



UNIVERSITAT DE BARCELONA



Teixim vincles

*Disseny, aplicació i avaluació d'un programa
de competència social vinculat a
l'educació per la ciutadania de 5è de primària*

Curs 2010-2011

Projecte final del Màster en Educació Emocional i Benestar

Autora: **Sara Sánchez Castro**

Tutora: Èlia López



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

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:

Sánchez, S. (2011). *Teixim vincles. Disseny, aplicació i avaluació d'un programa de competència social vinculat a l'educació per la ciutadania de 5è de primària. Projecte Final del Màster en Educació Emocional i Benestar.* Barcelona: Universitat de Barcelona. Dipòsit Digital: <http://hdl.handle.net/2445/47531>



ÍNDEX

| | |
|---|----|
| Introducció | 4 |
| Fonamentació teòrica | 8 |
| Descripció del programa | 17 |
| <i>Avaluació del programa</i> | 35 |
| Conclusions | 42 |
| Avaluació i autoavaluació del projecte..... | 44 |
| Bibliografia bàsica:..... | 45 |
| Annexes:..... | 46 |

1. Introducció

Teixim vincles és un projecte pensat per treballar la competència social amb alumnes de 5è de primària d'una escola concertada de Mataró i es relacionarà amb l'assignatura obligatòria d'Educació per la Ciutadania.

Aquest projecte presentarà tres moments clau: el disseny, l'aplicació i l'avaluació. En el disseny es farà un recull de la importància de la temàtica del projecte, la seva necessitat en aquest centre i en aquesta aula en concret, la descripció del programa i la seva organització temporal i espacial. Aquest disseny el realitzaré des de l'inici del projecte fins el mes de febrer. L'aplicació serà un recull d'experiències viscudes durant la implementació de les activitats programades, i es realitzarà entre els mesos d'abril, maig i juny. I l'avaluació ens servirà per valorar la feina feta, els aspectes positius i les millores que es podrien realitzar. Aquesta última fase es realitzarà entre els mesos de juny i juliol.


El tema principal escollit per treballar en l'elaboració del projecte és l'educació socioemocional. El coneixement d'un mateix i dels altres, la capacitat d'establir relacions positives i de col·laborar en tasques comuns i l'elaboració i vivència dels valors ètics són característiques que han de permetre que els individus puguin afrontar nous reptes socials.

La necessitat principal de treballar aquest tema és que hem d'educar alumnes integralment, i no només acadèmicament. A l'escola les relacions que mantenen entre els alumnes han de ser de qualitat, i per tant s'han d'educar les estratègies per resoldre conflictes, augmentar l'autoestima i la empatia conceptual i emocional, i a la vegada aquestes aptituds sembla que tenen repercussions positives en el rendiment acadèmic. I tot això es troba dins d'una assignatura obligatòria al cicle superior de primària: L'Educació per la Ciutadania. Aquesta àrea intenta desenvolupar un conjunt de coneixements, valors, sentiments i competències que defineixen a un ciutadà actiu. Amb l'objectiu principal d'animar als alumnes a implicar-se en el procés democràtic, educar ciutadans per la convivència en democràcia, per interactuar de forma efectiva amb altres persones. D'aquesta manera es desenvolupen els hàbits i competències per la convivència ciutadana en democràcia i el respecte a les normes bàsiques de convivència, així com el desenvolupament del sentit de responsabilitat com ciutadans.

L'Educació per la Ciutadania proposa la construcció de la identitat personal: Qui sóc jo? A quin grup pertanyo? Què m'identifica com a persona i com a ciutadà? I aquests aprenentatges s'emmarquen en l'educació intercultural amb l'objectiu de crear uns ciutadans amb possibilitats de convivència més enllà de les diferències culturals, lingüístiques, històriques, ètniques o religioses.

Aquest projecte va dirigit als alumnes d'una aula de 5è de primària de la Fundació privada escola GEM de Mataró. És l'escola concertada on actualment treballo i a més a més, on vaig viure la meva infància.

L'objectiu general del projecte és el següent:

 Dissenyar, aplicar i avaluar un programa de competència social vinculat a l'assignatura d'Educació per la Ciutadania en una aula de 5è de primària.

Justificació del projecte

A continuació faig una breu repassada per algunes investigacions, autors i realitats que justifiquen el meu projecte.

Goleman (1995: 284-285) afirma que els programes d'alfabetització emocional milloren el rendiment acadèmic i el comportament dels alumnes. Aquest és un argument de pes a favor d'aquestes activitats. A la llarga, l'educació emocional ajuda a ajustar-se millor als rols de la vida, ser millors amics, estudiants, fills, parelles, pares, treballadors, directores, ciutadans, etc.

A nivell legislatiu

Al igual que la societat, l'educació evoluciona. L'educació tradicional entenia l'educació com una instrucció centrada en l'adquisició de coneixements (aprenentatge memorístic i acumulatiu), dels quals el professor era un transmissor d'aquests i l'alumne un receptor passiu. Actualment, i amb la implantació de la LOGSE (1990) i més tard la LOE (2006), els educadors tracten d'aconseguir un desenvolupament integral de l'alumnat, potenciant no només els aspectes cognitius i intel·lectuals de l'individu, sinó també altres tant importants com el desenvolupament de la personalitat, les aptituds, els valors, la motivació i l'esforç, etc.

En el preàmbul de la LOE parla d'un dels principis Fundamentals d'aquesta llei: l'educació de qualitat per a tots els ciutadans, i especifica: "es tracta d'aconseguir que tots els ciutadans aconseguixin el màxim desenvolupament possible en totes les seves capacitats, individuals i socials, intel·lectuals, culturals i emocionals...". A més a més, entre les funcions del professorat s'inclou "l'atenció al desenvolupament intel·lectual, afectiu, motriu, social i moral de l'alumnat" (article 91.e).

"Fomentar el aprendizaje a lo largo de toda la vida implica, ante todo, proporcionar a los jóvenes una educación completa, que abarque los conocimientos y las competencias básicas que resultan necesarias en la sociedad actual, que les permita desarrollar los valores que sustentan la práctica de la ciudadanía democrática, la vida en común y la cohesión social, que estimule en ellos y ellas el deseo de seguir aprendiendo y la capacidad de aprender por sí mismos."

Així és com la legislació espanyola dóna importància a l'educació emocional, i com per primera vegada es proposa una assignatura com l'educació per la ciutadania, dins l'educació formal i obligatòria.

Informe Delors

L'Informe Delors (Unesco 1998) afirma que l'educació emocional és un complement indispensable en el desenvolupament cognitiu i una eina fonamental de prevenció ja que molts problemes tenen el seu origen en l'àmbit emocional. Aquest informe fonamenta l'educació del segle XXI en quatre eixos bàsics que anomena els quatre pilars de l'educació: aprendre a conèixer, aprendre a fer, aprendre a conviure, aprendre a ser. Aquests dos últims es

relacionen amb la intel·ligència interpersonal i intrapersonal, i per tant, amb l'educació emocional.

L'educació per la ciutadania

L'educació per la ciutadania és una proposta que sorgeix a finals del s. XX amb una gran implicació de l'administració pública. L'objectiu es formar a ciutadans actius i responsables per conviure en democràcia. Molts continguts tenen a veure amb l'educació per la ciutadania: convivència, democràcia, drets i deures, respecte a la diversitat, prevenció de la violència, etc. Però el tema essencial és formar ciutadans lliures, actius i responsables que puguin conviure en democràcia. Tot això implica el respecte dels drets humans, el comportament democràtic, la solidaritat, la participació, el respecte i la tolerància, entre altres.

L'educació per la ciutadania adopta un enfocament vital, s'aplica durant tota la vida. La LOE inclou una assignatura en cada nivell educatiu, però no en tots els cursos. El desenvolupament de competències és un procés acumulatiu, s'ha de ser conscient dels grups d'edat i de les diferències individuals. Per cada edat hi ha un nivell de competències que s'han d'adquirir. Algunes de les competències que s'haurien de tenir en compte per desenvolupar en l'etapa en la qual es desenvolupa el projecte (5è de primària) són:

- Coneixements cívics: debats sobre la història; com s'han resolt i com alguns han significat moments decisius, com el consens i el conflicte contribueixen en el diàleg polític...
- Pensament cívic: reconèixer i trobar fonts (diaris, mass media) on es presentin diferents punts de vista; adoptar la perspectiva d'una altre persona o grup...
- Habilitats participatives: emmarcar un argument, aportant els dos costats d'un tractament imparcial; argumentar utilitzant l'evidència, la raó i la persuasió.
- Disposicions cíviques: voluntat per resoldre un conflicte i considerar als altres com bones persones; voluntat per participar en discussions per construir consens.
- Disposicions participatives: motivació per buscar informació i evidències a partir dels mass media.

A més a més, una de les competències bàsiques que les persones han d'adquirir al finalitzar l'escolaritat obligatòria és la competència social i ciutadana. Aquestes competències son reproduïdes en els Reals Decrets d'ensenyament mínim, tant a primària com a secundària (MEC 2006a, 2006b), i també en les ordres del currículum d'Educació Primària i Secundària (MEC 2007a, 2007b). De manera resumida, aquesta competència suposa comprendre la realitat social en què es viu, afrontar la convivència i els conflictes utilitzant el judici ètic basat en els valors i pràctiques democràtiques, i exercir la ciutadania, actuant amb criteri propi, contribuint a la construcció de la pau i la democràcia, i mantenint una actitud constructiva, solidaria i responsable davant el compliment dels drets i obligacions cíviques.

L'educació per la ciutadania es pot entendre com un tema transversal, tot i que les investigacions han demostrat que els temes transversals han sigut poc efectius. Existeixen

diferents mètodes, metodologies i programes per impartir l'educació per la ciutadania, però el que ens ha de quedar clar, és que no l'hem d'entendre com una assignatura més, sinó que és "més que una assignatura", que implica a tota la comunitat educativa. Tenir una assignatura obligatòria és una bona opció, però insuficient, s'ha de poder complementar: integració de continguts en altres assignatures i transversalitat sempre que es pugui. La metodologia no pot ser l'habitual, ha de ser diversa (dinàmiques de grup, simulacions, role playing, psicodrama, etc.) dissenyades per l'adquisició de competències. L'aprenentatge servei és un recurs que proporciona als estudiant l'oportunitat d'aplicar el que aprenen. I per acabar, l'avaluació de les competències que s'adquireixen no poden limitar-se a les proves de llapis i paper, s'han de trobar noves estratègies, com per exemple: l'observació del comportament en situacions reals, el portafoli, el feedback de 360 graus...

2. Fonamentació teòrica

Al llarg de la història s'han pogut distingir diferents enfoc i tendències relacionades amb les teories de les emocions. A continuació faig un breu resum del que s'ha considerat més rellevant en la tradició filosòfica, literària i les teories.

Des d'èpoques molt antigues, una tradició filosòfica, ens ha deixat rellevància en l'estudi de les emocions. Plató (428-347 a. de C.) diferenciava entre raó, espíritu i apetito (les emocions queden en un lloc entremig). Aristòtil (384-322 a. de C.) creu que les emocions transformen la persona, afectant el nostre judici, i sotmeses a un control constant.

En resum, al llarg de la història s'ha distingit entre: cognició i afecte, pensament i sentiment, raó i emoció, controlat e incontrolat...

La literatura és un altre camp on és important analitzar la seva tradició i tractament de les emocions. L'amor i d'humor són les emocions més utilitzades en la literatura, tot i que els textos de caire més psicològic posen més èmfasi en les emocions negatives. La literatura ha contribuït en l'expansió d'un vocabulari emocional molt ric, el llenguatge disposa de centenars de paraules relacionades amb les emocions.

Per tant, el contingut de les obres literàries ens deixa clara la importància de les emocions en la vida de les persones, i com ens agrada llegir textos on són predilectes les emocions positives.

Les teories evolucionistes, i principalment Darwin (1809-1882) han analitzat algunes emocions, destacant algunes com a útils per a la supervivència en el passat i com l'evolució han fet que perdessin la seva funció originària. Aquestes teories destaquen el paper adaptatiu de les emocions i sobretot l'expressió facial.

Les teories perifèriques destaquen el paper de les respostes fisiològiques (sistema nerviós autònom i motor) en la percepció d'una experiència emocional. W. James (1842-1910) creia que una emoció és la percepció de canvis en l'organisme com reacció a un fet excitant.

Les teories centralistes o neurològiques, en canvi, destaquen els processos mentals del sistema nerviós central. Cannon (1927) deia que els canvis corporals compleixen la funció de preparar a l'organisme per actuar en les situacions d'emergència.

És a dir, entres aquestes dues últimes teories es va iniciar una polèmica (James i Cannon). Uns creuen que les emocions són la percepció de l'activitat del Sistema Nerviós Vegetatiu i del Sistema Nerviós Perifèric Somàtic, i d'altres posen èmfasi en el SNC. I en un punt mitjà trobem altres autors que proposen una teoria bifactorial (Shachter y Singer, 1962), una emoció consta d'una cognició emocional més una activació fisiològica.

Antecedents de la intel·ligència emocional

Els autors dels que parlaré a continuació intenten posar en relació els conceptes d'intel·ligència i emoció.

Un dels descobriments més importants de **Freud** (pare del psicoanàlisi, 1856-1939) va ser que les emocions enterrades en la superfície subconscient pugen a la superfície conscient durant

els somnis, i que recordar fragments dels somnis poden ajudar a destapar les emocions i els records enterrats. A través del psicoanàlisi, ell donà un paper important a les emocions, i considerà que aquestes són origen de psicopatologies, i per tant es necessita un tractament dels trastorns emocionals.

Més endavant, **C. Rogers** (1902-1987) va ser partícip i gestor del desenvolupament de la teràpia centrada en la persona. La teràpia rogeriana contrasta amb les perspectives psicològiques freudianes i les socials, per l'ús preferent de la empatia per aconseguir el procés de comunicació entre el client i el terapeuta, i entre els éssers humans en general. Rogers va prestar atenció a les emocions i va iniciar i desenvolupar el counseling (després anomenat coaching).

Amb el llibre "El hombre en busca de sentido", **Viktor Frankl** (1905-1997) descriu la seva experiència com a presoner en un camp de concentració, però des de la perspectiva d'un psiquiatra. En aquesta obra exposa que, fins i tot en les condicions més extremes de deshumanització i patiment, l'home pot trobar una raó per viure, basada en la seva dimensió espiritual. Aquesta reflexió va servir per confirmar i acabar de desenvolupar la Logoteràpia, que vol dir, prendre consciència de la responsabilitat en la actitud amb la que afrontes la vida. És un gran exemple de resiliència.

A. Beck a principis dels anys 1960, va desenvolupar la Teràpia Cognitiva. Va investigar sobre la depressió, dissenyant i portant a la pràctica alguns experiments. Va denominar a les cognicions que tenien els seus pacients amb depressió pensaments negatius. La seva teràpia consistia en fer conscients als pacients dels seus pensaments, identificant-los i avaluant-los, i això feia que fossin més realistes, que es sentissin millor i es comportessin de manera més funcional.

