



UNIVERSITAT DE BARCELONA



Educació Emocional

Una eina preventiva de conductes de risc infantil i juvenil

CURS 2011-2012

Projecte final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar

Autora: Maria À. Castillo Cano

Tutora: Núria Pérez Escoda



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

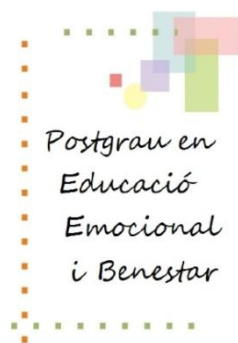


[Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 3.0 No adaptada de Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/)

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

Per a citar l'obra:

Castillo, M.A. (2012). *Educació Emocional. Una eina preventiva de conductes de risc infantil i juvenil. Projecte Final del Màster en Educació Emocional i Benestar*. Barcelona: Universitat de Barcelona. Dipòsit Digital: <http://hdl.handle.net/2445/45185>



ÍNDEX

	PÀG.
PRESENTACIÓ.....	5
1. INTRODUCCIÓ.....	6
2. OBJECTIUS.....	9
3. MÈTODE.....	9
3.1. Model d'Avaluació de Programes CIPP.....	11
3.2. Avaluació de necessitats.....	13
3.3. Pla d'actuació i disseny del programa.....	16
3.4. Competències emocionals que es desenvolupen en el programa.....	18
Consciència emocional.....	18
Regulació emocional.....	19
Autonomia emocional.....	19
Competència social.....	21
Competències per a la vida i el benestar.....	22
4. PROGRAMACIÓ D'ACTIVITATS EN EDUCACIÓ EMOCIONAL.....	23
5. AVALUACIÓ DEL PROCÉS I PLA D'ACCIÓ.....	24
6. AVALUACIÓ DEL PRODUCTE I ANÀLISI DE RESULTATS.....	44
7. AVALUACIÓ DE L'IMPACTE.....	44
8. AVALUACIÓ DE L'EFECTIVITAT.....	45
9. RESULTATS POSTEST: Qüestionari d'Educació Emocional i Qüestionari d'Autoestima.....	51
10. AVALUACIÓ DE LA SOSTENIBILITAT I TRANSPORTABILITAT.....	53
11. DISCUSSIÓ I PROJECCIÓ DE FUTUR.....	53

12. ACTIVITATS.....	58
BLOC GENÈRIC.....	59
BLOC 1. CONSCIÈNCIA EMOCIONAL.....	60
BLOC 2. REGULACIÓ EMOCIONAL.....	68
BLOC 3. AUTONOMIA EMOCIONAL I AUTOCONCEPTE.....	77
BLOC 4. COMPETÈNCIA SOCIAL.....	84
BLOC 5. COMPETÈNCIA PER A LA VIDA I EL BENESTAR.....	90
BLOC 6. TENSIO-RELAXACIÓ.....	92
BIBLIOGRAFIA comentada.....	96
BIBLIOGRAFIA específica.....	102

Presentació

Per què un programa d'educació emocional com a eina preventiva de conductes de risc infantil i juvenil? Està demostrat que els bons hàbits apresos durant la infància actuen com a factors protectors a l'edat adulta. De la mateixa manera que està demostrat que tenir una actitud positiva davant la vida protegeix el sistema immunològic, també tenim estudis que han evidenciat que potenciar l'autoestima és la millor vacuna per prevenir l'exposició al risc. És per això que crec que una via útil per a la prevenció de la salut biopsicosocial és treballar l'educació i la intel·ligència emocional des de la infància.

La meva trajectòria professional com a infermera en l'àmbit de la prevenció i promoció de la salut ha estat determinant perquè desenvolupés una visió de salut a cavall entre la ciència biomèdica i la social i des de la concepció holística de l'ésser humà. Des d'aquest punt de vista, l'home no es pot separar del món en el qual estem immersos, és a dir, del món material, del món de la *psique*, del món sociocultural i del món espiritual. Entenc que l'educació i la intel·ligència emocional engloben aquesta visió holística i per tant, són una via d'aprenentatge molt potent i efectiva, encaminada a assolir un nivell de desenvolupament integral de la persona que la capacita per a la vida, pel "saber ser, el saber fer i el saber estar". És aquest concepte integral de l'educació emocional el que trobo tan atractiu, perquè dóna resposta a allò que des de la prevenció es vol aconseguir; és a dir, que les persones siguin més autònomes i s'assoleixi les habilitats per tal d'obtenir millors resultats en tots els àmbits de la vida.

Les persones que treballem en l'àmbit de la prevenció de la salut ens trobem amb un nou paradigma, hem passat de transmetre a la població el què ha de fer, a oferir estratègies que encaminin les persones cap a l'autocura d'un mateix i a ser responsables de la seva pròpia salut. Aquest enfocament fa que els propis professionals de la salut ens haguem de plantejar la nostra manera d'actuar, hem d'aprendre a generar en les persones la motivació necessària per promoure i contagiar hàbits saludables. En aquest sentit, penso que els professionals de la salut tenim un paper responsable en relació a la població en totes les franges d'edat (infants, joves, adults i grans) i per tant és una gran oportunitat potenciar i desenvolupar les competències emocionals amb l'objectiu d'intentar millorar el benestar propi (intrapersonal) i el benestar dels altres (interpersonal).

1. Introducció

L'Organització Mundial de la Salut (OMS), en la seva Carta Magna de 1946, defineix la salut com “un estat de complet benestar físic, psíquic i social”. Des d'aquest punt de vista, podem considerar que un bon estat de salut seria aquell que busca l'equilibri entre l'adaptació al medi, el benestar físic i el benestar emocional. El fet de considerar la dimensió “benestar”, és un pas molt positiu, ja que considera l'estat de salut no només com absència de malaltia, sinó com una manera de viure i sentir-se com a persona. Aquest organisme internacional subratlla la necessitat d'orientar els esforços en la prevenció, en els factors de risc que no causen mortalitat, sinó discapacitats en adolescents i joves. També posa de manifest que un dels problemes més importants de salut pública són les malalties neuropsiquiàtriques com la depressió, l'abús de substàncies tòxiques i l'alcoholisme, amb una incidència del 45% de la població entre 10 i 24 anys. Fiona Gore, coordinadora de l'estudi (2011), ha evidenciat que hi ha altres factors de risc com el consum de tabac, la manca d'activitat física, l'augment de la pressió arterial i l'obesitat, que també comencen a l'adolescència i mereixen especial atenció degut als efectes secundaris que poden ocasionar¹. Aquestes dades alerten sobre la necessitat del treball preventiu i continuat des de la infància, ja que és una franja d'edat ideal per intervenir perquè és quan les persones desenvolupen els patrons de conducta que tindran més tard en l'edat adulta. En aquest sentit, l'educació emocional entesa com un procés educatiu, continu i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament de les competències emocionals (consciència emocional, regulació emocional, autonomia emocional, competència social i competència per a la vida i el benestar) pot ser una bona eina de prevenció de conductes autodestructives. El seu aprenentatge (basat en els coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per comprendre, expressar i regular els fenòmens socials i intrapersonals) té una influència directa en el desenvolupament integral de la persona, amb l'objectiu de capacitar-la per a la vida². Una de les aportacions que avala aquesta línia d'actuació és l'informe Delors³, que posa l'accent sobre l'educació emocional com un complement indispensable en el desenvolupament cognitiu i com una eina fonamental de prevenció, donat que molts dels problemes tenen el seu origen en l'àmbit

emocional, en les vivències personals, que són les que fan experimentar emocions contínuament; l'objectiu no és rebutjar-les, ben al contrari, es tracta d'aprendre a reconèixer les emocions viscudes, comprendre-les i actuar des de l'assertivitat. En aquest procés, l'escola i les famílies tenen una gran responsabilitat en transmetre les habilitats i estratègies emocionals bàsiques que poden enfortir la personalitat del nen o la nena.

Els programes d'educació emocional justifiquen la necessitat de la seva aplicació a l'escola, que és un medi important d'influència ja que el nens i les nenes hi desenvolupen part de la seva personalitat⁴. Des del Ministeri d'Educació i el Ministeri de Sanitat i Política Social per a la Promoció i Educació per a la Salut a l'Escola (PES) es va signar el Reial decret 1630/2006 de 29 de desembre, pel qual s'estableixen els objectius relacionats amb la promoció de la salut en l'educació infantil, a través de les àrees d'aprenentatge del segon cicle d'aquesta etapa educativa. La finalitat és potenciar l'autoconeixement i autonomia personal i progressar en l'adquisició d'hàbits i actituds relacionades amb la seguretat, la higiene i l'enfortiment del benestar i la salut emocional⁵.

A Catalunya, l'actual normativa⁶ sobre educació en el currículum d'educació infantil preveu ajudar els alumnes a desenvolupar les capacitats que els permetin identificar-se com a persones amb seguretat i benestar emocional, viure unes relacions afectives amb si mateixos i amb els altres, adquirir instruments d'aprenentatge i desenvolupar progressivament l'autonomia personal⁷. El desenvolupament d'habilitats personals en l'autogestió i l'autoconcepte o autoestima, són bàsiques per potenciar l'assertivitat i portar a terme decisions saludables, un dels principis que es va recollir a la *Primera Conferència Internacional sobre Promoció de la Salut a Ottawa* (1986).

Des de l'any 1994 la fundació de l'organització Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL) ha anat expandint el seu àmbit d'influència sobre l'aprenentatge social i emocional a les escoles, de tal manera que l'any 2002, la Unesco va distribuir als ministeris d'educació de 140 països un comunicat avalant els principis del seu model d'aprenentatge. Els estudis

d'aquest organisme demostren que els alumnes que segueixen aquests programes basats en l'aprenentatge social i emocional, obtenen entre l'11% i el 17% millors resultats acadèmics, es detecten un 20% menys de comportaments violents i disminueix al 40% el consum de substàncies tòxiques i alcoholisme⁸. En aquest mateix sentit, aplicar programes que tinguin en compte el desenvolupament de les habilitats emocionals i socials, ha demostrat tenir un impacte significatiu sobre la disminució de conductes de risc infantil i juvenil, a la vegada que s'ha vist una reducció de la violència escolar, del consum de substàncies tòxiques i del risc d'embaràs a l'adolescència⁹. Estudis longitudinals que impliquen l'avaluació continua de les mateixes persones en diferents períodes de temps, han demostrat que el desenvolupament de competències socioemocionals i del benestar personal pot tenir un efecte beneficiós i reduir el risc en els joves de patir algun problema de salut mental: depressió, ansietat, suïcidi i trastorns alimentaris¹⁰.

Altres estudis desenvolupats en les etapes d'Educació Primària i Secundària sobre els efectes de l'educació i l'aprenentatge emocional i social (Social and Emotional Learning (SEL)), i d'habilitats per a la vida (Skills for Life (SFL)), confirmen una millora significativa de les habilitats socials i emocionals dels nens i joves. A més, també redueixen els problemes de conducta agressiva i promouen conductes positives, a la vegada que milloren significativament els resultats acadèmics. Aquests estudis posen de manifest l'eficàcia de l'aprenentatge emocional i social, no només a l'escola sinó en totes les àrees de la vida. Els beneficis obtinguts són una inversió en el desenvolupament i benestar general de la societat¹¹. És doncs, a partir d'aquesta hipòtesi de treball que es dissenya aquest programa; és a dir, a partir de la relació entre aprenentatge emocional i social i la prevenció de conductes de risc a l'adolescència. Com a objectiu principal es planteja l'educació emocional com a eina facilitadora per a la prevenció de conductes de risc infantil i juvenil amb la intenció d'avaluar els beneficis de la seva aplicabilitat.

2. Objectius

2.1.Objectiu general: dissenyar un programa d'educació emocional per a cicle superior de primària que tingui en compte el desenvolupament de competències personals i socials com a eines que facilitin la prevenció de conductes de risc infantil i juvenil.

2.2.Objectius específics:

- Avaluar les necessitats de desenvolupament emocional d'una mostra d'estudiants de cicle superior d'Educació Primària.
- Dissenyar un programa pilot d'educació emocional per a cicle superior d'educació primària.
- Aplicació i avaluació del programa pilot d'educació emocional als alumnes de cicle superior d'Educació Primària.
- Disseny del programa definitiu.

3. Mètode

3.1. Model d'Avaluació de Programes CIPP.

El model CIPP (Context, Input, Process and Product) creat per Daniel Stufflebeam^{12 13} és la pauta que ha orientat l'avaluació del programa d'educació emocional experimentat com a prova pilot en una escola pública de Mataró amb una mostra de 26 alumnes de 5è curs d'Educació Primària.

És tracta d'un model complet que permet la combinació de metodologies quantitatives (qüestionaris) i qualitatives (informes, observació participativa i opinió alumnat) en el procés d'avaluació del programa. Té la particularitat d'avaluar cada fase del procés¹⁴: avalua el context on es vol aplicar el programa, així com la seva idoneïtat i qualitat tècnica, i el disseny. També avalua el procés d'implantació i els resultats obtinguts a partir de l'anàlisi de les dades recollides al llarg del procés per poder decidir fins a quin punt s'han complert les expectatives esperades. És un procés que genera informació útil per a la presa de decisions en totes les fases del model, des de la idea inicial

del programa, passant per la seva aplicabilitat, fins als resultats i les metes assolides.

a) **El context:** ens dóna informació per prendre decisions sobre les necessitats i orientar els objectius i els continguts del programa.

b) **Avaluació de l'input o d'entrada:** respon al procés de decidir sobre el pla d'actuació o disseny del programa. Ens ajuda a identificar recursos i planificar estratègies d'intervenció.

c) **Fase d'avaluació del procés:** ens permet comprovar la implementació del programa i avaluar l'eficiència i eficàcia de les estratègies que s'han de portar a terme.

d) **Avaluació del producte:** que ens proporciona informació i dades per prendre decisions sobre la necessitat o no de continuar amb el programa d'educació emocional. Ens proporciona la informació necessària per saber si s'han assolit els objectius plantejats, si cal rectificar o bé abandonar el programa. Aquest sistema de retroalimentació de les diferents fases d'investigació avaluativa és molt eficaç, atès que el propi procés cíclic permet la seva adaptació a les condicions particulars del centre educatiu o del grup objecte de l'estudi.¹⁵

A la taula 1 es descriu l'aplicació concreta de les quatre fases avaluatives del model aplicat al nostre cas.

Taula 1. Esquema de l'avaluació del programa a partir del model CIPP: context, input, procés i producte o impacte.

ESQUEMA D'AVALUACIÓ DEL PROGRAMA D'EDUCACIÓ EMOCIONAL			
Etapas de l'avaluació	Fases de l'avaluació	Instruments	Accions
C: Context	<u>Fase I.</u> Avaluació del context. Relacionada amb els objectius.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Anàlisi de l'entorn. Població diana. 2. Contacte amb els agents implicats en el programa. 3. Valoració de les necessitats detectades. 4. Recollida de dades. 5. Objectius. 6. Relacionat amb la presa de decisions. 	<p>Què cal fer? Quina és la filosofia del programa?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Dades Padró Municipal. Característiques de la població, origen, perfil social de l'alumnat. 2.1. Entrevista amb la direcció de l'escola, professorat o tutors. Implicació de les famílies, experiències prèvies. 3.1. Qüestionari QDE* i l'AEP** (9-13 anys). Entrevista tutors, resultats de les competències bàsiques i nivell d'autoestima dels alumnes. 4.1. Diagnòstic de necessitats. Necessitats de l'alumnat. 5.1. Anàlisi dels objectius establerts. Coherència en el plantejament. 6.1. Decidir les metes relacionades amb les necessitats detectades.
I: Input	<u>Fase II.</u> Avaluació d'entrada. Relacionada amb el pla de treball i avaluació del disseny.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Previsió de recursos materials. 2. Previsió de recursos humans. 3. Estratègies d'intervenció. 4. Possibles obstacles. 5. Coherència interna (entre disseny i recursos). 6. Relacionat amb la presa de decisions. 	<p>És possible la realització del programa plantejat?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Altres experiències, equipament escola, aula, pressupost econòmic. 2.1. Tutors del curs i dinamitzadora del programa d'EE. 3.1. Proposta d'activitats pactades i adaptades a les necessitats de l'alumnat. 4.1. Temps dedicació, ajustar el calendari a l'agenda escolar. Implicació de les famílies. 5.1. Anàlisi de la coherència del programa i la seva viabilitat sobre el terreny. 6.1. Prioritzar les activitats segons diagnòstic. Seleccionar els recursos.
P: Procés	<u>Fase III.</u> Avaluació del procés. Relacionada amb el desenvolupament el programa d'intervenció.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Implementació del programa pilot. 2. Disseny i planificació de les activitats. 3. Valoració de l'aplicabilitat del programa i els objectius. 4. Relacionat amb la presa de decisions. 	<p>Què s'està fent?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Pronòstic de la prova pilot del programa d'educació emocional. Detectar possibles defectes del disseny. 2.1. Descriure les activitats, calendari, adaptació i planificació. Activitat conjunta amb els tutors a l'hora de tutoria. 3.1. Plantejar recollida informació a partir de l'observació participativa, entrevistes de seguiment als tutors i qüestionari d'opinió. 4.1. Fer un seguiment i repàs del procés sobre el terreny.
P: Producte	<u>Fase IV.</u> Avaluació del producte. Relacionada amb l'anàlisi de resultats.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Avaluació de l'impacte. 2. Avaluació de l'efectivitat. 3. Avaluació de la sostenibilitat . 4. Avaluació de la projecció de futur del programa. 5. Relacionat amb la presa de decisions. 	<p>S'han assolit els objectius del programa?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Valoració del programa per part dels implicats (alumnes, tutors i famílies). 1.2. Valoració de la qualitat i significació dels resultats obtinguts. 1.3. Acceptació del programa per part del centre educatiu i les famílies. 1.4. Valoració de la transcendència del programa. Possibilitat d'adaptar el programa a altres contextos de la societat. 1.5. Elaboració d' un informe de resultats i valoració de la continuïtat o modificació del programa.

Font: Elaboració pròpia a partir del model d'avaluació de programes CIPP.

*QDE. Qüestionari de competències emocionals. **A-EP. Qüestionari autoadministrat d'Autoestima per a Educació Primària

3.2. Avaluació de necessitats.

Es va fer una primera valoració entorn a les característiques de la població on està ubicada l'escola en la qual es projecta l'estudi. Es tracta d'un dels centres públics d'educació infantil i primària de la ciutat de Mataró, una població de la comarca del Maresme (Barcelona) que té 124.161 habitants a 1 de gener del 2012. La població escolaritzada de 3 a 12 anys al municipi és de 12.043 alumnes: 6.510 en centres públics i 5.533 en centres concertats (el nombre total d'escoles d'Educació Primària és de 33) i el global d'alumnes matriculats a 5è curs d'Educació Primària s'eleva a 1.268 (curs 2011-2012).

L'escola on s'ha aplicat el programa d'educació emocional es troba situada a la part alta de la ciutat de Mataró, al mateix centre geogràfic dels barris de Vista Alegre, Molins-Torner i Rocafonda amb vistes a la mar Mediterrània. Aquests barris han experimentat un augment progressiu de població d'altres països, sobretot Rocafonda, on la població estrangera supera el 33%; a Vista Alegre és el 5,33%, i a Molins-Torné el 9,76%.

L'escola és d'una sola línia: tres aules d'Educació Infantil i sis de Primària, una aula d'Educació Especial i una Aula d'Acollida, amb un total de divuit mestres per atendre les diferents especialitats i tutories. En ésser una escola petita tothom es coneix: pares, mares, mestres, nens i nenes; alhora fa que els/les mestres treballem conjuntament com un sol equip en tots els projectes que es van programant.

El fet d'aplicar el programa en educació emocional en aquesta escola té la seva explicació en la motivació del propi professorat pel tema i pel propi interès de la direcció del centre que veu una bona oportunitat en l'aplicació del programa al seu alumnat. D'acord amb totes les parts implicades (famílies, mestres i la direcció del centre) es decideix aplicar l'experiència als alumnes de 5è d'Educació Primària i continuar el programa amb el mateix grup a 6è curs. La mostra d'estudi segons sexe és de 26 alumnes en total, dels quals 13 són noies i 13 nois.

Abordar les competències emocionals en aquest grup escolar pensem que és enriquidor pels nens i nenes que comencen un moment de canvi cap a l'adolescència i l'inici d'un major desig d'autonomia.

En l'anàlisi de necessitats es té en compte la motivació per part de l'escola, el perfil social dels nens i nenes, els recursos de què disposa l'escola, l'espai físic i l'aplicació d'altres programes de salut portats a terme en el mateix centre educatiu (programes d'exercici físic i d'alimentació saludable, programa bucodental, entre d'altres). També s'ha valorat si es porten a terme activitats a través de l'Associació de Mares i Pares d'Alumnes (AMPAs) amb l'objectiu d'esbrinar les possibilitats d'ampliar el programa d'educació emocional a les famílies. A partir d'aquesta observació es defineixen les oportunitats i els obstacles amb els quals haurem de comptar per plantejar el disseny del programa.

El diagnòstic de necessitats en competència emocional es fa a partir de dos instruments d'anàlisi: per una banda els alumnes responen a dos qüestionaris: el qüestionari d'autoestima (A-EP 9-13 anys) i el de detecció de necessitats de desenvolupament emocional (QDE 9-13 anys). Ambdós instruments han estat facilitats pel Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica (GROP) de la Universitat de Barcelona¹⁶.

El primer qüestionari (A-EP 9-13 anys) és una senzilla prova autoadministrada de disset preguntes que mesura una única dimensió global de l'autoestima general a l'alumnat de 4t a 6è d'Educació Primària. Tot i tenir en compte les particularitats de cada nen o nena, s'ha fet un anàlisi de l'autoestima a nivell de grup per tal d'adequar les activitats a les necessitats del grup aula. La lectura final és fonamental per planificar les activitats que aniran dirigides a potenciar l'autoestima, una de les competències bàsiques de l'autonomia emocional.

El qüestionari de detecció de necessitats de desenvolupament emocional (QDE 9-13 anys) analitza 38 ítems que donen informació sobre les cinc dimensions de la competència emocional: 1) consciència emocional, 2) autonomia emocional, 3) regulació emocional, 4) competència social i 5) competència per a la vida i el benestar, a més d'una puntuació global.

A la **taula 1**, es poden veure les puntuacions mitjanes del grup-classe i la puntuació global en les diferents competències i el seu interval. És necessari valorar quina de les dimensions és la més dèbil per poder incidir a desenvolupar aquelles que reclamen més atenció. En el cas de grups classe, convé valorar les puntuacions mitjanes del grup en cadascuna de les dimensions, ja que això pot orientar sobre quins són els aspectes prioritaris a tenir en compte en el disseny d'un programa d'educació emocional adaptat a les necessitats.

Els resultats obtinguts del qüestionari informen sobre el potencial de millora que té cadascuna de les dimensions estudiades i per tant, indica quina d'elles requereix més atenció, a més de la necessitat d'adaptar les activitats amb el propòsit de potenciar aquella competència que cal millorar. A la taula 1 es pot observar que l'anàlisi dels resultats obtinguts ens permet afirmar que ens trobem davant d'un grup amb un nivell mig de competència emocional, i amb un potencial de desenvolupament global de 4,21 punts (mitjana total competència emocional QDE 9-13, 5,78 sobre 10 punts).

Quan s'examinen els resultats de cada una de les dimensions es pot comprovar que els alumnes de 5è de l'escola estudiada tenen un major potencial de millora en regulació emocional, autonomia, consciència emocional i competència social. És a partir d'aquests resultats que es fa el diagnòstic de necessitats que servirà de base per planificar les estratègies d'intervenció.

Una altra via de diagnòstic és l'entrevista amb les tutores del curs per tal de recollir informació qualitativa útil i valorar conjuntament aquelles necessitats que tenen prioritat per al bon desenvolupament i impacte del programa.

Taula 1. Resultats QDE (9-13) del grup classe 5è de Primària (n=26).

Estadístiques descriptives				
	N	Mínim	Màxim	Mitjana
Consciència emocional QDE 9-13	25	2,09	8,91	6,4291
Regulació emocional QDE 9-13	26	2,11	8,33	4,9444
Autonomia emocional QDE 9-13	25	2,33	8,00	6,0067
Competència social QDE 9-13	26	2,50	8,63	5,9135
Competència per a la vida i el benestar QDE 9-13	26	4,33	8,00	6,3269
Total competència emocional QDE 9-13	24	3,32	7,54	5,7846

Taula 2. Resultats promig del qüestionari d'autoestima (A-EP 9-13) del grup classe 5è de Primària (n=26).

	N	Mitjana	Desviació típica
AEP_PRE	26	24,23	4,179

3.3. Pla d'actuació i disseny del programa.

Aquesta fase està orientada a decidir com fer ús dels recursos disponibles per tal d'aconseguir els objectius esperats. És una de les etapes bàsiques per al bon desenvolupament del programa, ja que es planteja el pla d'acció i les estratègies d'intervenció d'acord amb l'adequació dels recursos humans i materials, del perfil de l'alumnat, del consentiment de la direcció de l'escola, del professorat o tutors de referència del grup-aula i de les famílies. També caldrà tenir en compte l'espai físic, el temps disponible i els possibles obstacles a superar.

El pla d'actuació s'emmarca en el model teòric de les cinc competències emocionals bàsiques que planteja el GROPE. Aquest model entén per *competències emocionals* "la capacitat per gestionar de manera adient un conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per prendre consciència, comprendre, expressar i regular apropiadament els fenòmens emocionals i afectius" (Bisquerra i Pérez-Escoda, 2012). Sota aquest concepte estructurarem les competències emocionals en cinc dimensions que a la vegada es poden subdividir en components més concrets. A la taula 4 es descriu cada una de les competències que s'investiguen per tal de dissenyar el programa d'intervenció amb el grup-classe.

Taula 4. Definició de les cinc competències emocionals bàsiques.

