



UNIVERSITAT DE BARCELONA



# Programa d'educació emocional pels més petits

Curs 2012-2013

*Projecte final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar*

Autora: **Maria Àngels Gris Forn**

Tutora: Isabel Paula



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

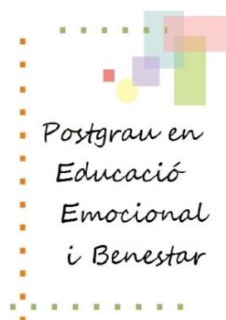


Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 3.0 No adaptada de Creative Commons

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

### ***Per a citar l'obra:***

Gris, M.A. (2013). *Programa d'educació emocional pels més petits. Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar*. Barcelona: Universitat de Barcelona. Dipòsit Digital: (<http://hdl.handle.net/2445/48212>)



# ÍNDEX

## PREAMBUL

Presentació del projecte, motivacions personals i justificació .....4 - 7

## 1. FONAMENTACIÓ TEÒRICA

1.1	Introducció .....	8 - 9
1.2	Intel·ligència emocional, educació emocional i competències emocionals .....	9 - 10
1.3	Intervenció per programes: una manera de portar a terme l'educació emocional.....	11 - 12
1.4	Capacitats emocionals.....	13 - 15
1.5	Recursos i programes d'educació emocional per a educació infantil.....	15 - 16
1.6	Desenvolupament emocional dels 0 als 6 anys.....	16 - 19
1.7	L'educació emocional a l'etapa d'educació infantil.....	20 - 21
1.8	Relació entre les capacitats de l'etapa d'educació infantil i les competències emocionals.....	22 - 26
	Reflexions finals del marc teòric.....	27 - 28

---

<b>2. DESENVOLUPAMENT DEL PROGRAMA D'EDUCACIÓ EMOCIONAL PER A NENS I NENES DE P – 4.</b>	
2.1 Contextualització.....	29
2.2 Característiques del grup - classe.....	29 – 30
2.3 Objectius del programa.....	30 – 31
2.4 Continguts.....	31
2.5 Activitats.....	32
Consciència emocional.....	33 – 45
Regulació emocional.....	46 – 58
Autonomia emocional.....	59 – 71
2.6 Avaluació .....	72 – 74
Reflexions finals del programa.....	75 – 77
<b>CONCLUSIONS FINALS DEL TREBALL.....</b>	<b>78 – 79</b>
<b>BIBLIOGRAFIA.....</b>	<b>80</b>

## **PREAMBUL**

### **PRESENTACIÓ DEL PROJECTE, MOTIVACIONS PERSONALS I JUSTIFICACIÓ.**

En principi aquest treball havia pensat centrar-lo en una temàtica que no ha pogut ser. M'explicaré una mica. Sóc mestra d'educació infantil des de fa molts anys però també sóc mare de tres fills dos dels quals estan diagnosticats de TDAH (trastorn i dèficit d'atenció). El meu treball de pràctiques estava centrat en el buit emocional que queda en els pares quan els seus fills els diagnostiquen de TDAH o algun altre trastorn d'aprenentatge. Però durant el transcurs d'aquest curs en que el meu fill està estudiant 3er d'ESO ha hagut una sèrie de circumstàncies que ara no venen al cas , que finalment m'han fet adonar que no podia portar a terme tal treball ja que jo estava molt implicada emocionalment i això no em servia per poder fer una mirada crítica del treball.

Finalment i aprofitant la meva tasca educativa he optat per portar a terme un programa d'educació emocional a una aula de P-4.

Primer vaig pensar que seria una feina fàcil però a l'hora de posar objectius, fer avaluacions i valoracions m'he adonat que comporta quelcom més. Quan dius que estàs fent un postgrau d'educació emocional la gran majoria de mestres et diuen que tothom fa E. Emocional , però després et dones compta de moltes coses, com per exemple, que tu en principi creus que et coneixes però després te n'adones

que hi ha aspectes teus que desconeixes o que no tens prou treballats. Ha sigut amb la realització d'aquest treball que me adonat de la gran importància que té l'Educació emocional en l'àmbit educatiu i familiar i sobretot de l'aplicació que té en l'Educació infantil, base important de tot aprenentatge.

Tanmateix i això ja ho havia constatat amb la meva experiència, el fet de treballar amb infants no deixa de sorprendre't ja que cada dia aprens alguna cosa nova d'ells.

