



UNIVERSITAT DE BARCELONA



# TOLERAR LA FRUSTRACIÓ AMB INFANTS DE 3 ANYS

Consciència i regulació emocional

CURS 2011-2012

*Projecte final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar*

**Autora: Tania González Expósito**

**Tutor: Joan Carbonell**



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

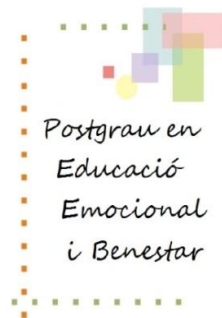


[Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 3.0 No adaptada de Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/)

*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:***

González, T. (2012). *Tolerar la frustració amb infants de 3 anys. Consciència i regulació emocional. Projecte Final del Màster en Educació Emocional i Benestar*. Barcelona: Universitat de Barcelona. Dipòsit Digital: <http://hdl.handle.net/2445/45808>



# ÍNDEX

1. INTRODUCCIÓ .....	1
2. FONAMENTACIÓ TEORICA .....	3
3. DESCRIPCIO DEL PROGRAMA .....	10
3.1. Anàlisi el context .....	10
3.2. Necessitats identificades .....	11
3.3. Objectius .....	12
3.4. Temari .....	13
3.5. Metodologia .....	14
3.6. Activitats .....	16
3.7. Procés d'aplicació .....	38
3.8. Estratègies d'avaluació .....	39
4. AVALUACIÓ DEL PROGRAMA. ....	41
5. CONCLUSIONS .....	50
6. BIBLIOGRAFIA .....	52
7. ANNEXOS .....	53
- ANNEX 1: Carta tortuga Poruga .....	53
- ANNEX 2: "llibres alegria, tristesa i enuig" .....	54
- ANNEX 3: cara alegria, tristesa .....	60
- ANNEX 4: Conte gallina Kiqueta .....	61
- ANNEX 5: Graella criteris d'avaluació .....	63

## **1. INTRODUCCIÓ**

Fa sis que anys que vaig realitzar el postgrau i va ser quan em vaig adonar de la importància que tenia ser intel·ligent d'una altra manera que no fos només de manera cognitiva.

Em va servir molt a nivell personal però també professionalment ja que, per aquells dies, treballava a una escola a Sant Cosme del Prat de Llobregat on la regulació de les emocions i la tolerància a la frustració és gairebé nul·la.

Així que, quan vaig començar a tenir alguna informació sobre l'educació emocional i conèixer algunes activitats per treballar-la, vaig anant posant en pràctica algunes activitats sense cap seqüenciació ni estructura, marcant-me pocs objectius i molt clars. És doncs on hem vaig adonar que em funcionava i molt bé.

A l'any següent vaig canviar d'escola i vaig anar a parar a la que estic ara en la qual s'estaven fent pinzellades sobre l'educació emocional, si més no es feia ioga amb mestres i alguns alumnes de l'escola.

Amb els anys, el claustre ens hem adonat que en general els nens i nenes de l'escola regulen poc les seves emocions, no saben expressar el que senten, no saben solucionar els problemes amb els companys i hi ha una baixa tolerància a la frustració, aspecte que dificulta, en algunes ocasions o en alguns grups, el seguiment de la classe.

És doncs, a partir d'aquí, quan hem plantejo realitzar un programa d'Educació Emocional adreçat a nens i nenes de p3 a l'escola on treballa sent jo la tutora del grup.

Des que vaig realitzar el postgrau d'Educació Emocional fa sis anys he estat posant en pràctica alguns dels coneixement que vaig adquirir amb els grups - classe amb els que he treballat, però mai sent programes estructurats, sinó petites pinzellades al llarg del curs. Poc a poc he anat també comentant a les meves companyes la importància de treballar aquest aspecte a les aules i elles també s'han animat a començar a fer algunes petites activitats amb els seus

nens. També he fet algun curs relacionat amb aquest tema i hem introduït el ioga a les emocions.

El projecte que presento a continuació es basa en un programa de vint sessions estructurades en vint activitats diferents amb diferents durades cadascuna.

S'estructura de la manera següent: primer presento la fonamentació teòrica en la que em baso, a continuació específicament la descripció del programa on trobarem l'anàlisi del context, les necessitats identificades, els objectius proposats, el temari, la metodologia emprada, les activitats dutes a terme, el procés d'aplicació adient i les estratègies d'avaluació. En el següent punt explico el meu procés de pràctiques i finalment apareixen les conclusions, bibliografia i els annexos corresponents.

## **2. FONAMENTACIÓ TEÒRICA**

En els últims temps, la societat canvia a un ritme que no ho fa el sistema escolar, i és per això que cal un replantejament d'aquesta en la que tinguin cabuda els aspectes emocionals que permetin el desenvolupament integral dels alumnes, no tant sols pel que fa als aspectes cognitius.

És per això que la Nova Llei d'Educació la LEC estableix el següent: "la formació integral de les capacitats intel·lectuals, físiques, emocionals i socials dels alumnes, que permetin el ple desenvolupament de la seva personalitat amb un ensenyament de base científica, que serà laic en els temes previstos a l'Estatut d'Autonomia. La vinculació entre pensament, emoció i acció que condueixi a la maduresa i satisfacció personal i contribueixi a l'aprenentatge".

D'aquesta manera, tenint en compte que al currículum d'Educació Infantil es plantegen nou capacitats que hauran d'anar desenvolupant-se entorn als següents eixos:

- Aprendre a ser i actuar d'una manera cada vegada més autònoma.
- Aprendre a pensar i a comunicar.
- Aprendre a descobrir i tenir iniciativa.
- Aprendre a viure i habitar el món.

I tenint en compte les finalitats de l'educació infantil, que són:

- Contribuir al desenvolupament emocional i afectiu, físic i motor, social i cognitiu dels infants.
- Proporcionar un clima i entorn de confiança on se sentin acollits.
- Crear expectatives d'aprenentatge.

És necessari que, a les aules, l'educació de les emocions i les habilitats socials tinguin un paper més important.

Les activitats d'aquest programa es basen en la perspectiva de l'educació emocional, la qual procedeix de la intel·ligència emocional, concepte que va sorgir amb Salovey i Mayer (1990), encara que ja es van fer estudis al respecte

amb Borca (1824-1880), Galton, Alfred Binet, Catell, Thorndike, Spearman i Thurstone, Guildford, ... Finalment va ser Daniel Goleman (1995) qui va difondre aquest concepte, pioner de la intel·ligència emocional.

Gardner (1995), per la seva part, parla de les intel·ligències múltiples:

- Musical: S'utilitza al cantar una cançó, al compondre una sonata, tocant un instrument musical, apreciand la bellesa i l'estructura d'una composició musical. Naturalment, s'observa en compositors i músics en general.
- Cinètic-corporal, S'utilitza en l'execució de l'esport, del ball i en general en aquelles activitats on el control corporal és essencial per obtenir un bon rendiment. És la pròpia dels ballarins, gimnastes o mims.
- Lògic-matemàtica, S'utilitza en la resolució de problemes matemàtics, en el contrast d'un balanç o compte bancari, i en la multitud de tasques que requereixen l'ús de la lògica inferencial o proposicional. És la pròpia dels científics.
- Lingüística, S'utilitza en la lectura de llibres, en l'escriptura de textos, en la comprensió de paraules i en l'ús del llenguatge quotidià. Aquesta intel·ligència s'observa sobretot en els poetes, els escriptors, en els oradors, locutors dels mitjans de comunicació, entre d'altres.
- Espacial, S'utilitza en la realització de desplaçaments per una ciutat o per un edifici, a l'hora d'entendre un mapa, quan ens orientem, al imaginar-nos la disposició d'uns mobles en un espai determinat o en la predicció de la trajectòria d'un objecte mòbil. És la pròpia dels pilots d'aviació, dels exploradors, o dels escultors.
- Interpersonal i S'implica en la relació amb altres persones, per comprendre els seus motius, desitjos, emocions i comportaments. És la capacitat d'entendre i comprendre els estats d'ànim dels altres, les motivacions o els estats psicològics. Es troba molt desenvolupada en mestres, terapeutes...entre d'altres.
- Intrapersonal. És la capacitat d'accedir als sentiments propis, a les pròpies emocions, i comprendre-les i utilitzar-les per guiar el comportament i la conducta d'un mateix. També juga un paper

determinant en els canvis personals associats a millores o adaptacions als events vitals.

Goleman (1995) especifica cinc competències o habilitats que constitueixen la intel·ligència emocional:

- Coneixement de les pròpies emocions:
- Capacitat per controlar les emocions.
- Capacitat per a motivar-se un mateix
- Reconeixement de les emocions dels altres
- Control de les relacions.

Existeixen diversos models per a mesurar la Intel·ligència Emocional. Entre ells podem anomenar:

- El model d'habilitat de Salovey y Mayer on s'especifica que les persones poden tenir certes habilitats per no fer-les servir.
- El model de competència de Goleman, el qual es demostra amb l'execució d'aquestes habilitats.
- El model de personalitat de Bar-On, diu que es poden tenir habilitats però la seva personalitat dificulta la posada en pràctica.

També existeix un altre model denominat "the big five" (OCEAN), el qual parla de cinc grans trets de personalitat:

- Obertura a noves experiències (Openness).
- Consciència (Conscientiousness).
- Extraversió (Extraversion).
- Amabilitat (Agreeableness).
- Neuroticisme (Neuroticism).

Així mateix, fent referència a l'educació emocional, Rafel Bisquerra estableix al seu llibre *Educació Emocional i Benestar* que:

"l'educació emocional és un procés educatiu, continu i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament de les competències emocionals com element



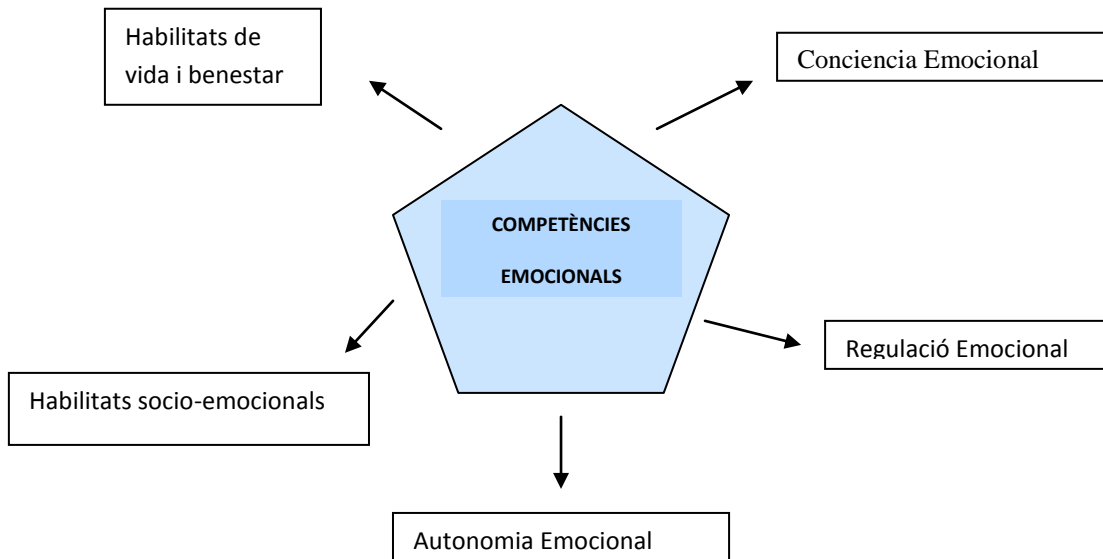
essencial del desenvolupament humà, amb objecte de capacitar-lo per la vida i amb la finalitat d'augmentar el benestar personal i social". (2000:158).

Els objectius generals de l'educació emocional es poden resumir en :

- Adquirir un millor coneixement de les pròpies emocions
- Identificar les emocions dels demés
- Desenvolupar l'habilitat de controlar les pròpies emocions
- Preveure els efectes perjudicials de les emocions negatives
- Desenvolupar l'habilitat per generar emocions positives
- Desenvolupar una màxima competència emocional
- Desenvolupar l'habilitat d'automotivar-se
- Adoptar una actitud positiva davant la vida
- Aprendre a fluir

Per aconseguir tots aquests objectius, l'educació emocional parteix de cinc competències emocionals bàsiques. Abans de descriure-les, però, cal entendre bé el concepte de competència per si mateix: "la capacitat per mobilitzar adequadament un conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per realitzar activitats diverses amb un cert nivell de qualitat i eficàcia" (Bisquerra i Pérez, 2007). És a partir d'aquí quan es comencen a plantejar el concepte de competència emocional el qual ha sofert una construcció al llarg del temps amb les intervencions de Salovey i Sluyter (1997) i Goleman (1995) els quals estableixen que la competència emocional té una clara correlació amb la intel·ligència emocional. Més endavant, Goleman, Boyatzis i Mackee (2002) proposen quatre dominis: consciència de si mateix, autogestió, consciència social i gestió de les relacions amb dinou competències que es distribueixen pels diferents dominis. Més tard, sorgiran altres propostes per Saarni (1997,1998,1999,2000), Grazczyk et al. (2000), Payton et al. (2000), entre molts altres.

Les cinc competències emocionals que estableix en Rafel Bisquerra són les següents:



## LA CONSCIÈNCIA EMOCIONAL

La consciència emocional és l'habilitat que ens permet prendre consciència de les pròpies emocions i sentiments, donar -lis un nom, intentar esbrinar el perquè de l'emoció, i comprendre també les emocions dels altres.

Aquesta habilitat també ens permet expressar les nostres emocions a través del llenguatge verbal i no verbal.

