



UNIVERSITAT DE BARCELONA



LA TOLERÀNCIA A LA FRUSTRACIÓ

Com ajudar a convertir els grans de sorra en perles

CURS 2011-2012

Projecte final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar

Autora: Berta Pagès de Garriga

Tutora: Esther García 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:

Pagès, B. (2012). *La tolerància a la frustració. Com ajudar a convertir els grans de sorra en perles. Projecte Final del Màster en Educació Emocional i Benestar*. Barcelona: Universitat de Barcelona. Dipòsit Digital: <http://hdl.handle.net/2445/45628>



ÍNDEX

Introducció	Pàg. 4
Una introducció a la frustració	Pàg. 5
Què es la frustració?	Pàg. 5
Les causes de la frustració	Pàg. 6
Teories sobre la frustració	Pàg. 7
Conductes davant la frustració	Pàg. 8
La tolerància a la frustració	Pàg. 9
Els models parentals i socials	Pàg. 10
Característiques d'una persona amb bona tolerància a la frustració	Pàg. 11
Frustració i resiliència	Pàg. 12
La gestió d'emocions	Pàg 14
Què és una emoció?	Pàg. 14
El processament de les emocions	Pàg. 15
L'autoregulació emocional	Pàg. 16
Prendre una decisió	Pàg. 17
Les estratègies de regulació del pensament i la generació d'emocions positives	Pàg.18
Les estratègies de regulació corporal: la respiració, la relaxació i la visualització	Pàg. 20
L'autoestima	Pàg. 21
Què és l'autoestima?	Pàg. 21
La motivació i la creativitat	Pàg. 23
La motivació	Pàg. 23
Recursos per desenvolupar la creativitat	Pàg. 24
Recomanacions pels educadors	Pàg. 25
Per ajudar a desenvolupar la gestió d'emocions	Pàg. 25
Per ajudar a desenvolupar l'autoestima	Pàg. 26
Bibliografia infantil per treballar la frustració	Pàg. 27

Descripció del programa	Pàg. 28
Context i perfil dels participants	Pàg. 28
Objectius generals	Pàg. 28
Objectius específics i continguts	Pàg. 29
Planificació	Pàg. 32
Sessió 1	Pàg. 32
Sessió 2	Pàg. 38
Sessió 3	Pàg. 45
Sessió 4	Pàg. 50
Metodologia	Pàg. 54
Procés d'aplicació	Pàg. 54
Estratègies d'avaluació	Pàg. 57
Seguiment de la implantació i avaluació final del programa	Pàg. 57
Avaluació de la primera sessió	Pàg. 57
Avaluació de la segona sessió	Pàg. 58
Avaluació de la tercera sessió	Pàg. 58
Avaluació de la quarta sessió	Pàg. 59
Avaluació general	Pàg. 59
Conclusions	Pàg. 60
Bibliografia	Pàg. 62
Annexes	Pàg. 64
Power Point del taller	Pàg. I
Material per als participants	Pàg. Xli
Material lliurat durant el taller	Pàg. XLVii

INTRODUCCIÓ

Aquest projecte està encarat a organitzar un taller per donar recursos a famílies, mestres i educadors en general per ajudar als infants a desenvolupar la seva **tolerància a la frustració**. Tots els recursos recopilats es dirigeixen a nens i nenes de l'etapa d'Educació Primària i estan pensats perquè es puguin dur a terme en l'entorn de la llar, és a dir, amb un o dos infants. A més a més, algunes de les eines que es presentaran poden ser usades també pels propis educadors.

Com a persona que treballa amb criatures, me'n vaig adonar de la manca de recursos que tenia quan aquestes reaccionaven malament davant d'alguna situació que els frustrava i mostraven enuig, rebel·lió, rebequeries o tristesa. De la mateixa manera, vaig veure que això em produïa frustració a mi mateixa i que m'era molt difícil de gestionar. En compartir aquesta preocupació amb mares de família, es van mostrar interessades pel tema, la qual cosa em va portar a pensar que un projecte com el que es presenta a continuació podia ser útil per a d'altres educadors.

Gestionar les emocions en determinades situacions no és gens fàcil i requereix de l'activació de patrons de resposta ràpida per frenar les respostes impulsives. Per tal d'integrar aquests patrons, però, cal temps i pràctica, així que com abans es posin en acció i com abans donem eines als infants, més fàcil els serà fer front emocionalment a determinades situacions en el futur.

De què consta aquest treball? Per començar a situar-nos amb el tema, primer es donarà un breu marc teòric sobre els diferents punts de què tracta el taller. Tot seguit, es presentarà el projecte en si, amb el perfil de participants, els seus objectius, continguts i la seva planificació i procés d'implantació. Finalment, es presenta una avaluació del taller i les conclusions que se n'extreuen, la bibliografia utilitzada i els materials emprats.

MARC TEÒRIC

UNA INTRODUCCIÓ A LA FRUSTRACIÓ

Què és la frustració?

Pots sentir-te frustrat si fracasses, però et sentiràs inútil si no ho intentes.

(Beverly Sills)

Hi ha principalment dues maneres d'entendre què és la frustració. Hi ha autors que la consideren com una barrera per aconseguir una meta i, en canvi, n'hi ha d'altres que defineixen la frustració com una reacció emocional. En aquest projecte tractarem la frustració des del segon punt de vista (Berkowitz, 1993).

Així doncs, definim la **frustració** com el sentiment, més o menys prolongat, que apareix davant d'un obstacle en la satisfacció d'una necessitat o desig (Bonino, 1984). Mercè Congangla (2002) la descriu com "la impressió que rep algú quan la realitat desmenteix l'esperança o la confiança que havíem dipositat en una persona o un projecte" i, en una línia diferent, Bizkarra (2005) l'associa a la manca d'acceptació i a la necessitat que tot sigui com un vol. És **inevitable** i l'experimentem en algun moment de les nostres vides (GROP, 2009). De fet, es tracta d'una emoció que vivim des de molt petits, ja que les oscil·lacions i els canvis ràpids d'humor, passant de la frustració a la no-frustració i viceversa, són normals durant l'etapa d'infantesa (Bonino, 1994).

En general, es considera que la frustració apareix en forma de diferents **emocions** o s'associa a una combinació d'algunes d'elles: ira, impotència, culpa, tristesa o depressió, decepció, desil·lusió (Bizkarra, 2005), despit, angoixa... (Shapiro, 2003).

La **ira** és una de les emocions que més fàcilment associem a la frustració. La major part de la literatura sobre emocions, considera que la ira és una emoció que pot ser causada per una situació frustrant, és a dir, que en ocasions deriva directament de la frustració. Tot i amb això, es considera que la ira no és la única resposta davant la frustració. Ortony és un dels autors que fan una clara distinció entre frustració i ira, com a emocions diferents quan afirma que la frustració és tan sols el sentiment davant del fet indesitjable, mentre que la ira va més enllà i, a més del disgust davant dels resultats del fet, inclou també la desaprovació de les causes que han provocat aquella situació (Pérez, Redondo i León, 2008).

Altres emocions relacionades amb la frustració com ara la **culpa**, l'**angoixa** i especialment la **depressió** solen sorgir sobretot quan la ràbia no s'exterioritza i es dirigeix cap a un mateix (Bizkarra, 2005). La **impotència**, en canvi, parteix d'un judici negatiu de les pròpies capacitats i genera angoixa i inseguretat. Està lligat a l'autoconcepte i l'autoestima, a les creences limitadores i a la manca de valoració positiva dels propis recursos (Soler i Conangla, 2007).

Les causes de la frustració

L'èxit no està construït sobre l'èxit.; està construït sobre el fracàs.

Està construït sobre la frustració.

(Summer Redstone)

Les **causes** més habituals de frustració en els infants vénen donades per la necessitat d'atenció i reconeixement i per la necessitat d'independència i d'autoafirmació. A mesura que l'individu creix, van apareixent altres font de frustració. A continuació se citen tan sols algunes d'elles: les expectatives no complides, la no-consecució de metes, l'abandó o rebuig, l'estrès i el perfeccionisme, la falta d'acceptació i valoració, la manca de llibertat personal, la manca d'expressió, la provocació, l'engany i la manipulació, la manca de flexibilitat i de comprensió, el bloqueig creatiu, la gelosia, el dolor o la competitivitat, entre d'altres (Bizkarra, 2005).

Segons Berkowitz, quan la frustració és causada per la conducta d'una altra persona, el grau de frustració que sentim depèn de si es considera la conducta controlable, de si es pren personalment i de si se la considera socialment inapropiada (Berkowitz, 1993).

En aquest punt, cal fer una petita menció a l'establiment de **límits**. Els límits a vegades són motiu de frustració per a les criatures, però els infants necessiten normes i límits per tal d'aprendre a prendre decisions autònomes en un marge segur. Establir límits clars, però flexibles és essencial (Glennon, 2002). Posar límits implica dir sí sempre que sigui possible i dir no quan sigui necessari. Convé posar normes senzilles i concretes que es refereixin a conductes específiques, tot informant prèviament de les conseqüències dels seus actes, tant positives, si es compleixen les normes, com negatives, si no es compleixen (Bisquerria, 2011). El problema no és posar límits, sinó limitar l'expressió de les emocions de la criatura. El nen o nena necessita límits perquè li donen seguretat i el fan sentir atès (Bizkarra, 2005).

D'altra banda, amb el perfeccionisme apareixen l'**error** i el **fracàs** com a fonts de frustració. Sempre existeix la possibilitat d'error, així que és bo donar-se permís per equivocar-se (Soler i Conangla, 2007). L'error permet l'aprenentatge i, a més, prendre's-hi com a font d'aprenentatge ajuda a no tornar a cometre'l (Boix, 2007). Com diu Shapiro (2003), el fracàs és la base de l'èxit. De fet, en xinès la paraula crisi està formada de dos ideogrames: el de perill i el d'oportunitat amagada (de Pagès i Reñé, 2008).

Teories sobre la frustració

Our fatigue is often caused not by work, but by worry, frustration and resentment.
(Dale Carnegie)

La primera aportació teòrica important que parla de la frustració és la **hipòtesi de la Frustració-Agressió** de Dollard i Miller (1939), que relaciona l'agressió i la frustració. Quan van formular aquesta hipòtesi, Dollard i Miller van enfocar la frustració des de la definició de l'obstacle, i no de l'emoció causada per la situació, i van considerar l'agressió com una resposta davant la frustració. Amb el temps, però, s'ha vist que aquesta hipòtesi no pot explicar totes les conductes agressives (Serrano, 1998) i que la frustració no necessàriament provoca una agressió (Berkowitz, 1993).

La **teoria de l'aprenentatge social**, en canvi, considera que la frustració facilita l'agressió però no n'és una condició necessària. Segons aquesta teoria, la frustració genera una activació emocional que pot derivar en tota una varietat de respostes segons el tipus de reaccions davant la frustració apreses prèviament i segons les reaccions que associen a aquell tipus de situació frustrant. Així doncs, sota aquest punt de vista la frustració és un catalitzador de conductes (Serrano, 1998).

Conductes davant la frustració

Una piedra en el camino

El distraído tropezó con ella

El violento la utilizo de proyectil

El emprendedor construyó con ella

El campesino cansado la utilizó de asiento

Para los niños fue un juguete

Drummond la poetizó

David, con ella, mató a Goliat

Y Miguel Ángel le sacó la más bella escultura

La diferencia no estuvo en la piedra, sino en el hombre.

(Soler i Conangla, 2007)

Cadascú reacciona d'una manera diferent davant d'un mateix obstacle i, a vegades, una mateixa persona té una conducta diferent segons el moment. Sílvia Bonino (1993) distingeix 3 tipus de reaccions, tal com mostra el següent quadre:

	CONSTRUCTIVES	AGRESSIVES	REGRESSIVES
OBJECTIUS	Superació de la situació	Atac per defensar: <ul style="list-style-type: none">• La pròpia confiança• La pròpia imatge• La imatge social	Defensa mitjançant el distanciament de la realitat, tancament, inacció, retorn a la seguretat de les coses ja conegudes
CARACTERÍSTIQUES	Inclou conductes tipus rodejar l'obstacle o d'atenuació d'aquest	Poden ser manifestes o no manifestes, d'atac a l'obstacle o d'autoagressió associada a la culpa..	Poden ser transitòries (típiques de la primera infantesa) o duradores. (conductes més preocupants).

En una línia semblant, Conangla (2002) distingeix tres estils de conducta davant d'un problema: l'**agressiu**, el **passiu** i l'**assertiu**. La resposta agressiva és reactiva contra el medi i pot anar acompanyada no només d'ira, sinó també d'hostilitat, ressentiment, rebuig, fàstic o repugnància. L'estil passiu va relacionat amb el tipus de respostes regressives de Bonino i es refereix a les conductes de fugida, de negació dels fets i d'inactivació, mentre que l'estil assertiu va lligat al que Sílvia Bonino (1993) anomena reaccions constructives. L'estil assertiu consisteix en manifestar allò que se sent amb respecte cap a l'entorn. Implica fer front a la realitat des de l'**acceptació** de les coses o, com li diu Conangla, des de l'acceptació adaptativa. A més de relacionar-se amb els sentiments d'acceptació, que no és el mateix que resignació, es relaciona amb la pau interior.

