



UNIVERSITAT DE BARCELONA



Construint un futur...

CURS 2011-2012

Projecte final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar

Autora: Mireia Miralles Pampliega

Tutora: Esther Garcia Navarro



***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:

Miralles, M. (2012). *Construint un futur... Projecte Final del Màster en Educació Emocional i Benestar*. Barcelona: Universitat de Barcelona. Dipòsit Digital: <http://hdl.handle.net/2445/45190>



ÍNDEX

| | | |
|----|--|-----|
| 1. | Introducció. | 3 |
| 2. | Fonamentació teòrica. | 4 |
| | 2. 1. Teoria de les intel·ligències múltiples. | 4 |
| | 2. 2. Concepte d'intel·ligència emocional. | 6 |
| | 2. 3. Cervell emocional. | 7 |
| | 2. 4. Concepte d'emoció. | 11 |
| | 2. 5. Educació emocional. | 12 |
| | 2. 6. Competències emocionals. | 13 |
| | 2. 6. 1. Consciència emocional. | 14 |
| | 2. 6. 2. Autonomia emocional. | 14 |
| | 2. 6. 3. Regulació emocional. | 15 |
| | 2. 6. 4. Competències socials. | 17 |
| | 2. 6. 5. Habilitats per a la vida i el benestar. | 18 |
| 3. | Descripció del programa. | 20 |
| | 3. 1. Anàlisi del context. | 20 |
| | 3. 2. Necessitats que se'n deriven. | 22 |
| | 3. 3. Objectius del programa. | 23 |
| | 3. 4. Temari. | 24 |
| | 3. 5. Metodologia. | 80 |
| | 3. 6. Procés d'aplicació. | 81 |
| 4. | Avaluació del programa. | 82 |
| 5. | El procés de pràctiques. | 84 |
| 6. | Conclusions i propostes. | 87 |
| 7. | Annex. | 88 |
| 8. | Bibliografia. | 122 |

1 Introducció

Per a què serveixen les escoles? Què és primordial per als mestres? Quin paper li dóna la societat a aquesta institució? Preguntes que ens podem fer davant la perspectiva històrica de l'escola, una escola caracteritzada per uns objectius centrats en l'aprenentatge de continguts no per l'aprenentatge d'habilitats i valors. No obstant, les necessitats de la societat han anat avançant però l'escola es va quedant a la cua.

A partir d'aquestes qüestions ha anat apareixent aquest projecte, un projecte discret que pretén començar per anar influint a un petit nombre de mestres, que poc a poc pugui anar-se ampliant i la xarxa es vagi estenent també als seus infants. Aquest projecte té com a inspiració projectes anteriors en altres escoles, amb altres mestres i amb bons resultats. Tot i no ser una experiència innovadora, és una experiència molt necessària.

Així doncs, la finalitat d'aquest programa és donar una primera pinzellada a l'educació emocional i anar aprofundint poc a poc en els recursos de l'aula. En primer lloc, cal tenir en compte que per poder educar als infants en educació emocional és necessari que el mestre o la mestra també tingui una bona educació emocional per si mateix/a. És per aquest motiu, que el programa també vol incidir de manera personal en cadascú dels assistents al taller.

S'estructura en 8 sessions. En la primera sessió es fa una introducció de l'educació emocional i de les 5 competències que componen el model d'educació emocional definit pel Dr. Rafel Bisquerra. A partir d'aquí, les següents sessions pretenen treballar les competències de manera més profunda i aportant recursos tant personals com per a aplicar a l'aula.

Finalment, a cada sessió s'aportarà material addicional. La finalitat d'aquest material és aportar la part més teòrica i activitats per fer amb els infants. D'aquesta manera poden aprofundir més enllà de les activitats que es facin en el taller presencial.

2 Fonamentació teòrica

2.1 Teoria de les Intel·ligències Múltiples

Fa temps, la intel·ligència d'una persona es mesurava pel seu quocient intel·lectual, què es creia que venia determinat genèticament i era molt difícil modificar-lo.

A partir de nombroses investigacions i estudis s'ha arribat a la conclusió que el quocient intel·lectual i l'èxit a la vida no sempre estaven directament relacionats.

Així doncs, algunes persones amb un alt quocient intel·lectual i brillants qualificacions no aconseguen tenir èxit i, en canvi, d'altres amb molt menys potencial intel·lectual se'n sortien prou bé, aconseguint un elevat grau de satisfacció personal i d'èxit social.

Això demostra que hi ha altres factors directament relacionats amb l'èxit o el fracàs a la vida.

Howard Gardner (1983) neuropsicòleg, professor i investigador de la Universitat de Harvard, proposa el model de les intel·ligències múltiples. Gardner no considera la intel·ligència com una cosa unitària, sinó com un conjunt d'intel·ligències diferents i independents. La part acadèmica ja no ho és tot; es pot aconseguir èxit en diferents camps i per a cada un es necessita un tipus d'intel·ligència diferent. Totes les persones tenim totes les intel·ligències, en major o menor grau, i totes són importants.

Gardner (1983) defineix la intel·ligència com "la capacitat de resoldre i generar nous problemes. Elaborar nous productes que siguin valuosos en una o més cultures".

Gardner Parteix de què la intel·ligència és una capacitat i, per tant, és una destresa que es pot desenvolupar a partir del potencial genètic de cadascú, segons l'ambient on ens trobem, l'educació rebuda, les experiències viscudes, etc.

Segons Gardner (1995) hi ha 8 tipus d'intel·ligències que no impliquen intel·ligència acadèmica:

- Intel·ligència musical: Capacitat d'entendre la música , crear simfonies, etc.
- Intel·ligència cinètica- corporal: Capacitat de realització d'accions motrius.
- Intel·ligència lògic-matemàtica: Capacitat de raonament lògic, el qual inclou càlculs matemàtics, pensament numèric, etc. És la Intel·ligència que té més a veure amb la Intel·ligència acadèmica.
- Intel·ligència lingüística: Capacitat d'utilitzar paraules de forma efectiva al escriure-les i parlar-les. Capacitat de verbalització, expressió oral.
- Intel·ligència espacial: Capacitat que té l'individu davant aspectes com el color, la línia, la forma, la figura, l'espai i la relació que existeix entre ells i la capacitat de la persona per processar informació en tres dimensions.
- Intel·ligència interpersonal: Capacitat de mantenir bones relacions amb les altres persones i de lideratge. Capacitat que permet entendre als altres i comunicar-se amb ells, tenint en compte els seus diferents estats d'ànim, temperaments, etc. Determina l'elecció de la parella, dels amics, i en gran mesura, del nostre èxit en el treball i l'estudi. La Intel·ligència emocional es basa en dues grans capacitats: la empatia i la capacitat de manejar les relacions interpersonals.
- Intel·ligència intrapersonal: Capacitat d'arribar a fons en el coneixement d'un mateix i de les pròpies emocions. Coneixements dels aspectes interns d'una persona. L'accés a la pròpia vida emocional, a la pròpia gamma de sentiments, la capacitat d'efectuar discriminacions entre certes emocions, i finalment, posar un nom a aquestes i recórrer a elles com un mitjà d'interpretació i orientació de la pròpia conducta.
- Intel·ligència naturalista: Capacitat per apropar-se al món tangible i proper de la natura, i buscar aplicacions de tipus pràctic i quotidià.

La intel·ligència interpersonal i intrapersonal són la base de la Intel·ligència emocional.

2.2 Concepte d'intel·ligència emocional:

Al 1990, Salovey i Mayer publiquen un article científic on apareix per primera vegada el terme d' intel·ligència emocional que es definia com "La capacitat per a supervisar els sentiments i les emocions d'un/a mateix/a i de la resta, de discriminar entre ells i de fer servir aquesta informació per a la orientació de l'acció i el pensament propis" (Salovey y Mayer, 1990:198). Aquest article constitueix el punt de partida d'investigació d' intel·ligència emocional, però va passar una mica desapercebut.

No va ser fins al 1995, amb la publicació del best seller del psicòleg i periodista Daniel Goleman (La intel·ligència emocional) quan va arribar a tota la societat.

Mayer i Salovey redefeixen el concepte d'intel·ligència emocional al 1997. Segons aquests autors, la intel·ligència emocional s'estructura com un model de quatre branques interrelacionades:

1. Percepció emocional.
2. Facilitació emocional del pensament.
3. Comprensió emocional.
4. Regulació emocional.



| | <i>Jo</i> | <i>Els altres</i> |
|------------------------------|---|--|
| | AUTOCONSCIÈNCIA | CONSCIÈNCIA SOCIAL |
| Consciència emocional | <ul style="list-style-type: none"> - Consciència emocional - Autoconeixement - Autoconfiança | <ul style="list-style-type: none"> - Empatia - Consciència organitzacional - Orientació al servei |
| | AUTOGESTIÓ | COMPETÈNCIES SOCIALS |
| Gestió emocional | <ul style="list-style-type: none"> - Autoregulació - Adaptabilitat - Orientació al treball - Iniciativa | <ul style="list-style-type: none"> - Desenvolupament dels demés - Lideratge - Influència - Comunicació - Catalitzador del canvi - Gestió de conflictes - Construcció de llaços - Treball en equip - Col·laboració |

Bisquerra, 2009;130

2.3 El cervell emocional

Les recents aportacions de la neurociència han permès conèixer millor el funcionament cerebral de les emocions.

Les emocions provoquen respostes fisiològiques (taquicàrdia, sudoració, tensió muscular, neurotransmissors, etc.) que una vegada produïdes són difícils de controlar i és important reconèixer les reaccions que provoquen en el nostre cos així com conèixer el seu origen.

Quan es produeix un estímul a través dels nostres sentits, la informació passa al sistema límbic i allà es tradueix neurològicament i passa a l'escorça cerebral, que és on funciona la nostra part lògica i racional, i on es processa el pensament. És l'escorça qui s'encarrega de prendre les decisions davant un estímul sensorial.

La protagonista del cervell límbic és l'amígdala, que és l'encarregada de captar la informació que arriba de l'exterior per a processar qualsevol perill i donar-li una resposta.

L'amígdala recull la informació del còrtex que és on hi ha tot el sistema sensorial, la interpreta i l'envia al sistema nerviós autònom. La interpretació la podem fer per via curta o per via llarga.

En la resposta llarga la informació passa del tàlem al còrtex visual i d'aquest a l'amígdala. En la resposta curta l'estímul que va a parar al tàlem sensorial (ens informa de què he vist , què he escoltat...) i envia la senyal directament a l'amígdala permetent una resposta més ràpida però alhora més imprecisa perquè és instantània e instintiva. D'aquesta manera l'amígdala pot desencadenar una resposta abans que els centres corticals hagin comprés completament el que està succeint. Això és el que Goleman anomena segrest amigdalari. El resultat és que actuem abans de pensar, de vegades en benefici nostre i d'altres en perjudici...

Va ser una terrible tragèdia. La Matilde Crabtree, una nena de 14 anys, volia gastar-li una broma als seus pares i es va amagar dintre un armari per espantar-los quan aquests, després de visitar a uns amics, van tornar a casa passada la mitja nit. Bobby Crabtree i la seva esposa creien que la Matilde anava a passar la nit a casa d'una amiga, per això quan, en tornar a casa, van sentir sorolls, Crabtree no va dubtar en anar a agafar la seva pistola i dirigir-se al dormitori de Matilde per esbrinar el que passava i disparar-li a boca de canó en el coll quan aquesta va sortir cridant de l'interior de l'armari. Dotze hores més tard, Matilde Crabtree moria (Goleman, 1996:23)

En aquest exemple verídic va ser la por la que va fer a Bobby agafar la pistola i buscar l'intrús que creia que rondava casa seva. Aquesta por és la que el va portar a disparar abans que pogués donar-se compte i assegurar-se de qui era el seu blanc.

Hi ha moltes més connexions des del cervell límbic a l'escorça cerebral que a l'inrevés, això vol dir que en molts casos ens mouen les emocions. L'educació emocional pretén aconseguir crear noves vies neurals també en la direcció inversa. Quan prenem consciència del que sentim i posem nom a les nostres emocions estem fent noves vies neurals des del cervell racional al cervell emocional. Quan més connectats estiguin els dos cervells més podrem regular perquè hi podrem incidir.

La bona notícia és que s'ha pogut demostrar la plasticitat cerebral i això vol dir que es poden fer vies neurals noves al llarg de tota la vida.

El cervell emocional està permanentment en actiu, no descansa ni quan dormim. Els pares que tenen fills/es petits/es tenen una mena d'alarma inclús quan dormen que els fa està alerta de qualsevol moviment del bebè. En aquest cas és el cervell emocional qui està treballant.

Les emocions han permès la nostra supervivència ja que són adaptatives. L'amígdala, des de la filogènesi, ens prepara per una conducta de defensa, de fugida o d'atac davant d'un possible perill i ho fa vessant a la sang les catecolamines o hormones de l'estrès: adrenalina, noradrenalina i cortisol.

Aquestes catecolamines ens han fet històricament sobreviure, per exemple a la prehistòria, davant la invasió del territori, la defensa de les cries, davant dels atacs dels depredadors, per defensar-se del foc...

Ara ja no tenim els mateixos perills, però el nostre cervell continua funcionant de la mateixa manera, explorant i buscant perills.

La majoria de perills actuals (sobretot de societat occidental i països desenvolupats) que detecta l'amígdala són socials: por al què diran, por al fracàs, por a no ser estimat, a no ser acceptat, a ser criticat, a no tenir èxit a la vida... És el que posa en marxa el funcionament de l'amígdala.

Aquestes catecolamines que abans ens preparaven per aquesta fugida o atac, actualment continuen reaccionant davant perills i posen tot l'organisme a punt: tensen tot el sistema muscular, canvia el ritme cardíac, canvia la respiració, canvia la dilatació de les ninetes... Tots aquests canvis fisiològics ens preparen per la millor manera per a poder fugir o atacar. Tot el cos queda implicat.

Ara, si aquestes catecolamines es queden dintre i ni fugim ni ataquem, i això passa un dia darrera de l'altre, afecten al nostre organisme i provoquen que tinguem contractures, problemes de tensió arterial, problemes respiratoris, migranyes, depressions, estrès... A cada persona li afectarà potser en el seu punt més feble. També fa que baixi el sistema immunològic, amb la qual cosa, tenim més probabilitats de posar-nos malalts.

La por és una de les emocions més presents en la nostra vida. No ens adonem però és estrany el dia en que anem a dormir sense haver sentit por; les principals són les pors socials.

De la mateixa manera que el cervell pot produir catecolamines també pot produir endorfines que són les hormones del benestar (serotonina, dopamina, oxitocina...).

Aquestes es poden segregar a través de la meditació, visualització, relaxació, respiració, exercici físic...

Això ens importa en el món escolar perquè pels nens i nenes l'automotivació passa per regular la secreció d'aquestes hormones que els ajudarà en la regulació de la ira, la por... Si nosaltres tenim coneixement de com funciona el seu organisme, tindrem més possibilitat d'incidir-hi.

LeDoux (1999) s'ha fet famós amb la seva obra *El cervell emocional*, on fa servir un llenguatge col·loquial per a exposar les aportacions de la neurociència. Per a LeDoux (1994b), en presència d'un estímul emocional, el cervell valora el seu significat i activa una resposta. A nivell neuronal, l'avaluació de l'estímul i l'activació de la resposta es realitza a l'amígdala.

Per a LeDoux (1994b) hi ha dos tipus de respostes emocionals. La resposta de tipus I es produeix de manera immediata e involuntària. Aquesta resposta s'activa quan l'amígdala avalua estímuls de valència emocional. Representa els patrons de reacció que s'han anat desenvolupant durant la filogènesis.

En la resposta de tipus II, la voluntat controla parcialment la situació. És una resposta específica per a cada persona, en funció de les seves experiències anteriors. L'educació i la socialització ocupen un paper important en aquest tipus de resposta.

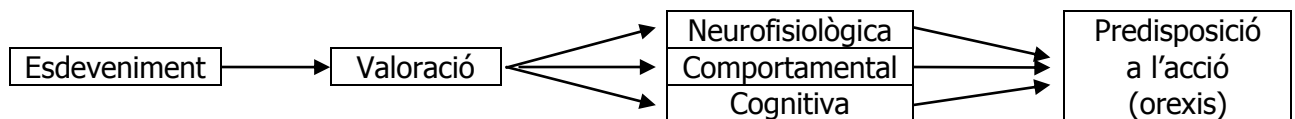
La implicació psicopedagògica consisteix en aprendre a passar de les respostes de tipus I a les respostes de tipus II. Però cal que aquestes siguin apreses de manera adequada.

2.4 Concepte d'emoció

La paraula emoció procedeix del llatí *movere* (moure), amb el prefix *e*, que significa moure cap en fora, treure fora de nosaltres mateixos (*ex-movere*).

Bisquerra (2010) defineix així el concepte d'emoció:

Un estat complex de l'organisme caracteritzat per una excitació o pertorbació que predisposa a una resposta organitzada. Les emocions es generen habitualment com a resposta a un esdeveniment extern o intern.



Una emoció neix a partir d'un esdeveniment, que procedeix de qualsevol sentit. Qualsevol estímulo és valorat i aquesta valoració pot respondre a la pregunta: hi ha quelcom que posi en risc o que estimuli la meua "felicitat"?

Després de la valoració es dona la triple resposta:

1 Neurofisiològica.

Són respostes involuntàries: taquicàrdia, rubor, sudoració, sequedat a la boca, neurotransmisors, secrecions hormonals, respiració, pressió sanguínia, etc.

2 Comportamental.

L'observació del comportament d'un individu permet inferir quin tipus d'emoció està experimentant. El llenguatge no verbal, principalment les expressions de la cara (combinació de 23 músculs) i el to de veu, aporten senyals força precises. Aquest component es pot entrenar per dissimular-ho.

3 Cognitiva.

Prenem consciència d'allò que estem experimentant, per tant, és la vivència subjectiva que coincideix amb el que s'anomena sentiment. Permet etiquetar una emoció, en funció del domini del llenguatge. Tan sols es pot conèixer a través de l'autoinforme.

Tot això ho fem de manera automàtica. I és, per tant, tot això el que predisposa a una acció (orexis). Aquí és on actua també la educació emocional, ja que el fet que hi hagi una predisposició a l'acció no vol dir que es dugui a terme.

2.5 Educació emocional

Es pot definir l'educació emocional com:

Procés educatiu, continu i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament emocional com a complement indispensable del desenvolupament cognitiu, constituint ambdós, els elements essencials del desenvolupament de la personalitat integral. Per això, es proposa el desenvolupament de coneixements i competències sobre les emocions amb l'objectiu de capacitar l'individu per afrontar millor els reptes que es plantegen en la vida quotidiana. Tot això té com a finalitat augmentar el benestar personal i social. (Bisquerra 2010:243)

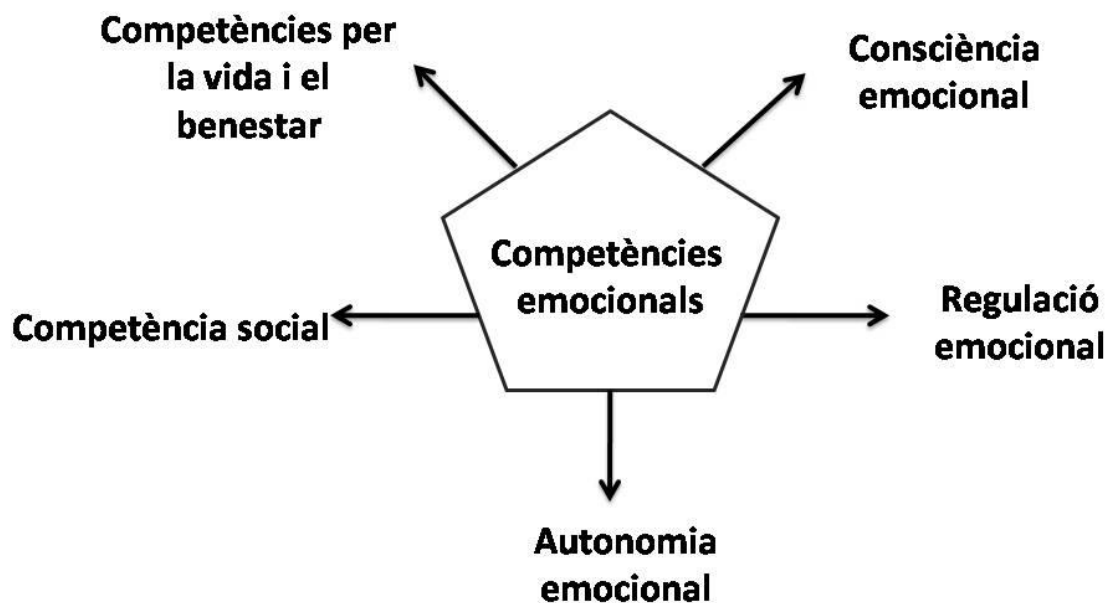
L'educació emocional és una resposta a les necessitats socials que no estan força ateses al currículum acadèmic ordinari. Entre aquestes necessitats està la presència d'ansietat, estrès, depressió, violència, consum de drogues, suïcidis, comportaments de risc, etc. Tot això és, en gran mesura, conseqüència de l'analfabetisme emocional.

L'educació emocional té com a objectiu el desenvolupament de competències emocionals. Entenem les competències emocionals com el conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per prendre consciència, comprendre, expressar i regular de manera apropiada els fenòmens emocionals. Dins de les competències emocionals hi són la consciència i regulació emocional, autonomia emocional, competències socials, habilitats de vida i benestar.

El desenvolupament del competències emocionals requereix una pràctica continuada. És per això que, l'educació emocional s'inicia en els primers moments de la vida i ha d'estar present al llarg de tot el cicle vital. Per tant, hauria d'estar present a l'educació infantil, primària, secundària, família, formació d'adults, mitjans socio-sanitaris, organitzacions, persones grans, etc.

2.6 Competències emocionals

En el GROU (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) es treballa l'educació emocional, en investigació i docència, amb el propòsit de contribuir al desenvolupament de les competències emocionals. Des del GROU entenen que aquestes es poden agrupar en cinc blocs que es poden representar gràficament en un pentàgon:



2.6.1 Consciència emocional

La consciència emocional es refereix a la capacitat de percebre, identificar i posar nom als sentiments i emocions pròpies i dels altres. Això suposa conèixer el vocabulari de les emocions. També significa comprendre les emocions dels altres a través de les claus situacionals i expressives (comunicació verbal i no verbal), d'acord amb el significat que la cultura popular atribueix a certes situacions.

Vegem un exemple de consciència emocional. Pensa en com et sent davant d'elements com: el sol, el mar, la platja, el joc, un jardí, les flors, les muntanyes, els amics, etc. Com et sents davant d'aquests conceptes? Ara pensa en com et sents davant d'aquests altres: amenaces, tempestes, llamps, trons, llampecs, inundacions, serps, aranyes, etc. Hi ha diferències entre el primer bloc de conceptes i el segon? Amb quin tipus de conceptes et sents millor?

Això és consciència emocional: prendre consciència de les pròpies emocions en el moment en què ens relacionem amb altres persones i amb objectes.

2.6.2 Autonomia emocional

L'autonomia emocional és una competència àmplia que inclou l'autoestima, l'autoconfiança, l'automotivació, l'autoeficàcia emocional, l'actitud positiva davant la vida, la responsabilitat, la capacitat per analitzar críticament les normes socials, la capacitat per buscar ajuda i recursos, la capacitat per avaluar críticament les missatges que rebem, la capacitat per afrontar situacions adverses, etc. L'autonomia emocional afavoreix la capacitat d'autogenerar les emocions convenients en el moment oportú, la qual cosa és molt difícil en situacions crítiques.

Aquesta competència facilita que la persona tingui una imatge positiva de si mateixa; valori les seves pròpies capacitats i limitacions; s'estimi tal com és; descobreixi la seva pròpia identitat personal i social; adopti uns valors i sigui capaç de defensar-los i difondre'ls; sigui capaç d'expressar el que sent cap a ella mateixa i cap als altres; sigui capaç d'afrontar situacions adverses i confii en les seves pròpies possibilitats; busqui ajuda i recolzament quan ho necessiti, etc.

L'autonomia emocional obre el camí cap a l'empatia i el desenvolupament de les competències socials, ja que ser autònom emocionalment implica tenir la responsabilitat de respectar els altres i desenvolupar habilitats socials positives.

Des del naixement fins als dotze anys construïm la nostra persona, principalment, a través de les coses que veiem fer a les persones que formen part del nostre entorn: la nostra família, els nostres professors, amics, tec. Si un nen rep constantment el missatge: "Ets un nen molt responsable, fas molt bé les coses, saps escoltar els altres...", construirà una imatge positiva de si mateix i això contribuirà que se senti segur emocionalment, la qual cosa al seu torn afavorirà el seu desenvolupament i aprenentatge. Si contràriament rep missatges com: "Ets un nen dolent, no fas bé les coses, no saps escoltar els altres...", aquest nen construirà una imatge negativa de si mateix, i això li farà despertar emocions i sentiments negatius amb els quals es pot bloquejar el seu desenvolupament i aprenentatge.