Així doncs l'educació emocional en la etapa de l'educació infantil és necessària degut a l'existència d'una sèrie de canvis i realitats que caracteritzen a la societat actual.

Entre molts d'altres podem destacar:

- Un interès creixent, per part dels educadors, per l'educació emocional i la seva aplicació pràctica.
- La infantessa és una etapa en la qual l'aprenentatge és molt important ja que acompanyarà a la persona durant tota la seva vida.
- Família i escola: acció compartida. Tant l'àmbit familiar com l'àmbit escolar han d'educar als infants per a formar persones i afavorir el seu desenvolupament integral. Educar no és tant sols transmetre coneixements, si més no desenvolupar habilitats i actituds que afavoreixin el desenvolupament i creixement de la persona.

- Contemplar l'educació emocional en la infantesa significa apostar i contribuir per una qualitat humana i de vida tant necessària per a disminuir el fort increment del consum d'antidepressius. En la nostra societat actual es constata un abús exagerat de ansiolítics i fàrmacs per a combatre la depressió i l'ansietat de les persones, sense que això ajudi al benestar mental i físic.
- Els nens des de ben petits presenciem a través de la televisió, videojocs, consoles etc... baralles i violència sense límit. Això afavoreix una visió pessimista del món i de les relacions entre persones, creant una forma antisocial de resposta als conflictes.
- Desenvolupament emocional. La etapa de 0 a 6 anys és molt important per al desenvolupament emocional. És una etapa en la qual es fan presents les pors i les ansietats degut a diverses causes, entre les quals està l'absència de l'adult, el descobriment de l'entorn i dels seus iguals, la posta en pràctica de les seves habilitats i el foment de la seva autonomia. Això ocasiona frustracions i exigències primerenques, degut a que no aconsegueix el que desitja o bé perquè no pot fer el que vol (límits de l'adult, dependència de l'adult per aconseguir els seus reptes, desenvolupament de les seves capacitats físiques i cognitives.)
- Convivència escolar i desenvolupament personal. En el sistema educatiu cada vegada és més necessari desenvolupar competències que afavoreixin la convivència, el benestar, l'autoconeixement, la comunicació interpersonal...
- El desenvolupament de les capacitats i les competències emocionals són un aspecte essencial

pel creixement i desenvolupament humà. Les emocions són necessàries per a la vida, ja que ens informen sobre algun aspecte de nosaltres mateixos i del nostre entorn. Així doncs, la por ens ajuda a preparar-nos i a protegir-nos. La tristesa acompanya el dol i l'alegria ens dinamitza. La ira defineix els nostres límits, els nostres drets, el nostre espai, la nostra integritat, és una reacció a la frustració. L'amor ens fa pròxims als altres.

- I per últim, però no per això menys important, hem de considerar que l'educador i el mestre s'enriqueixen ells mateixos a l'educar en l'educació emocional.

El primer destinatari de l'educació emocional ha de ser el professorat. Només un professorat ben format podrà posar en pràctica programes d'educació emocional de forma efectiva. Per això fem referència en la importància de l'adult i del docent com a model i referent essencial per als nens i nenes.



# 1. FONAMENTACIÓ TEÒRICA.

## 1.1 INTRODUCCIÓ

Després de molts anys de docència en l'etapa d'educació infantil m'he adonat de la importància que té poder conèixer les emocions i desenvolupar bons hàbits de relació amb els altres des de ben petits.

En general, els aspectes de programes educació emocionals i socials es troben una mica descuidats en l'àmbit escolar, tant en el cicle d'educació infantil, com en el de primària i el de secundària.

Tradicionalment l'escola s'ha centrat en els aspectes cognitius prioritant els aprenentatges científics i tècnics, deixant de banda el coneixement de les persones; no ha previst la necessitat ni la importància de l'educació emocional. Com a contrapunt, les aportacions científiques actuals destaquen la vinculació entre les emocions i el pensament com a base de tota activitat humana. Per tant es fa necessari un replantejament seriós d'aquest tema.

No oblidem per això que aquests programes d'educació emocional són essencials per l'ésser humà i que tenen repercussions en el seu propi desenvolupament al llarg de tota la seva vida. Alguns aspectes, com per exemple, ser empàtic, cuidar les amistats o gaudir de les relacions socials, poden ser qualitats personals molt valorades tant en la infància, com en l'adolescència i en l'edat adulta, que contribueixen de forma positiva en l'autoestima i el benestar

personal. Així doncs introduir programes a l'escola per aconseguir un coneixement sobre les emocions i les relacions socials és un important objectiu que necessita ser treballat des de la primera infància.