Així doncs, la frustració no és dolenta, ni ho són cap de les emocions que experimentem en sentir-nos frustrats, encara que siguin desagradables. La ira ens dóna força per fer front a l'obstacle i la tristesa permet introduir un període de reflexió per buscar noves maneres de procedir (Bisquerra, 2009). De fet, si sabem usar les emocions de manera adequada i ens indueix a respondre de manera constructiva, la frustració pot ser molt beneficiosa.

La tolerància a la frustració

Hay caídas que sirven para levantarnos más sabios y más felices.
(William Shakespeare)

La **tolerància a la frustració** és la capacitat de fer front a una frustració de manera adaptativa, la qual cosa depèn de les característiques de la persona (factors somàtics i psicològics) i de les característiques de la situació. Cal destacar que l'adaptació de la conducta es considera en relació a la persona i als objectius prefixats, no a les convencions socials. Les respostes adaptatives s'ajusten a l'anomenat principi de realitat, la capacitat de diferir en el temps de satisfacció d'una necessitat. Aquest principi es contraposa a les accions regides pel principi de plaer o de satisfacció immediata de necessitats, que solen associar-se a persones amb baixa tolerància a la frustració (Bonino, 1993).

Però si bé una baixa tolerància a la frustració és perjudicial, també ho és un nivell de tolerància molt alt, ja que la persona no s'enriqueix de les experiències de fracàs en no ser-hi sensible. Així mateix, una frustració excessivament prolongada pot afectar

marcadament fins i tot als nens més tolerants, fet que és important a tenir en compte pels educadors per tal de detectar els moments crucials en què un nen necessita ajuda (Bonino, 1993).

Així doncs, l'educació i les experiències prèvies són determinants per la formació d'una bona tolerància a la frustració, la qual pugui donar lloc a comportaments constructius i a l'aprenentatge de cara a l'actuació en situacions semblants (Bonino, 1993).

Els models parentals i socials.

L'exemple, sigui bo o dolent, és una poderosa influència.

(George Washington)

Els **models de reacció** presents durant la infantesa són fonamentals per l'aprenentatge de respostes adequades davant la frustració. Aquests models procedeixen de la societat, de la cultura, de l'escola i, especialment de la família. Els estudis Battistuzzi i Bosio, van mostrar com a partir dels 4 anys davant de situacions frustrants les reaccions constructives disminueixen respecte dels 3 anys i a partir dels 5 les conductes davant la frustració solen ser semblants a les del progenitor del mateix sexe. Les autores van concloure que la identificació de models es produeix a partir dels 3 anys i durant els 4 anys hi ha un procés de reestructuració que culmina amb l'adaptació als models a partir dels 5 (Bonino, 1993). Així doncs, tenir present quins models estem transmetent com a educadors és fonamental per ajudar als infants a fer front al seu sentiment de frustració. Com diu Shapiro, "con cada experiencia positiva de resolución de problemas que le damos a nuestros hijos, construimos un depósito de hechos y experiencias al que pueden recurrir para resolver el problema siguiente" (Shapiro, 2003).

La tolerància a la frustració també està molt relacionada amb les primeres relacions que la persona ha experimentat durant la infantesa. Els **vincles d'aferrament** de seguretat i confiança amb el cuidador/a durant els primers anys de vida solen donar força a l'expressió del jo de la persona, la qual cosa li permet afrontar les situacions frustrants amb un grau major de confiança i menor d'angoixa (Bonino, 1993).

Pel que fa als **models socials**, tenen una influència important en les reaccions segons el gènere. Segons Bonino, la societat sembla acceptar amb més facilitat les respostes agressives en el nen i les regressives en les nenes. Cal destacar que de cara a transformar una resposta inadequada en una resposta constructiva és més fàcil fer-ho

des de la força de l'agressivitat que des de la inactivitat de la regressió, la qual cosa es manifesta en els resultats dels estudis de la mateixa autora en què davant diferents situacions frustrants els nens mostraven més respostes constructives que les nenes (Bonino, 1993) És interessant tenir present també aquests models i considerar com influeixen als infants a l'hora d'educar en la tolerància a la frustració. Com diu Will Glennon, "si vols influir de manera positiva en els teus fills, modifica els rols tradicionals a la teva pròpia casa" (Glennon, 2002).

Característiques d'una persona amb bona tolerància a la frustració

El hombre que se levanta es aún más grande que el que no ha caído.
(Concepción Arenal)

A causa de les dificultats per trobar literatura sobre el tema, tot seguit es presenta una proposta sobre les característiques que defineixen una persona amb bona tolerància a la frustració feta per la mateixa autora d'aquesta memòria:

PERSONA AMB AIXA TOLERÀNCIA A LA FRUSTRACIÓ	PERSONA AMB BONA TOLERÀNCIA A LA FRUSTRACIÓ
<ul style="list-style-type: none">▪ Baixa autoestima▪ Baixa esperança▪ Poca capacitat de gestió emocional▪ Pensaments negatius▪ Baixa acceptació de la crítica▪ Perfeccionisme/ rigidesa▪ Una sola mirada▪ Sovint destructivitat▪ Impaciència	<ul style="list-style-type: none">☑ Alta autoestima☑ Capacitat d'automotivació☑ Molta capacitat de gestió emocional☑ Pensaments positius☑ Capacitat de cerca i d'acceptació d'ajuda☑ Flexibilitat/ adaptabilitat☑ Moltes mirades☑ Alta creativitat☑ Paciència i perseverància

A més a més, els participants del taller que es va dur a terme durant el present projecte, van afegir que una persona amb bona tolerància a la frustració també és:

- ★ Alegre
- ★ Exitosa
- ★ Responsable
- ★ Flexible i ferma
- ★ Constant
- ★ Serena
- ★ Equilibrada
- ★ Lluitadora
- ★ Receptiva
- ★ Comunicadora
- ★ Reflexiva
- ★ Empàtica
- ★ Humil
- ★ Resilient

Frustració i resiliència

*No existe una piedra en el camino que no podamos aprovechar
para nuestro crecimiento personal.
(Soler i Conangla, 2007)*

La tolerància a la frustració està íntimament lligada al concepte de resiliència i les estratègies per enfortir la resiliència són igualment vàlides per desenvolupar respostes assertives davant la frustració (Henderson i Milstein, 2003). Henderson i Milstein defineixen la **resiliència** com la capacitat de sobreposar-se a les experiències negatives i d'enfortir-se durant el procés per superar-les.

Segons Francesc Rovira hi ha 5 factors bàsics que determinen el grau de resistència i superació davant les dificultats d'una persona (Gallifa, Pérez i Rovira, 2002):

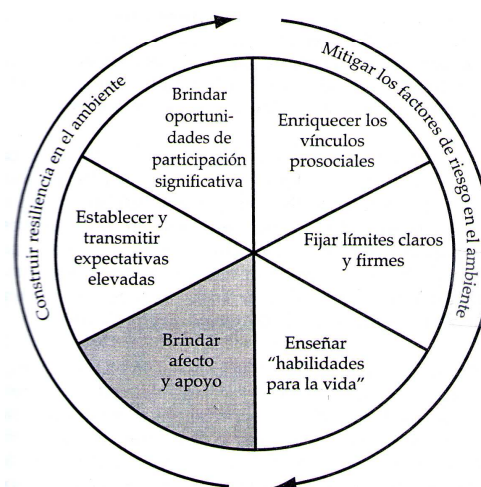
- El suport afectiu
- Una meta clara i definida
- Un grau suficient d'autoestima
- Uns valors alternatius

- Haver estat educat des de petit/a en la superació de les dificultats

D'acord amb el Model de Resiliència de Richardson, quan la persona es troba davant d'una adversitat s'activen factors protectors individuals i ambientals per tal de fer-hi front. A vegades, amb aquests factors és suficient com per superar l'obstacle i la persona s'adapta a la dificultat, continua en la seva zona de benestar i pot augmentar la seva capacitat de resiliència. Però hi ha ocasions en què la situació desborda l'individu i es produeix una ruptura psicològica que amb el temps acaba convertint-se en una reintegració, un retorn a la vida habitual; aquesta reintegració, però, pot ser amb resiliència o simplement de retorn al benestar, o pot implicar pèrdues o disfuncions (Henderson i Milstein, 2003).

Per tal d'oferir factors protectors ambientals i fomentar el desenvolupament dels factors individuals, Henderson i Milstein presenten l'estratègia de la **Roda de la Resiliència**. Es tracta de 6 passos a seguir per promoure la resiliència: els tres primers estan encarats a disminuir els factors de risc en l'ambient, i els 3 últims miren de construir resiliència en l'ambient (Henderson i Milstein, 2003).

- 1) Enriquir els vincles socials
- 2) Fixar límits clars i fermes
- 3) Ensenyar habilitats de vida: cooperació, resolució de conflictes, assertivitat, competències socials, gestió de l'estrès...
- 4) Brindar afecte i suport
- 5) Establir i transmetre expectatives elevades (i realistes)
- 6) Brindar oportunitats de participació significativa (i de responsabilitat)



Estratègia de la Roda de la Resiliència (Henderson i Milstein, 2003)

Finalment, Soler i Conangla indiquen com a factor important de resiliència **l'autonomia emocional**, la capacitat de viure d'acord amb la nostra manera de pensar, de sentir i d'acord amb els nostres valors. L'autonomia dóna força i confiança per seguir endavant malgrat les dificultats. Aquesta depèn fonamentalment de les anomenades **quatre "A"**: l'autoconeixement, l'autoestima, l'autocontrol i l'automotivació (Soler i Conangla, 2007).

LA GESTIÓ D'EMOCIONS

Què és una emoció?

*No olvidemos que las pequeñas emociones son los capitanes de nuestras vidas
y las obedecemos sin siquiera darnos cuenta.*
(Vincent Van Gogh)

Rafael Bisquerra (2010) defineix una **emoció** com 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”. L’emoció és, doncs, una resposta a un estímul. Comporta una resposta neurofisiològica, una vivència subjectiva (resposta cognitiva) i una reacció comportamental, que es pot aprendre a controlar (Bisquerra, 2010). Ens motiva o predisposa a actuar d’una determinada manera, cosa que no vol dir que necessàriament haguem d’actuar com ens inciti l’emoció que sentim (Soler i Conangla, 2007).

Les emocions també ens donen **informació**. Tot i que algunes d’elles puguin ser desagradables, **totes les emocions tenen un sentit i una utilitat** i no són ni bones ni dolentes. De fet, no es pot evitar sentir-les. Són senyals d’alerta que indiquen que alguna cosa passa i ens afecta -positivament o negativament- (Conangla i Soler, 2011) i que poden ser més o menys intenses en funció de la importància que per nosaltres tinguin els esdeveniments (Bisquerra, 2010). Com diuen Jaume Soler i Mercè Conangla (2011), “són el producte de la nostra avaluació sobre la realitat i dels nostres judicis sobre nosaltres mateixos i els altres”, un reflex de com en relacionem amb nosaltres mateixos, amb la resta i de com ens posicionem en el món. Així doncs, davant la mateixa situació, cadascú pot sentir emocions diferents en funció de la seva dotació biològica i de les experiències que hagi viscut (de Pagès i Reñé, 2008).

El processament de les emocions

Avui seré el mestre de les meves emocions.

(Og Mandino)

Una de les finalitats de les emocions és, per tant, informar, a nosaltres i als que ens envolten, però un cop processades ja no cal alimentar-les o quedar-se-les. Soler i Conangla (2011) comparen el **processament d'una emoció** amb l'obertura d'un regal. Quan se sent una emoció, s'ha de **rebre** i **donar-li un nom** abans d'obrir el paquet i veure'n la informació, és a dir, de traduir-la o **interpretar-la**. Després cal **incorporar** la informació emocional als nostres esquemes de la realitat i **desprendre-se'n**. Aferrar-se a una emoció desagradable, a més de ser una font de patiment innecessari, dificulta pensar amb claredat i prendre decisions adequades (Carpena, 2006).

En la mateixa línia, de Pagès i Reñé (2008) indiquen quatre passos en el procés de la gestió emocional: **percebre** i **reconèixer** l'emoció, **comprendre-la**, **acceptar-la** i, finalment, **regular-la**. Aquest model és semblant a l'anterior, però destaca que la comprensió o traducció de l'emoció, l'extracció de la informació mitjançant el raonament, ha d'incloure el fet de permetre's sentir l'emoció i expressar-la. Els dos primers passos d'aquest procés és el que s'anomena autoconsciència emocional.