2.6.3 Regulació emocional

La regulació emocional és la capacitat per gestionar les pròpies emocions i les dels altres apropiadament. La regulació emocional és una bona estratègia per afrontar les situacions crítiques i de conflicte, quan per exemple algú se sent atacat, criticat i insultat, provocat, etc. Davant d'aquestes situacions tendim a atacar de la mateixa forma en el qual ens sentim atacats. Tanmateix, això pot ser perillós. Si algú t'insulta i tu t'hi tornes, això pot generar un conflicte de conseqüències imprevisibles.

Moltes vegades és preferible saber regular les emocions i esperar el moment oportú per parlar. La regulació emocional també és la capacitat d'autogenerar emocions positives. Una gestió positiva pot ser, per exemple, decidir que estaré de bon humor per pròpia voluntat. Això és millor que estar malhumorat sense saber-ne el perquè. Curiosament hi ha moltes persones que sovint estan de mal humor i no saben per què.

Una de les emocions que causa més problemes és la ira. Quan parlem de la ira ens referim a un conjunt d'emocions com la ràbia, l'enuig, la còlera, l'odi, etc. Quan tenim aquestes emocions tenim moltes ganes d'atacar, cridar, insultar, pegar, maleir, etc. La regulació emocional consisteix a saber mantenir-nos en el nostre lloc, de forma apropiada. Això vol

dir saber esperar, mantenir la calma, "comptar fins a deu" abans de dir res, respirar profundament,... Només amb això ja es demostra capacitat de regulació emocional.

La ira té múltiples formes: ràbia, còlera, rancor, odi, fúria, indignació, ressentiment, aversió, acritud, hostilitat, enuig, gelosia, enveja, menyspreu, rebuig, recel, etc. La consciència emocional ens porta a identificar de quin tipus es tracta.

Qualsevol de les formes en què es pot experimentar la ira predisposa a la violència. Moltes vegades la violència és conseqüència de la ira mal regulada. D'aquí la gran importància de la regulació emocional. La capacitat per regular la ira és una de les millors estratègies per prevenir la violència. Només per això, hauria de ser obligatori a les escoles i a les famílies aprendre a regular la ira. El que passa és que això és molt difícil. Fa falta molt de temps, esforç i entreteniment. Però amb interès, esforç i dedicació es pot aprendre.

De vegades, més sovint del que voldríem, no aconseguim el que volem. Això ens fa experimentar frustració. La frustració és inevitable. En algun moment o altre l'experimentarem. Hi ha persones que no poden suportar la frustració, per petita que sigui. Això no vol dir resignar-se, sinó acceptar la situació i no explotar o desesperar-se davant d'un contratemps. Això és la regulació emocional. És la perseverança en l'assoliment dels objectius a pesar de les dificultats. La perseverança implica tolerància a la frustració, regulació emocional, voluntat i entusiasme per continuar intentant-ho a pesar de les dificultats. Moltes vegades la perseverança és la base de l'èxit.

La regulació emocional és essencial quan s'interactua amb altres persones, tal com passa amb els companys de la classe. És essencial saber escoltar, no precipitar-se, fer preguntes, acceptar silencis, introduir estratègies de millora del clima emocional, etc.

2.6.4 Competència social

La competència social és la capacitat per a mantenir bones relacions amb altres persones. Això implica dominar les habilitats socials, capacitat per a mantenir la comunicació afectiva, respecte, actituds pro-socials, assertivitat, etc.

- *Dominar les habilitats socials bàsiques:* escoltar, saludar, acomiadar-se, donar les gràcies, demanar un favor, manifestar agraïment, demanar disculpes, mantenir una actitud dialogant,...
- *Respecte pels altres:* intenció d'acceptar i apreciar les diferències individuals i grupals i valorar els drets de totes les persones.
- *Practicar la comunicació expressiva:* capacitat per a iniciar i mantenir converses, expressar els propis sentiments i pensaments amb claredat, tant en comunicació verbal com no verbal, i demostrar a la resta que han estat ben compresos.
- *Compartir emocions:* consciència que la estructura i natura de les relacions vénen en part definides tant pel grau d'immediatesa emocional o sinceritat expressiva com pel grau de reciprocitat o simetria en la relació.
- *Comportament pro-social i cooperació:* capacitat per a esperar torn, compartir en situacions de dos o de grup, mantenir actituds d'amabilitat i respecte als demés.
- *Assertivitat:* mantenir un comportament equilibrat, entre l'agressivitat i la passivitat. Això implica la capacitat per a defensar-se i expressar els propis drets, opinions i sentiments; dir "no" clarament i mantenir-ho; fer front a la pressió de grup i evitar situacions en les quals un/a es pugui veure coaccionat/a; demorar actuar o prendre decisions en aquestes circumstàncies de pressió fins a sentir-se preparat/da, etc.
- *Prevenició i solució de conflictes:* capacitat per a identificar, anticipar-se o afrontar resolutivament conflictes socials i problemes interpersonals. Implica la capacitat per a identificar situacions que requereixen una solució o decisió preventiva i avaluar riscos, barreres i recursos. Quan inevitablement es produeixen els conflictes, afrontar-los de manera positiva, aportant solucions informades i constructives. La

capacitat de negociació és un aspecte important, que contempla una resolució pacífica, considerant la perspectiva i els sentiments dels altres.

- *Capacitat per a gestionar situacions emocionals*: habilitat per a reconduir situacions emocionals molt presents en els altres que requereixen una regulació. Podem assimilar-ho a la capacitat per a induir o regular les emocions en els altres.

2.6.5 Competències per a la vida i el benestar

Capacitat per a adoptar comportaments apropiats i responsables per a afrontar satisfactòriament els reptes diaris de la vida, ja siguin personals, professionals o socials, així com les situacions excepcionals amb les quals ens anem ensopegant. Ens permeten organitzar la nostra vida de manera sana i equilibrada, facilitant-nos experiències de satisfacció o benestar.

- *Fixar objectius adaptatius*: capacitat per a fixar objectius positius i realistes.
- *Preses de decisions* en situacions personals, familiars, acadèmiques, professionals, socials i de temps lliure; que van passant a la vida diària. Suposa assumir la responsabilitat per les pròpies decisions, prenent en consideració aspectes ètics, socials i de seguretat.
- *Buscar ajuda i recursos*: capacitat per a identificar la necessitat de recolzament i assistència, i saber accedir als recursos disponibles apropiats.
- *Ciutadania activa, cívica, responsable, crítica i compromesa*, la qual cosa implica reconeixement dels propis drets i deures; desenvolupament d'un sentiment de pertinença; participació efectiva en un sistema democràtic; solidaritat i compromís; exercici de valors cívics, respecte pels valors multiculturals 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 subjectiu*: capacitat per a gaudir de manera conscient de benestar subjectiu i procurar transmetre-ho a les persones amb les que s'interactua.

Contribuir activament al benestar de la comunitat en la qual una persona viu (família, amics/gues, societat)

- *Fluir*: capacitat per a generar experiències òptimes a la vida professional, personal i social.

3 Descripció

3.1 Anàlisi del context.

La zona on es du a terme el projecte són els barris de la Prosperitat i Trinitat Nova de Barcelona, concretament a l'escola Mercè Rodoreda. Aquesta escola consta de dos edificis, els quals estan situats en els dos barris corresponents. L'edifici benjamí o d'educació infantil està ubicat al barri de Trinitat Nova, mentre que l'edifici de primària es troba al barri de la Prosperitat.

El districte corresponent és **Nou Barris**: Es tracta d'un districte de Barcelona situat a l'extrem nord de la ciutat, entre la serra de Collserola i l'avinguda de la Meridiana. Aquests barris, que majoritàriament estan situats en el que històricament constituïen les rodalies dels municipis d'Horta (actual Horta-Guinardó) i Sant Andreu de Palomar (i més tard de Barcelona), van créixer al llarg del segle XX, especialment entre les dècades dels cinquanta, seixanta i setanta.

El 1998 el districte tenia una superfície de 804,1 hectàrees i una població de 168.837 habitants, havent perdut més de vint mil habitants en poc més de set anys. En els darrers anys, el districte ha tornat a ser una de les zones d'acollida del fort corrent immigratori des del 2000, a causa del preu relativament més baix de l'habitatge en el districte, transformant la composició ètnica i la xarxa de botigues dels barris. L'any 2009 la seva població era de 169.961 habitants.

Durant els noranta, la inversió en educació feta la dècada anterior va començar a tenir efecte, i la xifra de població sense estudis al districte va caure del 26,7% (1991) al 23,1% (1996), augmentant espectacularment el nombre de titulats en educació secundària i superior. Quant al coneixement del català, a mitjans de la dècada ja era comprès pel 92,8% de la població, i dos terços el podien parlar.

El barri de **Trinitat Nova** es troba al nord del de Prosperitat i limita, per la part nord, amb els tres barris més septentrionals del districte: Ciutat Meridiana, Torre Baró i Vallbona. Sorgit durant els anys cinquanta com a conseqüència de la construcció d'habitatge social a càrrec del Patronat Municipal de l'Habitatge, l'Obra Sindical de la Llar i l'Institut Nacional de l'Habitatge, el barri té la típica configuració de blocs d'habitatges de dimensions reduïdes i

espais enjardinats i, malauradament, també l'habitual manca d'equipaments, serveis i comunicacions que caracteritza els polígons d'habitatges d'aquest període.

Malauradament, Trinitat Nova ha estat un dels barris més castigats per la mala qualitat de les construccions d'aquest període, especialment pel que fa a l'aluminosi i altres patologies estructurals de les edificacions. Això ha motivat l'elaboració d'un projecte de renovació del barri, fruit de les negociacions entre les administracions i els veïns per mitjà del Pla Comunitari de Trinitat Nova. Aquest projecte preveu que la Generalitat de Catalunya construeixi els habitatges per reubicar les famílies afectades per l'aluminosi als terrenys cedits per l'Ajuntament de Barcelona, i també la construcció d'un barri model de sostenibilitat i sensibilitat amb el medi ambient.

El barri de **Prosperitat** va sorgir pràcticament del no-res durant les dècades dels anys vint i trenta, dins el procés d'expansió de la construcció d'habitatges a la ciutat motivada per l'important augment de la població que hi va haver durant aquest període. Delimitat per la Via Júlia, el passeig de Valldaura, l'avinguda de Rio de Janeiro i la Via Favència, encara té moltes construccions que daten del començament del segle i un nombre elevat d'edificacions aixecades al llarg de tota la segona meitat del segle XX.

El resultat és un barri ple de vida, que transmet un dinamisme i una vitalitat molt destacats i que presenta una participació popular important dins la vida ciutadana, com ho demostren la seva destacada festa major, la gran quantitat d'entitats i associacions del barri i el seu caràcter tradicionalment reivindicatiu i festiu. A més, el barri ofereix una important activitat comercial, que es concentra majoritàriament a la Via Júlia i als carrers adjacents, com ara Joaquim Valls, Batllori o Font d'en Canyelles.

Una de les problemàtiques del barri és la urbanització, molt densa i amb carrers estrets, per la qual cosa durant els darrers anys s'ha considerat prioritària l'adequació de les zones verdes del barri i la construcció d'aparcaments subterranis. Així, l'any 1998 es van remodelar les places de la Zona Verda i Harry Walker, i l'any 2001 la plaça Àngel Pestaña, que es van dotar de més espais verds, paviments de qualitat, jocs infantils, estanys i fonts ornamentals i nou mobiliari urbà. En aquest sentit, cal destacar la font ornamental amb caiguda d'aigua de la plaça Harry Walker, amb un disseny innovador i molt estètic, que s'ha convertit en un dels elements urbans característics de Nou Barris.

L'**escola Mercè Rodoreda** és una escola catalana, pública i pedagògicament es defineix com activa, amb una experiència educativa de més de 25 anys duta a terme conjuntament

amb la participació de mares i pares, mestres i alumnes. A partir del curs 2012-13 l'escola s'uneix en un sol edifici, el de primària; i comença un nou projecte amb un canvi també de direcció. Aquest és un dels motius pel qual cal començar a generar una bona convivència entre els mestres de les dues etapes (infantil i primària).

El tipus de famílies que omplen l'escola, són de classe obrera amb una situació socio-cultural, en la seva majoria, baixa. A nivell econòmic, l'atur de les famílies ha anat en creixement durant els darrers anys, és per aquest motiu que hi ha grans dificultats econòmiques.

L'escola és de dues línies, amb una mitjana de 25 alumnes per aula. La majoria del professorat són funcionaris amb la plaça definitiva en aquesta escola i la mitjana d'edat entre 30 i 55 anys.

L'escola té varis grups de mestres, clarament diferenciats. Per una banda ens trobem amb les mestres de l'etapa d'educació infantil i per l'altra a les mestres d'educació primària. Dins d'aquest segon grup també hi ha més subgrups.

La convivència és escassa entre els dos grups principals, ja que estan ubicats en edificis força separats i en el dia a dia no hi ha comunicació ni una necessitat de treballar conjuntament. Dins el grup de primària hi ha diverses personalitats, diverses maneres d'entendre l'educació força contradictòries, la qual cosa provoca que hi hagi divergents opinions que han creat un parell de grups. En aquesta situació, la direcció no hi treballa per a reduir tensions i poder generar un millor clima de treball.

3.2 Necessitats que se'n deriven

La idea inicial d'aquest taller era encarar-ho només a les mestres de l'etapa d'infantil. Aquest equip, té un molt bon clima de treball, té una bona convivència i fins i tot, força amistats entre les treballadores. Això em va fer pensar que no calia encarar-ho a nivell de grup, sinó a nivell personal i de recursos.

Ara bé, en comunicar-ho a direcció, em van suggerir fer-ho per tot el claustre. D'aquesta manera, la meua idea inicial va fer un gir de 90 graus i vaig decidir encarar el meu projecte a la convivència del claustre i a crear una bona comunicació.

No obstant, en el moment de passar una enquesta (annex 1) per saber qui voldria participar-hi i en quins horaris serien els preferits, va sorgir un grup de gent en el qual la gran majoria eren del cicle d'infantil, amb només 3 persones de primària. Per tant, això hem va fer tornar a la idea original per dirigir-ho a treballar l'educació emocional des d'un punt més personal i professional.

3.3 Objectius del programa

3.3.1 Objectius del taller

- Conèixer què és l'educació emocional i la seva funcionalitat.
- Treballar la consciència emocional, reconeixent les pròpies emocions i les dels altres.
- Conèixer la importància de la autonomia emocional, tant pel que significa crear una pròpia autoestima positiva com fer-nos conscients d'aportar una bona autoestima al nostre alumnat.
- Reflexionar sobre la regulació emocional, tot aprenent diferents tècniques que ens ajuden en aquest aspecte.
- Treballar les competències emocionals: resiliència, empatia i atenció.
- Aprendre a gaudir de petits bons moments amb ajuda del treball de l'optimisme.
- Aportar recursos per treballar l'educació emocional a l'aula.

3.3.2 Objectius com a formadora:

- Perdre la por a parlar en públic.
- Ser conscient de les coses que faig bé i les que faig malament per anar evolucionant tant pel que fa a ser formadora com pel que fa a ser mestra.
- Tenir una major consciència de l'educació emocional. El fet d'haver-m'ho de preparar i explicar-ho m'ajudarà a assentar-ho.
- Gaudir-ho molt.

3.4 TEMARI

3.4.1 Sessions

SESSIÓ 1 (16/04/12)

| OBJECTIUS | CONTINGUTS | ACTIVITATS | RECURSOS | TEMPS |
|--|-----------------------------------|--|----------------------|--------------|
| - Conèixer què és una emoció. | - Emoció. | 1. Entrar amb relaxació i, de sobte, llençar quelcom al terra. A partir d'aquí, explicar el que és una emoció. | • Música relaxant. | 1. 10 minuts |
| - Conèixer el concepte d'educació emocional. | - Educació emocional | | | 2. 5 minuts |
| | - Competències emocionals: | 2. Donar la definició d'educació emocional i presentar la classificació del GROU. | • Cartolines | 3. 10 minuts |
| | ○ Consciència emocionals | 3. <u>Consciència emocional</u> : Cançons i allò que et transmeten. | • Cançons | 4. 15 minuts |
| - Tenir una visió global del que es farà al taller. | ○ Regulació emocional | 4. <u>Regulació emocional</u> : Massatge de la dutxa. | • Papers | 5. 10 minuts |
| | ○ Autonomia emocional | 5. <u>Autonomia emocional</u> : El que més m'agrada de tu. | • Bolígrafs | 6. 10 minuts |
| - Presentar la llibreta dels recursos. | ○ Habilitats socio-emocionals | 6. <u>Intel·ligència emocional</u> : Rotllana d'escolta activa. | • - Post-its | 7. 10 minuts |
| | ○ - Habilitats de vida i benestar | 7. <u>Habilitats de vida i benestar</u> : El post-it del benestar. | • Recursos (annex 3) | 8. 10 minuts |
| | | 8. Presentar la llibreta i repartir-les. | | |

SESSIÓ 2 (07/05/12)

| OBJECTIUS | CONTINGUTS | ACTIVITATS | RECURSOS | TEMPS |
|--|---|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Treballar la consciència emocional. - Conèixer les pròpies emocions. - Reconèixer les emocions dels demés. - Aportar recursos per treballar a l'aula. | <ul style="list-style-type: none"> - Consciència emocional. - Les emocions bàsiques: alegria, tristesa, ira i por. - L'expressió no verbal de les emocions. - - Vocabulari de les emocions. | 1. Termòmetre emocional 2. Coneixent-me 3. Murals d'emocions: <ul style="list-style-type: none"> - Fem grups per mocions - Inventar una foto de cada emoció - Fer un mural de cada emoció | <ul style="list-style-type: none"> - Termòmetre (annex 7) - Fitxa de treball Salover y Mayer (annex 8) - Fulls amb cares - Càmera - Paper d'embalar - Retoladors, pintures... - Fulls amb el dòmino (annex 9) - Fulls amb els recursos per la llibreta. (annex 4) | 1- 5 minuts 2- 10 minuts 3- - 5 minuts - 10 minuts - 15 minuts 4- 15 minuts 5- 15 minuts 6- 10 minuts |

SESSIÓ 3 (14/05/12)

| OBJECTIUS | CONTINGUTS | ACTIVITATS | RECURSOS | TEMPS |
|---|--|---------------------------------|--|--------------|
| - Conèixer la importància de tenir una autoestima alta. | - La autoestima. | 1. El baul màgic | - Caixa | 1- 15 minuts |
| - Aportar motius per fer créixer la pròpia autoestima. | - L'autoconcepte. | 2. La meva estrella | - Mirall | 2- 10 minuts |
| - Conèixer la importància de fer que l'alumnat tingui una bona autoestima. | - L'automotivació. | 3. Em cuido, em sento, m'estimo | - Bitllet apostes (annex 10) | 3- 15 minuts |
| - Saber fer que els infants tinguin una autoestima alta. | - La confiança en un mateix. | 4. Bellesa | - Full de la meva estrella (annex 11) | 4- 10 minuts |
| - Estimular el reconeixement de les qualitats positives dins del grup. | - La importància de cuidar als altres. | 5. Triar i dir | - Bolígrafs | 6- 15 minuts |
| - Aportar recursos per treballar a l'aula. | | 6. Arc de Sant Martí | - Papers | 7- 10 minuts |
| | | 7. Escriu-te una carta d'amor | - Estris per pintar | 8- 5 minuts |
| | | 8. Recursos | - Pilota | |
| | | | - Tires dels colors de l'arc de Sant Martí | |
| | | | - Papers dels recursos (annex 5) | |

SESSIÓ 4 (21/05/12)

| OBJECTIUS | CONTINGUTS | ACTIVITATS | RECURSOS | TEMPS |
|---|----------------------|--|---|---|
| - Conèixer el que és la regulació emocional. | - Control emocional. | 1) Presentació de la ira. | a) full activitat sobre tipus de respostes. | 1) 2 minuts |
| - Reflexionar sobre la necessitat de regular les emocions. | - Ira. | 2) 3 maneres de respondre a la ira: agressivament, passivament, assertivament. | (annex 12) | 2) 3 minuts 3) ----- |
| - Aprendre tècniques per la regulació de la ira. | - Relaxacions. | 3) Estratègies de regulació més conegudes: | d) fulls distorsions negatives i solucions (annex 13) | a) 10 minuts b) 5 minuts c) 5 minuts d) 15 minuts e) 5 minuts |
| - Aportar recursos per treballar a l'aula | - Visualitzacions. | a) Distanciament temporal: Activitat sobre tipus de respostes. b) Acceptar la part de responsabilitats del conflicte: Història Maria i Josep. c) Actitud positiva: Pol positiu i negatiu; conte xinés. d) Reestructuració cognitiva: Distorsions negatives . e) Enquadrament i resolució del problema: passos per canviar la situació. | | |

SESSIÓ 5 (30/05/12)

| OBJECTIUS | CONTINGUTS | ACTIVITATS | RECURSOS | TEMPS |
|--|---|--|---|---|
| - Aprendre tècniques de relaxació. | - Relaxació. - Respiració abdominal. | 1) Respiració i relaxació: Respiració mans, relaxació koeppen, visualització globus i massatge del número 5. | 3) mandales 4) conte tortuga (annex 14) 4) recursos (annex 6) | 1- ---- a) 30 minuts |
| - Aprendre recursos per la regulació de la ira. | - Visualització. - Kinesiologia. | 2) Kinesiologia 3) Mandales 4) Presentar recursos: a) Tortuga b) Semàfor c) NEMO | | 2- 15 minuts 3- 15 minuts 4- ---- a) 15 minuts b) 5 minuts c) 5 minuts |

SESSIÓ 6 (04/06/12)

| OBJECTIUS | CONTINGUTS | ACTIVITATS | RECURSOS | TEMPS |
|--|--------------------------------|------------------------|---------------------------|--------------|
| - Treballar les competències emocionals | - Atenció | 1. Introducció teòrica | - Fragments històries | 1. 10 minuts |
| | - Intel·ligència interpersonal | 2. Jo mai, mai | activitat tristesa. | 2. 10 minuts |
| | - Empatia | 3. Per què? Per què? | - Llistat amb situacions | 3. 15 minuts |
| | - Tristesa | 4. Activitats atenció | activitat àngel i dimoni. | 4. 20 minuts |
| | - Pensament alternatiu | 5. Tristesa | | 5. 20 minuts |
| | | | 6. Àngel i dimoni | |

SESSIÓ 7 (18/05/12)

| OBJECTIUS | CONTINGUTS | ACTIVITATS | RECURSOS | TEMPS |
|---|-------------|---|------------------------------------|--------------|
| - Treballar les competències emocionals. | Resiliència | 1. Introducció teòrica sobre la resiliència. | - papers | 1. 20 minuts |
| - Conèixer el que és la resiliència. | | 2. Històries de persones resilients. | - bolígrafs | 2. 20 minuts |
| | | 3. Tinc característiques resilients? | - curt del circ de les papallones. | 3. 15 minuts |
| | | 4. Passar el curt: "El circo de las mariposas". Posada en comú de les emocions i les conclusions que s'hi poden extreure. | - ordinador | 4. 30 minuts |
| | | | - projector | |
| | | | - | |

SESSIÓ 8 (25/06/12)*

| OBJECTIUS | CONTINGUTS | ACTIVITATS | RECURSOS | TEMPS |
|---|---|--|--|--|
| - Aprendre tècniques per educar l'optimisme. | - psicologia positiva - optimisme - alegria | 1. La silueta humana 2. Granota SÍ i Granota NO | - Fulls de paper - Estris per escriure - Blue-tack | 1. 15 minuts 2. 15 minuts 3. 10 minuts |
| - Fer una avaluació del taller. | - avaluació - recull | 3. La nostra marca 4. Avaluació individual. 5. Roda de comentaris 6. Pica-pica final. | - Full d'avaluació - Pica-pica | 4. 15 minuts 5. 10 minuts 6. 15 minuts |

* Aquesta darrera sessió no es va poder dur a terme per manca de temps. El fet d'haver endarrerit sessions, juntament amb la gran pila de treball que comporta un fi de curs i una mudança cap a l'edifici de primària, va fer que em demanessin d'anular l'últim dia del taller. Així, que l'avaluació la passaré en setembre.