És convenient que a l'etapa d'Educació Infantil els infants adquireixin un vocabulari específic referent als seus estats d'ànim i a les seves emocions, i que aprenguin a utilitzar-lo de la manera més natural possible, tant a casa com a l'escola : *avui estic trist perquè...*

## LA REGULACIÓ EMOCIONAL

S'entén com: la capacitat d'autorregular els impulsos i les emocions desagradables a través d'estratègies com per exemple: expressar els sentiments, dialogar, distreure's, relaxar-se, buscar una reestructuració cognitiva... ; de tolerar la frustració i de saber esperar gratificacions. Amb la regulació emocional també podem adquirir l'habilitat d'autogenerar emocions positives tant necessàries per la vida.

A partir de la consciència emocional, resulta més fàcil la **regulació emocional**.

### **L'AUTONOMIA EMOCIONAL**

És la competència que ens permet desenvolupar la imatge de nosaltres mateixos (autoconcepte) i la valoració d'aquesta imatge (autoestima). És a dir, ens permet adquirir la noció d'identitat, una manifestació de sentiments positius cap a nosaltres mateixos, una confiança en les pròpies possibilitats, i una valoració positiva de les pròpies limitacions.

Ens permet també tenir una actitud responsable i crítica a la vida, i ens permet actuar amb seguretat i autonomia.

### **HABILITATS SOCIO-EMOCIONALS**

Consisteix en reconèixer les emocions dels altres: saber ajudar a les persones a sentir-se bé; desenvolupar l'empatia; saber estar amb les persones, saber comunicar-se, respondre a l'ajuda dels demés, mantenir bones relacions, saber treballar en equip, resoldre correctament conflictes de la vida quotidiana...

### **HABILITATS DE VIDA I BENESTAR**

Consisteix en experimentar benestar subjectiu en les coses que fem diàriament al treball, a l'escola, en el temps lliure, amb els amics, amb la família, a les activitats socials. Es tracta d'aconseguir recursos que ens ajudin a organitzar una vida sana i equilibrada, superant les possibles insatisfaccions o frustracions.

Aquests conceptes són importants a l'educació ja que, com estableix l'autora Estela Flores Ramos (2005):

“a la etapa d'infantil, es condensen en pocs anys el registre complet de sentiments i emocions que ens acompanyaran durant tota la vida i que donen origen a conflictes subjectius i interpersonals que deurem aprendre per tal de gestionar per arribar a una bona qualitat de vida ”

És per això que és important que, a part d'experimentar emocions, els nens també reconeixin si són positives o negatives, tal i com afirma Tomkins (1984) i altres autors, que creuen que les emocions es troben en un eix que va del plaer al desplaer, tenint en compte que en les positives anomenem el interès, l'alegria i la sorpresa, tot i que més endavant es considerarà la sorpresa com una emoció neutra (Fernández-Abascal, 1997). I en les negatives trobariem la por, l'angoixa, la ira, la vergonya i el fàstic. A partir d'aquí s'el·labora l'expressió facial d'Ekman (1980), qui realitza un anàlisi dels moviments dels músculs facials en funció de la valoració sobre l'estímul que en fa la persona.

És a partir d'aquesta fonamentació teòrica que es desenvolupa el meu programa basant-me únicament en les dues primeres competències emocionals bàsiques que estableix en Rafel Bisquerra ja que es destina a nens i nenes d'entre 3 i 4 anys intentant com a objectiu màxim establir unes bases sòlides per tal de poder seguir fomentant al llarg de la seva escolaritat les altres competències de manera qualitativa.

I com molt bé estableix Rovira (1998) una persona es considera intel·ligent emocionalment quan té una actitud positiva davant la vida, reconeix els propis sentiments i emocions, sap expressar-les i controlar-les, és empàtic, és capaç de prendre decisions adequades, està motivat i il·lusionat per l'entorn, té autoestima, sap donar i rebre, té valors alternatius, és capaç de fer front a les dificultats i frustracions que se li presentin i és capaç d'integrar allò cognitiu amb allò emocional.

### **3. DESCRIPCIÓ DEL PROGRAMA**

#### **3.1. Anàlisi del context**

Sant Vicenç dels Horts és un terme municipal situat al costat dret del riu Llobregat. Limita al sud amb les poblacions de Santa Coloma de Cervelló i Torrelles de Llobregat, i al nord amb Pallejà.

Aquest municipi té 27.701 habitants, la immigració del qual procedeix primerament d'altres regions d'Espanya i últimament de l'estranger. Bàsicament, no és molt alta i a la nostra escola no ens afecta notablement, tot i que cal dir que les famílies que s'atenen a l'escola són famílies amb un nivell socio-econòmic mig -baix i la coordinació entre l'escola i serveis socials és realitza sovint.

És una escola pública amb un projecte educatiu laic i respectuós amb totes les cultures. Va començar amb una línia però, en els últims anys, està creixent a dues, tot i que encara hi ha grups sense desdoblar-se.

L'any passat es va realitzar una escola nova, pel que hem hagut d'organitzar i recol·locar tots els cursos de diferent manera a com estaven, tenint present que les aules de p3, p4 i p5 es troben al pis d'abaix i la resta de primària al pis d'adalt.

Cal destacar també que en aquesta escola es distingeixen quatre cicles: p3 i p4, p5, 1r i 2n, 3r i 4rt i 5é i 6é. Aquest aspecte cal mencionar-lo ja que, a vegades, aspectes que es parlen i es decideixen en el cicle de p3 i p4 no sempre arriben a p5, pel que, si no és algun aspecte molt establert i consolidat, potser es queda a p4 i no continua en el cicle.

### 3.2. Necessitats identificades

Jo sóc tutora de p3 i, tot i que en general els alumnes es comporten bé i tenen bona predisposició, en situacions conflictives perden molt el control i s'emporten pel davant tot el que tenen al seu pas: peguen, mosseguen, empenyen, estiren dels cabells, donen patades, cops de puny, llencen el material a terra, etc. I tan sols amb tres anys.

A l'aula he observat un poc control de les emocions quan vull una joguina i la té un altre nen, quan tinc un nen al davant i l'empento per passar jo, quan se'ls renya, quan tenen una cosa meva i els pego perquè me la donin, etc. I la reacció dels nens és plorar, patalejar, cridar i fins i tot en alguna ocasió, m'han pegat.

En totes aquestes situacions, després del conflicte, he intentat parlar amb els nens de com se senten, que els passa, què podrien fer per solucionar el problema, ... I no saben què dir-te ni com expressar-se.

És a partir d'aquí on veig que hi ha un problema amb els alumnes que comença a edats molt primerenques: la baixa tolerància a la frustració: no accepto un no, no accepto que em facin esperar, no accepto que em renyin, no accepto que hi hagi ningú davant meu, etc.

En aquestes edat és força normal que els nens pateixin una baixa tolerància a la frustració, però també és cert que dins d'uns límits. Hi ha nens i nenes que adopten comportaments normals per la seva edat: s'enfaden, ploren, peguen, molesten, etc. quan alguna cosa no els agrada, ja sigui perca en aquell moment no toca fer-ho, no poden o algú altre els ha pegat o molestat. Entenent aquesta postura, podem entendre que hi ha conductes extremes que, encara que siguin petits i hi hagi un marge de possibilitats, no són saludables ni bones precursors pel futur pròxim. D'aquesta manera, a la classe hem trobat amb alguns nens, sobretot nens, que, per allà on passen, si no els agrada el que hi succeeix, ho tomben tot: peguen, mosseguen, estiren dels cabells, empenyen,

esgarrapen, donen puntades de peu, se n'enriuen i inclús, peguen a la mestra davant d'una explosió d'ira i ràbia continguda.

Arrel de realitzar aquestes observacions generals a l'aula i indagar una mica al centre (en general una baixa tolerància a la frustració i poca autoregulació i més específicament a primària, poca autoestima en els alumnes) s'està intentant implementar un programa d'educació emocional a l'escola, començant per infantil tot relacionant-lo amb la pràctica de ioga que ja es feia amb els alumnes.

### 3.3. Objectius

Els objectius generals per tal d'aconseguir una bona tolerància a la frustració són bàsicament dos:

- Desenvolupar la consciència emocional tot identificant les pròpies emocions i la dels altres.
- Adquirir tècniques i estratègies per a la pròpia autoregulació.

Els objectius específics propis del bloc de la consciència emocional són:

- Començar a prendre consciència d'algunes emocions.
- Donar nom a algunes emocions: trist, content i enfadat.
- Treballar l'autoconeixement.
- Conèixer i experimentar els trets facials específics que s'adopten en cada emoció.
- Experimentar emocions a través de la música .
- Expressar emocions corporalment.
- Expressar emocions verbalment.
- Potenciar el valor de l'empatia.
- Reconèixer els propis estats emocionals.
- Reflexionar i adonar-se'n de les característiques físiques, dels gustos, de les capacitats i dels estats emocionals propis de cadascú.
- Conèixer i identificar les tres emocions que s'estan treballant.

Els objectius específics propis del bloc de la regulació emocional són:

- Establir normes per a la bona convivència i regulació emocional.
- Aprendre un llenguatge assertiu per comunicar-te amb els altres.
- Viure emocions agradables.
- Tindre eines i recursos per regular moments de baixa tolerància a la frustració.
- Connectar amb un món ple de pau interior per millorar el benestar personal de cadascú i sentir-se millor amb un mateix.
- Millorar l'atenció dels alumnes en un moment determinat del dia que estiguin molt agitats.
- Experimentar sensacions o estratègies que ens ajudin a sentir-nos millor.
- Expressar les pròpies emocions viscudes a través de l'activitat.
- Trobar situacions que ens fan sentir tristos.
- Trobar situacions que ens fan sentir enfadats.
- Descobrir formes de canalitzar les emocions desagradables.
- Introduir la paraula frustració en el vocabulari emocional.
- Manifestar una actitud positiva per a la resolució de problemes quotidians.
- Reconèixer com se senten els personatges davant del conflicte generat.
- Buscar alguna solució per regular les emocions.

### 3.4. Temari

El programa es divideix en dos blocs, cadascun dels quals està format per deu activitats. D'aquesta manera la relació dels temes amb les sessions és la següent:

#### BLOC I: Consciència emocional

Sessió 1: Imatges que parlen

Sessió 2: Role -playing de les emocions

Sessió 3: La bruixeta de les emocions

Sessió 4: Ballem emocions

Sessió 5: Carotes plenes d'emocions



Sessió 6: Bon dia, bona tarda, com et sents?

Sessió 7: La tortuga Poruga

Sessió 8: Quaderns d'emocions

Sessió 9: A mi m'agrada, a mi no m'agrada...

Sessió 10: Plafons emocionals (primera part)

## BLOC II: Regulació emocional

Sessió 1: Què s'hi val i què no s'hi val fer

Sessió 2: Tenim un problema, què puc fer?

Sessió 3: Relaxem-nos

Sessió 4: Petons, petons!

Sessió 5: Fem loga

Sessió 6: Pessigolles i somriures

Sessió 7: Conversem

Sessió 8: La gallina Kiqueta

Sessió 9: Titelles emocionals

Sessió 10: Plafons emocionals (segona part)

### 3.5. Metodologia

La mestra farà de dinamitzadora i guia en les sessions del programa per tal que els alumnes es puguin expressar lliurement partint dels seus coneixements inicials. Proporcionarà models d'actuació i afavorirà la motivació perquè tots els nens i nenes participin i s'ho passin bé. D'aquesta manera els nens aniran fent descobertes per si sols i l'aprenentatge es farà més significatiu.

No només és suficient amb el paper del mestre sinó que les activitats també tenen un element important perquè aquest aprenentatge sigui significatiu i és que en aquest programa seran vivencials, pràctiques, experimentals i, sobretot, grupals degut a l'edat dels nens i nenes.

Filant una mica més prim en el mètode emprat en aquest programa diré que es basa en el model constructivista el qual entén el procés d'ensenyament - aprenentatge com un procés de construcció de la persona amb la

participació activa i la implicació personal de l'alumne en el seu procés de desenvolupant i aprenentatge.

En ocasions la mestra actuarà com un observador de les diverses situacions que se succeeixin dins de l'aula per tal de prendre notes i anar avaluant i observant el procés tant general del grup com individual de cada nen i nena. En ocasions, deixarà fer, en d'altres ocasions, intervindrà per donar un petit suport que permeti interactuar els alumnes bé sigui amb els materials proposats o amb els companys/es, quan algun alumne no sàpiga com relacionar-se o quines opcions oferir quan es fan diàlegs per expressar les pròpies emocions.

Davant situacions de conflicte on els infants no saben com resoldre, la mestra intervindrà creant un diàleg que permeti expressar les emocions i sentiments que han dut els infants al conflicte i els oferirà estratègies per dialogar i arribar a l'acord.

En el cas dels alumnes que no segueixin o respectin les normes de l'aula, també haurà de trobar moments de reflexió que ajudin els infants a entendre la situació de compartir i respectar els companys/es aprenent si s'escau a esperar el torn, a demanar parlant les coses, a tenir cura dels materials, etc.

Caldrà que la mestra ajudi i tingui una observació més acurada i si s'escau ajudi a resoldre situacions de conflicte o d'individualisme, en els casos d'aquells alumnes que requereixin una atenció més individualitzada. Si bé, és important donar l'espai i el temps a cada infant per a que trobi les seves pròpies estratègies per interaccionar els companys/es i la mestra durant les sessions.

### 3.6. Activitats

## CONEIXEMENT D'UN MATEIX

<b>1. IMATGES QUE PARLEN</b>	
Objectius	Començar a prendre consciència d'algunes emocions. Donar nom a algunes emocions: trist, content, enfadat.
Procediments	La mestra ja haurà seleccionat i retallat imatges on es vegin clarament tres emocions: Trist, content i enfadat. La mestra preguntarà al grup classe en general que els pot passar a les persones de les imatges, i segons el que contestin els mateixos alumnes ho enganxaran all mural atenent a la classificació de trist, content, enfadat. Després, es pot demanar als alumnes que busquin més imatges que expressin aquestes emocions en els retalls de revista, diaris.... retallar-los i continuar enganxat.
Recursos	Revistes, retalls de diaris, catàlegs de moda... Tisores Cartolina Blue tack.
Temporalització	30 minuts aproximadament.
Orientacions	S'inaugura el racó de les emocions amb aquest primer mural. S'hi anirà afegint, doncs, tot el material que es vagi creant al llarg del programa.