COMPETÈNCIA EMOCIONAL	CONSCIÈNCIA EMOCIONAL	Competència personal bàsica que ajuda a prendre consciència de les pròpies emocions i les emocions dels altres, identificar-les, familiaritzar-se amb un vocabulari emocional i expressar-les a través de la comunicació verbal i no verbal. Afavoreix el desenvolupament de l'empatia i la millora en les relacions intrapersonals i interpersonal.	<ul style="list-style-type: none"> -Presa de consciència de les pròpies emocions. -Donar nom a les pròpies emocions. -Comprensió de les emocions dels altres.
	REGULACIÓ EMOCIONAL	Competència necessària per establir relacions socials, afavorir l'autoconeixement i regular la impulsivitat. Suposa prendre consciència entre: emoció, cognició (raonament) i comportament. Es tracta d'adquirir l'habilitat per afrontar emocions negatives i autogenerar-ne de positives per afavorir el benestar personal i social.	<ul style="list-style-type: none"> -Prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament. -Expressió emocional. -Regulació emocional. -Habilitats d'afrontament. -Competències per generar emocions positives.
	AUTONOMIA EMOCIONAL	Competència emocional indispensable. És la capacitat de pensar, sentir, prendre decisions o actuar per un mateix. Implica l'autoconeixement, l'autoacceptació i l'autoconfiança. Inclou un conjunt de característiques relacionades amb l'autogestió, entre les quals s'hi inclou l'autoestima.	<ul style="list-style-type: none"> -Autoestima. -Automotivació. -Actitud positiva. -Responsabilitat. -Autoeficàcia emocional. -Anàlisi crític de normes socials. -Resiliència per afrontar situacions adverses.
	COMPETÈNCIA SOCIAL	Competència social bàsica per mantenir bones relacions amb altres persones. Implica domini de les habilitats socials, capacitat de comunicació afectiva i efectiva, així com ser assertiu amb les decisions.	<ul style="list-style-type: none"> -Dominar les habilitats socials bàsiques. -Respecte per als altres. -Comunicació receptiva. -Comunicació expressiva. -Compartir emocions. -Comportament prosocial i cooperació. -Assertivitat. -Prevenició i solució de conflictes. -Capacitat de gestionar situacions emocionals.
	COMPETÈNCIES PER A LA VIDA I EL BENESTAR	Capacitat per posar en pràctica comportaments apropiats i responsables per a la vida. Saber accedir als recursos disponibles de la societat. Fer front als problemes personals, socials i familiars, i potenciar el benestar personal i social.	<ul style="list-style-type: none"> -Fixar objectius adaptatius. -Buscar ajuda i recursos. -Ciutadania activa, cívica, responsable, crítica i compromesa. -Benestar subjectiu. -Aprendre a fluir.

Font: Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa (RIE)*, 21, 1, 7-43.

3.4. Competències que es desenvolupen en el programa. Descripció de cadascuna de les cinc competències emocionals.

- **Consciència emocional.**
- **Regulació emocional.**
- **Autonomia emocional.**
- **Competència social.**
- **Competència per a la vida i el benestar.**

Consciència emocional. La consciència emocional és la base per poder treballar les altres competències. Es tracta de prendre consciència de les pròpies emocions, tant de les emocions positives com de les negatives, així com de la identificació i la comprensió de les emocions dels altres. És bàsic saber identificar-les i etiquetar-les; ser conscient de què sento i com ho sento. Per prendre consciència emocional és útil fer-nos les preguntes següents en cada context emocional: Com em sento? Per què em sento així? Com se sent? Per què se sent així? Què ens diuen les emocions? Com es manifesten en el nostre cos?

Components de la consciència emocional:

- Prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament: els estats emocionals incideixen en el comportament i aquests en l'emoció; tots dos poden regular-se per la cognició (raonament, consciència).
- Expressió emocional: Habilitat per comprendre que l'estat emocional intern no necessita correspondre's amb l'expressió externa, tant en un mateix com en els altres. En nivells de major maduresa, es pot comprendre que la pròpia expressió emocional pot influir en els altres i això pot ser tingut en compte en la forma de presentar-se un mateix.
- Capacitat per la regulació emocional: els propis sentiments i emocions han de ser regulats. Això inclou autocontrol de la impulsivitat (ira, violència, comportaments de risc) i tolerància a la frustració per prevenir

estats emocionals negatius (estrès, ansietat, depressió, entre d'altres aspectes).

- Habilitats d'afrontament: habilitat per afrontar emocions negatives mitjançant la utilització d'estratègies d'autoregulació que millorin la intensitat i la durada d'aquests estats emocionals.
- Autogenerar emocions positives: capacitat per experimentar de manera voluntària i conscient emocions positives (alegria, amor, humor) per autogestionar el propi benestar subjectiu per a una millor qualitat de vida.

Regulació emocional. Desenvolupar la capacitat de comprendre i gestionar les emocions de forma apropiada. Suposa prendre consciència de la relació entre emoció, cognició i comportament. Prendre consciència d'allò que penso, d'allò que sento i com actuo a partir de situacions concretes de la vida ajuda a adquirir l'habilitat per fer un bon maneig de les emocions i entendre que sovint l'expressió externa no es correspon amb l'expressió interna. L'expressió emocional és de vital importància en les relacions interpersonals. Cal disposar d'estratègies i recursos propis per regular la impulsivitat i la tolerància a la frustració; adquirir bones estratègies d'autoregulació per tal de facilitar la comunicació amb els altres i poder establir relacions socials més saludables i disposar de tècniques de relaxació per gestionar millor la intensitat i durada dels estats emocionals. Prendre consciència de la importància de la respiració com a recurs propi, fàcil, immediat i senzill.

Autonomia emocional. Conjunt de característiques i elements que permeten fer una autogestió personal; implica desenvolupar l'autonomia personal i enfortir l'autoestima.

- Desenvolupar un bon nivell d'autoestima i la vinculació afectiva per afavorir l'optimisme i la confiança en un mateix, l'autoconeixement, l'autoacceptació i l'autoconfiança. Cal preguntar-os: Com sóc? Com em

veuen els altres? Què m'agradaria millorar de mi mateix? Quines són les meves capacitats i habilitats? I les meves limitacions?.

- Dins de l'autonomia emocional s'inclouen un conjunt de característiques relacionades amb l'autogestió personal, entre les quals es troben l'autoestima, una actitud positiva davant la vida, la responsabilitat, la capacitat per analitzar críticament les normes socials, la capacitat per buscar ajuda i recursos, així com l'autoeficàcia emocional.
- Automotivació: capacitat d'automotivar-se i implicar-se emocionalment en activitats diverses de la vida personal, social, professional, de temps lliure, etc.
- Actitud positiva: capacitat per a automotivar-se i tenir una actitud positiva davant la vida. Sentit constructiu del jo (*self*) i de la societat; sentir-se optimista i potent (*empowered*) a l'afrontar els reptes diaris; intenció de ser bo, just, caritatiu i compassiu.
- Responsabilitat: intenció d'implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics. Assumir la responsabilitat en la presa de decisions per fer front a situacions emocionalment perjudicials: situacions de risc, impulsivitat i tolerància a la frustració.
- Autoeficàcia emocional: la capacitat autoeficàcia emocional es caracteritza perquè l'individu es veu a si mateix com es vol sentir. Significa que un accepta la seva pròpia experiència emocional, tant si és única i excèntrica com si és culturalment convencional. Aquesta acceptació està d'acord amb les creences de l'individu sobre el que constitueix un balanç emocional desitjable. En essència, un viu d'acord amb la seva "teoria personal sobre les emocions" quan demostra autoeficàcia emocional i està d'acord amb els propis valors morals.
- Anàlisi crític de normes socials: capacitat per avaluar críticament els missatges socials, culturals i dels *mass media*, relatius a normes socials i comportaments personals.
- Resiliència per afrontar les situacions adverses que la vida pot deparar.

- Adquirir la capacitat de resolució de conflictes. Treballar la comunicació assertiva. El saber dir “no” i posar límits.

Competència social. Competència social bàsica per mantenir bones relacions amb altres persones. Desenvolupament de l'empatia.

- Capacitat per gestionar situacions emocionals: conèixer i aprendre habilitats socioemocionals per mantenir bones relacions amb els altres, perquè les relacions socials estan íntimament relacionades amb estats emotius.
- Domini de les habilitats socials bàsiques: escoltar, agrair, demanar un favor, disculpar-se, esperar el torn, mantenir una actitud dialogant...
 - Respecte pels altres: acceptar i apreciar les diferències individuals i de grup i valorar els drets de totes les persones.
 - Practicar la comunicació receptiva per poder rebre els missatges amb precisió.
 - Practicar la comunicació expressiva: expressar-nos amb claredat i demostrar als altres que els hem entès.
 - Comportament prosocial i cooperació: capacitat per fer accions en favor d'altres persones.
 - Treballar l'empatia i la comunicació assertiva: l'assertivitat és la capacitat per defensar i expressar els propis drets, opinions i sentiments, respectant al mateix temps les opinions i els drets dels altres.
 - La prevenció i resolució de conflictes (a partir de 6è d'EP): capacitat per identificar, anticipar-se o afrontar resolutivament conflictes socials i problemes interpersonals, aportant solucions informades i constructives. Comporta habilitats de negociació i de mediació.

Competència per a la vida i el benestar. Capacitat per adoptar comportaments apropiats i responsables per organitzar la nostra vida de manera sana i equilibrada, facilitant-nos experiències de benestar personal i social. Implica:

- Fixar objectius adaptatius: positius i realistes, tant a curt com a llarg termini.

- Presa de decisions en tots els àmbits de la vida diària. Suposa assumir la responsabilitat de les pròpies decisions, prenent en consideració els aspectes ètics, socials i de seguretat.
- Recerca d'ajuda i de recursos: capacitat per identificar la necessitat de suport i assistència i saber accedir als recursos disponibles apropiats.
- Ciutadania activa, compromesa, participativa, crítica i responsable: implica el reconeixement dels propis drets i deures, el desenvolupament d'un sentiment de pertinença; participació efectiva en un sistema democràtic; solidaritat i compromís; exercici de valors cívics; respecte pels valors multiculturalmentals i la diversitat, etc. Aquesta ciutadania es desenvolupa a partir del context local, però s'obre a contextos més amplis (autonòmic, estatal, europeu, internacional, global).
- Benestar emocional o subjectiu: capacitat de gaudir conscientment de sensacions de benestar i transmetre'ls a les persones amb les quals s'interactua.
- Fluir: capacitat per generar experiències positives.

4. Programació d'activitats en educació emocional.

Com a prova pilot es van planificar vuit intervencions durant el curs 2011-2012, més quatre sessions amb la tutora per fer el seguiment i valoració de les activitats (taula 5). Tot i la complexitat que representa la temàtica tractada, es va acordar que era important observar i fer una valoració de les activitats amb l'alumnat sobre les situacions viscudes a l'aula. Aquesta és una mesura interessant per detectar l'interés dels nens i nenes pel temari proposat, el seu comportament durant el taller i valorar si es compleixen els objectius. Paral·lelament, s'avaluava l'activitat desenvolupada si era l'adequada o no, com es vivia i si s'ajustava al temps establert, així com qualsevol altra observació de la sessió que servís per millorar i optimitzar el programa.

Taula 5. PROGRAMACIÓ ACTIVITATS EN EDUCACIÓ EMOCIONAL 5è EP. Curs 2011-12.

CONCEPTE	DATA	HORA
PRESENTACIÓ DEL PROGRAMA D'EDUCACIÓ EMOCIONAL A LES FAMÍLIES	setembre de 2011	
ACTIVITAT GENÈRICA	14/12/2011	9:00 a 11:00
CONSCIÈNCIA EMOCIONAL	18/01/2012	9:00 a 11:00
REGULACIÓ EMOCIONAL	25/01/2012	9:00 a 11:00
	1/02/2012	9:00 a 11:00
AUTONOMIA EMOCIONAL	8/02/2012	9:00 a 11:00
	15/02/2012	9:00 a 11:00
COMPETÈNCIA SOCIAL	29/02/2012	9:00 a 11:00
COMPETÈNCIA PER A LA VIDA I EL BENESTAR.	14/03/2012	9:00 a 11:00
XERRADA: Educar amb intel·ligència emocional: com fomentar l'autoestima en els nostres fills.	31/05/2012	15:00-16:30

5. Avaluació del procés i pla d'acció.

Durant aquesta fase d'avaluació es porta a terme l'aplicació del programa d'educació emocional. És una etapa del model que té especial rellevància perquè ens permet comprovar *in situ* el que s'està fent i com s'està aplicant. També ens proporciona informació sobre l'eficàcia i eficiència del programa per poder decidir la seva continuïtat a curt i a llarg termini.

La intervenció que es va portar a terme va permetre adaptar les activitats als horaris de classe de 5è d'Educació Primària (EP) i poder desenvolupar el programa d'educació emocional i benestar com una part del currículum en aquesta etapa escolar.

Les activitats que es proposen estan pensades en funció de les necessitats en competència emocional detectada a partir dels qüestionaris i en relació a l'entrevista amb les tutores de referència. Un cop fet el diagnòstic, s'acorda que cal posar l'atenció en aquelles dinàmiques dirigides a millorar la regulació emocional com a competència prioritària a desenvolupar en els alumnes. També s'ha prioritzat la consciència emocional, l'autonomia personal i l'autoestima, competències bàsiques per afrontar l'assertivitat davant situacions de la vida diària i afavorir la competència social que suposa dominar les habilitats socials i tenir capacitat per comunicar-se de forma efectiva i afectiva.

Amb les dinàmiques proposades es pretén donar eines que ajudin a experimentar emocions, prendre consciència d'elles i aprendre a expressar-les i també regular-les de la millor manera. Per aquesta raó, les sessions es desenvolupen mitjançant estratègies que siguin preferentment interactives i eminentment pràctiques, que invitin a la reflexió, propiciïn l'aprenentatge i l'entrenament d'habilitats personals.


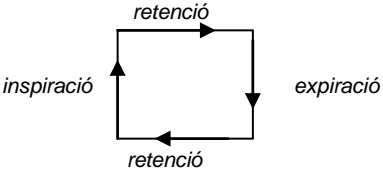
La planificació dels diferents tallers que es detallen a continuació es van plantejar a partir del nivell de competència a assolir en el grup classe en cada una de les cinc competències emocionals a treballar. Les sessions es van dissenyar conjuntament amb la tutora del curs i durant el taller es tenia en

compte l'especificitat de cada nen i nena en funció dels resultats dels QDE a nivell individual.

En el quadern d'activitats en educació emocional per a alumnes de cicle superior d'Educació Primària es descriuen algunes de les activitats que s'han desenvolupat en els tallers. Les propostes són un recull de plantejaments formulats per diferents autors i autores i altres activitats que són adaptacions pròpies a partir de les tècniques desenvolupades en el marc del Màster en Educació Emocional i Benestar.

En les pàgines següents es planteja la guia didàctica dels tallers que s'han fet amb el grup-aula de 5è d'EP. Un dels aspectes que s'ha tingut en consideració en aquest programa és la incorporació de tècniques de respiració i relaxació en totes les sessions. Alguna de les tècniques de respiració es practicava de manera sistemàtica, per tal d'anar adquirint l'hàbit en aquesta tècnica tan beneficiosa per potenciar la relaxació i la concentració i prendre consciència del propi cos. Cal dir que els exercicis de respiració o visualització han estat un dels més valorats per part de la majoria de l'alumnat.


SESSIÓ 1. GENÈRICA. CONSCIÈNCIA EMOCIONAL.

NOM	DESCRIPCIÓ	MATERIAL	TEMPS																																				
Presentació	1. Activitat d'educació emocional	Power-Point	10'																																				
BARÒMETRE EMOCIONAL (model d'autoavaluació) Marca amb una creu (x) la teva valoració de 0 (gens) a 10 (molt) en cadascun dels criteris següents:			5'																																				
<table border="1"> <tr> <td>Com em sento?</td> <td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> <tr> <td>Motivació assistir a classe.</td> <td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> <tr> <td>Valoració final de curs.</td> <td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> </table> Font: Elaboració pròpia.			Com em sento?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Motivació assistir a classe.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Valoració final de curs.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Com em sento?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																												
Motivació assistir a classe.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																												
Valoració final de curs.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																												
Entrega "llibreta de les emocions", mandala i llapis de colors.	La "llibreta de les emocions" és una peça clau en el seguiment del programa d'educació emocional. Els nens i nenes poden escriure o dibuixar tot allò que relacionin amb el que senten i experimenten.		15'																																				
PARAULA																																							
El dit índex és un imant.	Activitat per despertar: entre dos, cal seguir amb el nas el dit índex del company.		10'																																				
Pensar i escriure paraules que expressen una emoció.	En grups de 4 es procedeix a observar, identificar i descriure imatges que expressen emocions (cares que expresen una emoció determinada). Posada en comú de les respostes.	Imatges (material imprès) Power-Point	5'																																				
Activitats de respiració i concentració. (Activitat sistemàtica a realitzar al llarg del curs).	ACTIVITAT 2. Bloc 2. EL QUADRAT. Asseguts a la cadira, amb els peus a terra, amb l'espatlla recta i sense creuar les cames, tanquem els ulls i ens concentrem en la respiració.		30'																																				
	 <p>Inspiració: els pulmons s'omplen d'aire, l'aire entra al vostre cos. Retenció: l'aire és retingut al vostre cos. Expiració: l'aire és expulsat dels pulmons. Repetir l'exercici tres vegades abans de començar la classe.</p> <p>Font: Benítez, L. (2001), <i>La mejora del alumnado y del grupo a través de la relajación en el aula</i>. Barcelona. Ed CIS-Praxis.</p>		5'																																				

<p>El conte: El millor tresor: l'amistat.</p> <p>Construir ponts en lloc de tanques</p> <p>No fa gaire temps, dos germans que vivien en granges contigües van tenir problemes. Aquest va ser el primer conflicte seriós que tenien en 40 anys de treballar junts, compartint maquinària i intercanviant collites i béns en forma contínua. Aquesta llarga i beneficiosa col·laboració va acabar de sobte. Va començar amb un petit malentès i va anar creixent fins a arribar a ser una gran diferència entre ells, fins que va explotar en un intercanvi de paraules amargues seguit de setmanes de silenci.</p> <p>Un matí algú va trucar a la porta d'en Lluís. En obrir la porta, va trobar un home amb eines de fuster. "Estic buscant feina per uns dies", va dir el foraster, " i potser vostè necessita algunes petites reparacions aquí a la seva granja i jo puc ajudar-lo".</p> <p>"Sí", va dir el germà gran, "tinc un treball per a vostè. Miri a l'altre costat del rierol aquella granja, allà hi viu el meu veí, bé, de fet, és el meu germà petit. La setmana passada hi havia un bell prat entre nosaltres i ell va prendre el seu bulldòzer i va desviar el llit del rierol i el va fer passar entre les dues granges, perquè quedés clara la distància entre nosaltres.</p> <p>Ell va fer això, potser per enfurir-me, però jo n'hi vull fer una de més grossa. Veu vostè aquella pila de troncs al costat del graner? Vull que construeixi una tanca, una tanca de dos metres d'alt. No vull veure'l mai més."</p> <p>El fuster li va dir: "Crec que comprenc la situació. Mostri'm on són els claus i la pala per fer els clots dels pals i li lliuraré un treball que el deixarà satisfet."</p> <p>El germà gran va ajudar el fuster a reunir tots els materials i va deixar la granja la resta del dia per a anar a comprar provisions al poble. El fuster va treballar de valent tot el dia mesurant, tallant, clavant.</p> <p>Al capvespre, quan el granger va tornar, el fuster just havia acabat el seu treball. El granger va quedar amb els ulls completament oberts. No hi havia cap tanca de dos metres!</p> <p>En el seu lloc hi havia un pont, un pont que unia les dues granges a través del rierol! - Era una fina peça d'art, fins i tot amb passamans.</p> <p>En aquest moment, el veí, el seu germà petit, va venir des de la seva granja i abraçant el seu germà li va dir: "Ets un gran amic, mira que construir aquest pont preciós després de tot el que he fet i he dit!".</p> <p>Estaven en plena reconciliació els dos germans, quan van veure que el fuster prenia les seves eines.</p> <p>"No, espera!", li va dir el germà gran. "Queda't uns quants dies. Tinc molts projectes per a tu".</p> <p>"M'agradaria quedar-me", va dir el fuster, "però tinc molts ponts per construir".</p>	<p>El conte imprès per llegir a classe i emportar-se'l a casa.</p>	<p>5'</p>
PARAULA		5'

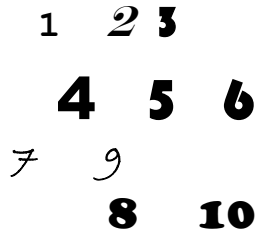

SESSIÓ 2. BLOC 1. CONSCIÈNCIA EMOCIONAL.


NOM	DESCRIPCIÓ	MATERIAL	TEMPS
Recull d'impressions de l'última sessió.	Recollir impressions, emocions i sentiments expressats a la "llibreta de les emocions". El conte: opinions sobre el contingut. Què diuen els pares?	Llibreta personal. El conte: <i>Construir ponts en lloc de tanques</i> .	5'
Presentació de la sessió del dia.	Breu descripció de conceptes, significats, activitats i del seu objectiu amb exemples.	Power-Point	10'
PARAULA			10'
LABORATORI EMOCIONAL	<p>ACTIVITAT. Treballem els sentits: es tracta de visualitzar els diferents sentits que tenim i relacionar-los amb una emoció que ens vingui a la nostra imaginació. És a dir, amb quina emoció relaciono jo –en aquest moment- cadascun dels meus sentits?</p> <p>Vista </p> <p>Oïda </p> <p>Gust  </p> <p>Olacte   </p> <p>Tacte  </p>	<p>"Llibreta de les emocions". Projecció d'imatges dels cinc sentits.</p> <p>Ignasi Terraza. Pianista de jazz cec des dels 10 anys.</p> <p>Stevie Wonder . Vida i obra d'aquest cantant i compositor cec- <i>I Just Called To Say I Love You</i>, (Live in London, 1995). [www.bajaryoutube.com]. mp4</p>	30'
	<p>Respirar a dos. Activitat per fer entre dos. Es tracta de posar espatlla contra espatlla amb el vostre company o companya i simplement intentar connectar amb la respiració pròpia i de l'altre. Amb els ulls tancats ens concentrem en la respiració. Heu de procurar compassar la respiració pròpia amb el moviment respiratori del company.</p> <p>Les cames han d'estar lleugerament separades a l'alçada de les espatlles i els genolls lleument flexionats. És convenient que estiguis en silenci i notis i compassis la teva respiració, el teu ritme lent al del company o companya. Escolta'l i segueix la seva respiració. La respiració ha de ser lenta, profunda, no forçada, el més natural possible.</p> <p>- La seva pràctica repetida ajudarà a augmentar la nostra capacitat de concentració i atenció.</p> <p>OBSERVACIONS: abans de començar l'activitat és convenient recordar el caràcter voluntari que té. Aclariu que si algun alumne no se sent preparat per fer l'activitat, es respecta que no la faci i també se li demana que romangui en silenci per tal de respectar el bon funcionament de la mateixa.</p>	<p>Activitat a l'aula.</p> 	5'

	<p>ACTIVITAT 2. “El que més m’agrada i emociona”. -Presca de consciència de les pròpies emocions. <i>Què ens passa quan sentim...?.</i></p> <p>El que més m’agrada.... El meu joc preferit: _____ Emoció: _____ El meu amic/a preferit/da: _____ Emoció: _____ El meu animal/mascota preferit: _____ Emoció: _____ El meu esport preferit: _____ Emoció: _____ El meu menjar preferit: _____ Emoció: _____ El meu paisatge preferit: _____ Emoció: _____ La meua cançó preferida: _____ Emoció: _____ La meua pel·lícula preferida: _____ Emoció: _____</p>	<p>Bolígraf i fitxa alumne “el que més m’agrada i emociona”</p> <p>http://www.youtube.com/watch?v=kV7pV4MzJIE</p>	<p>30’</p>
	<p>OPCIÓ A. ACTIVITAT 4. L’arc de Sant Martí. Visualització guiada. Tècnica que ajuda a prendre consciència del propi cos, a relaxar la ment, proporciona tranquil·litat, relaxació, confiança i serenitat. - Aquest exercici es basa en la respiració i juga amb els colors. Proporciona una relaxació profunda en un espai molt curt de temps. - Es comença amb tres respiracions abdominals. A la primera inspiren profundament i expulsem l’aire com si volgués sortir per les plantes dels peus. En la segona respiració l’hem d’agafar i deixar-lo anar com si volgués sortir pel palmell de les nostres mans. - Ara respiren profundament un aire color vermell intens, que omple els últims racons del nostre cos, deixa que aquest color s’instal·li a la teua mirada interna; el retenim uns segons, i l’expulsem; prenen aire color taronja, el retenim i l’expulsem. Si la teua ment es distreu, torna al color taronja; prenen aire de color groc, com el sol, el retenim uns segons i l’expulsem; sent la calor del sol sobre el teu cos; (pausa)... Prenem aire de color verd intens, com l’herba just acabada de tallar, el retenim uns segons, retenim, i l’expulsem; prenen aire de color blau, blau cel, el retenim uns segons i l’expulsem; prenem aire de color violeta; retenim uns segons, l’expulsem; i finalment, prenen aire de color blanc, blanc com la neu, deixa que aquest color s’instal·li en la teua mirada interna, retenim uns segons i l’expulsem. A poc a poc comença a moure els peus... les mans... Vés tornant al lloc on et trobes ... Ara pots obrir els ulls.</p> <p>Font: M. Rosa Solé Gómez (2006) a <i>l’Educació emocional com a eina de millora personal del professorat</i>.</p> <p>OPCIÓ B. ACTIVITAT 6 (relaxació): Sons interiors i sons exteriors. Asseguts a la cadira amb els peus tocant a terra, col·loquem l’espatlla recta i posarem les mans damunt els genolls. Tanquem els ulls i procurem concentrar-nos en els sons i sorolls que ens arriben de fora: el timbre de la porta, professors que passen, alumnes que riuen, etc. Poc a poc, comencem a fixar-nos en els sons que hi ha dins nostre. Potser sentim els budells, un xiulet a les orelles, potser, fins i tot el batec del cor. Lentament, tornem a escoltar els sorolls de fora. Després, a poc a poc, ... obrim els ulls i alhora fem un estirament de braços. Font: Natalia Bernabeu Morón.</p>	<p>Música Piano Relaxing – http://www.youtube.com/watch?v=TuLg9TOzfm0&feature=related</p> <p>Espai: aula</p> 	<p>10’</p>