3.4.2 Fitxes d'activitat

3.4.2.1 SESSIÓ 1

| Activitat 1 (sessió 1) | Què et transmet cada cançó? |
|------------------------|---|
| Font | Activitat realitzada per Rosa Solé al Màster d'Educació Emocional i Benestar curs 2011-12 |
| Objectius | <ul style="list-style-type: none">- Prendre consciència de les diferents emocions que sentim i que senten altres persones.- Treballar la consciència emocional. |
| Continguts | <ul style="list-style-type: none">- Consciència emocional- Alegria.- Tristesa. |
| Descripció | <p>Repartirem un paper i un bolígraf a cada persona i explicarem que posarem 3 cançons. De cada cançó han de pensar què els transmet, respecte uns ítems:</p> <ul style="list-style-type: none">- Alegre / Trist- Color- Olor- Dia / Nit- Fred / Calor <p>Posarem les 3 cançons, deixant una estona per tal que hi pensin i ho anotin.</p> <p>Al acabar, anirem preguntant de cada cançó què han posat. En aquest moment es fa palès que hi ha respostes diverses.</p> <p>A continuació, reflexionarem sobre el fet que cada persona té emocions diferents a mateixos estímuls. Parlarem de la consciència emocional i del respecte cap a les emocions d'altres persones.</p> |
| Recursos | <ul style="list-style-type: none">Paper .Bolígraf.Cançons.Reproductor de música. |
| Durada | 10 minuts |

| Activitat 2 (sessió 1) | Massatge de la dutxa |
|------------------------|---|
| Font | Activitat realitzada per Rosa Vilaseca al Màster d'Educació Emocional i Benestar curs 2011-12 |
| Objectius | <ul style="list-style-type: none"> - Relaxar-nos. - Aprendre una tècnica de regulació emocional. |
| Continguts | <ul style="list-style-type: none"> - Relaxació. - Regulació emocional. |
| Descripció | <p>Ens posem en grups de 3 persones, distribuïts per la sala.</p> <p>La formadora agafa una voluntària i explica el massatge a la resta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cauen les gotes pel cap, per l'esquena, pels braços, per les cames... (es donen copets amb els dits). - Posem sabó pel cap, per l'esquena, pels braços, per les cames... (es fa un massatge com si poséssim sabó). - Traiem el sabó del cap, de l'esquena, dels braços, de les cames... (arrosseguem les mans com si fóssim aigua). - Posem crema per la cara, per l'esquena, pels braços, per les cames... (acariciem com si poséssim cremeta). - Per acabar, posem el barnús (fem una abraçada al del mig entre les dues persones que fan de dutxa). |
| Recursos | ---- |
| Durada | 15 minuts |

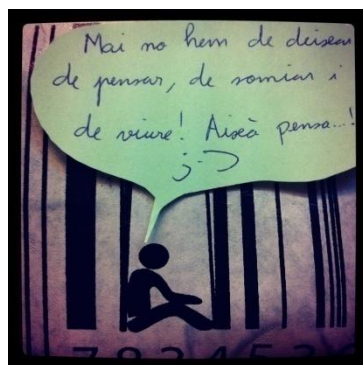


| Activitat 3 (sessió 1) | | El que més m'agrada de tu |
|------------------------|--|---------------------------|
| Font | Activitat realitzada per Rosa Vilaseca al Màster d'Educació Emocional i Benestar curs 2011-12 | |
| Objectius | <ul style="list-style-type: none"> - Adonar-se de la importància que et diguin coses maques. - Treballar l'autoestima. - Adonar-se de la dificultat de rebre floretes. | |
| Continguts | <ul style="list-style-type: none"> - Autoestima. - Consciència emocional. | |
| Descripció | <p>Farem dos centres concèntrics (un a dins de l'altre). Formarem parelles: una persona de dins amb una persona de fora.</p> <p>Explicarem que, per tornos, cada persona li preguntarà a la seva parella: Què és el que més t'agrada de mi? La parella corresponen li respondrà. Per acabar, la persona que rep donarà les gràcies.</p> <p>S'anirà fent canvi, les persones de fora aniran cap a la dreta.</p> <p>Finalment, farem una reflexió: Què us ha costat més, rebre o donar? Com us heu sentit?</p> | |
| Recursos | ----- | |
| Durada | 10 minuts | |



| Activitat 4 (sessió 1) | Rotllana d'escolta activa |
|------------------------|--|
| Font | Activitat realitzada per Rosa Vilaseca al Màster d'Educació Emocional i Benestar curs 2011-12 |
| Objectius | <ul style="list-style-type: none"> - Treballar l'escolta activa. - Reflexionar sobre les relacions interpersonals i l'escolta que duem a terme. - Treballar la competència social. |
| Continguts | <ul style="list-style-type: none"> - Escolta activa. - Respecte. - Consciència emocional. - Autoestima. |
| Descripció | <p>Es fan dos cercles concèntrics (un a dins de l'altre). Formarem parelles: una persona de dins amb una persona de fora.</p> <p>Explicarem que farem escolta activa i que, per tant, una persona parlarà i l'altre només escoltarà. La persona que escolta no pot dir res però sí que pot fer gestos, mirar als ulls i acompanyar amb el contacte físic.</p> <p>Quan les persones que han parlat acaben, el cercle de fora girarà cap a la dreta i li toca el torn a les persones de dins.</p> <p>A cada torn, farem una pregunta diferents.</p> <p>Exemple:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La persona de fora explicarà un somni que tingui a la seva vida. - La persona de dins explicarà una anècdota de la seva infantessa. - La persona de fora explicarà un moment de la seva vida que hagi passat molta por. <p>Finalment, reflexionarem: Què us ha costat més, parlar o escoltar? Quines dificultats heu trobat? Com us heu sentit? Parlarem de la importància d'una bona escolta.</p> |
| Recursos | ---- |
| Durada | 10 minuts |

| Activitat 5 (sessió 1) | Els post-its del benestar |
|------------------------|--|
| Font | Activitat realitzada per Rosa Solé al Màster d'Educació Emocional i Benestar curs 2011-12 |
| Objectius | <ul style="list-style-type: none"> - Adonar-se de les petites coses de la vida que poden aportar-nos benestar. - Treballar les competències per la vida i el benestar. |
| Continguts | - Benestar emocional. |
| Descripció | <p>Repartirem post-its.</p> <p>Cada persona haurà de escriure allò que li aporta benestar. No obstant, no pot ser res material, ni que impliqui diners.</p> <p>Un exemple que podem posar és: " una tassa de té, asseguda al sofà"</p> <p>Una vegada escrita, la penjarem per la sala i convidarem a tothom a anar mirant el que s'ha penjat.</p> <p>Reflexionarem sobre les petites coses que ens poden aportar felicitat i benestar.</p> |
| Recursos | <p>Post-its</p> <p>Bolígrafs</p> |
| Durada | 10 minuts |



3.4.2.2 SESSIÓ 2

| Activitat 1 (sessió 2) | Termòmetre emocional |
|------------------------|--|
| Objectius | - Prendre consciència de les pròpies emocions. |
| Continguts | - Consciència emocional |
| Descripció | <p>Repartirem els termòmetres emocionals. A la part baixa hi ha les emocions de connotació negativa i de baixa intensitat (tristesia, avorriment,...), més a munt negatives d'alta intensitat (ràbia, desengany, enveja,...). Tot seguit, positives d'alta intensitat (alegria, eufòria,...)i, finalment, positives de baixa intensitat (tranquil·litat, harmonia,...).</p> <p>Tancarem els ulls (qui vulgui) i donarem un temps per pensar com estem en aquests moments. Ho anotarem al nostre termòmetre</p> |
| Recursos | Termòmetre |
| Durada | 5 minuts |



| Activitat 2 (sessió 2) | Coneixent-me |
|------------------------|---|
| Font | Bisquerra, R. (coord). (2011). <i>Educación Emocional. Propuestas para educadores y familias</i> . Bilbao: Desclée de Brouwer |
| Objectius | <ul style="list-style-type: none"> - Prendre consciència de les nostres emocions. - Aportar una eina de gestió emocional que ens ajudi a millorar com ens sentim i ser conscients que nosaltres mateixos podem canviar el nostre estat d'ànim. |
| Continguts | <ul style="list-style-type: none"> - Consciència emocional. - Intel·ligència emocional. |
| Descripció | <p>S'inicia l'activitat exposant el concepte d'intel·ligència emocional segons Salover y Mayer:</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Aquest model d'IE ens pot ser de gran utilitat en el nostre dia a dia. Com a conseqüència dels avatars de la vida, a vegades ens sentim estressats, angoixats, irritats, enfadats, tristos, etc. És important aprendre a detectar com ens sentim per a poder regular les nostres emocions negatives i adequar els comportaments derivats d'elles per a que no afectin negativament a les nostres relacions interpersonals.</p> <p>Per a poder omplir adequadament la fulla de treball, cal saber que cadascuna de les 4 àrees anteriors correspon a una pregunta que ens podem fer nosaltres mateixos per a conèixer què sentim en una situació concreta.</p> <p>Aquesta fulla de treball la podem fer servir tantes vegades com ens sigui necessari, de fet quantes més la fem servir, més fàcilment la podrem incorporar a la nostra vida diària i utilitzar-la de manera gairebé automàtica.</p> <p>Un cop tothom ha acabat, es pregunta si hi ha algú del grup que vulgui compartir-ho. Això ens pot resultar molt enriquidor.</p> |
| Recursos | <ul style="list-style-type: none"> Fulla de treball (annex) Bolígrafs |
| Durada | 10 minuts |

| Activitat 3 (sessió 2) | Mural d'emocions |
|------------------------|---|
| Font | Activitat realitzada per Rosa Solé al Màster d'Educació Emocional i Benestar curs 2011-12 |
| Objectius | <ul style="list-style-type: none"> - Conèixer les emocions bàsiques: alegria, tristesa, ira i por. - Identificar les emocions bàsiques i saber representar-les. |
| Continguts | <ul style="list-style-type: none"> - Emocions bàsiques: alegria, tristesa, ira i por - Consciència emocional. |
| Descripció | <ul style="list-style-type: none"> - En primer lloc, repartirem unes targetes per fer 4 grups, per tant, hi haurà 4 tipus de targetes amb diferents emoticonos: alegria, tristesa, ira i por. - Cadascú mirarà la seva targeta i per trobar-se amb la resta del seu grup, hauran de representar la seva emoció. - Una vegada en grups, s'inventaran una escena congelada en la qual s'entengui la seva emoció. Aquesta escena serà fotografiada i caldrà entendre-la. - Seguidament, la formadora repartirà un paper d'embalar per cada grup. Al paper, faran un dibuix de la seva emoció. - Per acabar, es farà una posada en comú dels murals i es parlarà de la utilitat de cada emoció, del perquè ens ajuden a evolucionar personalment i de les possibles reaccions corporals. |
| Recursos | <ul style="list-style-type: none"> Targetes de cares. Càmera de fotos. Paper d'embalar. Pintures, colors, retoladors... Blue-tack. |
| Durada | 35 minuts |

| Activitat 4 (sessió 2) | | Dòmino de les emocions |
|------------------------|---|------------------------|
| Font | Activitat realitzada per Meritxell Obiols al Màster d'Educació Emocional i Benestar curs 2011-12 | |
| Objectius | <ul style="list-style-type: none"> - Treballar vocabulari d'emocions. - Reflexionar sobre la quantitat de vocabulari que ens falta per atendre totes les emocions que sentim. - Reconèixer emocions a partir d'una situació descrita. | |
| Continguts | <ul style="list-style-type: none"> - Vocabulari emocional. - Consciència emocional. | |
| Descripció | <p>Ens posem per parelles. Cada parella tindrà un sobre a on hi ha un dominó d'emocions.</p> <p>L'activitat consisteix en jugar al dòmino fins a completar-ho.</p> <p>Al acabar, parlarem sobre si ha estat difícil o no, si tenim prou vocabulari per descriure tot allò que sentim, si sabem fer-ho servir i si el coneixem, etc.</p> | |
| Recursos | Dòmino de les emocions (annex) | |
| Durada | 15 minuts | |

| Activitat 5 (sessió2) | | Mímica per parelles |
|-----------------------|---|---------------------|
| Objectius | <ul style="list-style-type: none"> - Expressar emocions. - Reconèixer emocions. | |
| Continguts | <ul style="list-style-type: none"> - Expressió emocional. - Consciència emocional. | |
| Descripció | <p>Ens posarem per parelles.</p> <p>L'activitat consistirà en fer mímica i imitar el gest de la parella.</p> <p>La formadora anirà dient emocions i amb la part del cos que es pot expressar.</p> <p>Exemple:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La persona 1 de la parella, expressarà alegria només amb la cara (aquí la persona 1 comença a fer els gestos d'alegria només amb la cara i la persona 2 l'imita). - La persona 2 de la parella, expressarà tristesa amb la cara i els braços. <p>Al finalitzar, es parlarà sobre com s'han sentit, que els hi ha costat més, com expressem les nostres emocions, etc</p> | |
| Recursos | ---- | |
| Durada | 10 minuts | |

3.4.2.3 SESSIÓ 3

| Activitat 1 (sessió 3) | El baül màgic |
|------------------------|---|
| Font | Lena Ordoñez, Blanco Orviz y Rubio Fernández. (2007). <i>Ni ogros ni princesas. Guía para la educación afectivo sexual en la ESO</i> . Asturias: Consejería de Salud y Servicios Sanitarios. |
| Objectius | <ul style="list-style-type: none">– Avaluar percepcions sobre l'autoconcepte.– Modificar les percepcions a través d'una dinàmica grupal.– Establir una comunicació entre el grup.– Percebre i sentir-se.– Perdre la por a percebre i sentir-se. |
| Continguts | <ul style="list-style-type: none">– Autoconcepte. |
| Descripció | <p>A la part davantera de l'aula disposarem d'un baül, si és possible amb tanca per afegir-li més misteri al joc. Si no disposem d'un baül, pot servir una caixa. El professorat no sap que al final del baül hi ha un mirall i una cartolina amb el text "Tu ets el personatge que estaves buscant".</p> <p>Comencem dient que al fons del baül s'ha dipositat una fotografia que, segons el punt de vista de qui parli, és un dels personatges més meravellosos del món. Només es poden donar dos pistes: el personatge no és de ficció i viu actualment.</p> <p>Entreguem a cada participant un bitllet d'aposta. A la primera casella cada participant prova a escriure el nom d'un personatge, el que cadascú s'imagini que pot ser.</p> <p>A continuació es demana una persona voluntària, se li entrega la clau del baül i aquest/a mirarà l'interior del baül, sense deixar veure a ningú el contingut ni explicar-ho. A més, haurà de mirar la foto una estoneta i posteriorment podrà contestar només a dos preguntes, sempre que algú les formuli:</p> <ul style="list-style-type: none">- A aquest personatge el coneixen totes les persones d'aquest grup?- En quina faceta de la seva personalitat resideix el ser important? <p>A partir d'aquest moment altres components, sempre d'un en un, poden anar</p> |

| | |
|-----------------|---|
| | desfilant pel baül mentre la resta va omplint el seu bitllet d'apostes. |
| | Una vegada que tots i totes hagin passat pel baül, havent guardat el secret de confidencialitat d'allò que veuen al seu interior, analitzem en gran grup el bitllet d'apostes intentant raonar què els ha portat a pensar en un o altre personatge amb preguntes com: |
| | <ul style="list-style-type: none"> - Què has sentit al veure't a tu mateix al fons del baül? - Creus que ets per a tu la persona més important? - Si no és així, què és el que t'impedeix ser-ho? - Què pots/podem fer per aconseguir-ho? |
| Recursos | <ul style="list-style-type: none"> - Un baül o caixa amb un mirall al fons. - Papers i bolígrafs - Bitllet d'apostes |
| Durada | 10 minuts |

| Activitat 2 (sessió 3) | | La meva estrella |
|-------------------------------|---|-------------------------|
| Font | GROP. (2009). <i>Activitats per al desenvolupament de la intel·ligència emocional en els nens</i> . Barcelona: Parramón. | |
| Objectius | - Fomentar la creativitat i la valoració d'una mateixa. | |
| Continguts | - Autoestima. | |
| Descripció | <p>No estem acostumats a elogiar-nos. Saps què vol dir elogi i elogiar-se? Elogi vol dir lloança d'una persona o cosa.</p> <p>Convidarem a que tothom tingui la seva pròpia estrella dels elogis. Recordarem que elogiar-nos és el millor regal que ens podem fer a nosaltres mateixes. I repartirem les estrelles.</p> <p>Penjarem les nostres estrelles i parlarem de la importància dels elogis.</p> | |
| Recursos | <ul style="list-style-type: none"> - Paper i llapis. - Retoladors . | |
| Durada | 10 minuts | |

| Activitat 3 (sessió 3) | Em cuido, em sento, m'estimo |
|------------------------|--|
| Font | GROP. (2009). <i>Activitats per al desenvolupament de la intel·ligència emocional en els nens</i> . Barcelona: Parramón. |
| Objectius | - Experimentar una imatge positiva d'un mateix. |
| Continguts | - Autoestima |
| Descripció | <p>Asseu-te còmodament i tanca els ulls; respira de manera pausada.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Imagina que tens davant teu, en una altra cadira, una persona com tu, és idèntica a tu. L'observes: la seva cara, la seva postura, el seu pentinat i altres. 2. Comences a parlar interiorment amb aquella persona que tens davant teu (que és el teu reflex) i li dius coses agradables: m'agrada com ets. Cuido, sento i estimo els peus (les cames, la panxa, el pit, el coll, la cara, el cap). Em cuido, em sento i m'estimo. (Es fa un recorregut per tot el cos amb l'ajuda de l'adult, que serà el guia). 3. Acaba aquesta primera part de l'exercici recitant en veu alta el missatge. Em cuido, em sento i m'estimo. A poc a poc, obres els ulls i et quedes assegut a la mateixa cadira, còmodament, i et preguntes com et sents. <p>Al acabar, reflexionarem sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Com t'has sentit davant d'aquesta experiència? Relaxada, tranquil·la, nerviosa, etc. Per què? – T'ha costat dir-te coses agradables? Per què? – Repetiries un altre cop aquesta experiència? Per què? – Recorda aquesta experiència i, quan ho necessitis, torna-la a fer servir. Et trobaràs molt millor. |
| Recursos | Música relaxant |
| Durada | 10 minuts |

| Activitat 4 (sessió 3) | | Bellesa |
|------------------------|--|---------|
| Font | Altable Vicario, C.(2005). Penélope o las trampas del amor. Valencia:Nau Llibres. | |
| Objectius | <ul style="list-style-type: none"> - Ser conscients de la pròpia bellesa interior per a apreciar-nos. - Saber elogiar i acceptar elogis, per saber criticar i acceptar crítiques. | |
| Continguts | <ul style="list-style-type: none"> - Autoconcepte - Els elogis | |
| Descripció | <ol style="list-style-type: none"> 1. Pensar en un tret nostre, físic o psíquic, que ens agradi. 2. Apreciar aquest tret o qualitat en nosaltres, deixant que poc a poc aparegui una imatge que representi el tret que hem escollit mitjançant un objecte, paisatge o animal. 3. Contemplar aquesta imatge deixant que ens parli o ens transmeti la seva bellesa, sense pressa. 4. Fer els mateixos passos 1-2-3 amb altres trets nostres, sense escoltar les veus interiors d'escepticisme o desvalorització. 5. Un cop realitzats aquests passos es pot passar a l'expressió escrita i plàstica individual, amb la fi de fer-lo més conscient. 6. Compartir amb el grup. 7. Al acabar, farem un joc de "floretes": La persona a la que anem a afalagar es posa al centre, mentre la resta li va dient allò que més els hi agrada d'ella, tant en sentit físic com psíquic; actituds, gestos, sentiments, maneres de fer,... | |
| Recursos | Paper i estris per pintar. | |
| Durada | 5 minuts | |

| Activitat 5 (sessió 3) | | Triar i dir |
|------------------------|--|-------------|
| Objectius | - Saber elogiar-nos | |
| Continguts | <ul style="list-style-type: none"> - Els elogis. - Autoestima. | |
| Descripció | Ens posem en rotllana. Els hi expliquem que qui tingui la pilota haurà de dir el seu nom i alguna cosa que sàpiga fer bé. I així fins que tothom hagi participat | |
| Recursos | Pilota | |
| Durada | 10 minuts | |

| Activitat 6 (sessió 3) | | Arc de Sant Martí |
|------------------------|--|-------------------|
| Objectius | - Treballar el vocabulari de qualitats personals. | |
| Continguts | - Vocabulari de qualitats personals. - Autoestima. | |
| Descripció | <p>Primer anirem treballant el vocabulari que necessitem per dir qualitats personals. Anirem anotant a la pissarra les paraules que ells vagin dient i paral·lelament proporcionarem exemple de la manera de ser de les persones.</p> <p>Quan ens semblin que ja estan ficats en el tema, repartirem dues tires a cadascú amb la consigna d'escriure-hi una qualitat pròpia.</p> <p>La formadora demana primer les tires de color violeta, es llegiran en veu alta. La formadora les uneix formant un arc sobre la paret o una cartolina.</p> <p>Se segueix el mateix procediment amb les tires blau fosc, blau clar, verd, groc, taronja i vermell.</p> <p>Valoració: Com ha quedat l'arc de Sant Martí? Què us ha agradat dels vostres companys i companyes? Tothom té qualitats? Hi ha persones amb les mateixes qualitats? Quines qualitats són les més importants per vosaltres?</p> <p>Conclusions: Tothom té qualitats. El conjunt de les qualitats de les persones formen un arc de colors diferents, tots ben bonics.</p> | |
| Recursos | Cartolines de colors Retoladors | |
| Durada | 15 minuts | |

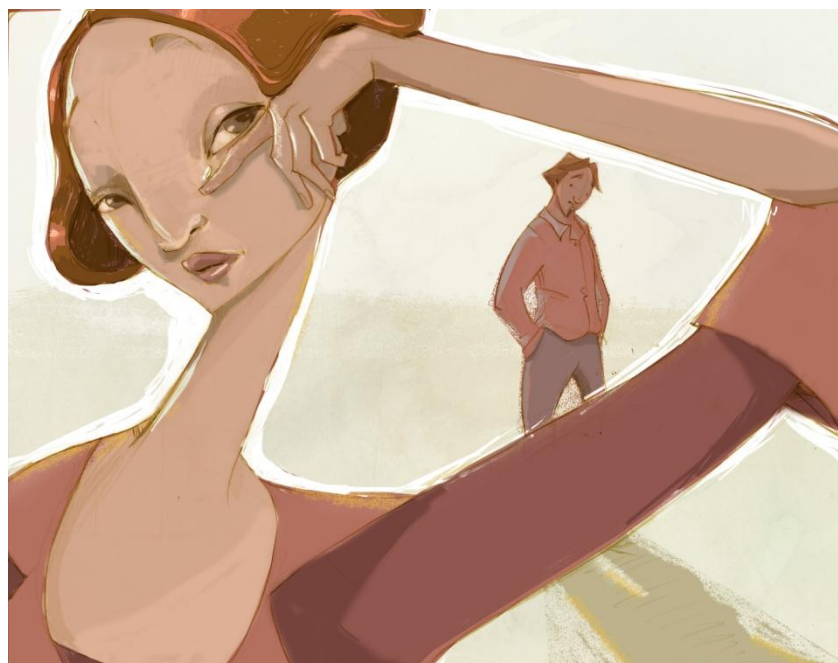
| Activitat 7 (sessió 3) | | Una carta d'amor |
|------------------------|---|------------------|
| Objectius | - Estimar-nos - Adonar-nos del que ens agrada de nosaltres mateixos. | |
| Continguts | - Autoestima. - Escriptura creativa. | |
| Descripció | Els hi expliquem que després de tot el que hem treballat, ens escriurem una carta d'amor a un/a mateix/a. Donem un temps i un ambient relaxat per tal de fomentar la creativitat i la reflexió. | |
| Recursos | Paper Bolígrafs Música relaxant | |
| Durada | | |