L'**autoconsciència emocional**, el coneixement de com ens sentim, el *donar nom al paquet*, és bàsic per gestionar les pròpies emocions i també per entendre les dels altres (Bisquerra, 2010). A més a més, segons Carpena (2006), l'actitud reflexiva sobre les pròpies emocions genera seguretat en un mateix. Comprendre i expressar sentiments i emocions fomenta relacions de confiança i bones habilitats per resoldre problemes i l'habilitat d'anticipar i analitzar conseqüències només és efectiva si s'ha processat el contingut emocional, és a dir, si s'ha identificat i entès l'emoció correctament. Una manera senzilla de facilitar la comprensió de les pròpies emocions és parlar-ne, verbalitzar el que sentim, ja que el llenguatge ajuda a concretar l'experiència emocional. És per això que cal facilitar espais per parlar de les pròpies emocions i de les de la gent que ens envolta i cultivar la riquesa del nostre vocabulari emocional.

Un cop som conscients del que sentim, convé veure per què ens sentim d'aquella manera. Manuel Segura i Margarita Arcas (2005) anomenen a la capacitat per determinar quin és el problema **pensament causal**. Si no s'identifica la font de la frustració, és difícil gestionar-la.

Finalment, una vegada tenim l'emoció identificada i l'hem interpretat, s'ha de veure què fem amb el que sabem. Si bé les emocions són inevitables, les conductes que se'n deriven sí que són controlables i poden ser més o menys adequades. Quan prenem una decisió conscient sobre la nostra conducta, venent la impulsivitat inicial que ens produeix l'emoció, estem fent **autogestió o autoregulació emocional** (Bisquerra, 2010). Es tracta de trobar un equilibri entre l'expressió de l'emoció i el seu control, de manera que ni hi hagi repressió ni hi hagi descontrol (Renom, 2003).

L'autoregulació emocional

*Enfadar-se és fàcil,
però enfadar-se amb la persona adequada,
en el moment oportú,
amb el propòsit just
i de la forma correcta,
això ja no és tan fàcil.
(Aristòtil)*

Davant d'una situació difícil, Mercè Conangla (2002) recomana seguir els següents passos: frenar, calmar-se, pensar com ens sentim, analitzar les opcions, triar-ne una, i actuar. Si és possible, això inclou introduir una pausa per pensar la resposta més adequada (de Pagès i Reñé, 2008).

Eugènia de Pagès i Alba Reñé (2008) classifiquen les estratègies d'autoregulació emocional, per frenar i calmar-se, en tres grans blocs: les internes o de pensament, les externes o corporals i un grup d'estratègies que tenen característiques dels dos grups anteriors.

REGULACIÓ DEL PENSAMENT	REGULACIÓ CORPORAL
<ul style="list-style-type: none">• Reestructuració cognitiva• Pensament positiu• Autoafirmacions positives• Reenquadrament• Legitimació• Acceptació de la pròpia responsabilitat	<ul style="list-style-type: none">• Respiració conscient• Relaxació• Visualització• Massatge• Expressió corporal, dansa• Exercici físic
ALTRES ESTRATÈGIES	
<ul style="list-style-type: none">• Distanciamment temporal: introduir pausa• Distracció conductual: canviar d'activitat, pensar situació agradable• Fer activitat d'èxit• Sentit de l'humor• Parlar de la situació	

Aquestes estratègies no són igual d'útils per a tothom ni en totes les situacions. És bo, per tant, perdre la por a equivocar-se i assajar per veure quines ens van millor en diferents moments (de Pagès i Reñé, 2008).

Prendre una decisió

*Un hombre tiene que escoger.
En esto reside su fuerza: en el poder de sus decisiones.*
(Paulo Coelho)

Segons les directrius de Conangla (2002), un cop ens hem atura't i hem identificat com ens sentim, és el moment de mirar opcions i prendre una decisió sobre com actuar. Per fer això de la manera més efectiva possible és necessari desenvolupar una sèrie de capacitats. En primer lloc, cal tenir clars els propis objectius per tal de seleccionar la millor manera d'aconseguir-los (**pensament mitjans-fi**). A més, cal ser capaç de generar el màxim número de solucions possibles, que és el que s'anomena **pensament alternatiu**, i de preveure'n les conseqüències, que és el **pensament**

conseqüencial. Si desenvolupem aquests tres tipus de pensament, juntament amb el causal, vist anteriorment i el **pensament de perspectiva** o la capacitat de posar-se en el lloc de l'altre (Segura i Arcas, 2005), tenim unes bones eines per fer front a la majoria de problemes.

Segura i Arcas (2005) proposen 4 directrius per orientar-se a l'hora de triar bones línies d'acció per resoldre problemes. Segons la proposta d'aquests autors, els criteris per prendre bones decisions són que la solució sigui segura, sigui eficaç, sigui justa i sigui agradable per a mi i per la resta. Quan es diu que una solució sigui eficaç, es fa referència al fet que sigui realista, adequada a les pròpies capacitats i que no creï un problema més gran. La generació d'emocions agradables està vinculada a la justícia i la sensació d'estar en pau amb un mateix, d'haver fet allò que era correcte. En cert moment, pot semblar més agradable desfogar-se i trencar un objecte, però el sentiment de culpabilitat que pot seguir després, no és una emoció gens agradable. Aquest criteri, per tant, també està lligat al desenvolupament del pensament conseqüencial.

Amb tot això, cal tenir en compte que també es pot donar el cas que, després d'analitzar les diferents possibilitats, la millor alternativa resulti ser no canviar la conducta inicial.

Les estratègies de regulació del pensament i la generació d'emocions positives

*Cadascun de nosaltres és el seu propi clima,
determina el color del cel dins de l'univers emocional en què habita.*
(Fulton J. Sheen)

Com diu Ferran Salmurri (2006), a vegades patim innecessàriament quan tenim pensaments anticipatoris negatius o quan donem a les coses més importància del que tenen, així com quan activem creences o idees irracionals, també anomenades distorsions cognitives. L'objectiu de la **reestructuració cognitiva** és analitzar i modificar aquests pensament erronis. Segons de Pagès i Reñé (2008), per dur-la a terme cal, en primer lloc, ser conscient que els pensaments afecten el nostre estat d'ànim i, a continuació, cal identificar el pensament inadequat per, finalment, buscar-ne un d'alternatiu que ens sigui més beneficiós.

Segons Ellis (2000), alguns dels pensaments que ens perjudiquen relacionats amb la frustració són els:

- ◆ “No puc” o “És impossible” quan sí que podem o sí que és possible, però ho trobem difícil o requereix esforç.
- ◆ “Haig de...” i “hauria”, que creen obligacions, pressions i angoixes sovint innecessàries.
- ◆ “Necessito”; hi ha poques coses que realment necessitem.
- ◆ “No aguanto”; l'ésser humà té una gran capacitat de resistència.
- ◆ Exageracions com “terrible”, “horrible” o “espantós”, que ajuden a incrementar la intensitat de les emocions negatives.

Al seu torn, Salmurri (2006), proposa 4 passos per actuar davant els pensaments perjudicials: parar de pensar, relativitzar la situació, canviar el pensament i, finalment, canviar d'activitat (**distracció conductual**). Altres recursos que es poden usar és marcar una distància en l'espai, deixar passar un temps (**distanciament temporal**) o separar esdeveniments, és a dir, no acumular i enllaçar experiències negatives que no tenen res a veure entre elles (haver-se adormit + que no passi l'autobús + que hi hagi un conflicte a la feina...) i atribuir-los a totes una mateixa causa com ara la mala sort o els mals dies.

Parlar-se a un mateix també és una estratègia útil per ajudar-nos a canviar o aprendre conductes i per frenar els pensaments negatius. L'autorepetició d'una frase ajuda a frenar la resposta fisiològica emocional i a iniciar un diàleg intern que es pot aprofitar per introduir pensaments positius (**autoafirmacions positives**) (Shapiro, 2003) (Salmurri, 2006).

Els errors en l'atribució de causes als problemes també poden ser una font de preocupacions (**pensament causal**) (Salmurri, 2006). Com diuen Soler i Conangla (2007), a vegades intentem resoldre problemes que no podem resoldre: insistim a obrir una porta amb la clau equivocada o tenim la clau adequada però ens equivoquem de porta. Mai és possible trobar la solució a un problema mal definit. Podem determinar que la causa del que ens passa és interna o externa a nosaltres. Pensar que la causa del problema és externa a nosaltres quan no ho és, porta a una actitud fatalista, i, per contra, fer-nos responsables de quelcom que no és causat per nosaltres ens porta a una culpa sense sentit (Salmurri, 2006). Així doncs, i com s'ha indicat anteriorment, és bo entrenar el pensament causal i aprendre a identificar problemes.

L'estat d'ànim també influeix en la manera de veure les coses (Salmurri, 2006). La tècnica del **reenquadrament** consisteix en canviar el punt de vista i/o la vivència emocional d'una situació i veure-la des d'un altre angle perquè prengui un significat nou i més adequat (Serrat, 2005).

Finalment, l'autogestió emocional també inclou la capacitat de **generar emocions positives** (GROP, 2009). Les emocions positives no només milloren el nostre benestar i ajuden en el tracte amb els altres, sinó que també promouen la creativitat, faciliten la resolució de problemes i la presa de decisions, augmenten la perseverància davant d'una dificultat i afavoreixen l'automotivació entre altres beneficis (Bisquerra, 2011).

L'**humor** és una bona eina en aquest sentit. Amb l'humor i el riure no només descendeix l'estrès i millora l'ambient, sinó que també es potencia la creativitat i la capacitat de prendre bones decisions i de resoldre conflictes (Elias, Tobias i Friedlander, 2002). A més a més, un somriure destensiona la cara, ja que fa treballar menys músculs que si es posa la cara rígida, i activa la segregació d'endorfines (de Pagès i Reñé, 2008), que produeixen efectes analgèsics i sensació de benestar.

Les estratègies de regulació corporal: la respiració, la relaxació i la visualització

*Como las emociones son estados mentales,
el método para manejarlas debe venir de adentro nuestro.*
(Dalai Lama)

Segons Eugènia de Pagès i Alba Reñé (2008), la **respiració** és un pont entre el cos i la ment i està molt lligada a l'estat emocional. S'ha comprovat que hi ha una relació directa entre la intensitat de l'estat emocional i el ritme respiratori, que es torna cada cop més curt, ràpid i superficial. Quan es controla voluntàriament la respiració i es mira de fer profunda i completa, el cos torna a poc a poc a un estat calmat i de benestar. A més, l'exercici de prendre consciència de la respiració, no només ens dona informació sobre les nostres emocions, sinó que ens ajuda a centrar l'atenció en el present, en el nostre cos, i no en allò que ens altera. Aquest punt és clau davant dels problemes, ja que aquesta estratègia permet frenar les reaccions impulsives.

D'altra banda, la **relaxació** consisteix en afluixar la tensió dels músculs per tal d'arribar a un estat d'equilibri entre el cos i la ment. Es tracta, doncs, d'un estat físic, mental i emocional, que ajuda a disminuir l'estrès i adquirir benestar i salut. El **massatge** és una eina que facilita la relaxació i pot ser una via per a la canalització de tensions acumulades. A més a més, també fa augmentar la secreció d'endorfines, que produeixen plaer i benestar (de Pagès i Reñé, 2008).

La pràctica de respiracions profundes i d'exercicis de relaxació són un bon preàmbul per fer la visualització d'imatges més efectiva. La **visualització** consisteix a imaginar objectes, situacions, colors... El cervell no sap distingir entre les situacions reals i les que imaginem, només valora les informacions que li arriben, sense saber si vénen de l'exterior o de l'interior del cos. Així doncs, una bona visualització fa respondre el cos com si es tractés d'una situació real i ens pot fer sentir relaxats en una situació tensa i, a més, molt ràpidament (de Pagès i Reñé, 2008).

L'AUTOESTIMA

Què és l'autoestima?

Fomentar l'autoestima és fomentar les pròpies capacitats d'afrontar la vida. Ens proporciona l'habilitat necessària per prendre riscos, aprendre, a partir dels resultats, i continuar endavant.

(Carpena, 2006)

Carpena afirma que allò que defineix la gent amb una alta autoestima és la confiança, en elles mateixes i en els altres. En la mateixa línia, Alcántara (1995), diu que una persona amb una alta autoestima "dispone dentro de sí la fuerza necesaria para reaccionar buscando la superación de los obstáculos" i això fomenta la responsabilitat i el compromís, ja que la persona té la capacitat d'adquirir els recursos per superar les dificultats que es troba en el camí, i també potencia la creativitat, l'autonomia i les relacions socials.

L'autoestima és la combinació de la percepció del jo ideal i el jo real. Com més curta sigui la distància entre tots dos, més alta serà l'autoestima i viceversa (Carpena, 2006). Si la distància entre els dos jos no és molt gran, la persona tendeix a marcar-se

fites superables, que alhora reforcen l'autoestima i creen un cicle de regulació de l'autoestima. La informació que rebem dels altres, especialment d'aquelles persones que ens importen (Alcántara, 1995), és fonamental per percebre com som i aquesta informació ens pot produir satisfacció o frustració a mesura que ens apropin o allunyin del nostre ideal (Carpena, 2006).

