb més o menys intensitat.
5. Finalment, posarem un petit exemple d'una situació en la que la puguem sentir.

Figura 20. Suport visual del registre de noves emocions.



Aquestes 500 paraules no són emocions completament diferents a les que coneixeu però en donen més detalls. En trobareu que potser s'assemblen a l'alegria, a la ràbia, la tristesa, la por, l'amor o la calma. Recordeu que hi ha emocions que ens fan sentir bé i d'altres que no ens fan sentir bé? Avui us donaré paraules d'emocions diferents a les que hem treballat per si us serveixen per començar la col·lecció. Per exemple, que no em fan sentir gaire bé us puc dir... la vergonya i la inquietud. I de les que em fan sentir bé... la diversió o la il·lusió.

Us sonen aquestes paraules? Sabíeu que eren emocions? Sabríeu contestar les 5 preguntes de la col·lecció? Si no n'esteu segurs ja podeu començar a col·leccionar!

BLOC 6 -Comiat

I fins aquí, l'episodi d'avui. Teniu tot l'estiu per anar col·leccionant paraules noves d'emocions. A veure si entre tots les arribem a conèixer totes! Quan les tingueu, podreu entrar al blog i compartir-les. Així tots les podrem veure.

Avui ens acomiadem i us volia donar les gràcies per compartir aquest espai amb mi. Us animo a seguir utilitzant els pots, canteu "Avui com t'has llevat?", seguiu fent de periodistes i col·leccioneu tantes paraules com pugueu per poder expandir el vostre món d'emocions. Que passeu un gran estiu!

Una abraçada ben forta i fins la propera!

Figura 21. Suport visual del comiat.



6.4. ANNEX IV: Enquestes als destinataris i resultats

A continuació s'adjunten les enquestes i respostes dels tres primers capítols del programa eMOCION@'T.

ENQUESTA I RESPOSTES DE L'EPISODI 1: ELS DOS POTS

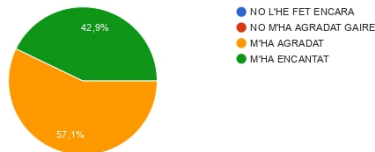
ENQUESTA: ACTIVITAT "ELS DOS POTS"

7 respostes

[Publica les estadístiques](#)

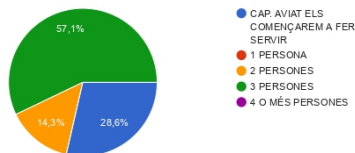
QUÈ T'HA SEMBLAT L'ACTIVITAT?

7 respostes



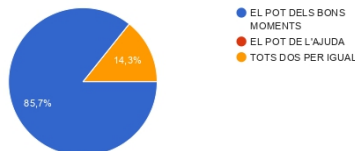
QUANTES PERSONES DE LA FAMÍLIA HAN PARTICIPAT ALS DOS POTS?

7 respostes



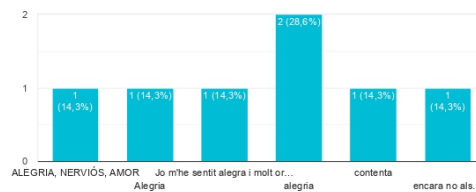
QUIN POT HEU OMPLEERT MÉS?

7 respostes



QUINA EMOCIÓ HAS SENTIT LLEGINT ELS MISSATGES DEL POT DELS BONS MOMENTS?

7 respostes



QUINA EMOCIÓ HAS SENTIT LLEGINT ELS MISSATGES DEL POT DE L'AJUDA?

7 respostes

encara no als em llegit

POR,

m'ha fet sentir millor

preocupació

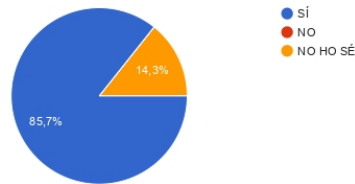
Preocupacio

Jo m'he sentit no molt bé perquè he sentit com que hauria de millorar alguna cosa.

trist

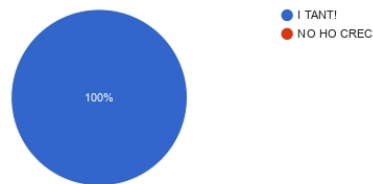
CREUS QUE ELS DOS POTS US HAN AJUDAT A TU I LA TEVA FAMÍLIA?