3.4.2.4 SESSIÓ 4

| Explicació teòrica | Presentació de la regulació de la ira |
|--------------------|---|
| Objectius | - Iniciar la sessió amb una petita introducció |
| Continguts | - La ira. - La regulació emocional. - Estratègies de regulació emocional. |
| Descripció | <p>Iniciem la sessió dient que parlarem sobre la regulació de les emocions, en concret de la ira. Farem servir la frase d'Aristòtil : [Qualsevol pot enfadar-se, això és senzill. Però enfadar-se amb la persona adequada, en el grau exacte, en el moment oportú, amb el propòsit just i del mode correcte, això, certament, no resulta tan senzill.]</p> <p>Seguidament, els hi explicarem que hi ha 3 maneres de respondre a la ira: agressivament, passivament i assertivament. Els hi explicarem les tres respostes i els hi preguntarem què hi pensen.</p> <p>A continuació els hi presentarem les estratègies de regulació més conegudes:</p> <ul style="list-style-type: none">- Distanciament temporal.- Acceptar la part de responsabilitats del conflicte.- Actitud positiva.- Reestructuració cognitiva.- Enquadrament i resolució del problema.- Respiració i relaxació. <p>Explicarem una per una les estratègies i farem una petita activitat de cadascuna (aquestes estan explicades en les següents fitxes d'activitat)</p> |
| Recursos | ----- |
| Durada | 10 minuts |

| Activitat 2 (sessió 4) | Distanciament temporal |
|------------------------|--|
| Font | Activitat realitzada per Gemma Filella al Màster d'Educació Emocional i Benestar curs 2011-12 |
| Objectius | <ul style="list-style-type: none"> - Conèixer l'estratègia de distanciament temporal per la regulació emocional. - Adonar-se de les diferents respostes davant d'un conflicte; i de com afecta allò que ens diuen o que diem. |
| Continguts | <ul style="list-style-type: none"> - Distanciament temporal. - Regulació emocional. |
| Descripció | <p>Expliquem el que és el distanciament temporal</p> <p>Aleshores, plantejem una situació: [L'any que ve et toca una escola d'un barri conflictiu. Et reben molt bé, durant els primers dies de setembre (de preparació) tot va de meravella, la gent és maca, et diuen que et posen en un grup tranquil·let per ser nova i en tens ganes. El primer dia de classe, horror! Fins el dia següent no tens temps per parlar amb la cap d'estudis, que quan et veu et pregunta: què tal? La teva resposta és: <i>"Trobo molt difícil treballar en aquest centre, hi ha moments en què penso que no me'n sortiré"</i>]</p> <p>En aquest moment, els hi repartim una fulla a cadascú on hi ha possibles respostes i han de puntuar-les segons si els hi agradaria i serviria molt (10) o gens (0). Les respostes són les següents:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Això mateix ho pensava, jo, ahir. 2. Tu ves seguint els llibres i les programacions i ja veuràs com cada vegada t'anirà millor, a mesura que vagis coneixent els nois i el centre. 3. Tranquil·la, amb el temps tot se supera i se'n va aprenent de les coses. 4. El que passa és que ets massa perfeccionista, amb aquest pensament no arribaràs mai a ser una bona mestra. 5. Sí, és veritat, que costa al principi i ho passes malament. 6. Sí, és normal que et sentis així, a mi també em passava i si vols seiem detingudament i miro d'ajudar-te. <p>Quan acaben de puntuar, anem comentant-les d'una en una i els hi anem donant explicacions de perquè unes agraden i d'altres no.</p> |
| Recursos | Fulla de respostes i bolígrafs |
| Durada | 10 minuts |

| Activitat 3 (sessió 4) | | Acceptar la part de responsabilitats del conflicte |
|------------------------|--|--|
| Font | Activitat realitzada per Gemma Filella al Màster d'Educació Emocional i Benestar curs 2011-12 | |
| Objectius | - Adonar-se de la tendència a culpabilitzar a l'altre i no a nosaltres mateixos | |
| Continguts | - Regulació emocional. - Responsabilitat del conflicte. | |
| Descripció | <p>Expliquem que és l'acceptació de la part de responsabilitats del conflicte.</p> <p>Els hi expliquem una història: [Fa quinze dies la Maria i el Josep van decidir anar al teatre. La representació la fan dilluns i dimarts. El Josep li diu a la Maria: "compra tu les entrades". Quan Josep li pregunta per quin dia les ha comprat, ella li diu: pel dimarts... no n'estic segura. Arriba el dimarts i, a l'hora d'entrar el Josep s'adona que eren pel dilluns.]</p> <p>Es pregunta a les mestre: de qui és la culpa?</p> <p>A partir d'aquí obrim un petit detall per esbrinar si és possible que sigui culpa de tots dos.</p> | |
| Recursos | ----- | |
| Durada | 5 minuts | |



| Activitat 4 (sessió 4) | Actitud positiva |
|------------------------|--|
| Font | Activitat realitzada per Gemma Filella al Màster d'Educació Emocional i Benestar curs 2011-12 |
| Objectius | <ul style="list-style-type: none"> - Inculcar una actitud positiva davant d'una emoció desagradable. - Reflexionar sobre la possibilitat de mantenir una actitud positiva davant una emoció desagradable. |
| Continguts | <ul style="list-style-type: none"> - Positivisme. - Regulació emocional. |
| Descripció | <p>Expliquem què és l'actitud positiva.</p> <p>Exercici pol positiu / pol negatiu: Els hi expliquem una història: [Estic esperant des de fa dos mesos el proper cap de setmana per fer una sortida amb la meua parella. Fa temps que no sortim sols a fora i en tinc moltes ganes. Darrerament he tingut molta feina i hem passat una mala temporada. El dijous abans, caic i em trenco dos dits del peu esquerra.]</p> <p>Els hi plantejem que en treguin coses positives de la situació (exemple: podré passar més estona amb la meua parella, em podrà cuidar...)</p> <p>Després els hi expliquem un conte xinès: [Una història xinesa parla d'un pobre ancià llaurador que tenia un vell cavall per cultivar els seus camps. Un dia, el cavall va escapar a les muntanyes. Quan els veïns s'apropaven per consolar-lo i plànyer la seva desgracia, l'home els hi va repetir: Mala sort?, Bona sort?, Qui sap? Una setmana després, el cavall va tornar amb una manada de cavalls salvatges. Llavors els veïns s'apropaven per felicitar-lo per la seva bona sort. Aquest els hi va respondre: Mala sort?, Bona sort?, Qui sap? Quan el fill del llaurador va intentar domar un d'aquells cavalls salvatges, es va caure i es va trencar una cama. Tothom va considerar això com una desgràcia. No el llaurador, que es va limitar a dir: Mala sort?, Bona sort?, Qui sap? Unes setmanes més tard, l'exèrcit va entrar en el poblat i van ser reclutats tots els joves que es trobaven en bones condicions. Quan van veure el fill del llaurador amb la cama trencada, el van deixar tranquil. Havia estat Mala sort?, Bona sort?, Qui sap?</p> |
| Recursos | ----- |
| Durada | 5 minuts |

| Activitat 5 (sessió 4) | | Reestructuració cognitiva |
|------------------------|--|---------------------------|
| Objectius | <ul style="list-style-type: none"> - Veure les possibles distorsions mentals. - Donar solucions per a nous pensaments. | |
| Continguts | <ul style="list-style-type: none"> - Distorsions mentals. - Regulació emocional. - Pensament alternatiu. | |
| Descripció | <p>Comencem citant a Epictet quan diu: “ No estem pertorbats per les coses en sí, sinó per la forma que tenim de pensar sobre les coses”</p> <p>Explicuem el que és la reestructuració cognitiva.</p> <p>Repartim un full amb 9 distorsions cognitives i en parlem d’elles. Al finalitzar, en repartim un altre full amb 9 solucions per aquestes distorsions.</p> | |
| Recursos | <p>Full de distorsions</p> <p>Full de solucions</p> | |
| Durada | 15 minuts | |

| Activitat 6 (sessió 4) | | Enquadrament i resolució del problema |
|------------------------|--|---------------------------------------|
| Objectius | <ul style="list-style-type: none"> - Donar un recurs per buscar una solució davant d’un conflicte que ens genera ira. | |
| Continguts | <ul style="list-style-type: none"> - Reenquadrament. - Regulació emocional. | |
| Descripció | <p>Els hi explicuem el que és l’enquadrament i resolució del problema.</p> <p>Els hi explicuem un possible esquema per canviar la situació i buscar una solució:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reenquadrar (plantejar un problema des d’un altre punt de vista més positiu, reestructuració cognitiva, pluja d’idees...) - Definir el problema. - Buscar diferents solucions. - Buscar avantatges i inconvenients. - Escollir una opció. - Dur-la a terme i avaluar-la. | |
| Recursos | ----- | |
| Durada | 5 minuts | |

3.4.2.5 SESSIÓ 5

| Activitat 1 (sessió 5) | Respiració abdominal |
|------------------------|--|
| Font | Pagés de, E. I Reñé, A. (2008). <i>Com ser docent i no deixar-hi la pell. Tècniques de concentració i relaxació a l'aula</i> . Barcelona: Graó. |
| Objectius | - Adonar-se de la importància d'una bona respiració |
| Continguts | - Respiració. - Relaxació. |
| Descripció | <p>Els hi expliquem els beneficis d'una bona respiració.</p> <p>El primer que cal fer és adoptar la posició correcta. Només funciona amb el cos recte, ja que el treball actua en els tres espais respiratoris: l'abdominal, el costal i el clavicular. Els dits que no treballin en un moment concret, mantingues-los doblegats endins, així l'efecte és més evident.</p> <p>Es pot practicar tan dret com assegut: en el primer cas, és recomanable que les mans estiguin situades entre l'estèrnum i el melic. Si s'està assegut, amb les cames separades, els avantbraços es recolzen, relaxats, sobre les cuixes.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Fes que les puntes dels dits petits i anulars es toquin amb una certa força durant unes cinc o set respiracions: observa els canvis en la respiració inferior i cap a quina direcció es dirigeix l'alè. Amb això s'estimula la respiració inferior i l'activitat a la cavitat pèlvica.2. Fes el mateix amb els dits mitjans durant cinc o set respiracions: observa la sensació d'harmonia que es nota en el tronc central.3. Fes el mateix amb els dits índex i polze durant cinc o set respiracions. S'estimula la respiració a la zona del cap i a la regió clavicular.4. Prem les puntes de tots els dits de les mans, les unes contra les altres, en posició de pregària. Al cap de poca estona, aconseguiràs una respiració lenta i profunda que arriba a tots els espais del cos. <p>Aquest exercici és adequat per aconseguir relaxar-se en poca estona i és interessant practicar-lo abans de realitzar qualsevol activitat que ens demani concentració.</p> |
| Recursos | ----- |
| Durada | 5 minuts |

| Activitat 2 (sessió 5) | Relaxació de Koeppen |
|------------------------|--|
| Font | Pagés de, E. I Reñé, A. (2008). <i>Com ser docent i no deixar-hi la pell. Tècniques de concentració i relaxació a l'aula</i> . Barcelona: Graó. |
| Objectius | <ul style="list-style-type: none"> - Relaxar-se. - Aportar un recurs de relaxació per l'aula. |
| Continguts | - Relaxació. |
| Descripció | <p>L'equip de mestres estan asseguts a la cadira en la postura coreecta.</p> <p>- <u>Mans i braços</u></p> <p>Imagina't que tens una llimona a la mà esquerra. Ara prova d'esprémer-la, treu-ne tot el suc. Sent la tensió a la mà i al braç mentre l'estàs esprement. Ara deixa que caigui. Adona't com estan els teus músculs quan es troben relaxats. Agafa, ara, una altra llimona i esprem-la més fort que abans. Molt bé. Ara llença la llimona i relaxa't. Fixa't que bé que se sent el teu braç quan està relaxat. Repeteix el mateix amb la mà dreta.</p> <p>- <u>Braços i esquena</u></p> <p>Ara ens imaginarem que ets un gat força mandrós i que vols estirar-te. Estira els braços davant teu, ara aixeca'ls per damuns del cap mentre decantes el cap enrere. Observa què sent la teva esquena en estirar-te. Ara deixa caure els braços al costat del cos. Torna't a estirar un altre cop. Estira els teus braços davant teu, ara aixeca'ls per damunt del cap i estira'ls cap enrere, fort. Ara deixa'ls caure. Fixa't com la teva esquena està més relaxada.</p> <p>- <u>Esquena i coll</u></p> <p>Imagina't, ara, que ets una tortuga. Imagina't que estàs tranquil·lament damunt d'una roca en un llac, relaxant-te, prenent el sol: et sents bé i segura, però de cop, tens una sensació de perill. Amaga el cap dins de la closca, aixeca les espatlles cap a les orelles, intenta posar el cap entre les espatlles. Aguanta així. Ara que el perill ja ha passat, pots sortir de la closca i tornar-te a relaxar prenent el sol. Però vigila, hi ha perill un altre cop. Torna a posar el cap dintre de casa teva. Has de tenir el cap ben endintre per sentir-te protegit, d'acord? Bé, ara ja pots relaxar-te, treure el cap, i deixa que les espatlles se't relaxin. Fixa't que et sents molt millor quan estàs relaxat que no pas quan estàs tens.</p> <p>- <u>Mandíbula</u></p> <p>Imagina't que tens un enorme xiclet dins la boca; és molt difícil de mastegar, és molt dur. Prova de mossegar-lo, deixa que els músculs del coll t'hi ajudin. Ara,</p> |

relaxa't, deixa la teva mandíbula fluixa, tova, i fixa't com te'n sents de bé quan deixes la mandíbula relaxada. Molt bé, mastega el xiclet un altre cop, mossega'l ben fort, clava-li unes bones queixalades. Ara relaxa't, afluixa la mandíbula. Oi que s'està millor així que lluitant amb aquest maleït xiclet? Intenta relaxar tot el cos, afluixa'l tant com puguis, queda't com si no tinguessis energia.

Cara i nas

Bé, ara una d'aquestes mosques tan pesades se t'ha posat damunt del nas. Sense utilitzar les mans, prova de treure-te-la de sobre. Intenta fer-ho arrugant el nas. Tracta de fer tantes arrugues com puguis. Bé, has aconseguit que se'n vagi. Ara ja pots relaxar el nas. Però, si ja torna la pesada aquesta! Arruga el nas ben fort, tant com puguis. Molt rebé, se n'ha anat de nou. Ja pots relaxar tota la cara.

- Estómac

Imagina't que estàs estirat tranquil·lament sobre la gespa. Però, de cop i volta, apareix un cavall que no mira gens on trepitja. Vigila, és a punt de posar un peu sobre el teu estómac. Quiet, no et moguis, és a punt de posar un peu damunt del teu estómac. No tens temps d'escapar. Posa el teu estómac ben dur, molt dur, com si fos una pedra: aguanta. Sembla que el cavall canvia de direcció. Relaxa't, deixa l'estómac tou i relaxat, tant com puguis. Així et sents molt millor..., però, ostres! El cavall torna una altra vegada. Si et trepitja i tens l'estómac dur com una roca, no et farà mal, d'acord? Sembla que finalment gira cua. Sent la diferència entre tenir l'estómac tens i tenir-lo relaxat. Ara et sents bé, completament segura, tranquil·la i relaxada. Ho has fet perfectament.

- Cames i peus

Imagina't que estàs dreta i descalça i que els teus peus són dintre d'un pantà amb un fang mol i molt espès. Intenta enfonsar els dits dels peus en el fang, com més a fons millor. Segurament et caldran les cames per ajudar-te a empènyer. Empeny avall, fort, sent com el fang es fica entre els teus dits. Ara surt del fang i relaxa els peus. Deixa que quedin flonjos i fixa't si se n'està de bé, així. Torna a posar els peus dintre del fang ben espès. Posa els teus peus ben endintre, tan a fons com puguis. Deixa que els músculs de les teves cames t'ajudin a empènyer els peus. Empeny fort. El fang està cada vegada més i més dur. Ara surt de nou, relaxa els peus i les cames. Fixa't que et sents molt millor quan estàs relaxada. No posis en tensió cap múscul del cos. Estàs totalment

| | |
|-----------------|--------------------|
| Recursos | relaxada. ----- |
| Durada | 10 minuts |

| Activitat 3 (sessió 5) | | Visualització globus aerostàtic |
|-------------------------------|--|--|
| Font | Pagés de, E. I Reñé, A. (2008). <i>Com ser docent i no deixar-hi la pell. Tècniques de concentració i relaxació a l'aula</i> . Barcelona: Graó. | |
| Objectius | <ul style="list-style-type: none"> - Oferir un nou recurs de relaxació - Relaxar-se | |
| Continguts | <ul style="list-style-type: none"> - Relaxació. - Visualització. | |
| Descripció | <p>Els hi expliquem què és una visualització.</p> <p>Els hi demanem que agafin una postura còmode i correcte.</p> <p>Els hi anem llegint la visualització:</p> <p>Visualitza una prat molt extens, amb flors de tots colors i una herba d'un verd molt intents, i envoltat d'arbustos i d'algun arbre. Comença a caminar per aquest prat, sense sabates, i nota l'agradable sensació de l'herba i de les flors humides en contacte amb la planta dels peus, entre els dits...</p> <p>Al mig d'aquest extens prat, hi ha un globus aerostàtic preparat per enlairar-se: té una cistella quadrada de vímet per als tripulants, molt confortable i segura, i la tela del globus, ben inflada i preparada per enlairar-se, és dels colors que tu prefereixis, amb lletres o sense. Pot ser, fins i tot, si tu ho vols, que hi hagi el teu nom escrit.</p> <p>T'apropes al globus, mentre continues sentint l'agradable sensació de l'herba i de les flors humides en contacte amb la planta dels peus, entre els dits... Sents també l'olor de la vegetació que t'envolta, i et continues apropant al globus, fins que ja et trobes al seu davant. Al costat de la cistella t'espera una persona que t'inspira molta confiança, que et fa sentir segur o segura. Pot ser que sigui una persona coneguda o algú que no hagi vist mai, però que representa per a tu la seguretat.</p> <p>Aquesta persona t'ajuda a pujar a la cistella i després hi puja ella; observes com aquesta cistella és prou àmplia per a tots dos, còmoda i segura, i veus que, de la part de fora, en pengen quatre bosses, una a cada costat de la cistella. Aquestes bosses són aquells aspectes de la teva manera de ser o de les teves</p> | |

circumstàncies que no et permeten créixer, que no et permeten tirar endavant, que no et deixen “volar”: poden ser por, inseguretat, mal humor, manca de concentració...

Després de deslligar la corda que mantenia el globus a terra, us comenceu a enlairar i vas veient cada vegada les herbes i les flors del prat més llunyanes; ara pots albirar tota l'extensió del prat, amb els arbustos i els arbres que l'envolten, les cases que hi havia a prop, cada vegada més petites, el teu poble, barri o ciutat, les persones cada vegada més petites, fins que semblen formiguetes...

El vent empeny el globus cap a les muntanes, que primerament veus molt llunyanes i a poc a poc cada vegada són més properes; ja estàs passant per damunt de les muntanyes i veus un llac on aquestes es reflecteixen. Quan esteu tot just a sobre del llac, deslligues dues bosses i les hi tires, amb la seguretat que aquest és molt profund i ningú no les podrà trobar mai. Quan acabes de tirar les bosses, i, amb elles, aquells aspectes que et pesen tant i que no et deixen créixer, notes com el globus s'enlaira encara una mica més i tu et sents més lleuger o lleugera. Tu i el teu acompanyant creueu un somriure de satisfacció i complicitat.

Continueu el viatge i ara us apropau a una regió volcànica. Notes com la temperatura de l'aire ha augmentat una mica, i observes la bellesa del paisatge. Us aproximeu a un volcà que està inactiu; només en surt una lleugera columna de fum. Quan passes per damunt del cràter, deslligues les dues bosses restants i les tires tot just al bell mig d'aquest punt, on es veu la vermellor del foc que cremarà les bosses, les consumirà i les farà desaparèixer per sempre més. Et notes molt més lleuger o lleugera i t'adones que tu tens el domini del globus, sense res que t'impedeixi arribar allí on tu vols.

Decideixes tornar al punt de sortida tot observant el paisatge, que cada vegada esdevé més proper. [Ara concertarem una pausa perquè cadascú pugui observar el seu paisatge al ritme que li plagui.] Quan tornis a sentir la meua veu, estareu tot just damunt del prat d'on heu sortit, disposats a aterrar.

[Pausa d'un minut]

Ara veus l'herba i les flors molt a prop, perquè la cistella del globus és a punt d'aterrar. El contacte amb el terra és molt suau i plàcid, La persona que t'ha acompanyat i tu us feu una bona abraçada i baixeu a terra, on tornaràs a notar

| | |
|-----------------|--|
| | <p>l'agradable sensació de l'herba i les flors humides en contacte amb la planta dels peus, entre els dits... Has tornat més lleuger o lleugera i amb la seguretat que tu portes el timó de la teva vida.</p> <p>Per acabar, comença a moure lentament els dits dels peus, els peus, les cames, els dits de les mans, les mans, els braços, el cap... Obre els ulls i mantingues amb tu totes les sensacions que has experimentat.</p> |
| Recursos | ----- |
| Durada | 10 minuts |

| Activitat 4 (sessió 5) | Massatge |
|------------------------|---|
| Objectius | <ul style="list-style-type: none"> - Relaxar-se - Donar un nou recurs de relaxació. |
| Continguts | <ul style="list-style-type: none"> - Relaxació. - Massatge. |
| Descripció | <p>En posició còmode i de relaxació. Ens posem per parelles. Un fa de massatgista i l'altre a qui li fan (després hi haurà intercanvi).</p> <p>El massatge consisteix en:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5 massatges al cap. - 5 massatges a les espatlles. - 5 massatges als dits. - 5 massatges a les espatlles. - 5 massatges al cap. |
| Recursos | ----- |
| Durada | 5 minuts. |

| | |
|-------------------|--|
| Font | Marsal Hidalgo, Núria. (2006). <i>Activitats per fomentar l'atenció i la reflexió en l'alumnat de primària</i> [en línia]. Disponible en http://www.xtec.cat/sgfp/llicencies/200607/memories/1673m.pdf [Consulta: 1 de juny de 2012] |
| Objectius | <ul style="list-style-type: none"> - Aprendre una tècnica poc coneguda sobre relaxació i concentració. - Relaxar-se. |
| Continguts | <ul style="list-style-type: none"> - Relaxació. - Kinesiologia |
| Descripció | <p>- Primer fem una petita explicació del que és la kinesiologia:</p> <p>És una ciència que estudia el moviment del cos i que facilita la connexió dels dos hemisferis cerebrals i de la zona frontal-racional i la posterior-emocional; optimitzant l'emmagatzematge i la recuperació de la informació, millorant l'atenció i la concentració.</p> <p>La kinesiologia actua directament en la neuroplasticitat física del cervell, per a connectar al màxim les diverses zones: les límbiques, generadores d'emocions; la part posterior, responsable de la supervivència; i el còrtex, responsable del raonament, el control i les decisions. S'interessa per l'harmonització interhemisfèrica, procurant que l'hemisferi dret, responsable del llenguatge i la lògica, deixi pas a l'hemisferi esquerre, on es generen els impulsos responsables de les emocions.</p> <p>- Parlarem també de la kinesiologia aplicada a l'aula i en farem una sèrie d'exercicis:</p> <p>Un bon moment per practicar la kinesiologia és just a la tornada del pati, aprofitant per beure aigua i fer algun dels exercici. O bé a l'entrada o bé quan notem més nerviosisme o falta de concentració. La durada aconsellada és d'uns 5 minuts.</p> |

- Exercicis:

EL VUIT MANDRÓS

Moviment:

Es tracta de dibuixar un vuit ajagut o el símbol de l'infinit a la pissarra, en un paper o a l'aire, suficientment gran per permetre estirar bé els braços. El punt mig del vuit és el punt format per la línia central del cos i l'alçada dels ulls. El vuit s'inicia en el punt mig i s'ha de seguir sempre la direccionalitat que indica la fletxa del dibuix. Cal fer aquest moviment 3 vegades amb cada mà (primer l'esquerra i després la dreta) i finalment amb les dues mans juntes al mateix temps (3 vegades més).

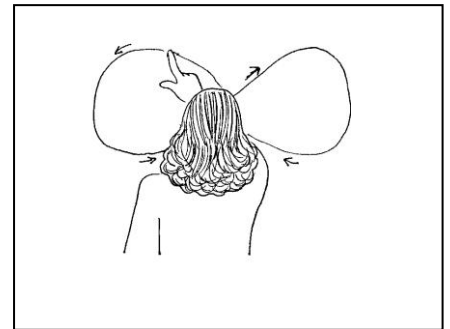
La mirada ha d'anar seguint el dit índex.

Efectes positius:

- Augmenta la concentració, l'equilibri i la coordinació.
- Millora la mobilitat ocular i el camp visual.
- Potencia la visió binocular.
- Relaxa els ulls, el coll i les espatlles.

Aplicacions concretes a l'escola:

- Lectura mecànica.
- Comprensió lectora.
- Escriptura.
- Ortografia.



ELS BOTONS DEL CERVELL

Moviment:

Amb el dit polze i els dits índex i mig d'una mà pressionem fent un massatge els dos clotets que tenim sota les clavícules a ambdós costats de l'estèrnum. L'altra mà la posem sobre el melic. El massatge ha de durar entre 20 i 30 segons i després el repetim amb l'altra mà. Amb la mirada podem seguir una línia horitzontal imaginària cap a la dreta i cap a l'esquerra.

Efectes positius:

- Facilita enviar missatges des de l'hemisferi dret del cervell als costats esquerres del cos i a l'inrevés.
- Augmenta el flux d'energia electromagnètica del cos.
- Relaxa els músculs del coll i alleuja l'estrès visual.
- Regula l'activació dels neurotransmissors.

Aplicacions concretes a l'escola:

- Lectura.
- Escriptura.
- Treball amb ordinadors.
- Educació física.

ELS BOTONS DE TERRA

Moviment:

Posem una mà sota el llavi inferior fent una lleugera pressió i l'altra mà al melic. Respirarem a poc a poc i profundament durant 30 segons. Després canviem les mans. També es pot fer movent els ulls cap a baix, mirant un punt proper, i cap a dalt, mirant un punt llunyà.

Efectes positius:

- Ajuda a l'adaptació de la visió (prop/lluny).
- Alivia el cansament mental.
- Afavoreix la concentració.
- Millora la coordinació de tot el cos.
- Relaxa el sistema nerviós central.
- Facilita l'organització i l'orientació espacial.