Segons Alcántara (1995), l'autoestima és una actitud cap a un mateix, que es genera com a resultat de la història personal de cadascú i, com afegeix Carpena (2006), forma part del procés continuat de construcció personal. És la suma de molts hàbits i aptituds i, per tant, la seva naturalesa és dinàmica en la mesura que es poden canviar els propis hàbits (Alcántara, 1995).

La definició d'autoestima de Salmurri (2006) és més senzilla. L'autor defineix l'autoestima com "el valor emocional, l'afecte i la consideració cap a nosaltres mateixos, cap a la nostra identitat". En el procés de desenvolupament de l'autoestima, hi distingeix tres elements: la valoració que fem del present respecte les nostres expectatives, la informació que rebem dels altres i el nostre estil cognitiu o manera de pensar. Els aspectes que avaluem sobre nosaltres mateixos, segons el mateix Salmurri, són:

- ☺ com a integrants d'una família
- ☺ com a individus productius
- ☺ com a individus socials
- ☺ com a individus físics

Carpena (2006), en canvi, afirma que en el desenvolupament de l'autoestima es té en compte:

- ☑ La vinculació o sentiment de pertinença al grup
- ☑ La singularitat o acceptació d'un mateix, amb les pròpies virtuts i defectes.
- ☑ La competència i les aspiracions
- ☑ La congruència amb els propis valors

LA MOTIVACIÓ I LA CREATIVITAT

Finalment, a més a més de l'autoestima i la capacitat per gestionar els propis recursos emocionals, la capacitat d'automotivació i la creativitat també són dues de les característiques de les persones amb bona tolerància a la frustració. A continuació, veurem uns breus apunts sobre totes dues.

La motivació

La **motivació** és un estat intern causat per factors que poden ser interns (la sensació de control, la percepció de les possibilitats d'èxit, l'autonomia personal...) i/o externs i que impulsa (mou) una acció. La motivació també inclou el conjunt de mecanismes que donen energia, organitzen i inicien la conducta.

Segons Aguado (2005), hi ha 3 tipus de motivació: l'extrínseca, en què la recompensa ve donada per recompenses externes; la intrínseca, en què la recompensa és la conducta en si mateixa, i la desmotivació o absència de motivació. La motivació intrínseca es pot relacionar amb l'automotivació. S'enforteix amb aquelles situacions que afavoreixen l'autonomia i la competència. Hi ha estudis que indiquen que les recompenses solen disminuir-la, especialment les materials (Aguado, 2005).

Així mateix, la motivació també pot ser aproximativa o orientada cap a la meta, o evitativa o orientada a allunyar-se d'alguna cosa desagradable.

L'**estil atributiu** d'una persona, o les causes que cadascú atribueix a allò que li passa, tenen molta influència en la capacitat de motivació i d'automotivació (Aguado, 2005).

Les causes d'un esdeveniment es poden considerar segons 4 dicotomies:

Controlables	Incontrolables
Internes a la persona	Externes a la persona
Estables	passatgeres
Generals	Específiques de la situació

Segons la combinació d'aquests factors sorgeixen diferents tipus d'estils atributius. L'**estil optimista** i l'estil pessimista són els que se situen en els extrems. En el primer cas, la persona sol atribuir els seus èxits predominantment a causes internes, estables

i generals i els fracassos, a causes externes, temporals i específiques. La persona pessimista, per contra, es caracteritza per atribuir els seus èxits a causes externes, temporals i específiques, just al contrari que l'individu optimista, i els seus fracassos, a causes internes, estables i generals (Aguado, 2005).

Així doncs, per tenir una alta capacitat d'automotivació és bo desenvolupar una bona autoestima i saber regular el pensament de manera positiva. Així mateix, el pensament positiu també potencia una altra de les característiques d'una persona amb una bona tolerància a la frustració: la creativitat.

Recursos per desenvolupar la creativitat

(Throne, 2008)

- ★ Donar confiança
- ★ Fomentar la imaginació
- ★ Donar espai per participar i preguntar
- ★ Donar temps
- ★ Ajudar-los a expressar-se
- ★ Posar-los en contacte amb la comunitat creativa

RECOMANACIONS PELS EDUCADORS

Per ajudar a desenvolupar la gestió d'emocions

1. Reconcilia't amb els teus propis sentiments
2. Descobreix les causes del seu mal comportament
3. Dóna nom a les pròpies emocions i sentiments i ajuda a fer-ho als infants
4. Escolta amb atenció a les criatures
5. Accepta els seus sentiments
6. Dóna exemples d'autocontrol i ajuda als fills a autocontrolar-se
7. Diga'ls que els estimes
8. Preveu quan es poden sentir desbordats
9. Assegura que hi ha comunicació i diàleg
10. Fes-li adonar que sempre hi ha més d'una solució
11. Aprecia qualsevol esforç creatiu i anima les aficions de l'infant
12. Facilita que l'infant pensi i resolgui el problema per si mateix
13. Ensenya'ls que l'èxit sovint es construeix sobre el fracàs
 - Evita el xantatge emocional, les humiliacions i culpabilitzar-los
 - No et prenguis les coses de manera personal!! Distància't del seu problema per ajudar-lo!

(Carpena, 2006) (Glennon, 2002) (Elias, Tobias i Friedlander, 2002) (Shapiro, 2003)

Per ajudar a desenvolupar l'autoestima

1. Sigues tu mateix
2. Accepta el nen/a tal com és, amb virtuts i defectes i valora positivament característiques que el fan únic
3. Observa el seu talent i fes-li notar .. Elogia'l quan vegis indicis de canvi positiu en la seva conducta, de manera continuada al principi i intermitent després. Sigues específic.
4. Fes-li veure que les seves idees tenen valor
5. Diferencia bé entre la falta comesa i el valor de la seva personalitat. Condemna la infracció, no la persona.
6. Posa límits clars i no-arbitraris, però flexibles
7. Tingues expectatives altes, però realistes
8. Dóna-li oportunitats d'escollir
9. Tingues paciència
10. Escolta'l
11. Tracta'l amb respecte
12. Passa temps amb ell
13. Comparteix temes d'interès "com a iguals", tenint present l'autoritat dels educadors
14. No siguis superprotector. Fomenta la seva autonomia

(Carpena 2006) (Alcántara, 1995) (Glennon, 2002) (Feldman, 2000)

Bibliografia infantil per treballar la frustració

Sentiments en general

Gisbert, M. (2003). *Les petites (i grans) emocions de la vida*. València: Tàndem.

Roca, N. (2001). *Des de... fins a...* Barcelona: Molino

Roca, N. (2001). *Què sents?* Barcelona: Molino

La frustració

Fine, A. (1998). *Billy y el vestido rosa*. Madrid: Alfaguara.

Vries, A. (1992). *Feu-me cas!* Barcelona: Cruïlla.

La insatisfacció

Mogensen, J. (1990). *Frederic l'insatisfet*. Barcelona: Joventut.

La ràbia

Philippe, G. (2003). *Sóc un drac*. Barcelona: Baula.

Wilhelm, H. (1990). *Tornem a ser amics*. Barcelona: Joventut.

La tristesa

De Saint Mars, D. (1997). *La Lili s'enfada amb la seva amiga*. Barcelona: La Galera.

(Carpena, 2006)

DESCRIPCIÓ DEL PROGRAMA

Context i perfil dels participants

El taller que es presenta en aquesta memòria es va dissenyar per aplicar amb educadors/es d'infants de Primària, ja fossin mestres, pares i mares, monitors/es, vetlladors/es... sense importar si tenien coneixements previs o no d'Educació Emocional.

Per fer la difusió del programa es va comptar amb el suport del GROU, que també va proporcionar una aula per dur a terme el taller. El GROU va fer la difusió mitjançant el correu electrònic d'antics alumnes i gent interessada en els cursos d'Educació Emocional i la practicant va reforçar-la amb el boca a boca, la creació d'un esdeveniment a la xarxa social facebook i mitjançant el seu propi correu electrònic personal.

Finalment, la majoria dels participants del taller van ser mestres d'entre 20 i 40 anys, moltes d'elles amb coneixements d'Educació Emocional, tot i que no totes. A més a més, va assistir al projecte una estudiant de batxillerat i una mare i el seu fill, que acabava de sortir d'una depressió. De les 17 persones que van assistir, només una era home.

Objectius generals

- Entendre què és i què indica la frustració
- Adquirir recursos per ajudar als infants a fer front a la frustració
- Adquirir estratègies per gestionar la seva pròpia frustració

Objectius específics i continguts

	OBJECTIUS	CONTINGUTS
BLOC DE TEORIA DE LA FRUSTRACIÓ	<ol style="list-style-type: none"> 1) Comprendre què és i què ens indica la frustració 2) Diferenciar entre emoció, pensament i conducta 3) Ser conscients que hi ha diferents maneres de reaccionar davant d'una mateixa situació 4) Comprendre què és la tolerància a la frustració 5) Ser conscients de les pròpies reaccions a la frustració i de la seva influència en els infants 6) Comprendre la importància de l'acceptació per desenvolupar una bona tolerància a la frustració 7) Ser conscient de la vessant positiva d'equivocar-se <p><u>Altres objectius:</u></p> <p>Ser conscient que es pot sentir més d'una emoció a la vegada</p> <p>Ser conscients del valor de totes les emocions</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Definició de frustració 2) Diferència entre emoció, pensament i conducta 3) Emocions associades a la frustració Tipus de conductes davant la frustració 4) La tolerància a la frustració Característiques d'una persona amb alta tolerància a la frustració 5) Els educadors com a models emocionals 6) L'acceptació 7) L'error com a font d'aprenentatge
BLOC DE CONSCIÈNCIA EMOCIONAL	<ol style="list-style-type: none"> 8) Prendre consciència de la importància del coneixement de les pròpies emocions 9) Adquirir estratègies de consciència emocional <ul style="list-style-type: none"> ▪ Comprendre la diferència entre emoció i conducta ▪ Ampliar el vocabulari emocional ▪ Posar nom a les emocions 	<ol style="list-style-type: none"> 8) Les emocions Definició de consciència emocional 9) Estratègies de desenvolupament <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ampliació del vocabulari emocional ▪ Identificació d'emocions

BLOC D'AUTOREGULACIÓ EMOCIONAL	<p>10) Prendre consciència de la importància del coneixement de les pròpies emocions</p> <p>11) Adquirir estratègies de gestió d'emocions davant de la frustració</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Comprendre que regular no vol dir reprimir ▪ Adquirir estratègies per calmar-se davant de la frustració ▪ Aplicar tècniques de regulació del pensament ▪ Adquirir estratègies per la generació d'emocions positives ▪ Practicar tècniques de respiració conscient ▪ Practicar-se un automassatge ▪ Practicar la visualització ▪ Practicar diferents tècniques de relaxació <p>12) Millorar la capacitat de donar respostes reflexives, constructives i creatives als problemes</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Adquirir estratègies per desenvolupar el pensament causal i el pensament alternatiu ▪ Conèixer criteris per triar bones solucions <p>13) Tenir unes recomanacions clares i senzilles per a ajudar als infants a desenvolupar la gestió de les seves emocions</p> <p>14) Conèixer contes infantils per treballar les emocions</p>	<p>10) Definició d'autoregulació emocional</p> <p>11) Estratègies de desenvolupament</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ La reestructuració cognitiva ▪ El reenquadrament ▪ El desenvolupament del pensament positiu ▪ La pràctica de l'humor i la generació d'emocions positives ▪ La respiració conscient ▪ El massatge ▪ La visualització ▪ La relaxació ▪ Altres tècniques per calmar-se <p>12) La cerca de solucions creatives i adequades</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ El pensament causal ▪ El pensament alternatiu ▪ Criteris per prendre una bona decisió d'Arcas i Segura <p>13) Recomanacions pels educadors</p> <p>14) Bibliografia infantil per treballar les emocions</p>
---------------------------------------	---	--

<p>BLOC DE MOTIVACIÓ I CREATIVITAT</p>	<p>15) Comprendre què és la motivació i quins factors l'afavoreixen.</p> <p>16) Adquirir estratègies i recomanacions per a desenvolupar la creativitat en els infants</p>	<p>15) La motivació Tipus de motivació L'enfocament expectativa/valor de la motivació Els estils atributius</p> <p>16) Recursos per a fomentar la creativitat Recomanacions per als educadors per a ajudar als infants a desenvolupar la creativitat</p>
<p>BLOC D'AUTOESTIMA</p>	<p>17) Ser conscient de la importància de l'autoestima en les reaccions davant la frustració</p> <p>18) Adquirir eines per ajudar al desenvolupament de l'autoestima</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Practicar l'elogi ▪ Reflexionar sobre la manera de comunicar-se amb els altres ▪ Promoure l'autoconeixement ▪ Desenvolupar una autoimatge positiva i ajustada ▪ Afavorir la vinculació amb la família/escola <p>19) Tenir unes recomanacions clares i senzilles per a ajudar als infants a desenvolupar l'autoestima</p>	<p>17) Definició d'autoestima</p> <p>18) Estratègies per desenvolupar l'autoestima</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ La vinculació amb la família i l'escola ▪ L'elogi ▪ L'autoconeixement ▪ L'autoconfiança <p>19) Recomanacions pels educadors</p>