A. Ellis va desenvolupar la Teràpia Racional Emotiva Conductual. Ell recomanava un tipus de psicoteràpia més activa i directa, on el terapeuta ajudés al client a entendre que la seva filosofia personal contenia creences que creant dolors emocionals, per tant, han de canviar creences i comportaments demostrant la seva irracionalitat.

L'any 1966, Leuner va desenvolupar un treball en el qual vincula el paper de la família i el desenvolupament de la IE en l'etapa preverbal del nen, tot i que el concepte d'IE no queda del tot desenvolupat. Peter Salovey va definir un tipus d'intel·ligència social que inclou l'habilitat de supervisar i entendre les emocions pròpies i dels altres, discriminar entre elles i utilitzar informació per guiar el pensament i les accions d'un mateix (Mayer y Salovey, 1993: 433). Aquest concepte d'IE inclou un component emocional que Gardner obvia i unes meta habilitats.

La IE sembla tenir una base biològica considerable, tal com mostren els estudis de LeDoux (1999). El paper de l'amígdala és com un nexa d'unió entre el cervell emocional i racional.

Com a conclusió, l'aparició i estudis d'aquests autors van ser l'inici d'un estudi que encara és vigent, sobre la intel·ligència emocional.

De la Intel·ligència clàssica a les Intel·ligències múltiples

Durant el s.XX el concepte d'intel·ligència varia segons els autors i les noves investigacions científiques i psicològiques, els autors que presento a continuació són alguns exemples.

Binet a l'any 1903 presenta el primer test d'intel·ligència per distingir els estudiants de primària que podien seguir estudiant i els que necessitaven educació especial. Binet tenia l'esperança que el seu test s'utilitzés per millorar l'educació, tot i que amb aquestes proves els etiquetarien i limitarien les seves oportunitats.

Spearman (1863-1945) va formular la teoria, segons la qual creia en l'existència d'un factor general que intervé en totes les fases de la conducta humana, i va atribuir a les capacitats específiques un paper determinant en cada activitat. A aquesta teoria la denominà Teoria Bifactorial, ja que la intel·ligència és composta per dos factors: un de general (hereditari) i l'altre específic (variable), i en aquesta segona (factor S) és on l'educació pot incidir.

Més endavant, l'any 1938, **Thurstone** va fer aportacions per comprendre les diferències intraindividuals observades en el desenvolupament de proves d'intel·ligència general, permetent la construcció i millora de test d'intel·ligència i personalitat, entre altres aspectes. Va definir 7 habilitats mentals, però cap d'elles emocionals.

Al 1959 **Guilford** va crear un model amb una taxonomia de tasques d'intel·ligència, la qual està constituïda per 120 capacitats independents, caracteritzades per operacions mentals amb uns continguts i produir uns productes. En general, el model de Guilford es considera inadequat per explicar l'estructura de la intel·ligència per la seva discordança amb la majoria de models factorials.

Cattell va introduir el terme test mental al 1890 i es va dedicar al disseny i aplicació de proves de temps de reacció, discriminació sensorial... El creador d'aquests test va ser Alfred Binet, i Cattell els hi va donar nom. Va proposar que hi ha dos tipus d'intel·ligència: fluida (capacitat innata i present en qualsevol comportament) i la cristal·litzada (l'aptitud fruïda mitjançant la seva aplicació en l'àmbit quotidià).

Per tant, fins als moments el tipus d'intel·ligència estudiada, tot i que cada autor definiria el concepte de manera diferent, es pot parlar d'una intel·ligència clàssica. Intel·ligència vista com a única, estable i que es pot mesurar.

Durant els anys 80, **James Flynn** va observar que el CI augmentava uns 3 punts cada dècada. Però no augmenta tota la intel·ligència de forma simètrica; en concret, d'aquests tres punts de CI, dos i mig es deuen a la intel·ligència fluida i mig punt es deu a la Intel·ligència cristal·litzada. Podem dir que hi ha més ganància de la part fluida que de la part cristal·litzada.

Més tard, Seligman va anunciar que s'havien multiplicat els suïcidis a la vegada que la intel·ligència. I per tant va entrar en debat, què és la intel·ligència?

La teoria triarquica d'**Sternberg** va establir tres categories per descriure la intel·ligència: analítica (habilitat per adquirir i magatzemar informació), creativa (habilitat fundada en

l'experiència per seleccionar, codificar, combinar i comparar informació) i la pràctica (relacionada amb la conducta adaptativa al món real).

I com a revolució en aquest àmbit, **Gardner** al 1983 va començar a parlar de les Intel·ligències múltiples, que diu que cada persona té com a mínim 8 intel·ligències. Aquestes treballen juntes i cada persona desenvolupa unes més que altres. Són les següents: lingüística, lògico-matemàtica, corporal i cinètica, espacial, musical, interpersonal, intrapersonal. A aquestes es sumen la naturalista, existencial encara en revisió.

Per primera vegada, es consideren dins de la intel·ligència les capacitats interpersonals i intrapersonals, tant relacionades amb l'educació emocional. Es considera com un gran avenç el demostrar que les persones podem desenvolupar unes capacitats a nivell d'intel·ligència relacionades amb el coneixement que tenim de nosaltres mateixos i de com ens relacionem amb els altres.

Al 1990 la Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (**MSCEIT**) van crear un test, que mesura 4 competències (percepció emocional, facilitació emocional del pensament, comprensió emocional i regulació emocional). Va ser quan va aparèixer per primera vegada el concepte d'intel·ligència emocional. Però fins 1995 no va emergir i va arribar a tota la societat, després de la publicació del best-seller "La intel·ligència emocional" (1995), del psicòleg i periodista **Goleman**, qui destacava la rellevància de la intel·ligència emocional per sobre del QI, per aconseguir l'èxit tant professional com personal.

Per Goleman, la intel·ligència emocional consisteix en: conèixer les pròpies emocions, manejar-les, motivar-se a un mateix, reconèixer les emocions dels altres i establir relacions. També argumenta sobre l'existència de dos cervells: el racional (dirigeix el comportament intel·ligent) i l'emocional (l'amígdala juga un paper important).

Sota la denominació d'intel·ligència emocional es troben dues concepcions contraposades. Una que considera la intel·ligència emocional com una combinació d'atributs relacionats amb la personalitat, què és diferent al coeficient intel·lectual, i està relacionada amb competències lligades al logro acadèmic i professional. I l'altre conceptualització més restrictiva en la que es considera com capacitat per percebre i entendre informació emocional. Una considera la IE com una habilitat i l'altre com un rasgo de personalitat. Partint d'aquesta dualitat, cada una d'elles presenta uns factors i uns instruments d'avaluació diferenciats.

En resum, amb la presentació del llibre "Inteligencia emocional" de Goleman es planteja per primera vegada de manera pública aquest concepte, estudiat a fons més endavant. Segons Goleman, el coeficient emocional és un nou concepte que en un futur pot substituir el coeficient intel·lectual.

Un llibre que va portar a debat la intel·ligència emocional a l'any 1994, va ser "The bell curve" de **Hernsten i Murray**, el qual avaluava la intel·ligència i estructura de classe en la societat americana. Va valorar que la intel·ligència es distribueix en la societat segons la corba normal: les persones molt intel·ligents pertanyen a classes socials altes, són persones amb més possibilitats per tenir bons estudis, millors feines, es casaven amb persones amb característiques similars i tenien més possibilitats de triomfar. I en canvi, persones amb una

baixa intel·ligència havien fracassat escolarment, estaven a l'atur o tenien un treball precari, problemes econòmics, problemes amb els fills i ho tenen difícil per ser feliços. Aquesta informació va tenir un gran impacte social.

Goleman va considerar que la clau de l'èxit és la Intel·ligència emocional, la qual es pot aprendre. Això va significar un canvi en relació als estudis de Herstein i Murray, en aquell moment va dir el que la societat volia escoltar. El seu model d'intel·ligència emocional tenia l'objectiu de: conèixer les emocions, regular-les, motivar-se a si mateix, reconèixer les emocions en els altres i establir relacions.

l el debat que continua obert és sobre les dues visions d'intel·ligència emocional: Salovey/Mayer i Goleman.

El **model de Bar-On** (1997) no parla d'intel·ligència emocional però els conceptes que utilitza s'assemblen: coeficient emocional, com a alternativa del intel·lectual. Aquest model té en compte els següents components: intrapersonals, interpersonals, d'adaptabilitat, de gestió de l'estrès i de l'estat d'ànim general.

En aquest punt històric ens trobem amb un desacord entre els experts sobre el que és la intel·ligència emocional. Els tres models d'intel·ligència emocional són:

- *Model d'habilitat: es pot tenir habilitat però no exercir-la (Salovey i Mayer).*
- *Model de competència: es demostra amb l'execució (Goleman).*
- *Model de personalitat: pot tenir habilitat però la seva personalitat li dificulta posar-ho en pràctica (Bar-on).*

The big five (OCEAN) van descriure cinc rasgos de personalitat. Una persona amb intel·ligència emocional ha de tenir aquests cinc rasgos, excepte el de introversió/extroversió.

Concepte d'emoció i Educació emocional

Tot i que el concepte d'emoció ha estat descrit de diferents maneres, hi ha força acord amb aquest de Bisquerra (2000):

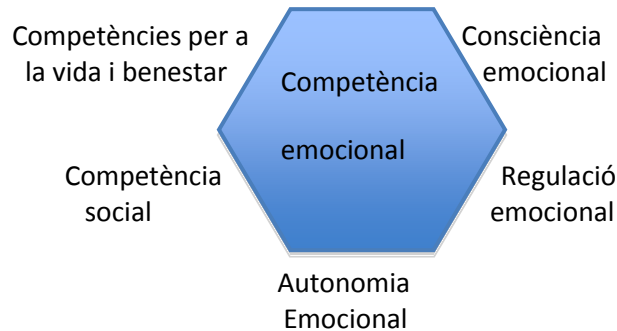
“Un estat complex de l'organisme caracteritzat per una excitació o pertorbació que predisposa a una resposta organitzada. Les emocions es generen habitualment com a resposta a un aconteixement extern o intern.”

L'educació emocional, segons el llibre “Educación emocional y bienestar” de Rafael Bisquerra 2008, és:

“Procés educatiu, continu i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament emocional com complement indispensable del desenvolupament cognitiu, constituint ambdós elements essencials del desenvolupament de la personalitat integral. Per això es proposa el desenvolupament de coneixements i habilitats sobre les emocions amb objecte de capacitat a l'individu per afrontar millor els reptes que es plantegen en la vida quotidiana. Tot allò té com a finalitat augmentar el benestar persona i social.”

D'acord amb el marc teòric de referència (Bisquerra i Pérez, 2007) entenem per competència emocional com el conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per comprendre, expressar i regular de forma apropiada els fenòmens emocionals. En el concepte de competència s'integra el saber, saber fer y saber ser. Des del GROU (Grup de Recerca i Orientació Psicopedagògica de la Universitat de Barcelona) es parla de competències emocionals.

Sota aquest concepte estructurarem les competències emocionals en cinc dimensions que a la vegada es poden subdividir en components més concrets d'acord amb el següent esquema:



Consciència emocional: Capacitat per prendre consciència de les pròpies emocions i de les emocions dels altres, incloent l'habilitat per captar el clima emocional d'un context determinat.

Regulació emocional: Capacitat per manejar les emocions de manera apropiada. Suposa prendre consciència de la relació entre emoció, cognició i comportament; tenir bones estratègies d'afrontament; capacitat per a autogenerar-se emocions positives, etc.

Entre altres aspectes, la regulació emocional implica:

- Prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament: els estats emocionals incideixen en el comportament i aquests en l'emoció; tots dos poden regular-se per la cognició (raonament, consciència).
- Expressió emocional: capacitat per expressar les emocions de manera apropiada. Habilitat per comprendre que l'estat emocional intern no necessita correspondre amb l'expressió externa que d'ell es presenta, tant en un mateix com en els altres, i facilitat per tenir-lo en compte en la manera de mostrar-se a si mateix i als altres.
- Capacitat per a la regulació emocional: els propis sentiments i emocions sovint han de ser regulats. Això inclou, entre altres aspectes: regulació de la impulsivitat (ira, violència, comportaments de risc); tolerància a la frustració per prevenir estats emocionals negatius (ira, estrès, ansietat, depressió) i preservar en l'assoliment dels objectius superant les dificultats; capacitat per diferir recompenses immediates a favor d'altres més a llarg plaç però d'ordre superior, etc.
- Habilitats d'afrontament: Habilitat per afrontar emocions negatives mitjançant d'utilització d'estratègies d'autoregulació que millorin la intensitat i la durada de tals estats emocionals.

- Competència per a autogenerar emocions positives: capacitat per experimentar de manera voluntària i conscient emocions positives (alegria, amor, humor, fluir) i disfrutar de la vida. Capacitat per auto-gestionar el seu propi benestar subjectiu en busca d'una millor qualitat de vida.

1. Autonomia emocional: Dins de l'autonomia emocional s'inclouen un conjunt de característiques relacionades amb l'autogestió personal, entre les quals es troben l'autoestima, actitud positiva davant la vida, responsabilitat, capacitat per analitzar críticament les normes socials, la capacitat per buscar ajuda i recursos, així com la autoeficàcia emocional.

2. Competència social: La competència social és la capacitat per mantenir bones relacions amb altres persones. Això implica dominar les habilitats socials, capacitat per a la comunicació efectiva, respecte, actituds prosocials, assertivitat, etc. El treball de la competència social implica:

- Dominar les habilitats socials bàsiques: escoltar, saludar, despedir-se, donar les gràcies, demanar un favor, manifestar agraïment, demanar disculpes, mantenir una actitud dialogant, etc.

- Respecte pels altres: intenció d'acceptar i apreciar les diferències individuals i grupals i valorar els drets de totes les persones.

- Practicar la comunicació receptiva: capacitat per atendre als altres tant en la comunicació verbal com no verbal per rebre els missatges amb precisió.

- Practicar la capacitat comunicació expressiva: capacitat per iniciar i mantenir converses, expressar els propis pensaments i sentiments amb claredat, tant en comunicació verbal com no verbal i demostrar als altres que han sigut compresos.

- Compartir emocions: consciència de que l'estructura i naturalesa de les relacions venen en part definides tant pel grau d'immediatesa emocional o sinceritat expressiva com pel grau de reciprocitat o simetria en la relació.

- Comportament prosocial i cooperació: capacitat per guardar el torn; compartir en situacions didàctiques i de grup; mantenir actituds d'amabilitat i respecte als altres.

- Assertivitat: mantenir un comportament equilibrat, entre l'agressivitat i la passivitat. Això implica la capacitat per: defensar i expressar els propis drets, opinions i sentiments; dir no clarament i mantenir-lo; fer front a la pressió de grup i evitar situacions en les quals un pot veure's coaccionat; demorar actuar o prendre decisions en aquestes circumstàncies de pressió fins sentir-se adequadament preparat, etc.

- prevenció i solució de conflictes: capacitat per identificar, anticipar-se o afrontar resolutivament conflictes socials i problemes interpersonals. Implica la capacitat per identificar situacions que requereixen una solució o decisió preventiva i avaluar riscos, barreres i recursos. Quan inevitablement es produeixin conflictes, afrontar-los de manera positiva, aportant solucions informades i constructives. La capacitat de negociació és un aspecte important, que contempla una resolució pacífica, considerant la perspectiva i els sentiments dels altres.