Aplicacions concretes a l'escola:

- Càlcul.
- Treball amb ordinadors.
- Educació artística i plàstica.
- Lectura, sobretot per fer activitats de la pissarra al paper.

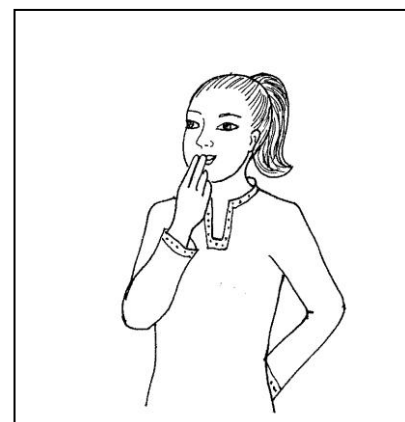
ELS BOTONS D'ESPAI

Moviment:

Posem dos dits sobre el llavi superior i l'altra mà damunt del coxis. Hem de respirar profundament durant 30 segons i després repetir-ho canviant les mans. També podem desplaçar la mirada de dalt a baix i de baix a dalt seguint una línia vertical imaginària.

Efectes positius:

- Incrementa la percepció i l'agudeses visual.
- Ajuda a actuar de forma ràpida i segura.
- Millora la postura.
- Relaxa el sistema nerviós central.
- Afavoreix la concentració.
- Augmenta l'interès i la motivació.
- Millora l'organització.



Aplicacions concretes a l'escola:

- Ortografia.
- Matemàtiques.
- Treball amb ordinadors,
- Educació visual i plàstica.

EL BARRET DE PENSAR

Moviment:

Amb els dits polze i índex de cada mà estirem lleugerament les orelles cap enrere, intentant desplegar-les de dalt a baix. Ho repetim al menys 3 vegades.

Efectes positius:

- Millora l'atenció auditiva i visual i la percepció.
- Potencia la memòria.
- Activa la capacitat de pensar.
- Millora l'estat mental i físic.
- Augmenta la respiració i l'energia.

Aplicacions concretes a l'escola:

- Comprensió oral.
- Expressió oral.
- Ortografia.
- Càlcul.
- Treballa amb ordinadors.

EL GANXO DE COOK

Moviment:

Aquest moviment consta de dues parts:

- 1) Asseguts/des creuem la cama esquerra de manera que el turmell quedi a sobre del genoll dret i l'agafem amb la mà dreta. Posem la mà esquerra per sobre, tal com es veu en el dibuix. Respirem profundament durant un minut. Mentre inspirem posem la llengua tocant el paladar i quan expirem, la relaxem.
- 2) Sense aixecar-nos, descreuem les cames i ajuntem les mans de manera que les puntes dels dits es toquin. Seguim respirant profundament durant un minut Més.

Efectes positius:

- Millora l'autoestima, l'equilibri i la coordinació.
- Augmenta l'atenció i la concentració.
- Facilita una respiració profunda.
- Connecta tots els circuits energètics del cos.
- Afavoreix l'adaptació a l'entorn.

Aplicacions concretes a l'escola:

- Comprensió oral.
- Expressió oral.
- Treball amb ordinadors.



PUNTS POSITIUS

Moviment:

Amb les puntes dels dits de les dues mans toquem suaument, durant un minut, les prominències frontals que hi ha entre les celles i el començament dels cabells. Podem tancar els ulls i concentrar-nos en una actitud o tasca concreta que volem millorar.

Efectes positius:

- Disminueix l'estrès emocional.
- Allibera els bloquejos de la memòria.
- Millora la capacitat d'organització.
- Facilita l'estudi.
- Millora el rendiment.

Aplicacions concretes a l'escola:

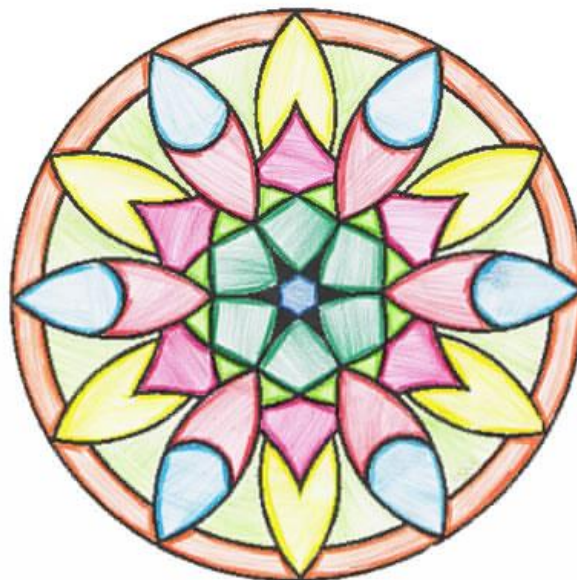
- Expressió oral.
- Lectura.
- Ortografia.
- Càlcul.
- Educació física.

Recursos

Durada

15 minuts.

| Activitat 6 (sessió 5) | Mandala |
|------------------------|--|
| Objectius | <ul style="list-style-type: none"> - Conèixer una tècnica poc coneguda sobre relaxació i equilibri interior. - Relaxar-se |
| Continguts | <ul style="list-style-type: none"> - Relaxació. - Mandala. |
| Descripció | <p>Els hi expliquem què és una mandala i quins són llurs beneficis: els mandales són considerats objectes que poden produir harmonia i tranquil·litat i, per tant, poden ser bonics per contemplar. La paraula “mandala” en sànscrit vol dir cercle. És una expressió artística que expressa la profunditat de l’esperit humà. Mitjançant el seu contingut, colors i formes podem obtenir equilibri i pau interior.</p> <p>Els hi repartim un mandala a cadascú i els hi donem temps perquè ho comencin a pintar. Si no poden acabar-ho al taller, s’ho poden endur per relaxar-se a casa.</p> |
| Recursos | <p>Fulla amb mandala</p> <p>Colors</p> |
| Durada | 15 minuts. |



3.4.2.6 SESSIÓ 6

| Explicació teòrica | | Introducció teòrica sobre les competències socials |
|--------------------|--|--|
| Objectius | <ul style="list-style-type: none"> - Donar una visió general sobre les competències socials. - Introduir la sessió sobre competències socials. | |
| Continguts | <ul style="list-style-type: none"> - Competències socials. - Vocabulari sobre competències socials. | |
| Descripció | <p>Començarem explicant què és la competència social: “La competència social és la capacitat per a mantenir bones relacions amb altres persones. Això implica dominar les habilitats socials, capacitat per a mantenir la comunicació afectiva, respecte, actituds pro-socials, assertivitat, etc.”</p> <p>Seguidament, els hi repartiré unes targetes on hi haurà una paraula relacionada amb les competències socials: empatia, assertivitat, comunicació, presa de decisions, gestió positiva dels conflictes, pensament alternatiu, pensament causal, pensament conseqüencial, pensament de perspectiva, pensament de mitjans-fi, respecte. Anirem comentant cada paraula, relacionant-la amb l'educació emocional i la seva utilitat. Entre totes anirem extraient la seva definició.</p> | |
| Recursos | ---- | |
| Durada | 10 minuts | |

| Activitat 2 (sessió 6) | | Jo mai, mai |
|------------------------|--|-------------|
| Font | Activitat realitzada per Maria Navarrete al Màster d'Educació Emocional i Benestar curs 2011-12 | |
| Objectius | <ul style="list-style-type: none"> - Reflexionar sobre la comunicació verbal. - Crear un bon clima, distés i divertit. | |
| Continguts | - Comunicació. | |
| Descripció | <p>Totes assegudes fent una rotllana. Una està al centre i diu: “Jo mai, mai... he fet..” (també pot ser he menjat, he viatjat...) Quan ho ha dit, les que sí que ho han fet, s’han de canviar de lloc. En aquest moment la que hi ha al mig ha de córrer cap a una cadira i ocupar-la. La que no tingui cadira es queda al mig i torna a començar: “Jo mai, mai...”</p> | |
| Recursos | ----- | |
| Durada | 10 minuts. | |

| Activitat 3 (sessió 6) | Per què? Per què? |
|------------------------|--|
| Font | Segura, Manuel i Arcas, Margarita. (2010). <i>Relacionarnos bien. Programa de competencia social para niños y niñas de 4 a 12 años. Madrid: Narcea Ediciones</i> |
| Objectius | <ul style="list-style-type: none"> - Identificar emocions. - Cercar pensaments alternatius. |
| Continguts | - Pensament alternatiu |
| Descripció | <p>Es tracta de buscar causes o raons lògiques a un fet. El mestre o la mestra diu una acció i els infants han d'imaginar totes les causes possibles d'aquell fet.</p> <p>Exemple:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Al Marc li han fet un regal. Per què? – La Maria s'ha caigut amb la bicicleta. Per què? – El Pere i la Sara estan plorant. Per què? – Tinc molta son. Per què? – La Laura i l'Alba es barallen. Per què? - La Berta ha agafat l'esmorzar del Jordi. Per què? – Al Víctor li agrada molt anar a la platja, però ahir no hi va anar. Per què? – L'Aleix sempre es baralla, però avui l'han empès i no s'ha barallat. Per què? – L'Ignasi és molt treballador i sempre fa els deures, però avui no els ha fet. Per què? – El Francesc no té gana. Per què? |
| Recursos | ----- |
| Durada | 15 minuts |

| Activitat 4 (sessió 6) | Activitat d'atenció |
|------------------------|--|
| Font | Segura, Manuel i Arcas, Margarita. (2010). <i>Relacionarnos bien. Programa de competencia social para niños y niñas de 4 a 12 años. Madrid: Narcea Ediciones</i> |
| Objectius | - Fomentar l'atenció |
| Continguts | - Atenció |
| Descripció | <p>1. <u>Paraules repetides:</u></p> <p>La mestra o el mestre llegeix amb veu clara una llista de paraules (algunes que s'assemblin entre sí i d'altres ben diferents). La semblança pot ser fonètica (pels sons) o semàntica (pels significats).</p> <p>Es tracta de fer un senyal (aixecar la mà, picar de mans un cop...) cada vegada que sentin la paraula determinada prèviament.</p> <p>Entre paraula i paraula s'ha de deixar el temps just per fer o no el senyal (aproximadament 2 segons).</p> <p>Exemple:</p> <p>(<i>blau</i>) pau, <i>blau</i>, au, babau, verd, <i>blau</i>, cel, nau, <i>blau</i>, blat, plat, blavor, blanc,dau, gripau, <i>blau</i>, <i>blau</i>, suau</p> <p>(<i>rata</i>) plata, salta, <i>rata</i>, ram, <i>rata</i>, ratolí, tapa, ratera, <i>rata</i>, <i>rata</i>, poma, soca, pota, teva, rasca, <i>rata</i>, grata, <i>rata</i>, tata</p> <p>(<i>font</i>) forta, pont, <i>font</i>, fort, tort, sort, són, forn, <i>font</i>, món, fonda, fum, <i>font</i>, <i>font</i>, front, formiga, tomb, festa, <i>font</i></p> <p>(<i>ganivet</i>) cullera, gavina, <i>ganivet</i>, plat, forquilla, <i>ganivet</i>, <i>ganivet</i>, <i>ganivet</i>, gana, tisoires, galtes, <i>ganivet</i>, cargol</p> <p>(<i>sabata</i>) pantalons, sandàlies, botes, <i>sabata</i>, vestit, mitjons, sabater, <i>sabata</i>, sabateria, abric, sabateta, sabatot, <i>sabata</i></p> <p>(<i>caminar</i>) córrer, saltar, riure, passejar, <i>caminar</i>, camí, parlar, <i>caminar</i>, cantar, pujar, camisa, <i>caminar</i>, <i>caminar</i>, passejar</p> <p>2. <u>Volen, volen, volen</u></p> <p>La mestra o el mestre van dient "Volen, volen, volen.... i un animal". Si l'animal que diu pot volar, els infants han d'aixecar ràpidament els braços enlaire i si no pot volar no els han d'aixecar. Qui s'equivoca queda eliminat.</p> <p>Exemple:</p> |

“Volen, volen, volen coloms” Tothom ha d'aixecar els braços.

“Volen, volen, volen canaris” Tothom ha d'aixecar els braços.

“Volen, volen, volen conills” Ningú ha d'aixecar els braços.

Es pot dir: cavalls, mosques, papallones, caragols, perdius, etc.

3. Repetir

Consisteix en repetir en el mateix ordre les 4 paraules, semblants entre sí, que la mestra o el mestre llegeix.

Exemple:

- copa, sopa, mopa, topa
- avió, camió, tió, estació
- soca, roca, boca, foca
- vaca, taca, laca, maca
- nas, pas, fas, vas
- nit, pit, dit, crit
- mal, sal, pal, cal
- gat, plat, salat, tacat
- mosquit, vestit, dormit, sentit
- fill, conill, mill, grill
- lluna, pruna, runa, duna
- sol, gol, vol, col
- goma, poma, coma, broma
- sorra, esborra, gorra, córrer

4. Quantes vegades

Es tracta de comptar quantes vegades senten una paraula determinada, entre un grup de paraules semblants.

Exemple:

- **tapa:** *tapa*, mapa, taca, caca, *tapa*, maca, tassa, *tapa*, tipa, *tapa* 4
- **llop:** *llop*, llamp, *llop*, poll, lloc, *llop*, llom, moll, poll, *llop*, toll, *llop* 5
- **port:** *port*, nord, fort, *port*, sort, mort, *port*, cort, sort, *port*, fort 4
- **foc:** *foc*, poc, *foc*, roc, fosc, fum, *foc*, roc, porc, sóc 3

– **porta**: *porta, porta, forta, morta, porta, volta, torta, porta* 4

– **gel**: *gel, mel, cel, gel, gel, tel, vel, gel, cel, pèl, gel* 5

5. Em pica molt...

El primer participant diu que li pica una part del cos, mentre se'n rasca una altra. El següent ha de rascar-se la part que li picava a l'anterior i dir que li pica una altra. I així successivament: cada participant s'ha de rascar la part del cos que li picava a l'anterior i dir-ne una altra. Qui s'equivoca o no recorda que ha dir el participant anterior, queda eliminat.

Exemples:

– 1r. participant diu “Em pica molt la mà” i es rasca la panxa.

– 2n. participant diu “Em pica molt l'ull” i es rasca la mà.

– 3r. participant diu “Em pica molt el genoll” i es rasca l'ull.

Recursos

Durada

20 minuts

| Activitat 5 (sessió 6) | Tristesa |
|------------------------|--|
| Font | Bisquerra, R. (coord). (2011). <i>Educación Emocional. Propuestas para educadores y familias</i> . Bilbao: Desclée de Brouwer |
| Objectius | <ul style="list-style-type: none"> - Identificar què passa quan estem tristos. - Anomenar correctament tristesa a l'estat afectiu corresponent. - Prendre consciència de què genera la tristesa. - Desenvolupar empatia cap a la resta de persones, en general, i en concret davant la seva tristesa i frustració. |
| Continguts | <ul style="list-style-type: none"> - Tristesa. - Consciència emocional. - Empatia |
| Descripció | <p>Es fan grups de 4 persones, i a cada grup se li entrega un dels tres textos. Se'ls hi demana que responguin a aquestes preguntes: si tu fossis la persona que escriu el text, com creus que et sentiries?, què t'estaria passant?, què seria allò més dolorós d'aquesta experiència que estaries vivint?</p> <p>Per mitjà d'aquestes preguntes es generarà el debat al voltant de la tristesa i es convidarà als alumnes a que reflexionin sobre aquests temes: què significa la tristesa?; la frustració que generen les pèrdues; el que implica estar trist; la capacitat que tenim per a conviure amb la tristesa; les pèrdues que més tristesa ens donen.</p> |
| Recursos | <p>Els tres textos següents:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fragment del llibre de Hanna Arendt <i>Tres escritos en tiempos de guerra</i> <p>“Perdimos nuestro hogar, lo que significa la familiaridad de la vida cotidiana. Perdimos nuestra ocupación, lo que significa la confianza de servir para algo en este mundo. Perdimos nuestro idioma, lo que significa la naturalidad de las reacciones, la simplicidad de los gestos, la expresión genuina de los sentimientos. Dejamos a nuestros familiares en los guetos polacos y nuestros mejores amigos fueron asesinados en campos de concentración y esto significa la fractura de nuestras vidas privada (...) Desconozco los recuerdos y pensamientos que pueblan nuestros sueños nocturnos. No me atrevo a preguntarlo, puesto que, en lugar de ellos, yo también he de ser optimista. Pero de tanto en tanto, me imagino que, al menos por la noche, pensamos en nuestros muertos o recordamos los poemas que una vez amamos (...) los</p> |

refugiados nos hemos acostumbrado a desear la muerte de familiares y amigos: si alguien muere, nos imaginamos alegremente todos los problemas de los se ha librado.”

2. Fragment de *Coplas por la muerte de su padre*, de Jorge Manrique

“Recuérdeme el alma dormida, avive el seso y despierte contemplando cómo se pasa la vida, cómo se viene la muerte tan callando, cuán presto se va el placer, cómo, después de acordado, da dolor; cómo, a nuestro parecer, cualquier tiempo pasado fue mejor”

“Pues si vemos lo presente cómo en un punto se es ido y acabado, si juzgamos sabiamente daremos lo no venido por pasado.”

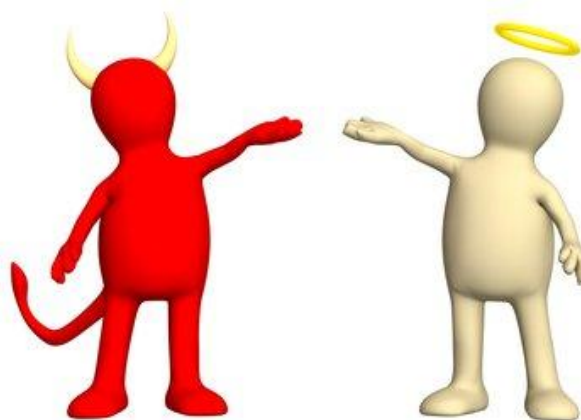
3. Fragment de la canción de Nena Daconte *Tenía tanto que darte*

“Prometo guardarte en el fondo de mi corazón, prometo acordarme siempre de aquel raro diciembre, prometo encender en tu día especial una vela y soplarla por ti... Prometo no olvidarlo nunca. Tenía tanto que darte, tantas cosas que contarte, tenía tanto amor guardado para ti. Camino despacio pensando volver hacia atrás, no puedo en la vida las cosas suceden no más... Aún pregunto qué parte de tu destino se quedó conmigo, pregunto qué parte se quedó por el camino.”

Durada

20 minuts

| Activitat 6 (sessió 6) | Àngel i dimoni |
|------------------------|---|
| Objectius | <ul style="list-style-type: none"> - Prestar atenció als aspectes tan positius com negatius de les situacions. - Ampliar la visió que tenim dels fets. - Reflexionar sobre la conveniència de mirar-se les situacions des de diferents perspectives. |
| Continguts | <ul style="list-style-type: none"> - Empatia. - Pensament alternatiu. |
| Descripció | <p>Es pot donar tres situacions a cada grup i demanar que canviïn els papers de manera que tothom passi per cadascun dels rols.</p> <p>És interessant demanar quin paper els ha resultat més fàcil d'interpretar i com s'han sentit en cadascun dels rols.</p> |
| Recursos | Llistat amb situacions |
| Durada | 15 minuts |



3.4.2.7 SESSIÓ 7

| Explicació teòrica | Introducció teòrica sobre resiliència |
|--------------------|---|
| Objectius | <ul style="list-style-type: none">- Donar una visió general sobre la resiliència.- Introduir la sessió sobre la resiliència. |
| Continguts | <ul style="list-style-type: none">- Resiliència. |
| Descripció | <p>Aquesta presentació es farà amb recolzament audiovisual. El guió serà el següent:</p> <ul style="list-style-type: none">- Definició de resiliència- La caseta de la resiliència. La construcció de la resiliència.- La noció d'adversitat.- El diamant de la resiliència.- Jo tinc- Jo sóc- Jo estic- Jo puc- Factors de risc, factors protectors i resiliència. |
| Recursos | Ordinador Projector |
| Durada | 20 minuts |

| Activitat 2 (sessió 7) | Històries de persones resilientes |
|------------------------|--|
| Objectius | <ul style="list-style-type: none"> - Explicar, mitjançant exemples, el que és la resiliència. - Conscienciar davant la possibilitat de fer front a les adversitats. |
| Continguts | - Resiliència. |
| Descripció | <p>Es van presentant diverses històries sobre persones considerades com exemples de resiliència:</p> <p>Tim Guénard</p> <p>Lance Armstrong</p> <p>Victor Frankl</p> <p>Beethoven</p> <p>Primo Levi</p> <p>Boris Cyrulnik</p> <p>Patito Feo</p> <p>Cenicienta</p> <p>Hucklebery Finn</p> <p>Harry Potter</p> <p>Rigoberta Menchú</p> <p>Ana Frank</p> <p>A partir d'aquests exemple, extreure'm entre totes les possibles causes del fet de poder sortir més fort davant les adversitat i de com aquestes persones se'n van sortir i van fer servir això per fer quelcom més.</p> |
| Recursos | <ul style="list-style-type: none"> - Ordinador - Projector |
| Durada | 20 minuts |

| Activitat 3 (sessió 7) | Tinc característiques resilientes? |
|------------------------|--|
| Font | Munist, M.; Santos, H.; Kotliarenco, M.A.; Suárez Ojeda, E. N.; Infante, F.; Grotberg, E. (1998) <i>Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes</i> . Washington: HPP [en línia]. Disponible en: http://resilnet.uiuc.edu/library/resilman/resilman.pdf |
| Objectius | - Reflexionar a través de la pròpia experiència. |
| Continguts | - Resiliència |
| Descripció | <p>Es demana a les participants que tanquin els ulls i pensin en alguna situació difícil que els hi hagi passat fa poc, dins o fora de la família. Aquest esdeveniment pot anar des d'una complicació social quotidiana com, per exemple, assistir a una entrevista de feina, oblidar l' aniversari d'un amic o amiga, fins un problema personal.</p> <p>Paraules per a la formadora: (ha de ser en un to constant i pausat) "Ara que ja sabem el que és la resiliència i les diverses característiques que la componen, vull demana'ls-hi que si us plau tanquin els ulls..., respirin profundament... Concentri's en les sensacions del cos..., les cames..., els braços..., el coll. Ara que estan més tranquil·les, els hi vull demanar que recordin alguna situació difícil que els hi va passar fa poc. No cal que sigui una situació complicada o molt personal, només cal que recordin una situació que els hi resultés complicada (donar 30 segons)</p> <p>Una vegada tinguin la imatge d'aquesta situació... observin i recordin (3 minuts)</p> <p>Què vaig fer en aquesta situació?</p> <p>Com em sentia?</p> <p>Hi havia algú especial que m'ajudés?</p> <p>Qui era aquesta persona... i que va fer que em va ajudar?</p> <p>Quin va ser el final... i com estan ara les coses?</p> <p>Si us plau, guardin aquesta imatge i comencin a obrir els ulls lentament.</p> <p>Ara que totes s'han incorporat, convida-les a revisar la seva situació segons la llista d'expressions: "tinc", "sóc", "estic", "puc". (5 minuts)</p> |
| Recursos | ----- |
| Durada | 15 minuts |

| Activitat 4 (sessió 7) | “El circo de las mariposas” |
|------------------------|---|
| Objectius | <ul style="list-style-type: none"> - Conèixer una història d’una persona resilient. - Fer-nos conscients de les emocions. - Relacionar el concepte de resiliència amb un cas en concret. |
| Continguts | <ul style="list-style-type: none"> - Resiliència. - Empatia. |
| Descripció | <p>Un circ petit en plena depressió americana troba a un jove sense extremitats que participava a una exhibició de rareses. El director del circ i el valor del jove aconseguen que aquest descobreixi la seva autèntica dignitat com a persona. Després del curt, ens disposarem a comentar allò que em vist i sentit, ho relacionarem amb el concepte de resiliència i amb la vida del protagonista de la pel·lícula (Nick Vujicic)</p> |
| Recursos | <p>Pel·lícula Ordinador Projector</p> |
| Durada | 30 minuts |