Planificació

Sessió 1

	Objectius	Continguts	Activitat	Recursos	Temps
1			Presentació del taller i de mi mateixa. Abans de presentar l'estructura del taller, es demanarà als assistents que es presentin, expliquin si són pares/mares, mestres, monitors..., si tenen formació en educació emocional, i se'ls preguntarà què esperen del curs i es mirarà si es correspon amb la proposta inicial de la formadora. S'exposaran també els objectius de la formadora. Així mateix, es repartiran etiquetes i retoladors perquè cadascú hi escrigui el seu nom i se l'enganxi. S'insistirà en què els participants preguntin qualsevol dubte i se'ls animarà a implicar-se en les activitats per vivenciar-les. Se'ls explicarà que en la primera sessió es tractaran aspectes que tots coneixem i que anirem teixint entre tots, i que a mesura que avanci el taller, se'ls donaran recursos més concrets per treballar i desenvolupar aquelles àrees o característiques que ajuden a millorar la tolerància a la frustració.	Presentació Power Point Projector i pantalla Etiquetes i retoladors	15' (15')
2	Comprendre què és i què ens indica la frustració.	Definició de frustració Emocions associades a la frustració	Per introduir el concepte de frustració, es presentarà una diapositiva en blanc i es demanarà als participants que hi imaginin algun desig, somni, projecte o algú que estimin molt; alguna cosa que els importi i els arranqui un somriure inconscient. Aleshores es farà aparèixer de cop una imatge d'un mur i se'ls dirà que el que desitgen ha quedat a l'altre costat. Es plantejaran les següents preguntes: "Com us sentiu? Quan us sentiu així?" S'anotaran les aportacions. A partir d'aquí traure'm la definició de frustració entre tots.	Presentació Power Point Projector i pantalla Pissarra blanca i retolador	15' (30')

3	Diferenciar entre emoció, pensament i conducta	Diferència entre emoció, pensament i conducta Pensaments associats a la frustració	És possible que en demanar als assistents com s'han sentit en l'activitat anterior, a més d'emocions hagin aparegut pensaments o conductes ("Tinc ganes de..."). Es farà notar aquest fet i es classificaran les propostes. Es demanarà, tot seguit, quins altres pensaments se'ls han acudit i si hi sabrien associar alguna de les emocions dites anteriorment. S'anotaran els pensaments que sorgeixin.	Pissarra blanca i retolador	15' (45')
4	Ser conscients que hi ha diferents maneres de reaccionar davant d'una mateixa situació.	Tipus de conductes davant la frustració	Tot seguit es passarà a enfocar les conductes a través de les preguntes: "I què heu tingut ganes de fer quan ha aparegut el mur?", "Quines reaccions tenim davant de situacions com aquestes?". Davant de cada aportació, es buscarà una manera general d'expressar la solució i es demanaran reaccions semblants. Per exemple, si algú proposa "donar un cop de puny a la paret" es pot guiar al grup fins arribar a "reaccionar d'una manera violenta o agressiva" i associar aquella idea a altres propostes que se'ls han acudit als companys/es. D'aquesta manera, es guiarà al grup fins que surtin els tres grans tipus de reaccions: agressives, constructives o assertives, i regressives o passives. Es presentaran finalment en una diapositiva amb les seves característiques.	Presentació Power Point Projector i pantalla Pissarra blanca i retolador	20' (1h 5')

5	Comprendre què és la tolerància a la frustració	La tolerància a la frustració	Es preguntarà aleshores, després d'haver vist les emocions, els pensaments i les reaccions que associem a la frustració, "Què deu ser la tolerància a la frustració?" i s'acabarà lligant el concepte amb les conductes assertives davant les situacions frustrants. Pot ser interessant que sorgeixi la idea que la tolerància a la frustració tracta d'evitar la frustració, davant la qual cosa es plantejarà el debat si podem evitar sentir o si podem aconseguir no sentir en absolut determinades emocions. Pot ser que s'hagi d'avançar en el tema i parlar de la capacitat humana d'allargar o escurçar el temps que dura una emoció, però la incapacitat d'evitar sentir-les. Una pregunta per guiar cap al concepte de tolerància a la frustració és demanar quins tipus de conductes de l'activitat anterior resulten més útils.		10' (1h 15')
6	Ser conscients de les pròpies reaccions a la frustració i de la seva influència en els infants	Els educadors com a models emocionals	Després es preguntarà: "Com actueu davant dels infants?" Es demanarà que cadascú ho anoti en una llibreta i es donarà espai a compartir pensaments si es vol.	Llibreta i llapis/bolígraf.	5' (1h 20')
DESCANS (10-15')					
7	Comprendre què és la tolerància a la frustració	Característiques d'una persona amb alta tolerància a la frustració	Es seguirà la sessió plantejant les característiques d'una persona amb bona tolerància a la frustració. Es mirarà de treure-les entre tots i després es presentarà la proposta inicial de la formadora, de manera que si sorgeix algun punt interessant es pugui afegir en les últimes sessions del taller. Com a exemples de persones amb baixa i alta tolerància a la frustració es pot donar als tenistes John Mcenroe i Rafa Nadal respectivament. A partir de les característiques de la persona tolerant a la frustració es presentarà l'estructura del taller.	Presentació Power Point Projector i pantalla Pissarra blanca i retolador	15' (1h 50')

8	Comprendre la importància de l'acceptació per desenvolupar una bona tolerància a la frustració	L'acceptació i la tolerància a la frustració	Un dels aspectes que més ràpidament se sol a associar a la frustració és la manca d'acceptació que les coses puguin anar malament o que ens equivoquem. És per això que primer de tot es farà èmfasi en la importància de l'acceptació: de la situació, de les equivocacions i de la crítica. Els dos primers es treballaran a partir de recursos de regulació del pensament, dins del bloc de gestió d'emocions, i l'acceptació de la crítica es considerarà associada al grau de desenvolupament de la pròpia autoestima.	Presentació Power Point Projector i pantalla	5' (1h 55')
9	Ser conscient de la vessant positiva d'equivocar-se	La visió de les equivocacions	Per començar, es demanarà com es veuen les equivocacions (si cal es comentarà la diferència entre equivocació i error) i si té alguna cosa bona equivocar-se. Per tancar les idees que surtin es veurà un fragment de la pel·lícula "Descubriendo a los Robinsons", en què es celebra un fracàs com una oportunitat per a aprendre, i es comentarà. http://www.youtube.com/watch?v=J6EnU5zKkQE També s'aprofitarà per explicar que les crisis poden ser una oportunitat i que, de fet, la paraula crisi en xinès està formada per dues pinzellades: la de perill i la d'oportunitat oculta.		10' (2h 5')

<p>11</p>	<p>Comprendre la diferència entre emoció, pensament i conducta</p> <p>Ser conscient que es pot sentir més d'una emoció a la vegada</p> <p>Ser conscients del valor de totes les emocions</p>	<p>Diferència entre emoció, pensament i conducta</p> <p>Concepte d'emoció</p>	<p>En acabar es passarà a començar a treballar la gestió d'emocions. Per això, es reprendran les emocions de l'activitat 3 i, fixant-se que han sortit diferents propostes d'emocions i que algunes d'elles es poden sentir a la vegada i poden canviar segons la persona, el moment i la situació, es preguntarà als participants què és una emoció. Per ajudar es proposarà que els assistents pensin com saben que senten una emoció i què la diferència d'un pensament. Així es distingirà la resposta fisiològica, cognitiva i comportamental d'una emoció, tot fent èmfasi que la última és modificable.</p> <p>A continuació, es reflexionarà entre tots: "Les emocions són dolentes?" "La frustració és dolenta?" Tot seguit s'explicarà la diferència entre emocions positives i negatives i el valor que tenen totes elles per donar-nos informació sobre nosaltres mateixos.</p>	<p>Presentació Power Point</p> <p>Projector i pantalla</p>	<p>15' (2h 20')</p>
<p>12</p>	<p>Prendre consciència de la importància del coneixement de les pròpies emocions</p> <p>Posar nom a les emocions</p>	<p>La consciència emocional</p>	<p>Tot seguit, es preguntarà què cal que passi abans que podem gestionar la nostra frustració i actuar de manera assertiva. Es remarcarà la importància de reconèixer com ens sentim, de saber que estem frustrats, enfadats, disgustats, decebuts, tristos... Si no s'identifica l'emoció, és difícil de gestionar.</p> <p>Es farà una reflexió en veu alta entre tots: "Som conscients de les nostres emocions?" Es presentarà aleshores el concepte de consciència emocional i es farà l'activitat de l'escàner emocional.</p> <p>S'explicarà que un escàner emocional és una fotografia de les emocions que es senten en cert moment. Es demanarà que cadascú es faci una "fotografia" d'ell/a mateixa i se la miri per tal d'anotar les 3 emocions predominants (no cal que tinguin res a veure amb la frustració). Tot seguit s'indicarà que n'annotin les causes. Es deixaran 3' i tots junts reflexionarem sobre si ha sigut fàcil i per què.</p>	<p>Llibreta i llapis/bolígraf</p>	<p>15' (2h 35')</p>

13	Adquirir eines per ajudar als infants a desenvolupar la seva consciència emocional	Estratègies per al desenvolupament de la consciència emocional	<p>A partir d'aquí, es presentaran estratègies per identificar les seves emocions i per donar vocabulari als infants com:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ La metàfora de les empremtes emocionals ▪ Pensar com se senten els personatges dels contes ▪ Fer un llibre o àlbum d'emocions ▪ Elaborar un diccionari emocional familiar amb dibuixos, fotos, situacions... ▪ Domino d'emocions ▪ Inventar jocs d'emocions: bingo, tabú, memory, oca ▪ Fer una capsa d'emocions ▪ Tècnica de les cares <p><u>Propostes d'ampliació:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Jugar a la xarada de sentiments ▪ Jugar al color del cristall ▪ Joc de les matrícules de sentiments 	<p>Presentació Power Point</p> <p>Projector i pantalla</p> <p>Domino d'emocions</p> <p>Ulleres sense vidre</p> <p>Llistat d'emocions</p>	15' (2h 50')
14	Valorar la sessió		Valoració oberta de la sessió, entre tots i en veu alta		5' (2h 55')
15			Cloenda: <i>La història de l'ostra</i>	<i>La història de l'ostra</i>	5' (3h)

Sessió 2

	Objectius	Continguts	Activitat	Recursos	Temps
1	Recordar la sessió anterior		Per començar la sessió, entre tots i en veu alta es farà una mica de recordatori de la sessió anterior.		5' (5')
2	Adquirir estratègies per calmar-se davant de la frustració Practicar una visualització	Estratègies d'autoregulació emocional La visualització	Per començar la classe més lleugers, es començarà fent una visualització. Es demanarà als participants que facin 3 respiracions profundes i tanquin els ulls per fer una visualització. Se'ls farà ser conscients de la respiració i, poc a poc, es demanarà que vagin imaginant tot el que els digui la formadora. Per sortir de la visualització, es faran 3 respiracions profundes i s'anirà movent poc a poc el cos començant pels dits dels peus i les mans, tot sent conscient de la pròpia pell i de l'ambient. Es demanarà que cadascú es mogui com vulgui i/o necessiti i finalment obri els ulls. En acabar, comentarem com ens sentim.	Text de visualització: El globus aerostàtic	10' (15')
3	Prendre consciència de la importància de regular les pròpies emocions Comprendre que regular no vol dir reprimir	L'autoregulació emocional	Un cop relaxats, es reprendrà el concepte de consciència emocional i es passarà a veure què es pot fer amb les emocions identificades, moment en què s'introduirà el concepte d'autoregulació emocional. Per fer-ho, la formadora dibuixarà una ratlla horitzontal a la pissarra i explicarà que les nostres conductes poden anar de la repressió o l'actitud passiva a l'explosió o la impulsivitat. Enmig queda el que es diria la conducta mesurada o regulada. Es farà especialment èmfasi en la diferència entre autoregulació i repressió emocional. Tot seguit es presentaran els passos de Conangla per a l'autoregulació emocional.	Presentació de Power Point Projector i pantalla	15' (30')