És important i molt necessari que es comenci a posar en pràctica l'educació emocional tant en l'àmbit escolar com en l'àmbit familiar, ja que la responsabilitat educativa és compartida.

## **1.2 INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL, EDUCACIÓ EMOCIONAL I COMPETÈNCIES EMOCIONALS.**

Abans de tot considero necessari distingir i explicar aquests tres conceptes per poder tenir una idea clara sobre el que volem treballar ja que es poden prestar a confusió, no oblidem però que estan estretament relacionats entre sí i que un concepte és conseqüència d'un altre.

**Intel·ligència emocional** és la capacitat per identificar les pròpies emocions i les dels altres, utilitzar-les per facilitar el pensament, comprendre la complexitat de les emocions i regular-les de manera apropiada.

Hi ha varis models d'intel·ligència emocional, (model de Howard Gardner, el model de Salovey i Mayer, el model de Goleman, el model de Bar-on, ...) que han originat un debat entre defensors i detractors de cada model. No obstant em vull referir a les aplicacions pràctiques que es deriven d'aquest debat que són les competències emocionals.

**Les competències emocionals** són les capacitats per gestionar de manera adient un conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per aprendre consciència, comprendre, expressar i regular apropiadament els fenòmens emocionals i afectius. Un anàlisis més detallat de les competències emocionals permet identificar la consciència emocional, la regulació emocional, l'autonomia emocional, la sociabilitat i les habilitats de vida per al benestar. (Bisquerra, 2009). Afavoreixen les relacions amb els altres i amb un mateix, facilita la resolució positiva de conflictes, contribueix a la salut física i mental, ajuda a l'aprenentatge, entre d'altres.

Finalment **l'educació emocional** és el procés educatiu que té com a objectiu el desenvolupament de competències emocionals. És un procés que s'inicia des de la primera infància i està present al llarg de tota la vida. La fonamentació teòrica de l'educació emocional no es limita a la intel·ligència emocional, sinó que pren en consideració altres referents com ara les aportacions de la neurociència, la tradició de les competències socials, l'autoestima, les investigacions sobre el benestar i la psicologia positiva.

---

### **1.3 INTERVENCIÓ PER PROGRAMES: UNA MANERA DE PORTAR A TERME L'EDUCACIÓ EMOCIONAL.**

Hi ha diverses formes de treballar l'educació emocional, una d'elles és mitjançant la intervenció per programes.

Un programa és el pla d'acció o actuació sistemàtica i organitzada per aconseguir fites educatives que considerem valuoses. Així doncs crearem la nostra intervenció a l'aula amb un programa, que es diferencia de la intervenció esporàdica sense perspectiva de continuïtat.

La metodologia didàctica per portar a terme un programa d'educació emocional es pot fonamentar en diferents enfocaments i models educatius. Entre ells està l'enfocament constructivista, el model sistèmic i l'orientació humanista. L'enfocament constructivista s'inicia de la concepció d'un procés de construcció personal de significats al llarg de la vida. Aquesta construcció es fa amb la participació activa i la implicació personal de l'Infant en tot el procés de desenvolupament i aprenentatge. Així doncs, tota proposta pràctica ha de partir dels coneixements previs, interessos i necessitats de la persona per que pugui construir significadament els nous coneixements i afavorir un aprenentatge significatiu.

El model sistèmic concedeix gran importància tant al paper del l'Infant com el de l'adult i el poder de la comunicació com a mecanisme de relació interpersonal. Així doncs tota proposta ha de contemplar la presència de l'escola, la família i l'entorn per a que l'aprenentatge sigui funcional.

L'enfocament humanista proposa la creació de contextos i activitats que ajudin a l'Infant a pensar i ha descobrir els seus propis valors. Així doncs les propostes educatives han de dirigir-se a les persones que ens envolten, en primer lloc la família, tenint en compte el seu desenvolupament personal.

Ens podríem centrar en un sol enfocament ja que cada un per separat ja és suficientment vàlids per a portar a terme un programa d'educació emocional, però el conjunt dels tres enfocaments i la pràctica de les seves propostes ens garanteix poder treballar l'educació emocional des de varies perspectives complementant unes a altres.