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

Competències per a la vida i el benestar: Capacitats per adoptar comportaments apropiats i responsables de solució de problemes personals, familiars, professionals i socials. Tot això amb vista a potenciar el benestar personal i social.

En el meu projecte em centraré sobretot en la competència social i la regulació emocional, per això he realitzat una explicació una miqueta més acurada d'aquestes competències.

Desenvolupament emocional de l'etapa

A continuació faig un breu repàs del desenvolupament emocional de l'etapa en la qual es troben els destinataris del programa.

El desenvolupament emocional dels infants és un aspecte molt important a tenir en compte, per tal de poder donar suport als infants amb l'objectiu de desenvolupar-se i adquirir noves capacitats i coneixements.

La incorporació dels nens a l'escola suposa nombrosos processos de sociabilització: la formació de vincles afectius, l'adquisició de valors, normes i coneixements socials, l'aprenentatge de costums, rols i conductes que la societat transmet i exigeix complir i la construcció d'una forma personal de ser.

Aquest projecte està destinat a alumnes del tercer cicle de l'educació primària, i per tant, parlem d'alumnes en edat escolar. El desenvolupament emocional en aquesta edat escolar, segons el llibre "Desarrollo afectivo y social" de López, Etxebarria, Fuentes i Ortiz (coordinadors), 1999, inclou tres tipus de capacitats:

- La comprensió emocional: Els nens de 10 anys, en general, ja són capaços de comprendre les emocions dels altres en situacions concretes i donar explicacions sobre les seves reaccions emocionals. A aquesta edat, també tenen una comprensió de la possibilitat d'experimentar emocions contràries en una mateixa situació i poden explicar l'ambivalència fent referència a la influència del record d'experiències passades i de processos interns. El control de l'expressió emocional per protegir-se a un mateix i als altres, són funcions que a aquestes edats ja haurien de tenir adquirides.

- La capacitat de regulació: Des de molt petits els nens saben que si utilitzen una estratègia de distracció els és més fàcil l'espera d'una situació desitjada, i per tant, que els estats emocionals els podem canviar. La distracció cognitiva és progressivament més elaborada al llarg dels anys escolars utilitzada en situacions en les que no és possible el canvi actual. La reinterpretació de les situacions és una altra estratègia que els nens aprenen de ven petits, entre els 8 i 10 anys, el nen es refugia en els companys i amics com a suport social quan experimenten emocions negatives. A aquestes edats també tenen la capacitat de regulació centrada en el control i selecció del context, en les relacions socials escullen els tipus de jocs i companys, fugint de situacions que poden generar por o ràbia. És interessant també, tenir en compte l'aprenentatge de saber expressar les emocions de manera positiva per un mateix i per els altres, des de petits ja aprenen a adequar la seva expressió a les situacions i comprovar la seva conseqüència.

- La empatia: La capacitat d'empatia evoluciona amb l'edat i les experiències emocionals de la persona. Perquè hi hagi una correcta empatia es requereix una comprensió de l'emoció dels altres, comprendre la resposta emocional en un mateix i tenir en compte característiques de la situació per prendre decisions adequades. Als 9 anys molts nens ja fan referència explícita a la empatia (estic trist perquè l'altre també ho està). L'evolució en la empatia està molt relacionada amb la capacitat de regulació i cognitiva. També és important tenir en compte el context familiar, la seguretat en l'apego és un dels predictors claus de l'empati i de la conducta prosocial, i per tant les situacions familiars i amb els educadors tenen una influència clau en el desenvolupament de l'empatia.

En conclusió, el desenvolupament afectiu i social està molt influenciat per l'edat del nen i el seu entorn proper. Està clar que els aprenentatges a nivell emocional estan molt lligats al que està acostumat a veure i per tant a les capacitats, reaccions i estratègies que tenen les persones més properes. I tots aquests aprenentatges influeixen de manera clau en les relacions socials dels infants.

3. Descripció del programa

El meu projecte està destinat a l'elaboració d'un disseny, aplicació i avaluació d'un programa d'educació emocional per millorar la cohesió social en una aula de 5è de primària d'un centre educatiu concertat situat a Mataró. Aquest centre és en el qual treballa des de fa dos anys, actualment la meua funció en el centre és el treball psicopedagògic al cycle superior de primària i l'activitat complementària al cycle inicial, ja que la meua formació és la psicopedagogia.

Aquest projecte estarà centrat en desenvolupar la competència de regulació emocional i competència social en alumnes de 10-11 anys, tenint en compte aspectes com l'autoestima, l'empatia i resolució positiva de conflictes. Durant unes sessions marcades en el calendari es realitzaran activitats sobre el tema a l'aula que serveixin per desenvolupar actituds, construir valors i practicar habilitats per adquirir bons nivells de competència emocional i social.

Anàlisi del context on s'aplica el programa

L'Escola GEM és un centre d'educació infantil, primària i secundària concertat situat a la ciutat de Mataró (Barcelona). El barri on està situada és de gent treballadora on el nivell socioeconòmic és mitjà. A l'escola assisteixen nens i nenes des de 0 fins a 18 anys procedents de famílies treballadores i amb un nivell de vida mig. L'Escola GEM va començar les seves activitats el curs 1966/67. L'any 1995 es constituí com un nou ens jurídic - una Fundació - resultat de la fusió de les dues entitats preexistents - La Immobiliària GEM, S.A. i l'Associació G.E.M. -. Té per finalitat desenvolupar un servei educatiu a la ciutat de Mataró i a la comarca, sense cap tipus d'afany lucratiu.

És un centre concertat per la Generalitat de Catalunya que acull nou cents alumnes repartits entre les etapes d'Educació Infantil, Educació Primària, Educació Secundària Obligatòria i els Batxillerats. El centre té dues línies en totes les etapes. Ofereix un marc d'estada al centre que complementa l'horari escolar, amb serveis de permanències, mitja pensió, activitats extraescolars i casal d'estiu.

El GEM es defineix pels següents principis:

- Escola plural que acull persones d'ideologies democràtiques diversificades.
- Escola aconfessional, respectuosa amb les creences religioses i filosòfiques.
- Escola arrelada al seu entorn econòmic, social, polític, cultural i humà.
- Escola potenciadora de la catalanitat, amb absolut respecte a les diferents cultures.
- Escola que opta pels sistemes educatius inspirats en el que es va anomenar "pedagogia activa" adaptats als progressos dels corrents metodològics.
- Escola incentivadora dels valors solidaris, que funciona amb esperit de servei i sense afany de lucre.
- Escola de participació i de responsabilització conjunta entre pares, mestres i alumnes.

- Escola integradora.
- Escola que es proposa preparar solidàriament els alumnes per a un futur professional i personal dignes.
- Escola que, des de les aules, vol estimular els alumnes a que trobin sentit a la vida i a la seva mateixa existència, amb el necessari esperit crític constructiu.

Actualment, en aquest centre es treballa el tema de l'educació emocional a les aules, però es fa d'una manera encara no gaire continuada en tots els cicles. Fa uns anys va aparèixer la idea de treballar en grups reduïts d'alumnes alguns temes relacionats amb les emocions al cicle mitjà de primària. Això es va dur a terme, i encara ara hi ha una hora a la setmana dedicada a treballar l'educació emocional. Al cicle inicial fa un parell de cursos han començat a realitzar algunes activitats a l'aula on treballen les emocions i altres aspectes i també tenen un hora a la setmana reservada per aquesta activitat. I al cicle superior, a 5è l'any passat van començar a realitzar l'assignatura d'educació per la ciutadania, també relacionada amb l'educació en valors, i durant les hores d'assemblea (una hora setmanal cada curs) també considero que es treballen molts aspectes relacionats amb les emocions, resolució de conflictes...

Necessitats identificades

Les necessitats identificades es detecten per diferents vies:

- Escola: des de la direcció es considera que el grup amb el qual seria més convenient crear i portar a la pràctica un projecte d'educació emocional és amb aquest per diferents motius. Per començar el cicle superior és en el que menys es treballa l'EE. L'escola va començar a elaborar un programa d'EE en el cicle mitjà i uns anys més tard a l'inicial. Per això, el cicle superior és el que encara està per pensar. Tot i així, hi ha l'educació per la ciutadania a 5è, en la qual es treballen molts aspectes relacionats amb les competències emocionals. Només fa un parell de cursos que l'Educació per la Ciutadania és una assignatura obligatòria a l'escola, i aquesta es treballa a partir d'un llibre on es seleccionen uns continguts i activitats a treballar. A l'escola li agradaria continuar el treball del cicle inicial i mitjà, en el cicle superior, i l'espai de l'EpC és una bona opció.

Després d'engegar algunes de les activitats anomenades en l'apartat del context, es considera que hi ha d'haver una major coherència i cohesió entre les activitats realitzades al llarg de tota la primària. També he detectat, que les mestres reclamen més informació sobre com es pot treballar aquest tema a l'aula. I d'aquesta necessitat detectada, aquest curs hem rebut formació tots els mestres de l'escola. Durant el primer i segon trimestre hem realitzat un curs de 4 sessions de dues hores cada una, sobre la competència emocional. Ha estat un curs impartit per Jordi Grané on s'han treballat aspectes com la resiliència, l'escola apreciativa... i on s'han realitzat activitats de cohesió de grup per poder treure entre tots els punts forts de l'escola i d'aquesta manera poder reforçar-los i mantenir-los entre tots. Han estat unes sessions molt enriquidores, en primer lloc perquè ha estat una de les poques formacions que

hem rebut tots els mestres de l'escola (des de llar d'infants fins a batxillerat) i també perquè ha enfortit uns vincles molt forts entre els ideals i pertinència al centre. Haig de remarcar que el GEM és una escola molt familiar i propera, i tot i que hi ha diferències a l'hora de treballar sempre es respira un clima de confiança, sensibilitat, respecte i ganes de millorar.

També haig de dir, que a primària es va començar a engegar el programa d'educació emocional gràcies a la formació d'algunes mestres en el tema. Formen part de l'equip un grup de mestres molt sensibilitzades en el tema i que han anat realitzant cursets.

I per acabar, en aquest aspecte, al mes de març vam tenir la sort de rebre una xerrada dirigida als alumnes de 6è de primària on es treballaven temes relacionats amb els conflictes. En Joan Girbau procedent de la USCE (Unitat de Suport per la Convivència Escolar) del Departament d'Educació, va treballar amb els alumnes el tema del conflicte, implicats, conseqüències, solucions... I després d'una sessió de dues hores a cada aula de 6è, els mestres de primària vam realitzar una sessió de formació per treballar la convivència a les aules.

- El tutor d'aula: Quan es va decidir realitzar el projecte a 5è de primària no va ser complicat pensar en quina de les dues aules es faria, ja que són grups força diferents. Un d'ells es mostra un grup tranquil, motivat pels aprenentatges, on no hi ha gaires conflictes, i per tant, on es respira un clima de treball i bones relacions. En canvi, a l'altre grup tot això és bastant diferent. El tutor ens comenta que és un grup dispers per treballar i el que més li preocupa és el grau de conflictivitat constant en el que es troben. Sobretot és a les hores d'esbarjo quan els conflictes són més evidents i s'observa que tenen moltes dificultats per resoldre'ls, els hi falten eines i recursos per solucionar de manera assertiva els problemes amb els que es troben. Per això considerem que és important que aprenguin a gestionar les seves emocions i puguin relacionar-se de manera positiva amb els altres.

- A nivell individual dels alumnes: Podem destacar que en aquest grup ens trobem amb alumnes que a nivell individual veus que tenen un gran potencial emocional i unes característiques personals especials. Tot i així, ens trobem amb un grup de nens molt competitiu. Les nenes, en general, són més madures i els seus conflictes són en altres nivells, però que també tenen dificultats per resoldre'ls. A més a més, aquest curs ha arribat un nou alumne al grup, el qual presenta un trastorn psicològic greu i ha tingut moltes dificultats de relació i integració al grup.

- Aplicació i avaluació del Qüestionari de Desenvolupament Emocional del GROP (QDE, 9-13): Aquest qüestionari d'avaluació de les competències emocionals ha estat passat al grup d'alumnes on es portarà a la pràctica el projecte. Ha servit per detectar les necessitats sobre les diferents dimensions que conformen les cinc dimensions de la competència emocional.

- Aplicació i avaluació del Qüestionari per a l'Avaluació de l'Autoestima en Educació Primària (A-EP): Aquest qüestionari d'avaluació de l'autoestima l'hem passat també al grup d'alumnes destinataris del programa i també ens ha servit per detectar les necessitats individuals i del grup.

Objectius generals del programa

- ◆ Afavorir les conductes verbals i no verbals que facilitin les relacions interpersonals de manera assertiva.
- ◆ Proporcionar eines per reconèixer i comprendre com ens sentim i com se sent l'altre en diferents situacions.
- ◆ Donar estratègies de gestió sobre les nostres emocions per poder mantenir interrelacions satisfactòries
- ◆ Promoure diferents pensaments davant d'un conflicte (causal, alternatiu i conseqüencial) fent que s'actui de manera assertiva amb l'altre.
- ◆ Reflexionar sobre com som i com són els nostres companys

Objectiu transversal: Afavorir les relació positiva i assertiva entre els companys de l'aula a través del diàleg i la comprensió de l'altre.

Moltes de les activitats es treballen en petit grup, amb l'objectiu que els alumnes puguin reflexionar amb els companys sobre les activitats realitzades.