4	Adquirir estratègies per calmar-se davant de la frustració	Estratègies d'autoregulació emocional	<p>Es farà una pluja d'idees que es poden aplicar pel primer pas de Conangla: calmar-se.</p> <p>Tot seguit, es presentaran les estratègies de de Pagès i Reñé per a l'autoregulació i es compararan a grans trets (regulació del pensament, regulació corporal o altres) amb les propostes sorgides en l'activitat anterior.</p>	Pissarra blanca i retolador Presentació de Power Point Projector i pantalla	20' (50')
5	Adquirir estratègies per calmar-se davant de la frustració Practicar estratègies de respiració conscient	Estratègies d'autoregulació emocional La respiració conscient	<p>Per introduir les tècniques de regulació emocional, primer de tot es presentarà la respiració conscient. S'explicarà que comptar respiracions o practicar respiracions profundes són tècniques que ajuden a calmar-se i a centrar l'atenció en el present i en el nostre cos.</p> <p>Per comptar respiracions, s'introduiran les fases del cicle respiratori (inspiració- pausa- expiració- pausa) i la postura per respirar, asseguts a la cadira amb els peus ben recolzats, les cames sense creuar, l'esquena recta i el cap lleugerament inclinat cap avall. S'indicarà als participants que adoptin aquella postura amb les mans descansant sobre les cuixes per fer un exercici de comptar els cicles respiratoris. Es deixarà un minut i amb els ulls tancats es demanarà que tothom compti al seu ritme, inspirant pel nas i expirant per la boca, quants cicles respiratoris fa. Es remarcarà que la expiració ha de ser més o menys el doble de llarga que la inspiració.</p>		10' (1h)

6			<p>Tot seguit, s'ensenyarà a fer una respiració completa o profunda. Per fer-la, es demanarà als participants que s'imaginin omplint un got d'aigua i bevent-se'l després. En inspirar es demanarà que omplin l'abdomen, expandeixin les costelles i elevin l'estèrnium i en expirar s'abaixarà l'estèrnium, es contrauran les costelles i es buidarà l'abdomen. S'explicarà que ajuntar els dits d'ambdues mans i prémer-los lleugerament ajuda a concentrar-se i a fer la respiració completa. Es practicarà 3 cops i es deixarà un espai per comentar els exercicis.</p>		10' (1h 10')
7	<p>Adquirir estratègies per calmar-se davant de la frustració</p> <p>Aplicar estratègies de regulació del pensament</p>	<p>La reestructuració cognitiva</p> <p>El reenquadrament</p>	<p>Un cop centrats després de la respiració conscient, es reprendrà la idea del dia anterior que les emocions s'associen a pensaments i es definirà què és la reestructuració cognitiva i què és el reenquadrament. La reestructuració s'associarà amb els canvis en el pensament i el reenquadrament, amb els canvis en el punt de vista de la situació ("Què té de bo aquesta situació?" "Això és un problema que m'enfonsa o un repte que m'ofereix una oportunitat per aprendre?" "Com visc la situació?"). Es farà èmfasi que són estratègies especialment útils per a adults.</p> <p>Tot seguit, es presentaran una sèrie de possibles pensaments associats a la frustració i es donaran 3' perquè cadascú en pensi alternatives més adequades per tolerar millor la frustració. Després es posarà en comú i es donarà l'oportunitat d'afegir altres pensaments negatius associats a la frustració que es vulguin analitzar.</p>	<p>Presentació de Power Point</p> <p>Projector i pantalla</p> <p>Llibreta i llapis/bolígraf</p>	20' (1h 30')

DESCANS (10-15')					
8	Adquirir estratègies per al desenvolupament del pensament positiu i la generació d'emocions positives	El desenvolupament del pensament positiu La pràctica de l'humor i la generació d'emocions positives	A continuació, es presentaran tot d'estratègies per la generació d'emocions positives <ul style="list-style-type: none"> ▪ El racó de l'humor ▪ Tauler de caricatures i vinyetes ▪ Descansos per riure ▪ L'hora dels acudits ▪ El pot dels bons moments ▪ El millor moment del dia ▪ Posavasos de paraules meravelloses ▪ La farmaciola de frases positives ▪ Les àncores ▪ Tauler de gràcies ▪ Capsa de les gràcies ▪ <i>Kolam</i> <p>Es remarcarà la importància de donar gràcies als conflictes i a ser conscient de la frustració.</p>	Presentació de Power Point Projector i pantalla	20' (2h 5')
9			En un full s'anotaran 3 persones a qui s'estigui molt agraït i el perquè. Com a feina per la següent sessió es demanarà que se'ls doni les gràcies pel que hagin fet per a ells.	Llibreta i llapis/bolígraf	5' (2h 10')

<p>10</p>	<p>Adquirir estratègies per calmar-se davant de la frustració</p> <p>Practicar-se un automassatge</p>	<p>Estratègies d'autoregulació emocional</p> <p>El massatge</p>	<p>Es començarà l'activitat explicant els beneficis del massatge per generar benestar i calmar-se davant d'una situació difícil. Tot seguit es farà un exercici d'automassatge de mans i un altre d'automassatge de cara.</p> <p><u>Activitat d'ampliació:</u></p> <p>El primer es començarà entrelaçant els dits d'ambdues mans i movent els canells i les mans en totes direccions sense separar els dits. Després es farà un massatge primer a una mà i després a l'altra. Es començarà demanant els participants que es freguin el canell com si portessin una polsera. A continuació es demanarà que estirin els dits endavant i enrere i que amb el dit índex i cor de l'altra mà facin com si es desenrosquessin els dits, des de la base fins a la punta de cada dit. Tot seguit, s'indicarà als assistents que estirin els dits com si els volguessin separar de la mà i que després s'amassin el tou dels dits, per després fregar-se suaument cada dit des de la base fins la punta. Amb el polze de l'altra mà es pressionarà el centre de la mà fent petits cercles i després es farà pressió des del canell fins al tou de cada dit, fent cinc línies. En acabat, es demanarà als participants que es ressegueixin el lateral del dit polze des de l'ungla fins al canell i abans de passar a fer el massatge a l'altra mà se'ls indicarà que es freguin i s'amassin el dors de la mà. Un cop s'hagin fet les dues mans, s'acabarà el massatge fregant-se les mans com una persona avara i espolsant les mans tot relaxant els braços.</p>	<p>Llet hidratant</p> <p>Instruccions per fer l'automassatge</p>	<p>10'</p>
------------------	---	---	--	--	------------

11			<p>Per fer l'automassatge de cara, es demanarà als participants que es posin les mans suaument sobre els ulls i facin tres respiracions completes. S'indicarà que comencin dibuixant una línia amb els dits cor i índex que ressegueixi el naixement dels cabells des del centre de la cara fins les orelles, on es farà un massatge circular a la juntura de les mandíbules. A continuació, es demanarà que dibuixin línies al front, una sota l'altra, del mig de la cara fins les orelles i acabant també amb un massatge circular. En arribar a les celles, es dibuixarà la línia sobre aquestes i després es faran petits pessics amb dos dits des del nas als costats. Amb els dits en forma de trident, es demanarà als assistents que es pressionin l'entrecella, amb el dit índex en mig del front i el cor i el polze sobre la part superior del nas. Es seguirà pressionant suaument els ulls, del centre cap als costats i, en acabat, es faran línies des del nas fins les orelles, tot resseguint els pòmuls. Tot seguit, es demanarà als participants que es ressegueixin per sobre del llavi superior i després per sota del llavi inferior i, en acabar, el mentó i la línia de la mandíbula. Es finalitzarà l'automassatge posant les mans sobre dels ulls i gaudint de la sensació del massatge.</p> <p>Per acabar, s'obrirà un espai perquè es comentin impressions, reflexions, dubtes... sobre els massatges.</p>	<p>Llet hidratant Instruccions per fer l'automassatge</p>	<p>10' (2h 20')</p>
----	--	--	---	---	-------------------------

12	<p>Adquirir estratègies per calmar-se davant de la frustració</p> <p>Practicar diferents tècniques de relaxació</p>	<p>Estratègies d'autoregulació emocional</p> <p>La relaxació</p>	<p>Finalment, per introduir el bloc de relaxació, es farà un exercici de relaxació dinàmica. Es demanarà als participants que es col·loquin en una posició còmode, tanquin els ulls i es concentrin en la seva respiració. Al cap de poques respiracions, se'ls indicarà que es fixin en les tensions del seu cos i que es vagin relaxant poc a poc mentre imaginin que els seus pensaments i preocupacions són globus que pugen cap al cel amb cada expiració. Al cap d'unes expiracions, es demanarà als assistents que parin atenció a diferents parts del cos, en contreguin els músculs amb cada inspiració i els relaxin amb cada expiració. Es dedicarà un minut a cada part del cos amb una breu pausa entremig, en què els participants es centraran de nou en la respiració. Es treballaran els peus, les cames, l'esquena, l'abdomen, el pit, els braços i mans, la mandíbula i la cara, i el front i el cap. L'esquena i l'abdomen s'estiraran o inflaran durant les inspiracions, enlloc de contraure's. L'exercici acabarà centrant-se en la respiració i gaudint de l'estat de relaxació. Després d'un minut es demanarà als assistents que comptin fins a tres i vagin movent poc a poc el cos, des del peus pujant cap al cap, fins a obrir finalment els ulls.</p>		15' (2h 35')
13			<p>En acabat, s'explicarà un exercici de relaxació estàtica, sense practicar-lo, partint que és semblant a l'activitat anterior, però sense moure les parts del cos, sinó fent-les conscients i relaxant-les.</p> <p>Al final, es comentarà la visualització i la relaxació i s'obrirà un espai per compartir impressions sobre els mètodes corporals.</p>		10' (2h 45')
14			<p>Cloenda: <i>¡Estamos de enohorabuena!</i></p>		5' (2h 50')
15	<p>Valorar la sessió</p>		<p>Per acabar la sessió, es passarà un qüestionari valoratiu obert per escrit.</p>	<p>Qüestionari valoratiu</p>	5' (2h 55')

Sessió 3

	Objectius	Continguts	Activitat	Recursos	Temps
1	Recordar la sessió anterior		Per començar la tercera sessió, es demanarà que cadascú anoti 3 coses que recordi de la sessió anterior i les compartirem en veu alta.	Llibreta i llapis/bolígraf	10' (10')
2	Adquirir estratègies per calmar-se davant de la frustració	Estratègies d'autoregulació emocional	S'introduirà la sessió llegint el conte de "La tortuga", tot projectant les imatges a la pantalla mentre la formadora llegeix. En acabar, es demanarà als participants quin valor creuen que té aquest conte i quina relació pot tenir amb el tema del taller i es passarà a explicar els passos de la tècnica de la tortuga. Es farà èmfasi en la pràctica de la tècnica amb els infants quan es llegeixi el conte i la importància que els nens i nenes aprenguin a discriminar les situacions en què els pot ser útil.	Presentació Power Point Projector i pantalla Conte de "La tortuga"	20' (30')

3			<p>Un cop introduïda la sessió, es presentaran altres estratègies que permeten frenar la impulsivitat a part de les de Reñé i Pagès. Es recalcarà que són especialment útils per usar en el moment però que necessiten practicar-se i reforçar-se molt abans de la situació frustrant.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ El conte de la tortuga ▪ “Què faria el meu heroi?” ▪ Racó del “Deixa-ho sortir!” ▪ Racó del sentir i pensar ▪ Ampolles antiestrès ▪ Fer un dibuix ▪ Capsa d’emocions ▪ Tècnica del semàfor ▪ Mètode “Mantén la calma” ▪ El rastrejador de problemes 	<p>Presentació Power Point Projector i pantalla Ampolles antiestrès</p>	10' (40')
4			Es començarà presentant la tècnica del semàfor.	<p>Presentació Power Point Projector i pantalla</p>	10' (50')
5	Adquirir estratègies per calmar-se davant de la frustració	Estratègies d'autoregulació emocional	A continuació, s'explicarà el mètode “Mantén la calma” i el practicarem tots junts un cop.	<p>Presentació Power Point Projector i pantalla</p>	10' (1h)

6			<p>Tot seguit, es presentarà i s'explicarà el formulari del rastrejador de problemes. Es presentarà com a tècnica complementària, però que ajuda a calmar-se.</p> <p>S'obrirà aleshores un torn de paraula per comentar les tècniques vistes.</p>	<p>Presentació Power Point Projector i pantalla</p>	<p>10' (1h 10')</p>
DESCANS (10-15')					
7	<p>Millorar la capacitat de donar respostes reflexives, constructives i creatives als problemes</p> <p>Adquirir estratègies per desenvolupar el pensament causal i el pensament alternatiu</p>	<p>El pensament causal El pensament alternatiu Estratègies de desenvolupament del pensament causal i alternatiu</p>	<p>Es continuarà la sessió recordant els passos d'actuació davant d'un problema de Conangla i es mostrarà que fins el moment s'han vist estratègies sobre com frenar i calmar-se i com identificar com ens sentim. Tot seguit, s'anunciarà que es treballarà com pensar solucions i triar-ne una. S'explicarà que la capacitat per buscar solucions o alternatives és l'anomenat pensament alternatiu, però que només és útil si tenim ben identificat el problema. Per identificar el problema s'explicarà que cal usar el pensament causal i es presentarà l'activitat del <i>Per què? Perquè...</i></p> <p>Per jugar-hi es faran equips de 4-5 persones i es presentarà una situació. Aleshores es demanarà per què ha passat i els equips tindran 5' per anotar el màxim de solucions que se'ls acudeixi. En acabat, es demanarà que cadascú pensi si li ha sigut fàcil o no i s'explicarà que es pot jugar a aquest joc amb els infants en el cotxe o plantejant situacions a partir de contes, per exemple.</p>	<p>Presentació Power Point Projector i pantalla Llibreta i llapis/bolígraf</p>	<p>20' (1h 45')</p>
8	<p>Millorar la capacitat de donar respostes reflexives, constructives i creatives als problemes</p>	<p>Criteris per prendre una bona decisió d'Arcas i Segura</p>	<p>A continuació, s'abordarà com triar una bona solució i per això es presentaran els 4 criteris de Segura i Arcas per prendre bones decisions: que siguin segures, eficaces, justes i agradables.</p>	<p>Presentació Power Point Projector i pantalla</p>	<p>10' (1h 55')</p>