<p>El conte: <i>El petit colibrí (per treballar l'obediència i prudència).</i></p> <p>El petit colibrí blau se sentia trist i cansat. Es va perdre quan viatjava amb la seva família a la recerca d'un lloc més càlid on passar l'hivern, i quan va entrar la nit, després de molt temps buscant-los sense cap sort, es va protegir en una petita cova que va trobar a la muntanya. Dins sols hi havia unes quantes branques i fulles seques portades pel vent. Encara que alimentar-se no era una cosa que a ell el preocupés, ja que sempre havia estat molt hàbil per a aquesta tasca, el no saber si tornaria a veure els seus éssers estimats no l'entristia profundament.</p> <p>-No t'allunyis de nosaltres quan migrem a un altre lloc-, li repetien sempre els seus papàs. Però ell s'emocionava amb totes les cosetes que descobria durant els seus viatges, i es quedava bocabadat contemplant aquestes meravelles, batent les seves petites ales a sobre de cada tresor, mentre els altres seguien el seu camí sense adonar-se de la seva falta. Aquell dia mentre volaven va veure una llampada de llum, un reflex que sortia d'entre els arbres i sense adonar-se va anar perdent altitud i apropant-se per veure que era aquella bonica llum. Llavors va descobrir un enorme i preciós llac d'aigües cristal·lines que el va deixar totalment sorprès.</p> <p>-!!!Uuuu!!!- Exclamà, veient-se reflectit en l'aigua. -!!!Quina meravella!!!!-</p> <p>Ell mai no havia vist res igual. El sol començava a pondres's i els seus raigs en l'aigua apareixien com a brillants reflexos daurats que gairebé encegaven, convertint-lo en un quadre espectacular.</p> <p>Allà va vagarejar per sobre de l'aigua jugant amb el seu reflex, utilitzant com a mirall les quietes aigües on contemplava els blancs núvols lliscant pel cel. No es va adonar que el temps passava i quan de sobte va alçar el seu vol cridant a la seva família per ensenyar-los el que havia descobert, va veure que la seva crida no era resposta, i que els seus papàs i els seus germans havien seguit el seu vol, i on eren ara ja no podien sentir-lo.</p> <p>De sobte, un enorme temor es va apropiari d'ell. Dels seus ulls va desaparèixer tota aquesta bellesa i només escoltava sorolls estranys que cada vegada augmentaven més la seva por i el seu malestar. Uns crits d'aus desconegudes ressonaven pel bosc, i tot el que abans semblava bell es va convertir en una mica tètric i fantasmal. El sol ja gairebé no il·luminava i tenia por de quedar-se sol al bosc, així que va sortir volant a la recerca de la seva família. Però la nit va entrar i ell continuava sol. Va buscar llavors un lloc on arrecerar-se i allà va passar la nit. Amb les fulles d'arbres que hi havia a la cova es va fer un llitet una mica sorollós, ja que les fulles eren seques, però almenys li van donar una miqueta d'escalfor per a aquella nit. L'endemà quan es va despertar no recordava que s'havia perdut, però aviat en aixecar-se va recordar el que havia succeït, i es va començar a preocupar:</p> <p>-Oh! Què faré aquí sol? On és la meua família?- I aviat va descobrir com els trobava a faltar.</p> <p>Els seus papàs sempre li repetien que si algun dia es perdien el que havia de fer és no allunyar-se de l'últim lloc per on havien passat tots junts, posar-se en un lloc prou alt com perquè el poguessin veure quan tornessin a buscar-lo, i que mai no deixés que la por li impedís veure la realitat.</p> <p>-És veritat!- Va dir quan hi va pensar. -Els meus papàs em van dir què havia de fer si em perdia, així que no he de témer res, la meua família m'està buscant i aviat ens reunirem-.</p> <p>Així que va sortir de la cova acomiadant-se d'ella i donant-li les gràcies per haver-li ofert protecció aquella nit. De nou tot tornava a ser bonic, i la seguretat que trobaria la seva família el va fer volar feliç i alegre per uns paratges totalment desconeguts per a ell. Aviat va trobar de nou el llac per on van volar l'última vegada i allà va buscar l'arbre més alt i es va posar en una de les seves branques. Mentre esperava, va començar a cantussejar i poc a poc se'n van anar afegint a la seva cançó tots els ocellets que habitaven per aquests entorns. Ell els va explicar que s'havia perdut, i van decidir cantar molt fort perquè tothom passés pogués sentir-los. Aviat la seva cançó es podia escoltar des de molt lluny, la qual cosa va ajudar la seva família a trobar-lo més ràpidament. Després d'aquell dia, el nostre ocellet s'havia fet més savi. Ara sabia que havia d'advertir sempre la seva família quan s'allunyava durant els seus viatges. Sabia també que durant el camí de la vida trobaria qui li oferís la seva ajuda, i el més important de tot, va descobrir que quan la por s'apoderava d'ell les coses més boniques podien semblar les més terribles. Font: Núria Font, Cristina Montiel, Mònica Valverde.</p>	5'
<p align="center">FITXA OPINIÓ ALUMNAT SOBRE EL TALLER : “He après. M’he sentit. M’ha sorprès. He descobert. M’ha agradat. M’ha desagradat”</p>	5'

SESSIÓ 3 i 4. BLOC 2. REGULACIÓ EMOCIONAL.

NOM	DESCRIPCIÓ	MATERIAL	TEMPS
	Recull d'impressions de l'última sessió.	"Llibreta de les emocions".	5'
Presentació de la sessió del dia.	Breu descripció de conceptes, significats, activitats i del seu objectiu amb exemples.	Power-Point.	10'
LABORATORI EMOCIONAL	<p>ACTIVITAT: Atenció plena: comptar fins a 10. En aquest exercici has de tancar els ulls i en lloc de centrar-te en la respiració hauràs de focalitzar la teva atenció a comptar poc a poc fins a 10, sense que res distregui el teu pensament. Si la teva concentració se'n va a un altre lloc, a un altre pensament mentre comptes, hauràs de posar nom a allò que t'ha distret i tornar a començar a comptar. A molta gent li passa: "un, dos, tres... això no sembla tan difícil... ostres, estic pensant! pensament, pensament he de tornar a començar." "Un, dos, tres, quatre... i ara al pati... oh! Una altra vegada! Pensament, pensament. Un, dos...". "Un, dos, tres, quatre... una moto... oh! Soroll, soroll. Un, dos ...".</p>		5'
	<p>ACTIVITAT 3. BLOC 2. Quin és el problema? Prendre consciència entre emoció, cognició i comportament (entre el que sento, el que penso i el que faig). Es tracta d'una activitat que es pot representar si el grup ho vol. Una part del grup actua i l'altra observa. Finalment, es posa en comú. - Formar grups reduïts (3-4). - A cada grup se li dona una situació, la qual han de llegir, i fer-ne un judici de valor (per exemple: <i>activitat 3.1</i>). - Posar en comú els diferents punts de vista de la situació. - Respondre les preguntes que es plantegen. - Valorar i comentar en grup la situació. - Resposta de les conclusions per part del grup.</p> <p>Font: Adaptació de l'activitat del Programa de mediació escolar. Subdirecció General de Formació i Desenvolupament del Personal Docent.</p> <p>ACTIVITAT 6. BLOC 2. Tècnica del semàfor (penso-sento-actuo).</p>	<p>Tres nivells de comportament:</p> <ol style="list-style-type: none"> Vermell: stop. Tranquil·litzar-se i pensar abans d'actuar. Groc: el que penso i sento. Risc. Tensió-distensió. Escoltar el que expressa el teu cos, el que sents. Cal reflexionar, pensar solucions i alternatives a les conseqüències que puguin derivar de la situació. Verd: el que faig. Pensar què pot passar amb el nostre comportament. Cal posar en pràctica la millor solució. 	<p>-Fitxes amb la descripció de situacions de la vida i full de respostes. -Pissarra (tradicional o electrònica). -Guixos de colors per escriure i diferenciar les respostes dels diferents grups: passiva, agressiva i assertiva.</p> <p>Mural amb els colors del semàfor dibuixat.</p> 

	<p>OPCIÓ A. ACTIVITAT 7. BLOC 2. Tècnica del globus.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gestió de les situacions agressives, impulsives. - Associar la tensió del globus amb les emocions. - Què es pot fer per autocontrolar-se. Fer una llista de coses que es poden fer per a calmar-nos en una situació conflictiva. 	<p>Globus de colors. -Mural amb dibuix i colors del semàfor.</p> 	30'
<p>El conte: Història d'una tortuga.</p> <p>Vet aquí que una vegada hi havia una tortuga petita a qui no li agradava l'escola. Es deia Tortugueta. Ella el que volia era quedar-se a casa o bé anar a voltar tot el dia pel carrer. La Tortugueta pensava que era massa difícil provar d'escriure, massa difícil llegir llibres o fer matemàtiques. Li agradava molestar els seus companys, prendre'ls el llapis, amagar els fulls... no li agradava compartir i no li agradava escoltar els seus mestres. Trobava massa difícil seguir les normes de l'escola. També trobava massa difícil no enfadar-se.</p> <p>Cada dia la Tortugueta es deia a ella mateixa que intentaria no posar-se en problemes, però cada dia s'enfadava, se sentia frustrada i llavors feia alguna cosa que no havia de fer i ja tenia problemes. Sentia com si no tingués control sobre el que feia.</p> <p>Les altres tortugues no volien jugar amb ella i la Tortugueta es va començar a sentir sola i dolenta.</p> <p>Un dia que la Tortugueta se sentia pitjor que mai es va trobar amb la tortuga més gran i més vella del seu barri. Era la tortuga sàvia que tenia mes de 200 anys i sabia moltes, moltes coses. La vella tortuga sàvia va preguntar a la Tortugueta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - "Tortugueta, per què estàs tan trista?" La tortugueta li va contestar fluixet, perquè estava una mica vergonyosa davant d'aquella tortuga tan vella i tan sàvia: - "És que tinc un problema molt gran. Sempre que estic enfadada o frustrada no em puc controlar. Sempre estic al mig de baralles i em sembla que ningú m'estima". <p>La vella tortuga sàvia era molt amable i va voler ajudar-la.</p> <p>–"Mira" –li va dir- "et diré un secret. La solució dels teus problemes la tens tu. La solució està en tu, vagis on vagis".</p> <p>La Tortugueta no ho entenia. – "És la teva closca, la teva closca... és per això que tens una closca. sempre que estiguis enfadada, o et sentis frustrada o preocupada, tu el que has de fer és entrar dins teu". La vella tortuga sàvia li va explicar encara més bé.- "Quan siguis dins teu, pots seguir aquests passos: "Em dic a mi mateix/a:"</p> <ul style="list-style-type: none"> • stop • respiro fons • dic com em sento • quin problema tinc <p>- "Després descansa fins que els teus sentiments no siguin tan forts, fins que et sentis calmada."</p>			5'

<p>La vella tortuga sàvia va ensenyar a la Tortugueta com posar-se dins la closca per calmar-se, tal i com ara jo us ensenyaré (modelar).</p> <p>“Ho veieu? Feu així: creueu els braços per davant del pit, llavors digueu-vos a vosaltres mateixos “stop”, després “respiro profundament, dic com em sento i quin problema tinc”.</p> <p>Llavors la vella tortuga sàvia va dir: “Ara ja ho saps, la pròxima vegada que tinguis problemes entra dins teu i calma’t”. A la Tortugueta li va agradar la idea i ho va voler provar (“ara ho provem tots”).</p> <p>L’endemà, a l’escola, la Tortugueta estava fent feina quan un company es va posar a molestar-la. Va sentir com es començava a enfadar i just quan anava a pegar-lo es va recordar del que la vella sàvia tortuga li havia dit.</p> <p>La Tortugueta sabia que estava enrabiada i es va voler controlar, així que va posar els braços, el cap i les potes dins la closca.</p> <p>Llavors es va dir a ella mateixa “stop”, va respirar profundament, i va dir “estic enfadada i algú m’està molestant!”.</p> <p>La Tortugueta estava contenta de veure que era agradable estar dins seu, que s’hi estava bé. Aviat es va sentir tranquil·la. Quan va sortir es va quedar sorpresa de veure que la seva mestra estava somrient. Li va dir que se sentia molt orgullosa d’ella.</p> <p>Això, la Tortugueta ho va practicar una vegada i una altra i una altra, moltes vegades. Sempre que sentia que alguna cosa la preocupava, es posava dins la closca i es calmava. Quan algú la pegava o l’empipava, o quan la feina de l’escola era molt difícil per a ella, anava dins seu i descansava. La Tortugueta se’n sentia molt orgullosa.</p> <p>Després d’unes setmanes, la Tortugueta va descobrir que als seus amics els agradava jugar amb ella i que la feina li semblava més fàcil. Se sentia feliç.</p> <p>La Tortugueta mai més va pensar que era dolenta.</p> <p>Font: Anna Carpena</p>	
<p>FITXA OPINIÓ ALUMNAT SOBRE EL TALLER : “He après. M’he sentit. M’ha sorprès. He descobert. M’ha agradat. M’ha desagradat”</p>	

5'

ACTIVITAT 3.1. Quin és el problema?

SITUACIÓ:

La Tània és la noia més baixeta de classe. En Pius sempre es fica amb ella: tap de bassa, microbi, miniatura... i li pica al cap cada cop que passa pel seu costat. Diu que és una broma i que ho fa per veure si encara s'encongeix una mica més. La Tània es troba indefensa i se sent contínuament humiliada. Alguns companys i companyes riuen.

Font: Programa de mediació escolar. M.C. Bodoque, N. Ferrer, M. Pérez i A. Rodón.

1. Llegiu la situació plantejada.
2. Valoreu i comenteu en grup la situació.
3. Resposta en grup de les conclusions.

Valoreu en grup les següents qüestions:

- 3.1. *És coneguda, per vosaltres, aquesta situació?*.....
- 3.2. *Com penseu que se sent el/la protagonista?*.....
- 3.3. *Què faríeu en el seu lloc?*.....

FITXA DEBAT:

TIPUS DE RESPOSTA		
Conducta inhibida	Conducta assertiva	Conducta agressiva

SESSIÓ 5 i 6. BLOC 3. AUTONOMIA EMOCIONAL. AUTOESTIMA.

NOM	DESCRIPCIÓ	MATERIAL	TEMPS
Recull d'impressions de l'última sessió.	El conte <i>Història d'una tortuga</i> . Opinions sobre el contingut.	"Llibreta de les emocions".	5'
Presentació de la sessió del dia.	Breu descripció de conceptes, significats, activitats i del seu objectiu amb exemples.	Power-Point, pissarra.	10'
PARAULA			5'
Definir l'autonomia emocional i l'autoconcepte.	<p>Què vol dir autonomia emocional. Autoconeixement, autoacceptació i autoconfiança.</p> <p>Com sóc? Com em veuen els altres? Què m'agradaria millorar de mi mateix?</p> <p>Qualitats positives de la persona i qualitats a millorar.</p> <p>L'actitud de saber donar i rebre elogis.</p> <p>Què és l'autoestima. Entre tots i totes definim l'autoestima.</p> <p>Joc de la teranyina: construïm una xarxa d'elogis! Donar i rebre elogis.</p> <p>Es tracta de llençar el cabdell de llana o corda a algú sense deixar anar l'extrem, a la vegada que diu el nom i algun elogi o cosa positiva d'aquesta persona. Qui rep el cabdell, agafa el fil i el llença a una altra persona, dient també el nom i una cosa positiva d'ella. I així successivament fins que entre tots els participants s'ha format una teranyina.</p> <p>Un cop tothom forma part de l'entrament, es comenta com ens hem sentit. Algú es pensava que no li diren res? Què en pensem de l'experiència?</p>	<p>"Llibreta de les emocions".</p> <p>Video motivacional. <i>Mi Tesis Preescolar COACHING</i> con ojos de NIÑO.</p> <p>Llistat d'elogis: físics, de comportament, d'actitud.</p> <p>Una madeixa de llana o corda.</p>	30'
LABORATORI EMOCIONAL	<p>ACTIVITAT 2. BLOC 3 . La capsa màgica.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prendre consciència d'allò que té valor per a un mateix. - Conèixer allò que l'alumnat valora. 	Capsa amb un mirall dins.	15'
	<p>ACTIVITAT 1. BLOC 3 . El protagonista del dia</p> <ul style="list-style-type: none"> - Promoure l'autoconeixement i l'autovaloració positiva. - Afavorir el desenvolupament de l'empatia i la millora en les relacions. <p>Activitat: cada dia de la setmana -entre dilluns i divendres- s'escull un nen o una nena que serà el protagonista. L'elecció és pot fer per sorteig. Hi hauran 2 sobres: un amb tots els noms per escollir, i l'altre on s'hi aniran posant els noms que ja han sortit com a protagonistes, fins que hagin sortit tots. Es penja un full a la paret de la classe, on els companys i companyes escriuran algun elogi, alguna característica positiva del nen o la nena, alguna cosa bonica, agradable d'ell o ella. Al final del dia es llegirà i el/la protagonista es quedarà el full com a record i es tornarà a escollir el següent protagonista del dia. Mentre es faci aquesta activitat caldrà dedicar els últims 5 minuts del dia a llegir i comentar els fulls.</p>	<p>Cartolita D3 o D4.</p> <p>Capses o sobres</p> <p>Retoladors.</p>	10'

ACTIVITAT 3. BLOC 3. VISUALITZACIÓ: La cadira i l'autoestima

Imagineu amb tota la vivesa que pugueu, que teniu davant vostre una cadira buida... imagineu la seva forma, el seu color, la seva textura... Un cop la tingueu clara, observeu com ve a seure a aquesta cadira una persona que us estima molt, i que us fa sentir al seu costat molt a gust amb vosaltres mateixos, us fa sentir bé i acceptats.

Contempleu detingudament el seu rostre, la seva figura, la seva postura...¿Què sentiu en contemplar-la?

Segur que és un sentiment gratificant. Al cap d'una estona aquesta persona s'acomiada de vosaltres i se'n va, sabent que sempre la podreu tornar a convidar a estar amb vosaltres a la cadira.

I ara, apareix una altra persona, que sou vosaltres mateixos, la vostra rèplica. I la convideu a seure a la cadira. Contempleu el vostre rostre, la vostra figura, la vostra postura...amb el màxim de vivesa possible...¿Què sentiu en presència de la vostra presència? ¿És un sentiment agradable, desagradable, ambivalent, indiferent, de tristesa, d'alegria, de compassió, de tendresa, de comprensió... ? Intenteu prendre consciència dels sentiments que teniu respecte a vosaltres mateixos.


I ara, tenint encara la vostra pròpia imatge al vostre davant, intenteu respondre amb tota sinceritat les següents preguntes:

- *M'aprecio, em respecto, m'accepto tal com sóc?*
- *Estic habitualment satisfet/a o insatisfet/a de mi mateix?*
- *Reconec les meves qualitats i les fites que he assolit o, pel contrari, no les valoro?*
- *Em valoro?*
- *Assumeixo serenament els meus errors, limitacions i fracassos?*
- *Em perdono?*
- *Em comporto d'una forma autònoma i solidària alhora?*
- *Sóc capaç de defensar els meus drets sense intentar violar els aliens?*
- *Tinc cura de mi suficientment?*

Font: Núria Marsal. Activitats per fomentar l'atenció i la reflexió en l'alumnat de primària. Curs 2006-07.





<http://www.youtube.com/watch?v=kV7pV4MzIE>

LABORATORI EMOCIONAL	<p style="text-align: center;">La cançó del súpers: “Tots són súpers”</p> <p style="text-align: center;">Som la barreja de molts ingredients com la recepta d'un mestre cuiner, tots amb el nostre toc original, granets de sucre i granets de sal,</p> <p style="text-align: center;">No vulguis mai semblar el que no ets creient que així agradaràs molt més. Només et cal saber que ets especial ets únic i com tu no n'hi ha cap. Mira dintre teu a veure què hi veus.</p> <p style="text-align: center;">Tots som súpers, tots som grans. Siguem petits o gegants tots som tan originals, no en trobareu pas dos d'iguals.</p> <p style="text-align: center;">Tots som súpers, tots som grans. Siguem petits o gegants tots som tan originals, no en trobareu pas dos d'iguals.</p> <p style="text-align: center;">Mira dintre teu a veure què hi veus. Hi ha cordills i motors i un sac amb records. També hi pots trobar un tros d'entrepà, un pot de colors ple de somnis i pors, guardada en el cor la clau de l'amor i gotes d'orgull per fer brillar els ulls.</p> <p style="text-align: center;">Tots som súpers, tots som grans. Siguem petits o gegants tots som tan originals, no en trobareu pas dos d'iguals.</p>	<p>Video motivacional dels Súpers. Full amb la cançó impresa per donar a cada alumne.</p> <p>Club Súper3: Tots som Súpers (Pati Pla)</p> <p>http://www.youtube.com/watch?feature=pl_ayer_embedded&v=CNBOfikCSOw - !</p> 	10'
FITXA OPINIÓ ALUMNAT SOBRE EL TALLER : “He après. M’he sentit. M’ha sorprès. He descobert. M’ha agradat. M’ha desagradat”			5'


SESSIÓ 7. BLOC 4. COMPETÈNCIA SOCIAL.

NOM	DESCRIPCIÓ	MATERIAL	TEMPS
	Recull d'impressions de l'última sessió.	"Llibreta de les emocions".	5'
Presentació de la sessió del dia.	Breu descripció de conceptes, significats, activitats a desenvolupar	Power-Point.	10'
<p>-Tenir consciència de quines coses es volen canviar i millorar.</p> <p>-Preveure les emocions que es tindran si es fa l'esforç necessari per aconseguir les metes i aquestes no s'aconsegueixen.</p>	<p>ACTIVITAT 2. BLOC 4. Tinc metes</p> <p>-S'obre una conversa sobre com totes les persones tenim objectius (acabar bé el curs, estudiar música, entrenar molt a futbol, guanyar un premi...).</p> <p>-Fer una llista de coses que es volen millorar o canviar.</p> <p>Continguts:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Introduir la regulació emocional. - La por a l'esforç necessari per aconseguir les metes. - Tenir objectius per millorar allò que volem. - Conèixer quins sentiments i quines emocions són presents en l'esforç i al contrari: en el no-esforç. <p>Guió per al debat:</p> <p>Sóc capaç d'aconseguir-ho, m'esforço prou per aconseguir el que vull.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Què passa quan es fa l'esforç i s'aconsegueixen les metes? - Què passa si es fa l'esforç i no s'aconsegueix allò que ens hem proposat? - Reflexió: a vegades el no sentir-se capaç frena l'actitud positiva necessària. <p>Font: Adaptació de l'activitat de M. Rosa Solé a <i>L'educació emocional com a eina de millora personal del professorat. Departament d'Educació, 2006-2007.</i></p>	<p>-Espai per poder estar en cercle (opcional).</p> <p>-Bolígraf i la "llibreta de les emocions", on apuntaran les coses que s'han proposat millorar o canviar.</p>	30'
Desenvolupar el raonament i organitzar un grup.	<p>ACTIVITAT: fem i desfem nusos</p> <p>En grups de 6 o 7 nens i nenes es fan rotllanes i tots tanquen els ulls. Sense obrir-los, han d'agafar la mà d'una persona i quan tots estan agafats obren els ulls. Han d'intentar desfer el nus sense deixar-se anar les mans. Un cop està format el nus, s'ha de desfer i si cal tornar-lo a construir.</p>	Espai lliure. Pot ser la mateixa aula.	10'
<ul style="list-style-type: none"> - Organitzar una activitat en grup. - Defensar les pròpies opinions i acceptar el punt de vista dels altres. 	<p>ACTIVITAT 6. BLOC 5: La nostra festa.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Es fan grups reduïts (4-5). - Han d'organitzar una festa i posar-se d'acord en els aspectes que els marca la fitxa de treball. - Han d'aportar idees, defensar-les i respectar les aportacions de la resta de companys. - Disposaran de 15 minuts per organitzar-la. 	"Llibreta de les emocions". Llapis.	30'

	<p>CONTINGUTS: Com s'organitza el grup, com es relaciona, quin paper que té cada membre del grup en l'organització de la festa.</p> <p>DEBAT: Quins sentiments es desperten quan no són escoltats, quan no s'accepten les idees... -Qui fa de líder. Apareix aquesta figura en el grup? Algú s'ha sentit marginat?.</p> <p>Font: Renom Plana, A. (2008). <i>Educación emocional. Programa para educación primaria (6-12 años)</i>.</p>	 <p>GUIÓ DE LA FITXA DE TREBALL: La nostra festa.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Objectiu de la festa - Lloc - Data i hora - Invitats - Menjar i begudes que es volen oferir - Música - Cost econòmic - Distribució de tasques i responsabilitats - Sol·licitar permís als veïns (segons l'hora) - Altres. 	
<p>Connectar amb un mateix i amb l'altre.</p>	<p>ACTIVITAT. Visualització. L'Amistat en una illa deserta.</p> <p>En aquest exercici escollireu un amic perquè vagi amb vosaltres a explorar una illa deserta. Analitzeu què és el que valoreu d'aquesta amistat. Centreu la vostra atenció en la respiració. Inspireu profundament tres cops, i en expirar allibereu-vos de la tensió del vostre cos. <i>(Pausa)</i></p> <p>Bé. Ara imagineu que en cada entrada i sortida d'aire el vostre cos es relaxa més i més... Imagineu que esteu viatjant per l'espai amb un amic que vosaltres mateixos heu escollit i que arribeu a una illa deserta. Comenceu a explorar-la, posant atenció a la vegetació, els ocells i altres animals, al clima, la temperatura que fa, els aromes, els colors, les textures i els sabors.</p> <p>Heu escollit a aquest amic en particular per alguna raó. Què és el que us agrada d'aquesta persona? Observeu com us relacioneu amb ella i analitzeu què és el que valoreu de la vostra amistat. Disposareu dos minuts, que equival a tot el temps que necessiteu per explorar l'illa junts. Podeu començar. <i>(Pausa de dos minuts)</i></p> <p>Ara feu una última ullada a l'illa abans de marxar, i presteu atenció als colors, els aromes, els sons i les textures. Escolta com et trobes i què sents.</p> <p>Ara abans d'obrir els ulls, farem tres respiracions profundes (1, 2 i 3).</p> <p>Font: Núria Marsal. <i>Activitats per fomentar l'atenció i la reflexió en l'alumnat de primària. Curs 2006-07.</i></p>		<p>10'</p>