2. ROLE-PLAYING DE LES EMOCIONS	
Objectius	Treballar l'autoconeixement reflexionant i coneixent quines situacions ens fan sentir contents, tristos o enfadats. Conèixer els trets facials i corporals específics que s'adopten en cada emoció.
Procediments	La mestra adoptarà tres papers diferents i els representarà davant la classe. <ol style="list-style-type: none"><li>1. Trist: simular que el gos o gat està malalt.</li><li>2. Content: vaig de viatge amb els pares!</li><li>3. Enfadat: La mare no em deixa jugar perquè no m'he portat bé.</li></ol> La mestra accentuarà les expressions facials, gestuals i corporals adients per a cada emoció. Els nens i nenes hauran d'endevinar de quina emoció es tracta. Després de cada emoció es pot fer una petita conversa: "Vosaltres, quan us heu sentit així? I quan esteu tristos, contents o enfadats, què canvia de la vostra cara?" Abans que contestin se'ls pot posar davant el mirall perquè se n'adonin ells mateixos dels canvis que es produeixen a nivell corporal i facial quan experimenten una o altre emoció.
Recursos	Sala de psicomotricitat Mirall
Temporalització	30 minuts
Orientacions	Tot i que es difícil que a p3 algun nen representi aquests papers, es pot demanar algun voluntari que ho vulgui fer sol o vulgui ajudar a la mestra. La mestra pot portar disfresses per fer-ho més dinàmic i divertit. Durant la representació i mentre els alumnes simulen sentir les tres emocions davant del mirall pot ser un bon moment perquè la mestra faci fotografies. Després les podem penjar al <b>RACÓ DE LES EMOCIONS</b> .



<b>3. LA BRUIXETA DE LES EMOCIONS</b>	
Objectius	Experimentar els tres facials i corporals específics que s'adopten en cada emoció
Procediments	<p>La mestra apareixerà amb un titella d'una bruixa amb una vareta màgica.</p> <p>La màgia d'aquesta vareta converteix als alumnes amb personatges plens d'emocions, de manera que aquests s'han de moure per l'espai de l'aula simulant ser diversos personatges</p> <p>Consignes: Ara us converteixo en formiguetes alegres, en lleons enfadats, en cavalls tristos, en ocells porucs...</p>
Recursos	<p>Sala de psicomotricitat.</p> <p>Titella de la bruixa</p>
Temporalització	30 minuts
Orientacions	<p>Durant l'activitat els infants també poden agafar el titella i poden anar donant consignes diferents als seus companys.</p> 

<b>4. BALLEM EMOCIONS</b>	
Objectius	Experimentar emocions a través de la música i deixar-se portar per elles tot expressant-se corporalment Reconèixer quines són les emocions viscudes , donar -lis nom i expressar-les als demés.
Procediments	Els alumnes s'hauran de moure per l'espai tot ballant i seguint el ritme de les diverses músiques que el mestre anirà posant en un radio -cassette. Cada vegada que es canviï de música els alumnes hauran de dir quina emoció ha generat en ells en escoltar-la i ballar-la. Les cançons poden ser les següents: Que generi l'emoció de l'alegria " La festa divertida" d'Oriol Bargalló Que generi l'emoció de la tristesa " En PUFF el Drac Màgic" Que generi l'emoció de l'enfadat " Vete" de Pimpinela.
Recursos	Sala de psicomotricitat Radio -cassette amb CD Cd- de música amb les cançons escollides
Temporalització	20 minuts
Orientacions	Es poden ficar diverses cançons tristes i alegres, però tot i així, també es poden ficar les que generin les altres emocions. És bo que també coneguin altres emocions encara que no les estiguin treballant a fons, com per exemple la por. Això sí, en el moment en que els alumnes han de dir quines emocions els ha generat cada cançó, el mestre els haurà de donar un cop de mà.

<b>5. CAROTES PLENES D'EMOCIONS</b>	
<b>Objectius</b>	<p>Potenciar el valor de l'empatia tot veient, interpretant situacions i identificant emocions que tothom ha viscut alguna vegada.</p> <p>Donar nom a les emocions identificades.</p>
<b>Procediments</b>	<p>La mestra , després de recollir fotografies durant la sessió nº 2, n'escollirà les que millor representin les emocions treballades: trist/content/enfadat, i en farà còpies pels infants. Aquests les hauran de retallar (amb ajuda de la mestra o bé es pot fer servir el punxó) i posar al damunt d'una cartolina, i enganxar al darrere un pal de gelat per convertir-ho en una màscara.</p> <p>La mestra, amb el recurs del teatret simularà situacions properes als infants a través de titelles. Els infants hauran d'esbrinar quina emoció senten els protagonistes de les històries i posar-se la màscara corresponent a l'emoció.</p> <p>Es pot donar a cada infant una capsa perquè vagin posant tot el material que s'elabora durant el projecte, de manera que si es vol tornar a repetir l' activitat més endavant tindran el material ben ordenat i es podrà recuperar en tot moment.</p>
<b>Recursos</b>	<p>Cartolines</p> <p>Pals de gelat</p> <p>Tisores i cola</p> <p>Teatret</p> <p>Titelles</p>
<b>Temporalització</b>	50 minuts
<b>Orientacions</b>	



<b>6. BON DIA, BONA TARDA, COM ET SENTS?</b>	
<b>Objectius</b>	Reconèixer els propis estats emocionals, saber nomenar-los i expressar-los als altres.
<b>Procediments</b>	<p>Es tracta d'una dinàmica pensada per fer cada dia al matí o a la tarda, una vegada tots els nens ja han arribat a l'escola i s'hagin assegut en forma de rotllana.</p> <p>Es tracta de preguntar a cada nen <i>Com et sents?</i>. L'infant ha de mirar de respondre la pregunta amb el vocabulari emocional que ha estat aprenent. És a dir, no podrà dir: <i>em sento bé, em sento malament</i>. Sinó que haurà de dir : <i>avui em sento trist, alegre, enfadat...</i></p> <p>Per tal de fer-ho més original, la mestra pot utilitzar els següents recursos per l'activitat:</p> <p><b>El termòmetre emocional:</b> La mestra dóna a cada infant un dibuix on aparegui un termòmetre dibuixat. Els infants l'hauran de pintar i guardar a la capsa del material del programa. És un termòmetre que enlloc de mesurar la temperatura del cos mesura les emocions de cadascú. És per això que al marge del tub de mercuri, hi ha tot de cares que expressen emocions ( tantes com han treballat cada grup). A l'hora de fer l'activitat del <b>Bon dia, com estàs? Com et sents?</b> cada nen es posa el termòmetre sota el braç, pensa quin estat emocional té aquell dia i ho expressa als demés. Després posa una agulla d'estendre la roba al costat de la cara corresponent a la seva emoció. Això sí, si durant el dia el seu estat emocional canvia, també ha de canviar de lloc l'agulla del termòmetre .</p> <p><b>El senyor Pregunta-ho tot:</b> La mestra pot agafar qualsevol titella de classe i presentar-lo als infants amb aquest nom. Se'ls pot dir que és un titella molt tafaer i que vol saber- ho tot, i que per això els pregunta <i>com estan</i> cada matí. Però com que és tan i tan tafaer, pot ser que també els preguntí <i>i per què estàs així?</i></p> <p>La <b>pilota:</b> Es tracta de que cadascú digui el seu estat emocional amb una pilota a la mà. Una vegada hagi acabat, l'infant llença la pilota a un company, el qual farà la mateixa acció. I així fins que tots hagin expressat el seu estat emocional.</p> <p>Es poden utilitzar molts altres recursos més. La qüestió és que el recurs utilitzat cada dia vagi variant, perquè així el factor sorpresa jugui un paper motivador i intrigant en la dinàmica.</p>
<b>Recursos</b>	Colors i tisesores Agulles d'estendre la roba Un titella Una pilota
<b>Temporalització</b>	25 minuts
<b>Orientacions</b>	





<b>7. LA TORTUGA PORUGA (Annex 1)</b>	
<b>Objectius</b>	<p>Sentir-se capaç i orgullós de poder ajudar als altres tot donant respostes als problemes dels demés, fet que contribuirà una millora de l'autoestima</p> <p>Introduir a les famílies en el món de les emocions i aconseguir que dialoguin amb els seus fills sobre aquests temes.</p>
<b>Procediments</b>	<p>Un divendres, pot aparèixer de manera molt misteriosa una tortuga (titella de peluix) a dins d'una capsa. És tracta però d'una tortuga una mica especial, ja que amaga el cap a dins la closca (el titella també permet que el cap quedi amagat dins la closca).</p> <p>Es pot preguntar als infants: <i>per què creieu que no treu el cap de dins la closca?</i> I deixar que ells pensin possibles respostes.</p> <p>La tortuga pot anar acompanyada d'una carta que ella mateixa hagi escrit. En ella, ens explica que és el que li passa...</p> <p>Una vegada s'hagi llegit la carta als infants, tots ells poden anar pensant coses per dir-li a la tortuga i les poden anar expressant en veu alta a la resta dels companys.</p> <p>Per tal de facilitar la tasca, la mestra els pot orientar tot dient: <i>a vosaltres us agrada que us diguin coses boniques? Què us agrada que us diguin? I a la tortuga què li podríem dir?</i></p> <p>Un alumne s'emportà cap a casa una llibreta que la mestra ja haurà preparat amb temps.</p> <p>A la primera pàgina d'aquesta, hi haurà enganxada la mateixa carta que s'ha llegit als nens, per tal que els pares també puguin llegir-ho.</p> <p>Es demanarà als pares que, juntament amb el seu fill, pensin quines coses boniques que poden dir a la tortuga perquè es posi contenta. Cada família escriurà tot allò que han pensat i faran un dibuix.</p> <p>El dilluns serà el dia de retorn de la llibreta.</p> <p>El següent divendres, s'ho emportarà un altre alumne, i així contínuament fins que ho hagin fet uns 5 nens.</p> <p>Lavors els mateixos alumnes explicaran a la resta del grup -classe què han escrit a casa, de manera que quan torni a aparèixer la tortuga a l'aula, tots podran dir les coses boniques que s'han pensat i resoldre el seu problema.</p> <p>Una vegada aquest problema s'hagi resolt, la tortuga poruga en plantejarà un altre, de manera que 5 nens més s'emportaran la llibreta a casa per trobar les solucions amb la família. I així contínuament fins que tots s'hagin emportat, com a mínim, una vegada la llibreta a casa.</p>
<b>Recursos</b>	<p>Llibreta amb el problema plantejat</p> <p>Tortuga de peluix</p> <p>Capsa</p>

<b>Temporalització</b>	30 minuts aproximadament (cada vegada que aparegui per plantejar un problema) 30 minuts aproximadament (cada vegada que aparegui escoltar la respostes als problemes).
<b>Orientacions</b>	Els pares de l'alumne que s'emporti la llibreta a casa, evidentment, hauran d'escriure ells mateixos la resposta al problema, mentre que el nen farà el dibuix. A la reunió de pares d'inici de curs es pot explicar als pares aquesta activitat, per tal que es faci de manera correcta i es compleixin els objectius esperats.

<b>8. QUADERNS EMOCIONALS (Annex 2)</b>	
Objectius	<p>Implicar a les famílies en la reflexió de les emocions</p> <p>Fer pensar en quines són les situacions que ens afecten emocionalment, per tal d'afavorir l' autoconcepte.</p> <p>Expressar les nostres emocions als demés i coneixent l'origen d'aquestes.</p>
Procediments	<p>Inicialment, dedicarem uns 15 minuts a parlar sobre situacions viscudes pels infants en les que s'hagin sentit tristos, contents i enfadats.</p> <p>Tot seguit, els proposarem fer una col·lecció de llibres on quedin reflectides les situacions que els han fet sentir les diverses emocions treballades.</p> <p>La col·lecció de llibres estarà formada pels següents:</p> <p>“ El llibre de l'alegria”</p> <p>“ El llibre de tristesa”</p> <p>“ El llibre dels enfadats”</p> <p>Els llibres es començaran a escriure quan els infants ja dominin mínimament el vocabulari emocional. No s'escriuran tots els llibres de cop, sinó un darrere l'altre.</p> <p>Els dilluns, un alumne de cada curs s'emportarà el llibre cap a casa, i amb l'ajuda dels seus pares, reflexionarà sobre aquelles situacions en les que sent alegria ( en el cas de “ El llibre de l'alegria” ), tristesa ( en “ El llibre de la tristesa”)... Si es vol, també es pot enganxar una fotografia o fer un dibuix referent al que s' ha escrit.</p> <p>Per tal de que quedi ben clar, la mestra pot ser qui comenci el llibre escrivint les situacions en les que sent l'emoció del llibre.</p> <p>El llibre ha de tornar a l'escola el dilluns següent, ja que així un altre alumne se'l podrà emportar cap a casa novament.</p> <p>Els dilluns s'aprofitarà també perquè l'alumne mostri als demés la feina realitzada.</p>
Recursos	<p>Carpeta amb arxivadors.</p>
Temporalització	<p>Al diàleg inicial amb els infants se li dedicarà uns 20 minuts aproximadament ( tot depèn del que doni de sí cada grup)</p> <p>A les exposicions de cada pàgina del llibre per part de l'alumne, uns 10 minuts aprox.</p>
Orientacions	<p>La col·lecció de llibres es pot anar deixar al racó de les emocions, perquè així els mateixos alumnes li podran fer una ullada sempre que ho vulguin.</p> <p>La mestra pot fer una foto al grup d'infants fent cares alegres, i d' enganxar-la a la portada de “El llibre de l'alegria”. I fer exactament el mateix amb la resta de llibres.</p>