<p>9</p>	<p>Conèixer criteris per triar bones solucions Adquirir estratègies per desenvolupar el pensament alternatiu</p>	<p>Estratègies de desenvolupament del pensament alternatiu</p>	<p><u>Activitat d'ampliació:</u> Per desenvolupar encara més el pensament alternatiu, es jugarà per parelles al desorientat. Un dels dos haurà de pensar un problema, una solució i uns obstacles en el lloc corresponent de la fotocòpia. Aleshores, amb els ulls tapats, la persona que tingui el problema haurà d'anar seguint les indicacions que li doni l'altra persona per creuar el laberint. S'anotaran 20 punts per completar l'activitat i es descomptarà un punt per cada obstacle o línia creuada. En la segona volta es donaran només 10 indicacions per creuar el laberint i es descomptarà un punt per cada indicació de més. La resta de la puntuació s'aplicarà de la mateixa manera que la primera volta. En la tercera volta, es donaran només 5 indicacions, però s'obtidran 40 punts per creuar el laberint. Es guanyarà el joc si en sumar els resultats de les 3 voltes es sumen més de 25 punts i si es troba una bona solució al problema.</p>	<p>Presentació Power Point Projector i pantalla Còpies del laberint del desorientat (3 còpies per parella) Llapis/ bolígraf Mocadors per tapar els ulls</p>	<p>15'</p>
<p>10</p>			<p>Es demanarà que es facin grups de 3 per fer el ping pong del pensament. Si no es poden fer de tres, hi pot haver alguna parella. Un dels participants farà de jutge, l'altre d'àngel i l'altre, de dimoni. El jutge haurà de plantejar situacions i, per torns, l'àngel i el dimoni hauran de comentar avantatges i inconvenients. Es donarà un llistat de possibles situacions, per si el jutge no se li acuden idees. El jutge haurà d'anotar els comentaris i cada 3' –quan ho digui la formadora- es canviarà de situació i de papers. L'objectiu és arribar a 30 comentaris amb el mínim de temps.</p>	<p>Presentació Power Point Projector i pantalla Llibreta i llapis(bolígraf Full amb possibles situacions</p>	<p>20' (2h 15')</p>

11			<p>S'explicaran les següents estratègies:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Creu i ratlla de solucions ▪ Contes 	<p>Presentació Power Point</p> <p>Projector i pantalla</p>	5' (2h 20')
12	<p>Tenir unes recomanacions clares i senzilles per ajudar als infants a desenvolupar la gestió de les seves emocions</p> <p>Resoldre dubtes sobre allò treballat fins al moment</p>	<p>Recomanacions per als educadors per ajudar als infants a desenvolupar la gestió d'emocions</p>	<p>Per tancar el bloc d'autoconeixement i autoregulació, es presentaran 13 recomanacions per als educadors per ajudar als infants a desenvolupar-les i, després de comentar-les, s'obrirà un torn de dubtes.</p>	<p>Presentació Power Point</p> <p>Projector i pantalla</p>	10' (2h 30')
13	<p>Conèixer contes infantils per treballar les emocions</p>	<p>Bibliografia infantil per treballar les emocions</p>	<p>Abans d'acabar la sessió, es presentarà una bibliografia de contes infantils per treballar les emocions per tal que els educadors tinguin més recursos.</p>	<p>Llista de bibliografia infantil per treballar les emocions</p> <p>Contes sobre emocions</p>	10' (2h 40')
14	<p>Valorar la sessió</p>		<p>Valoració oberta de la sessió, entre tots i en veu alta</p>		5' (2h 45')
15			<p>Cloenda: <i>Cajitas de colores</i></p>	<p><i>Cajitas de colores</i></p>	5' (2h 50')

Sessió 4

	Objectius	Continguts	Activitat	Recursos	Temps
1	Recordar les classes anteriors		Per començar la sessió, es demanarà que cadascú digui el que més li ha agradat/sorprès/quedat de les sessions anteriors i es deixarà un espai per compartir-ho.	Llibreta i llapis/bolígraf	10' (10')
2	Ser conscient de la importància de l'autoestima davant les reaccions davant de la frustració	L'autoestima Estratègies per desenvolupar l'autoestima	Per començar la última sessió del taller es recordaran les característiques d'una persona amb alta tolerància a la frustració i es passarà a treballar el desenvolupament de l'autoestima. Primer, es definirà què és l'autoestima i es farà una pluja d'idees sobre com augmentar-la.	Presentació Power Point Projector i pantalla Pissarra blanca i retolador	20' (30')
3	Practicar l'elogi Reflexionar sobre la manera de comunicar-se amb els altres	Estratègies per desenvolupar l'autoestima L'elogi	Es farà èmfasi en l'elogi i es mirarà de treure un bon elogi entre tots. Tot seguit, es reflexionarà sobre la manera que tenim de comunicar-nos amb els altres: Els solem elogiar o criticar? Com ho fem? Els ho diem o només els ho "mostrem"? Es donaran uns minuts perquè cadascú ho anoti i es deixarà un espai per compartir si es vol.	Llibreta i llapis/bolígraf	20' (50')
4	Adquirir eines per desenvolupar l'autoestima Adquirir estratègies per la generació d'emocions positives	Recursos per desenvolupar l'autoestima La generació d'emocions positives	Una de les activitats que es presentarà per desenvolupar l'autoestima és la de "la capsa de les abraçades". Els participants es posaran per parelles i es demanarà que cadascú agafi un paper de dins la "capsa de les abraçades" per dur-la a terme amb el seu company/a.	Capsa Papers amb diferents tipus d'abraçades	10' (1h)

5	<p>Adquirir eines per desenvolupar l'autoestima</p> <p>Promoure l'autoconeixement</p> <p>Desenvolupar una autoimatge positiva i ajustada</p> <p>Afavorir la vinculació amb la família/escola</p> <p>Adquirir estratègies per la generació d'emocions positives</p>	<p>Recursos per desenvolupar l'autoestima</p> <p>La vinculació amb la família i l'escola</p> <p>L'autoconeixement</p> <p>L'autoconfiança</p> <p>La generació d'emocions positives</p>	<p>Tot seguit, es presentaran tot un seguit de recursos i activitats per desenvolupar l'autoestima, que en molts casos també serveixen per generar emocions positives:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Història de la família • Diari familiar • Periòdic familiar • Calendari familiar • Capsa d'amor o capsa de les abraçades • "3 crits d'entusiasme" • El propi conte o àlbum de fotos personal • Retrat titella • El meu espai • Samarreta de la família • La llibreta d'elogis • Pot del "Jo puc" • Pot de somnis • El meu diari personal • Ritual abans d'anar a dormir <p><u>Propostes d'ampliació:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • El mirall màgic • Cub de mi • Bandera pròpia • Mòbil decoratiu 	<p>Presentació Power Point</p> <p>Projector i pantalla</p>	<p>20' (1h 20')</p>
Berta Pagès					51

6	<p>Tenir unes recomanacions clares i senzilles per ajudar als infants a augmentar l'autoestima</p> <p>Resoldre dubtes sobre el bloc d'autoestima</p>	<p>Recomanacions per als educadors per ajudar als infants a augmentar l'autoestima</p>	<p>Per finalitzar amb el bloc d'autoestima, es presentaran 14 recomanacions per als educadors per ajudar als infants a desenvolupar-la i, després de comentar-les, s'obrirà un segon torn de dubtes.</p>	<p>Presentació Power Point</p> <p>Projector i pantalla</p>	<p>15' (1h 35')</p>
DESCANS (10-15')					
7	<p>Comprendre què és la motivació i quins factors l'afavoreixen.</p>	<p>La motivació</p>	<p>Finalment, es miraran breument dues característiques més de les persones amb bona tolerància a la frustració: la motivació i la creativitat.</p> <p>Primer es definirà què és la motivació i es plantejaran tota una sèrie de preguntes: "D'on sorgeix la motivació?", "Quines coses us motiven?", "Què feu per motivar-vos?"... Es relacionarà la motivació amb els pensament positiu sobre la situació i les seves causes, així com sobre les possibilitats d'èxit.</p>	<p>Presentació Power Point</p> <p>Projector i pantalla</p> <p>Llibreta i llapis/bolígraf</p>	<p>10'(2h)</p>

8	Adquirir estratègies i recomanacions per desenvolupar la creativitat en els infants	Recursos per a fomentar la creativitat	<p>Abans d'explicar l'autoestima, s'explicaran uns pocs recursos bàsics i senzills per a fomentar la creativitat.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La narració d'històries • El pensament positiu • Tauler de visió • Guions visuals (story boarding) • Diari il·lustrat • La música 	Presentació Power Point Projector i pantalla	10' (2h 10')
9		Recomanacions per als educadors per ajudar als infants a desenvolupar la creativitat	Tot seguit, es donaran 6 directrius generals per tal d'ajudar als nens i nenes a ser creatius.	Presentació Power Point Projector i pantalla	10' (2h 20')
10			Cloenda: <i>Historia de una mariposa</i>	<i>Historia de una mariposa</i>	5' (2h 25')
11	Valorar la sessió i el taller		Per acabar, es farà una valoració oberta de la sessió i del taller, entre tots i en veu alta i es passarà un qüestionari obert per acabar d'escriure el que es vulgui.		5' (2h 30')

Metodologia

El taller ha estat plantejat amb una combinació de debat i espai obert d'expressió oral, d'exposició magistral amb suport *Power Point* i de metodologia vivencial. Per treballar la part teòrica es parteix de les experiències i idees dels participants i entre tots es van construir les definicions necessàries per anar avançant en el taller. Per acabar de tancar la part teòrica s'hi han afegit moments puntuals d'exposició amb *Power Point*. La vessant pràctica s'ha mirat de fer vivencial, tot aplicant alguns dels recursos presentats i explicant aquells més difícils de dur a terme en una aula o aquells que es podien fer amb poca estona.

Procés d'aplicació

Tot seguit es presenten 4 taules, corresponents a cadascuna de les sessions, amb les activitats dutes a terme finalment en el taller i en el mateix ordre que es van dur a la pràctica.

Sessió 1

Sessió 1	Activitat 1 (pàg. 31)
Sessió 1	Activitat 2 (pàg. 31)
Sessió 1	Activitat 3 (pàg. 32)
Sessió 1	Activitat 4 (pàg. 32)
DESCANS	
Sessió 1	Activitat 5 (pàg. 33)
Sessió 1	Activitat 7 (pàg. 33)
Sessió 1	Activitat 8 (pàg. 34)
Sessió 1	Activitat 9 (pàg. 34)
Sessió 1	Activitat 14 (pàg. 36)
Sessió 1	Activitat 15 (pàg. 36)

Sessió 2

Sessió 2	Activitat 1 (pàg. 37)
Sessió 1	Activitat 11 (pàg. 35)
Sessió 1	Activitat 12 (pàg. 35)
Sessió 1	Activitat 13 (pàg. 35)
DESCANS	
Sessió 2	Activitat 3 (pàg. 37)
Sessió 2	Activitat 7 (pàg. 39)
Sessió 2	Activitat 15 (pàg. 43)
	Valoració oral

Sessió 3

	Dir una paraula del que ha sigut fins ara el taller
Sessió 2	Activitat 2 (pàg. 37)
Sessió 2	Activitat 8 (pàg. 39) Vam compartir el millor moment del dia
Sessió 2	Activitat 9 (pàg. 40)
Sessió 2	Activitat 5 (pàg. 38)
Sessió 2	Activitat 6 (pàg. 38)
Sessió 2	Activitat 11 (pàg. 42)
DESCANS	
Sessió 3	Activitat 2 (pàg. 44)
Sessió 3	Activitat 3 (pàg. 45)
Sessió 3	Activitat 15 (pàg. 48)
Sessió 3	Activitat 4 (pàg. 45)

Sessió 3	Activitat 5 (pàg. 45)
Sessió 3	Activitat 6 (pàg. 46)
Sessió 2	Activitat 12 (pàg. 43)
Sessió 2	Activitat 13 (pàg. 43)
Sessió 3	Activitat 14 (pàg. 48)

Sessió 4

Sessió 3	Activitat 7 (pàg. 46)
Sessió 3	Activitat 8 (pàg. 46)
Sessió 3	Activitat 10 (pàg. 47)
Sessió 3	Activitat 11 (pàg. 48)
Sessió 3	Activitat 12 (pàg. 48)
Sessió 3	Activitat 13 (pàg. 48)
DESCANS	
Sessió 4	Activitat 2 (pàg. 49)
Sessió 4	Activitat 4 (pàg. 49)
Sessió 4	Activitat 5 (pàg. 50) Es va incloure l'activitat 3 de la sessió 4 en parlar de la Llibreta d'elogis
Sessió 4	Activitat 6 (pàg. 51)
Sessió 4	Activitat 10 (pàg. 52)
Sessió 4	Activitat 11 (pàg. 52)

Estratègies d'avaluació

L'avaluació del taller es va fer oral i de manera qualitativa al final de cada sessió i en acabar el programa es va passar un qüestionari valoratiu obert per escrit als participants per tal d'avaluar el conjunt del programa. A més a més, la mateixa persona que portava el taller s'autoavaluava qualitativament al final de cada sessió.