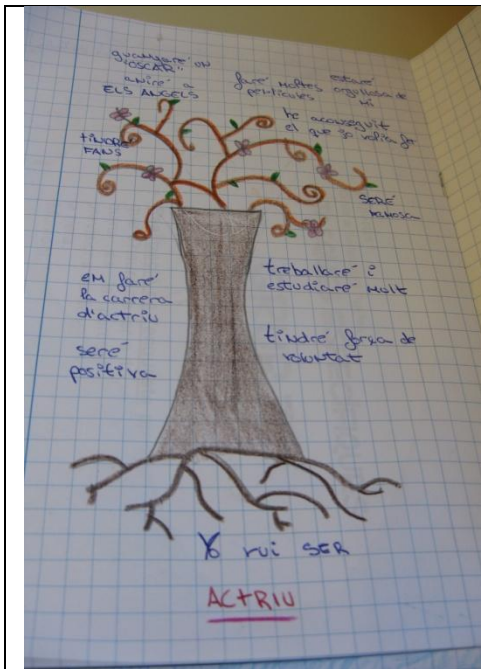
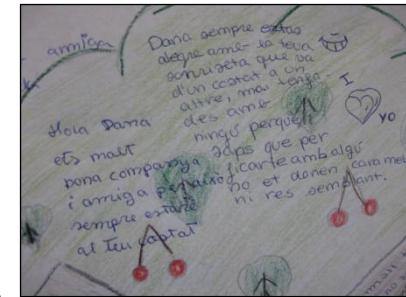
<p>El conte: LA GRANOTA INSISTENT.</p> <p>Una vegada, hi havia un grup de granotes que viatjaven pel bosc i, de sobte, dues van caure en un forat profund. Les altres granotes van reunir-se al voltant del forat. Quan van veure la profunditat del forat, van dir a les granotes que havien caigut que a efectes pràctics estaven mortes.</p> <p>Les dues granotes no van fer cas als comentaris de les seves amigues i van continuar intentant saltar per sortir del forat amb totes les seves forces. Les altres granotes seguien insistint en què els seus esforços eren inútils.</p> <p>Finalment, una de les granotes va atendre el que deien les altres i es va donar per vençuda. Va morir. L' altra granota continuava saltant tan fort com podia. Altre cop les granotes de fora li cridaven que ho deixés estar, que es deixés morir i deixés de patir. Però la granota va saltar amb més força i... va aconseguir sortir del forat.</p> <p>Quan va sortir les altres li van preguntar: - No senties el que et dèiem?</p> <p>La granota els va explicar que era sorda. Ella pensava que les altres l'estaven animant perquè sortís del forat.</p> <p><i>Un conte d'en Jorge Bucay. Traducció al català per Francesc Sedó.</i></p>		<p>5'</p>
<p>FITXA OPINIÓ ALUMNAT SOBRE EL TALLER : “He après. M’he sentit. M’ha sorprès. He descobert. M’ha agradat. M’ha desagradat”</p>		<p>5'</p>

SESSIÓ 8. BLOC 5. COMPETÈNCIES PER A LA VIDA I EL BENESTAR.

NOM	DESCRIPCIÓ	MATERIAL	TEMPS
Recull d'impressions última sessió.	Recollir impressions, emocions i sentiments expressats a la "llibreta de les emocions". El conte: opinions sobre el contingut.	"Llibreta de les emocions". El conte: <i>La granota insistent</i> .	5'
Presentació de la sessió del dia.	Breu descripció de conceptes, significats, activitats i del seu objectiu amb exemples.	Power-Point	10'
Rols de gènere a la societat.	ACTIVITAT 2. BLOC 5. Representar i comentar situacions reals de diferenciació de rols masculins i femenins. Desenvolupament de l'activitat: - El professor distribueix els alumnes en grups, segons el nombre de representacions (perquè participin tots). - Es reparteixen als grups les targetes (en cada targeta es parla d'un cas o situació que el grup ha de considerar). - Els grups, compostos de nens i nenes, estudiaran el cas que els hagi tocat en la targeta i emetrà un judici sobre si s'ha donat o no tracte discriminatori. - Els grups debatran i exposaran els resultats de la seva reflexió: Ha estat difícil l'estudi? S'han posat d'acord nois i noies? Qui ha participat més temps? Quines conclusions han obtingut? Són reals els casos? - Hi haurà un debat general entre tots els grups. - Si sembla oportú, els grups poden dramatitzar el cas que els ha tocat estudiar. Fuente: Tuvilla Rayo, José, <i>Educación en los derechos humanos</i> , Madrid, Editorial CCS, 1993.	"Llibreta de les emocions" o full D4. Llapís o bolígraf. Targetes que parlen d'un cas o situació determinada.	40'
PARAULA			10'
Treballar l'organització de grup.	ACTIVITAT 1. BLOC 5. Aquesta activitat té per objectiu potenciar la confiança, aprendre a organitzar una activitat en grup i respectar les idees dels altres. - Es fan grups reduïts (4-8). - Amb els ulls embenats el grup ha de construir una figura amb cordes curtes i llargues (pot ser amb altres materials o altres formes). - Han de posar-se d'acord per construir una creu amb els instruments que els han donat. - Han d'aportar idees, defensar-les i respectar les aportacions de la resta de companys. Contingut: com s'organitza el grup per aconseguir l'objectiu. Qui fa de líder. Apareix aquesta figura en el grup? Algú s'ha sentit marginat? - Quins sentiments es desperten quan no som escoltats, quan no s'accepten les nostres idees... Ref. Adaptació de l'activitat: Paco Gascón <i>La alternativa del juego</i> . Ed. Catarata.	-Tires de corda o pals. -Disposaran de 5 minuts per construir el dibuix. 	20'
Concentrar-se en la respiració.	BLOC RESPIRACIÓ. Som globus. Imagina que ets un globus. Quan vas respirant, el globus que ets tu es va inflant, inflant, i creixent poc a poc, lentament. Ara, poc a poc, et comences a desinflar quan vas traient l'aire lentament. Repetir l'exercici 3 vegades.	http://youtu.be/1ALze9v9L_q	5'
FITXA OPINIÓ ALUMNAT SOBRE EL TALLER : "He après. M'he sentit. M'ha sorprès. He descobert. M'ha agradat. M'ha desagradat"			5'



ALGUNES IMATGES I ANOTACIONS DELS ALUMNES A LA "LLIBRETA DE LES EMOCIONS".



Font: Tallers d'educació emocional. Alumnes de 5è d'EP. Curs 2011-2012.

EXPRESSIONS D'EMOCIONS



6.



Avaluació del producte i anàlisi de resultats.

És la darrera fase del model CIPP i té la finalitat de recopilar tota la informació que s'ha generat al llarg del procés per analitzar si s'ha donat resposta a les necessitats i s'han assolit els objectius del programa. Arribat aquest punt, es plantegen dues alternatives: d'una banda, si els resultats no han estat els esperats caldrà reconsiderar les fases avaluades anteriorment i reciclar o reorientar el disseny del pla d'actuació. D'altra banda, es pot haver aconseguit una bona adaptació i consolidació del programa d'educació emocional. Els resultats avaluats en aquesta etapa seran determinants per considerar tirar endavant el programa i fer-lo sostenible.

En aquesta fase del model es fa balanç dels resultats de l'assaig a partir de quatre criteris que planteja Stufflebean (2002):

- Avaluació de l'impacte.
- Avaluació de l'efectivitat.
- Avaluació de la sostenibilitat.
- Avaluació de la transportabilitat o transcendència del programa.

7. Avaluació de l'impacte o grau de satisfacció per part de les persones que han estat implicades directament amb el programa: la direcció de l'escola, les tutores que han estat seguint el programa, el propi alumnat i les seves famílies han valorat satisfactòriament les intervencions en educació emocional. L'avaluació es va fer a partir de la informació recollida en les entrevistes, de l'informe de la tutora i de la resposta de l'alumnat. Ambdues vies d'informació les considerem un baròmetre important de valoració per a la continuïtat del programa a l'escola. En aquesta línia de recollida d'informació qualitativa, interessa conèixer l'opinió de l'alumnat en relació a les activitats; en concret es demana que expressin com han viscut l'experiència, com s'han sentit, què han après, que han descobert, què els ha sorprès, què els ha agradat i què no els ha agradat. Aquesta informació és útil per plantejar noves propostes de millora del programa i adaptar-ho a futures intervencions.

Un dels impactes importants de la prova pilot amb l'alumnat de primària, ha estat l'interès dels representants de l'Associació de Pares i Mares (AMPA) a proposar la realització d'un taller sobre "*Educar amb intel·ligència emocional: com fomentar l'autoestima amb els nostres fills*". La implicació de les famílies en l'educació emocional és fonamental i cal implicar-les, perquè no hi ha dubte que la família és la primera escola d'educació emocional per als fills.

L'experiència del programa d'educació emocional també ha despertat l'interès pel tema en altres serveis de salut pública municipals del Vallès Oriental, el Maresme, L'Hospitalet de Llobregat i Santa Coloma de Gramanet, que s'han interessat pel programa d'educació emocional i benestar com a eina preventiva de conductes de risc a la infància i a l'adolescència.

8. Avaluació de l'efectivitat. Resultats obtinguts.

El qüestionari QDE-9-13 anys ha estat clau en el desenvolupament del programa, ja que és l'instrument que mesura el grau de competència emocional de cada nen o nena, en cada una de les dimensions emocionals. Cal dir que la validesa d'aquest qüestionari ve avalada pels estudis preliminars del Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica (GROP) de la Universitat de Barcelona. La seva fiabilitat s'ha calculat mitjançant el coeficient *alfa de Cronbach*, que és una prova de consistència interna amb una fiabilitat de $\alpha=0,81$ ¹⁷.

Després de valorar l'anàlisi de necessitats, es va orientar el programa cap a tres de les competències que tenen a veure amb la millora del coneixement d'un mateix i les relacions interpersonals: l'autoconsciència, l'autonomia i l'autoestima i regulació emocional. Són competències que informen del que som i sentim; de la capacitat de tenir cura de nosaltres mateixos i de la capacitat de regular conductes disruptives. En aquest sentit, hem de dir que l'enquesta d'autoavaluació qualitativa que van realitzar els nens i nenes en relació a les activitats del programa ha estat un baròmetre important a l'hora de

decidir sobre la seva continuïtat o modificació; l'opinió manifestada és important perquè expressen la seva opinió anònimament just després del taller.

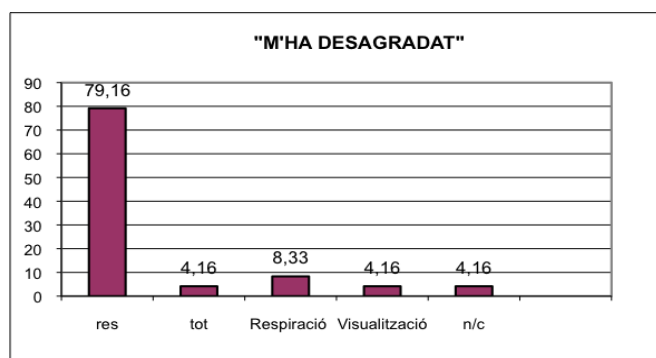
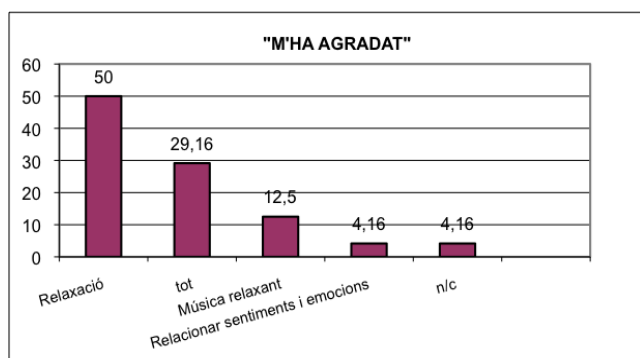
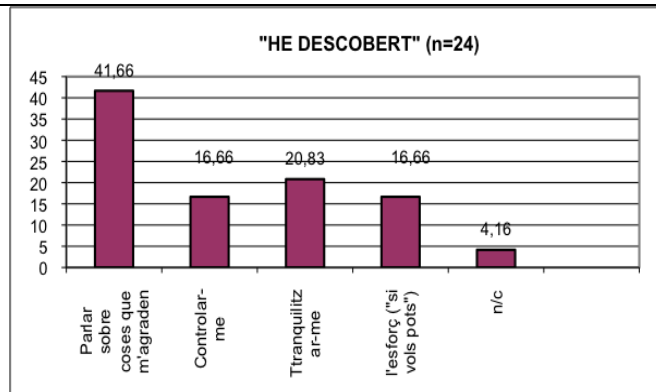
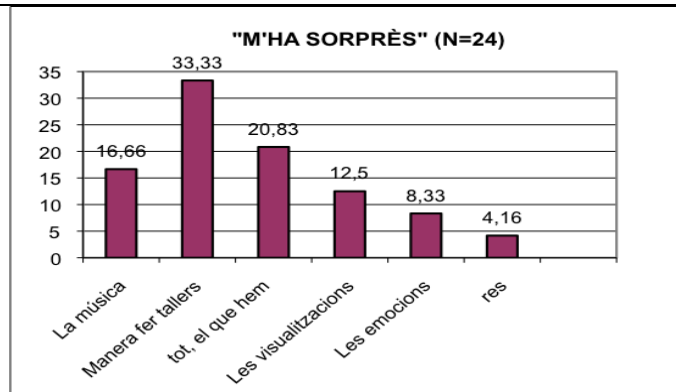
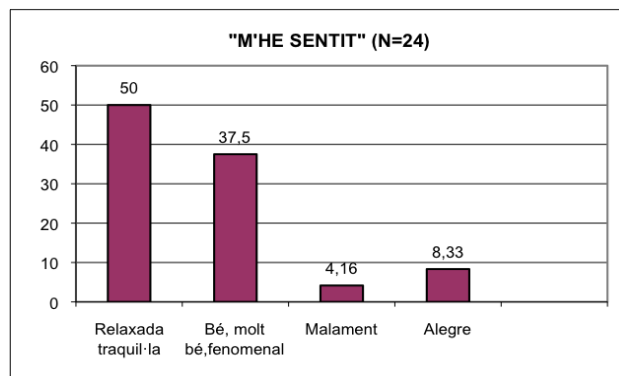
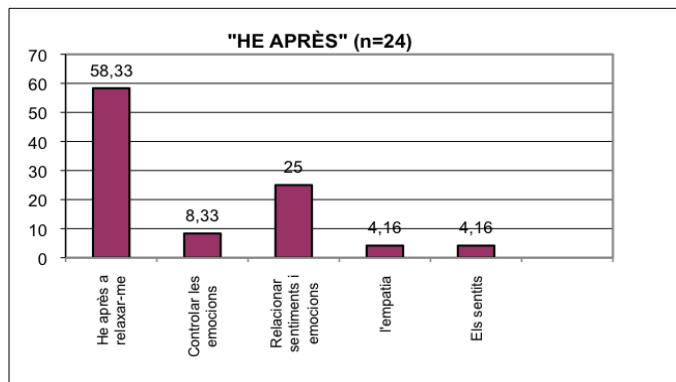
L'alumnat es va posicionar en relació a sis preguntes¹⁸ relacionades amb les activitats realitzades:

- *He après*.....
- *M'he sentit*.....
- *M'ha sorprès*.....
- *He descobert*.....
- *M'ha agradat*
- *M'ha desagradat*.....

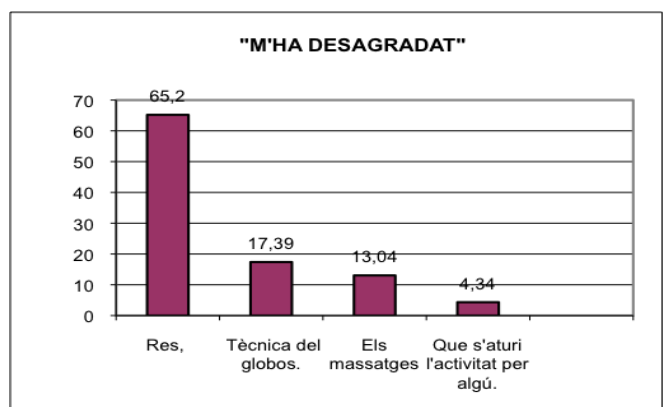
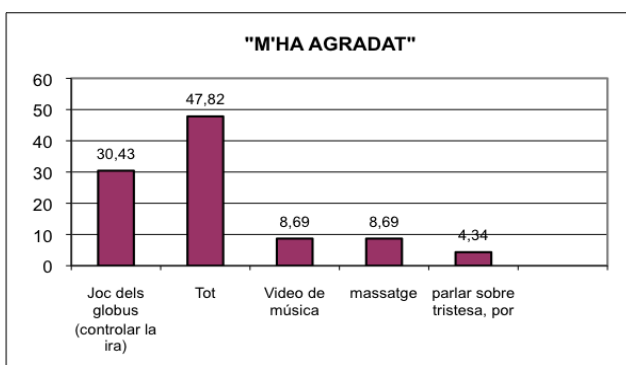
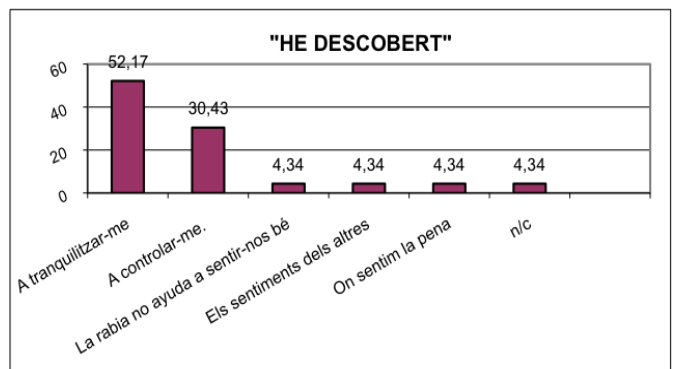
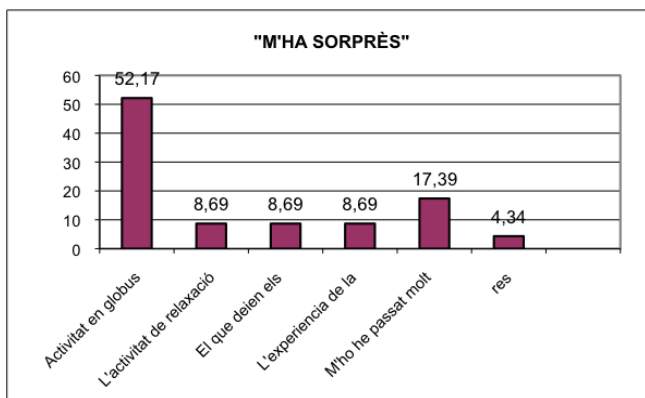
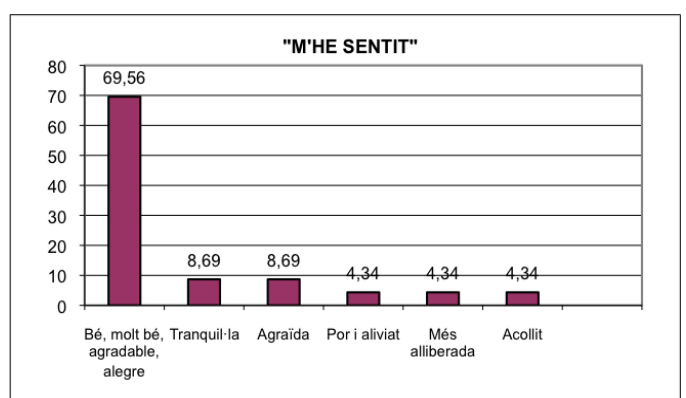
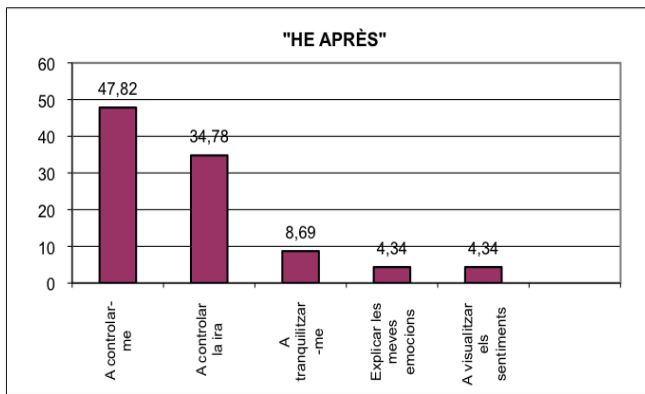
Es va fer un buidatge de les respostes i es va procedir a una baremació per poder fer la lectura global i extreure conclusions (vegeu gràfica 1-31). La importància d'aquesta enquesta no radica tant en el nombre o percentatge d'alumnes que responen l'enquesta, sinó al contingut manifestat per l'alumnat. És important valorar cada resposta, encara que sigui d'un sol nen o nena, perquè ens informa sobre l'interès o motivació, l'atenció i predisposició; sobre com s'han sentit i què els ha agradat o no els ha agradat dels temes tractats o les activitats realitzades, entre d'altres. Per altra banda, les observacions de la tutora i l'informe han estat bàsics per a la valoració de l'optimització del programa d'educació emocional. Al final de l'assaig es va elaborar un informe global on s'exposaven els suggeriments i propostes que se'n deriven de cara a la seva continuïtat durant el proper curs.

FITXES AVALUACIÓ TALLER EDUCACIÓ EMOCIONAL ALUMNES DE 5è EP.

GRÀFIA 1- 6. TALLER CONSCIÈNCIA EMOCIONAL.