7 respostes



REPETIRÀS L'ACTIVITAT AQUESTA SETMANA?

7 respostes



SI VOLS, POTS EXPLICAR-ME ALGUNA COSA RELACIONADA AMB L'ACTIVITAT AQUÍ SOTA:

5 respostes

M'HA AGRADAT MOLT LLEGIR ELS MISSATGES AMB LA FAMÍLIA

ajuda a que ens expliquem les coses, i no es com dir-ho davant i quan ho llegim em sento millor i més còmode explicant-ho

L'activitat ha estat molt positiva per la família. Ens ha servit per parlar d'aquelles coses que feien sentir malament l'altre, o aquelles en què algú necessitava ajuda, a la vegada que repassàvem moltes més que havien anat bé i que ens havien fet sentir feliços en molts moments de la setmana.

La meua filla va voler penjar tots els post its a la paret i fer-los una foto, així també vam veure com els bons moments eren molts més que els d'ajuda, cosa que acostumem a oblidar molts cops.

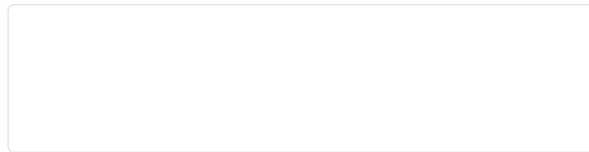
La continuarem durant l'estiu

Moltes gràcies per compartir aquesta proposta tan divertida.

Google no ha creat ni aprovat aquest contingut. [Informa d'un ús abusiu](#) - [Condicions del Servei](#) - [Política de privadesa](#)



ENQUESTA I RESPOSTES DE L'EPISODI 2: AVUI, COM T'HAS LLEVAT?



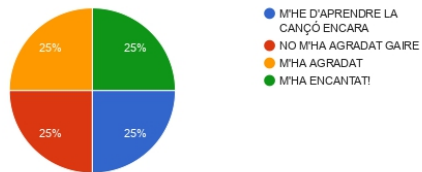
ENQUESTA: AVUI, COM T'HAS LLEVAT?

4 respostes

[Publica les estadístiques](#)

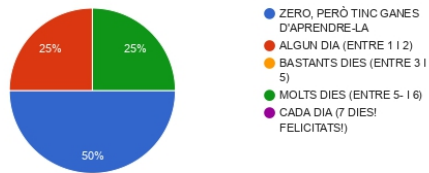
QUÈ T'HA SEMBLAT L'ACTIVITAT?

4 respostes



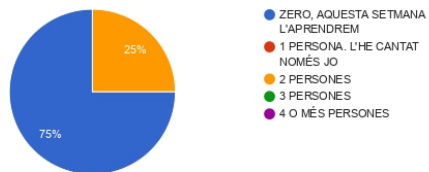
QUANTS DIES HAS CANTAT AQUESTA SETMANA "AVUI, COM T'HAS LLEVAT?"

4 respostes



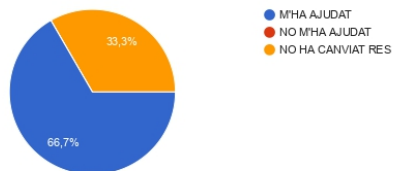
QUANTES PERSONES DE CASA HAN APRES I CANTAT AMB TU LA CANÇÓ?

4 respostes



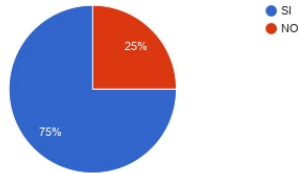
SABER COM EM SENTO CADA MATÍ...

3 respostes



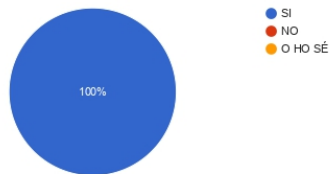
HEU COMPARTIT AMB FAMÍLIA EL QUE SENTIU?