9. A MI M'AGRADA... / A MI NO M'AGRADA... (ANNEX 3)	
Objectius	Reflexionar i adonar-se'n de les característiques físiques, dels gustos, de les capacitats i dels estats emocionals propis de cadascú, a fi de potenciar el procés d'autoconeixement per arribar a l'autoconcepte.
Procediments	<p>Primerament, l'alumne ha de pintar dues cares que la mestra li ha donat: una que expressa alegria, i una altra que expressa tristesa.</p> <p>Seguidament, amb les llums apagades, a través de la PDI, la mestra projectarà imatges.</p> <p>A cada imatge, l'alumne haurà de reflexionar si li agrada o no les accions que veu reflectides en els personatges de les imatges, i conseqüentment, aixecar la cara corresponent a l'alegria ( si <b>li agrada</b> la imatge) o la de la tristesa ( si <b>no li agrada</b>).</p> <p>Algunes imatges poden donar molt de sí : un nen prenent-li la pilota a un altre, un nen empentant a un altre, o cridant a un altre, un nen que està plorant perquè la seva mare encara no l'ha vingut a buscar, un nen que està trist perquè el seu amic també està trist, un nen que rep un petó i una abraçada, un nen que rebi una carícia...</p> <p>No cal però, que totes les imatges representin accions, sinó que també poden haver-hi imatges relacionades amb tipus de joguines, tipus de menjars, d'oficis, d'animals, d'estacions de l'any... ( tot depèn del grup classe).</p> <p>Seria interessant que després es dediquessin uns minuts per enraonar sobre aquelles imatges que han suscitat més al debat. També se'ls pot preguntar que és el que més els hi agrada de la classe, el que no els hi agrada tant , el que més els agrada dels companys i el que no els hi agrada d'ells...</p>
Recursos	PDI Les imatges seleccionades Fitxa de les dues cares Colors Tisores
Temporalització	45 minuts aproximadament
Orientacions	 

<b>10. PLAFONS EMOCIONALS (PRIMERA PART)</b>	
Objectius	Conèixer i identificar les tres emocions que s'estan treballant.
Procediments	<p>La mestra prepara tres plafons amb tres títols diferents: content, trist i enfadat. Farà fotografies de tots els nens i nenes de la classe simulant que estan tristos, contents i enfadats i les enganxarà als plafons corresponents.</p> <p>Aquesta és la primera part de l'activitat en la que els nens únicament es veuran simulant les emocions i situats a cada plafó corresponent</p>
Recursos	<p>Cartolines</p> <p>Imatges contentes, tristes, enfadades per decorar el racó.</p> <p>Aeronfix</p> <p>Fulls per plastificar</p> <p>Càmera de fotos</p> <p>Velcro</p>
Temporalització	Es pot dedicar cada dia (o dos cops per setmana) una estona a recordar les tres emocions i mirar algunes fotos dels nens simulant les diferents emocions per tal de familiaritzar-se amb el racó fins que es passi a la segona part que es troba a "L'AUTORREGULACIÓ"
Orientacions	 

## REGULACIÓ EMOCIONAL

<b>1. QUÈ S'HI VAL FER I QUÈ NO S'HI VAL FER</b>	
Objectius	Establir normes per a la bona convivència i regulació emocional.
Procediments	<p>La mestra explicarà cada dia les coses que no s'hi valen fer als companys a la classe i les coses que si que s'hi valen fer.</p> <p>Coses que no s'hi valen fer: no s'hi val esgarrapar, pegar, cridar o mossegar. Se'ls hi pot preguntar a ells perquè diguin allò que ja saben.</p> <p>Coses que s'hi si valen fer: Parlar. <i>"M'has fet mal, no m'agrada, ves en compte, no em molestis, demana-m'ho si us plau, etc"</i></p> <p>Si veiem que només explicant les normes no queden clares podem buscar unes imatges i posar-les al racó per anar -les recordant.</p>
Recursos	<p>Si s'escau:</p> <p>Imatges de les normes</p> <p>Fulls per plastificar</p> <p>Blue tack</p>
Temporalització	Cada dia s'hauria de dedicar 5 minuts per recordar-les i fer èmfasi, si més no, quan sortim al pati, fem psicomotricitat, alguna dansa, algun joc més lliure, ...
Orientacions	


<b>2. TENIM UN PROBLEMA, QUÈ PUC FER?</b>	
Objectius	Aprendre un llenguatge assertiu per comunicar-te amb els altres. Afavorir a la regulació emocional mitjançant el bon ús del llenguatge.
Procediments	Com és habitual, a l'aula cada dia i molt sovint es donen conflictes entre els alumnes. Nosaltres com a bons guies i mediadors els hem de dotar de recursos i estratègies per fe'ls -hi front. La repetició i la imitació són una bona eina per a què nens tan petits aprenguin de forma eficaç. Per això, cada cop que succeeixi un conflicte entre els nens hem de seure els implicats i la mestra i seguir el procés següent: el nen o nena afectat li haurà d'explicar què és el que el nen que ha creat el conflicte li ha fet (m'has pegat, empentat, molestat, destrossat el castell, ...) i a continuació aquest mateix nen o nena li manifestarà el seu grau de benestar (no m'ha agradat, em sento trist o enfadat, no m'ho tornis a fer, ...) i el nen que ha creat el conflicte demanarà perdó i si cal li farà un petó al nen que ha molestat. La mestra doncs passarà a parlar amb el nen que ha generat el conflicte explicant-li que no només val equivocar-se i demanar perdó sinó que el que val és intentar no equivocar-se amb els companys i tractar-los bé.
Recursos	
Temporalització	Sempre que succeeixi un conflicte entre els nens i nenes. Sobretot amb aquells que sabem que toleren poc la frustració.
Orientacions	

<b>3. RELAXEM-NOS</b>	
Objectius	<p>Viure emocions agradables tot relaxant el to muscular i gaudir dels plaers que ofereix el nostre cos.</p> <p>Tindre eines i recursos per regular moments de baixa tolerància a la frustració.</p> <p>Connectar amb un món ple de pau interior per millorar el benestar personal de cadascú i sentir-se millor amb un mateix.</p>
Procediments	<p>Es poden aplicar diferents tècniques de relaxació:</p> <p><b>Relaxem-nos prenent consciència del nostre cos:</b></p> <p>Fem seure els infants en una rotllana i recordem on tenim el coll, les espatlles, els braços, les cames. Demanem que moguin cada part del cos a mesura que s'anomena en veu alta. A continuació, i amb veu pausada i to suau, es comencen a donar instruccions. Per exemple:</p> <p>“ Ens estirem a terra, panxa enlaire, amb l'esquena tocant la major superfície de terra que puguem, les espatlles separades, els braços una mica desenganxats del cos i les cames estirades.</p> <p>En aquesta posició, hem d'estirar el coll, els braços i les cames alhora, com si algú ens tingués agafat del cap, les mans i els peus i tibés una mica. Mantenim aquesta posició així i després, com si ens haguessin deixat anar de cop, afluïxem i deixem el cos ben quiet. El coll, el cap, el tronc, els braços i les cames estan tan fluïxos que ens pesen moltíssim. “</p> <p>Des d'aquesta mateixa posició han d'estirar i afluïxar una per una les parts del cos que s'anomenin; el coll, un braç, l'altre braç, una cama...</p> <p><b>Relaxem-nos amb música de relaxació i una història fantàstica:</b></p> <p>Els alumnes s'estiren al terra i ocupen tot l'espai de l'aula. Se'ls posa música de relaxació i es deixa que els nens es deixin portar per una història que la mestra va explicant amb to delicada i suau. Les històries que pot explicar poden girar al voltant dels temes següents:</p> <p>L'alumne està a la platja sol, i es posa dins l'aigua. Uns dofins s'acosten a jugar amb ell. Al final acaba pujant al damunt d'un d'ells, el qual el portarà a donar una volta mar en dins on es trobarà autèntiques meravelles.</p> <p>L'alumne està avorrit al seu pati quan de sobte veu que se li acosta un núvol. Puja a sobre d'aquest, i es comença a enlairar fins arribar al cel. Allà pot saltar de núvol en núvol, pot tocar les estrelles, notar la brisa de l'aire...</p> <p><b>Relaxem-nos amb música i deixem-nos portar per la imaginació:</b></p> <p>També se'ls posa música, però es deixa que els infants s'imaginin el que vulguin. Després poden explicar als demés què és el que s'ha imaginat.</p> <p><b>Som autèntics massatgistes:</b></p>




	<p>Per parelles i asseguts un davant de l'altre, es fan massatges per tot el cos utilitzant les mans, els dits, plomes... Ens podem tocar les galtes, el cabell, les mans ( fent el ralet -ralet)...</p> <p>Per parelles, un membre s'estira a terra mirant cap a baix, mentre que l'altre membre li va passant una pilota de tennis per tot el cos.</p> <p><b>Sessió de la dutxa:</b></p> <p>Es fan grups de tres . Un alumne es posa al mig i tanca els ulls, mentre que els altres dos es col·loquen al seu costat i l'acaricien com si l'estiguessin dutxant:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Primer cauen els gotes d'aigua per damunt del seu cos ( els seus companys li piquen suaument amb els dits per tot el cos)</li> <li>- Després li posen un sabó especial pel cap, el coll, el cos... i l'ensabonen ( li repeteixen moviments suaus circulars)</li> <li>- Li treuen el sabó ( li passen la mà oberta per tot el cos)</li> <li>- Li posen crema ( li freguen el cos)</li> <li>- Per acabar, li posen un barnús molt calentó ( les dues persones li fan una abraçada alhora)</li> </ul>
<p>Recursos</p>	<p>Música de relaxació</p> <p>Radio - cd</p> <p>Pilotes de tennis</p> <p>Plomes</p> <p>Pelux</p>
<p>Temporalització</p>	<p>5 minuts cada dia</p>
<p>Orientacions</p>	<p>Al <b>racó de les emocions</b> que anem construint amb el projecte podem posar-hi un mostrari d'objectes que ens ajuden a relaxar: la música amb un radio -cd, aparells de fusta per fer-se un auto massatge, pilotes anti-stress, pilota de tennis, plomes, algun peluix....</p> <p>Cada vegada que un alumne se senti nerviós o angoixat per alguna cosa, pot accedir de manera lliure al racó per aplicar-se alguna tècnica i sentir-se millor.</p>




4. PETONS, PETONS!	
Objectius	<p>Rebent petons, afavorir l'autoestima de cadascú sentint-se especial i estimat pels companys de classe.</p> <p>Donant petons, demostrar als companys de classe que són especials i que els estimem</p>
Procediments	<p>Tots els infants es pinten els llavis amb pintallavis de color vermell.</p> <p>En un espai obert i ampli, es tracta de que els nens juguin al "pilla-pilla", però amb les consignes següents:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Cada vegada que algú atrapi a algú li ha de fer un petó a la galta, deixant-li la marca del pintallavis.</li></ul> <p>( Arribarà un moment en què a les galtes dels alumnes ja no hi cabran més petons, per tant, també es podrà donar petons al front, a la barbeta...)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Quan es faci el petó, l'alumne ha de felicitar al seu company tot dient-li: <i>et felicito per ser com ets!</i> I l'altre li ha de donar <i>les gràcies</i>.</li></ul> <p>Els infants també poden portar una cartolina penjada al coll, on els seus companys també poden deixar marcats els llavis. D'aquesta manera cada alumne tindrà molts petons dels seus companys per emportar-se'ls a casa de record!</p>
Recursos	<p>Cartolines</p> <p>Pintallavis</p> <p>Llana</p> <p>Tovallolletes humides</p> <p>Llapis</p> <p>Pati o aula de psicomotricitat</p>
Temporalització	<p>- 20 minuts aproximadament</p>
Orientacions	


<b>5. FEM IOGA</b>	
Objectius	Millorar l'atenció dels alumnes en un moment determinat del dia que estiguin molt agitats. Ofereix un recurs més perquè puguin regular les seves emocions quan estiguin molt nerviosos.
Procediments	Realitzar quatre àssanes: tadasana, namascar, urdhva hastasana, utkatasana. Són quatre postures molt senzilles de ioga per poder realitzar amb els nens en qualsevol moment del dia. Mentre fan les postures, es poden prendre fotografies de grup i penjar-les al racó de les emocions amb el nom de cada postura perquè els nens les tinguin presents.
Recursos	Càmera de fotos Fulls de plastificar Blue tack
Temporalització	5 minuts cada dia
Orientacions	És possible que pels nens de tres anys els noms de les postures sigui un tant difícil, com que mentre es fan les postures s'ha d'anar dient els noms de cada una d'elles, si veiem que són molt costoses d'entendre podem canviar els noms per 0, 1, 2, 3.




TADASANA      NAMASCAR      URDHVA HASTASANA      UTKATASANA

<b>6. PESSIGOLLES I SOMRIURES</b>	
Objectius	Experimentar sensacions o estratègies que ens ajudin a sentir-nos millor. Expressar les pròpies emocions viscudes a través de l'activitat.
Procediments	Els nens es tombaran a sobre de les colxonetes, o bé al terra, completament estirats i relaxats, tancant els ulls. Després d'uns moments de tranquil·litat, la mestra cantarà una cançó suau per a incorporar-nos de nou a l'activitat física. La mestra els hi dirà: "Ara haureu de despertar els vostres companys fent moltes i moltes pessigolles!! Pessigolles i carícies sense parar!!" Un cop tothom s'ha despertat continuarem la marxa amb una música alegre dansant per la sala sempre amb el somriure als llavis. Després podem fer algunes preguntes de reflexió: com esteu?, què us ha agradat i perquè?, com us sentiu?.
Recursos	Música alegre Radio -cd Colxonetes Sala de psicomotricitat
Temporalització	20 minuts
Orientacions	Als nens més tímids no els forçarem a realitzar l'activitat Es aconsellable realitzar aquesta activitat després d'una sessió de relaxació. La música ha de ser familiar per als nens i deu incitar-los a moure's.