3.4.2.8 SESSIÓ 8

| Activitat 1 (sessió 8) | La silueta humana |
|------------------------|--|
| Font | Activitat realitzada per Mireia Cabero al Màster d'Educació Emocional i Benestar curs 2011-12 |
| Objectius | <ul style="list-style-type: none">- Fer consciència sobre les possibilitats no materials.- Fer consciència que de les petites coses en podem treure molt gaudi. |
| Continguts | <ul style="list-style-type: none">- Positivisme.- Pensament alternatiu. |
| Descripció | <p>En grups de 4 persones. Cada grup agafa un full en blanc en el qual han de dibuixar una silueta humana. La formadora explicarà que cada membre del grup ha de situar-se a un dels costats del full. En començar, cadascú ha d'escriure possibles maneres de passar-ho bé i/o de gaudir amb la part del cos que tenen davant. Exemple: mans (acariciar, pintar...), peus (caminar sobre l'herba humida, córrer,...), cap (pensar, imaginar...)</p> <p>Es donarà un temps per cada banda de la fulla i després es farà canvi.</p> <p>Al acabar, aquestes fulles es pengen a la paret i es comenta la impressió i les petites conclusions a les que arriben:</p> <ul style="list-style-type: none">- Què has descobert realitzant l'activitat?- Què et limita de practicar-les més? |
| Recursos | Paper gran Estris per escriure |
| Durada | 15 minuts |

| Activitat 2 (sessió 8) | Granota Sí i Granota NO |
|------------------------|---|
| Font | Bisquerra, R. (coord). (2011). <i>Educación Emocional. Propuestas para educadores y familias</i> . Bilbao: Desclée de Brouwer |
| Objectius | <ul style="list-style-type: none"> - Sensibilitzar en actituds i missatges optimistes. - Activar el pensament positiu. |
| Continguts | <ul style="list-style-type: none"> - Positivisme - Optimisme |
| Descripció | <p>La mestra explica el conte de les dues granotes, la granota Sí i la granota NO:</p> <p>“Les dues granotes estaven passejant per les vores d’un dels rius més grans del poble on vivien. A l’altra vora, unes granotes amigues estaven celebrant una festa; elles volien creuar el riu, però aquest era tan gran que era evident que els hi costaria molt fer-ho soles.</p> <p>De sobte, va veure una tortuga que estava al mig del riu, i li van preguntar si les podria portar. La tortuga va dir que sí, però que elles havien d’arribar a on ella hi era, perquè estava tan cansada que no podria anar i tornar.</p> <p>La granota Sí no s’ho va pensar dos cops, es va llançar a l’aigua i es va esforçar per a nedar fins a on estava la tortuga, s’anava dient que arribaria, que ella podia, que tenia forces i energia, que no estava tan lluny, que valia la pena, i que després de tot l’esforç s’ho passaria genial a la festa. I va arribar.</p> <p>La granota NO es va passar un estona preguntant-se si podria, si no es cansaria, si seria capaç, si l’aigua no estaria molt freda, què passaria si no podia aguantar més el cansament, si la festa valia la pena, va recordar les vegades que havia intentat creuar el riu i no va poder, etc; mentrestant, la tortuga i la granota Sí ja havien arribat a la festa i estaven gaudint amb les seves amiguetes. I ella no va arribar.</p> <p>La tallerista enceta un debat sobre la història de les granotes, quina els hi agrada és, quina és l’actitud que cadascú pren a la seva vida personal, què pensen quan senten por de no poder aconseguir quelcom, què senten quan ens sentim més segures de nosaltres mateixes, si intenten fer allò que resulta més difícil i que vol un esforç, ...</p> <p>A continuació, construirem una “Farmaciola de frases”: Anirem dient frases que ens podem dir quan pensem que no som capaços i amb aquest conjunt de frases elaborarem una cantarella. Tant la cantarella com la farmaciola, la podrem fer servir de manera mental quan ens trobem en una situació que ho</p> |

| | |
|-----------------|---|
| Recursos | reclami. - Conte de les granotes - Caixa - Estris per escriure |
| Durada | 15 minuts |

| Activitat 3 (sessió 8) | La nostra marca |
|------------------------|---|
| Font | Activitat realitzada per Mireia Cabero al Màster d'Educació Emocional i Benestar curs 2011-12 |
| Objectius | - Ser conscients d'allò que ens agrada de nosaltres mateixes. - Valorar allò de mi mateixa que genera emocions positives en les altres persones. |
| Continguts | - Autoestima. - Positivisme. |
| Descripció | Cada persona tindrà un full en blanc. Cadascú haurà de fer la seva marca personal. Una vegada fet, ens posem per parelles i fem un intercanvi de la nostra marca i del motiu de la mateixa. Ens plantejarem 3 preguntes: - Què de mi genera emocions positives en els altres? - Quines emocions positives voldria generar també? - Què puc fer per assolir-ho? |
| Recursos | - Fulls. - Estris per escriure i pintar. |
| Durada | 10 minuts |

3.5 METODOLOGIA

Aquest projecte de sensibilització, parteix d'una metodologia basada en l'animació sociocultural i en l'educació alliberadora de Paulo Freire. S'afavoreix la construcció del saber de manera col·lectiva a partir de les experiències i coneixements previs que es poden vincular amb les relacions de família, grup d'amics, escola i veïnat.

El mètode de Freire és fonamentalment un mètode de cultura popular, que, a la vegada es tradueix en una política popular: no hi ha cultura del poble sense política del poble. Per aquest motiu, la seva tasca apunta principalment a conscienciar i a polititzar. Freire no confon els plànols polític i pedagògic: ni s'absorbeixen, ni es contraposen. El que fa és distingir la seva unitat sota l'argument que l'home es fa història i busca retrobar-se; és el moviment en el qual busca ser lliure. Aquesta és l'educació que busca ser pràctica de la llibertat.

La metodologia sorgeix de la pràctica social per a tornar, després de la reflexió, sobre la mateixa pràctica i transformar-la. D'aquesta manera, la metodologia està determinada pel context de lluita en el qual s'ubica la pràctica educativa: el marc de referència està definit per allò històric i no pot ser rígid ni universal, sinó que ha de ser construït pels homes, en la seva qualitat de subjectes cognoscents, capaços de transformar la seva realitat.

La manera en la qual Freire concep la metodologia, queden expressades les principals variables que serveixen de coordenades al procés educatiu com a acte polític i com a acte de coneixement; aquestes són: la capacitat creativa i transformadora de l'home; la capacitat de sorpresa, que qualsevol persona té, sense importar la posició que ocupa en l'estructura social; la naturalesa social del acte de coneixement i la dimensió històrica d'aquest.

Altres característiques del mètode de Freire són la seva mobilitat i capacitat d'inclusió. Per ser una pedagogia basada en la pràctica, aquesta està sotmesa constantment al canvi, a la evolució dinàmica i reformulació. Si l'home és un ser inacabat, i aquest ser inacabat és el centre i motor d'aquesta pedagogia, és obvi que el mètode haurà de seguir el seu ritme de dinamisme i desenvolupament com una constant reformulació.

La potencialitat de canvi que desenvolupa aquesta metodologia la fa ideal per treballar els aspectes relacionats amb l'educació emocional, ja que només des de la reflexió de les nostres vivències personals podrem ser conscients de la nostra posició i només mitjançant aquesta presa de consciència podrem propiciar un canvi.

Com a mètode de treball, s'ha escollit el taller en el qual s'integren la teoria amb la pràctica. Els supòsits dels que es parteix en el taller són:

- Mai es parteix del no res: totes les persones tenen experiències, coneixements i prejudicis sobre el tema que es planteja en el taller.
- La veritat no està donada, sinó que es construeix. No existeix una veritat absoluta, el coneixement és un treball col·lectiu a on es construeixen respostes.
- Ningú ho ignora tot, ningú ho sap tot. Tothom té experiències que li aporten un saber, així les experiències diàries, individuals i col·lectives contribueixen a augmentar el coneixement.
- La informació és només un recolzament. El més important del taller és recollir les experiències dels participants i fomentar la reflexió per la transformació d'actituds.

3.6 PROCÉS D'APLICACIÓ

L'aplicació del projecte el vaig començar a finals d'abril amb la previsió d'acabar a principis de juny. No obstant, el projecte no s'ha pogut acabar del tot per la manca de temps. Ha faltat la darrera sessió en la qual volia passar l'avaluació. Així doncs, el projecte ha constatat de 7 setmanes, una hora i mitja per sessió i les sessions es feien una vegada a la setmana en horari de migdia.

El calendari de programació inicial era el següent:

| | Sessions | | | | |
|-------|----------------|---------------|----------------|----------------|-----------------|
| Abril | | | Dilluns 16: 1a | Dilluns 23: 2a | |
| Maig | Dimecres 2: 3a | Dilluns 7: 4a | Dilluns 14: 5a | Dilluns 21: 6a | Dimecres 30: 7a |
| Juny | Dilluns 4: 8aa | | | | |

Finalment, el calendari de sessions que es va dur a terme va ser el següent:

| | Sessions | | | |
|-------|---------------|----------------|----------------|-----------------|
| Abril | | Dilluns 16: 1a | | |
| Maig | Dilluns 7: 2a | Dilluns 14: 3a | Dilluns 21: 4a | Dimecres 30: 5a |
| Juny | Dilluns 4: 6a | Dilluns 18: 7a | | |

4 AVALUACIÓ

Les estratègies que he fet servir per avaluar, han estat bàsicament dos:

- Observació i feed-back després de cada sessió. D'aquí he extret un petit diari de cada sessió, explicat a l'apartat del procés de pràctiques.
- Enquesta avaluadora passada al setembre (annex 2).

L'avaluació de les mestres, va es va dur a terme mitjançant un qüestionari final. Aquest qüestionari va ser respòs per 7 persones. El buidatge del mateix és el següent:

(1) T'ha semblat adequat el desenvolupament de les sessions:

Molt: 5 persones.

Bastant: 2 persones.

Poc: 0 persones.

Res: 0 persones.

(2) Han estat útils per a la teva millora personal les cinc competències treballades?

Sí, m'han motivat a aprofundir més el tema.

Sí, totes.

Sí, molt.

Sí (4)

(3) Han estat útils per a la teva millora professional les cinc competències treballades?

Sí, alguns aspectes i dinàmiques les vam posar en pràctica a l'aula.

Sí (5)

Sí, molt

(4) Quines activitats o dinàmiques han estat més útils per a tu?

Les activitats per treballar l'autoestima.

Les de regulació emocional i les de conscienciació.

Les que podré aplicar a l'aula.

Les més participatives, actives i pràctiques.

Les que requerien més participació i intercanvi entre els alumnes.

Les més participatives i que implicaven més al grup.

Les més pràctiques.

(5) Quines activitats o dinàmiques creus que es podrien millorar?

El fet d'haver estat a final de curs i amb poc temps per assistir.

M'hagués agradat més aprofundir en les tècniques de relaxació i conscienciació.

Cap, totes han estat enriquidores.

Totes van ser molt interessants. (3)

Totes van ser molt adients.

(6) T'han semblat útils les activitats proposades pels alumnes?

Sí, sempre fan falta molts recursos.

Sí, tot i que moltes de les propostes anaven encaminades a alumnat més gran (primària)

Sí, molt

Sí, la majoria es podien practicar amb els nens.

Sí, molt. Gairebé totes van ser ben acollides pel grup.

Sí (2)

(7) Valoració de la competència de la formadora.

Bona, molt propera i afectuosa amb tot el grup.

Excel·lent (4)

Molt bona (2)

(8) Valoració global del curs.

Molt bona. (5)

Excel·lent.

Excel·lent. M'ha resultat molt útil, tant a nivell personal com professional.

5 El procés de pràctiques

Després de cada sessió, he anat fent una petita diari de com m'he sentit, d'allò que volia millorar i com fer-ho:

Valoració 1a sessió

Al començament de la sessió estava força nerviosa, tot i que confiava en que ho tenia ben preparat. Poc a poc m'he anat tranquil·litzant, la qual cosa m'ha ajudat per poder dur a terme la sessió amb més naturalitat.

La sensació general ha estat molt positiva. Al acabar la sessió les alumnes del taller m'han dit que els hi ha agradat molt i m'han reforçat dient-me que ha sortit bé.

Tot i aquesta sensació positiva, crec que m'ha mancat més preparació. A l'hora de fer les reflexions m'he confiat en que ho sabia fer perquè tenia clar els objectius però m'han faltat reflexions més acurades.

Així doncs, per les properes sessions, vull tenir més preparades tant les introduccions com les reflexions per no quedar-me en blanc en cap moment ni quedar-me amb la sensació que podia haver dit més coses.

Valoració 2a sessió

Em cal molta més preparació i seguretat. Vaig estar acabant preparatius fins el darrer moment i no vaig poder preparar-me a mi mateixa.

En aquesta sessió van venir nous mestres. Un en concret és un gran repte ja que intenta cridar l'atenció, parlant molt durant en els debats que es creen. Així doncs, crec que em caldria saber reconduir-lo ja que la resta de mestres no els hi acaba d'agradar.

Valoració 3a sessió

En aquesta sessió, jo com a formadora m'he sentit molt més còmode ja que m'ho he preparat molt millor, he pogut tranquil·litzar-me i repassar abans el que volia dir. Pel que fa als mestres, han estat molt disposats i han dit que els hi ha agradat molt. Poc a poc, se'm nota que tinc més confiança amb mi mateixa i que vaig fent-ho amb més naturalitat.

Valoració 4a sessió

En aquesta sessió m'he sentit molt còmode. Hem canviat d'aula i hem estat millor. Ha estat una sessió més parada que les altres però he descobert que els hi pot motivar igualment aquest tipus d'activitats. No obstant, he calculat malament el temps i se m'ha quedat una part de la sessió sense acabar. Així doncs, hem quedat que la propera sessió serà de relaxació (que és el que ha quedat penjat); la qual cosa els hi ha encantat.

Valoració 5a sessió

En aquesta sessió, m'he sentit ben estranya. Era una sessió de relaxació i l'objectiu final l'he aconseguit. No obstant, en alguns moments no hi havia silenci ni la serietat que jo penso que cal en aquest tipus de sessió. M'ha donat la sensació que això no hagués passat amb una formadora que no els hi fos coneguda, en aquest moment m'he sentit una mica decebuda. No obstant, estic contenta de la meva reacció: podia haver-me enfadat però he decidit deixa'ls-hi fer fins que es relaxessin.

Per una altra banda, hi ha una de les mestres que està passant un mal moment en la seva vida personal i m'ha sorprès que en una de les activitats ha hagut de marxar perquè li estava afectant molt. Hi ha una part de mi que li sap greu haver-li fet remoure per dins però hi ha una altra part de mi que està contenta per haver arribat a ser útil per alguna d'elles.

Valoració 6a sessió

En aquesta sessió, sento com cada vegada vaig complint els objectius de manera més espontània. Ha estat més dinàmica i tot ha anat força rodat. Cal dir que la preparació ha estat molt més acurada i he anat amb els petits detalls ben elaborats.

L'assistència comença a ser menor ja que les i els mestres estan amb molta feina personal de final de curs.

Valoració 7a sessió

Ens aquesta sessió l'assistència ha estat ben poca. No obstant, ha anat força bé. A causa que érem poquetes, hem fet molta part de parlar-hi i de debatre sobre el concepte de resiliència, sobre els casos que es plantejaven i sobre el curt.

Per últim, hem decidit entre totes que acabariem el taller aquí i que a principis de setembre passaríem l'avaluació.

Valoració general

De la primera a la darrera sessió, he vist la gran diferència de mi mateixa com a formadora i de la resposta de les mestres. Setmana rere setmana, he anat avaluant i rectificat-me, cada vegada m'he sentit més segura i més reconfortada per les alumnes. El fet d'haver dut a terme el projecte amb les companyes de l'escola on hi treballava, ha tingut una doble vessant. Per una banda, he tingut confiança per a poder fer-ho i elles m'han anat donant el feedback de manera immediata. Però per una altra banda, la confiança pot enganyar ja que en les primeres sessions no ho tenia tot tan enllestit com si ho hagués de dur a terme en un lloc desconegut, per tant, són aquests petits detalls els que he hagut de canviar.

6 CONCLUSIONS i PROPOSTES

Arribem al darrer punt d'aquest projecte, la darrera oportunitat per expressar no sols la feina feta sinó la feina que queda per fer. Ens trobem immersos en un sistema en el qual poc a poc sembla que anem fent passos cap enrere, que ens tornen a tractar com si fóssim titelles... però en el què, ben al contrari del què ens fan creure, anem fent petits passos cap endavant, cap a una societat en la qual el treball de les emocions, de la convivència i de la competència social es va fent més important. Aquest treball, no obstant, cal que sigui continu, cal que ens ho prenguem com a un gran repte, amb moltíssimes ganes de mostrar al món que som ben capaços.

I és que durant aquest curs, puc dir amb tota la certesa que he canviat, que he crescut. M'he adonat de les meves mancances, m'he adonat de les meves virtuts i, el més important de tot, m'he adonat que amb ganes, puc i podem fer allò que ens vingui de gust. I si tenim ganes de fer passes gegants cap al futur, podem!

En el camp de la formació de mestres d'educació formal, cal tenir present una bona motivació i una bona planificació. Vaig intentar que hi hagués una bona rebuda de la proposta de taller, no obstant, hauria d'haver plantejat una millor presentació. Les hores no lectives en les escoles són molt preuades i les hores fora d'horari escolar, encara més si la majoria de plantilla ha de compaginar-ho amb una vida familiar. És per això que, en certs moments, he vist difícil l'assistència regular. És aquí, on m'ha faltat una reacció davant la problemàtica, que podia haver solucionat plantejant-lo abans.

Tot i així, han estat 7 sessions en les quals he après molt, he vist la meua capacitat com a formadora d'adults, aspecte que encara no havia experimentat. N'he sortit molt contenta, amb ganes d'aprendre moltíssim més i de poder dur a terme petits o grans projectes a curt i llarg termini.

Com la vida, tot és un gran mar d'emocions. Aquestes van i vénen: il·lusió, esperança, por, alegria, decepció, desconcert, motivació, desmotivació... I és que tot projecte passa per molts moments, cal saber ser-ne conscient i reconduir-lo cap allò que vols.

7 Annexes

7.1 Annex 1

Taller sobre educació emocional.

En breu s'iniciarà, en aquesta escola, un taller sobre educació emocional. L'objectiu és que el professorat pugui gaudir d'una formació al centre sobre com gestionar una sèrie d'emocions que a totes i tots ens van sorgint a la vida i, de retruc, com ajudar als nostres infants a gestionar les seves.

És una formació totalment voluntària. És per això, que necessitaria saber quina serà l'assistència i quin és l'horari i dates que millor us van. El taller consistirà en 12 hores.

Nom:

Assistència: Sí
 No

Horari i dates Els dilluns del 16 d'abril al 4 de juny de 12.45h a 14.15h
 Els dimecres del 18 d'abril al 6 de juny de 12.45h a 14.15h
 Setmana del 16 d'abril al 21 de maig de 17h a 19h
 Setmana del 25 al 29 de juny de 15h a 17.30h.

Moltes gràcies

7.2 Annex 2

AVALUACIÓ DEL TALLER D'EDUCACIÓ EMOCIONAL

T'ha semblat adequat el desenvolupament de les sessions?

Molt

Bastant

Poc

Res

Han estat útils per a la teva millora personal les cinc competències treballades?

Han estat útils per a la teva millora professional les cinc competències treballades?

Quines activitats o dinàmiques han estat més útils per a tu?

Quines activitats o dinàmiques creus que es podrien millorar?

T'han semblat útils les activitats proposades pels alumnes?

Valoració de la competència de la formadora.

Valoració global del curs.

7.3 Annex 3

Què és l'educació emocional?

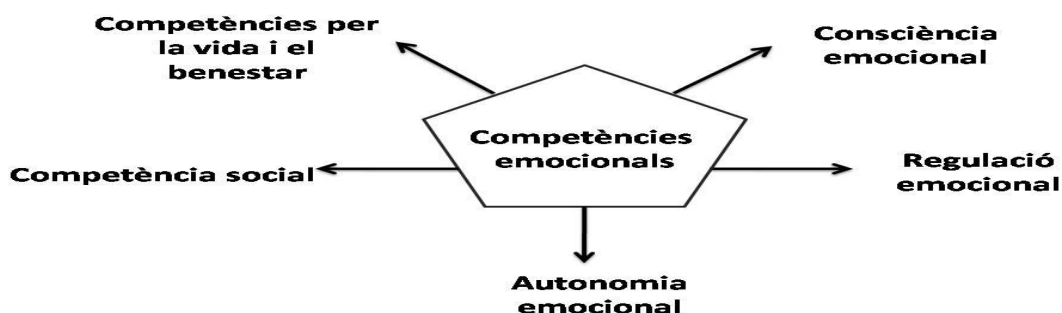
L'educació emocional és una resposta a les necessitats socials que no estan força ateses al currículum acadèmic ordinari. Entre aquestes necessitats està la presència d'ansietat, estrés, depressió, violència, consum de drogues, suïcidis, comportaments de risc, etc. Tot això és, en gran mesura, conseqüència de l'analfabetisme emocional.

L'educació emocional té com a objectiu el desenvolupament de competències emocionals. Entenem les competències emocionals com el conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per prendre consciència, comprendre, expressar i regular de manera apropiada els fenòmens emocionals. Dins de les competències emocionals hi són la consciència i regulació emocional, autonomia emocional, competències socials, habilitats de vida i benestar.

El desenvolupament de les competències emocionals requereix d'una pràctica continuada. És per això que, l'educació emocional s'inicia en els primers moments de la vida i ha d'estar present al llarg de tot el cicle vital. Per tant, hauria d'estar present a l'educació infantil, primària, secundària, família, formació d'adults, mitjans socio-sanitaris, organitzacions, persones grans, etc.

Competències emocionals:

En el GROU (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) es treballa l'educació emocional, en investigació i docència, amb el propòsit de contribuir en el desenvolupament de les competències emocionals. Entenen que aquestes es poden agrupar en cinc blocs que es poden representar gràficament en un pentàgon:



7.4 Annex 4

Consciència emocional

La consciència emocional es refereix a la capacitat de percebre, identificar i posar nom als sentiments i emocions pròpies i dels altres. Això suposa conèixer el vocabulari de les emocions. També significa comprendre les emocions dels altres a través de les claus situacionals i expressives (comunicació verbal i no verbal), d'acord amb el significat que la cultura popular atribueix a certes situacions.

Vegem un exemple de consciència emocional. Pensa en com et sent davant d'elements com: el sol, el mar, la platja, el joc, un jardí, les flors, les muntanyes, els amics, etc. Com et sents davant d'aquests conceptes? Ara pensa en com et sents davant d'aquests altres: amenaces, tempestes, llamps, trons, llampecs, inundacions, serps, aranyes, etc. Hi ha diferències entre el primer bloc de conceptes i el segon? Amb quin tipus de conceptes et sents millor?

Això és consciència emocional: prendre consciència de les pròpies emocions en el moment en què ens relacionem amb altres persones i amb objectes.

Els continguts que es treballen són:

- Vocabulari emocional: alegria, tristesa, ira, por, preocupació, vergonya...
- Expressió de sentiments i emocions mitjançant el llenguatge verbal i no verbal (l'expressió corporal, gestual i facial)
- Reconeixement i comprensió dels propis sentiments i emocions a través del llenguatge musical, visual i plàstic, verbal i corporal.
- Definició dels problemes i les seves causes mitjançant la visualització de vídeos i imatges, la lectura de llibres i contes, històries personals,...
- La diferenciació entre què penso, què sento i com actuo.

Vocabulari:

- **Alegria:** Emoció que produeix un succés favorable.
- **Emoció:** Estat complex de l'organisme caracteritzat per una excitació o pertorbació que predisposa a una resposta organitzada.

- Enuig / Ira: Reacció d'irritació, fúria o còlera desencadenada per la indignació i l'enuig de sentir vulnerats els nostres drets.
- Estat d'ànim (o d'humor): Estat emocional de major duració i menor intensitat que les emocions.
- Por: Sensació experimentada davant d'un perill real o imminent.
- Preocupació: Recerca del que pot anar malament i com evitar-ho.
- Sentiment: No arriba a tenir un sentit unívoc. Per alguns, els sentiments són el component subjectiu o cognitiu de les emocions. Per altres, un sentiment és una emoció que es prolonga amb el temps.
- Sentiment d'ambivalència: Estat emocional en el coexisteixen dos emocions oposades al mateix temps. Per exemple, alegria i tristesa.
- Sorpresa: Reacció provocada per algun imprevist o estrany.
- Tristesa: Sentiment experimentat davant la pèrdua irrevocable d'alguna cosa que es valora com a important: un ésser estimat, salut, bens...

EDUCACIÓ INFANTIL

1. Com es senten?

Comprendre les emocions dels demás és requisit essencial per l'establiment i manteniment de qualsevol tipus de relació socio-afectiva. Aquesta activitat ens permetrà treballar aquest aspecte.

Objectius:

- Anomenar i reconèixer algunes emocions en diferents dibuixos o fotografies.
- Imitar i reproduir diferents emocions a través de l'expressió corporal i facial.

Procediment:

Treball en gran grup:

Els infants s'asseuran formant un semicercle o bé poden posar les cadires en fileres com si fos un teatre. La mestra es posarà davant d'ells i els hi mostrarà un sobre de colors. Aquest sobre conté dibuixos i fotografies de cares que reflecteixen diferents estats d'ànim: alegria, tristesa, enuig, preocupació, por i sorpresa. A continuació l'educador/a els hi preguntarà:

“Què hi ha en aquest dibuix?”