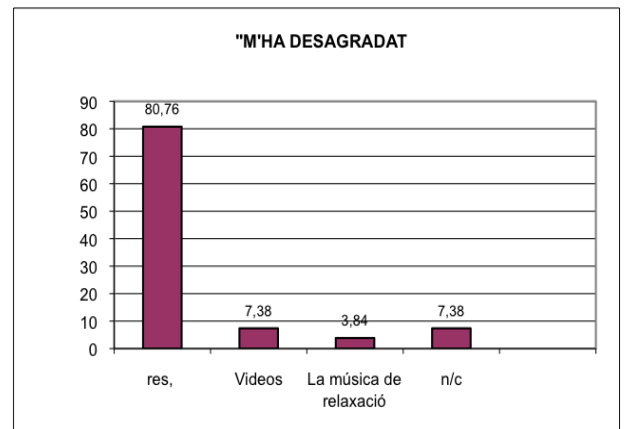
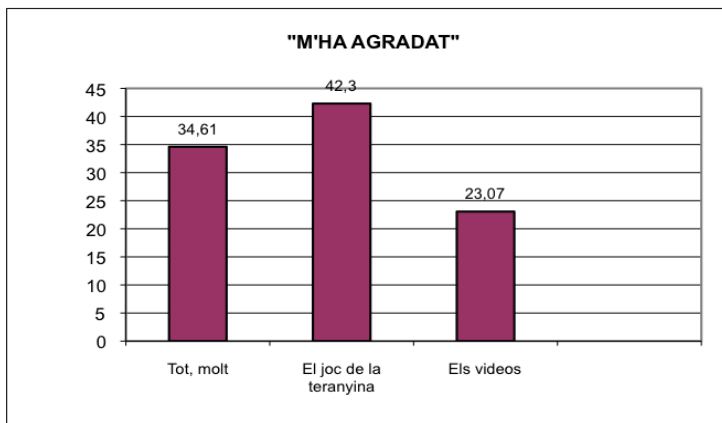
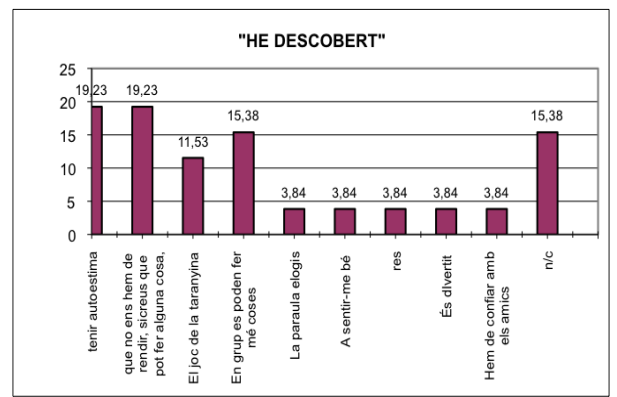
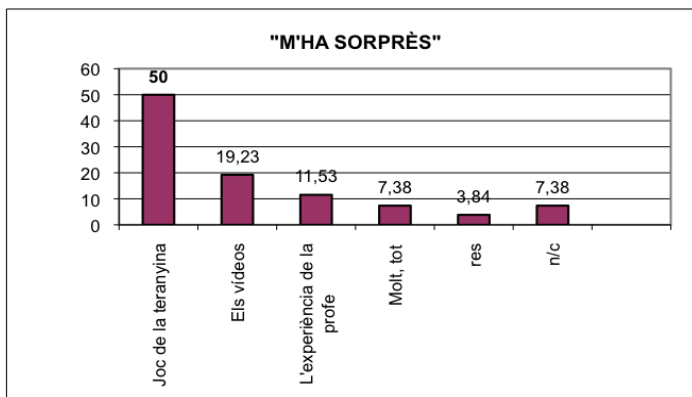
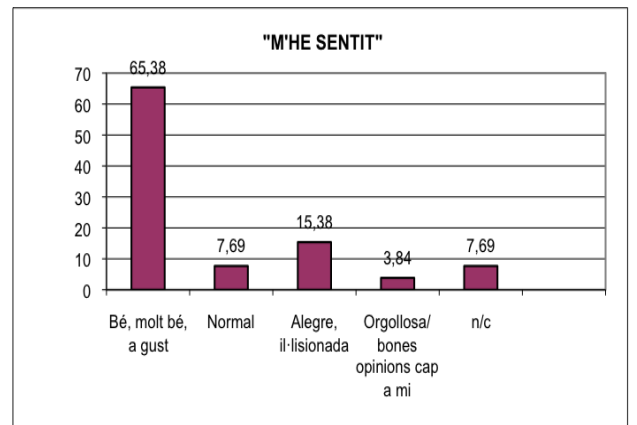
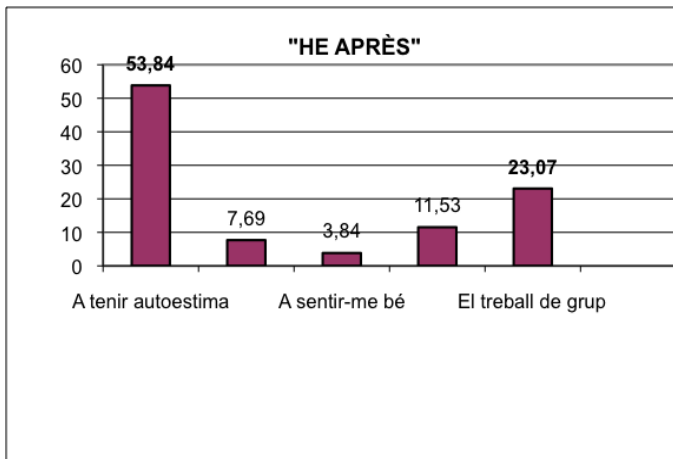
GRÀFICA 7-12. TALLER REGULACIÓ EMOCIONAL



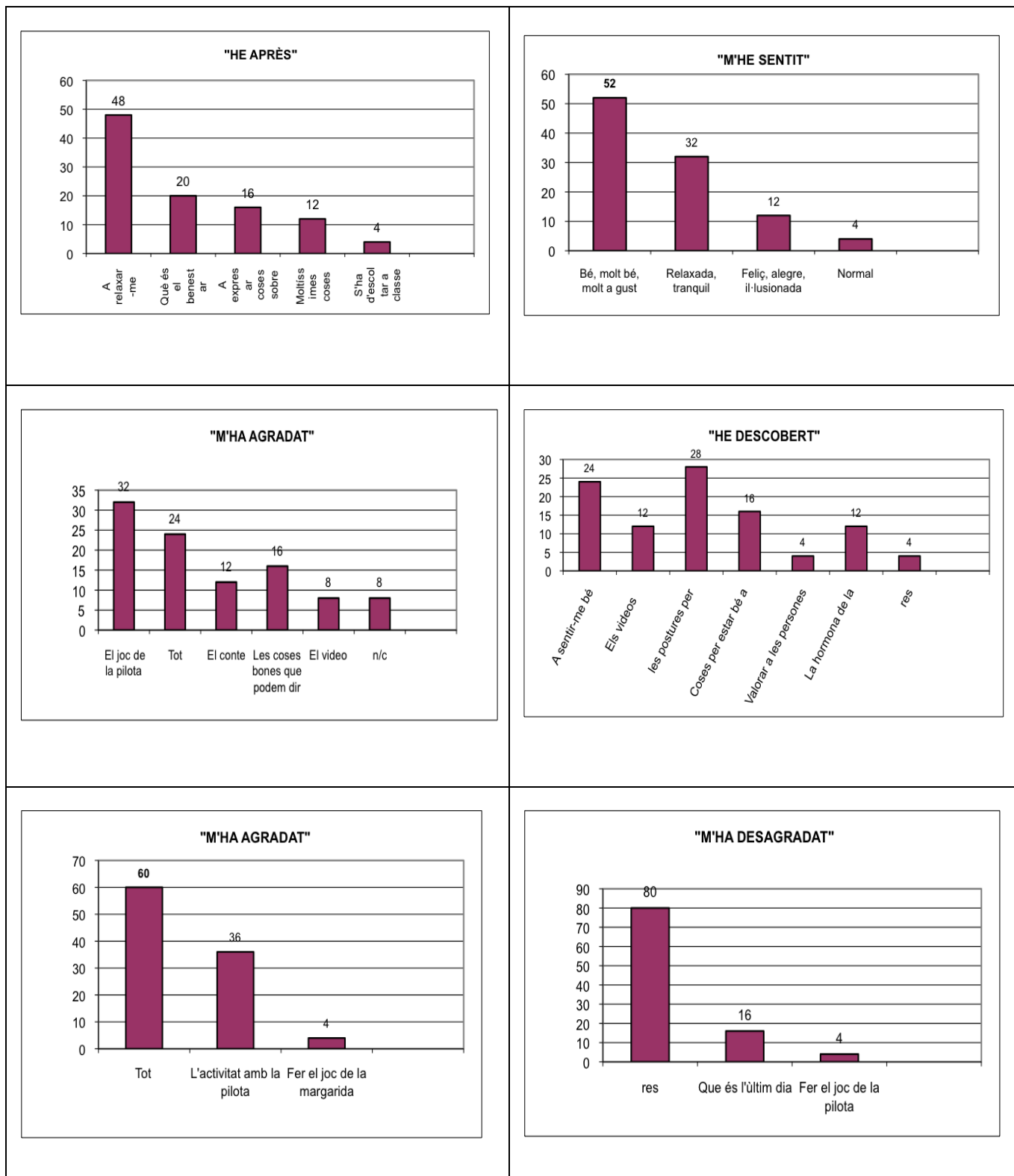
GRÀFICA 13-18. TALLER AUTONOMIA EMOCIONAL



GRÀFICA 19-24. TALLER COMPETÈNCIA SOCIAL.



GRÀFICA 25-31. TALLER COMPETÈNCIA PER A LA VIDA I EL BENESTAR.



9. Resultats posttest: Qüestionari d'Educació Emocional i Qüestionari d'Autoestima.

La prova posttest del QDE 9-13 i del qüestionari d'autoestima (A-EP 9-13) s'ha realitzat un cop s'han finalitzat les vuit sessions plantejades en el programa. S'ha valorat que l'alumnat respongué els qüestionaris no tant amb l'objectiu d'esperar obtenir resultats significatius, sinó per poder mesurar la tendència i evolució del programa al final de la seva aplicació a 6è curs d'EP. Tot i així, quan s'analitzen els resultats s'observa algunes diferències destacades; una millora significativa en les puntuacions de mitjana del grup-classe ($p=.014$). Concretament s'ha de considerar el resultat de mitjana pel que fa a la regulació emocional ($p=.007$) i autonomia emocional ($p=.040$). Precisament, són aquestes dues dimensions de control emocional les competències bàsiques a desenvolupar amb especial atenció durant la infància, donat que actuen com a factor protector de conductes de risc.

En relació al qüestionari d'autoestima (A-EP 9-13) s'ha vist una tendència a la millora en el còmput global del grup-classe de 5è d'EP.

A continuació presentem les taules que expliquen aquestes dades.

Taula 11 . Competència emocional segons el QDE 9-13. Puntuacions promig total en les diferents dimensions segons el pretest i posttest. Grup 5è de Primària.

CDE_9-13	N	Mitjana pretest	Mitjana posttest	DT pretest	DT posttest	Wilcoxon Sig.
Total competència emocional	24	5,88	6,20	,989	1,071	.014
Consciència	25	6,42	6,45	1,365	1,179	.819
Regulació	26	4,94	5,55	1,559	1,713	.007
Autonomia	25	6,00	6,50	1,230	1,312	.040
Competència Social	26	5,58	5,61	1,345	1,227	.731
Competència vida y bienestar	26	6,32	6,50	1,013	1,247	.316

Taula 12. Resultats del qüestionari d'autoestima (A-EP 9-13) del grup de 5è de Primària (n=26).

	N	Mitjana	Desviació típica
AEP_PRE	26	24,23	4,18
AEP-POST-test	26	24,62	4,80

10. Avaluació de la sostenibilitat i transportabilitat.

D'acord amb l'impacte que ha tingut el desenvolupament del programa d'educació emocional i la bona acollida per part de l'escola i les famílies, es preveu la seva continuïtat el proper curs a 6è d'EP. Per altra banda, l'experiència ha demostrat que el programa d'educació emocional es pot adaptar a la pròpia dinàmica escolar i a qualsevol altre nivell educatiu o grup social.

La detecció de necessitats de desenvolupament emocional que ofereix el programa en les cinc dimensions que contempla (consciència emocional, regulació emocional, autonomia i autoestima, habilitats socioemocionals i habilitats per a la vida i el benestar) fa que es pugui adaptar a altres contextos i altres grups de la societat. La flexibilitat de cada bloc temàtic facilita que el professional que vulgui i estigui format per aplicar el programa pot seleccionar les activitats i desenvolupar-les a partir de les competències emocionals susceptibles de potenciar en el grup. Un exemple d'aquesta flexibilitat ha estat el present programa el qual s'ha adaptat a les necessitats detectades; en aquest cas, es va potenciar l'autoestima, i es va treballar la regulació emocional i la competència social com a dimensions prioritàries a tractar en el grup.

11. Discussió i projecció de futur.

El model CIPP (Context, Input, Process and Product) ha demostrat ser eficaç per guiar l'avaluació del programa pilot d'educació emocional atès que l'experiència de la prova ha estat positiva, tant per a l'alumnat com per a l'escola, que valora el programa com un mitjà assequible i facilitador del desenvolupament de competències bàsiques per a la vida i el benestar dels alumnes d'Educació Primària. Fruit d'aquesta experiència és el fet que les properes tutores veuen útil portar a l'aula l'experiència de l'educació emocional i ajudar l'alumnat en el seu desenvolupament.

Els instruments emprats en el disseny del programa han donat resposta a les necessitats que s'havien recollit en la primera fase del model. El qüestionari d'autoestima (AEP 9-13 anys) resulta molt útil quan es treballa amb competències emocionals perquè ens descriu en quin nivell d'autoestima es troba cada nen o nena per poder actuar i ajudar-lo des de l'escola i també

des de la pròpia família. És important analitzar la puntuació que té cada alumne per tal de tenir-la en compte i poder planificar estratègies de treball conjuntes en cas d'un grau d'autoestima baixa o molt baixa. Per això, cal valorar a nivell individual aquells casos en què la persona ha obtingut valors inferior en la seva puntuació (interval mínim i màxim entre 1-99) abans d'afirmar plenament que la persona valorada té una autoestima molt baixa. En aquesta situació, el sistema d'entrevista personalitzada seria una eina eficaç per poder fer un diagnòstic més acurat i poder confirmar el resultat real.

També són importants els resultats del QDE 9-13 com a pretest perquè valoren quina de les cinc dimensions o competències emocionals (consciència emocional, regulació i autonomia emocional, competència social i competència per a la vida i el benestar) és la més dèbil per poder orientar les intervencions. El pretest ha estat un instrument clau en el desenvolupament del programa, ja que ens dóna informació estratègica per portar-lo endavant. També ha estat molt útil el postest perquè ens orienta sobre l'efectivitat del programa i n'estimula la seva continuïtat. Tot i així, seria convenient aplicar el postest a llarg termini per tal de poder observar i valorar si s'han assolit les necessitats detectades en el qüestionari previ a l'aplicació del programa.

Un cop realitzada la prova pilot, s'ha comprovat que el programa s'adequa a la població escolar per a la qual es va dissenyar. Es va posar l'accent en potenciar l'autoconcepte i l'autoestima del grup atès que és un valor fonamental per enfortir la personalitat del nen i la nena, a la vegada que té una influència directa en l'autonomia personal i en la capacitat de ser assertius amb les decisions que han de prendre a la vida. En aquest sentit, estem d'acord amb l'Organització Mundial de la Salut (OMS) i diversos autors que situen l'autoestima com un dels valors protectors per evitar conductes autodestructives en l'adolescència.

En relació a les activitats que s'han aplicat al grup-classe, han estat adaptades a l'edat dels nens i nenes d'EP i s'ha procurat que fossin majoritàriament vivencials, és a dir, viscudes des de l'emoció i la reflexió, la qual cosa ha comportat que en algun moment, algun dels alumnes no es sentís còmode i

calgués prestar-li atenció individual. Això succeïa sobretot durant les pràctiques de relaxació o massatge, a les quals no estaven habituats. En general, les dinàmiques portades a terme a la mateixa aula han estat força encertades, variades i adaptables a ser realitzades a la mateixa aula.

Les activitats més apropiades per a aquest tipus de programes es basen en dinàmiques de grups, *role-playing*, tècniques de relaxació, tensió-relaxació, jocs de simulació, tècniques de cooperació, entre d'altres. Totes elles estan pensades per millorar el coneixement d'un mateix i les relacions interpersonals, elements bàsics per fomentar la necessitat de cuidar-se i potenciar l'autoestima.

A partir d'analitzar les opinions dels tutors en relació al programa, es detecten punts positius, però també altres que cal millorar. Com a punt fort consideren que l'adaptació del programa ha estat eficaç i els resultats satisfactoris. El treball de l'educació emocional amb els alumnes ha estat molt interessant i beneficiós, en el sentit que s'han qüestionat aspectes de si mateixos que desconeixien, tal i com es posa de manifest en les seves aportacions.

El punt dèbil del programa ha estat la limitació temporal. Es veu la necessitat de treballar les competències a millorar al llarg de tot el curs escolar per tal que els nens i nenes incorporin les experiències treballades a classe. Un altre punt dèbil que es considera sobre la prova pilot és el taller amb els pares i mares, doncs només es va realitzar una xerrada sobre "Educar amb intel·ligència emocional: com fomentar l'autoestima en els nostres fills". Tot i aquest handicap, no es descarta el proper curs escolar proposar a l'AMPA treballar "l'educació emocional a l'àmbit familiar", doncs entenem que la implicació de les famílies en l'educació emocional és fonamental i cal que es senti com a part indispensable del procés de desenvolupament emocional del seus fills i filles.

El programa ha motivat un augment en la sensibilitat respecte el tema i es preveu planificar una formació continuada a través del Pla de Formació de Zona per a professorat interessat pel tema, tal i com s'ha fet en altres ocasions.

Per concloure, es valora aplicar el programa d'educació emocional en aquesta etapa educativa de primària amb l'objectiu d'enfortir el desenvolupament d'habilitats personals: autogestió, tolerància a la frustració o l'autoconcepte o autoestima, com alguns dels pilars bàsics de l'autonomia personal. També es valora la importància d'aplicar aquests tipus de programes perquè han demostrat tenir un efecte protector de conductes de risc a l'adolescència al motivar el nen i la nena cap al desenvolupament de les aptituds personals i cap a una major assertivitat en la seva vida personal. Això ja es va recollir a la Carta d'Ottawa, en el punt on parla del “desenvolupament de les aptituds personals indispensables per a la vida”, bàsiques per tal que la població exerceixi un major control sobre la seva pròpia vida saludable.

ACTIVITATS

TAULA 13. DISTRIBUCIÓ D'ACTIVITATS EN EDUCACIÓ EMOCIONAL PER A CICLE SUPERIOR D'EDUCACIÓ PRIMÀRIA.

COMPETÈNCIES EMOCIONALS*	ACTIVITATS
ACTIVITAT GENÈRICA	<ul style="list-style-type: none"> . Presentació activitats educació emocional. Entrega <i>llibreta de les emocions, mandala i llapissos de colors.</i> . <i>La pilota missatgera.</i> . Pensar i escriure paraules que expressin una emoció. . Descriure emocions i la reacció física i química que provoquen.. . <i>Què ens passa quan sentim...?</i> Emocions i sentiments agradables o desagradables. <i>Kitscaixa Valors: Carpeta de materials La convivència en els centres d'educació infantil i primària.</i> . Activitats de respiració, relaxació i visualitzacions per aplicar a l'aula.
BLOC 1. CONSCIÈNCIA EMOCIONAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Què és la consciència emocional?</i> 2. <i>Els meus punts secs.</i> 3. <i>Visualitzacions. L'arc de Sant Martí.</i> 4. <i>Atenció plena en el menjar.</i> 5. <i>Exercici de respiració.</i> 6. <i>Fem rutllar el cervell.</i> 7. <i>Què és la consciència emocional? In basket.</i> 8. <i>Paisatges emocionals: Què se sent? Com em sento?</i>
BLOC 2. REGULACIÓ EMOCIONAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Exercici de visualització i relaxació</i> 2. <i>Exercici de respiració. El quadrat.</i> 3. <i>Quin és el problema?</i> 4. <i>Exercici de visualització. Nina de drap.</i> 5. <i>Ecoltar el cos.</i> 6. <i>Tècnica del semàfor.</i> 7. <i>Tècnica del globus.</i> 8. <i>Etiquetes al front.</i>
BLOC 3. AUTONOMIA EMOCIONAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>El protagonista del dia.</i> 2. <i>La capsa màgica.</i> 3. <i>La cadira i l'autoestima.</i> 4. <i>El joc de l'autoestima.</i> 5. <i>L'auto què? L'autoestima.</i> 6. <i>L'arbre de la vida.</i>
BLOC 4. COMPETÈNCIA SOCIAL.	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>L'amistat en una illa deserta.</i> 2. <i>Tinc metes.</i> 3. <i>Què faig jo per estar bé a classe?</i> 4. <i>Joc de la teranyina. Construïm una xarxa d'elogis.</i> 5. <i>Maneres d'actuar.</i> 6. <i>La nostra festa.</i>
BLOC 5. COMPETÈNCIES PER A LA VIDA I EL BENESTAR	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Treballar l'organització de grup.</i> 2. <i>Rols masculins i rols femenins.</i> 3. <i>Visualització.</i> <p>El conte: <i>el millor tresor l'amistat. Construir ponts en lloc de tanques.</i></p>

* El programa es basa en les cinc competències emocionals que planteja el Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica (GROP) de la Universitat de Barcelona , R. Bisquerra i N. Pérez Escoda, 2007

ACTIVITAT GENÈRICA

Pensem emocions: Pensem i escrivim paraules que expressen una emoció.

Cada alumne escriu a la seva llibreta de les emocions totes les paraules, emocions, que pot en un espai de temps de tres minuts. Després les posem en comú, fem un llistat d'emocions i les classifiquem per famílies, i segons siguin positives, negatives o neutres i agradables o desagradables.

Compartim emocions: Grup en cercle.

Repartim una targeta o paper on hi ha escrit un sentiment, una emoció. Pensem en aquesta emoció i en com es manifesta al cos, o en l'expressió de la cara. Un cop ho hem pensat la representem amb un gest, una expressió. La resta del grup observa i seguidament ha d'endevinar l'emoció.

Tots i totes han de fer l'exercici.

Activitat genèrica.

<i>Què ens passa quan sentim...?</i>	
Objectiu	Prendre consciència de les nostres emocions i de les dels altres.
Descripció de l'activitat	Visualitzem les reaccions del cos segons l'emoció que experimentem. Moltes de les reaccions que experimentem tenen una funció d'adaptació al medi.
Continguts	-Visualitzar les emocions bàsiques (por, ira, alegria, tristesa, sorpresa i fàstic), imaginar i experimentar quina reacció ens produeixen i què sentim: por, tristesa, alegria, ira, ràbia, fàstic, sorpresa, vergonya, pudor, rebuig, ressentiment, angoixa, odi, preocupació, culpabilitat, humor, afecte, satisfacció, respecte i altres. -Senyals internes i externes dels estats emocionals. -Cada emoció genera un tipus de resposta específica adaptativa. Per exemple, la por fa que la sang es centri a les extremitats per afavorir la fugida. -El cos es paralitza momentàniament per valorar si seria millor amagar-se.
Material	DVD de curta durada on es veuen diferents reaccions i emocions: por, terror, alegria, preocupació...També fem servir imatges amb expressions. Els alumnes poden representar o escenificar diferents emocions.
Guió per al debat	Percepció de les reaccions del cos segons l'emoció que s'experimenta. Com t'has sentit? Quins pensaments et vénen al cap quan veus una determinada emoció o acció? Què faries tu en aquesta situació determinada?.

Font: adaptació de taller fet en el marc del programa de postgrau d'Educació Emocional i Benestar. curs 2009-10.

BLOC 1. CONSCIÈNCIA EMOCIONAL

BLOC 1: CONSCIÈNCIA EMOCIONAL	
ACTIVITAT 1. Què és la consciència emocional?	
	Temps: 30'
Objectiu	Prendre consciència de les nostres emocions i de les dels altres, tant les positives com les negatives.
Descripció de l'activitat	-És una activitat per promoure la participació i introduir el concepte de consciència emocional. - Concepte d'emoció. <i>Com em sento? Per què em sento així? Com se sent? Per què se sent així?</i>
Continguts	- Pensar en les implicacions de ser o no ser conscients de les nostres emocions. - Què ens diuen les emocions? Com es manifesten?.
Recursos i material	- Fotografies o imatges de paisatges. Powerpoint amb música i imatges, seqüència.
Guió per al debat	- Prendre consciència és mirar el nostre interior, estar atents a què sentim i a la resposta del nostre cos. A vegades el que veiem no ens agrada, però podem saber una mica més com som. No cal reprimir les emocions desagradables, també les hem de viure. -Prendre consciència d'allò que veiem quan mirem i d'allò que sentim quan escoltem, i sentir allò que toquem.
Observacions	Activitat que s'ha de fer quan hem treballat les emocions, les hem classificat, hem vist com es manifesten i quines repercussions poden tenir.

Font: adaptació de taller fet en el marc del programa de postgrau d'Educació Emocional i Benestar. curs 2009-10.

BLOC 1: CONSCIÈNCIA EMOCIONAL	
ACTIVITAT 2. Els meus punts secs	
	Temps:10'
Objectiu	Prendre consciència de l'espai. Percepció de l'entorn.
Descripció de l'activitat	-Els nens i les nenes han de tancar els ulls, o bé se'ls han de tapar amb un mocador o una cinta. -Memoritzar els espais i els objectes de l'aula o la sala on es fa l'activitat.
Continguts	Cal recordar: -On és la sortida d'emergència. -De quin color són les parets i les portes. -On és la paperera. -De quin tipus són els arbres, si n'hi ha.
Recursos i material	Mocador o cinta ampla per tapar-se els ulls
Guió per al debat	Hem recordat els objectes que hi ha a l'aula? Per què creieu que no ens hi fixem? Quina relació té aquest exercici amb les emocions?
Observacions	És una activitat que dóna molt de joc per treballar aspectes de la consciència i la percepció de les persones i els objectes.

Font: Adaptació de l'activitat del Programa de mediació escolar. Subdirecció General de Formació i Desenvolupament del Personal Docent. M. Rosa Solé Gómez, Departament d'Educació (2006-2007).

BLOC 1: CONSCIÈNCIA EMOCIONAL	
ACTIVITAT 3	
Visualitzacions. L'arc de Sant Martí	Temps: 10'
Objectiu	Prendre consciència del cos.
Descripció de l'activitat	<p>- Aquest exercici es basa en la respiració i juga amb els colors. Proporciona una relaxació profunda en un espai molt curt de temps.</p> <p>- Comencem amb tres respiracions abdominals. La primera vegada inspirem profundament i expulsem l'aire com si volgués sortir per les plantes dels peus. La segona vegada l'hem d'agafar i deixar-lo anar com si volgués sortir pel palmell de les mans.</p> <p>- Ara respirem profundament un aire color vermell intens que omple els últims racons del nostre cos. Deixem que aquest color s'instal·li a la nostra mirada interna, el retenim uns segons i l'expulsem. Prenem aire de color taronja, el retenim i l'expulsem. Si la nostra ment es distreu, tornem al color taronja. Prenem aire de color groc, com el sol, el retenim uns segons i l'expulsem, sentim la calor del sol sobre el nostre cos. Fem una pausa i prenem aire de color verd intens, com l'herba just acabada de tallar, el retenim uns segons i l'expulsem. Prenem aire de color blau, blau cel, el retenim uns segons i l'expulsem. Prenem aire de color violeta; el retenim uns segons i l'expulsem. Finalment, prenem aire de color blanc, blanc com la neu, deixem que aquest color s'instal·li a la nostra mirada interna, el retenim uns segons i l'expulsem.</p> <p>A poc a poc, comencem a moure els peus i les mans. Tornem al lloc on ens trobem. Ara podem obrir els ulls.</p>
Recursos i material	Podem acompanyar la visualització amb música suau.
Guió per al debat	La visualització és una tècnica que ajuda a relaxar la ment i, per tant, ens proporciona tranquil·litat, relaxació, confiança i serenitat, alhora que disminueix l'estrès i ajuda a millorar l'atenció i la reflexió de la persona que la practica.
Observacions	És un recurs per aplicar en moments de tensió a la classe.

Font: Payne, 1996 esmentat a L'educació emocional com a eina de millora personal del professorat, M. Rosa Solé Gómez (2006.2007).