<b>7. CONVERSEM</b>	
Objectius	<p>Trobar situacions que ens fan sentir tristos.</p> <p>Trobar situacions que ens fan sentir enfadats.</p> <p>Descobrir formes de canalitzar les emocions desagradables.</p>
Procediments	<p>En aquesta activitat intervindrà la mascota de la classe: la Júlia.</p> <p>Els nens se seuran en la rotllana i la mestra els explicarà una història de la Júlia.</p> <p>“La Júlia no sempre està contenta; hi ha coses que la fan sentir trista, llavors la seva cara canvia i es mostra diferent. La Júlia es posa trista quan li trenquen alguna joguina, quan li donen caramels o quan ningú la vol agafar per fer-li un petó o jugar amb ella”.</p> <p>Quan us poseu tristos vosaltres? Quines coses us fan sentir tristos? Li podem preguntar als nens.</p> <p>“La Júlia, quan se sent trista per aquestes coses té algunes fòrmules màgiques per a que desaparegui la seva tristesa. Aquestes l'ajuden a sentir-se millor i doncs la seva tristesa, desapareix.</p> <p>Quan se li tranca una joguina es diu que aviat tindrà una de nova i que la cuidarà moltíssim.</p> <p>Quan no li compren caramels se posa trista, però la família li diuen que si menja tants caramels li farà mal a la panxa.</p> <p>Quan ningú vol jugar amb ell ni li vol fer petons li diu a la senyoreta i aquesta li diu que aviat jugaran amb ella si cuida als seus companys i els respecta.”</p> <p>Els nens començaran a explicar les seves històries i podem dir que a la Júlia li passa igual i quina solució donaria la Júlia o algun company que el pugui ajudar.</p> <p>Farem el mateix procediment amb l'enuig.</p>
Recursos	<p>Història</p> <p>La mascota de la classe</p>
Temporalització	20 minuts
Orientacions	<p>Aquesta activitat es pot realitzar en més d'una sessió segons les aportacions dels nens i segons les emocions que es vulguin treballar. En aquest cas seria convenient que la tristesa es treballés en una sessió i l'enuig en una altra.</p> <p>Es aconsellable que la mestra reculli aquests problemes i les solucions proposades i quedin reflectides, en aquest cas amb imatges, al racó de les emocions.</p>

<b>8. LA GALLINA KIUETA (Annex 4)</b>	
Objectius	<p>Introduir la paraula frustració en el vocabulari emocional.</p> <p>Manifestar una actitud positiva per a la resolució de problemes quotidians.</p>
Procediments	<p>Escoltar el conte “La gallina Kiqueta” sobre la frustració i saber perdre narrat per Fermí Fernández al CD d’Emocions i sentiments de Dàmaris Gelabert.</p> <p>Després del conte es faria una conversa entre tots guiant-la amb preguntes com “quins eren els personatges? Que els hi passava? Com se sentien? Perquè? Van tenir algun problema? Que van fer per solucionar-lo? Com es van sentir després?”.</p> <p>És a la conversa on podem esmentar la paraula frustració molt per sobre perquè la vagin introduint en el seu vocabulari.</p> <p>Un cop s’ha fet la conversa es fa un dibuix del conte per tal que quedi com un petit dossier al racó de les emocions.</p>
Recursos	<p>Cd del conte</p> <p>Radio -cd o ordinador</p> <p>Fulls</p> <p>Colors</p>
Temporalització	35 minuts
Orientacions	Seria convenient adaptar el conte i fer-lo més curt ja que el del cd és molt extens.



<b>9. TITELLES EMOCIONALS</b>	
Objectius	Reconèixer com se senten els personatges davant del conflicte generat. Manifestar una actitud positiva per a la resolució de problemes quotidians.
Procediments	Representar amb titelles una situació quotidiana que succeeixi sovint a l'aula en el que es presenti algun problema. Com per exemple: es meu, l'he agafat jo primer, t'ho trec de les mans i no t'ho demano si us plau, m'he colat a la fila, etc. Després del teatre podem fer preguntes com: que li ha pasat a _____? Com es deu sentir? (trist, enfadat, content), va fer bé el _____ al prendre-li la joguina? Com et sentiries tu si t'ho agessin fet? Per ajudar-los a contestar farem servir diferents làmines o representacions on es mostrin les solucions. Podem inclòs demanar a algun nen o nena que faci una representació.
Recursos	Titelles Històries Teatret
Temporalització	20 minuts
Orientacions	

<b>10. PLAFONS EMOCIONALS (SEGONA PART)</b>	
Objectius	Identificar quina emoció estic experimentant. Posar nom a l'emoció. Buscar alguna solució per regular les emocions.
Procediments	Quan algun nen ho manifesti o la mestra vegi que es necessari, es posarà la fotografia del nen o nena a l'emoció que està experimentant i si es pot en aquell moment seria convenient parar l'activitat que s'estigui fent per parlar de la situació i donar-li la importància que es mereix. Si el cas és que el nen o la nena està content, li preguntarem perquè i el felicitarem pel seu estat de benestar i si és que se sent trist o enfadat també li preguntarem perquè i en el cas que hagi afectat a algun company intentarem buscar solucions i de quina manera es pot relaxar en el racó de les emocions.
Recursos	
Temporalització	Estones del dia proposades per la mestra o bé moments en els que els nens vulguin explicar alguna cosa o moments en els que hi hagi sorgit algun conflicte i algun nen no s'hagi pogut regular.
Orientacions	 <p>The image shows three examples of emotional ceiling cards (plafons) designed for children. Each card is shaped like a cloud and has a title, a corresponding smiley or frowny face, and a space for a photo and writing.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>CONTENTA (orange):</b> Features a yellow smiley face and the word 'CONTENTA' at the top. It has a space for a photo and a label 'CONTENT' at the bottom.</li> <li><b>TRIST (beige):</b> Features a yellow frowny face and the word 'TRIST' at the top. It has a space for a photo and a label 'TRISTA' at the top.</li> <li><b>ENFADADA (red):</b> Features a yellow frowny face and the word 'ENFADADA' at the top. It has a space for a photo and a label 'ENFADADA' at the bottom.</li> </ul>



### 3.7. Procés d'aplicació

El programa es durà a terme entre els mesos de març, abril i maig fent dos activitats per setmana aproximadament, la durada de les quals serà molt variada (entre vint minuts la de menys durada i cinquanta la de més).

La manera de presentar les activitats serà en funció del treball a realitzar: si es treballarà sobre paper els nens i nenes es quedaran asseguts a la cadira i si, pel contrari, l'activitat consisteix en fer conversa, representacions, explicació de contes, etc disposaré als nens en rotllana al terra. Al finalitzar les sessions s'intentarà fer una mica de resum i cloenda per veure si l'activitat ha agradat i, sobretot, com se senten.

La distribució de las activitats serà la següent:

<b>MES</b>	<b>SETMANA</b>	<b>ACTIVITATS</b>
MARÇ	1	1, 2
	2	3, 4
	3	5, 6
	4	7, 8
ABRIL	1	9, 10
	2	11
	3	12, 13
	4	14
MAIG	1	15, 16
	2	17, 18
	3	19
	4	20

Pel que fa als espais es faran servir dues sales diferents, en funció del tipus d'activitat: la sala de psicomotricitat i l'aula de p3. L'accés a les dues aules és fàcil ja que l'aula de p3 és la mateixa en la qual estan els nens i la de

psicomotricitat es troba just al davant, de tal manera que no es destina molt de temps pels desplaçaments, temps que es podrà aprofitar al màxim per a la realització de les activitats.

A l'aula de psicomotricitat es realitzaran les sessions que requereixin més moviment per part dels alumnes i, per tant, una sala més espaiosa per garantir el bon èxit de l'activitat. A l'aula on majoritàriament es troben els nens, es destinaran aquelles activitats que es facin sobre paper, explicació de contes o representacions. Serà aquí on anirem creant el racó de les emocions, és a dir, on deixarem tot aquell material que es vagi elaborant al llarg de les sessions.

Majoritàriament, les persones presents en les activitats seran la mestra -tutora i els nens, però és possible que, en algunes ocasions, estiguin presents la TEI (Tècnica d'Educació Infantil) i la mestra de psicomotricitat, les quals també hi podran participar en aquells moments del procés.

### 3.8. Estratègies d'avaluació

L'avaluació és una activitat valorativa que ens permet determinar en quina mesura s'han adquirit els objectius. El principi ha de ser "avaluar per millora". En aquest sentit, l'avaluació permet adaptar millor l'ajuda pedagògica a les característiques individuals dels nens.

Tot i que sigui a nivell subjectiu, hem d'aturar-nos a reflexionar sobre si s'ha aconseguit o no cadascun dels objectius proposats.

És important avaluar l'adequació a cadascuna de les activitats una vegada realitzades, per tal de poder modificar-les amb la intenció d'anar perfeccionant el programa.

"L'avaluació ha de ser contínua i ha d'estar integrada en el procés educatiu, formarà part integrant del mateix i constituirà un instrument d'acció pedagògica" (Educació Emocional. Programa per a 3-6 anys. Èlia López Cassà.)

Les estratègies utilitzades per a avaluar el meu programa han estat les següents:

- L'observació directa i sistemàtica: permet conèixer el resultat obtingut durant les activitats proposades, els comentaris que han realitzat els alumnes, el clima que s'hi ha respirat, el grau de satisfacció i de participació dels alumnes, les reaccions i les actituds mostrades.
- Registre anecdòtic: permet recollir anotacions a través dels comentaris que vagin fent dia rere dia i a partir de les observacions realitzades.
- Graella individual amb criteris d'avaluació: serveix per veure l'evolució individual de cada nen. (Annex 5)

## **4. AVALUACIÓ DEL PROGRAMA**

Haver fet les pràctiques al centre de treball ha estat una avantatge important pel que fa al procés d'aplicació del programa ja que coneixia els mestres del centre, les necessitats d'aquest i també les del grup. També estava familiaritzada amb la manera de treballar de l'escola sabent que aposten fort per desenvolupar la part emocional dels nens i nenes.

Tot plegat m'ha facilitat la feina, quant a l'elaboració d'objectius i la total llibertat per poder aplicar les activitats tant en número com en temps.

En aquesta escola fa tres anys que es porta a terme un projecte de ioga, tant amb alumnes com amb mestres. Tenim dos grups de primària que el practiquen i un altre grup que fa de control per tal de contrarestar els efectes positius que es veuen als resultats dels alumnes que fan ioga respecte els que no. Per una altra banda, una companya de l'escola ens ensenya a practicar ioga tant perquè ens serveixi per nosaltres mateixos, els mestres, com perquè el puguem dur a terme a les nostres aules, amb els nostres alumnes

L'any passat vam començar a fer un curs de "loga i emocions" coordinat amb el GROU de la Universitat de Barcelona impartit per un alumne del Màster i, sobretot, va ser a infantil on es van començar a portar a terme activitats d'Educació Emocional. Aquest any hem creat una comissió per tal d'establir els objectius i criteris d'avaluació a cada curs i començar a consolidar algun programa a Educació Infantil.

És aquí on jo entro amb el meu procés de pràctiques. Des de bon inici he tingut recolzament de les meves companyes ja que elles també hi creuen en això i m'han ajudat en tot moment.

En un principi, el procés d'aplicació havia de dur -se a terme entre els mesos de març i maig fent entre una i dues activitats per setmana. Sabia de bon principi que se'm tiraria el temps a sobre, així que finalment sí que vaig començar al març però he acabat a principis de juny de realitzar les activitats degut a que dues sessions, segons amb quines activitats, era molt just per una mateixa setmana.

Com que portava treballant amb aquests nens i nenes des del setembre, sabia perfectament quines eren les seves necessitats, els coneixia bé, i no va resultar difícil establir els objectius i, per tant, buscar i crear noves activitats adaptades a ells.

Pel que fa a les activitats, haig de dir que hi van haver petites modificacions. L'activitat número vuit "Quaderns emocionals" no es va poder fer conjuntament amb les famílies per manca de temps per comunicar -lis i coordinació amb les companyes. Es va realitzar però de cara només al grup -classe. I l'activitat número vuit "La gallina kiqueta" no es va treballar a fons perquè el conte s'havia d'adaptar ja que és molt extens i no està adequat per nens de 3 i 4 anys. Vam escoltar el conte i parlar sobre ell, però molt per sobre.

Tot i no haver treballat prou amb les famílies, tot i sent conscient del treball que es realitzava a l'aula, crec que és molt important fer-les partícips del procés per tal que el treball es faci no només a l'escola sinó també a casa i els nens vegin la importància de portar aquestes bones pràctiques en tots els àmbits de la seva vida.

Quant als nens i les activitats, val a dir, que totes han tingut un efecte positiu en els nens ja que semblava que s'ho passaven bé i per ells eren motivadores. M'ha costa molt les activitats de conversa o les que tenien una part ja que són nens i nenes molt petits i els hi costa centrar -se en el tema sovint. Però eren activitats properes, amb fotos, amb titelles i no els constava gaire ficar-se en el tema i començar a parlar. També haig de dir que no sempre hi participaven tots, normalment sempre són els mateixos els que intervenen en les converses tot i animant a la resta de companys.

Sobretot haig de destacar el cas d'una nena amb síndrome de asperger a la que li ha costat moltíssim participar en quasi bé totes les activitats de conversa, tot i que se la veia per la seva expressió facial i corporal que gaudia en totes les altres activitats que requerien altre tipus de dinàmica, la seva avaluació, per tant, ha estat adequada a les seves necessitats i interessos.

Els criteris d'avaluació que he fet servir per avaluar si s'han assolit o no els objectius són els següents (ANNEX 5):

1. Consciència emocional:

- Comença a prendre consciència de l'emoció?
- Dona nom a l'emoció?
- Coneix trets facials específics que s'adopten a l'emoció?
- Experimenta trets facials específics que s'adopten a l'emoció?
- Experimenta emocions a través de la música?
- Expressa emocions verbalment?
- Expressa emocions corporalment?
- Reconeix propis estats emocionals?
- Coneix l'emoció?
- Identifica l'emoció?
- Reflexiona i s'adona de les seves característiques personals?