Continguts

- Autoconeixement i coneixement dels altres
- L'assertivitat com una estratègia d'expressió de les queixes
- L'empatia
- La capacitat de gestionar les emocions negatives
- La resolució positiva de conflictes

Temari (relació de temes i sessions; aquí hi van els enunciacis del temes)

| OBJECTIUS | TÍTOL DE LES ACTIVITATS | SESSIONS (1hora) |
|---|---|--------------------------------|
| 1. Afavorir les conductes verbals i no verbals que facilitin les relacions interpersonals de manera assertiva. | - Regulació de l'enuig | - Sessió 2 (15/04) |
| | - Polseres vermelles (empatia) | - Sessió 4 (11/05 i 12/05) |
| | - Entenem tots el mateix? | - Sessió 6 |
| | - El cec i el pigall | - Sessió 7 (26/05) |
| | - El pot dels bons moments | - Sessió 12 (16/06) |
| 2. Proporcionar eines per reconèixer i comprendre com ens sentim i com es sent l'altre en diferents situacions. | - Com et sents avui? | - Sessió 1 (14/04) |
| | - Com et sents? (enganxines) | - Sessió 3 (05/05) |
| 3. Donar estratègies de gestió sobre les nostres emocions per poder mantenir interrelacions satisfactòries | - Alternatives a l'agressivitat | - Sessió 2 (28/05) |
| | - Senyor negatiu i senyor positiu (reestructuració cognitiva) | - Sessió 10 i 11 (09/06) |
| 4. Promoure diferents pensaments davant d'un conflicte (causal, alternatiu i conseqüencial) fent que s'actui de manera assertiva amb l'altre. | - Els cinc pensaments (resolució positiva de conflictes) | - Sessió 8 i 9 (27/05 i 02/06) |
| 5. Reflexionar sobre com som i com són els nostres companys | - Jo sóc... | - Sessió 1 (14/04) |
| | - Termòmetre emocional | - Sessió 5 (16/05) |
| | - La teranyina | - Sessió 12 (16/06) |

ACTIVITATS

1ª SESSIÓ

| | |
|---|--|
| <p>] Com et sents avui?] Jo sóc...</p> | |
| Tipus d'activitat | Modificada del llibre: Educación emocional. Programa para Educación Primaria (6-12 años). Agnès Renom Plana (coord.). 2008 |
| Objectius | <ul style="list-style-type: none">- Reconèixer emocions a partir d'unes imatges.- Treballar vocabulari relacionat amb qualitats personals- Identificar quina emoció senten en aquest moment i quines qualitats personals creuen que tenen. |
| Procediment | <p>Amb un power point es treballaran dues qüestions:</p> <p>1. Com et sents avui?</p> <p>Es presentaran diferents personatges (imatges) que expressin diferents emocions. Després de la visualització dels personatges han d'identificar quina emoció estan expressant.</p> <p>Imatges: alegria, tristesa, sorpresa, por i enuig.</p> <p>2. Jo sóc...</p> <p>Els alumnes llegiran en la presentació de power point un llistat de qualitats personals. S'intentarà que tothom entengui el significat de totes les qualitats i si hi ha dubtes es resoldran.</p> <p>Qualitats personals: Agradable, agraït/da, alegre, amable, atrevit/da, amistós/a, autèntic/a, bondadós/a, comprensiu/va, amb sentit de l'humor, confiat/da, creatiu/va, dialogant, decidit/da, divertit/da, generós/sa, independent, optimista, pacient, positiu/va, respectuós/sa, sensible, ordenat/da, responsable, simpàtic/a, sincer/a, solidari/a, tranquil/a.</p> <p>Després es formaran parelles, aquestes seran aleatòries, i es faran repartint imatges de diferents animals (2 de cada animal) i els alumnes hauran de trobar la seva parella buscant qui té la mateixa imatge que ell/a.</p> <p>Un cop estiguin les parelles formades hauran d'explicar-se mútuament amb quina emoció s'identifiquen en aquell moment i explicar algunes qualitats de la seva personalitat.</p> <p>I per acabar la sessió es demanarà que cadascú expliqui com es sent i com és el company amb el que ha estat. D'aquesta manera s'afavoreix la relació entre els alumnes, l'escolta activa i les habilitats a l'hora d'explicar</p> |

| | |
|-----------|---|
| | <p>en públic allò que li ha explicat el seu company/a.</p> <p>(Aquest power point està adjuntat en el format digital de la presentació del projecte, és a dir, al cd)</p> |
| Recursos | Power-point amb imatges emocionals i qualitats personals; i el quadern de Teixim Vincles (adjuntat a l'annexe del treball pàgina 45) |
| Avaluació | S'observaran alguns indicadors per avaluar la sessió |

2ª SESSIÓ

| | |
|--|--|
| <p>] Regulació de l'enuig</p> <p>] Alternatives a l'agressivitat</p> | |
| Tipus d'activitat | Modificada de l'autora Anna Carpena |
| Objectius | <ul style="list-style-type: none"> - Fer conscients als alumnes de quan s'enfaden i que fan en aquell moment. - Intentar que els nens arribin a expressar que les conseqüències de controlar-se són més intel·ligents i avantatjoses que el fet de deixar-se portar emocionalment quan senten ràbia. |
| Procediment | <p>1. Regulació de l'enuig</p> <p>Per començar la sessió parlarem del que vol dir la ràbia / ira, com expressem aquesta emoció i quines situacions ens fan tenir-la.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Qüestionari sobre l'enuig. <ol style="list-style-type: none"> 1. Creus que t'enfades sovint? 2. Creus que quan t'enfades, ho fas amb raó? 3. Quan m'he enfadat per última vegada? 4. Per què i amb qui em vaig enfadar? 5. Com vaig actuar? 6. Quanta estona vaig estar enfadat? 7. Què vaig fer o què em va passar perquè se'm passés? <p>Es faran grups de 5 alumnes i hauran de posar en comú les respostes individuals. Un portaveu serà el que després les explicarà.</p> <p>3. Alternatives a l'agressivitat. Ajudar a veure la necessitat de buscar alternatives a l'agressivitat equival a ajudar a avançar cap a la maduresa emocional.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Explicarem als nens que en determinades situacions tot el nostre cos participa sobre el que sentim. Els hi demanarem que descriguin que senten y on ho senten, quan estan molt enfadats. Els ajudarem a descobrir el significat de tenir un nus a l'estomac, al coll, notar tot el cos tens... |

| | |
|-----------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - Demanarem que ens expliquin quines reaccions tenen quan s'enfaden. - Farem un llistat de reaccions adequades i inadequades a partir de les seves vivències. - Els guiarem perquè verbalitzin el que han de fer i entre tots pensarem diferents maneres d'evitar tenir reaccions agressives - Abans de finalitzar la sessió es demanarà que els alumnes preguntin a familiars, amics... què fan quan s'enfadés, quines reaccions tenen. |
| Recursos | Qüestionari de l'enuig (dins del quadern de Teixim vincles) |
| Avaluació | S'observaran alguns indicadors durant la sessió i també es tindran en compte les respostes donades en qüestionari de l'enuig |

3ª SESSIÓ

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">] Com et sents? (enganxines)] Finalitzar el tema de l'enuig. | |
| Tipus d'activitat | Creada |
| Objectius | <ul style="list-style-type: none"> - Prendre consciència de com em sento ara mateix i reconèixer aquesta emoció en un emoticono. - Reconèixer que parlar ens pot ajudar a expressar el que sentim i alhora a afluixar la ràbia del moment. |
| Procediment | <p>Utilitzar unes enganxines amb emoticonos que expressin diferents emocions, i l'alumne haurà d'escollir aquella amb la que s'identifica en aquell moment i enganxar-la en el seu quadern.</p> <p>Després es posarà en comú el treball d'investigació que han fet sobre les reaccions de les persones quan ens enfadem, intentem identificar les diferents maneres de reaccionar davant de situacions similars.</p> <p>Més tard, ens imaginarem que estem enfadats per alguna situació que em viscut i haurem d'explicar-li a un company/a. Amb aquesta activitat es pretén que l'alumne sàpiga que parlar és un estratègia que ens pot ajudar a desfogar-nos i sentir-nos millor. El company alhora també aprèn a escoltar i saber consolar (empatia). Per realitzar aquest treball es donaran unes petites indicacions: Quan ens parlen: hem d'escoltar, mirar al nostre company/a, donar missatges empatzadors (a mi també em va passar una vegada...), acariciar el company/a... Tots dos s'hauran de posar en el paper d'escoltar i explicar.</p> |

| | |
|-----------|---|
| | Per acabar l'activitat proposem que les parelles es facin un elogi mútuament, és a dir, donin un missatge positiu al company/a (es posaran exemples). |
| Recursos | Quadern de Teixim vincles i enganxines amb emoticones (adjuntades a la pàgina 44 de l'annexe). |
| Avaluació | S'observaran alguns indicadors per avaluar la sessió |

4ª SESSIÓ

| | |
|----------------------------------|--|
|] "Polseres vermelles" (empatia) | |
| Tipus d'activitat | Modificada de l'autora Anna Carpena |
| Objectius | <ul style="list-style-type: none"> - Comprendre el que els hi passa als altres. - Promoure la capacitat d'empatitzar amb els altres. |
| Procediment | <p>La sessió s'iniciarà amb un vídeo de la sèrie "Polseres vermelles". Es deixarà que els alumnes pensin i es fixin bé en les imatges del vídeo i sobre tot que reflexionin sobre el que passa. Després de veure el vídeo els nens/es hauran de contestar unes preguntes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Com veiem el personatge (Cristina)? S'hauran de fixar en l'expressió de la cara i la postura corporal. - Què diu la Cristina? - Què està passant? Lectura de la situació. Què fa i què passa al seu voltant. - Què li diu en Jordi per ajudar-la? - Creus que en Jordi ajuda a la seva amiga? Per què? - Creus que alguna vegada has pogut ajudar a algun amic/amiga quan estava trist? Què vas fer o què li vas dir? <p>Quan tothom hagi acabat, es comentarà en veu alta el que han vist i reflexionarà sobre el concepte de la empatia, ja que tots els nens poden aprendre a preocupar-se per els altres, a tenir comportaments que demostrin interès pels sentiments de les altres persones.</p> <p>S'acabarà la sessió fent pensar als alumnes si ells alguna vegada han ajudat a un company com el protagonista del vídeo.</p> |
| Recursos | Vídeo: http://www.tv3.cat/3alacarta/videos/3496390 (Capítol 13 del minut 8 al 11 de la sèrie Polseres vermelles de TV3) Quadern Teixim Vincles |
| Avaluació | S'observaran alguns indicadors durant la sessió i també les reflexions escrites en el quadern de Teixim Vincles |

5ª SESSIÓ

| | |
|------------------------|--|
|] Termòmetre emocional | |
| Tipus d'activitat | Adaptada d'una sessió del Màster |
| Objectius | <ul style="list-style-type: none"> - Conèixer més coses dels nostres companys. - Crear un clima de confiança i complicitat entre els alumnes. |
| Procediment | <p>Es formaran grups de 4-5 per plantejar preguntes que ajudaran a conèixer als altres. Les preguntes s'han de poder contestar amb un: sí, no o a vegades. Es donaran alguns exemples:</p> <p>Cada grup proposarà 2 preguntes i després les hauran de contestar totes però d'una manera especial. Al pati es pintarà al terra tres línies paral·leles a una certa distància. Una línia representarà el sí, la del mig el a vegades i l'altre el no. El mestre llegirà pregunta per pregunta i els alumnes s'hauran de col·locar on creguin que la resposta correspon més a la seva realitat. També poden col·locar-se entre dues línies, ja que les respostes poden ser variants. En cap cas l'alumne haurà de donar explicacions del perquè pensa o actua d'aquella manera, només han de reflexionar i fixar-se en el que fan els altres.</p> |
| Recursos | Llapis i fulls. |
| Avaluació | S'observaran alguns indicadors de treball en grup i les preguntes elaborades i actituds per respondre-les |

6ª SESSIÓ

| | |
|-------------------------|---|
|] Entem tots el mateix? | |
| Tipus d'activitat | Educación emocional. Programa para Educación Primaria (6-12 años). Agnès Renom Plana (coordinadora). 2008 |
| Objectius | <ul style="list-style-type: none"> - Expressar ordres i rebre missatges - Interpretar el missatge a través del dibuix. - Entendre que en la comunicació a vegades hi ha confusions que poden ocasionar un conflicte. |
| Procediment | <p>Es demanarà a un voluntari que haurà d'explicar a la resta del grup un dibuix. Els altres hauran de fer el dibuix seguint les ordres del company/a. Ningú pot veure el dibuix que realitza el company.</p> <p>L'alumnat interpretarà el que el voluntari li comunica dibuixant en el paper, es pot preguntar tot allò que no s'entengui.</p> |

| | |
|-----------|---|
| | <p>Després el voluntari ensenyarà el dibuix a la resta del grup i compararan els dibuixos realitzats. S'entrarà en un anàlisi per veure les diferències detectades en la realització del dibuix, identificant les raons del perquè s'han produït. S'observaran també les emocions experimentades al llarg del treball i les circumstàncies que les han provocat. Reflexions:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Els dibuixos son tots iguals? - Creieu que quan parlem els altres entenen el mateix que volem explicar? - Quines emocions heu experimentat al no interpretar tots el mateix? - Creieu que això podria crear un conflicte? |
| Recursos | Dibuix i llibreta Teixim vincles. |
| Avaluació | S'observaran les actituds dels alumnes durant l'activitat |

7^a SESSIÓ

| | |
|----------------------|--|
|] El cec i el pigall | |
| Tipus d'activitat | De l'autor Jose Luís Bimbela |
| Objectius | <ul style="list-style-type: none"> - Promoure la capacitat d'empatia amb els altres - Aprendre a posar-se en el lloc de l'altre, intentant comprendre com es sent - Crear un vincle de confiança entre els alumnes |
| Procediment | <p>El alumnes hauran de fer parelles, les podran escollir ells, ja que ha de ser una persona en la que confiïn. Se'ls hi donarà un mocador de roba a cada parella i es donaran les instruccions de l'activitat: hauran de tancar els ulls d'un dels companys amb el mocador (convertint-se en el cec) i aquest haurà de ser guiat per la zona que es marqui del pati (fent de pigall). Serà important comentar que els pigalls vagin amb compte amb el cec, ja que aquest no pot veure absolutament res, i en tot moment poden parlar i expressar com es senten i si tenen alguna dificultat. Després es realitzarà una reflexió contestant a les següents preguntes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Com m'he sentit quan no veia? - Com has vist es se sentia l'altre? - Com creus que es sent una persona cega? - Coneixes alguna experiència similar? Quines dificultats tenen i com els podem ajudar? <p>Es posaran en comú les reflexions que els alumnes vulguin explicar.</p> |
| Recursos | Mocador i llibreta de Teixim vincles amb les preguntes per reflexionar. |

| | |
|-----------|---|
| | |
| Avaluació | S'observaran als alumnes mentre realitzen l'activitat, tenint en compte alguns indicadors, i posteriorment les seves reflexions al quadern Teixim Vincles |

8ª i 9ª SESSIÓ

| | |
|--|---|
|] "Els cinc pensaments" (resolució positiva de conflictes) | |
| Tipus d'activitat | Modificació de l'autor Manuel Segura |
| Objectius | <ul style="list-style-type: none"> - Augmentar l'habilitat de generar solucions alternatives i creatives per els problemes. - Proporcionar una estratègia que pugui ser útil davant de conflictes diversos. - Acceptar que per pensar correctament, cal abordar els problemes amb una seqüència lògica dels cinc pensaments: primer buscar les causes, després imaginar les alternatives, després valorar anticipadament les conseqüències de cada alternativa, després posar-se en el lloc de tots els implicats i només al final d'aquest procés decidir i actuar. |
| Procediment | <p>Es començarà la sessió explicant breument als alumnes els tipus d'intel·ligències que tenim les persones, destacant que hi ha qui té més capacitats en unes que en unes altres. I ens concentrarem en dos tipus d'intel·ligència concretes: la interpersonal i la intrapersonal; perquè serveixen i què es pot fer per millorar-les. A continuació s'explica que aquestes dues intel·ligències són molt importants per relacionar-nos amb els altres i també per prendre decisions encertades de la nostra vida quotidiana. Així, la intel·ligència intrapersonal ens permet conèixer-nos i sentir-nos millor amb nosaltres mateixos, i la interpersonal ens permet millorar les nostres relacions. Com que les dues van molt unides (és difícil millorar les relacions si no ens sentim bé amb nosaltres interiorment) s'anomenen juntes Competències Socials. Dit això recordem que algunes de les sessions que estem realitzant tenen per objectiu ajudar-nos a millorar les nostres competències socials. A continuació sobre la llibre de Teixim Vincles per observar la fitxa dels 5 pensaments. S'explica que qualsevol intel·ligència, també interpersonal, es posa a prova a l'hora de resoldre problemes, i la forma correcta és utilitzar aquests 5 pensaments (o formes d'abordar un problema). Es comenten un per un.</p> <p>Acabada aquesta part teòrica (màxim 30'), s'observa el full d'activitats i es disposen els nois/es en grups de 4 persones per respondre. Ho fan entre tots però cadascú escriu en el seu full. Després o segurament en la pròxima sessió, es comenten en veu alta les respostes a les preguntes, i es reflexiona sobre aquestes.</p> |

| | |
|-----------|--|
| | <p>Després es comenta que si les persones fóssim com una mena de robots, sense sentiments ni emocions, només aplicant aquests 5 pensaments correctament ja hauríem acabat, és a dir que no caldria tenir en compte gaire cosa més per resoldre problemes interpersonals. Però en realitat els éssers humans estem condicionats per les nostres emocions, i moltes vegades aquestes no ens permeten pensar fredament. Això passa sobre tot quan tenim un conflicte amb una altre persona.</p> <p>A continuació es treballa sobre la fitxa dels conflictes i es comenta amb detall. Cal que quedi clar el concepte d'assertivitat.</p> |
| Recursos | Quadern de Teixim Vincles |
| Avaluació | Observació d'alguns indicadors durant la sessió i del quadern Teixim Vincles |