BLOC 1: CONSCIÈNCIA EMOCIONAL	
ACTIVITAT 4. Atenció plena al menjar	
	Temps: 10'
Objectiu	- Posar l'atenció a l'acte de menjar.
Descripció de l'activitat	<ul style="list-style-type: none"> - Posem l'atenció a l'acte de menjar unes gominoles. - Primer de tot mirem la gominola: la forma, el color i l'olor. Gaudim de la forma que té. Notem si tenim moltes ganes de menjar-la i si tenim la sensació de gana. Notem si la boca produeix saliva i com tenim l'estómac. - Ens posem la gominola a la boca, però no la mosseguem..
Recursos i material	- Gominoles, xocolata, una peça de fruita...
Guió per al debat	<ul style="list-style-type: none"> - Què sentim amb l'aliment a la boca? Què ens passa a la boca quan hi posem l'aliment? - Tenim la necessitat de mastegar-lo? - Tenim ganes d'empassar-lo? Ens l'empassem i pensem quina sensació o sensacions tenim al cos a mesura que l'aliment va baixant.
Observacions	És una activitat que podem fer uns minuts abans de sortir al pati.

BLOC 1: CONSCIÈNCIA EMOCIONAL	
ACTIVITAT 5. Exercici de respiració	
Temps: 10'	
Objectiu	<ul style="list-style-type: none"> - Adonar-se de com és la respiració profunda. - Ser conscients de la respiració profunda.
Descripció de l'activitat	<p>La clau d'una respiració profunda és fer que l'aire arribi a l'abdomen. Hem d'agafar tant d'aire fresc com sigui possible als pulmons i portar-lo fins a la panxa. Respirar profundament des de l'abdomen ens permet inhalar més oxigen. Com més quantitat d'oxigen entri al cos menys tensos ens sentirem, i més ens podrem relaxar.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Seiem còmodament amb l'esquena recta. Posem una mà al pit i l'altra a l'estómac. - Respirarem pel nas. Notarem com la mà que està sobre l'estómac s'aixeca a poc a poc. La mà que hem posat al pit gairebé no es mou.. - Exhalem per la boca, empenyent tot l'aire que puguem mentre contraïem els músculs abdominals. La mà que tenim sobre la panxa s'ha de moure a mesura que exhalem, però l'altra mà s'ha de moure molt poc. - Continuem respirant pel nas i exhalem per la boca. Intentem inhalar prou perquè la panxa pugui pujar i baixi. Comptem lentament mentre exhalem. - Fins i tot podem ajudar els alumnes comptant fins a 5. - Cal fer 4 o 5 cicles de respiració.
Continguts	<p>És convenient recordar la postura inicial per fer una respiració correcta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Asseguts a la cadira, peus en contacte amb el terra - Esquena recta - Cap com si ens l'estiressin pel clatell amb un fil. - Mans sobre els genolls - Ulls tancats. - Espatlles relaxades...
Recursos i material	<ul style="list-style-type: none"> - No cal cap material. - Podem posar una música que relaxi.
Guió per al debat	<ul style="list-style-type: none"> -Quins beneficis produeix la relaxació en el cos i la ment? -És difícil fer exercicis de relaxació? -Heu experimentat algun canvi (més tranquil, sorprès...) després de l'exercici?.
Observacions	<p>Amb els nens i les nenes la relaxació no ha de ser llarga. Per començar és suficient entre 3 i 8 minuts.</p>

Font: adaptació de taller fet en el marc del Programa de Postgrau d'Educació Emocional i Benestar. curs 2009-10.

BLOC 1: CONSCIÈNCIA EMOCIONAL	
ACTIVITAT 6. Fem rotllar el cervell	
	Temps: 3'
Objectiu	Treballar la percepció de la realitat.
Descripció de l'activitat	<p>Visualitzem 'un vídeo d' en Daniel J. Simons (Universitat d' Illinois).</p> <p>a) Observem el vídeo. Ens apareixen dos equips de nois passant-se una pilota. Un dels equips porta la samarreta blanca i l'altre negra.</p> <p>b) Hem de comptar quantes vegades es passen la pilota els de l'equip blanc. Només els de l'equip blanc.</p> <p>c) Per tal que l'experiment sigui vàlid, hem de comptar totes les vegades que se la passen en una sola visualització del vídeo.</p>
Continguts	Qui està atent a mirar quantes vegades es passen la pilota no veu res més. Qui deixa de comptar perquè no pot seguir, veurà altres imatges que apareixen al vídeo.
Recursos i material	Ordinador i canó.
Guió per al debat	<p>Resultat: es passen la pilota 13 vegades. Entre els jugadors hi ha la figura d'un home disfressat.</p> <p>Reflexió: la meua realitat (el mapa). Realitat (territori).</p>
Observacions	Preferentment s'ha de mirar el vídeo en línia recta a la pantalla.

Font: Taller d'eines didàctiques en educació emocional (J. Toll). Vídeo: Daniel J. Simons. Universitat d' Illinois.

BLOC 1: CONSCIÈNCIA EMOCIONAL	
ACTIVITAT 7.	
Què és la consciència emocional? In basket.	Temps: 10'
Objectiu	Prendre consciència de les nostres emocions i de les dels altres, tant les agradables com les desagradables.
Descripció de l'activitat	-És una activitat per promoure la participació i introduir el concepte de consciència emocional. -Posem fitxes que descriuen diferents expressions en una bossa (emocions i sentiments) i les representem amb expressió corporal. - Concepte d'emoció. <i>Com em sento? Per què em sento així? Com se sent? Per què se sent així?</i>
Continguts	- Pensem en les implicacions de ser o no conscients de les nostres emocions. <i>Si no hi ha emoció no hi ha aprenentatge.</i> - Què ens diuen les emocions? Com es manifesten a nivell físic, psíquic i químic?
Recursos i material	- Fitxes amb noms que expressen diferents emocions i sentiments, fotografies o imatges de paisatges. - L'activitat es pot acompanyar amb música suau.
Guió per al debat	- Prendre consciència és mirar el nostre interior, està atents a què sentim i a la resposta del nostre cos. A vegades el què veiem no ens agrada, però podem saber una mica més com som. No cal reprimir les emocions desagradables, també les hem de viure. - Prendre consciència d'allò que veiem quan mirem i d'allò que sentim quan escoltem, i sentir allò que toquem.
Observacions	Activitat que s'ha de fer quan hem treballat les emocions, les hem classificat, hem vist com es manifesten i quines repercussions poden tenir. .

Font: adaptació del taller fet en el marc del Programa de Postgrau d'Educació Emocional i Benestar. curs 2009-10.

BLOC 1: CONSCIÈNCIA EMOCIONAL	
ACTIVITAT 8.	
Paisatges emocionals. Què se sent?	Temps: 20'
Objectiu	<ul style="list-style-type: none"> -Expressar emocions a través d'una imatge. -Acceptar les opinions dels altres
Descripció de l'activitat	<ul style="list-style-type: none"> -Deixem diferents imatges, segons temàtica, sobre una o més taules. -Els alumnes passen i trien una fotografia. -Es fa una rotllana i cada un diu per què ha escollit aquella imatge. Què és el que l'ha motivat a agafar-la i per què no n'ha agafat una altra. -Apuntem en una pissarra els motius de l'elecció per poder fer el debat.
Continguts	<ul style="list-style-type: none"> -Què és el que ens motiva a escollir unes imatges i no unes altres. -Les persones experimentem diferents emocions davant situacions similars. -Comunicar les emocions ens ajuda a acceptar i entendre millor els companys.
Recursos i material	Fotografies, retalls de revistes o diaris de temàtica diversa: situacions, personatges, paisatges, objectes, aliments, jocs, animals...
Guió per al debat	<p>Tots hem tingut la mateixa emoció?</p> <p>Les nostres emocions són millors o pitjors que les dels altres?</p>
Observacions	És una activitat que requereix 30 minuts com a mínim. Les imatges es poden escollir d'acord amb les característiques dels nens i les nenes.

Font: Adaptació de Cuadrado M.; Pascual, V. *Educación emocional. Programa de actividades para Educación Secundaria Obligatoria*. Wolters Kluwer, 2007.

BLOC 2. REGULACIÓ EMOCIONAL

BLOC 2: REGULACIÓ EMOCIONAL	
ACTIVITAT 1	
VISUALITZACIÓ I RELAXACIÓ. <i>El pinzell gegant.</i>	Temps: 5'
Objectiu	Alliberar tensions.
Descripció de l'activitat	<p>Imaginem un pinzell gegant.</p> <p>Imaginem aquest pinzell escombrant la tensió del nostre cos.</p> <p>Imaginem que comença pel cap i escombra la tensió cap als peus, una vegada i una altra, fins que ens sentim completament relaxats.</p>
Continguts	La importància de la respiració com a recurs personal, fàcil, immediat i senzill. És una bona estratègia per millorar la impulsivitat.
Recursos i material	Podem acompanyar la visualització amb música.

Font: L'educació emocional com a eina de millora personal del professorat, M. Rosa Solé Gómez (2006.2007).

BLOC 2: REGULACIÓ EMOCIONAL	
ACTIVITAT 2 CONTROL DE LA RESPIRACIÓ. <i>El quadrat</i>	Temps: 5'
Objectiu	- Aprendre a controlar la respiració.
Descripció de l'activitat	Asseguts a la cadira, amb els peus a terra, amb l'espatlla recta i sense creuar les cames, tanquem els ulls i ens concentrem en la respiració. Imaginem un quadrat. Quan inspirem, ens imaginem que l'aire puja per un dels costats del quadrat, quan deixem anar l'aire, ens imaginem que fa el recorregut per l'altre costat del quadrat, i així successivament. Pot ser útil l'esquema del quadrat i visualitzar-lo.
Continguts	Quins beneficis produeix la relaxació en el cos i la ment.
Recursos i material	<ul style="list-style-type: none"> • Guixos. • Dibuix a la pissarra <div style="text-align: center;"> </div>
Guió per al debat	Com ens sentim després de fer l'exercici?
Observacions	Cal dibuixar el quadrat a la pissarra amb les fletxes corresponents, per tal que els alumnes el vegin. Pot ser qualsevol estructura quadrada.

Font: Benítez, L. (2001) La mejora del alumnado y del grupo a través de la relajación en el aula. Barcelona. Ed CIS-Praxis.

BLOC 2: REGULACIÓ EMOCIONAL

ACTIVITAT 3		Temps: 30'
Quin és el problema?		
Objectiu	Prendre consciència entre emoció, cognició i comportament (entre el que sento, el que penso i el que faig).	
Descripció de l'activitat	<ul style="list-style-type: none">-Formem grups reduïts (3-4). Cada grup té una situació que ha de llegir i fer-ne un judici de valor.-Posem en comú els diferents punts de vista de la situació.-Responem les preguntes que es plantegen.-Valorem i comentem en grup la situació.-Resposta de les conclusions per part del grup.	
Continguts	Pràctica del missatge assertiu ¹	
Recursos i material	<ul style="list-style-type: none">-Fitxes amb descripcions de situacions de la vida i full de respostes.-Pissarra (tradicional o electrònica)-Guixos de colors per escriure i diferenciar les respostes dels diversos grups: passiva, agressiva i assertiva.	
Guió per al debat	<ul style="list-style-type: none">-<i>Coneixeu aquesta situació?</i>-<i>Com penseu que se senten els protagonistes?</i>-<i>Què faríeu en el seu lloc?</i>	
Observacions	Es tracta d'una activitat que es pot representar si el grup ho vol. Una part del grup actua i l'altra observa. Finalment es posa en comú.	

Font: Adaptació de l'activitat del Programa de mediació escolar. Subdirecció General de Formació i Desenvolupament del Personal Docent.

¹ **L'assertivitat** es defineix com a l'expressió adequada dels sentiments sense ferir cap persona i sense que es produeixi ansietat o agressivitat. No forma part del caràcter i, per tant, es pot aprendre. Implica respecte a les altres persones i el dret a defensar les teves opinions.

ACTIVITAT 3.1. Quin és el problema?

(Exemple de situació)

La Tània és la noia més baixeta de classe. En Pius sempre es fica amb ella: tap de bassa, microbi, miniatura... i li pica el cap cada cop que passa pel seu costat. Diu que és una broma i que ho fa per veure si encara s'encongeix una mica més. La Tània es troba indefensa i se sent contínuament humiliada. Alguns companys i companyes riuen.

Font: Programa de mediació escolar. M.C. Bodoque, N. Ferrer, M. Pérez i A. Rodón.

1. Llegiu la situació plantejada.
2. Valoreu i comenteu en grup la situació.
3. Prepareu en grup les conclusions.

Valoreu en grup les següents qüestions:

- 3.1.. *Coneixeu aquesta situació?*.....
- 3.2. *Com penseu que se senten els protagonistes?*.....
- 3.3. *Què faríeu en el seu lloc?*.....

TIPUS DE RESPOSTA		
Conducta inhibida	Conducta assertiva	Conducta agressiva

BLOC 2: REGULACIÓ EMOCIONAL	
ACTIVITAT 4 VISUALITZACIÓ. <i>Nina de drap</i>	Temps: 5'
Objectiu	Experimentar la relaxació.
Descripció de l'activitat	Seu a la cadira. Tanca els ulls. Inspira profundament i deixa que la respiració adopti el seu propi ritme, escolta'l i imagina't una nina de drap. Sent els braços i les cames de la nina flonjos i caiguts. El cap també cau i el cos pesa i està immòbil. Ara intenta imaginar-te com està la nina. Evoca una sensació d'estar enfonsat. El pes dels braços arrossega les espatlles avall. El cap recolzat al respall, sense cara, sense expressió i amb la mandíbula relaxada. Has de percebre la qualitat passiva de la nina de drap i .gaudir de la sensació de ser passiu.
Observacions	És una activitat que es pot fer a la mateixa aula.

Font: L'educació emocional com a eina de millora personal del professorat, M. Rosa Solé Gómez (2006.2007).

BLOC 2: REGULACIÓ EMOCIONAL	
ACTIVITAT 5 EXERCICI DE RESPIRACIÓ. Escoltar el cos.	Temps: 10'
Objectiu	Prendre consciència de la respiració i els seus beneficis.
Descripció de l'activitat	-Seiem a la cadira amb l'esquena recta, els peus a terra i les mans posades sobre les cames, amb els ulls tancats i en silenci. -Posem atenció a la respiració i simplement sentim com l'aire entra pel nas, passa per la laringe i arriba als pulmons. -Posem atenció a les parts on es nota més tensió i hi dediquem una respiració, ens concentrem i observem què passa. Escoltem el cos.
Continguts	-Relaxar el cos i la ment afavoreix la presa de decisions i ens ajuda a sentir-nos millor. -Percebre la diferència entre un cos tens i un cos distès.
Recursos i material	-Espai ampli amb llum i temperatura adequades. -CD o iPod amb música de sons, si en tenim.
Guió per al debat	-Sensacions que hem experimentat durant la relaxació (cos tens, cos distès). -Quins beneficis produeix la relaxació en el cos i la ment? -És difícil fer exercicis de relaxació? -Has experimentat algun canvi després de l'exercici? Estàs més tranquil o sorprès?
Observacions	-Amb els nens i les nenes la relaxació no ha de ser llarga. Entre 3 i 10 minuts és suficient per començar. -Es pot posar música si disposem del recurs. Es poden aplicar tècniques de visualització, de Jacobson i de Schultz adaptades al grup.

Font: Adaptació del taller fet en el marc del programa de postgrau d'educació emocional i benestar del curs 2009-2010.

BLOC 2: REGULACIÓ EMOCIONAL	
ACTIVITAT 6 TÈCNICA DEL SEMÀFOR	Temps: 30'
Objectiu	-Desenvolupar estratègies positives per afrontar situacions inesperades. Buscar reaccions adaptatives per millorar les reaccions. -Identificar les nostres emocions i poder canalitzar-les.
Descripció de l'activitat	- El grup fa un cercle. - Inflem el globus - Pensem i descrivim una situació viscuda que ens irrita molt i ens fa molta ràbia i malestar. - Pensem en una acció o activitat per afrontar la situació i verbalitzar-la. - Deixem anar el globus.
Continguts	-Gestió de les situacions agressives i impulsives -Associar els colors del semàfor amb les emocions i la conducta. Els tres colors corresponen als tres passos que cal fer per autocontrolar-se. 1. Vermell. Cal parar-nos quan no podem controlar una emoció (ràbia, nervis, impulsivitat...) 2. Groc. Cal pensar. Quan ens aturem és el moment per pensar i adonar-nos de la situació que vivim i el que sentim en aquell moment. 3. Verd. És la solució. El fet de donar-nos temps per pensar facilita que busquem alternatives o solucions al conflicte. -Mecanismes per calmar-nos: respirar profundament, allunyar-nos de la zona del conflicte, comptar fins a deu, passejar.... Cal buscar la manera de calmar-nos quan ens sentim fora de control. - Pluja d'idees sobre els diferents mecanismes que podem adoptar per calmar-nos davant un conflicte o agressió...
Recursos i material	-Globus de colors. -Mural amb dibuix i colors del semàfor.
Guió per al debat	-Què passa si sentim molta ràbia i continuem inflant el globus?. -Què passa si parem un moment i respirem profundament?. -Què passa si passem de la situació i no afrontem el problema?.
Observacions	Aprendre a parar-se i pensar ajuda els nens i les nenes a veure les dificultats de la vida diària d'una manera més constructiva.

Font: Adaptació del taller treballat dins del programa d'EE i A. Carpena. *Educació emocional a primària. Propostes metodològiques. Activitats. Recursos* (pàg. 205-206).

BLOC 2: REGULACIÓ EMOCIONAL	
ACTIVITAT 7 TÈCNICA DEL GLOBUS	Temps: 15'
Objectiu	<ul style="list-style-type: none"> -Identificar les nostres emocions i poder canalitzar-les. -Desenvolupar estratègies positives per afrontar situacions inesperades. -Buscar reaccions adaptatives per millorar les reaccions.
Descripció de l'activitat	<ul style="list-style-type: none"> -Activitat per treballar la ràbia. La ira. - Repartim un globus a cada alumne. -Explicuem que a mesura que s'infla el globus augmenta la tensió. De la mateixa manera, les persones que no controlen situacions conflictives, desagradables o molestes, es posen cada vegada més tenses. Acumulen ràbia que es deixa anar d'alguna manera. -Pensem en una situació que ens 'ha molestat molt, que ens ha fet molta ràbia. - Identifiquem la situació i l'emoció que ens fa sentir. Pot ser ràbia o que ens fa estar enfadats. - Posem nom a aquesta emoció. - Inflem el globus i el mirem durant una estona (no s'ha de fer cap nus, només agafar-lo amb els dits perquè no s'escapi l'aire). Imaginem els mals moments que ens ha fet passar aquella situació. - Pensem què podríem fer per calmar-nos, per deixar anar la tensió i la ràbia, - Finalment, deixem anar el globus.
Continguts	<ul style="list-style-type: none"> -Gestió de les situacions agressives, impulsives. -Associar la tensió del globus amb les emocions. -Què es podem fer per autocontrolar-nos?
Recursos i material	-Globus de colors.
Guió per al debat	<ul style="list-style-type: none"> -Què passa si tenim molta ràbia i continuem inflant el globus?. -Què passa si parem un moment i respirem profundament?. -Què passa si passem de la situació i no afrontem el problema?.
Observacions	Aprendre a parar-se i pensar ajuda els nens i les nenes a veure les dificultats de la vida diària d'una manera més constructiva.

BLOC 2 : REGULACIO EMOCIONAL	
ACTIVITAT 8 ETIQUETES AL FRONT	Temps: 30'
Objectiu	<ul style="list-style-type: none"> - Observar les reaccions dels altres segons missatges concrets. - Experimentar les diferents reaccions segons situacions de relació diferents. - Regular les nostres emocions. - Projectar de les nostres emocions i les respostes de les reaccions dels altres. - Sentir impotència davant algú que ens critica.
Descripció de l'activitat	<p>-Repartim uns papers amb missatges de reaccions i conductes sense que cada infant sàpiga què diu. Prèviament els haurem aparellat, per tal que l'activitat sigui més profunda i profitosa.</p> <p>-Cadascú s'enganxa una consigna al front. Expliquem en què consisteix l'activitat i comença el joc.</p> <p>- Per parelles (es pot fer en grups de 4 persones) tothom compleix amb el missatge que la seva parella té penjat al front, independentment del missatge i de com el tracta la seva parella..</p> <p>- Els missatges cal que siguin combinats entre positius i negatius</p> <p>Per exemple: Estíma'm. Escolta'm. Tot el que jo dic està bé. Afalaga'm. Fes-me la pilota. Critica'm. Ignora'm mirant el rellotge o el sostre. Admira'm. Ridiculitza'm. Insulta'm.</p> <p>Cal formar parelles que facilitin el contrast i la intensitat dels efectes que produeixen:</p> <p style="padding-left: 20px;">Alàga'm - Ignora'm mirant el rellotge o el sostre. Ridiculitza'm - Tot el que jo dic està bé. Insulta'm – Admira'm. Estíma'm - Critica'm. Escolta'm; escolta activa – insulta'm verbalment.</p>
Materials	Papers adhesius i llapis
Guió per al debat	<ul style="list-style-type: none"> -Gestió de les situacions agressives i impulsives. -Associar el missatge negatiu, la crítica i l'insult a l'emoció que 'experimentem. -Què podem fer per autocontrolar-nos.
Observacions	Els missatges haurien de ser combinats entre positius i negatius. Cal controlar molt bé el desenvolupament de l'activitat.

Font: Tere Abellan. <http://blocs.xtec.cat/>

BLOC 3. AUTONOMIA EMOCIONAL

BLOC 3: AUTONOMIA EMOCIONAL	
ACTIVITAT 1 PROTAGONISTA DEL DIA	Temps: 10'
Objectiu	<ul style="list-style-type: none"> - Promoure l'autoconeixement i l'autovaloració positiva. - Afavorir el desenvolupament de l'empatia i la millora en les relacions.
Descripció de l'activitat	<ul style="list-style-type: none"> - Hi ha dues capsos, una amb els noms dels alumnes i l'altra buida per posar-hi el nom de qui ha estat escollit com a protagonista del dia o de la setmana. - Cada dia agafem un nom (nen o nena) que serà el protagonista. L'elecció es pot fer a sorts o per ordre de llista. -Tots els companys diran un elogi a la persona escollida i apuntem tots els elogis en un full o cartolina que deixem penjat en algun racó de la classe. Pot ser al racó que anomenem PROTAGONISTA DEL DIA. Abans d'acabar el dia, el protagonista deixa el seu nom a la caixa buida, extreu un altre nom de la caixa plena i anuncia el proper protagonista.
Continguts	<p>Vocabulari emocional.</p> <p>Abans d'iniciar el taller cal que expliquem què és un compliment o elogi, i cal dir que es pot fer des de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - l'aparença (m'agraden els teus ulls, els teus cabells...) - coses que les persones fan (dibuixes molt bé, m'agrada la teva lletra, m'agrada com escrius...) - la manera de ser (ets molt alegre, ets simpàtic...) - el comportament (ajudes els companys quan ho necessiten...)
Recursos i material	Cartolina, capsos o sobres, retoladors.
Guió per al debat	<p>Què s'entén per l'autoconeixemet?</p> <p>L'autovaloració positiva</p> <p>Com puc reforçar les qualitats positives i els vincles?</p>
Observacions	Es tracta d'una activitat que podem fer de manera continuada al llarg del curs, o bé concentrada en un trimestre i fer una sessió per setmana. Quan es faci l'activitat cal dedicar els últims 5 o 10 minuts del dia a llegir i comentar el resultat.

Font: adaptació de: CARPENA, A. *Educació emocional a primària* (pàg. 53-55). 2006.

BLOC 3: AUTONOMIA EMOCIONAL	
ACTIVITAT 2 LA CAPSA MÀGICA	Temps: 10'
Objectiu	Prendre consciència d'allò que considerem valuós. Conèixer què valoren els alumnes.
Descripció de l'activitat	Ens imaginem que tenim una capsa màgica que conté allò que més volem (són coses que ni es compren ni es venen).
Continguts	Què demanaries a la capsa meravellosa? Què voldries que hi hagués a la capsa? Què voldries per a la teva mare, per al teu pare, per al teu amic o amiga, per a tota la classe, per als alumnes i per als professors?
Recursos i material	Capsa amb un mirall a dins, la llibreta de les emocions i llapis o bolígraf.
Guió per al debat	Reflexionar sobre els comentaris que s'han fet. El valor de les coses. Pensar en com fer realitat els desitjos. Què poden fer per aconseguir-los?
Observacions	És una tècnica senzilla que dóna peu a parlar sobre el valor de les coses i de les persones a partir de les opinions dels alumnes.

Font: Adaptació del taller desenvolupat per A. Carpena a *Educació emocional a primària* (pàgina 72). 2006.

BLOC 3: AUTONOMIA EMOCIONAL

ACTIVITAT 3

Temps: 10'

LA CADIRA I L'AUTOESTIMA

Imagineu que teniu davant vostre una cadira buida, imagineu-ne la forma, el color i la textura. Després a la cadira hi seu una persona que us estima molt i al seu costat esteu molt a gust amb vosaltres mateixos. Us fa sentir bé i acceptats.

Contempleu detingudament el seu rostre, la seva figura i la seva postura. Què sentiu en contemplar-la?



Segur que és un sentiment gratificant. Al cap d'una estona aquesta persona s'acomiada de vosaltres i se'n va, però sap que sempre la podreu tornar a convidar a estar amb vosaltres a la cadira.

I ara apareix una altra persona, que sou vosaltres mateixos, la vostra rèplica, i la convida a seure a la cadira. Contempleu el vostre rostre, la vostra figura i la vostra postura. Què sentiu en presència de la vostra presència? És un sentiment agradable, desagradable, ambivalent, indiferent, de tristesa, d'alegria, de compassió, de tendresa, de comprensió... ?

Intenteu prendre consciència dels sentiments que teniu respecte a vosaltres mateixos.

I ara, tenint encara la vostra pròpia imatge al davant, intenteu respondre amb tota sinceritat les preguntes següents:

- M'aprecio, em respecto, m'accepto tal com sóc?
- Estic habitualment satisfet o insatisfet de mi mateix?
- Reconec les meves qualitats i les fites que he assolit o, al contrari, no les valoro?
- Em valoro?
- Assumeixo serenament els meus errors, limitacions i fracassos?
- Em perdono?
- Em comporto d'una forma autònoma i solidària alhora?
- Sóc capaç de defensar els meus drets sense intentar violar els aliens?
- Tinc prou cura de mi?