4 respostes



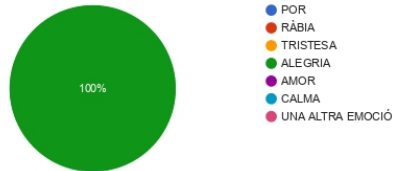
T'HA AJUDAT A ENTENDRE'LS MILLOR?

4 respostes



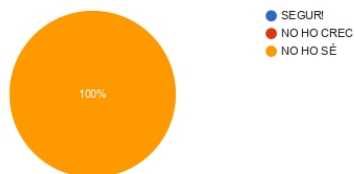
QUINA ÉS L'EMOCIÓ QUE HAS SENTIT MÉS AQUESTA SETMANA?

4 respostes



CREUS QUE SEGUIRÀS CANTANT LA CANÇÓ DE TANT EN TANT?

4 respostes



SI VOLS, POTS EXPLICAR-ME ALGUNA COSA RELACIONADA AMB L'ACTIVATAT AQUÍ SOTA:

3 respostes

AQUESTA NO PERO AL PEROISTA, QUE VAIG FER AHIR SI MA BA AGRADA

ma agradat molt al apicodi 2

no m'he après la canço, pero cada dia he escrit com m'he llevat.



ENQUESTA DE L'EPISODI 3 I VALORACIÓ DEL PROGRAMA

Aquesta enquesta no ha rebut cap resposta però s'ha considerat important mostrar-la.

ENQUESTA: PERIODISTES D'EMOCIONS

BENVINGUDES I BENVINGUTS A L'ENQUESTA DE PERIODISTES D'EMOCIONS!

AQUÍ PODREU EXPLICAR-ME COM US HA ANAT I, SI US VE DE GUST, COMPARTIR ALGUNA COSA RELACIONADA AMB L'ACTIVITAT D'AQUESTA SETMANA.

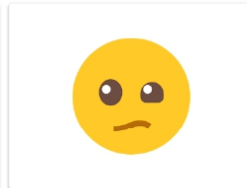
* Obligatòria

1. QUÈ T'HA SEMBLAT CONVERTIR-TE EN PERIODISTA D'EMOCIONS? *

Maqueu només un oval.



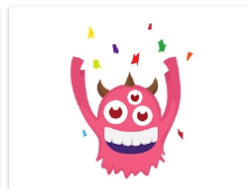
ENCARA NO HE COMENÇAT



NO M'HA AGRADAT GAIRE



M'HA AGRADAT



M'HA ENCANTAT!

2. T'HA SIGUT FÀCIL FER L'ACTIVITAT? *

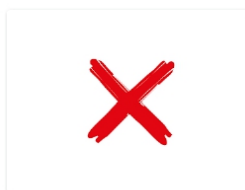
Maqueu només un oval.



SÍ, ESTÀ BEN EXPLICAT



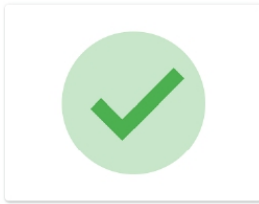
DEPÈN DE L'APARTAT DE LA NOTÍCIA



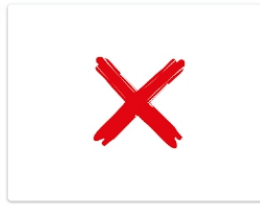
NO, M'HA COSTAT ENTENDRE EL QUE HAVIA DE FER

3. T'HA PARLAT EL TEU COS? *

Maqueu només un oval.



SÍ, EL COS PARLAI



NO, NO HE NOTAT RES

4. T'HA COSTAT SABER PER QUÈ ET SENTS AIXÍ? *

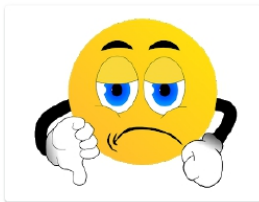
Maqueu només un oval.