10ª SESSIÓ i ½ de la 11ª

| | |
|---|---|
|] “Senyor negatiu i senyor positiu” (reestructuració cognitiva) | |
| Tipus d'activitat | Activitat modificada de l'autora Anna Carpena |
| Objectius | <ul style="list-style-type: none"> - Prendre consciència de com els sentiments es veuen reforçats per el contingut del pensament. - Estimular el pensament positiu per aprendre a sentir, conèixer i controlar els missatges negatius. - Evitar la tendència a pensar sobre un mateix de manera despectiva i afavorir patrons de pensament positiu. - Propiciar l'autoimatge positiva i l'autoestima. |
| Procediment | <p>En un primer lloc es formen grups de 4 o 5 alumnes i es dona una situació conflictiva a cada un. El grup haurà de trobar els pensaments positius i els negatius de la seva situació concreta. En el grup hauran de trobar una persona que faci de secretari (recollint el que diuen els companys) i l'altre de mediador (donant paraula a qui vulgui parlar i vigilant que tothom doni la seva opinió).</p> <p>Després els grups hauran de desenvolupar la situació amb un role playing. Seran tres alumnes representaran la situació: un serà qui la viu i els altres dos faran el paper del pensament (un positiu i l'altre negatiu).</p> <p>Per acabar es farà una reflexió conjunta per valorar quins són els pensaments que més els ha costat trobar, quines conseqüències té això i el perquè creuen que els hi passa.</p> <p>Situacions:</p> <p>1- Vas a entrenar per primera vegada amb un equip de bàsquet. Quan entres al vestuari veus que tots els que</p> |

| | |
|-----------|--|
| | <p>están allà están rient. Què penses?</p> <p>2- Una companya de classe et demana si li pots deixar el bolígraf perquè el seu se li ha acabat. Quan arriba l'hora del pati veus que se'l guarda dintre de l'estoig. Què penses?</p> <p>3- Una amiga teva celebra una festa d'aniversari i convida a dues amigues teves però a tu no. Què penses?</p> <p>4- Aquest matí quan estaves netejant la gàbia del teu ocell no has vigilat prou i s'ha escapat. Què penses?</p> <p>5- Imagina que creus que has estudiat molt per una prova, però les coses no han anat bé i has suspès. Què penses?</p> |
| Recursos | Quadern de Teixim Vincles i full per omplir els pensaments positius i negatius (annexe pàgina 59) |
| Avaluació | Observació d'alguns indicadors durant la sessió |

12^a SESSIÓ

| | |
|-------------------|---|
| | <p>] El pot dels bons moments</p> <p>] La teranyina</p> |
| Tipus d'activitat | Adaptada d'una sessió del Màster |
| Objectius | <ul style="list-style-type: none"> - Posar consciència als bons moments viscuts amb els companys. - Crear un vincle positiu entre els alumnes. |
| Procediment | <p>Es presentarà a l'aula un pot, el qual s'anomenarà el pot dels bons moments. Dins d'aquest els alumnes hauran de posar escrites en papers vivències que recordin de manera especial, moments que hagin viscut sols en aquella aula, amb els companys o amb els mestres. Es dirà que pensin bé allò que volen escriure i que poden posar tants paperets com vulguis.</p> <p>És una manera especial de tancar les sessions pràctiques d'Educació Emocional, fent-los conscients de la importància de pensar en positiu i recordar de manera emotiva tot allò que vivim amb altres persones. Això et permet viure de manera més feliç.</p> <p>A continuació s'anirà al pati amb els alumnes, s'intentarà trobar un espai obert on puguem seure tots fent rotllana i s'explicarà l'última activitat que realitzarem. Es crearà una teranyina entre els alumnes amb un cabdell de llana que els anirà unint d'un en un. Serà un alumne el que comenci amb el cabdell a la mà i haurà de pensar en un company dels que està assegut i dir-li un missatge positiu, una cosa que li agradi d'ell o un moment especial que han viscut junts. Un cop li digui el missatge li llençarà el cadell de llana però quedant-se la punta d'aquest. Així fins que el cabdell hagi passat per tots els companys i creant una gran teranyina de llana, el símbol de la qual ha de ser la unió entre tots els alumnes de l'</p> |
| Recursos | Pot de plàstic i paperets de colors. |

| | |
|-----------|---|
| Avaluació | Observació d'alguns indicadors durant la sessió |
|-----------|---|

Metodologia

La metodologia utilitzada durant les sessions pràctiques del projecte té unes característiques específiques.

En primer lloc, la metodologia utilitzada ha de ser activa, participativa i vivencial. Els alumnes han de fer coses, participar de manera activa en el seu aprenentatge. I això es pot fer a partir de moltes activitats, com per exemple: el role playing, els grups de treball per discutir o treballar amb un objectiu comú, la participació a partir del diàleg sobre el tema que es treballi, etc.

I per tant, també ha de ser pràctica. Tot i que es pot partir d'una teoria en concret, totes les activitats han d'implicar a l'alumnat d'alguna manera, això és imprescindible per una adquisició de competències (aplicació de coneixements, valors i competències). Una manera de practicar i aprendre és "aprendre fent".

També ha de ser motivadora, totes les activitats proposades han de partir dels interessos i necessitats dels alumnes en concret, d'aquesta manera es sentiran intrínsecament motivats i es convertiran en experiències efectives.

Les investigacions sobre la metodologia didàctica per la EpC suggereixen que aquesta s'ha de basar en el diàleg dirigit. És a dir, fer reflexionar als alumnes a través de converses modelades, realitzar debats actius al voltant d'un tema i aprendre a donar la nostra opinió per arribar a acords, fomentar l'aportació de solucions a problemes socials, etc.

El tutor de l'aula on es realitza el projecte realitzarà la funció d'observador en la majoria de temps, ja que hem considerat que de les activitats que es realitzin ell pot treure molt profit. En primer lloc, pot observar als seus alumnes com reaccionen davant de situacions diferents, i a la vegada pot aprofitar-se de la pràctica realitzada perquè en un futur ell també sigui capaç de realitzar-la. I la meua funció com a mestre serà compartir els meus coneixements sobre les activitats realitzades, però sobretot fer que els alumnes siguin conscients del que fan a cada moment i que aprenguin de les reflexions i de les pràctiques que fan. Com que seran activitats actives i participatives, l'alumne podrà posar en pràctica tot allò que expliquem i viure-ho en primera persona.

Procés d'aplicació

El projecte es comença a dur a la pràctica a mitjans d'abril i s'acaba a final de curs (mitjans de juny). La idea inicial era realitzar la implantació dues hores setmanals, una d'elles l'hora reservada per fer Educació per la Ciutadania i l'altre l'hora de tutoria setmanal. Tot i que per imprevistos i altres qüestions (sortides, colònies...) és difícil que totes les setmanes es facin les dues hores programades. L'hora d'EPC és els dijous de 4 a 5 de la tarda i l'hora de tutoria, els divendres de 12 a 13.

El calendari d'execució del projecte no ha variat gaire segons com va estar pensat. Però si que hi van haver algunes modificacions que s'han de comentar, a nivell d'activitats i de dates.

| ABRIL | | | | | | |
|-------|----|----|----|----|----|----|
| Dll | Dt | Dm | Dj | Dv | Ds | Dg |
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |

| MAIG | | | | | | |
|------|----|----|----|----|----|----|
| Dll | Dt | Dm | Dj | Dv | Ds | Dg |
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |

| JUNY | | | | | | |
|------|----|----|----|----|----|----|
| Dll | Dt | Dm | Dj | Dv | Ds | Dg |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | | |

Les dates pintades de color blau són les que en un principi es van programar per la realització del projecte, però degut a una sortida d'última hora i d'un problema en el meu horari es van eliminar dues dates (27 d'abril i 6 de maig), i es van realitzar d'altres extres pintades de color groc.

A nivell d'activitats hi va haver alguna que es va allargar una mica i vaig decidir que ocupessin dues sessions en canvi d'una, i això va provocar l'eliminació i modificació d'alguna altre activitat. La 2ª sessió (regulació de l'enuig) en canvi d'ocupar només un dia, per la necessitat i entusiasme dels alumnes a l'hora de comentar en veu alta el qüestionari realitzat, vaig decidir allargar-la. La 4ª sessió (empatia) també va ocupar-nos dues sessions, ja que els alumnes es van implicar força i estaven motivats en comentar les imatges del vídeo i algunes experiències personals.

La sessió que vaig eliminar, ja que vaig trobar que el temps no ens permetia realitzar-la i hi havia altres temes que m'interessava treballar més a fons, va ser la número 6 (entenem tots el mateix).

Estratègies d'avaluació.

Per tal d'avaluar en l'aplicació el programa disseny utilitzo unes estratègies específiques, que considero molt important per extreure allò que ha anat bé i les coses que es poden millorar.

- Observació: L'observació és una tècnica d'avaluació que té per objectiu obtenir una descripció del que passa a l'aula. Durant el desenvolupament del projecte educatiu es recullen els punts forts i febles d'aquest, així com les aportacions dels alumnes. En general, a través de l'observació es pot descriure el clima de l'aula durant les sessions d'educació emocional. És una important estratègia d'avaluació que ens ajuda a recollir informació sobre els alumnes, interaccions, comportaments, reaccions en cada moment... Aquesta tècnica s'utilitzarà durant l'aplicació del projecte. Aquestes observacions les faré jo mateixa amb un registre per escrit en format diari, però també tindrè les aportacions del tutor de l'aula, que coneix millor els alumnes.

- Diàlegs amb els alumnes: A través de les converses amb els alumnes, destinataris directes del projecte, es pot avaluar de manera molt real el projecte. Són el propis alumnes els que exposen les seves opinions de manera espontània durant les sessions. Les activitats estan plenes de moments d'interacció amb els alumnes, i és en aquests espais on expressen el seu punt de vista i on es poden observar els aprenentatges adquirits.

- Quadern "Teixim vincles": Aquest quadern l'he elaborat amb l'objectiu de que els alumnes poguessin anar recollint les experiències, reflexions i altres qüestions que els podien enriquir. Però tot i que està pensat com a material de reflexió per l'alumne, també és un instrument d'avaluació, ja que en els seus escrits es podran observar evolucions i aprenentatges emocionals. (Adjuntat a la pàgina 45 de l'annexe)

- QDE (inici): Aquest qüestionari, elaborat per un grup de col·laboradors del GROU ha estat un dels instruments bàsics per valorar el punt de partida a nivell emocional dels alumnes. És un qüestionari que valora els nivells de competències emocionals en les cinc dimensions (consciència emocional, regulació emocional, autonomia emocional, competència social i competències per a la vida i el benestar), i d'aquesta manera es poden extreure unes necessitats d'intervenció.

- A-EP (inici): És un qüestionari elaborat per uns autors (Ramos, R; Giménez, A-I; Muñoz-Adell, M.A; Lapaz, E) i procedent de TEA Edicions, 2006. Aquesta prova avalua l'autoestima dels alumnes i és un instrument que està basat en la concepció multifactorial i jeràrquica de l'Autoconcepte de Shalven (1976), considerant que l'autoestima és el component emocional de l'autoconcepte. L'autoconcepte és la percepció que cadascú té de sí mateix, i que es forma a partir de les experiències i relacions amb l'entorn, en les que les persones significatives prenen un paper molt important (Shalvenson, Hubner i Stanton, 1976).

- Entrevista al tutor i equip directiu: A l'inici i final de l'aplicació del projecte l'entrevista amb el tutor i una altre amb l'equip directiu, permet recollir informació més subjectiva sobre els esdeveniments. Aquest contacte amb el tutor serà una estratègia d'avaluació de tipus més informal, però que ens dona el seu punt de vista i opinions difícils de conèixer només a través de l'observació o altres estratègies. I l'equip directiu podrà fer les seves valoracions sobre el projecte a l'inici i final d'aquest.

4. Avaluació del programa

L'avaluació del programa té diferents apartats que és important destacar. Per una banda s'avaluen els objectius del projecte, si aquests s'han assolit o no, i d'aquesta manera s'avaluen els resultats del programa de cada als alumnes. Per altra banda, també s'avalua el programa en si. Aquesta avaluació s'ha realitzat en diferents moments: a l'inici (QDE, observacions i entrevistes), durant el programa (observacions i quadern de Teixim Vincles) i al final (entrevista amb el tutor).

Avaluació dels objectius

En relació als objectius del programa considero que en general s'han assolit. Durant les sessions de treball s'han pogut veure conductes i escoltar comentaris que em feien pensar que els objectius que m'havia proposat començaven a fer fruit. I això també es pot constatar en el quadern de Teixim vincles, on els alumnes reflexionaven sobre les activitats que anàvem realitzant. Durant les sessions els alumnes han adquirit cert vocabulari emocional que considero que és molt enriquidor per millorar les seves relacions interpersonals, tot i que es notava en certs moments, que són alumnes que ja han treballat anteriorment l'educació emocional, per com s'expressaven. En totes les activitats donava molta importància a la manera com s'expressaven, tant en veu alta com en el quadern personal, ja que aquestes conductes més assertives s'han d'anar practicant i fer-los molt conscients de la seva necessitat. Una altre manera de potenciar l'enriquiment de vocabulari emocional i que crec que va funcionar molt bé, era l'apartat del final de la llibreta: Avui he.... On al final de cada sessió havien de fer una petita reflexió sobre el que havíem fet; avui he après, avui he reflexionat, avui he practicat, avui he experimentat...