2. Regulació emocional:

- Utilitza les normes establertes?
- Utilitza llenguatge assertiu per comunicar-se amb altres?
- Gaudeix de viure emocions agradables?
- Integra les eines i recursos proposats?
- Manifesta actitud positiva per resoldre problemes?
- Millora l'atenció amb el ioga?
- Expressa les emocions viscudes?
- Identifica situacions que li fan estar trist?
- Identifica situacions que li fan estar enfadat?
- Descobreix formes de canalitzar les emocions desagradables?
- Busca solucions per a regular les emocions?

A continuació, valoraré cada activitat individualment:

L'activitat 1. *Imatges que parlen* va sortir molt bé per diverses raons: el material era molt motivador ja que normalment no fem servir revistes a l'aula per treballar, també el tema els hi va semblar interessant perquè de seguida s'identificaven amb les cares i començaven a explicar perquè podria estar trist, contenta o enfadada aquella gent de les fotos. I, per últim, tenint en compte que

és un p3 i no tots els nens i nenes saben retallar, els hi vaig donar l'oportunitat de retallar alguna cara que veiessin en alguna revista. Els que podien fer-ho sols els deixava i els que no els anava ajudant. En aquesta activitat em va anar molt bé l'ajuda de la TEI.

A l'activitat 2. *Role playing de les emocions* els hi va fer molta gràcia que la mestra actués davant d'ells simulant actuacions fictícies a la classe. De seguida, es van identificar amb les emocions que jo simulava i algun nen volia sortir a representar alguna situació semblant que havia viscut. Després, la conversa va fluir molt bé perquè el tema de conversa els hi era molt proper. La intervenció del mirall va agradar molt i no paraven de fer-se ganyotes.

La valoració de l'activitat 3. *La bruixeta de les emocions* és molt positiva to i que recomano que es divideixi la classe en dos grups per realitzar-la ja que jo la vaig fer amb tot el grup-classe i es va presentar una mica caòtica. També cal anar donant pautes molt marcades i tenir-los molt controlats perquè si no es posen a jugar.

L'activitat 4. *Ballem emocions* no la van acabar d'integrar completament. Penso que és difícil, sent tant petits, associar la música als estats d'ànims sent conscients de fer-ho. Així que el màxim que puc dir d'aquesta activitat, és que els nens van tenir un primer contacte amb que la música pot provocar diversos estats d'ànim.

L'activitat 5. *Carotes plenes d'emocions* la vam fer separant el grup perquè així em podia adonar si algun nen no acabava d'entendre el funcionament de l'activitat. Les situacions van ser "Un nen s'ha portat malament i l'han renyat" per l'emoció tristesa, "Un nen l'ha pres la joguina a un altre nen" per estar enfadat i "És el meu aniversari i em fan regals" per estar content. En alguna ocasió es confonia la situació d'estar enfadat i trist per quan et prenen una joguina.

En l'activitat 6. *Bon dia, bona tarda, com et sents?* Faig moltes propostes de com es pot portar a terme, però nosaltres vam utilitzar la opció del "senyo pregunta-ho tot" aprofitant que la nostra mascota de la classe és una nina que es diu Júlia i que cada dia se l'emporta un nen a casa. Doncs, el nen que

portava la nina cada matí havia d'explicar com es sentia i perquè i podia preguntar-li al nen o nena que volgués com se sentia i perquè. També vaig utilitzar el recurs per iniciar un tema quan algun nen es posava trist, enfadat o content en qualsevol moment del dia a dia. Ha estat una activitat molt positiva perquè li hem donat una continuïtat i els nens finalment s'ho van prendre com una rutina.

L'activitat 7. *La tortuga poruga* no l'ha vam dur a terme tal i com la vaig explicar anteriorment ja que finalment no hem fet partícips a les famílies sinó que la tortuga anava proposant problemes que també succeïen a la classe i entre tots a la classe anàvem resolent i explicant que li podíem dir a la tortuga perquè se sentís millor i la mestra ho anava escrivint a la llibreta i algun nen voluntari, o alguns nens, confeccionaven els dibuixos. La valoració del canvi últim no seria tan positiva com si s'hagués realitzat amb les famílies ja que, en primer lloc, l'objectiu no és el mateix, i en segon, ocupa molt de temps fer-ho a la classe.

L'activitat 8. *Quaderns emocionals* tampoc la vam realitzar amb les famílies. A la classe un dia vam parlar sobre coses que ens causaven tristesa i vam fer un dibuix sobre això, un altre dia amb coses que ens feien estar enfadats i un altre amb coses que ens feien estar contents. Un cop fets tots els dibuixos vaig fer una portada i vam confeccionar els quaderns per deixar-los al racó de les emocions.

L'activitat 9. *A mi m'agrada.../ a mi no m'agrada...* la vaig fer amb tot el grup junt i considero que no és bo. Alguns nens es van cansar una mica de voler parlar i no poder ja que havien de seguir el torn de paraula i tardava molt en que els hi toqués sovint a parlar. Millor partir la classe en dos grups per tal que tots se sentin a gust i puguin parlar tant com vulguin.

L'activitat 10. Plafons emocionals, tant la primera part com la segona, ha estat molt positiva. Finalment nosaltres la vam portar a terme dos cops per setmana en les sessions de psicomotricitat. Al utilitzar la tècnica de l'ecoutorier i els nens tenir total llibertat per manipular el material i jugar amb els companys sorgeixen molts conflictes, quan eren bons moments per anar als plafons i parlar de l'emoció que sentia i de com podíem solucionar el problema. Si algú se sentia content podia anar de totes formes al plafó i col·locar -se en el de content. Al



fer-ho amb una continuïtat els nens s'ho prenen com una rutina i és així com han anat integrant les emocions.

Pel que fa a les activitats de regulació emocional, l'activitat 1. Què s'hi val fer i què no s'hi val fer també la vam portar a terme als inicis de les sessions de psicomotricitat que més tard s'ha extrapolat a les sessions de la classe generals i les del pati. És una activitat molt bona perquè els nens aprenguin a ser assertius i manifestin el seu desacord sense haver de recórrer a la violència.

L'activitat 2. *Tenim un problema, què puc fer?* Ve precedida de l'anterior. Un cop ha sorgit el problema i et dic com em sento i perquè has de saber que hi ha unes conseqüències. Doncs, perquè els nens vegin que les altres persones es mereixen un respecte les haig de tractar bé i per això els demano perdó i els faig petons o abraçades perquè es pugui sentir millor. Amb això no vull dir que el nen o nena que inicia el conflicte només tingui aquestes conseqüències però es bo que se n'adonin que es important cuidar als altres i crec que la rutina i la constància en aquest tipus d'actuacions per part dels adults és necessària. Guiar-los sobre com poden actuar quan tenen un conflicte perquè després ells siguin prou autònoms per expressar-se i saber resoldre els problemes.

L'activitat 3. *Relaxem-nos* també ha requerit una continuïtat al llarg del temps. Nosaltres hem fet servir sobretot "Som autèntics massatgistes". A les entrades del pati o després del menjador sempre hi havia uns encarregats massatgistes que, conjuntament amb música, agafen peluixos i acariciaven i feien massatges als altres. Al principi costava que estiguessin uns minuts però amb el temps van aguantant cada cop més i arriben realment a relaxar-se uns minutets. També hem vaig adonar que hi ha ens que no són delicats, ja no amb les coses sinó amb les altres persones, amb els altres nens. Feien els massatges donant cops o passant el peluix molt ràpid pel cos dels altres nens, és una bona oportunitat per relaxar també al que suposadament està relaxant i mostrar-li com s'ha de tractar als altres.

L'activitat 4. *Petons, petons!* Va ser molt divertida perquè tots es van pintar els llavis (tot i que al principi no tots volien) i quasi bé tots van fer petons a tothom.

La part de “et felicito per ser com ets!” ja va ser una mica més complicada d’aconseguir.

L’activitat 5. *Fem ioga* està relacionada amb el projecte que s’està duent a terme a l’escola amb el projecte de ioga i emocions. Cada dia, durant cinc minuts fèiem unes postures, sobretot en moments que es trobaven, molt agitats i no havia manera que es calmessin. La veritat és que per un temps els nens centraven l’atenció i s’estaven tranquils. Ha de ser una activitat molt continua en la que el primer dia que la realitzes no notes canvis instantanis, ha de ser amb el temps.

En l’activitat 6. *Pessigolles i somriures* s’ho van passar molt i molt bé, van riure molt, sobretot aquells nens i nens que entre ells tenen molta complicitat i es busquen per passar una bona estona junts. Vaig respectar en tot moment aquells nens que no volien participar o aquells que, encara que no m’ho diguessin, podia veure que no passaven un bon moment. Això s’ha de tenir molt present.

Les activitats 7. *Conversem* i l’activitat 9. *Titelles emocionals* les vaig realitzar a mode d’avaluació ja que la única manera que tinc d’avaluar-los és mitjançant la conversa. L’avantatge d’aquest tipus d’activitats és que dona molt peu a que els nens participin i puguin expressar tot allò que han après, l’inconvenient és que, aquells nens que els hi costa participar, mai saps si és que realment no parlen per timidesa o bé perquè no saben que dir. Les vaig realitzar en petits grupets que m’anava emportant de 9 a 9:30, mentre la TEI o la persona de reforç es quedava a l’aula, per tal de pal·liar els inconvenients. La veritat és que la valoració, fent-la d’aquesta manera, és més positiva, ja que els nens que en gran grup els costa participar, en petit se senten més segurs i intervenen molt més.

Per últim, l’activitat 9. *La gallina kiqueta*, com ja he comentat no la vam realitzar del tot perquè la versió del conte en qüestió és molt llarga i s’hauria d’adaptar. Vam escoltar el conte i parlar una mica del que havien entès però sense l’adaptació va ser força difícil ja que la gran majoria del grup no va entendre molt bé de que anava el conte.

En l'organització dels espais i els nens no he tingut problemes ja que he disposat de reforços la major part del temps degut a que a p3 comptem amb l'ajut de la TEI (Técnica d'educació infantil) i d'alguns reforços extres (mestres, TEI's en pràctiques, ...). He pogut utilitzar les aules més adients per a cada activitat ja que em coneixia els horaris de totes elles i quan hi podia accedir. També he pogut fer grups petits quan fèiem converses o activitats a la sala de psicomotricitat per tal que els nens es poguessin expressar millor i jo pogués estar per tots ells de la mateixa manera.

Fent referència als objectius... Haig de dir que és difícil especificar amb nens tan petits si han estat assolits o no. A partir dels registres anecdòtics i les graelles de criteris d'avaluació te n'adones que hi ha nens i nenes que venen amb una base bastant sòlida des de casa i veus clarament que aquests alumnes van assolint els continguts i en conseqüència assolint els objectius proposats però hi ha d'altres nens, ja sigui pel mes de naixement, per la seva maduresa, adaptació a l'escola, confiança amb el grup classe, personalitat que els costa molt més expressar-se i observar, doncs, si van adquirint dinàmiques o no. Sí que haig de dir que els nens que presentaven una baixa tolerància a la frustració han canviat les seves dinàmiques i maneres d'enfrontar-se a les diverses situacions i els seus plantejaments han anat canviant al llarg de les sessions i, en conseqüència, també el seu comportament en les seves actuacions del dia a dia. Per poc que hagi estat, s'ha notat bastant en el seguiment del dia a dia a l'aula. Penso que tots, si més no, han desenvolupat una mica més la seva consciència emocional vers a les tres emocions treballades intentant identificar en part les seves pròpies emocions i la dels altres i també han adquirit algunes tècniques i estratègies per a la seva pròpia autorregulació que han tingut, i tindran el curs que vé, al seu abast al racó de les emocions de la classe.

Si més no, cal tenir present que aquest és un procés continu en el que no s'assoleixen els objectius i s'integren els continguts i ja està, sinó que s'ha d'anar treballant al llarg dels anys tant a l'escola com a casa per tal que l'aprenentatge sigui significatiu i d'utilitat en la vida quotidiana dels nostres alumnes.

A la meva escola es lluita per això i jo dono per ben sabut que continuaré amb aquest procés tant amb aquests alumnes com amb altres que estiguin per venir.

## **5. CONCLUSIONS**

Per acabar amb el meu treball de pràctiques, haig de dir que la realització d'aquest programa i la posada en pràctica del mateix m'ha servit per estructurar i establir una mica tot el que porto fent des de que vaig fer el postgrau a les escoles en les que he treballat.

Aquestes pincelladetes que he anat portant a terme a cada classe que he estat i amb cada grup que m'he trobat, per fi les he ajuntat i he fet una proposta amb cara i ulls que ja s'ha posat en pràctica i s'han pogut treure valoracions per tal de poder millorar-les de cara a altres cursos.

També m'ha servit per aprendre activitats noves i, sobretot, noves maneres de fer, ja que també he parlat amb companyes meves sobre el que estava fent i quines coses d'educació emocional estaven portant a terme a l'aula, si és que ho estaven fent. I per a la meva sorpresa, estaven fent més coses de les que jo em pensava.

Encara no ho he proposat a la meva escola, però espero que també serveixi de base per acabar d'establir activitats i blocs de continguts a la feina ja començada d'educació emocional que s'està elaborant, si més no, a infantil, ja que és una feina lenta que requereix molta coordinació i en la que no tothom i és d'acord en treballar-hi.

Pel que fa a l'elaboració de material, dir que és costós perquè t'ho has de fer tot en funció de l'activitat que vulguis fer: si vols treballar sobre unes imatges, les has de buscar, imprimir, plastificar,... Si vols que els nens tinguin les seves carones als seus plafons emocionals, has de fer -lis les fotos amb les emocions corresponent, imprimir-les, plastificar-les, posar-li el velcro,... si vols introduir elements motivadors com les revistes, has de tenir-ho present i anar guardant-les poc a poc pel que dia que vulguis fer l'activitat, si vols fer un conte en condicions, adapta'l, fes material addicional, etc. és la part més feixuga sota el meu parer i que, si ho has de fer tu sol ho és més, però si es una proposta per a la feina en la que es poden crear comissions (com comença a succeir a la meva escola amb l'educació emocional) no té perquè ser tan cansat ja que la

feina es pot repartir i guardar-se d'un curs per l'altre, encara que sempre hi hagin modificacions o innovacions.