Observacions

Quan acabi la sessió aniria bé que cada noi i noia expressés per escrit què ha sentit i les respostes a les preguntes.

Font: Núria Marsal. Activitats per fomentar l'atenció i la reflexió en l'alumnat de primària. Curs 2006-07.

BLOC 3: AUTONOMIA EMOCIONAL	
ACTIVITAT 4 EL JOC DE L'AUTOESTIMA	Temps: 20'
Objectiu	Millorar l'autoestima i identificar i valorar les qualitats positives
Descripció de l'activitat	<p>Primera part</p> <ul style="list-style-type: none"> -Donem un full de paper a cadascú dient que representa la seva autoestima. - Expliquem que llegirem unes frases que poden afectar l'autoestima de manera negativa i positiva. -El tutor llegeix en veu alta cadascuna de les frases que té preparades per guanyar o perdre autoestima. -Primer llegeix les que fan perdre autoestima. Per exemple, un amic o amiga ha escampat un secret que li vas explicar en confiança. Els nois i les noies han de trencar un tros de paper més o menys gran, segons si el missatge els afecta molt o poc. Cal donar un espai de temps entre frase i frase. -Han de conservar els trossos que van trencant. <p>Segona part</p> <ul style="list-style-type: none"> -Després llegeix frases que ajuden a recuperar l'autoestima. Per exemple, un company t'ha demanat consell sobre un tema delicat. Els alumnes hauran d'anar recuperant els trossos de paper que han trencat abans i afegir-los al paper que els ha quedat. -Quan hem llegit totes les frases, comentem amb el grup classe les qüestions proposades a la fitxa del professor.
Continguts	<ul style="list-style-type: none"> -L'autoestima. Explicar que la nostra autoestima està molt lligada al nostre entorn (família, amics...). Cada dia ens trobem amb situacions que afecten la manera com ens sentim amb nosaltres mateixos. Per exemple, quan ens discutim amb els pares o un amic, quan ens fan una críticao quan ens feliciten. -Factors i àmbits que influeixen sobre l'autoestima.
Recursos i material	<ul style="list-style-type: none"> - Escriure frases positives i negatives que poden influir sobre l'autoestima de l'alumnat. - Un full de paper en blanc per a cadascú.
Guió per al debat	<ul style="list-style-type: none"> - Tots han recuperat l'autoestima? - Quina situació els ha afectat més? Per què? - Quina situació els ha afectat menys? Per què? - Quina situació ha estat més important per recuperar l'autoestima? - Com podem defensar la nostra autoestima quan la sentim atacada? - Com podem ajudar els amics i els familiars quan tenen l'autoestima afectada?
Observacions	Es poden escriure les frases per guanyar o perdre autoestima pensant en les característiques de l'alumnat.

Font: Adaptació de l'activitat El juego de la autoestima. LÓPEZ, F. *Educación sexual de adolescentes y jóvenes*. Ed. Siglo XXI.

BLOC 3: AUTONOMIA EMOCIONAL	
ACTIVITAT 5 L'AUTO QUÈ...? L'AUTOESTIMA	Temps: 20'
Objectiu	Millorar l'autoestima i identificar i valorar les qualitats positives que la resta veu en nosaltres.
Descripció de l'activitat	<ul style="list-style-type: none"> -Presentem l'activitat i el concepte d'autoestima. - Acordem amb el grup classe una definició d'autoestima. - Distribuïm entre els alumnes un paper blanc que s'hauran d'enganxar a l'esquena. -Els alumnes han de passejar-se per la classe durant uns 10 minuts i escriure al paper de tantes persones com vulguin alguna qualitat positiva d'aquella persona (física, d'habilitats, de conducta). -Cap persona no es pot quedar amb el paper en blanc i tots els escrits han de ser positius. -Els alumnes han de tornar a seure passats aquests minuts i llegir el que els han escrit els altres. Si algú vol, ho pot llegir en veu alta. -Comentem amb el grup classe les qüestions de la fitxa del professor. -Conclusions.
Continguts	Concepte d'autoestima. Identificació i valoració de les qualitats positives de cadascú.
Recursos i material	Folis, cinta adhesiva, bolígraf o llapis, sobres.
Guió per al debat	<ul style="list-style-type: none"> - Us ha costat escriure aquestes qualitats?. - Algú pensava que no li escriurien res?. - Algú vol comentar alguna cosa positiva que li han escrit i que no s'esperava?. - Si ho haguéssim deixat obert a qualitats positives i negatives, quines creieu que haurien sortit? Per què?. - El nostre entorn cultural facilita o dificulta a les persones donar i rebre valoracions positives? Per què?
Observacions	És una activitat que es pot fer de diferents maneres. Per exemple, cada alumne escriu el seu nom en un sobre dins del qual hi posem un full blanc on cadascú escriu alguna qualitat o elogi dels companys. El sobre va passant per tot el grup classe fins que retorna a l'alumne.

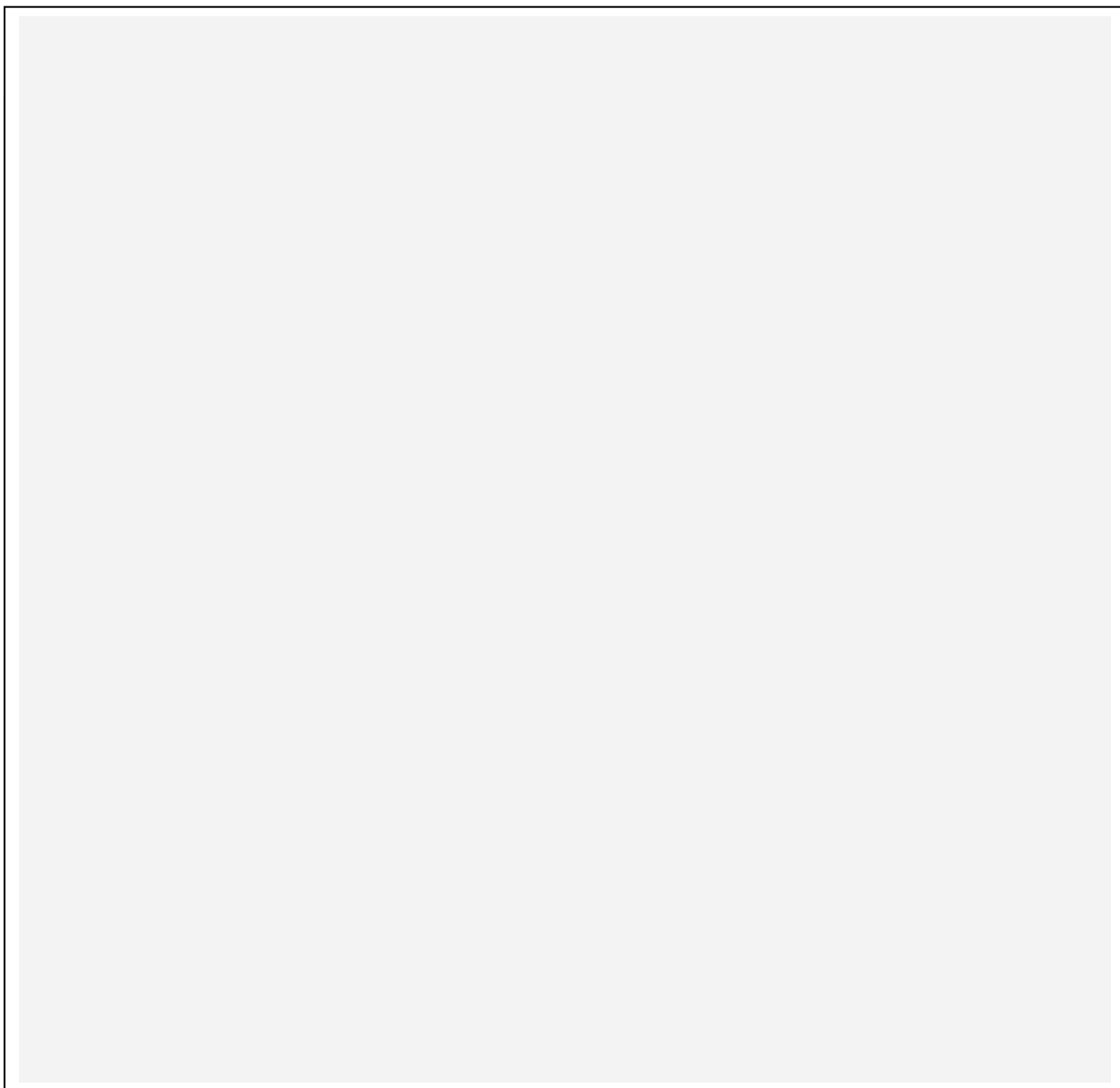
Font: Activitat del programa Coneix, respecta, estima. Salut Pública. Ajuntament de Mataró. 2005.

BLOC 3: AUTONOMIA EMOCIONAL	
ACTIVITAT 6 L'ARBRE DE LA VIDA	Temps: 15'
Objectiu	<ul style="list-style-type: none"> -Prendre consciència de les pròpies habilitats i aptituds. -Focalitzar l'atenció en els aspectes positius d'un mateix. - Contribuir a què cada participant es conegui millor i conegui els altres.
Descripció de l'activitat	<p>Explicar el significat d'habilitat, recurs i capacitat.</p> <p>Primera part</p> <ul style="list-style-type: none"> -Fem una rotllana a peu dret amb el grup. -Imaginem que som una llavor i des del terra ens enrotllem amb el nostre propi cos. -Es va comptant lentament fins a deu a mesura que ens anem incorporant (anem creixen) fins acabar com un arbre amb fulles i fruita. Els braços són les branques i els dits són els fruits. -Sentim la brisa fresca i suau que mou les branques; arriba la tempesta (es mouen els braços) i després la calma (finalment, es mouen els braços molt suaument fins a quedar immòbils). <p>Segona part</p> <ul style="list-style-type: none"> -Imaginem que les nostres capacitats i habilitats són les arrels, les branques són els recursos que tenim i el fruit són els resultats que obtenim a la vida.
Recursos i material	Full amb el dibuix de l'arbre imprès, full en blanc o llibreta de les emocions on cadascú dibuixa el seu arbre; bolígraf i llapis de colors.
Guió per al debat	<ul style="list-style-type: none"> Què ens passa al cos quan tenim un moment de calma? -Què sentim quan hi ha problemes (tempesta)? -Quines són les nostres habilitats? -Quines són les nostres capacitats? -Tenim recursos? Quins? Els utilitzem? Som conscients dels èxits que tenim?
Observacions	<i>La tècnica de l'arbre es pot adaptar a molts altres raonaments i treballar les habilitats, les capacitats i les coses positives de la persona, i també analitzar problemes o conflictes des de l'arrel.</i>

Font: Adaptació de l'activitat a partir de L'educació emocional com a eina de millora personal del professorat (pàgina 58), de M. Rosa Solé (2006-2007).

Cada part de l'arbre serveix per reflexionar sobre diferents aspectes de la vida. La terra és el present;. Les arrels són el nostre origen, les habilitats i capacitats que tenim. El tronc és el que ens dóna suport a la vida. Les branques són el que nosaltres volem a la vida, els nostres somnis. Les fulles són les persones que tenen un paper important a la nostra vida, i finalment el fruit representa les coses positives que ens fan sentir bé, o les coses que volem aconseguir.

El meu arbre



Font: Nuria Marsal. Activitats per fomentar l'atenció i la reflexió en l'alumnat de primària. Curs 2006-07.

BLOC 4: COMPETÈNCIA SOCIAL	
ACTIVITAT 2. TINC METES	
Temps: 20'	
Objectiu	<ul style="list-style-type: none"> -Tenir consciència de quines coses es volen canviar i millorar. -Preveure les emocions que tindrem si es fa l'esforç necessari per aconseguir les metes, però no s'aconsegueixen.
Descripció de l'activitat	<ul style="list-style-type: none"> -Obrim una conversa sobre com totes les persones tenim objectius (acabar bé el curs, ser músic, ser futbolista, guanyar un premi...). -Fem una llista de coses que volem millorar o canviar.
Continguts	<ul style="list-style-type: none"> -Introduir la regulació emocional. -La por a l'esforç necessari per aconseguir les metes. -Tenir objectius de millora d'allò que volem. -Conèixer quins sentiments i quines emocions són presents en l'esforç i en el no esforç.
Recursos i material	<ul style="list-style-type: none"> -Espai per poder fer un cercle. Bolígraf i la llibreta de les emocions per apuntar-hi les coses que s'ha proposat millorar o canviar.
Guió per al debat	<ul style="list-style-type: none"> -Sóc capaç d'aconseguir-ho? M'esforço prou per aconseguir el que vull? -Què passa quan fem l'esforç i aconseguim les metes? -Què passa si fem l'esforç i no aconseguim allò que ens hem proposat? -Reflexió: a vegades, no sentir-nos capaços de fer una cosa frena l'actitud positiva necessària per fer-la.
Observacions	Activitat que dóna peu a parlar sobre la frustració.

Font: Adaptació de l'activitat de M. Rosa Solé a *L'educació emocional com a eina de millora personal del professorat*. Departament d'Educació, 2006-2007.

BLOC 4: COMPETÈNCIA SOCIAL	
ACTIVITAT 3 QUÈ FAIG JO PER ESTAR BÉ A CLASSE?	Temps: 15'
Objectiu	-Fomentar el sentiment de grup. -Fomentar l'actitud de sentir-se responsable del benestar dels altres.
Descripció de l'activitat	-Pluja d'idees sobre actuacions que podem fer per crear bon rotllo, per estar bé. -Les escrivim en una cartolina i la pengem a la classe. -Cada cop que pensem una acció nova la podem afegir al mural, fins que estigui ple.
Continguts	-El llenguatge no verbal. -Saber escoltar, parlar mirant als ulls. -Abans d'enfadar-me intento tranquil·litzar-me i pensar.
Recursos i material	Cartolina i retoladors
Guió per al debat	-Fa vergonya mirar als ulls quan parlem amb algú. Abans d'enfadar-me per alguna malifeta que m'han fet, em costa parlar amb aquesta persona?.
Observacions	Oportunitat per parlar a la classe de la nostra influència sobre el malestar i el benestar dels altres. Podem propiciar situacions agradables?.

Font: Adaptació del taller desenvolupat per A. Carpena (2006) a *Educació emocional a primària* (pàgina 154-155).

BLOC 4: COMPETÈNCIA SOCIAL	
ACTIVITAT 4. JOC DE LA TERANYINA	
	Temps: 30'
Objectiu	Reconèixer aspectes positius dels companys.
Descripció de l'activitat	<p>Asseguts en rotllana comença el joc una persona s'enrotlla la punta de la troca de llana en un peu, un braç o qualsevol part del cos. Després tira la troca de llana a un company tot dient-li alguna cosa positiva. Per exemple, li passo a la Marta perquè m'ajuda quan tinc problemes. Qui rep la troca s'enrotlla la llana en alguna part del cos abans de passar-la a un altre company, i així successivament.</p> <p>Es fa una teranyina que simbòlicament uneix els participants en una trama especial.</p>
Recursos i material	Una troca de llana o corda.
Observacions	<p>Una vegada encetat el joc ningú es pot aixecar fins que finalitzi.</p> <p>Es recomana no passar la troca de llana més d'una vegada a un company.</p> <p>És una activitat que també es pot fer a l'inici de curs com a joc de presentació.</p>

Font: Tere Abellan. <http://blocs.xtec.cat/>

BLOC 4: COMPETÈNCIA SOCIAL	
ACTIVITAT 5. MANERES D'ACTUAR	
Temps: 30'	
Objectiu	<ul style="list-style-type: none"> -Identificar diverses maneres d'actuar. -Reconèixer emocions que generen les relacions. -Buscar estratègies de relació. -Definir actituds i conductes de relació.
Descripció de l'activitat	<p>-Treball en grup a classe. Demanem a l'alumnat que defineixi de forma breu i senzilla maneres d'actuar en les relacions. Per exemple: agressiva, cordial, amistosa, irònica, indiferent, evasiva...</p> <p>-Escrivim a la pissarra les conductes amb la definició. Pot ser agressiva i clavar puntades de peu o cridar, i pot ser cordial i donar la mà o abraçar.</p>
Continguts	<ul style="list-style-type: none"> -La manera en què ens relacionem no és estàtica. -Descobrir maneres de relacionar-se, actituds diverses.
Recursos i material	<ul style="list-style-type: none"> -Pissarra i guix de colors -També pot ser una cartolina o fulls.
Guió per al debat	<ul style="list-style-type: none"> -Quines actuacions afavoreixen les relacions entre persones? Com hauries actuat? -Quines emocions es manifesten i quines us fan sentir bé i, per tant, predisposen a mantenir una bona relació? -Creieu que s'ha actuat amb assertivitat?
Observacions	<p>-Possibilitat de fer un joc de rol per grups, amb la intenció de representar alguna de les conductes descrites o històries pensades pel grup. Per exemple, el teu amic et clava una puntada de peu jugant al pati. La resta de companys han d'endevinar de quina conducta es tracta. Reflexió i debat general de la representació.</p>

Font: RENOM PLANA, A. *Educación emocional. Programa para educación primaria (6-12 años)*. 2008.


BLOC 4: COMPETÈNCIA SOCIAL	
ACTIVITAT 6. LA NOSTRA FESTA	
Temps: 30'	
Objectiu	- Organitzar una activitat en grup - Defensar les nostres opinions i acceptar el punt de vista dels altres.
Descripció de l'activitat	- Fem grups reduïts (4-5). - Han d'organitzar una festa i posar-se d'acord en els aspectes que els marca la fitxa de treball. - Han d'aportar idees, defensar-les i respectar les aportacions de la resta de companys. - Disposaran de 20 minuts per a organitzar-la.
Continguts	- Com s'organitza el grup, com es relaciona, paper que té cada membre del grup en l'organització de la festa.
Recursos i material	Fitxa: <i>La nostra festa</i> . Llapis, espai suficient.
Guió per al debat	- Quins sentiments es desperten quan no ens escolten, quan no ens accepten les idees... - Qui fa de líder. Hi ha aquesta figura al grup? Algú s'ha sentit marginat?.
Observacions	<i>Es tracta d'una activitat que es pot adaptar a altres temes, com la festa de la castanyada, Sant Jordi...</i>

FONT: RENOM PLANA, A. (2008). *Educación emocional. Programa para educación primaria (6-12 años)*.

GUIÓ DE LA FITXA DE TREBALL: La nostra festa

- Objectiu de la festa
- Lloc
- Data i hora
- Invitats
- Menjar i begudes que es volen oferir
- Música
- Cost econòmic
- Distribució de tasques i responsabilitats
- Sol·licitar permís als veïns (segons l'hora)
- Altres.

BLOC 5. COMPETÈNCIA PER A LA VIDA I EL BENESTAR

BLOC 5: COMPETÈNCIA PER A LA VIDA I EL BENESTAR	
ACTIVITAT 1. Treballar l'organització de grup.	
Temps: 15'	
Objectiu	<ul style="list-style-type: none"> - Organitzar una activitat en grup. - Respectar les idees dels altres - Potenciar la confiança.
Descripció de l'activitat	<ul style="list-style-type: none"> - Fem grups reduïts (4-8). - Amb els ulls embenats el grup ha de construir una figura amb cordes curtes i llargues (pot ser amb altres materials o altres formes). - Han de posar-se d'acord per construir una creu amb els imaterials que tenen. - Han d'aportar idees, defensar-les i respectar les aportacions de la resta de companys. <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> - Tindran 5 minuts per fer el dibuix.
Continguts	-Com s'organitza el grup per aconseguir l'objectiu i com es relaciona? Quin paper té cada membre del grup?
Recursos i material	Tires de corda o pals.
Guió per al debat	<ul style="list-style-type: none"> -Qui fa de líder? Hi ha aquesta figura al grup? Algú s'ha sentit marginat?. -Quins sentiments tenim quan no ens escolten i quan no s'accepten les nostres idees? <p>Orientacions. Possible organització del grup.</p> <ul style="list-style-type: none"> Una persona a cada punt cardinal. Una persona a cada punt intermedi. Una persona dóna les cordes petites. Una persona dóna les cordes llargues.
Observacions	<i>Es tracta d'una activitat que es pot adaptar a altres actuacions de treball en grup.</i>

Ref. Paco Cascón *La alternativa del juego*. Ed. Catarata.

BLOC 5: COMPETÈNCIA PER A LA VIDA I EL BENESTAR	
ACTIVITAT 2. Rols de gènere a la societat.	Temps: 40'
Objectiu	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar la confiança. - Fomentar la tolerància. - Prendre consciència de les diferències socials de gènere.
Descripció de l'activitat	<p>Desenvolupament de l'activitat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cal representar i comentar situacions reals de diferències de rols masculins i femenins. - El professor distribueix els alumnes en grups, segons el nombre de representacions. - Repartim les targetes als grups. A cada targeta hi ha un cas o situació que el grup ha d'estudiar.. - Els grups, formats per nens i nenes, estudiaran el cas que els hagi tocat a la targeta i jutjaran si hi ha tracte discriminatori o no.. - Els grups debatran i exposaran els resultats de la seva reflexió: Ha estat difícil l'estudi? S'han posat d'acord nois i noies? Qui hi ha participat més temps? A quines conclusions han arribat? Són reals els casos? - Hi haurà un debat general entre tots els grups. - Si sembla oportú, els grups poden dramatitzar el cas que els ha tocat estudiar.
Continguts	<ul style="list-style-type: none"> - Visualitzar situacions de la vida que es consideren normals i reflexionar si ho són.
Recursos i material	<ul style="list-style-type: none"> -Diversos espais per portar a terme la reflexió del grup, i per si es decideix preparar la representació del cas que s'ha treballat. -Llibreta de les emocions o full D4. Llapís o bolígraf. -Targetes que parlen d'un cas o situació determinada.
Guió per al debat	<ul style="list-style-type: none"> - Com s'ha organitzat el grup. - Qui fa de líder? Hi ha la figura del líder al grup? Algú s'ha sentit marginat?. - Quins sentiments es desperten quan no ens escolten, o no accepten les nostres idees?
Observacions	<i>Les situacions que treballen els grups les poden representar, o escenificar.</i>

Font: Tuvilla Rayo, José, *Educar en los Derechos Humanos* Madrid, Editorial CCS, 1993.

BLOC 6. TENSIÓ, RELAXACIÓ

Hi ha diverses maneres d'alliberar-nos de les tensions que s'acumulen al cos. Aquí n'hem seleccionat una petita mostra pensada per aplicar-les a l'aula. Són tècniques per aconseguir la relaxació muscular i alliberar resistències que queden a diferents parts del cos. La tècnica es farà a partir de la pràctica de tensar i relaxar els músculs, que és una manera senzilla de prendre consciència de la rigidesa i la relaxació muscular, de l'estat de sentir-nos tensos i la sensació de relaxació. És també una manera de percebre les sensacions de l'organisme, amb l'objectiu últim d'aconseguir la màxima connexió entre el cos i la ment, entre el pensar i el sentir.

A nivell orgànic, alliberar les tensions que es van acumulant al cos ajuda a relaxar la musculatura, a la vegada que beneficia els lligaments i les articulacions i té un efecte directe sobre el benestar físic i mental. Per alliberar tensions ens acompanyem sempre de la respiració que haurà de ser espontània, no forçada, com més natural millor.

El professorat ha de tenir en compte, però, que algunes de les tècniques que apliquem -sobretot les de prendre contacte amb el que sentim i els exercicis facials- poden provocar rialles o la negativa a fer l'activitat, però això no ha de suposar un fre per continuar-la i es pot incorporar com a fet natural de resposta humana a situacions a les quals no estem acostumats. Això passa, sobretot, les primeres vegades que es practica la relaxació.

EXERCICIS

Posem l'atenció a les espatlles

Temps: 2-3 minuts

TIPUS: Tensió i relaxació

FONT: Adaptació d'alguns exercicis de relaxació. Natalia Bernabeu Moron.

OBJECTIU: Prendre consciència de les parts del cos que estan tenses. Connectar la ment i el cos.

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

Amb l'esquena recolzada a la cadira aixequem les espatlles, com si volguéssim tocar-nos les orelles. Quan notem tensió deixem caure les espatlles i els braços tant com puguem. Repetim l'exercici 3 vegades.

Posem l'atenció als braços i mans.

Temps: 3-5 minuts

TIPUS: Tensió i relaxació

FONT: Ferran Salmurri en: Libertad emocional. Estrategias para educar las emociones. Barcelona, Ed. Paidós, 2003.

OBJECTIU: Prendre consciència de les parts del cos que estan tenses..

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

Imaginem que tenim una llimona a la mà esquerra. Imaginem que n'hem de treure tot el suc. Sentim la tensió a la mà i al braç mentre l'espremem. Quan sentim la tensió deixem caure el braç. Fixem-nos en com tenim els músculs quan estem relaxats. Agafem una altra llimona i l'espremem encara més fort.. Ara deixem anar la llimona i ens relaxem. Fixem-nos en com sentim la mà i el braç quan estem relaxats. Repetim el mateix procediment amb la mà i el braç dret.

Posem l'atenció a l'abdomen.

Temps: 2-3 minuts

TIPUS: Tensió i relaxació

FONT: Adaptació de Consciència i tensió. de l'obra Undoing Yourself With Energized Meditation and Other Devices. Christopher. S. Hyatt, Ph.D. New Falcon Publications.

OBJECTIU: Prendre consciència de la part del cos que està tensa. Connectar la ment i el cos.

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

Amb la boca lleugerament tancada, inspirem profundament inflant el pit i empenyent l'estómac cap amunt. Hem de contreure l'abdomen. Cal que aguantem la tensió i comptem fins a 7. A continuació deixem caure el pit i relaxem l'abdomen.

Repetim l'exercici tres vegades.

Abans de la propera inspiració, cal que comptem fins a set (1,2,3,4,5,6,7). Inspirem inflant el pit i empenyent l'estómac cap amunt..