En aquesta etapa de desenvolupament de 0 a 6 anys, els aspectes emocionals juguen un paper essencial per a la vida, a més de constituir la base o condició necessària per al progrés en les diferents dimensions del desenvolupament infantil. És per això que hem de considerar que les persones que eduquen al infant també desenvolupin les seves competències ja que són el model i referent més proper. Això suposa revisar les nostres actituds, creences i models per a desenvolupar una educació emocional d'acord amb els seus principis.

Partint de la base del programa de l'Elia López Cassà considerem que l'etapa d'educació infantil va des del naixement fins als 6 anys. És justament en aquest anys quan es fonamenten els pilars educatius portats a terme per la família, educadors i cuidadors del nen.

Aquest programa pretén afavorir l'educació emocional en la infància i disposa d'elements teòric-pràctics per a la seva aplicació immediata.

---

## 1.4 CAPACITATS EMOCIONALS.

L'objectiu principal de l'educació emocional és el desenvolupament de competències emocionals, i en el cas d'educació infantil les capacitats emocionals.

Entenem per capacitats emocionals el desenvolupament emocional que presenta l'Infant per a construir coneixements, habilitats i actituds que l'ajudin a anar prenent consciència de les seves emocions, aprendre a expressar-les i a regular-les amb l'ajuda de l'adult.

En aquest model (Bisquerra i Pérez 2007; Bisquerra 2009) les capacitats emocionals s'estructuren en cinc blocs: consciència emocional, regulació emocional, autonomia emocional, habilitats socials i habilitats per a la vida i el benestar.

**La consciència emocional** és la capacitat per a prendre consciència de les pròpies emocions i de les emocions dels altres, incloent l'habilitat per a captar el clima emocional d'un context determinat. Dins d'aquest bloc podem especificar una sèrie d'aspectes com pot ser la presa de consciència de les pròpies emocions, donar nom a les emocions, comprensió de les emocions dels altres, prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament...

La consciència emocional és el primer pas per a poder passar a les altres competències.

**La regulació emocional** és la capacitat per a saber utilitzar les emocions de forma apropiada. També suposa prendre consciència entre emoció, cognició i comportament,

disposar de bones estratègies d'enfrontament, capacitat per autogenerar emocions positives, etc....

Altres aspectes també figuren en aquesta capacitat com poden ser l'expressió emocional apropiada, la regulació de emocions i sentiments (regulació de la impulsivitat, tolerància a la frustració, ser perseverant en aconseguir objectius...).

**L'autonomia emocional** es pot entendre com un ampli concepte que inclou l'autoestima, una actitud positiva davant la vida, responsabilitat, capacitat per analitzar les normes socials, capacitat per a buscar ajuda i recursos, així com l'autoeficàcia emocional. Com a microcompetències podem incloure l'autoestima, l'automotivació, l'autoeficàcia emocional, responsabilitat, actitud positiva, anàlisi crític de les normes socials, resiliència...

**Les habilitats socials** són un conjunt de capacitats per mantenir bones relacions amb altres persones. També podem incloure altres capacitats com el domini de les habilitats socials bàsiques, el respecte pels altres, la pràctica de la comunicació expressiva, compartir emocions, comportament prosocial i cooperatiu, l'assertivitat, la prevenció i solució de conflictes, la capacitat per a gestionar situacions emocionals...

**Les habilitats per a la vida i el benestar** són les capacitats per a adoptar comportaments apropiats i responsables per a afrontar satisfactòriament els reptes diaris de la vida, ja siguin personals, professionals, familiars, socials,... Podem incloure també com a habilitats fixar objectius adaptatius, presa de decisions, buscar ajuda i recursos, ciutadania activa participativa, crítica,

responsable i compromesa, benestar emocional i per últim fluir.

## **1.5 RECURSOS I PROGRAMES D'EDUCACIÓ EMOCIONAL PER EDUCACIÓ INFANTIL.**

Encara que ja existeixen diversos materials amb l'objectiu de fomentar aquest tipus d'habilitats o competències durant la infància és cert que existeix un buit des de l'administració, ja que en el currículum no es contempla la possibilitat de l'aplicació d'aquests programes com a tals.

Un dels últims programes publicats és el que fa referència a un programa basat en la filosofia per a nens de la comunitat de Madrid i amb el suport del Ministerio de Ciencia y Innovación "Pensando las emociones: un programa de intervención para educación infantil" dirigit per Marta Gimenez- Dasí (2013).

A la nostra comunitat autònoma un dels programes més innovador en aquest aspecte és el dissenyat per Elia López Cassà (2003) en el qual es basa la part pràctica i teòrica d'aquest treball.