L'aplicació del programa tampoc ha estat cap problema ja que en tot moment disposava jo de la meua aula o podia accedir a qualsevol espai que necessités. Fer les pràctiques al centre de treball ha estat tot una avantatge. Mai les havia fet així i també ha sigut tota una experiència. Sobretot la qualitat de la teua proposta augmenta perquè no necessites esperar per demanar una sala o temps per fer activitats a una aula atapeïda ja de coses per fer, o personal que t'ajudi a desdoblar el grup per poder atendre millor als nens.

Per concloure, dir que ha estat tota una experiència gratificant, en la que he après aspectes nous i sobretot a estructurar i organitzar els meus coneixements i consolidar-los una mica.

## 6. BIBLIOGRAFIA

Bisquerra, R. (2002) Psicopedagogía de las emociones. Síntesis

Bisquerra, R. (2002) Educación emocional y bienestar. Praxis

Bisquerra, Rafael (Coord.); Punset, Eduard; Mora, Francisco; García Navarro,

Esther; López-Cassà, Èlia; Pèrez-González, Juan Carlos; Lantieri, Linda; Nambiar, Madhavi; Aguilera, Pilar; Segovia, Nieves; Planells, Octavi. (2012). Com educar les emocions? La intel·ligència emocional en la infància i l'adolescència. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital de Sant Joan de Déu.

Carpena, A. (2001) Educació socioemocional a primària: Eumo

Gelabert, Dàmaris. Emocions i sentiments. Contes i cançons. Barcelona: tot  
sona.

Goleman, D. (1995). Inteligencia emocional. Barcelona: Kairós.

López, È. (2003) Educación emocional. *Programa para 3-6 años. Barcelona:*  
Cisspraxis.

López, È. (2003) El espejo de las emociones. En M. Antón y B. Moll. *Educación  
infantil. Orientaciones y recursos (0-6 años)*. Barcelona: Praxis.

Rosanas, C. (2003). Estrategias para crear un ambiente tranquilo en la clase.  
Actividades y técnicas en educación infantil. Barcelona: Ceac.

Vallet, M. (2004). Educar a niños y niñas de 0 a 6 años. Barcelona: Praxis.

## 7. ANNEXOS

### - ANNEX 1: Carta tortuga Poruga

Hola nens i nenes!

El meu nom és la Sra-Tortuga Poruga. M'han dit que sou uns nens i unes nenes molt llestos, i que em podrieu ajudar. Voleu ajudar-me?

Doncs us explicaré quina és la meva història: quan jo era molt petita uns homes ben estranys em van separar del meus pares i em van portar a un lloc on hem vam tancar dins d'una capsa. Jo al principi estava molt espantada perquè em pensava que em farien mal, però uns dies després vaig saber que estava en una botiga i que els homes que m'havien agafat em volien vendre.

Un bon dia però, vaig decidir que no volia estar més allà i em vaig escapar de la botiga. Ara mateix visc al camp, i la veritat, és que menjar, aigua i llibertat no me'n falta! Però sí que és cert que em falta una cosa...i per això us volia demanar ajuda.

Sabeu que és el que em falta? ( es pot deixar un temps perquè els nens ho endevinin). Com que fa molt de temps que estic soleta, el que em falta és sentir-me estimada. Fa molt de temps que ningú em diu cosetes boniques, ni em fa cap petó...

Espero que m'ajudeu, perquè estic molt trista. Tant i tant trista, que no puc treure el meu cap fora de closca! Espero que m'ajudeu a aconseguir-ho.

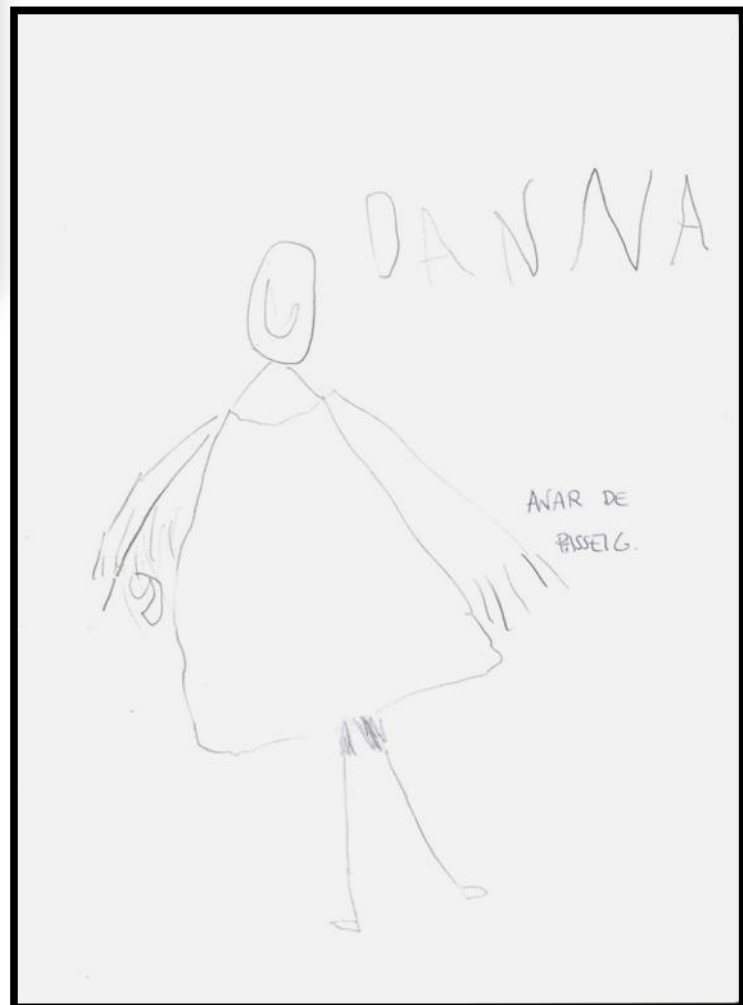
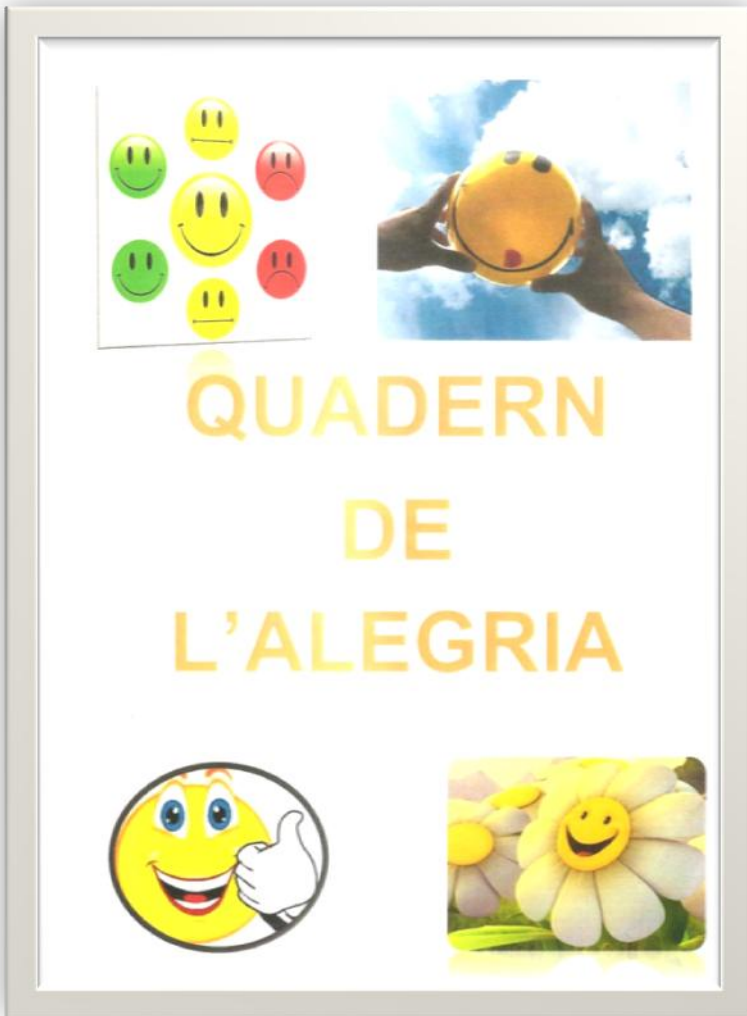
FIRMA:

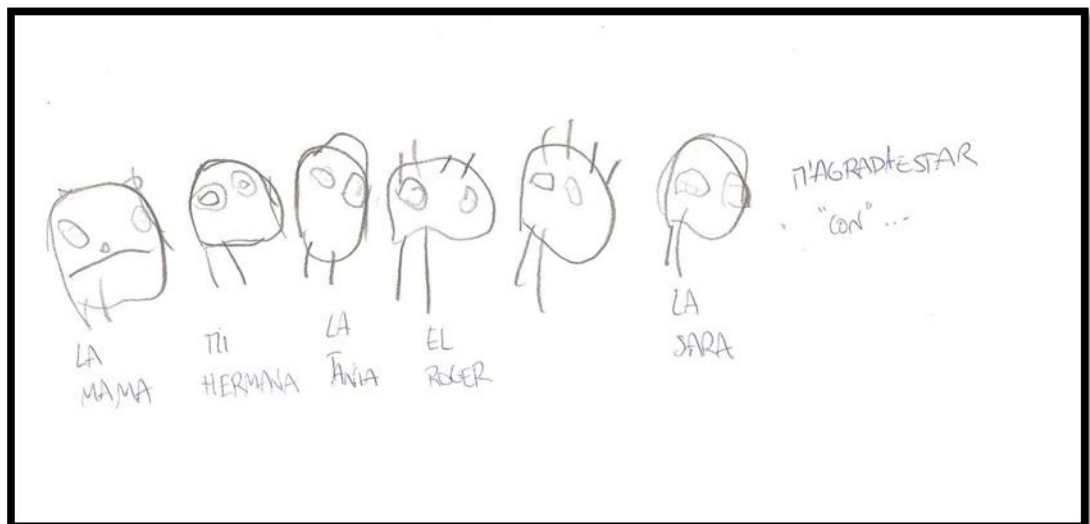
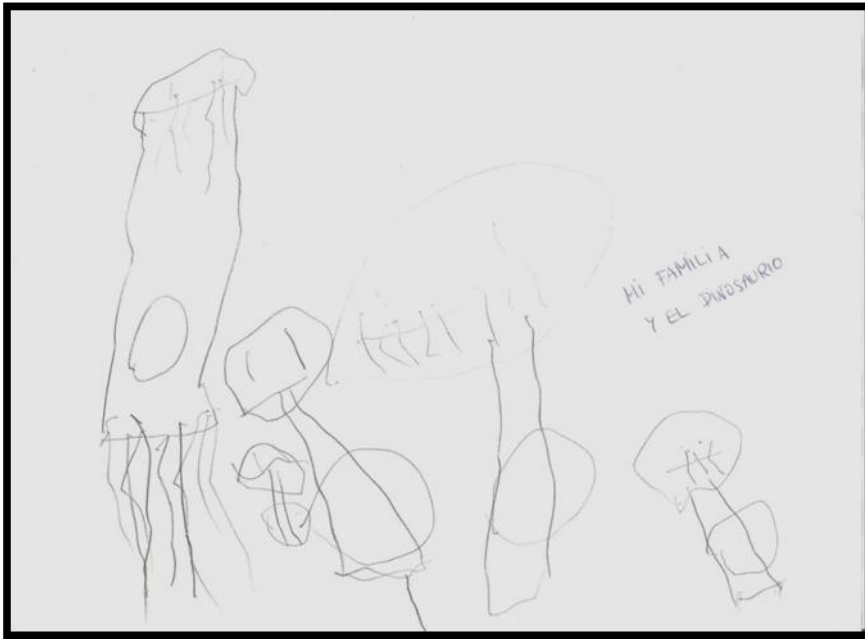
LA TORTUGA PORUGA





- ANNEX 2: "llibres alegria, tristesa, enuig"