“Com està aquesta cara? Té les celles..., els ulls..., els llavis...” (Els hi proporcionarà detalls expressius i molts adjectius descriptius)

“És d'un nen/a que se sent content, enfadat o...?”

Deixarà que els nens i nenes donin la resposta; posteriorment, reproduirà aquesta expressió a través de l'expressió facial i corporal i els infants hauran d'imitar-la.

L'educador/a els hi donarà un exemple d'allò aplicat a ell/a mateix/a.

“Jo em sento... quan...” (expressant l'emoció a través del cos i la cara)

Exemples:

En aquesta fotografia es veu a una nena amb els ulls desperts i alegres, un somriure immens i una cara de felicitat.

Aquesta nena se sent **content**

Posem tots/es una expressió d'alegria.

Jo em sento **contenta** quan em fan un regal. I vosaltres?

Aquest dibuix és el d'una persona amb les celles juntes, els ulls tancats i els llavis a punt d'explotar.

És d'una persona **enfadada**.

Posem tots/es una expressió d'enfado.

Jo m'enfado quan se'm trenca algun conte.

La finalitat de l'activitat és que l'educador descrigui l'expressió facial del dibuix o fotografia que tregui del sobre, reproduïxi aquesta expressió pels demás i posi el nom a l'emoció que experimenta. Aleshores, serà quan els infant imitin aquest estat d'ànim i li posin un nom.

“Em sento **trist / enfadat / preocupat / content / espantat**” (en funció de la cara a imitar)

Segons el grau de coneixement dels infants, s'anirà ampliant el vocabulari emocional. Es presenten tres nivells de dificultat:

- Nivell I. Tres làmines: alegria, tristesa, enuig.
- Nivell II. Cinc làmines: alegria, tristesa, enuig, por i sorpresa.
- Nivell III. Sis làmines: alegria, tristesa, enuig, por, sorpresa i preocupació.

Recursos:

- Imatges o fotografies de persones.
- Sobres.
- Pissarra.
- Goma adhesiva.

Temporalització: 20 minuts.

Orientacions:

L'activitat proposada pot realitzar-se amb infants de 3 anys. Per això, es partirà de 3 làmines (alegria, tristesa i enuig). A mesura que s'incrementi l'edat s'ampliarà el vocabulari emocional.

Aquesta activitat també pot fer-se diàriament en un temps d'uns 10 minuts en els que s'extreuen dos dibuixos o fotografies que reflecteixin diferents estats emocionals, que poden ser comentades. Per exemple, a cada sessió es poden mostrar dos fotografies que manifestin una expressió emocional diferent.

Les imatges es poden obtenir a partir de fotografies, revistes, contes... i inclús els convidarem a comentar alguna fotografia que portin ells de casa.

A mesura que vagin mostrant les diferents cares, es deixaran en un lloc visible, per exemple, enganxades a la pissarra, per tal que es vagin veient les seves diferències expressives. També podem escriure a sota del dibuix o fotografia l'expressió corresponent.

Tot això ajudarà als infants a consolidar aquest vocabulari emocional i a prendre consciència del seu estat emocional.

2. La meva cara reflexa...

La nostra cara és la imatge que reflexa com ens sentim. L'estat d'ànim ens diu i transmet a la resta quines emocions estem vivint. El nostre cos és un mitjà d'expressió i comunicació emocional.

Objectius:

- Imitar i reproduir diferents emocions a través del llenguatge facial.
- Identificar diferents estats emocionals.

Procediment:

Treball en petit grup:

Els infants, en petit grup (6-8), es posaran davant del mirall juntament amb l'educador. La resta de nens i nenes observaran com realitzen aquesta activitat.

Aquells que estiguin davant del mirall, hauran de contemplar la seva cara i moure les distintes parts d'aquesta. Posteriorment, els pintarem les diferents parts de la cara amb barres de maquillatge de diferents colors (per exemple, ulls verds, celles blaves, nas groc, llavis vermells) i hauran de posar la cara que els hi digui la mestra. L'educador/a haurà de realitzar-la prèviament i els infants hauran d'identificar-la, a la vegada que la reproduïx mitjançant l'expressió facial davant del mirall. Reproduiran diferents expressions emocionals.

A una fulla de paper amb la silueta d'una cara, els infants impregnaran l'expressió d'una cara que reflecteix l'estat d'ànim que vulguin. Pot perfilar-s'hi la impressió realitzada amb llapis de colors. Una vegada acabat el primer grup passarà el següent grup, i així successivament fins un màxim de tres torns.

- Nivell I. Dos cares: content i trist.
- Nivell II. Tres cares: content, trist i enfadat.
- Nivell III. Quatre cares: content, trist, enfadat i sorprès.

Treball individual:

De les diferents cares impreses a la fulla de paper, els infants escolliran una de les que han fet i li enganxaran un pal o canya de suport per la seva màscara emocional.

Recursos:

- Sala de psicomotricitat amb mirall gran o, en el seu defecte, miralls individuals.
- Barres de maquillatge.
- Full en blanc o paper d'embalar.

Temporalització: Una sessió de 20 a 30 minuts.

Orientacions:

L'activitat proposada pot realitzar-se amb infants de 3 anys. Per a tal cosa, tan sols s'han de treballar les cares d'alegria i tristesa, o bé d'alegria i enuig. Si és necessari es realitzaran altres sessions.

Per poder dur a terme aquesta activitat seria preferible disposar d'una sala, per exemple la sala de psicomotricitat, a on hi hagués un mirall gran. Si no és possible, es poden fer amb miralls individuals que ens puguin portar els nens/es. En aquest cas, compte!, se'ls hi podrien caure i podrien fer-se mal.

És convenient que es faci amb un grup reduït d'infants. Si el grup és nombrós pot realitzar-se, per enlloc de la fulla en blanc individual, la "impressió emocional" es farà a sobre d'un paper d'embalar que puguin col·locar a la paret.

En posteriors sessions, es poden afegir altres imitacions i reproduccions facials, com ara expressions de por i preocupació.

3. La vareta màgica:

Transformar-nos en diferents personatges que expressen diverses emocions, és una manera de divertir-nos adoptant varis rols emocionals.

Objectiu:

- Reproduir diferents emocions a través de l'expressió corporal i gestual.

Procediment:

Treball en gran grup:

Dins d'una bossa molt cridanera pels seus colors, hi ha unes làmines amb un dibuix d'un nen que reflecteix diferents emocions (alegria, tristesa, por, sorpresa...). La mestra tindrà a les seves mans una vareta màgica amb la que transformarà l'estat emocional dels infants (hauran de canviar la seva expressió facial i corporal) en funció del que indiqui la làmina treta.

Consigna: "Un, dos, tres, estarem tots..."

Un nen/a serà qui tingui la vareta màgica i transformarà l'estat emocional dels tres infants escollits, que hauran de realitzar l'expressió que hi hagi a la làmina. La resta hauran d'endevinar de quin estat emocional es tracta. (Aquí es realitzarà sense ajuda del llenguatge oral, tan sols facial i corporal.)

Recursos:

- Làmines de dibuixos plastificades.
- Bossa sorpresa.
- Vareta màgica.

Temporalització: Una sessió de 10 a 20 minuts.

Orientacions:

L'activitat proposada es pot realitzar en nens/es de 3 anys.

Aquesta activitat pot estendre's en altres sessions per tal que totes les nenes i nens puguin fer servir la vareta màgica. Aquesta activitat ens permet saber quins coneixements han consolidat sobre el llenguatge emocional.

La vareta màgica es pot confeccionar amb cartolines de colors.

4. Com em sento?

Durant el dia experimentem diferents emocions, bé siguin agradables o desagradables. Descobrir el propi estat emocional i com poder canviar durant el dia ens ajudarà a prendre consciència de la nostra activitat emocional.

Objectius:

- Identificar el propi estat emocional en diferents moments del dia.
- Reconèixer l'estat d'ànims de la resta d'infants en diferents moments del dia.

Procediment:

Treball en gran grup:

A primera hora del matí, en el moment en que passem llista d'assistència, se'ls hi pregunta individualment:

"Com et sents?" (Primer contestarà el propi mestre/a per tal que prenguin el seu model)

Consigna:

"Bon dia!"

"Avui em sento... perquè..."

" Ha vingut...?" (Senyalant el nom o fotografia del nen o nena de la classe)

"Com et sents?"

Serà l'encarregat de passar llista qui continuarà la salutació de benvinguda per cadascun dels nens i nenes de la classe "Ha vingut...". I després preguntarà "Com et sents?"

El nen/a nombrat, després d'explicar com se sent, posarà el dibuix de la cara que reflecteix el seu estat d'ànim al costat del seu nom o fotografia. I així farem amb la resta d'infants de la classe.

EDUCACIÓ PRIMÀRIA

1. Tècnica de les cares

Algunes vegades no sabem què ens passa, no sabem com ens sentim. Quan ens trobem així el que millor va és aturar-se i intentar connectar amb el que està passant dins nostre.

La utilització de la tècnica de les cares (Urbain, 1983. Greenberg & Kusché, 1998) permet examinar, durant tota la jornada escolar, el propi i estat anímic, així com la generalització i l'ús del vocabulari après, a l'hora que fomenta la comunicació interpersonal de sentiments. Es tracta de proveir a cada alumne d'imatges representatives de cada sentiment o emoció que vulguem treballar.

Les imatges reforcen la memorització del nou vocabulari ja que permeten relacionar expressions visual, auditives i la pròpia experiència. En presentar les imatges farem notar quins són els trets físics que evidencien l'emoció.

Aquestes imatges cadascú se les guarda al seu calaix menys una, la corresponent a com se sent, que es posarà sobre la taula. Vàries vegades, durant el dia haurem de demanar que canviïn la imatge segons com se sentin en aquell moment. Per fer-ho els demanarem que aturin tot el que estan fent, i que busquin, per uns moments, com se senten per dins. Aquesta tècnica és recomanable en moments específics dels dia, en arribar de casa, matí i tarda, en tornar del pati, o en aquells moments en que la canalla està especialment esverada o tensa. A través d'aquest procés els alumnes aprendran a supervisar els seus estats emocional i rebran el missatge que és important que ho comuniquin. Després, quan vagi bé, ja sigui individualment, o amb tota la classe, parlarem d'aquells sentiments que creiem que necessiten la nostra intervenció més específica. Aquest mètode és especialment útil pels nenes i nenes molt tímids i pels que mantenen certes actituds per cridar l'atenció interferint negativament en la marxa de la classe.

És important que el professorat que intervé amb el grup tingui la seva pròpia col·lecció d'imatges que anirà canviant igualment com ho fan els alumnes. Amb aquesta acció no només modelem sinó que donem l'oportunitat que els nostres sentiment siguin tinguts en compte.

Per facilitar la col·locació de les imatges corresponent a l'estat emocional, sobre la taula, al costat d'una frase que digui: "Com em sento. Estic..." hi tindrem enganxada una funda de plàstic transparent o bé una tira adhesiva tipus "belcro" per poder-hi posar una tarja amb la cara corresponent.

2. Com estàs?

Objectiu: Reconèixer les emocions a través de les expressions facial i adquirir vocabulari emocional.

Descripció: Observa atentament aquestes cares que, com pots comprovar, mostren diferents emocions. Respon: què et suggereixen?



Pensa i respon a les preguntes següents:

- Quina emoció representa cadascuna d'aquestes cares?
- Com reaccionaria la gent davant de cadascuna d'aquestes emocions?
- Que hauria de passar-te a tu perquè sentissis aquestes emocions?
- Com creus que reaccionaries?

3. Paraules emocionals

Objectiu: Reconèixer i expressar emocions plàsticament

Descripció: Com ho faries perquè la paraula "sorpresa" expressés sorpresa? I perquè "enuig" semblés enutjada?

De la llista d'emocions que hi ha a continuació, tria'n una. Quan tinguis el material necessari, col·loca el paper o cartolina en horitzontal i representa el nom de l'emoció escollida, de la manera més original i artística que et vingui al cap.



Alegria



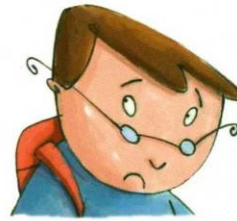
Por



Amor



Tristesa



Vergonya



Sorpresa



Enuig

Reflexiona sobre les preguntes següents:

- De quin color t'imagines l'alegria? I la ràbia? I la vergonya?
- Series capaç de dibuixar una de les lletres de la paraula "tristesa" amb uns plorant, o "alegria" amb una boca somrient? De quina manera podrien ser les lletres de la paraula "ràbia"?

7.5 Annex 5

Autonomia emocional:

L'autonomia emocional és una competència àmplia que inclou l'autoestima, l'autoconfiança, l'automotivació, l'autoeficàcia emocional, l'actitud positiva davant la vida, la responsabilitat, la capacitat per analitzar críticament les normes social, la capacitat per buscar ajuda i recursos, la capacitat per avaluar críticament les missatges que rebem, la capacitat per afrontar situacions adverses, etc. L'autonomia emocional afavoreix la capacitat d'autogenerar les emocions convenients en el moment oportú, la qual cosa és molt difícil en situacions crítiques.

Aquesta competència facilita que la persona tingui una imatge positiva de si mateixa; valori les seves pròpies capacitats i limitacions; s'estimi tal com és; descobreixi la seva pròpia identitat personal i social; adopti uns valors i sigui capaç de defensar-los i difondre'ls; sigui capaç d'expressar el que sent cap a ella mateixa i cap als altres; sigui capaç d'afrontar situacions adverses i confii en les seves pròpies possibilitat; busqui ajuda i recolzament quan ho necessiti, etc.

L'autonomia emocional obre el camí cap a l'empatia i el desenvolupament de les competències social, ja que ser autònom emocionalment implica tenir la responsabilitat de respectar els altres i desenvolupar habilitats socials positives.

Des del naixement fins als dotze anys construïm la nostra persona, principalment, a través de les coses que veiem fer a les persones que formen part del nostre entorn: la nostra família, els nostres professors, amics, tec. Si un nen rep constantment el missatge: "Ets un nen molt responsable, fas molt bé les coses, saps escoltar els altres...", construirà una imatge positiva de si mateix i això contribuirà que se senti segur emocionalment, la qual cosa al seu torn afavorirà el seu desenvolupament i aprenentatge. Si contràriament rep missatges com: "Ets un nen dolent, no fas bé les coses, no saps escoltar els altres...", aquest nen construirà una imatge negativa de si mateix, i això li farà despertar emocions i sentiments negatius amb els quals es pot bloquejar el seu desenvolupament i aprenentatge.

Els continguts a treballar són:

- El parlar d'un mateix: qualitats positives de la pròpia persona (tant físiques com personals) i qualitats a millorar.
- La identitat personal i social.
- La diversitat.
- Adjectius descriptius i qualitatius.
- El saber donar i rebre elogis.

EDUCACIÓ INFANTIL

1. El meu mirall

En aquestes edats es treballa l'autoconcepte a mesura que van obtenint valoracions externes d'ells mateixos. Això afavoreix la construcció de la pròpia imatge, que contribueix al desenvolupament de l'autoestima.

Objectius:

- Expressar qualitats bàsiques d'un mateix.
- Valorar les nostres pròpies qualitats personals.

Procediment:

Treball en gran grup:

Ens posarem de peu i ens mirarem els uns als altres; ens fixarem molt en les característiques físiques bàsiques de cada un, en quines són les que ens diferencien: el color dels ulls, del cabell, la forma de la boca, del nas, etc.

Els infants aixecaran la ma i intervindran explicant les seves pròpies característiques. Per tal cosa poden disposar d'un mirall per mirar-se.

Treball individual:

Una vegada han parlat d'ells mateixos, es dibuixaran en un full en blanc. Després, s'emmarcaran els dibuixos i es penjaran a la classe en forma de quadres.

Recursos:

- Miralls petits individuals / mirall gran.
- Full en blanc.
- Marcs pels autoretrats.

Temporalització: 20 minuts.

Orientacions:

Aquesta activitat es pot realitzar amb nens i nenes de 3 anys. Per tal cosa, farem servir fotografies actuals dels infants i les enganxarem a la fulla d'autoretrat amb el seu nom a sota. L'educador serà qui anirà descobrint les qualitats físiques dels nens i nenes i ho farà mitjançant preguntes o frases incompletes per tal que els infants s'animin a continuar la conversa. Per exemple:

"Et dius..... i vas a la classe de..... Tens.....anys. El teu cabell és de color..... i els teus ulls són....."

Parlarem de tot el cos: altura, pes, extremitats, color de pell... L'educador/a també haurà de descobrir-se i explicar com és ell/a.

Aquesta sessió s'allargarà durant uns dies. A mesura que es vagin comentant els autoretrats s'aniran penjant a la paret de la classe.

2. M'estimen

Sentir-se estimat pels demés és una necessitat bàsica per a tothom. L'anequet lleig és un personatge que reflexa aquesta necessitat davant els infants, manifesta com se sent, què desitja i què espera de la vida.

Objectius:

- Identificar com se sent el protagonista del conte explicat per l'educador/a.
- Descriure qualitats d'una mateixa.
- Valorar les qualitats dels demés.

EDUCACIÓ PRIMÀRIA

1- El protagonista

Objectius:

- Promoure l'autoconeixement

2- Targeta de presentació

Objectiu: Afavorir la formació de la identitat personal.

Descripció:

Imagina't que et trobes davant de persones que no et coneixen i volent fer-ho, per la qual cosa vols mostrar-te tal com ets i presentar-te. Et proposem que creïs la teva pròpia targeta:

| | |
|---------------------|--|
| Nom | |
| Edat | |
| Qualitats físiques | |
| Qualitats personals | |
| Gustos | |
| Somnis | |
| Aficions | |

Per ajudar a l'infant a reflexionar sobre la seva pròpia identitat, pot ser útil plantejar-li les preguntes següents:

- T'ha resultat fàcil escriure sobre tu?
- Com t'has sentit davant d'aquesta experiència? Per què?

Ampliació de l'activitat

Et proposem que preguntis als teus companys/es de l'escola, professors/es, amics/gues i familiars quins aspectes valoren positivament de tu i quins aspectes creuen que has de millorar:

| | Aspectes positius | Aspectes a millorar |
|--------------------------------|-------------------|---------------------|
| Els meus companys/es de classe | | |
| Els meus mestres | | |
| Els meus amics/gues | | |
| La meva família | | |

Comparteix amb ells les reflexions següents:

- Com t'has sentit? Content, sorprès, satisfet, etc? Per què?
- Hi ha algun tipus d'informació sobre tu que no t'esperaves? Per què?
- Han estat valoracions important per a tu? Per què?
- Aquesta activitat t'ha permès conèixer-te millor? Per què?

Col·loca la teva targeta de presentació en un lloc visible. Tot el que ets com a persona i com et valoren els altres és important perquè puguis sentir-te especial i estimat. Els aspectes a millorar poden canviar si un mateix ho vol. Demana ajuda als qui t'estimen si ho consideres. T'agradaria canviar-los?

7.6 Annex 6

Regulació emocional

La regulació emocional és la capacitat per gestionar les pròpies emocions i les dels altres apropiadament. La regulació emocional és una bona estratègia per afrontar les situacions crítiques i de conflicte, quan per exemple algú se sent atacat, criticat i insultat, provocat, etc. Davant d'aquestes situacions tendim a atacar de la mateixa forma en què ens sentim atacats. Tanmateix, això pot ser perillós. Si algú t'insulta i tu t'hi tornes, això pot generar un conflicte de conseqüències imprevisibles.

Moltes vegades és preferible saber regular les emocions i esperar el moment oportú per parlar. La regulació emocional també és la capacitat d'autogenerar emocions positives. Una emoció positiva pot ser, per exemple, decidir que estaré de bon humor per pròpia voluntat. Això és millor que estar malhumorat sense saber-ne el perquè. Curiosament hi ha moltes persones que sovint estan de mal humor i no saben per què.

Una de les emocions que causen més problemes és la ira. Quan parlem de la ira ens referim a un conjunt d'emocions com la ràbia, l'enuig, la còlera, l'odi, etc. Quan tenim aquestes emocions tenim moltes ganes d'atacar, cridar, insultar, pegar, maleir, etc. La regulació emocional consisteix a saber mantenir-nos en el nostre lloc, de forma apropiada. Això vol dir saber esperar, mantenir la calma, "comptar fins a deu" abans de dir res, respirar profundament,... Només amb això ja es demostra capacitat de regulació emocional.

La ira té múltiples formes: ràbia, còlera, rancor, odi, fúria, indignació, ressentiment, aversió, acritud, hostilitat, enuig, gelosia, enveja, menyspreu, rebuig, recel, etc. La consciència emocional ens porta a identificar de quin tipus es tracta.

Qualsevol de les formes en què es pot experimentar la ira predisposa a la violència. Moltes vegades la violència és conseqüència de la ira mal regulada. D'aquí la gran importància de la regulació emocional. La capacitat per regular la ira és una de les millors estratègies per prevenir la violència. Només per això, hauria de ser obligatori a les escoles i a les famílies aprendre a regular la ira. El que passa és que això és molt difícil. Fa falta molt de temps, esforç i entreteniment. Però amb interès, esforç i dedicació es pot aprendre.

De vegades, més sovint del que voldríem, no aconseguim el que volem. Això ens fa experimentar frustració. La frustració és inevitable. En algun moment o altre l'experimentarem. Hi ha persones que no poden suportar la frustració, per petita que sigui. Això no vol dir resignar-se, sinó acceptar la situació i no explotar o desesperar-se davant d'un contratemps. Això és la regulació emocional. És la perseverança en l'assoliment dels objectius a pesar de les dificultats. La perseverança implica tolerància a la frustració, regulació emocional, voluntat i entusiasme per continuar intentant-ho a pesar de les dificultats. Moltes vegades la perseverança és la base de l'èxit.

La regulació emocional és essencial quan s'interactua amb altres persones, tal com passa amb els companys de la classe. És essencial saber escoltar, no precipitar-se, fer preguntes, acceptar silencis, introduir estratègies de millora del clima emocional, etc.

Els continguts que cal treballar:

- Tècniques de respiració
- Expressió de sentiments i emocions agradables i desagradables (no repressió de sentiments i emocions)
- Comunicació i diàleg.
- Reflexió.
- Diferenciació entre el què sento i com actuo.

Com regular la ira?

La persona té la llibertat per a decidir quan temps vol estar enfadada. Quan sentim ira tenim 3 opcions: respondre agressivament, no respondre (resposta passiva) o respondre correctament (assertivament), una vegada regulada la ira.

La resposta apropiada es pot considerar que, en general, es la assertiva. Però moltes persones adultes responen de forma passiva o agressiva, i en ambdós casos les conseqüències poden ser nefastes. La resposta passiva (ira cap endins) a la llarga perjudica la salut i també afavoreix la resposta més agressiva però tal vegada de forma indirecta, ja que l'acumulació d'ira continguda implica a llarg termini una reacció incontrolada. Amb la resposta agressiva (ira cap enfora) pot semblar que, de moment, la ira es redueix; però a la llarga empitjora la situació perquè, així com l'afecte atrau l'afecte, l'agressivitat atrau més agressivitat, violència i venjança.

Es presenten algunes estratègies més conegudes:

- Distanciament temporal: Consisteix en deixar passar un temps de que es produeix la situació (estímul) que provoca la ira fins que es desencadena la nostra resposta conductual. Això ens permet valorar més objectivament la situació a la hem de fer front. El temps recorregut pot ser d'uns minuts o inclús d'uns dies depenent de la situació. Aquest temps pot ocupar-se realitzant activitat agradable. És a dir, per a ajudar-nos a realitzar un distanciament farem servir la distracció conductual i la distracció cognitiva (pensar en altres coses). També podem aprofitar per a explicar el problema a altres persones o escriure-ho per veure-ho més clarament.
- Acceptar la part de responsabilitats en el conflicte: Acceptar la part de responsabilitat que podem tenir en un conflicte ajuda a reduir la ira. Aleshores acceptem la possibilitat que la "culpa" no sigui únicament de l'altre. Sempre hem de preguntar-nos, he actuat de manera correcte? Podria haver-ho fet d'altre manera?
- Actitud positiva: L'optimisme, el sentit de l'humor, buscar la vessant còmica de la situació, constitueix una bona via d'escapament per a rebaixar les emocions negatives. Molts dels acudits que s'expliquen habitualment, no parteixen d'una situació divertida sinó d'una desgràcia. Amb humor aconseguim distanciar-nos de les situacions i veure-les des d'un perspectiva més objectiva. Ens distanciem per tenir una visió més global del problema; així ens convertim en espectador de les pròpies actuacions. Riure's d'un mateix denota un sentit de l'humor sa, basat en l'autocrítica positiva, fortalesa de caràcter i seguretat. La persona optimista, malgrat els problemes que pugui tenir, sempre troba motius que li animen a viure amb entusiasme i il·lusió. Una actitud positiva en situacions d'extrema dificultat és el que s'entén per resiliència (capacitat de superar les adversitats).
- Reestructuració cognitiva: Si els nostres pensaments (valoracions, conviccions, creences, etc) no s'ajusten a la realitat, produiran percepcions distorsionades (deformacions de la realitat, distorsions cognitives) que potencien l'aparició de sentiments i emocions inadequades. L'ira pot ser una manifestació. Canviant la nostra manera de pensar, podrem reduir l'ira, ja que a vegades es genera a partir de les nostres creences. Canviant les creences, es pot regular l'ira. Les creences es poden canviar formulant preguntes com: realment tot va tan malament?, és cert que sempre em passa el mateix o només algunes vegades?, realment no ho puc suportar o és que em costa suportar-ho?