Un altre objectiu que em vaig proposar va ser proporcionar eines per reconèixer com ens sentim i com es sent l'altre en diferents situacions. El ser conscients de com ens sentim ens permet conèixer una mica millor i aprendre a trobar les estratègies necessàries per modificar els nostres sentiments, quan aquests són negatius i en poden perjudicar a nosaltres i als altres. El fet de preguntar als alumnes com es sentien, feia que aprenguessin a mirar en el seu interior com estaven i que els feia estar així. Si ens coneguéssim millor a nosaltres mateixos podríem aprendre també a conèixer als altres, i per tant, a ser més assertius i ajudar als altres quan ho necessiten. El fet de saber com estàs tu, també t'ajuda a conèixer com estan els altres en diferents situacions, i per tant, d'ajudar-lo quan ho necessita, i això ens farà tenir unes relacions més positives.

Davant la meua proposta de que els alumnes puguin adquirir un millor vocabulari emocional i sàpiguen com utilitzar-lo va molt relacionat amb un altre objectiu que em vaig plantejar: promoure diferents pensaments davant d'un conflicte (causal, alternatiu i conseqüencial) fent que s'actuï de manera assertiva amb l'altre. Davant d'un conflicte no podem actuar sense pensar, i amb les sessions dedicades a treballar entorn aquest objectiu, s'han donat estratègies als alumnes per afrontar diferents situacions conflictives. Considero que aquest objectiu era molt important, i la veritat és que estic contenta amb les reflexions dels alumnes a l'aula que demostraven el seu interès per conèixer el que estàvem treballant i la seva importància. Aquestes pràctiques sobre els 5 pensaments (causal, de perspectiva, alternatiu, conseqüencial i de mitjans-fi) ha estat molt enriquidor pels alumnes, ja que s'han adonat que els problemes

no els podem resoldre de qualsevol manera, sinó que hem de pensar molt bé el que fem i com ho fem.

Avaluació de les activitats

1^a sessió: Presentació del projecte i activitat de presentació

Aquesta primera sessió va servir per explicar en quin seria el treball que es faria els pròxims dies, el material que utilitzarien... Un aspecte que vaig trobar força positiu va ser poder relacionar el programa amb un espai que al cycle mitjà s'utilitza per treballar aspectes de l'educació emocional, i que a l'escola anomenem reunió. Els alumnes van mostrar que estaven força contents amb el programa que els hi presentava i que estaven encuriósits i motivats per tot allò que faríem. Amb l'activitats de motivació van mostrar que coneixien força vocabulari a nivell emocional, tot i que els va costar una mica explicar com es sentien en aquell moment. Crec que no estan massa acostumats a que els preguntem com es senten, i això és un aspecte que hem de millorar. Per altra banda, crec que va anar molt bé fer les parelles de treball aleatòriament i començar a promoure aquest treball amb els altres. Valoro molt positivament el suport del power-point per mostrar les imatges de les emocions i qualitats personals.

2^a sessió: Regulació de l'enuig

Valoro molt positivament aquesta activitat, crec que els alumnes, al igual que els adults, en moltes ocasions no som conscients de quan ens enfadem, i encara menys del perquè estem enfadats i què podem fer per solucionar-ho. Aquesta activitat va ajudar als alumnes a adonar-se que ens enfadem sovint, i que és normal que ho fem quan una situació creiem que és injusta, però és molt important saber el que ens està passant i buscar la manera d'arreglar-ho. Una de les preguntes que més els va costar de respondre és: què van fer per sentir-se millor. Crec que aquest és un punt que hauríem de treballar més. I per acabar, vaig trobar força interessant parlar de les alternatives a l'agressivitat. Alguns dels alumnes en el qüestionari van reconèixer que havien actuat de manera agressiva per resoldre el problema que havien tingut. Va estar molt bé el poder trobar altres maneres d'actuar davant d'un conflicte similar.

3^a sessió: Com et sents? I finalitzar el tema de l'enuig

Aquesta sessió la vaig iniciar repartint als alumnes unes enganxines amb emoticonos diferents que expressaven emocions. En el moment de pensar com es sentien, vaig trobar que aquest cop no els havia costat tant de pensa-ho, van ser força àgils. Crec que els hi va agrada força fer-ho amb les enganxines, ja que aquestes els hi van agrada força. Després vam acabar de treballar el tema de l'enuig, ja que a casa havien de fer una feina: preguntar als pares què fan quan s'enfaden. Les respostes dels alumnes van ser força interessants, ni havia alguns que reconeixien que normalment perden els nervis i actuen malament. Això ens va servir per reflexionar una mica sobre el tema i per tornar a parlar sobre les alternatives a l'agressivitat. Tot i que vaig acabar la sessió plantejant-me la necessitat de treballar amb aquests pares, ja que ells són els que primer han d'aprendre a actuar d'una altre manera perquè els seus fills ho vegin.

4ª sessió: Polseres vermelles

La veritat és que estic força contenta amb haver escollit les imatges d'aquesta sèrie de TV3. És una sèrie força adequada per aquestes edats i que realment aporta un gran aprenentatge social. En els minuts de vídeo que van veure, un dels personatges es mostrava totalment empàtic amb la seva amiga. Després del vídeo vam analitzar què és el que havia passat i com havia actuat el noi. Crec que va ser molt enriquidor el visualització d'aquestes imatges, ja que una imatge moltes vegades és molt més útil que totes les paraules que jo els hi pogués haver dit sobre el tema. Això sí, com que era un tema que els interessava i a més a més vaig tenir algun problema tècnic amb la visualització del vídeo, la sessió se'ns va allargar dos dies.

5ª sessió: Termòmetre emocional

Per començar, crec que va ser positiu crear grups de treball per crear preguntes d'interès dels alumnes amb l'objectiu que es coneguessin millor. Els alumnes han treballat molt bé en equip, hi havia un portaveu que s'encarregava de donar veu a tots els membres del grup i un altre que feia de secretari. Crec que és important que tinguin clares aquestes responsabilitats en un grup de treball i estic contenta de com han funcionat. Les preguntes que han fet han estat força interessants i els hi ha fet gràcia poder-les respondre d'una manera diferent, amb el seu propi cos.

6ª sessió: Entenem tots el mateix?

És una llàstima perquè aquesta sessió la he hagut d'eliminar, ja que s'han allargat dues activitats i aquesta finalment no la he pogut fer.

7ª sessió: Cec i pigall

Ha sigut molt interessant veure com actuaven els nens que feien de cec i els que feien de pigall. Realment m'he sorprès amb l'actuació d'algun alumne i d'altres m'han ajudat a conèixe'ls una mica millor. He pogut observar alumnes que tenien molta por i caminaven molt lentament quan portaven els ulls tapats, això em demostra una inseguretat que també tenen a l'hora de realitzar altres activitats. També he vist a nens que no tenien cap mena de por, hi ha hagut un que fins i tot corria pel pati sense por de xocar-se. Per altra banda, les reflexions que han escrit a les llibretes també han estat interessants, han parlat de confusió, espant, responsabilitat, confiança, por... Ha estat una activitat molt enriquidora per tots.

8ª i 9ª sessió: Resolució de conflictes

El treball dels cinc pensaments que podem utilitzar per resoldre un conflicte els ha semblat interessant. Crec que han après força i estaven molt motivats en entendre allò que els explicava. Han fet algunes preguntes, cosa que també em fa pensar que els interessa el tema. També crec que les fitxes utilitzades són força clares i adequades per l'edat. I l'activitat pràctica del còmic, considero que és necessària perquè puguin practicar allò que els expliquem, i el fet de treballar-ho en petits grups encara és més enriquidor. En la posada en comú de la pràctica he pogut comprovar que tenen dificultats per trobar les conseqüències dels nostres actes. Ells reconeixen que moltes vegades actuen sense pensar el perquè ho fan, ni si està bé o malament. Crec que és una reflexió interessant.

10ª i 11ª sessió: Reestructuració cognitiva “Senyor negatiu i senyor positiu”

Aquest ha estat un altre tema molt interessant i que considero que els alumnes han reflexionat i han après força. En primer lloc, quan els alumnes s’han posat en grups per treballar les diferents situacions, he pogut observar que tenien moltes dificultats per trobar els pensaments positius de les situacions. No se perquè estem tan acostumats a pensar malament, ja que això ens provoca sentiments negatius. Aquesta reflexió la vam comentar més tard, quan els alumnes van representar els role-playing, ja que al final de cada un preguntava què és el que ells haguessin pensat si s’haguessin trobat en aquella situació. I sorprenentment la gran majoria pensen malament. També valoro positivament el fet de representar la situació davant dels companys, ja que així es fa més amena la sessió i els arriba d’una altra manera.

12ª sessió: El pot dels bons moments i la teranyina

Aquesta última sessió crec que va ser molt enriquidora per a tots. Els alumnes es van mostrar molt motivats a l’hora d’escriure moments positius, i després quan els llegien veies com mostraven felicitat amb la mirada. I amb l’activitat de la teranyina vaig poder comprovar que els alumnes tenien una mica més de facilitat per expressar les seves emocions i transmetre als companys allò que pensaven. Crec que va ser una bona manera d’acabar el programa.

En conclusió, considero que les activitats s’han dut a terme correctament, i per tant les valoro de manera positiva. En tot moment he vist que els alumnes estaven motivats i mostraven ganes i il·lusió per aprendre.

(A la pàgina 64 de l’annexe hi ha adjuntades un parell d’imatges del quadern Teixim vincles dels alumnes).

Altres aspectes a avaluar

En relació a la vinculació del programa amb l’assignatura d’Educació per la Ciutadania, haig de comentar que ha estat molt positiu el treball de l’àmbit més emocional dins d’una assignatura del curs. L’EpC és una assignatura on es treballa per animar a l’alumnat a implicar-se en el procés democràtic, educar ciutadans per la convivència en democràcia, per interactuar de forma efectiva amb altres persones. Amb aquest programa he intentat posar un granet de sorra en aquest sentit, amb l’objectiu principal de millorar la competència social dels alumnes, per tal que, es coneguin millor, es sentin millor amb ells mateixos, regulant les seves emocions i sàpiguen com reaccionar davant d’una situació conflictiva. Però l’avaluació d’aquesta competència no és senzilla, no em podia limitar a recollir els resultats del programa només a través dels exercicis escrits, sinó que he donat molta importància a l’observació del comportament dels alumnes.

A través d’aquesta observació he pogut adonar-me que els alumnes anaven adquirint tot allò que anàvem treballant. I aquesta observació també m’ha ajudat el poder veure que realment estaven disfrutant amb les activitats que realitzàvem.

Pel que fa al programa, haig de comentar que els canvis realitzats han estat per qüestions organitzatives. Van haver dues sessions que estaven programades però va ser impossible de realitzar-les i van ser postposades. I també vaig haver d’eliminar una de les activitats ja que el

temps no em permetia realitzar totes les programades, i vaig creure que seria la menys interessant.

Un altre tema a destacar en l'avaluació del programa és el Qüestionari de Desenvolupament Emocional que vam passar a tots els alumnes de l'aula abans d'iniciar el programa. Aquest qüestionari, que valora el grau de competències emocionals dels alumnes hem va ajudar molt a veure quins eren els aspectes que hauríem de treballar més en relació a les necessitats del grup. Si observem els resultats del QDE (que podem veure en els annexes a la pàgina 58) podem dir que el promig de les diferents competències emocionals, són els següents:

- Consciència emocional: 7,1189
- Regulació emocional: 6,2578
- Autonomia: 6,6859
- Competència social: 6,3317
- Competència cívica: 7,8333

Va ser sorprenent que les dues competències que van sortir amb un nivell més baix van ser les que ja teníem pensades de treballar en un principi: la regulació emocional i la competència social. Quatre de vint-i-sis alumnes de l'aula estan per sota del domini bàsic de la competència social i també de la regulació emocional. Aquest fet ens va reafirmar que seria important fer aquest treball per millorar aquestes competències en els alumnes.

Un altre aspecte a avaluar és el quadernet de "Teixim vincles". Valoro molt positivament la utilització d'aquest quadern perquè els alumnes poguessin escriure les seves reflexions personals. També es podria haver fet a partir de fitxes, però aquestes crec que no haguessin provocat aquest vincle i connexió amb els alumnes, a part que hagués sigut fàcil que les haguessin perdut. Des d'un primer moment jo vaig donar molta importància al quadern i els vaig comentar als alumnes que haurien d'intentar ser sincers amb les respostes que donaven i que pensessin molt bé tot el que reflectien amb les seves paraules. Crec que això els feia més conscients dels aprenentatges que anaven assolint, a part de la seva evolució en molts aspectes. Trobo que va ser positiu que jo els recollís i guardés en un armari de l'aula els quadernets, perquè així ningú els perdria i podíem tenir més cura entre tots. Per tant, considero que va ser un recurs força encertat per el desenvolupament del programa.

I per acabar el tema de l'avaluació és important destacar el punt de vista del tutor de l'aula i l'equip directiu de l'escola.

Entrevista al tutor:

Al finalitzar el programa vaig fer una entrevista al tutor de l'aula per poder extreure les seves reflexions i la seva opinió sobre el treball realitzat. Valoro molt positivament que el tutor hagi pogut assistir a la gran majoria de les sessions (alguna en concret no va ser possible), ja que ell feia d'observador però alhora coneixedor dels alumnes.

Ell considera que el programa ha estat adaptat a les característiques dels alumnes i les necessitats de l'aula, ja que són un grup que necessita treballar més a fons el treball cooperatiu reflexionar sobre actituds individuals. A més a més, creu que hi ha hagut un vincle real amb l'assignatura d'Educació per la Ciutadania i amb l'escola. Reconeix la necessitat de

treballar continguts emocionals en el cicle superior, ja que és el que queda una mica més penjat a nivell d'escola.

Es valora positivament que el tutor reconegui que durant l'aplicació del programa ha pogut observar alguns canvis de conducta en els alumnes, tot i que creu que s'ha de seguir treballant l'educació emocional al llarg del cicle superior per tal de consolidar els canvis.

El tutor considera que l'alumnat s'ha mostrat molt engrescat per les activitats proposades, ja que eren variades, al igual que la seva metodologia. Aquesta metodologia ha estat encertada, ja que creu que pot crear un millor clima de treball i de companyerisme a l'aula i fora d'aquesta, tot i que s'han de continuar realitzant durant el cicle perquè els resultats siguin perdurables en els alumnes.

Els punts forts que destaca són: la meua actitud a l'hora de realitzar les sessions, sempre disposada a motivar i fer participar tots els alumnes; el contingut de les activitats; la metodologia emprada i la varietat d'activitats proposada.

I com a punts febles: el poc temps del qual disposàvem per dur les activitats a terme; l'hora en la qual es van realitzar algunes de les activitats (algunes tardes per exemple), que dificultava l'atenció atenta d'alguns alumnes més dispersos.

(L'entrevista està adjuntada a la pàgina 62 de l'annexe)

Entrevista a l'equip directiu:

L'equip directiu valora positivament el treball que es fa a l'escola en relació a l'educació emocional. Creu que el treball de la competència social i la regulació emocional és important a totes les etapes.

En general, es considera que a l'escola GEM es treballen força les competències emocionals, tot i que segurament es podrien millorar les programacions i accions d'aula. Per altra banda, creuen que el professorat, en general, no té la formació i habilitats per treballar l'educació emocional amb els seus alumnes, tot i que, hi ha un volum de persones que per interès, sensibilitat, experiència o innovació han anat formant-se. D'altres, des de la intuïció treballen molt bé. Es creuen indispensables unes actituds i aptituds personals mínimes per afrontar aquest treball amb èxit.