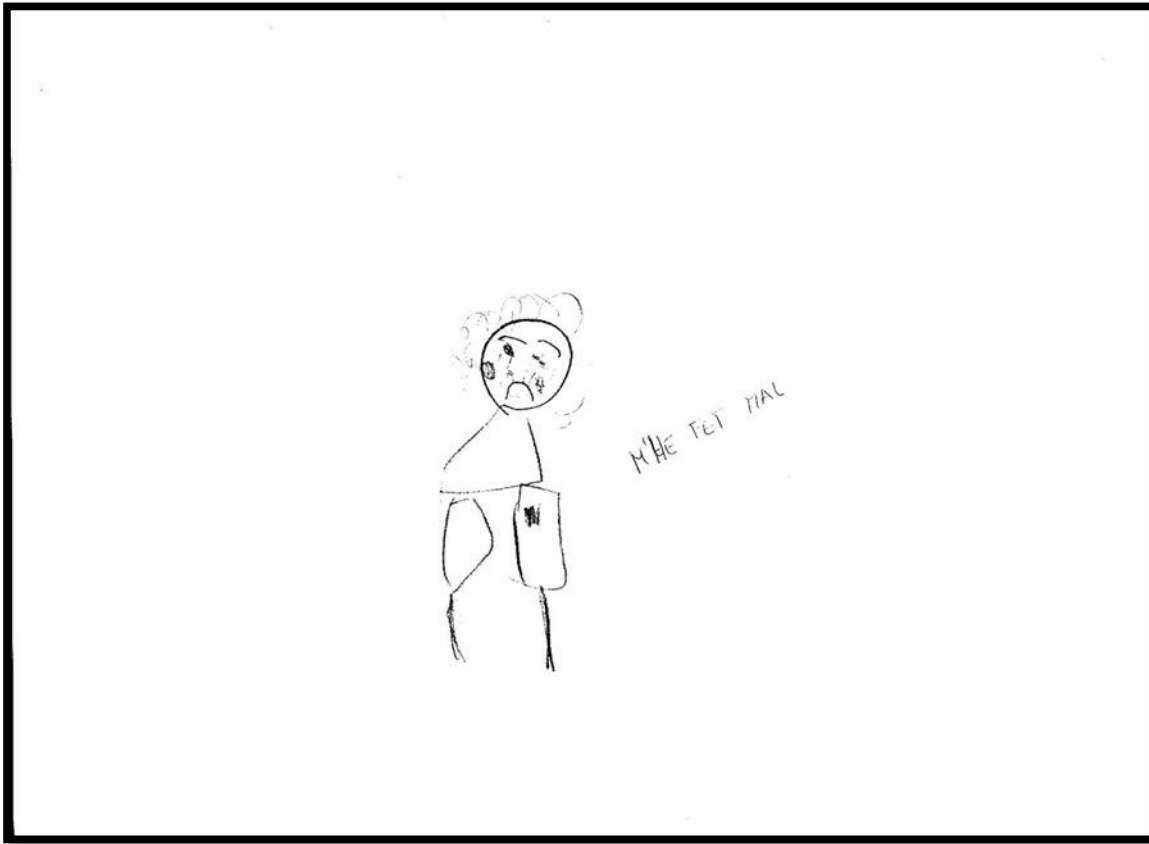






# QUADERN DE LA TRISTESA

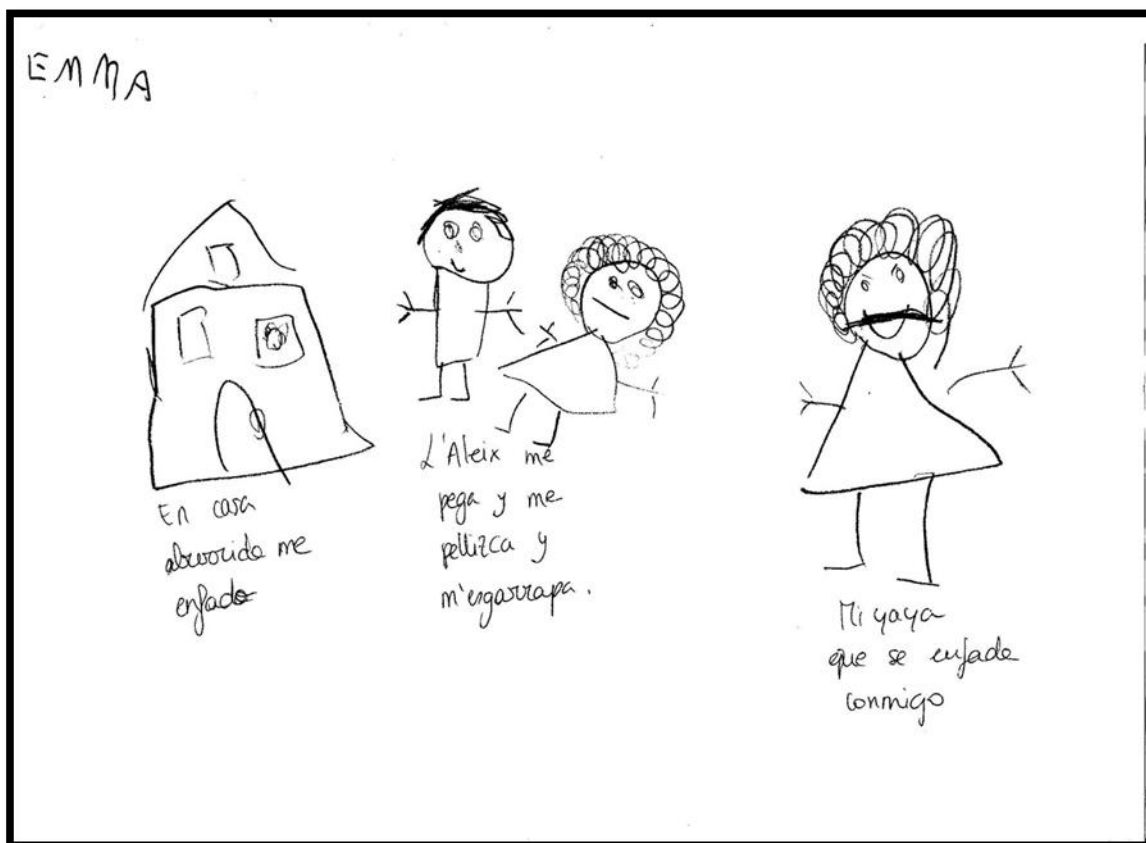






# QUADERN DE L'ENUIG



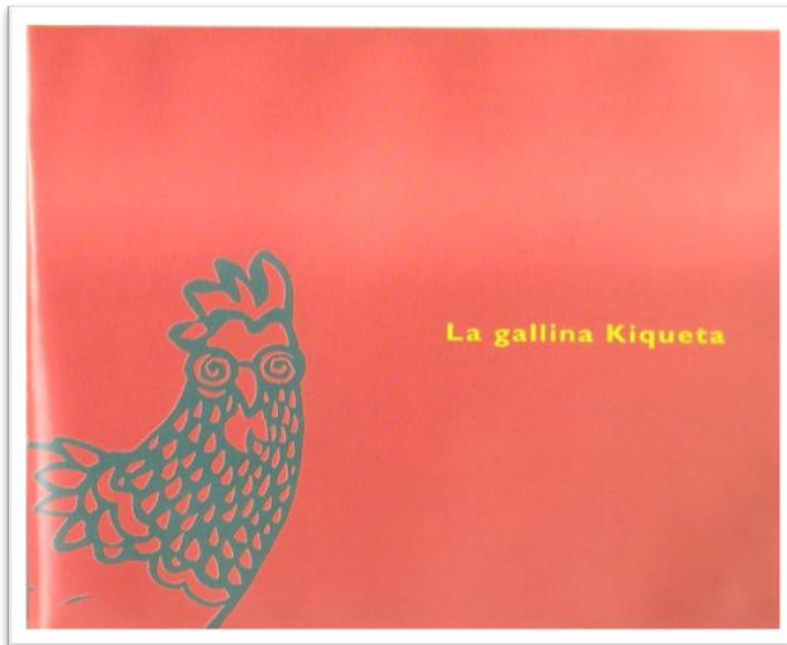


- ANNEX 3: Cara alegria, tristesa





- ANNEX 4: Conte gallina Kiqueta



11 Els animals de la granja, una vegada al mes, es reunien i feien unes olimpíades. Venien animals de totes les granges del país i a la nit feien ball i xerínola. La gallina Kiqueta i la gallina Kiquima s'havien apuntat a la cursa de canoes per equips. Havien treballat molt per fer la barca. La barca era un tronc amb dos forats, un per al cul de la Kiqueta i l'altre per al cul de la Kiquima. Estaven contentes de com havia quedat i es delien perquè arribés el dia de la cursa. La gallina Kiqueta era molt presumida i orgullosa. Tota la setmana havia estat nyequi-nyequi amb la Vicenteta: —Guanyaré un a copa d'or i podré passejar la copa pel galliner.

Seré la gallina més famosa de tot el món— i s'estarrufava les plomes. —Ai Kiqueta, que n'ets de babaua. De tant gallejar et cauran les plomes— li deia la Vicenteta.



I va arribar el dia de la cursa. La Kiqueta estava neguitosa. Volia guanyar, volia ser la primera i que tots els animals l'aplaudissin quan pugés al pòdium a buscar la copa. El gran moment va arribar i la Kiqueta i la Kiquima van col·locar la barca a la sortida i van pujar-hi. A un costat hi tenien la barca de la Granja Ousalplat, tripulada per dos galls tanoques i descolorits. A l'altre costat, hi havia la barca de la Granja Pastafang, tripulada per dos estruços camallargs i despistats. Dong!, va fer la campana que donava la sortida.

La Kiquima i la Kiqueta es van col·locar les primeres amb el bec endavant i cara de velocitat. El riu feia molta baixada i el tronc lliscava a tot drap. Calia esquivar les roques i agafar bé les corbes. —A la dreta!— cridava la Kiqueta, que dirigia des del davant. —Compte! A l'esquerra, ràpid!— deia després. —Tombem a la dreta i compte amb la pedra!— cridava al vent.





La Kiqueta i la Kiquima van sortir bé de l'últim gir a la dreta però, es van emocionar tant en veure l'arribada davant d'elles que no es van adonar que els galls de la Granja Ousalplat esprintaven i les passaven al davant. La Kiqueta va arribar molt enrabada i va començar a escatainar:

—Cloc-cloc. Ha estat culpa de la barca. Cloc-cloc. Barca birriosa, t'odio— i va llançar la barca al riu.

—No, no ho facis, és la nostra barca!— li va pregar la Kiquima.

—Cloc-cloc. I tu calla. Tu també en tens la culpa. T'arrencares les plomes. Cloc-cloc— i va començar a empaitar la Kiquima per arrencar-li les plomes. La Kiquima va fugir cames ajudeu-me.

La Kiqueta va aconseguir arrencar-li tres plomes i enrevenxinada va continuar arrencant-se les seves pròpies plomes.

Aleshores va passar en Blai, el petit xai, i es va aturar.

—Què et passa Kiqueta? Com és que t'has quedat sense plomes?

—Tu no ho pots entendre.

—Per què no?

—Sembles content, segur que has guanyat la cursa de monopati.

—Doncs no, he perdut.

—I no t'importa?

—És clar que m'importa. He plorat tres llàgrimes i he quedat amb els conills per entrenar més per al proper concurs.

—I això és tot?



—Ara pensava en la festa. He quedat aquest vespre a la carpa del riu amb els conills i uns poltres que hem conegut en el concurs. Vine, prendrem una cola i comentarem les jugades!

—No, no. Cloc-cloc— va fer la Kiqueta —On vols que vagi desplomada?

—A mi no m'importa.

—Fuig, vull estar sola. El meu cas no té solució.

Aleshores en Blai es va recordar del seu bruixot i li va dir a la Kiqueta:

—Vés a veure el bruixot Culdegot. Viu al bosc i té solucions per a tot.



En Blai va marxar i la Kiqueta es va quedar rumiant. A ella li costava molt demanar ajuda. Ella creia que ja ho sabia tot. Ara s'adonava que no era així i no volia quedar-se com una gallina babaua que no sap el que es fa.

Es va aixecar decidida i va agafar el camí del bosc fins a l'alzina del bruixot. El bruixot va obrir la porta. La Kiqueta li va explicar la cursa de canoes i com havia llençat la barca al riu i havia mig desplomada a la Kiquima, la seva millor amiga:

—I què vols?— va preguntar el bruixot molt seriós.

—Que m'ajudis. Cloc-cloc. El mes vinent anem a la Granja Ousalplat, si torno a perdre no ho suportaré. Cloc-cloc. Ja no em queda ni una ploma.

El bruixot Culdegot es va treure una lupa gegant de la butxaca, va mirar a dins els ulls de la Kiqueta i li va dir tot amoinat:

—Kiqueta, necessites ulleres, unes ulleres de cul-de-got.

—I per què? Jo hi veig, cloc-cloc, perfectament.

—Això és el que et penses, però t'equivoques. Tu només veus una cosa: guanyar. I en aquest món n'hi ha tantes de coses per veure...!

—Jo no vull portar ulleres, cloc-cloc— va rondinar la Kiqueta.



—Mira, Kiqueta, et deixaré les ulleres damunt l'estora. Jo me'n vaig a regar els geranis. Adéu-siau i bona sort— va concloure el bruixot en veure l'hora que era. Quan el bruixot va marxar, la Kiqueta es va quedar rumiant. De sobte, molt decidida, va agafar les ulleres amb el bec i va marxar. La Kiqueta es va posar les ulleres just abans d'arribar a la granja.

Aleshores va sentir una música que venia de la carpa del riu i es va dirigir cap allà. Quina festa! L'espectacle era magnífic. Hi havia una orquestra de gats que tocaven un rock. La Kiqueta es va quedar embadalida contemplant el bateria. Quin ritme i com es movia! Saltava dels tambors als platerets, donava mitja volta i... zas.



12

Moltes vegades aquest món no va del tot com un vol, si tens naps, vols cols, per molt que facis mai no n'hi ha prou.

Ella només pensar en guanyar i s'oblida dels seus companys, té tot un món per explorar i mil somnis per trobar uo-oh

Ella no sap que cal saber perdre (x3) perquè guanyar no és el més important.

Quan ella veu que ha perdut sent que es desfà com un cuc esquifit, menut, per molt que cridis no et veu ningú.

Els seus aires i els seus fums ara engeguen els seus ulls. Ella ha perdut tots els papers, tot li surt a l'inrevés.

Ella no sap que cal saber perdre (x3) perquè guanyar no és el més important.

—Hola Kiqueta,— va cridar en Blai.

—Hola Blai, has vist com toquen aquests gats? Són una meravella!— va dir la Kiqueta.

—I és clar. Venen cada any. Es diuen els Pringats. No els coneixies?

—Doncs no, no els havia vist mai,— va fer la Kiqueta sorpresa, i després va afegir:—és clar que els altres anys no tenia aquestes ulleres tan guais.

13

—Seu amb nosaltres Kiqueta— va convidar-la en Blai.

—Vindré després, Blai. Abans haig de fer una cosa molt important. La Kiqueta va anar a buscar la Kiquima, que s'havia quedat a dins el galliner, i li va demanar perdó.

No volia perdre la seva amiga. La seva amiga era més important que altres coses. Les dues van anar a la festa i la Kiqueta va conèixer el bateria. Es deia Rockirap i era molt simpàtic.