NO, M'HA ESTAT SENZILL



UNA MICA PERÒ HO HE ACONSEGUIT



SÍ, ÉS COMPLICAT

5. COMPARTEIX ALGUN TRUC PER SENTIR-SE MILLOR QUAN SENTS EMOCIONS DESAGRADABLES. (ESCRIU L'EMOCIÓ I EL TRUC) *

6. COMPARTEIX ALGUN TRUC PER AMPLIAR O ALLARGAR EMOCIONS AGRADABLES *

7. SEGUIRÀS ESCRIVINT EL TEU DIARI D'EMOCIONS? *

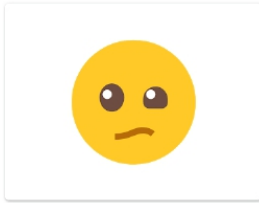
Maqueu només un oval.



SI, I TANT!



POTSER



NO HO CREC

8. EXPLICA'M EL QUE VULGUIS SOBRE L'ACTIVITAT DE PERIODISTES D'EMOCIONS: *

9. QUINA ACTIVITAT DEL PROGRAMA eMOCION@'T T'HA AGRADAT MÉS? *

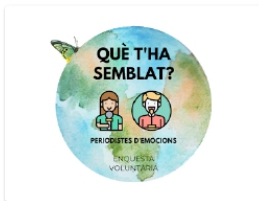
Maqueu només un oval.



E1 - ELS DOS POTS



E2 - AVUI, COM T'HAS LLEVAT?



E3 - PERIODISTES D'EMOCIONS



E4 - COL·LECCIONISTES D'EMOCIONS

10. PER QUÈ? *

11. QUINA ACTIVITAT DEL PROGRAMA eMOCION@'T HA AGRADAT MENYS? *

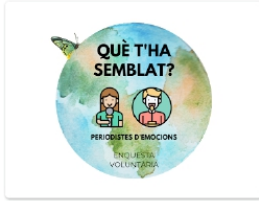
Maqueu només un oval.



E1 - ELS DOS POTS



E2 - AVUI, COM THAS LLEVAT?



E3 - PERIODISTES D'EMOCIONS



E4 -COL·LECCIONISTES D'EMOCIONS

12. PER QUÈ? *

13. M'AGRADARIA MILLORAR EL PROGRAMA eMOCION@'T. MAJUDES? AQUÍ M'HO POTS EXPLICAR: *

Google no ha creat ni aprovat aquest contingut.

Google Formularis

6.5. ANNEX V: Avaluació final per part de la institució

A continuació es mostra l'avaluació final del programa per part de la institució. Aquesta avaluació ha estat feta per la Cap d'Estudis del centre la setmana després de finalitzar el programa.

Avaluació de programa eMOCION@'T

Avaluació de les pràctiques del Postgrau d'Educació Emocional i Benestar en el vostre centre, on s'ha dut a terme un programa d'educació emocional anomenat eMOCION@'T. Donada la situació de la COVID-19 s'ha utilitzat un format virtual en forma de càpsules o vídeos de curta durada per a nenes i nens de 6 a 9 anys.



PROGRAMA

Valora l'adequació del contingut de les càpsules a la línia pedagògica de l'escola: *

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Allunyat En sintonia

El contingut de les càpsules: *

- És un contingut totalment nou per l'alumnat.
- És un contingut que s'havia treballat parcialment amb l'alumnat.
- És un contingut que ja s'havia treballat amb l'alumnat.

Valora l'adequació de les propostes a la franja d'edat a qui van dirigides (6-9 anys): *

	Massa senzilla	Adequada	Massa complexa
E1: Els dos pots	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
E2: Avui, com t'has llevat?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
E3: Periodistes d'emocions	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
E4: Col·leccionistes d'emocions	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

Valora el format de presentació de les càpsules: *

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Poc atractiu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	Molt atractiu

Valora l'adequació dels recursos proposats a les possibilitats de les famílies durant el confinament: *

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Poc factible	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	Ben adaptat

Destaca alguna cosa que us hagi agradat en especial i/o alguna cosa a millorar del programa: *

La mirada oberta tenint present la diversitat d'alumnat i de famílies. Les propostes són molt inclusives.