- Enquadrament i resolució del problema: És necessari analitzar el conflicte per a trobar la solució satisfactòria. Per fer això és convenient pensar en varies solucions alternatives i cercar avantatges i inconvenients per a cada una d'elles per tal d'escollir la millor. Si passat un cert temps s'arriba a la convicció que m'he equivocat, cal pensar que equivocar-se és una manera d'aprendre.
- Respiració i relaxació: És una de les estratègies més utilitzades i útils. Constitueix un procés psicofisiològic de caràcter interactiu, on allò fisiològic i psicològic interactuen. A nivell físic, els beneficis de la relaxació són: disminució de la pressió arterial i del ritme cardíac; es regula la respiració, el que fa que s'aporti més oxigen al cervell i a les cèl·lules en general; estimula el reg sanguini; disminueix la tensió muscular; redueix els nivells de segregació d'adrenalina i noradrenalina; augmenta la vasodilatació general la qual cosa facilita una major oxigenació perifèrica; redueix els nivells de colesterol i greix en sang; augmenta el nivell de producció de leucocits, la qual cosa reforça les defenses del sistema immunològic.

Estratègia N.E.M.O:

N: Nom

E: Emoció

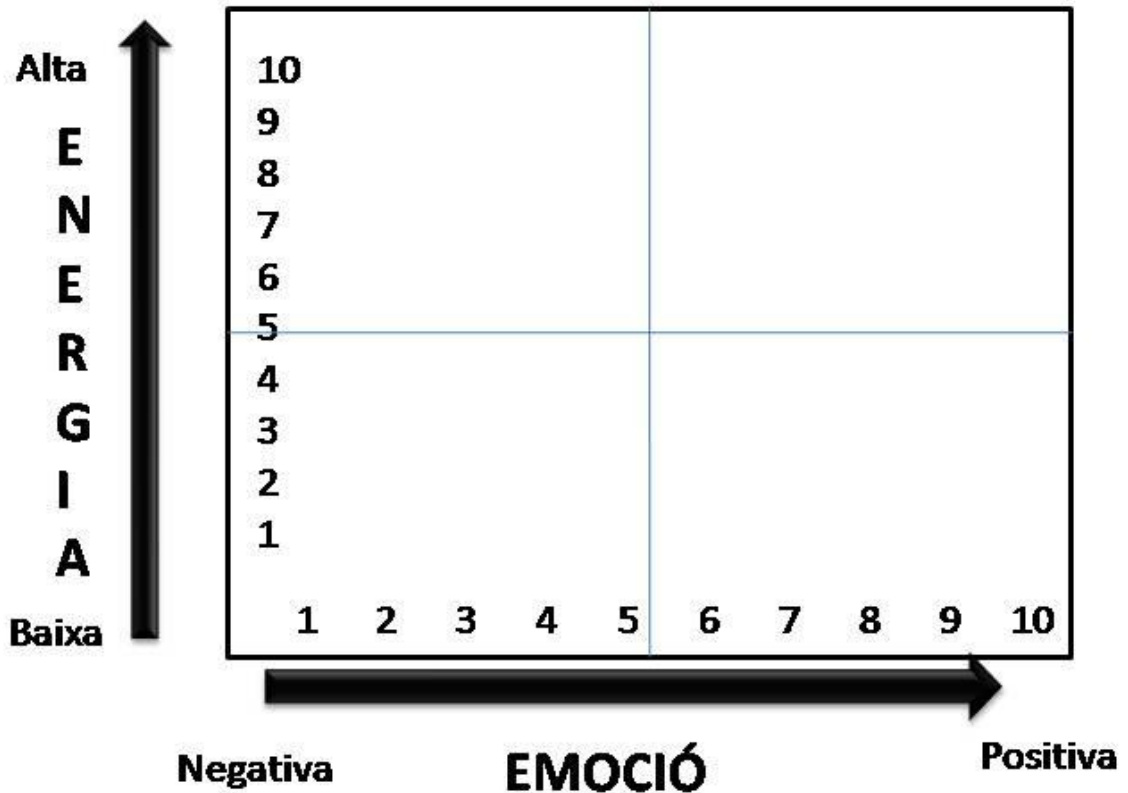
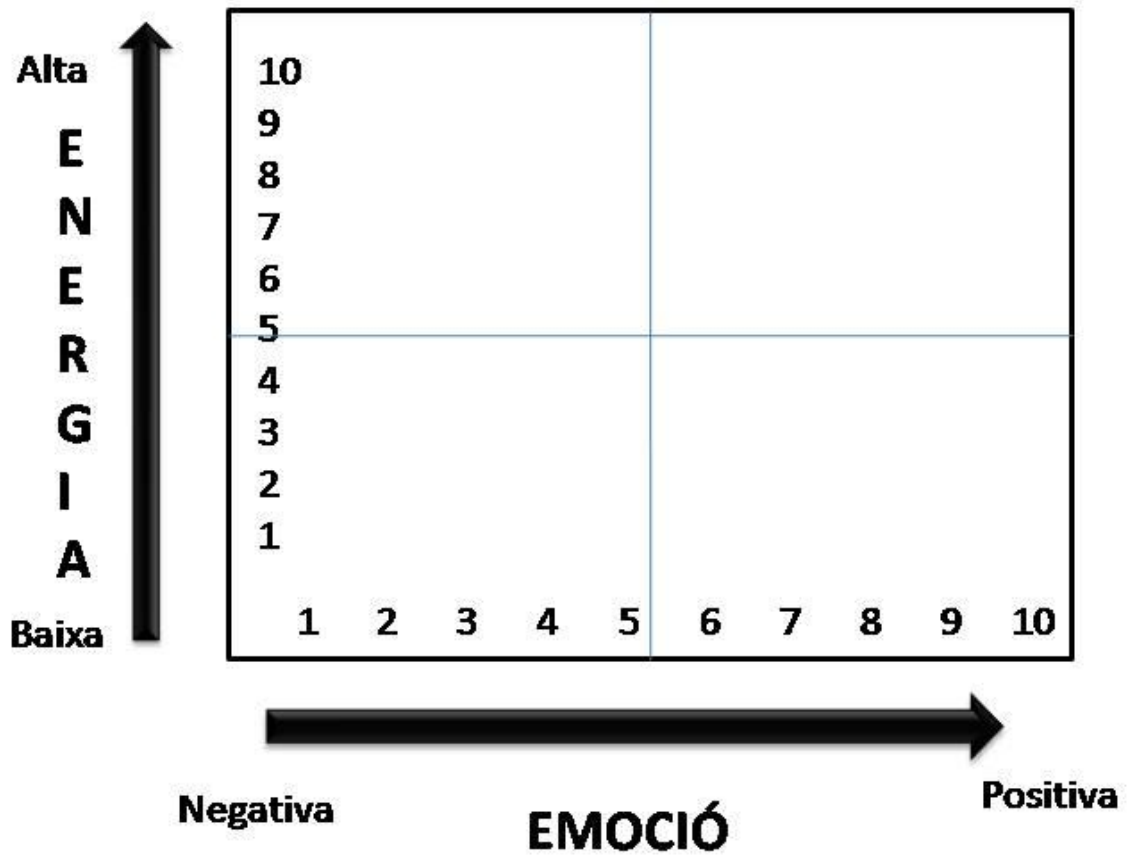
M: Motiu

O: Objectiu

Exemple:

1. N: Jordi
2. E: Estic molt enfadat
3. M: Perquè m'agafes les coses sense permís
4. O: M'agradaria que em demanessis les coses abans d'agafar-me-les.

7.7 Annex 7



7.8 Annex 8

| | |
|--|--|
| 1. IDENTIFICAR Com em sento? | |
| 2. USAR Com em vull sentir? | |
| 3. ENTENDRE Perquè em sento així? | |
| 4. MANEJAR Què puc fer per sentir-me com em vull sentir | |

| | |
|--|--|
| 5. IDENTIFICAR Com em sento? | |
| 6. USAR Com em vull sentir? | |
| 7. ENTENDRE Perquè em sento així? | |
| 8. MANEJAR Què puc fer per sentir-me com em vull sentir | |

7.9 Annex 9

| | | | |
|-------------|---|------------|---|
| MENYSPREU | Et donen la nota d'un examen difícil i estàs aprovat. | ALEGRIA | Has d'operar-te i et diuen que hi ha riscos greus. |
| VERGONYA | Et diuen que al teu gos l'ha matat un camió. | GELOSIA | Algú et demostra en públic que vas dir una mentida molt gran per presumir. |
| FÒBIA | Portes varis mesos a l'estranger i te'n recordes d'una persona a qui trobes molt a faltar. | TRISTESA | Em molesta molt tancar-me a un ascensor. |
| ENAMORAMENT | T'han fet una entrevista de feina i et diuen que hi ha moltes possibilitats de contractar-te. | ESPERANÇA | Tinc un calçat nou i còmode, però em compro un altre perquè és d'una marca més famosa. |
| AVORRIMENT | Vas cap a l'entrada d'un carrer amb el cotxe i veus inesperadament que hi ha una rasa. | ANGOIXA | No m'agrada el futbol i el meu pare s'obstina en que estiguem tots veient el partit amb ell. |
| CAPRICI | Vols anar a Anglaterra i comences a estudiar anglès amb molta energia. | ENTUSIASME | Una noia molt maca de la meua classe és admirada pels companys, però a mi no em té en compte. |
| POR | Confiaves molt en una persona i de sobte te n'adones que t'ha enganyat. | DESENGANY | Veig a la noia amb la que surto, ballant carinyosament amb un altre. |
| ENVEJA | Jugant al pati li dono un cop sense voler a un company i aquest m'insulta amb la paraula que més mal em fa. | IRA | Tinc un examen demà i encara em queda per estudiar la meitat de la matèria. |
| AMISTAT | Trec molt bones notes i em ric d'una companya que ha suspès. | NOSTÀLGIA | Hi ha una persona especial amb qui puc compartir les meves alegries i tristeses. |
| SORPRESA | A un poble, dos famílies estan enemistades a mort per un conflicte de límits de les seves parcel·les. | ODI | Un blanc ric i fort mira amb molta superioritat a un negre pobre, afectat pel Sida. |
| FÀSTIC | Existeix una persona, amb qui m'agradaria compartit tota la meua vida. | ORGULL | Vaig pel carrer i veig que algú ha vomitat a la vorera. |

“Tu ets el personatge que estaves buscant”

TU ETS EL PERSONATGE
que estaves buscant.
TU ets la persona més
meravellosa del món.
Mira't al mirall, i
repeteix-te tres vegades,
mentalment, per recordar
sempre que
JO SÓC UN PERSONATGE
IMPORTANT.
JO SÓC UNA PERSONA
MERAVELLOSA.
I ÉS PER AIXÒ QUE VALORO A
TOTHOM.

BITLLET D'APOSTES

| |
|---|
| De quina persona es tracta? |
| Després de les instruccions: |
| Després d'observar el primer participant: |
| Després d'haver contestat les pistes del primer participant: |
| Més tard: |
| Finalment: <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; height: 50px; margin: 10px 0;"></div> |

Mirall màgic per a situacions de crisi d'autoestima

Enganxa aquí el paper d'alumini

TU ETS EL PERSONATGE que estaves
buscant.

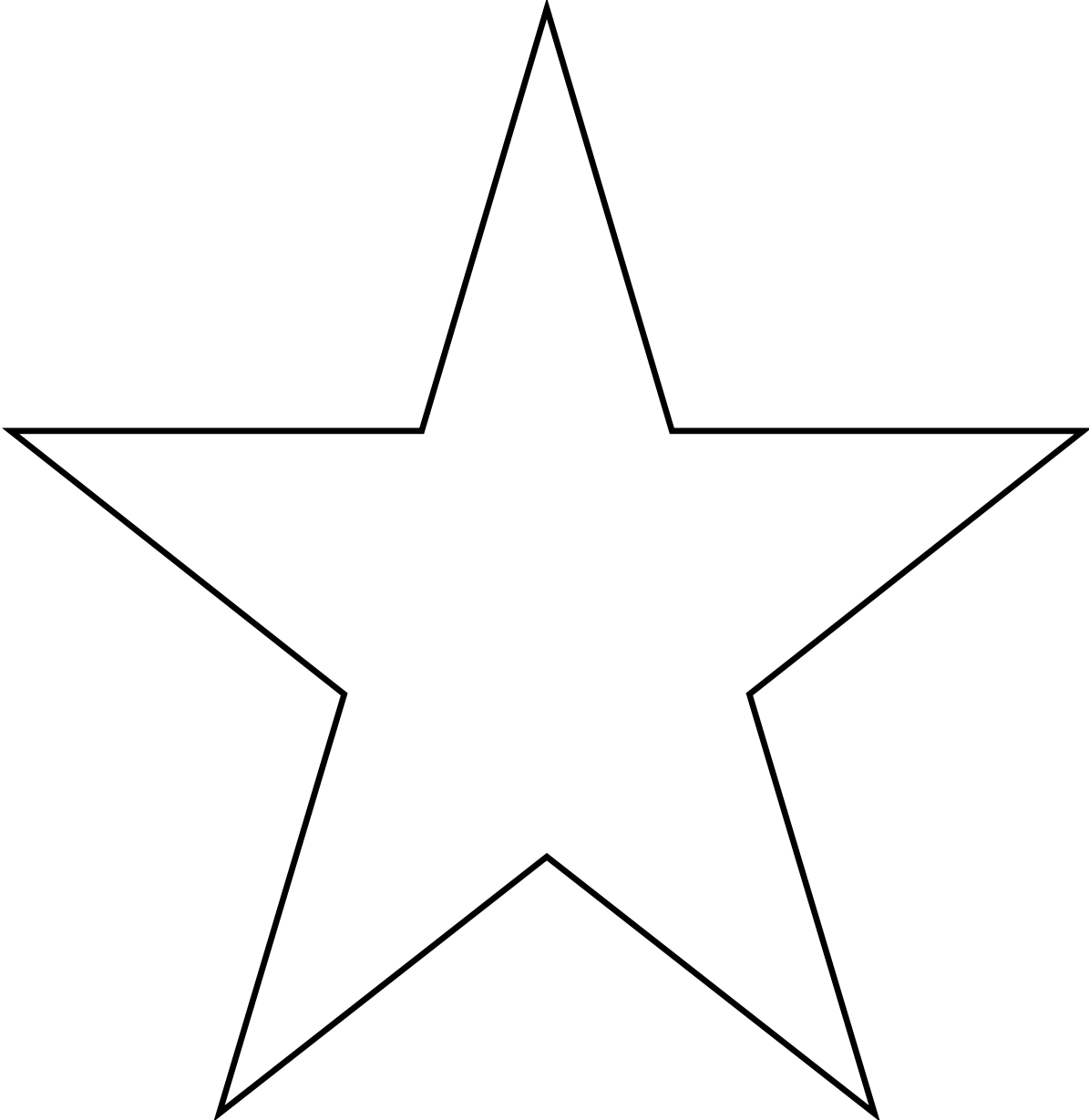
TU ets la persona més meravellosa del
món.

Mira't al mirall, i repeteix-te tres
vegades, mentalment, per recordar sempre
que

JO SÓC UN PERSONATGE IMPORTANT.

JO SÓC UNA PERSONA MERAVELLOSA

7.11 Annex 11



7.12 Annex 12

Trobo molt difícil treballar en aquest centre, hi ha moments en què penso que no me'n sortiré.

1. Això mateix ho pensava, jo, ahir.
2. Tu ves seguint els llibres i les programacions i ja veuràs com cada vegada t'anirà millor, a mesura que vagis coneixent els nois/es i el centre.
3. Tranquil·la, amb el temps tot se supera i se'n va aprenent de les coses.
4. El que passa és que ets massa perfeccionista, amb aquest pensament no arribaràs mai a ser una bona mestra.
5. Sí, és veritat que costa al principi i ho passes malament.
6. Sí, és normal que et sentis així, a mi també em passava i si vols seiem detingudament i miro d'ajudar-te.

Trobo molt difícil treballar en aquest centre, hi ha moments en què penso que no me'n sortiré.

1. Això mateix ho pensava, jo, ahir.
2. Tu ves seguint els llibres i les programacions i ja veuràs com cada vegada t'anirà millor, a mesura que vagis coneixent els nois/es i el centre.
3. Tranquil·la, amb el temps tot se supera i se'n va aprenent de les coses.
4. El que passa és que ets massa perfeccionista, amb aquest pensament no arribaràs mai a ser una bona mestra.
5. Sí, és veritat que costa al principi i ho passes malament.
6. Sí, és normal que et sentis així, a mi també em passava i si vols seiem detingudament i miro d'ajudar-te.

7.13 Annex 13

9 ERRORS a prevenir i corregir en els primers pensaments

1. FILTRE MENTAL: Veure només allò negatiu.
2. ETIQUETAR: Passar del “ha fet tal cosa” al “és així”.
3. GENERALITZACIÓ: Sempre, tot, mai, res, mai més, impossible.
4. DRAMATITZACIÓ: Terrible, horrorós, fatal, horrible.
5. CATASTROFISME: Anticipar el pitjor “segur que...”, “i si...?”
6. LECTURA MENTAL: Suposar el que l’altre pensa / les raons d’allò que fa.
7. MENJAR-SE MARRONS que no són propis: “tot és per culpa meva”.
8. RENTAR-SE LES MANS: “Jo no he estat”.
9. ÚS DEL HAURIA DE: Convertir un desig en una obligació.

9 SOLUCIONS per nous pensaments.

1. FILTRE MENTAL: Identificar els OK (reforçar) i els KO (canviar).
2. ETIQUETAR: Remetre's als fets i esbrinar causes (precedeix).
3. GENERALITZACIÓ: Matisar – Concretar.
4. DRAMATITZACIÓ: Ajustar adjectius i expressions.
5. CATASTROFISME: Probabilitat real + evitar + tenir pla B.
6. LECTURA MENTAL: No suposar + comprovar hipòtesis.
7. MENJAR-SE MARRONS: Identificar els que sí són propis.
8. RENTAR-SE LES MANS: Assumir les pròpies responsabilitats.
9. ÚS DEL “HAURIA DE”: Separar desitjos d'obligacions.

7.14 Annex 14

CONTE DE LA TORTUGA

Vet aquí que una vegada hi havia una tortuga petita que no li agradava anar a l'escola. Es deia Tortugueta. Ella el que volia era quedar-se a casa o bé anar a voltar tot el dia.

La Tortugueta pensava que era difícil provar d'escriure, massa difícil llegir llibres o fer matemàtiques. Li agradava molestar els seus companys, prendre'ls els llapis, amagar els fulls. No li agradava compartir i no li agradava escoltar els seus mestres. Trobava massa difícil seguir les normes. També trobava massa difícil no enfadar-se.

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

Els altres nens i nenes no volien jugar amb ella i la Tortugueta es va començar a sentir sola i dolenta.

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

La Tortugueta li va contestar fluixet, perquè estava una mica vergonyosa davant d'aquella tortuga tan vella i tan sàvia. "És que tinc un problema molt gran. Sempre que estic enfadada o frustrada no em puc controlar. Sempre estic al mig de baralles i em sembla que ningú em vol."

La Vella Tortuga Sàvia era molt amable i va voler ajudar la Tortugueta. "Mira –li va dir- et diré un secret. La solució dels teus problemes la tens tu. La solució està en tu, vagis on vagis." La Tortugueta no ho entenia. "És la teva closca, és per això que tens una closca. Sempre que estiguis enfadada, o et sentir frustrada o preocupada, el que has de fer és entrar dins teu."

La Vella Tortuga Sàvia li va explicar encara més bé. "Quan estiguis dins teu, pots seguir tres passos. Primer, digues-te a tu mateixa "Stop". Segon, respira fondo. Tercer, digues el problema que tens i com et sents. Després descansa fins que els teus sentiments no siguin tan forts, fins que et sentis calmada."

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

Ho veieu? Feu així: creueu els braços per davant del pit, llavors digueu-vos a vosaltres mateixos "Stop", després respireu profundament, i digueu quin problema teniu i com us sentiu.

Llavors la Vella Tortuga Sàvia va dir: "Ara ja ho saps, la pròxima vegada que tinguis problemes entra dins teu i calma't." A la Tortugueta li va agradar la idea i ho va voler provar (ara ho provem tots).

L'endemà, a l'escola, la Tortugueta estava fent feina quan un company es va posar a molestar-la. Va sentir com es començava a enfadar i just quan anava a picar-lo es va recordar del que la Vella Tortuga Sàvia li havia dit. La Tortugueta sabia que estava enrabiada i es va voler controlar, així que va posar el cap i les potes dins la closca. Llavors es va dir per ella mateixa "Stop!", va respirar fondo i va dir "Algú m'està molestant i estic enfadat!" La Tortugueta estava contenta de veure que era agradable estar dins seu, que s'hi estava bé. Aviat es va sentir tranquil·la. Quan va sortir es va quedar sorpresa de veure que la seva mestra estava somrient. Li va dir que se sentia molt orgullosa d'ella.

Això la Tortugueta ho va practicar una vegada i una altra, moltes vegades. Sempre que sentia que alguna cosa la preocupava, es posava dins la closca i es calmava. Quan algú la picava o l'empipava, o quan la feina de l'escola era molt difícil per ella, anava dins seu i descansava. La Tortugueta se'n sentia molt orgullosa.

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

8 Bibliografía

- Altable Vicario, C. (2005). *Penélope o las trampas del amor*. Valencia: Nau Llibres.
- Bisquerra, R. (. (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Bisquerra, R. (2009). *Educación emocional y bienestar*. Madrid: Wolters Kluwer.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Durán López, F., & Guerrero Calero, L. (2011). *Caminant vers la intel·ligència emocional*. Consultat el 1 / juny / 2012, a http://stel.ub.edu/grop/files/Desenvolupament_te%C3%B2ric.pdf
- Equip Cuidem-nos ICE/UAB. (2011). *El benestar docent. Viure bé educant: estratègies per aconseguir satisfacció professional i personal*. . Barcelona: Graó.
- GROU. (2009). *Activitats per al desenvolupament de la intel·ligència emocional en els nens*. Barcelona: Parramón.
- López Cassà, È. (. (2006). *Educación Emocional. Programa para 3-6 años*. Madrid: Wolters Kluwer.
- Marsal Hidalgo, N. (2006). *Activitats per fomentar l'atenció i la reflexió en l'alumnat de primària*. Consultat el 1 / juny / 2012, a <http://www.xtec.cat/sgfp/llicencies/200607/memories/1673m.pdf>
- Munist, M., Santos, H., Kotliarenco, M. A., Suárez Ojeda, E. N., Infante, F., & Grotberg, E. (1998). *Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes*. Consultat el 13 / maig / 2012, a <http://resilnet.uiuc.edu/library/resilman/resilman.pdf>
- Ordóñez, L., Orviz, B., & Fernández, R. (2007). *Ni ogros ni princesas. Guía para la educación afectivo sexual en la ESO*. Asturias: Consejería de Salud y Servicios Sanitarios.

- Segura, M., & Arcas, M. (2010). *Relacionarnos bien. Programa de competencia social para niños y niñas de 4 a 12 años*. Madrid: Narcea Ediciones.
- Venegas Franco, P. (2003). *Un mundo por compartir*. Andalucía: Aspa.
- Vilaseca Brugueras, R. (2011). *L'educació emocional a l'educació primària*. Barcelona: MEEB.
- Vilaseca Brugueras, R. (2011). *L'educació emocional a l'educació primària*. Barcelona: MEEB.
- http://ca.wikipedia.org/wiki/Nou_Barris (consultat el 12 de juliol del 2012)
- <http://www.noubarris.net/web30/barris/trinitatnova.php> (consultat el 12 de juliol del 2012)
- <http://www.noubarris.net/web30/barris/prosperitat.php> (consultat el 12 de juliol del 2012)
- <http://www.xtec.cat/ceiprodoxeda/> (consultat el 12 de juliol del 2012)
- http://www.uhu.es/cine.educacion/figuraspedagogia/0_paulo_freire.htm (consultat el 19 de juliol del 2012)
- <http://www.humorpositivo.com/index.htm> (consultat el 19 de juny del 2012)
- <http://www.bcn.es/patronatdomenech/patro/curs1011/ei6/quinto/im.htm> (consultat el 6 de juliol del 2012)
- <http://www.xtec.cat/sgfp/llicencies/200607/memories/1594a1.pdf> (consultat el 20 de maig)