També es considera que aquest projecte portat a la pràctica a una de les aules de 5è de primària, vinculat a l'assignatura d'EpC, pot tenir una continuïtat, ja que, es treballen temes que no deixen d'estar vinculats a les relacions interpersonals, i la millora d'aquesta comunicació a nivell més social.

Els punts forts que es destaquen sobre l'escola per treballar l'educació emocional són: la inclusió de tot el desenvolupament integral i humà dels alumnes en el projecte d'escola. La trajectòria en aquest camp; els vincles i relacions ja establertes entre els membres de l'equip docent, però també amb els alumnes i amb les famílies (relació triangular); l'interès de les famílies en la formació no només acadèmica; la visió, la formació i/o la intuïció que acompanyen a un grup impulsor, potent, d'aquestes activitats. La confiança que hi depositen

les famílies en que vetllem aquest tema, que hi hagi un espai per acollir aquesta part més del cor, i que es faci d'una forma oberta i positiva.

I els punts febles que té l'escola per treballar l'educació emocional: la incredulitat d'una part de famílies i, sobretot, de mestres, que encara opinen que l'excel·lència tan sols passa per la part mental, pel treball bàsicament d'una sola intel·ligència, i que pensen que d'aquesta manera estem "perdent el temps".

(L'entrevista està adjuntada a la pàgina 63 de l'annexe)

Avaluació dels objectius del projecte

Teixim vincles ha estat un projecte pensat per treballar la competència social amb alumnes de 5è de primària de l'escola GEM. Durant el disseny d'aquest em vaig plantejar uns objectius que m'ajudarien a desenvolupar unes competències en els destinataris, recollint les necessitats del centre, aula i alumnes.

El meu objectiu principal a desenvolupar durant el projecte anava destinat a posar el meu granet de sorra en l'educació integral dels alumnes, en treballar perquè aquests poguessin millorar les seves relacions interpersonals i intrapersonals, ja que totes dues s'han de desenvolupar en paral·lel. Trobo que és molt important que els alumnes aprenguin a resoldre els problemes de manera assertiva i positiva, és a dir, reflexionant sobre el que està passant i que es pot fer per millorar la situació de manera que la resposta sigui positiva per a tots. Tot això lligat amb una regulació emocional, imprescindible per relacionar-nos de manera positiva amb els altres. Tota persona pot aprendre a regular les emocions negatives que el poden portar a una situació conflictiva, amb ell mateix i amb els altres, i des de petits hem d'aprendre estratègies que ens ajudin a controlar-nos i saber controlar als altres. Tot això ha anat lligat a una assignatura curricular del curs, l'EpC, i això ha estat molt positiu.

Tot i que el projecte no ha sigut gaire llarg, jo crec que he col·laborat en que tot això es desenvolupi, encara que només sigui una mica, ja que hem de ser realistes. Per tant, valoro positivament el desenvolupament del projecte i crec que els objectius que hem vaig plantejar s'han assolit. He realitzat un disseny, l'he pogut aplicar i l'he avaluat, amb l'objectiu principal de desenvolupar la competència social vinculada a l'EpC amb alumnes de 5è de primària de l'escola GEM.

5. Conclusions

Un cop presentat el treball realitzat a nivell teòric, metodològic i avaluatiu, ha arribat el punt d'extreure algunes conclusions en relació al programa.

Amb aquest treball de disseny, aplicació i avaluació d'un programa de competència social vinculat a l'educació per la ciutadania de 5è de primària hem intentat potenciar unes capacitats i habilitats que es podien millorar. A l'assignatura d'EpC els continguts relacionats amb la competència social són molt importants, però amb la introducció d'aquesta nova àrea a l'escola no s'ha acompanyat d'una formació específica per el professorat. El sentit comú i les programacions d'aula ajuden a conèixer què i com treballar, però considero que s'ha d'anar molt més enllà. L'EpC s'ha de convertir en un espai on el professorat sigui capaç de desenvolupar competències socials imprescindibles en les persones, que els permeti viure en una societat amb uns valors (interès per el bé comú, creença en al dignitat i igualtat humana, interès per resoldre conflictes, disposició a actuar amb responsabilitat i cuidar dels altres i d'un mateix, determinació per actuar justament, interès pels drets humans...). I aquest treball s'ha d'anar potenciant a les escoles perquè aquesta assignatura no sigui una més, sinó que estigui agafada per uns principis i una manera de fer.

A continuació faig una breu descripció dels punts forts i punts a millorar del programa.

Punts forts

Com a punts forts del programa crec que puc destacar en primer lloc el fet d'haver-lo realitzat a l'escola on treballo i on a més a més vaig viure tota la meva infància, i per tant, és un centre amb el que em sento molt identificada i on em trobo molt a gust. Aquest fet fa que el projecte es pugui continuar realitzant en cursos posteriors, en concret aquest pròxim curs és probable que puguem tornar a implantar-lo ja que seré tutora d'un dels grups de 5è de primària, i per tant, realitzaré l'assignatura d'EpC. Un altre aspecte important és que els alumnes amb els quals he realitzat el programa ja els coneixia, i per tant, la identificació de les necessitats ha estat força més senzilla. Un altre punt fort, és el centre i les persones que el formen. En tot moment he sentit que estava realitzant el projecte en el lloc adequat, on l'equip directiu és molt conscient de la necessitat de treballar l'educació emocional i està sensibilitzat amb el tema. A més a més, una gran part del professorat també prioritza l'educació de les emocions dels alumnes per sobre de molts altres aspectes, com per exemples les diferents àrees, ja que a aquestes s'arribarà més fàcilment si l'alumne es sent bé amb si mateix i amb els companys. També haig de destacar que és una escola on des de fa molts anys (des de que jo era alumna) que es tenen en compte aquests aspectes de l'educació, i això fa que ja es tingui una llarga experiència i una sensibilitat especial.

Un altre punt fort, ha estat la implicació del tutor de l'aula. Crec que era molt important que en totes les sessions el tutor pogués observar i implicar-se en les activitats. Això ha sigut positiu per els alumnes i per ell mateix. I a la vegada ha estat una manera de no perdre tot allò que s'ha fet, ja que aquest mestre podrà tornar a realitzar aquestes activitats amb altres alumnes.

El fet de tenir una llibreta on els alumnes podien escriure reflexions personals sobre els temes que es treballaven, també considero que ha estat bé. Crec que la llibreta de “Teixim Vincles” ha estat un material molt útil per els alumnes, i també per a mi. D’aquesta manera jo podia llegir els seus comentaris, que a vegades no s’atrevien a dir en veu alta. Crec que ha servit com de vincle entre ells i jo.

Punts a millorar

Però sempre hi ha d’haver alguns punts dèbils que t’ajuden a reflexionar i millorar el projecte més endavant. El primer que destacaria és la certa dificultat per encaixar les hores d’aplicació del projecte amb el meu horari com a mestra. Això si, tot i que ha estat una dificultat i en algun moment hem hagut de fer algun canvi, l’equip directiu s’ha implicat molt en el meu treball i ha fet tot el possible per la continuïtat del projecte. També destacaria com a punt dèbil el temps dedicat a l’aplicació del programa, hi ha hagut sessions que m’hagués agradat poder allargar més i treballar més a fons, però això no ha sigut possible. En tot cas, si aquest curs tornem a aplicar el projecte s’haurà d’anar amb una mica més de tranquil·litat.

També hagués estat positiu poder realitzar algunes activitats en grups més reduïts. Hi havia ocasions on era important que els alumnes participessin i poguessin donar la seva opinió, i això amb 26 alumnes es feia complicat. Aquest és un aspecte que es podria millorar.

Un altre aspecte que m’hagués agradat treballar una mica més a fons és donar a conèixer el projecte que s’estava portant a la pràctica a 5è als altres professors de l’escola. Ja que considero que això hagués pogut motivar a altres docents el treball de les emocions a les aules.

Però en general, valoro molt positivament el treball realitzat, tant per part dels alumnes com del programa en global.

6. Avaluació i autoavaluació del projecte

A nivell personal crec que l'elaboració, aplicació i avaluació d'aquest programa ha estat molt enriquidor per a mi, per millorar els meus coneixements sobre l'educació emocional i la manera com treballar-ho amb els alumnes. Em sembla que els alumnes han assolit els objectius del programa i han disfrutat de la realització de les activitats, i això és molt motivador. La veritat és que els alumnes han participat activament en el programa i el tutor d'aula i l'equip directiu han facilitat molt la meva feina.

Valoro molt positivament la realització del programa, tant per el meu aprenentatge com per els alumnes. Crec que he sigut capaç de transmetre els coneixements, habilitats i valors que em vaig proposar. Quan estava realitzant les sessions sentia que allò que estava fent era molt important en l'educació i això feia que m'impliqués encara més en el meu treball. A més a més, quan un alumne em feia algun comentari fora de l'aula sobre el que havíem treballat m'omplia d'alegria. En una ocasió un alumne em va venir tot emocionat a ensenyar-me un bolígraf, el qual tenia dibuixades cares de personatges animats que mostraven diferents emocions, i em va dir: Mira està expressant diferents emocions, com les imatges que vam veure l'altre dia. I un altre dia, una altre nena al pati em va comentar: avui he intentat empatitzar amb la meva amiga, i crec que ho he aconseguit. Situacions com aquestes et fan pensar que realment és molt important el treball que es pot fer a nivell emocional, i aquestes edats són perfectes per fer-ho.

És difícil avaluar el meu treball, però considero que la meva implicació i esforç tindrà una recompensa final, i si hagués de dir una nota final, aquesta seria un *Notable*. Considero que he treballat per crear un programa d'educació emocional que partís d'unes necessitats concretes, he realitzat el seu disseny i posteriorment la seva aplicació i avaluació. El meu esforç i dedicació, a part dels resultats obtinguts crec que es mereixen aquesta nota.

A nivell de tutories, valoro molt positivament el treball realitzat per l'Èlia Lòpez. Crec que ha realitzat una feina de seguiment i valoració del meu treball constant i eficaç. Considero que ha estat positiu l'organització de les tutories, ja que les primeres les vam realitzar en grup per tal de comentar aspectes més organitzatius. I les altres tutories han estat individuals, cosa que també he trobat necessari per atendre millor les nostres necessitats. Sempre que he necessitat la seva opinió sobre algun tema en concret o he tingut algun dubte m'he l'ha pogut resoldre personalment o per via electrònica. En conclusió, crec que aquest treball de seguiment i guia que he pogut tenir ha estat molt positiu i d'agrair.

7. Bibliografia bàsica:

Álvarez, M (Coord). (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: Ciss-Praxis.

Bisquerra, R. (2008). *Educació emocional y bienestar*. España: Wolters Kluwer.

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

Carpena, A. (2003). *Educación socioemocional en la etapa de primaria*. Barcelona: Eumo-Octaedro.

Carèma, A., i Aguilera, I. (1998). *Una experiència en habilitats socials*. Barcelona: Federació de Moviments de Renovació Pedagògica.

Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.

López, F; Etxebarria, I; Fuentes, M.J; Ortiz, M.J. (coord.) (1999) *Desarrollo afectivo y social*. Madrid: Psicología Pirámide.

Redorta, J. (2006). *Emoción y conflicto. Aprenda a manejar las emociones*. Barcelona: Paidós.

Segura, M. (2001). *Habilidades sociales*. Madrid: Ramón Areces.

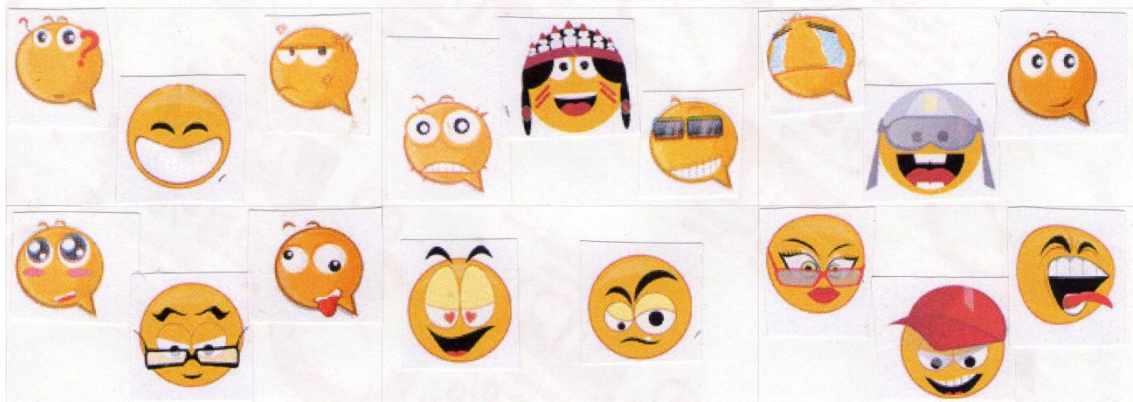
Segura, M., Expósito, J.R, i Arcas, M. (1999). *Programa de competència social. Habilitats cognitives. Valors morals. Habilitats socials. Educació secundària Obligatoria, 1r cicle*. Barcelona: Departament d'Ensenyament. Generalitat de Catalunya.

Shapiro, L. E. (1998). *La inteligencia emocional de los niños*. Barcelona: Ediciones B.

http://www.primaria.profes.net/especiales2.asp?id_contenido=38177

8. Annexes:

Emoticonos:



Teixim vincles



Universitat de Barcelona
Dept. MIDE

Facultat de Pedagogia
Màster en Educació Emocional i Benestar

Curs 2010-2011

Nom:

Teixim vincles

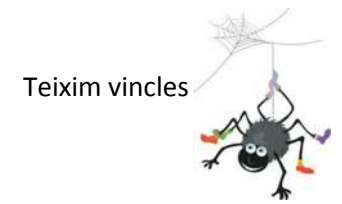


Com et sents?

Jo sóc...

Com es sent?

Ell/a és...



Qüestionari sobre l'enuig:

Creus que t'enfades sovint?

Creus que quan t'enfades, ho fas amb raó?

Quan m'he enfadat per última vegada?

Per què i amb qui em vaig enfadar?

Data:

Avui he...

Data:

Avui he...

Data:

Avui he...

Teixim vincles



Posada en comú:

Data:

Avui he...

Data:

Avui he...

Alternatives a l'agressivitat:

Data:

Avui he...

Teixim vincles



Data:

Avui he...

Com vaig actuar?

Quanta estona vaig estar enfadat/ada?

Data:

Avui he...

Què vaig fer o què em va passar perquè se'm passes?

Data:

Avui he...

Teixim vincles



Data:

Avui he...

Ara pregunteu als pares i mares què fan quan s'enfaden:

Data:

Avui he...

Data:

Avui he...

Teixim vincles



Com et sents avui?

Situació que m'hagi fet enfadar:

4. M'ha passat a mi alguna vegada?

5. Com em sentiria jo, si em passés el mateix?



Quina o quines persones el tenen?