SEGUIMENT DE LA IMPLANTACIÓ I AVALUACIÓ FINAL DEL PROGRAMA

Avaluació de la primera sessió

Durant la primera sessió del taller es va crear un clima de diàleg i intercanvi d'idees molt enriquidor i vàries ocasions de debat molt interessants. Durant les 3h van sortir temes, com ara la reestructuració cognitiva, que estaven prevists en altres sessions i als quals se'ls va donar un espai en veure que els participants hi mostraven interès.

Una de les activitats més dubtoses plantejades a la sessió era la creació d'una petita frustració a partir d'una visualització d'un desig i la baixada d'un mur de cop i volta sobre la diapositiva en blanc del projector. La frustració va ser fluixa i els participants van comentar que a més de la part visual s'hi podrien haver afegit la resta de sentits per abraçar els diferents canals de processament de la informació, però va ser efectiva i adequada, a més d'útil, ja que la metàfora del mur va ajudar molt a entendre i parlar la frustració.

Un altre punt a destacar és que a causa d'un retard a l'inici i de les ocasions de debat, va faltar temps per fer tot el que estava planificat durant la sessió, tot i que em vaig oblidar de dur a terme l'activitat 6. Els objectius d'aquesta activitat, però, es van plantejar en un altre moment del taller.

Com a punt de millora, una de les participants em va animar a no justificar-me tant si alguna cosa no anava del tot bé i a confiar en mi mateixa.

Al final de la sessió els assistents van comentar que s'havien sentit molt còmodes, igual que jo mateixa, i em vaig sentir satisfeta del fet d'haver sigut capaç d'adaptar-me a les peticions dels alumnes.

Avaluació de la segona sessió

La segona sessió també va començar tard a causa d'un retard en el transport públic. Potser per això, al principi em sentia desorientada, tot i que els participants van dir al final que no ho havien notat.

De nou, es va crear un intercanvi d'idees i experiències molt interessant i es van haver de fer canvis substancials en el disseny inicial per encaixar la sessió. Durant la segona tarda estava previst parlar de la regulació emocional tot combinant tècniques de regulació de pensament i de regulació corporal. La manca de temps i l'interès que va mostrar el grup, van fer que em decantés per tractar només les estratègies de regulació del pensament i deixés les corporals per a la següent sessió. Així mateix, es va suprimir l'activitat 4 perquè va sortir espontàniament durant la sessió.

En acabar, tan sols van quedar 4 participants, els quals van expressar haver-se sentit altra vegada molt a gust. En haver-hi tan poca gent, vaig optar per no repartir el qüestionari escrit i tornar a fer una valoració oral.

Avaluació de la tercera sessió

En la tercera sessió es van combinar les estratègies de regulació corporal pendents de la sessió anterior amb altres tècniques de regulació que faltaven per explicar. Tot i que les estratègies de regulació corporal eren un dels punts amb què em sentia més insegura, les activitats van anar bé i la majoria de participants van expressar que es sentien molt relaxats en acabar, exceptuant una persona que durant la visualització del globus aerostàtic es va sentir a disgust perquè té por a les altures. Es va aprofitar l'incident per proposar altres visualitzacions, com ara els pensaments com a globus sense haver de deixar de tocar amb els peus a terra, i per comentar l'adequació de cada estratègia segons la persona.

Un punt a millora va ser l'activitat de les ampolles antiestrés que per manca de temps vaig preparar unes hores abans del taller per ensenyar-les als assistents i van resultar uns models una mica fluixos. Tot i haver estat recol·lectant ampolles per fer aquesta activitat durant molt de temps i tenir-la molt en ment, la falta de previsió i la il·lusió i confiança que les ampolles eren una idea molt bona i que funcionaria molt bé va fer que no provés de fer l'activitat amb prou antelació.

Avaluació de la quarta sessió

La última sessió va ser la que va tenir menys assistència. Va ser la primera en què vaig témer que hi hagués massa pocs participants per poder fer adequadament les activitats, així que vaig optar per sumar-me i prendre part jo també en la pràctica per tal que hi hagués més participants.

La sessió es va desenvolupar a bon ritme i sense pressió de temps, ja que, tot i que no vaig poder acabar de fer totes les activitats que inicialment tenia preparades pel projecte, tenia molt clar fins on volia arribar i vaig gestionar bé el temps de la sessió per tancar el taller d'una manera que quedés complet i amb sentit, i no a mitges.

Per causes personals, el dia de la última sessió no em notava al 100% i estava molt cansada. Jo em vaig notar la baixada d'energies, tot i que la valoració escrita final dels participants va ser molt positiva i molt encoratjadora.

Avaluació general

Estic molt satisfeta amb el desenvolupament del taller. Per una banda, considero l'experiència molt enriquidora per a mi i pels comentaris de les valoracions dels participants també per a ells, i, per l'altra, el projecte no va sortir tal com estava dissenyat i vaig haver de fer molts canvis i adequacions als interessos i al ritme del grup, cosa que em va permetre treballar i millorar la meva flexibilitat i la meva capacitat d'adaptació. Els assistents van comentar que van trobar l'estructura del taller molt lògica i no imaginaven que hi haguessin gaires canvis amb el que estava dissenyat originalment.

Els participants van destacar molt positivament el paper de la formadora i el clima de confiança, d'intercanvi i de proximitat aconseguit, així com la utilitat i abundància de les

estratègies proposades. A més a més, van expressar que a part d'haver-se sentit a gust, s'havien divertit molt.

Pel que fa a l'equilibri entre teoria i pràctica hi va haver discrepància d'opinions. Alguns participants van considerar que s'havien combinat molt bé i d'altres van fer notar que, tot i que la part més teòrica havia sigut dinàmica i oberta, els hagués agradat que el taller hagués sigut una mica més vivencial. Així mateix, molts d'ells van expressar que els hagués agradat que hagués sigut més llarg i que 12h se'ls havien quedat curtes.

Finalment, un altre punt de millora suggerit per part d'un dels assistents i que a més a més comparteixo, és la possibilitat de donar més pes a l'acceptació davant d'una situació frustrant, especialment en aquelles situacions en què no es pot fer res per evitar allò que ha succeït (tragèdies, morts, pèrdues d'oportunitats importants...). Una manera d'ampliar aquest punt podria ser incloent les fases del dol dins del taller, de manera integrada i amb sentit, tot relacionant-les amb el que és la frustració.

CONCLUSIONS

La primera conclusió a la qual arribo és que dissenyar i, sobretot, aplicar el meu projecte ha estat una experiència fantàstica d'aprenentatge. Els principals obstacles amb què em vaig trobar a l'hora d'elaborar-lo van ser l'amplitud del perfil de participants del taller, que em dificultava definir alguns aspectes, i els dubtes sobre el temps que necessitava per cada activitat. Per sort, i gràcies a la meva tutora, vaig tenir molt present aquest últim punt i ja vaig preveure la possibilitat de no tenir temps de fer tot el que havia dissenyat.

A l'hora d'aplicar el taller vaig notar molt la incertesa que suposa començar cada sessió amb un grup de gent desconegut i la seguretat que dóna anar avançant i confiar en el teu propi projecte. Per fortuna, per raons personals, no tenia massa temps d'estar pensant gaire en el projecte abans de cada sessió i això ho veig com una avantatge. La meva experiència me'n fa adonar que sovint és millor anar preparat amb temps i desconnectar completament abans d'una activitat important, que no entrar a la sala capficada amb com faré i com deixaré de fer i com anirà i què passarà si.

Així mateix, la flexibilitat i la capacitat d'adaptació al canvi i d'adequació al grup i a les circumstàncies és fonamental per dur a terme un programa. Aquest era un dels punts que considerava un repte per a mi i el taller ha estat una molt bona manera de treballar-lo.

El tema del taller va ser una mica difícil d'enfocar. Costa trobar bibliografia específica de frustració i que aportí alguna cosa més que la seva relació amb la ira. És un camp on es poden fer molts projectes, perquè és habitual i útil saber gestionar la frustració, i que es pot relacionar amb molts camps de l'educació emocional. Un punt ja proposat d'ampliació és el lligam entre frustració i dol, que en depèn de quins àmbits pot donar una perspectiva molt interessant i aprofundida de la frustració.

Finalment, a nivell personal aquest projecte em serveix pel meu futur laboral. M'agradaria millorar-lo i presentar-lo amb altres tallers a col·lectius i organitzacions que els pugui interessar, com ara AMPAs, centres cívics, casals, centres familiars...

Per acabar, agraeixo molt al GROU i a la meva tutora, l'Esther García, l'oportunitat de dur a terme un programa així i les portes que m'han ajudat a obrir de cara al meu futur.

BIBLIOGRAFIA

- Alcántara, JA (1995). *Cómo educar la autoestima*. Barcelona: Grupo Editorial CEAC:
- Berkowitz, L. (1993). *Agresión. Causas, consecuencias y control*. Bilbao: Editorial Desclée De Brouwer.
- Bisquerra, R. (coord.). (2011). *Educación Emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer.
- Bisquerra, R (2010). *Educación Emocional y bienestar*. Madrid: Wolters Kluwer España S.A.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: editorial Síntesis S.A.
- Bizkarra, K. (2005). *Encrucijada emocional*. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer
- Boix, C. (2007). *Educar para ser feliz*. Barcelona: Ediciones CEAC.
- Bonino, S (1984). *La frustración en la dinámica del desarrollo*. Barcelona: Editorial Herder SA.
- Carpena, A (2006). *Educació Socioemocional a Primària*. Vic: Eumo Editorial.
- Cava, M.J., i Musitu; G. (2000). *La potenciación de la autoestima en la escuela*. Barcelona: Editorial Paidós
- Conangla, M. (2002). *Cómo superar y convivir con las crisis emocionales*. Barcelona: Editorial Amat S.L.
- Conangla, M i Soler, J (2011). *Ecología emocional per al nou mil·leni* (p.235). Barcelona: Raval Edicions SLU, Pòrtic.
- De Pagès, E., i Reñé, A. (2008). *Com ser docent i no deixar-hi la pell*. Barcelona: Editorial Graó.
- Elias, M.J., Tobias, S.E., i Friedlander, B.S. (2002). *Educar con inteligencia emocional*. Barcelona: Random House Mondadori. S.A.
- Ellis, A (2000). *Cómo controlar la ansiedad antes de que le controle a usted*. Barcelona: Paidós.
- Feldman, J.R. (2000). *Autoestima y cómo desarrollarla*. Madrid: Narcea
- Gallifa, J.; Pérez, C, i Rovira, F. (2002). *La intel·ligència emocional i l'escola emocionalment intel·ligent*. Barcelona: Edebé.

- Glennon, W. (2002). *La inteligencia emocional de los niños*. Barcelona: Ediciones Oniro S.A.
- GROP (2009). *Activitats per al desenvolupament de la intel·ligència emocional en els nens*. Barcelona: Paramón Ediciones S.A.
- Henderson, N., i Milstein, M.M. (2003). *Resiliencia en la escuela*. Buenos Aires: Paidós.
- Pérez, M.A., Redondo, M.M., León, L. (2008). Aproximacions a l'emoció d'ira: de la conceptualització a la intervenció psicològica. *Revista Electrónica de motivación y Emoción (REME)*, 11, 28. Renom, A. (coord.). (2003). *Educación Emocional. Programa para educación Primaria (6-12 años)*. Barcelona: Cisspraxis S.A.
- Salmurri, F. (2006). *Llibertat emocional*. Barcelona: Edicions de la Magrana S.A.
- Segura, M, i Arcas, M. (2005) *Relacionarnos bien*. Madrid: Narcea S.A.
- Serrano, I. (1998). *Agresividad infantil*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Serrat, A. (2005). *PNL per a docents*. Barcelona: Editorial Graó.
- Shapiro, L.E. (2003). *La inteligencia emocional de los niños*. Madrid: Suma de Letras S.L.
- Soler, J., i Conangla, M. (2008). *La vida viene a cuento*. Barcelona: RBA Libros S.A.
- Soler, J., i Conangla, M. (2007). *Sin ánimo de ofender*. Barcelona: RBA Libros S.A.
- Walt Disney Pictures (Productora) & Andersen, S.J. (Director). (2007) *Descubriendo a los Robinsones* (pel·lícula animada). EUA: Walt Disney Pictures.

ANNEXES