IMPACTE

Ha tingut una bona acceptació per part de les famílies? *

- Sí
 No

Ha tingut una bona acceptació per part del professorat? *

- Sí
 No

Quina valoració feu com escola d'aquesta intervenció:

- 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Negativa Molt positiva

Dins el marc del projecte "Coneixement del Jo"

- No incorporarem noves propostes. Tenim alternatives que ens funcionen molt bé.
 Incorporarem algunes de les propostes d'eMOCION@'T.
 Incorporarem totes les propostes d'eMOCION@'T.

Creus que eMOCION@'T ha generat una nova línia d'actuació que pot tenir continuïtat al centre en un format similar? *

- Sí
 No

Per què? *

L'escola té una mirada molt posada en l'educació emocional de l'alumnat. Ara, aprofitarem les propostes que ha desenvolupat la Raquel per a revisar i millorar el treball transversal i específic que ja fem d'emocions i benestar.

DIFUSIÓ

Valora si el blog del projecte ha estat una bona eina de difusió: *



MIRADA AL FUTUR

Com a escola, quines necessitats relacionades amb l'educació emocional creieu que serà necessari abordar el curs vinent? *

Quan les nenes i nens tornin al setembre es trobaran amb una escola molt diferent a la que van deixar el març passat: grups de classe diferents, espais diferents, pèrdua de propostes com l'obrim, els espais literaris, les amistats lectores o el joc compartit com ho fèiem fins ara... Les especialitats s'hauran de reinventar i potser fer-se en streaming. Les relacions socials i el contacte físic serà diferent. Potser fins i tot han canviat les seves amistats i el seu cercle de relació més íntim. També ho serà el joc i l'ús dels espais i els materials. Haurem d'adquirir uns hàbits nous a tots nivells. I tot això és prioritari acompanyar-ho i buscar la millor manera de fer-los participants d'aquests canvis que haurem de fer. Escoltar molt tot el que vulguin compartir, escoltar també els silencis, necessaris i tan significatius, escoltar molt les famílies rere cada criatura, les situacions viscudes durant el confinament, les necessitats que plantegin.

També serà necessari fer vida exterior. Portem molts mesos confinades, tancades a casa, amb horaris restringits per sortir al carrer, per socialitzar-se, per respirar natura.

Caldrà vetllar especialment per l'adaptació dels nous P3 i també dels P4, que només han fet 6 mesos i mig de P3.

I valorar en positiu i constantment la capacitat d'adaptació que hem demostrat tenir en tot moment.

Quina és la vostra prioritat relacionada amb l'educació emocional de cara al curs vinent? *

El dol seria una prioritat. No només el dol entès com a pèrdua d'algú estimat, que també, sinó el dol entès com a pèrdua de l'escola i les relacions com coneixíem fins ara.

Tenim programada una formació amb la Xusa Serra en aquest sentit a principis de setembre per a mestres i un taller per a nenes i nens.

Les pors de l'equip humà de l'escola en seria una altra: sembla que totes les mestres passarem a portar tutories, fins i tot les mestres especialistes. Per a moltes serà la primera tutoria de la seva trajectoria professional. La por a saber trobar l'equilibri entre acompanyar de manera propera i respectar les mesures de seguretat per evitar contagis.

També cal acollir i acompanyar les pors a tots els canvis metodològics que ens esperen: com continuar fent escola, sense perdre la nostra identitat, adaptant-se a les noves mesures de seguretat. En aquest procés de canvi cal tenir molt present les famílies: saber explicar molt bé el que farem, amb l'obertura i flexibilitat que ens caracteritza a l'hora d'acollir propostes de millora i continuar, així, fent nostre el lema "totes fem escola".

La necessitat d'aire lliure seria una altra prioritat. Després de tant de temps tancades, necessitem més que mai estar en contacte constant amb l'exterior.

I ben segur que me'n deixo!

Google no ha creat ni aprovat aquest contingut.

Google Formularis