Posem l'atenció a les cervicals

Temps: 2-3 minuts

TIPUS: Tensió i relaxació

FONT: Adaptació pròpia

OBJECTIU: Donar flexibilitat i fluïdesa a la zona cervical per millorar la irrigació sanguínia.

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

Inclinem lentament el cap enrere i baixem la barbeta cap al pit, com si diguéssim sí.. Ho repetim 3 vegades.

Girem lentament el cap de dreta a esquerra amb la barbeta cap al pit, com si diguéssim no. Ho repetim 3 vegades.

Inclinem el cap lateralment cap a la dreta i fem moviments rotatoris, dreta i esquerra . Ho repetim 3 vegades.

OBSERVACIONS

És una activitat per desbloquejar tensions de la zona cervical, després d'una classe d'atenció, de prendre apunts o d'estar hores davant la pantalla de l'ordinador.

Posem l'atenció als músculs facials

Temps: 2-3 minuts

TIPUS: Tensió i relaxació

FONT: Basat amb el procediment de relaxació muscular de Koeppen.

OBJECTIU: Donar flexibilitat als músculs facials. Millorar la irrigació sanguínia. Connectar la ment i el cos.

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

Primer prenem consciència de la cara, la boca i el front. Com estan? Està tens? Està relaxat?

Imaginem-nos que tenim un gran xiclet a la boca. Intentem mossegar-lo, deixem que els músculs del coll ens ajudin i fem una pausa.. Ara ens relaxem i deixem la mandíbula fluixa i relaxada. Veiem que quan deixem la mandíbula sense tensions ens sentim bé. Ara masteguem un altre xiclet. Té una textura dura que ens obliga a mastegar fort, deixem que els músculs del coll ens ajudin i fem una pausa. Imaginem que es queda enganxat al paladar i amb la llengua hem de fer força per retirar-lo. Ara deixem caure la mandíbula i amb els llavis entreoberts ens sentirem relaxats. Intentem relaxar el cos sencer i quedar-nos fluixos, tant fluixos com puguem..

Fatiga visual

Temps: 2-3 minuts

TIPUS: Tensió i relaxació

FONT: Adaptació pròpia

OBJECTIU: Alliberar la tensió acumulada a la zona ocular. Prendre consciència de la importància visual.

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

Tanquem lleugerament els ulls i girem el globus ocular en totes direccions. Ens imaginem que mirem un rellotge gran amb números i les agulles que van marcant les hores. Ens situem a les dotze i resseguim amb la mirada les 3, les 6, les 9 i tornem a les 12.

Repetim l'exercici 3 vegades.

Quan hem acabat, refreguem fort les dues mans per escalfar-les i posem el palmell de les mans sobre els ulls. Els hi mantenim durant uns segons sentint l'escalfor.

OBSERVACIONS

És una activitat que es pot fer en qualsevol moment a l'aula, sobretot després d'haver fixat molt la vista a la pantalla de l'ordinador, lectura, exercicis...

Camp de visió

Temps: 3-5 minuts

TIPUS: Tensió i relaxació

FONT: J. Toll. Eines didàctiques en educació emocional (2011)

OBJECTIU: Prendre consciència dels efectes de la visió. Potenciar el camp de visió. Connectar la ment i el cos.

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Amb els ulls oberts girem el cap en una direcció, dreta o esquerra. Ens fixem un punt de referència, fins on arriba el nostre camp de visió.

Ara amb els ulls tancats visualitzem que girem el cap.

Finalment, amb els ulls oberts tornem a girar el cap i visualitzem fins on arriba ara el nostre camp de visió. Seguidament, agafem aire i fem un estirament de braços i espatlles.

OBSERVACIÓ

Es pot treballar dret des de la postura del guerrer, per despertar i potenciar la seguretat i l'equilibri.

Un cop fet l'exercici cal comentar l'experiència, i si hi ha hagut canvis en el camp de visió abans i després.

Posem l'atenció a les cames

Temps: 2-3 minuts

TIPUS: Tensió i relaxació

FONT: Adaptació de Consciència i tensió (pàg 54). de l'obra Undoing Yourself With Energized Meditation and Other Devices, de Christopher. S. Hyatt, Ph.D. New Falcon Publications.

OBJECTIU: Prendre consciència de les cames i la tensió que poden tenir. Connectar la ment i el cos.

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

Des de la posició que tenim asseguts a la cadira, si l'espai ho permet, intentem mantenir les cames i peus a una alçada d'uns 20 cm. del terra, amb els dits mirant cap endins i ben estirats. Mantenim la postura tant com puguem (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10; 1,2,3,...) i quan sentim tensió les deixem caure.

Repetim l'exercici 3 vegades.

Posem l'atenció a la columna vertebral

Temps: 3 minuts

TIPUS: Tensió i relaxació

FONT: Elaboració pròpia

OBJECTIU: Connectar amb la part superior de l'esquena i el pit. Alliberar els punts de tensió de la columna.

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

Asseguts, amb l'esquena completament recolzada al respall de la cadira, agafem aire i encongim l'estómac. A mesura que expulsem l'aire enrotllem la nostra columna cap als peus, com si fóssim una persiana. Deixem anar els braços sense fer cap esforç. Un cop a baix, agafem aire i comencem a pujar lentament des de la cintura. Estirem la columna invertint el recorregut que hem fet primer i expulsem l'aire. Pugem lentament, amb les cames lleugerament flexionades fins a quedar-nos drets. Cal recordar que el cap és l'últim que puja. En aquesta posició, fem una inspiració i elevem els braços per sobre el cap com si volguéssim tocar el sostre. Després deixem anar l'aire en tres temps mentre desfem la postura.

Finalment, podem moure una mica els braços i les cames al nostre ritme.

OBSERVACIONS

Cal tenir en compte que quan baixem la columna hem de procurar baixar primer el cap, i quan pugem l'últim que puja també és el cap.

Escoltar el cos. Com estic? Com em sento?.

Temps: 5 minuts

TIPUS: Tensió i relaxació

FONT: Adaptació de l'exercici fet en el marc del programa de Postgrau d'Educació Emocional i Benestar (2009-2010).

OBJECTIU: Prendre consciència de les parts del cos que estan tenses. Connectar la ment i el cos

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

Tanquem els ulls lleugerament i fem atenció al nostre cos. Fem un recorregut pel cos com si un escàner l'anés fotografiant de cap a peus i intentem localitzar els punts que tenim més tenses.

Asseguts a la cadira i amb el peus a terra prenem consciència del cos. Prenem consciència dels peus i cames i de com aguanten la nostra estructura corporal. Prenem consciència de com ens sentim. Segurs? Rígid? Com estem? Nerviosos? Inquiets? Cal veure si ens fa mal alguna part del cos i si tenim fred o calor. Si estem tenses, a quina zona sentim tensió i com notem aquesta zona del cos? Què ens passa quan estem tenses?.

Cal connectar amb el nostre cos i observar a quina part notem més tensió. Un cop localitzat aquest punt, agafem aire pel nas i, a poc a poc, imaginem que deixem anar aire fresc, oxigenat, transparent i pur al punt on tenim la tensió, el punt que volem relaxar.

Fem el gat

Temps: 1-2 minuts

TIPUS: Estiraments

FONT: Anna Carpena. Adaptació del taller fet en el marc del programa de Postgrau d'Educació Emocional i Benestar (2009-2010).

OBJECTIU: Activar el cos i la ment. Prendre consciència dels moviments que demana el cos. Deixar que el cos s'expressi sense jutjar.

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

Deixem estirar el cos de manera natural. Imaginem que som com un gat quan es desperta. Què ens demana el cos quan ens despertem? Ens demana estirar-nos? Ens demana badallar? Hem de prendre consciència dels moviments que fem quan ens despertem,. Cadascú al seu ritme i segons ens demana el cos, sense forçar-lo.

BIBLIOGRAFIA COMENTADA

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA. EDUCACIÓ EMOCIONAL PREVENCIÓ DE LA SALUT I BENESTAR.

AUTORS	ANY	TÍTOL	SÍNTESI
Carta de Ottawa	1986	Primera conferència internacional sobre promoció de la salut. Canadà.	<p>“La salud se produce cuando se devuelve a la gente el poder para efectuar las transformaciones necesarias que aseguren un buen vivir y se reduzcan las causas que atentan contra la salud y el bienestar”.</p> <p>A la Conferència de Ottawa es van sentar les bases de la promoció de la salut (PS): “la promoció afavoreix el desenvolupament personal i social en la mesura que aportí informació sobre la cura, educació sanitària per prendre decisions informades i es perfeccionin les aptituds indispensables per a la vida; d'aquesta manera s'augmenten les opcions disponibles perquè la gent pugui exercir un major control sobre la seva salut i el mitjà social i natural, i així opti per tot allò que propiciï la salut.”</p> <p>El desenvolupament d'habilitats personals (autogestió, l'autoconcepte o autoestima, l'educació i formació, entre d'altres) són bàsiques per portar a terme decisions saludables.</p>
Enric Masllorenç.	1998	Nous objectius per a l'educació – Informe Delors. Comissió Internacional sobre Educació per al Segle XXI.	<p>Aquest informe va ser encarregat per la UNESCO i ha tingut un impacte important en els debats educatius més actuals. En la seva exposició, el Sr. Masllorenç, president del Centre UNESCO de Catalunya, sintetitza els trets principals de les propostes educatives de l'Informe Delors i hi fa una sèrie de reflexions, tant sobre les seves conseqüències per als educadors com sobre la necessitat d'entendre el procés educatiu com un procés integral de formació de persones.</p> <p>L'Informe *Delors (UNESCO 1998) afirma que l'educació emocional és indispensable en el desenvolupament cognitiu i una eina fonamental de prevenció, ja que molts problemes tenen el seu origen en l'àmbit emocional. Aquest informe fonamenta l'educació del segle XXI en quatre eixos bàsics que denomina els quatre pilars de l'educació: (1) Aprendre a conèixer i aprendre a aprendre per aprofitar les possibilitats que ofereix l'educació al llarg de tota la vida, (2) aprendre a fer per capacitar a la persona per afrontar moltes i diverses situacions, (3) aprendre a ser, per actuar amb autonomia, judici i responsabilitat personal, i (4) aprendre a conviure, a treballar en projectes comuns i a gestionar els conflictes.</p>
Anna Carpena	2001	<i>Educació socioemocional a primària.</i> Vic: EUMO.	La proposta d'educació basada en el desenvolupament integral de les persones s'estén entre els educadors i apareix com una demanda social en molts països, com una via de desenvolupament de la convivència madura i responsable..
Ma Angels Castillo Cano	2000	<i>Factores socioculturales en la práctica de la planificación familiar.</i> <i>Tesi doctoral. URV</i>	Estudi basat en els coneixements, actituds i comportaments de les joves en relació a la pràctica contraceptiva. Destacar que les creences i una percepció negativa de la salut tenien 2,1 més probabilitats de posar-se en situació de risc d'embaràs que aquelles joves que tenien una percepció de salut més saludable així com el fet de mantenir una actitud positiva davant la vida (p=0,0001) i està satisfetes i segures amb el mètode contraceptiu (p=0,02 i p=0,04 respectivament).

RELACIÓ DE BIBLIOGRAFIA CONSULTADA. EDUCACIÓ EMOCIONAL PREVENCIÓ DE LA SALUT I BENESTAR.

AUTORS	ANY	TÍTOL	SÍNTESI
Organització Mundial de la Salut (OMS)	2001	Informe sobre la salut en el món, 2001. Salut Mental: nous coneixements, noves esperances. Ginebra (Suïssa): OMS, 2001.	Des de 1948, data de la seva constitució, la OMS introdueix un nou concepte de salut i la defineix com “un estat complet de benestar físic, mental i social”, incorporant el sentit holístic del concepte salut. En l'apartat que tracta sobre la salut mental, l'any 1993 es va incorporar una unitat especial de “programes d'habilitats per a la vida”, els quals han estat desenvolupats en països com Suïssa, Països Baixos, entre d'altres. Les malalties mentals estan relacionades amb els canvis de caràcter i emocions.
J. Zins, R. Weissberg, M. Wang, & H. J. Walberg (Eds.),	2004 (CASEL a, 2007)	Building academic success on social and emotional learning: What does the research say?. New York: Teachers Press, Columbia University.	Un meta anàlisi estudiat sobre 165 programes de desenvolupament d'habilitats socioemocionals i ètiques, va mostrar una disminució significativa de la prevalença de quatre factors en les escoles que implementaven aquesta línia de programes: delinqüència, alcohol i drogues, absentisme i problemes de conducta. L'estudi va revelar una correlació, especialment significativa entre abandonament dels estudis i l'absentisme, factors molt importants pel que fa a l'èxit escolar. L'estudi sobre el desenvolupament de les habilitats socio afectives realitzat per aquest autors, tenen un impacte en la disminució de conductes de risc en els alumnes, tals com la violència escolar i el bulling, comportaments antisocials, el consum de substàncies tòxiques, activitat sexual prematura i embarassos a l'adolescència.
Berkowitz i Bier	2005	Salut mental i conductes de risc.	L'estudi esta relacionat amb el comportament sexual dels joves adolescents, el qual posa de manifest que l'aplicació de programes de desenvolupament d'habilitats socioemocionals i ètiques aconseguixen uns resultats d'efectivitat del 91%.
Department for Education and Skills, UK	2005	Primary National Strategy: Excellence and Enjoyment: social and emocional aspects of learning: guidance. Inglaterra.	Estudis longitudinals mostren que el desenvolupament de competències emocionals, socials i de benestar personal poden reduir en els joves i els seus professors, problemes de salut mental, tals com la depressió, ansietat, suïcidi, conductes alimentàries i estrès.

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA . EDUCACIÓ EMOCIONAL PREVENCIÓ DE LA SALUT I BENESTAR.

AUTORS	ANY	TÍTOL	SÍNTESI
«BOE» 106, de 4-5-2006.	2006	LA LOE (Llei Orgànica d'Educació) 2/2006, de 3 de maig,	La LOE ha inclòs en el seu articulat la referència a que qualsevol persona pugui accedir al seu desenvolupament integral tenint en compte també l'àmbit emocional. ... Article 2. contempla entre els diferents apartants a) "El ple desenvolupament de la personalitat i de les capacitats dels alumnes i f) El desenvolupament de la capacitat dels alumnes per regular el seu propi prenentatge, confiar en les seves aptituds i coneixements, així com per desenvolupar la creativitat, la iniciativa personal i l'esperit emprenedor. Les societats actuals concedeixen una gran importància a l'educació que reben els seus joves, en la convicció que en depenen tant el benestar individual com el col·lectiu. L'educació és el mitjà més adequat per construir la seva personalitat, desenvolupar al màxim les seves capacitats, conformar la seva pròpia identitat personal i configurar la seva comprensió de la realitat, integrant la dimensió cognoscitiva, l'afectiva i l'axiològica.
Ministerio de Educación i Ministerio de Sanidad y Política Social para la promoción y Educación para la salud en la Escuela (PES).	2006	Ganar salud en la escuela. Guia para conseguirlo. Pàg 59-45	El Real Decreto 1630/2006 de 29 de desembre, pel qual s'estableix els objectius de PES en l' Educació Infantil. Objectius relacionats amb la promoció de la salut en l'educació infantil, a través de les àrees del segon cicle d'aquesta etapa educativa. 1) Coneixement de sí mateix i autonomia personal. a) Identificar els propis sentiments, emocions, necessitats, i ser capaços de denominar-los expressar-los i comunicar-los als demés, identificant i respectant també als dels demés. b) adequar el seu comportament a les necessitats i requeriments dels altres, desenvolupant actituds i hàbits de respecte, ajuda i col·laboració... c) Progressar en l'adquisició d'hàbits i actituds relacionades amb la seguretat, la higiene i l'enfortiment de la salut,... . (pàgina 59). - Benestar i salut emocional claus per assegurar l'efectivitat dintre del projecte educatiu de centre (pàgina 145). 2) Coneixement de l'entorn (relacions amb els altres) 3) Comunicació i representació (expresar emocions, sentiments...)
Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya. DOGC núm. 5422 - 16/07/2009	2009	La Llei d'educació de Catalunya (LEC)	L'educació és un dret de totes les persones, reconegut en el nostre ordenament jurídic i en l'ordenament internacional. L'exercici d'aquest dret s'ha de garantir al llarg de tota la vida i atenent totes les facetes del desenvolupament personal i professional. Capítol II Article 56. Educació infantil El currículum ha d'ajudar els alumnes a desenvolupar les capacitats que els permetin identificar-se com a persones amb seguretat i benestar emocional, viure unes relacions afectives amb si mateixos i amb els altres, conèixer i interpretar l'entorn, desenvolupar habilitats de comunicació, expressió i comprensió per mitjà dels llenguatges, adquirir instruments d'aprenentatge i desenvolupar progressivament l'autonomia personal.

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA. EDUCACIÓ EMOCIONAL PREVENCIÓ DE LA SALUT I BENESTAR.

AUTORS	ANY	TÍTOL	SÍNTESI
René Diekstra and Carolinen Gravesteijn	2008	Evaluación de los programas escolares universales de educación emocional y de habilidades para la vida. Informe de la Fundación Marcelino Botín.	<p>Examina la literatura científica sobre els efectes de l'educació i l'aprenentatge emocional i social (Social and Emotional Learning (SEL)) i/o els programes d'habilitats per a la vida (Skills for Life (SFL)), per a nens i adolescents en les etapes d'educació primària i secundària.</p> <p>Els programes de SEL/SFL milloren significativament les habilitats socials i emocionals dels nens i joves; redueixen significativament o eviten problemes de conducta agressiva i autoagressiva i promouen conductes positives (participació escolar, ciutadana...) i finalment, l'aplicació d'aquests programes milloren significativament els resultats acadèmics.</p> <p>Donada la situació actual del coneixement respecte a l'eficàcia de l'educació o aprenentatge emocional i social, els països ja no tenen excuses per no proporcionar els medis i el recolzament a les escoles per oferir aquests programes. Els nens i adolescents que aprenen habilitats socials i emocionals tenen major èxit, no només a l'escola sinó en totes les àrees de la vida. Els beneficis obtinguts, són una inversió en el desenvolupament i benestar general de les comunitats.</p>
DECLARACIÓ DE LA SEU D'URGELL. 4t Congrés "Educació i entorn". Generalitat de Catalunya. Departament d'Educació	2009	Projecte de convivència i èxit educatiu.	<p>(...) Les competències personals relacionades amb l'equilibri emocional són cada cop més necessàries a l'hora d'integrar-se en la societat actual i imprescindibles per treballar en equip.</p> <p>Actualment, des de diferents àmbits, es posa de relleu la necessitat d'una intervenció educativa que faciliti l'equilibri i l'estabilitat emocional perquè sabem que les emocions i els sentiments guien bona part de la presa de decisions i d'actuacions. Els valors passen a ser integrats només si a més de ser raonats, són sentits. Aquest sentir és saludable, és un procés educatiu que ha de durar tota la vida. Les bases i els recursos d'aquest procés s'han de proporcionar des de tots els àmbits educatius.</p>
Ma Jesús Agulló Morera Gemma Filella Guiu Anna Soldevila Benet Ramona Ribes Castells	2011	Evaluación de la educación emocional en el ciclo medio de Educación Primaria. Revista de Educación, 354. Enero-Abril 2011, pp. 765-783	<p>L'objectiu general d'aquest treball de recerca consisteix en aplicar i avaluar un Programa d'Educació Emocional (*PEEP), integrat dins del currículum de Primària de cicle mitjà que ajudi a prevenir els efectes nocius de les emocions negatives i faciliti la relació amb un mateix i amb els altres. La finalitat és intervenir en la millora de l'educació emocional dels alumnes entre els 8 i els 10 anys, en total 510 alumnes dels quals 104 van formar la mostra d'investigació. Van ser dividits en dos grups, el grup experimental i el grup control, tots dos constituïen una mostra homogènia i estadísticament comparable pel que podíem plantejar-nos una intervenció i valorar la seva incidència. Els resultats indiquen que millora el nivell d'Educació Emocional (*EE) d'aquests alumnes amb un nivell de significació de $p=0,001$.</p>

RELACIÓ DE BIBLIOGRAFIA. CONSULTADA. EDUCACIÓ EMOCIONAL PREVENCIÓ DE LA SALUT I BENESTAR.

AUTORS	ANY	TÍTOL	SÍNTESI
Fiona M Gore MSc, Paul JN Bloem MBA, Prof George C Patton MD, Jane Ferguson MSc, Véronique Joseph MSc, Carolyn Coffey MSc and others	2011	Global burden of disease in young people aged 10–24 years: a systematic analysis The Lancet, Vol. 377 No. 9783 pp 2093-2102	<p>Els joves entre 10-24 anys representen el 27% de la població mundial (segons dades de l'Estudi Global de Malalties, OMS 2004). Els problemes importants de salut i els factors de risc per a la salut es comencen a gestar al voltant d'aquestes edats.</p> <p>Un informe de l'OMS revela que el 45% dels afectats per un trastorn mental (depresió, trastorn bipolar i l'abús d'alcohol) té entre 10 i 24 anys. L'informe diu que aquests problemes de salut pública són molt més importants que els accidents de trànsit i algunes malalties infeccioses com el VIH. Les investigacions van concloure que la principal causa de discapacitat, tan en homes com en dones, són les malalties neuropsiquiàtriques, amb una incidència del 45% de la població, sent les més freqüents la depressió, l'abús d'alcohol, esquizofrènia i el trastorn bipolar (els accidents són la segona causa de discapacitats, amb el 12%).</p> <p>Fiona Gore (coordinadora de l'estudi) comenta que "altres factors de risc que comencen a l'adolescència són el consum de tabac, la manca d'activitat física, l'augment de la pressió arterial, el sobrepès i l'obesitat). De fet, l'estudi posa de manifest "la necessitat d'orientar els esforços en la prevenció de les malalties no transmissibles i en els factors de risc que no causen mortalitat sinó discapacitats en adolescents i joves.</p>

Bibliografia específica

- 1 Fiona M. Gore MSc, Paul JN. Bloem MBA, Prof. George C. Patton MD, Jane Ferguson MSc, Véronique Joseph MSc, Carolyn Coffey MSc and others (2011). *Global burden of disease in young people aged 10–24 years: a systematic analysis*. The Lancet; Vol. 377 No. 9783 pp 2093-2102.
- 2 Bisquerra, R., Pérez, N. (2007). *Las competencias emocionales*. Educación XXI; 10: 61-82.
- 3 Masllorens, E. (1998); *Nous objectius per a l'educació – Informe Delors*. Comissió internacional sobre Educació per al Segle XXI.
- 4 Fuster, V. (2010) *La ciencia de la salud para enseñar a los niños a vivir una vida saludable*. Planeta editorial, Barcelona.
- 5 Ministerio de Educación y Ministerio de Sanidad y Política Social para la promoción y Educación para la salud en la Escuela (2009). *Ganar salud en la escuela. Guía para conseguirlo*.
- 6 Llei d'educació de Catalunya (LEC). Capítol II Article 56, educació infantil. Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya. DOGC núm. 5422 - 6/07/2009.
- 7 Marina, J.A. (2011) *El cerebro infantil: la gran oportunidad*. Ariel, Barcelona.
- 8 Nicole A. Elbertson, Marc A. Brackett, and Roger P. Weissberg. (2003). “The Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). Enhancing school-based prevention and youth development through coordinated social, emotional, and academic learning”. *American psychologist*; 58: 466-474.
- 9 Zins, J., Weissberg, R., Wang, M. & Walberg, H. J. (Eds.). *Building academic success on social and emotional learning: What does the research say?* (2004). New York: Teachers Press, Columbia University.
- 10 Department for Education and Skills, UK (2005). *Primary National Strategy: Excellence and Enjoyment: social and emotional aspects of learning: guidance*. Inglaterra.
- 11 Diekstra, R., Gravesteyn, C. (2008). *Evaluación de los programas escolares universales de educación emocional y de habilidades para la vida*. Informe de la Fundación Marcelino Botín.
- 12 Stufflebeam, D.L. The CIPP model for evaluation. A D.L. Stufflebeam, T. Kellaghan, (Eds.), *The international handbook of educational evaluation* (Capítol 2). Boston: Kluwer Academic Publishers, 2002.
- 13 Stufflebeam, D.L., Shinkfield, A.J. (1993). *Evaluación sistemática. Guía teórica y práctica*. Barcelona: Paidós.
- 14 Pérez-González, J.C. (2008). “Propuesta para la evaluación de programas de educación socioemocional”. *Revista electrónica de Investigación Psicoeducativa*. ISSN. 1696-2095. Nº 15, Vol 6 (2) pp:523-546.
- 15 Obiols Soler, M. (2005). *Disseny, desenvolupament i valuació d'un programa d'educació emocional*. Universitat de Barcelona.

16 Bisquerra, R., Pérez-Escoda, N. (2007). *Las competencias emocionales*. Educación XXI; 10: 61-82.

17 López Cassà, E.; Pérez-Escoda, N, (2010). *Les competències emocionals a l'alumnat de Primària*. Jornades d'Educació Emocional. Barcelona.

18 Carpena, A. (2006) *Educació socioemocional a primària. Materials pràctics i de reflexió*. Eumo editorial. Universitat de Vic.

Webs d'interès

Programa Salut i Escola:

<http://www.gencat.net/educacio/butlleti/professors/noticies/salutiescola>

Projecte salut i Escola:

<http://www.gencat.net/salut/dPESan/>

Educació per a la salut:

www.xtec.es/recursos/salut/index.htm

www.xtec.cat/innovacio/salut

Materials

http://www.fundacio.lacaixa.es/jovenes/kitscaixa_ca.html

<http://www.xtec.cat/innovacio/convivencia/>

Altres webs d'interès

<http://stel.ub.edu/grop/es>

<http://www.femeducacioemocional.org/>

<http://educacion.fundacionmbotin.org/>

<http://www.casel.org/> The Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning.

<http://www.cfchildren.org/>

www.fundacionshe.org