Quines alternatives hi ha?

1.

2.

3.

4.

5...



Quines conseqüències té cada alternativa?

1.

2.

3.

4.

5...



Què decidiríem nosaltres, i que hauríem de fer per aconseguir-ho?

Teixim vincles



Teixim vincles



Senyor negatiu i senyor positiu

Situació:

Pensaments positius:

Pensaments negatius:

Polseres vermelles

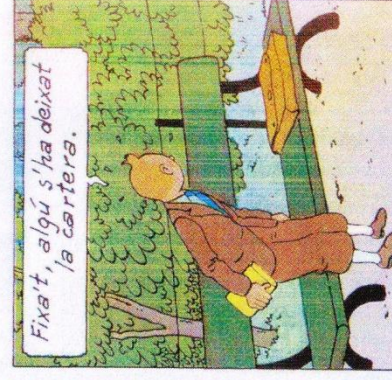
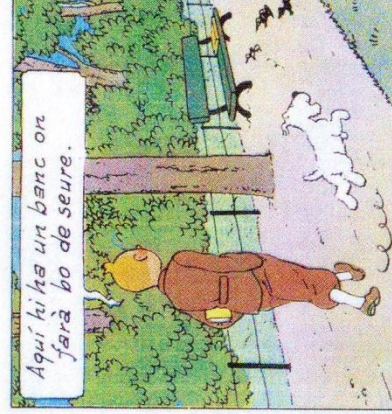
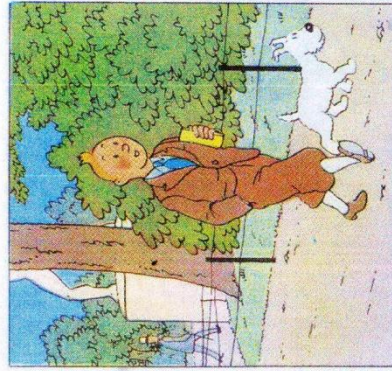
1. Com veiem el personatge?

2. Què diu?

3. Què està passant?

Pràctiques dels 5 pensaments

* Tintin i la cartera (1). (Fragment d'un còmic d'aventures de Tintin, dibuixos d'Hergé)



Hi ha un problema en aquesta situació?
Quin?

Quines són les causes?

Teixim vincles



Ens coneixem millor, tenim coses en comú!

PREGUNTES DEL MEU GRUP:

1.

2.

Entenem tots el mateix?

Dibuix:

Creus que ho has fet bé? Per què?



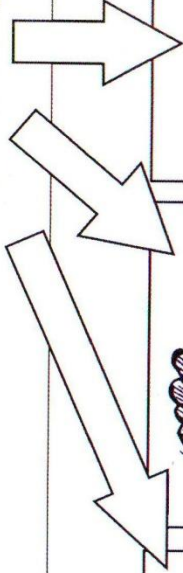
Teixim vincles



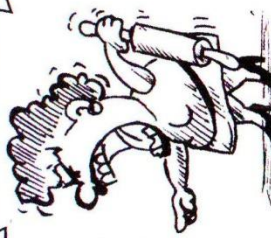
Els conflictes



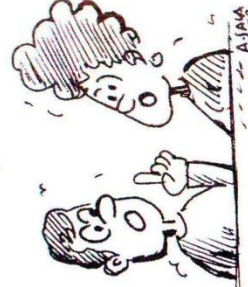
Conflicte és una **oposició d'interessos** d'una persona amb l'altre, amb un grup, una autoritat o fins i tot amb ella mateixa. Davant d'ell hi ha **tres actituds possibles**:



Inhibició
Evitar dir i fer allò que penses, sents, vols o opines.
• Perquè tens por de l'altre.
• Perquè no creus en els teus propis drets o no saps com manifestar-los.



Agressivitat
Dir i fer el que penses, sents, vols i opines.
• Sense respectar el dret dels altres a ser tractats amb respecte.
• Sense donar oportunitat als altres de defensar-se.



Assertivitat
Dir i fer el que penses, sents, vols i opines.
• Sense perjudicar el dret dels altres a ser tractats amb respecte.
• De manera sincera i sense amenaces.
• Respectant els teus propis drets

Teixim vincles



El cec i el pigall

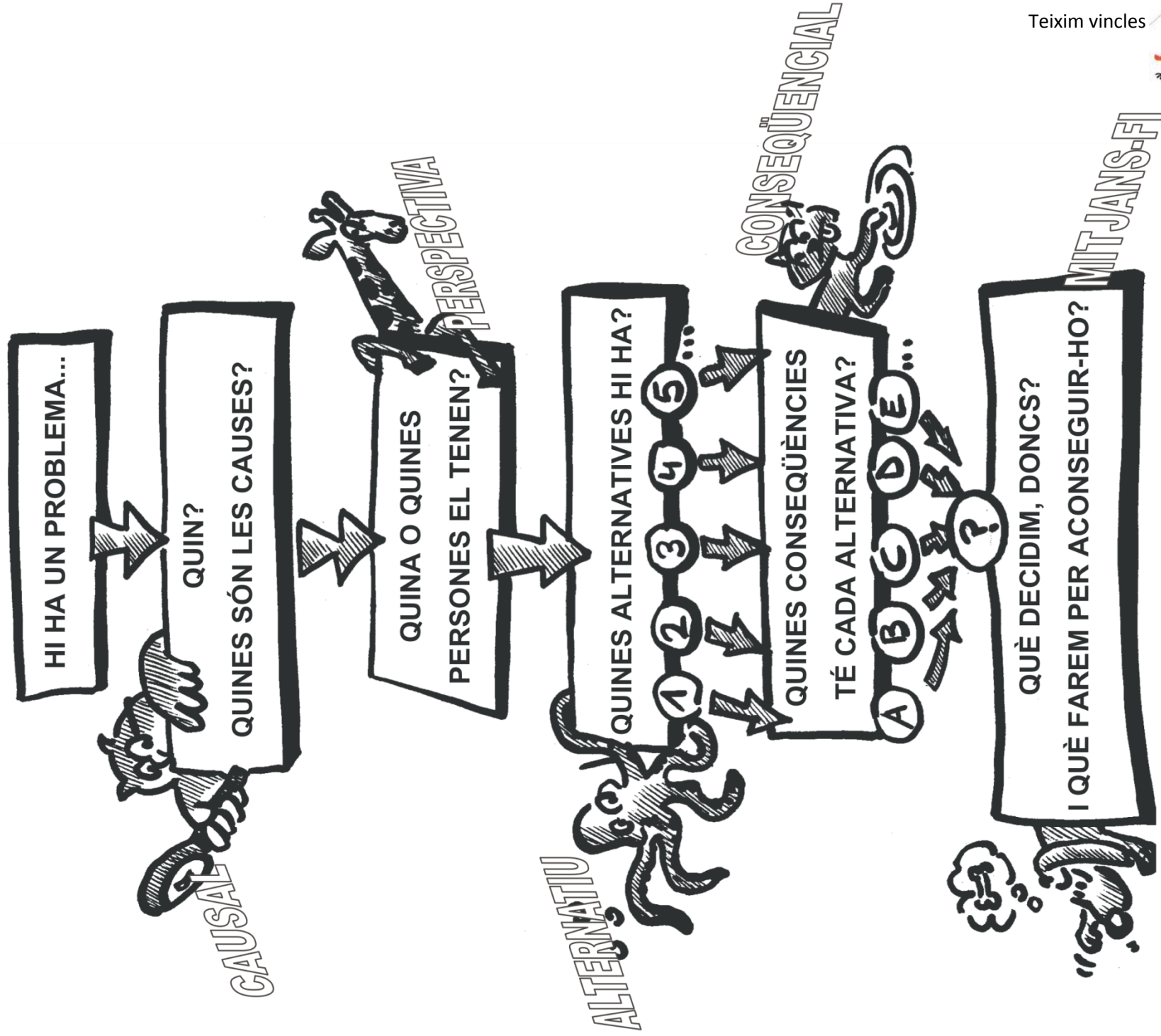
Com m'he sentit quan feia de cec?

I quan feia de pigall?

Crec que he guiat bé al meu company/a?

Com has vist que es sentia el teu company quan tenia els ulls tapats?

Com resoldre un problema amb els cinc pensaments





Situació 1

Vas a entrenar per primera vegada amb un equip de bàsquet. Quan entres al vestuari veus que tots els que estan allà estan rient. Què penses?

| Pensaments positius | Pensaments negatius |
|---------------------|---------------------|
| | |

Situació 2

Una companya de classe et demana si li pots deixar el bolígraf perquè el seu se li ha acabat. Quan arriba l'hora del pati veus que se'l guarda dintre de l'estoig. Què penses?

| Pensaments positius | Pensaments negatius |
|---------------------|---------------------|
| | |



Situació 3

Una amiga teva celebra una festa d'aniversari i convida a dues amigues teves però a tu no. Què penses?

| Pensaments positius | Pensaments negatius |
|---------------------|---------------------|
| | |

Situació 4

Aquest matí quan estaves netejant la gàbia del teu ocell no has vigilat prou i s'ha escapat. Què penses?

| Pensaments positius | Pensaments negatius |
|---------------------|---------------------|
| | |



Situació 5

Imagina que creus que has estudiat molt per una prova, però les coses no han anat bé i has suspès. Què penses?

| Pensaments positius | Pensaments negatius |
|---------------------|---------------------|
| | |



Entrevista al tutor de l'aula de 5è

El programa s'ha adaptat a les característiques de l'alumnat i les necessitats de l'aula?

Crec que sí. Són un grup d'alumnes que necessitaven tenir més estones de reflexió conjunta i treball cooperatiu. Per tant, les activitats proposades per la Sara els han servit per reflexionar sobre actituds individuals i posar-ho en comú amb un molt bon treball de grup.

El programa ha tingut un vincle real amb l'assignatura d'Educació per la Ciutadania?

El vincle té molt de sentit en tant que a l'escola GEM tenim l'Educació Emocional com a pal de paller a l'educació primària. Aquesta es treballa amb una matèria específica durant els primers cursos de primària, però quedava una mica oblidada a cicle superior. Així doncs, ens ha anat molt bé tornar a enllaçar els continguts d'educació emocional ja treballats en etapes prèvies amb aquells propis del cicle superior.

Els continguts treballats a Educació per la Ciutadania no estaven prefixats, i s'ha treballat des de diferents fronts: actualitat, temes de fons, comentaris de lectures, problemàtiques sorgides a l'aula o l'escola, entre d'altres. D'aquesta manera, no hi ha hagut cap trencament ni discontinuïtat en l'assignatura. Hem enllaçat perfectament el projecte proposat per la Sara amb el treball habitual de l'assignatura.

Durant l'aplicació del programa has pogut constatar resultats parcials a nivell de canvis de conducta?

Tot i la curta durada de les activitats proposades sí que s'han pogut notar alguns canvis de conducta en alguns alumnes. Cal però seguir insistint i treballant l'educació emocional al llarg de l'etapa de cicle superior per tal de consolidar aquests canvis.

L'alumnat ha mostrat interès/motivació vers les activitats?

L'alumnat sempre es mostrava molt engrescat per les activitats proposades. Aquestes eren variades, tant pel que fa al contingut com pel que fa a la metodologia d'aplicació. Aquesta diversitat les ha fet molt atractives pels alumnes.

Creus que les activitats i la metodologia emprada pot crear un millor clima de treball i de companyerisme a l'aula i fora d'aquesta?

Sens dubte. Com ja he comentat en apartats anteriors, cal consolidar aquest tipus d'activitats durant els dos cursos de cicle superior per tal d'obtenir-ne uns resultats clars i perdurables pel que fa a les actituds i conductes dels alumnes.

La metodologia ha estat encertada. La variació ha estat una de les claus de l'èxit que aquestes activitats han tingut entre els alumnes.

Quins punts forts i febles destacaries del programa?

Els punts forts han estat: l'actitud de la Sara, sempre disposada a motivar i fer participar tots els alumnes; el contingut de les activitats; la metodologia emprada; la varietat d'activitats proposada.

Els punts febles: el poc temps del qual disposàvem per dur les activitats a terme; l'hora en la qual es van realitzar algunes de les activitats (algunes tardes per exemple), que dificultava l'atenció atenta d'alguns alumnes més dispersos.



Entrevista a l'equip directiu

Creus que el treball de la competència social i regulació emocional és important a l'escola i en aquesta etapa?

Ho és, i molt, i probablement en totes les etapes.

Consideres que l'escola hauria de treballar més a fons el treball de les competències emocionals?

Depèn de l'escola, depèn de si ja les treballa o no fa res. En el nostre cas crec que es treballen prou, tot i que segurament es podrien millorar les programacions i accions d'aula.

Creus que el professorat té la formació i habilitats per treballar l'educació emocional amb els seus alumnes?

En general no, tot i que hi ha un volum de persones que, per interès, per sensibilitat, per experiència o per innovació, han anat fent alguna formació. D'altres, des de la intuïció treballen molt bé. Veig indispensable unes actituds i aptituds personals mínimes per afrontar aquest treball amb èxit.

Creus que el programa realitzat a 5è podria tenir una continuïtat vinculant-lo a l'assignatura de l'Educació per la Ciutadania?

Probablement, doncs treballa temes que no deixen d'estar vinculats a les relacions interpersonals, i la millora d'aquesta comunicació a nivell més social.

Quins punts forts i febles creus que té l'escola per treballar l'educació emocional?


Punts forts, la inclusió de tot el desenvolupament integral i Humà dels alumnes en el projecte d'escola. La trajectòria en aquest camp; els vincles i relacions ja establertes entre els membres de l'equip docent, però tb amb els alumnes i amb les famílies (relació triangular); l'interès de les famílies en la formació no només acadèmica; la visió, la formació i/o la intuïció que acompanyen a un grup impulsor, potent, d'aquestes activitats. La confiança que hi depositen les famílies en que vetllem aquest tema, que hi hagi un espai per acollir aquesta part més del cor, i que es faci d'una forma oberta i positiva.

Punts febles: la incredulitat d'una part de famílies i, sobretot, de mestres, que encara opinen que l'excel·lència tan sols passa per la part mental, pel treball bàsicament d'una sola intel·ligència, i que pensen que d'aquesta manera estem "perdent el temps".



Imatges extretes dels quaderns de Teixim Vincles dels alumnes:

Teixim vincles



Com et sents?
Feliz i alegre

Jo sóc...
Agradable, simpàtica, divertida

Clàudia.
Com es sent?
alegre, agradable i eucuriosida
perque :ete' está agost

Ell/a és...
agredable → generosa, amable i ~~simpàtica~~
simpàtica



Data: 14-4-11

Avui he-nis com el meu amic (Oriol) com a5,
com a5 vent. i tamb6 mi he conegut jo
tamb6 una mica, tamb6 ems estat parlant
una mica de les imatges, escoltar els altres
com a5 una mica. . .

Avui he...

Data: 28-4-11

Quoi tova la classe em estat parlant
dobre com AGENSA i quan els emparlem)
i em parlat en grup sobre les
nostres baralles.
Avui he...

Data: 5-5-11

Com la gent actua quan s' en fada
i que hi han altres coses per soler-
viar un problema. . . .