Aquest programa és fruit d'una reflexió teòrica i una reflexió basada en la pròpia pràctica reflexiva. Les emocions i els sentiments en aquestes edats tenen un paper fonamental, ja que ajuden a construir uns entorns afectius que impregnen tot el que hi ha al seu voltant, de tal manera que les experiències personals del infants es converteixen en



---

fonts d'aprenentatge i, sobretot, doten als infants d'uns recursos que els acompanyaran al llarg de la seva vida.

És un material que pretén afavorir l'educació emocional en la infància i que disposa d'instruments teòric pràctics per a la seva immediata aplicació. És un instrument pensat i destinat per a pedagogs, educadors, mestres, psicòlegs i famílies que visquin de a prop l'educació dels seus fills.

## **1.6 DESENVOLUPAMENT EMOCIONAL DELS 0 ALS 6 ANYS.**

No podem continuar parlant d'educació emocional si no definim primer que entenem per desenvolupament emocional.

El desenvolupament emocional és un conjunt de canvis que es donen en les diferents dimensions de la vida emocional: expressions emocionals, comprensió emocional, regulació emocional i objectius i comportaments (Campos i col. 1983)

Des de el principi de l'esser humà la relació que s'estableix entre els pares i el nadó no ha de ser una relació mecànica de satisfer les seves necessitats bàsiques com estar ben alimentat i anar net, la vinculació afectiva és bàsica per al desenvolupament íntegre del infant.

És a través d'aquesta relació primerenca com aprenem a interpretar el món i a generar respostes emocionals. Quan els adults interpretem les expressions i les necessitats del nadó estem conformant les seves accions. A l'interpretar el

mínim comportament del bebè com una acció intencionada, les nostres accions ensenyen al nen a donar significat a les seves, (somriure per cridar la seva atenció estirar els braços per agafar-lo, etc...). Si el nen veu que no es responen els seus intents de comunicació ni a l'atenció de les seves necessitats, utilitzarà conductes coercitives (plors forts i intensos, rabietes,...).

Si aquestes accions es repeteixen de forma continuada, el nen aprendrà a utilitzar aquestes conductes desproporcionades per cridar l'atenció. Així, si el nen s'acostuma a no rebre resposta, no les buscarà i reprimirà les seves conductes d'afecció, generant com a mecanisme de defensa una auto insuficiència emocional.

El nadó no té paraules per dir les coses, el seu primer llenguatge és el plor. Poc a poc començarà a dir paraules, però el que no sap dir en paraules continuarà dient-ho amb el plor, enfadant-se, cridant,... El nen no comprèn el que li passa i expressa amb el seu cos el seu comportament, les seves alegries i els seus malestars. Les seves reaccions tenen una resposta per part de l'adult: atendre, valorar, ignorar i rebutjar els seus comportaments.

Per imitació, el infant aprendrà a expressar les emocions que ha vist expressar en els adults, especialment en els seus pares i als nens que viuen al seu voltant. Els nens necessiten ser escoltats, que els hi parlin, que els hi expliquin coses, que juguin amb ells, que confiïn en ells i que els hi mostrin seguretat emocional.

La principal estratègia reguladora en la infància es troba en la família, i principalment en la figura materna. El nen busca el consol i l'ajuda de l'adult, necessita expressar els seus

sentiments i emocions als altres. El recolzament social i familiar és la font reguladora de les emocions negatives. Així, el nen necessita que l'abracin, que l'escoltin i que l'ajudin a canalitzar les seves emocions.

Els adults no podem negar les emocions dels infants. Tant si senten emocions positives o negatives, les emocions s'han de permetre, no prohibir-les, recordant que no es posa en joc el seu amor o afecte.

Entre el segon i tercer any de vida apareixen les emocions socio-morals com la vergonya, la culpa i l'orgull (Ortiz, 1999). Cada vegada les emocions es van diferenciant entre elles, es manifesten més ràpidament, amb més intensitat i duració, arribant a transformar-se en sentiments (Bisquerra, 2000).

Entre els 3 i els 6 anys s'inicia una nova etapa de desenvolupament, on apareixen nous interessos i necessitats, noves formes d'expressió i de relació amb els altres.

Així, el llenguatge és el instrument que formarà part de la vida dels infants. A través de ell comprenen la realitat, és comuniquen les experiències, s'expressen els sentiments i les inquietuds. És en aquest moment quan el nen veu més clar l'exemple de l'adult quan expressa en paraules el que sent: "em sento trist", "veig que tu també et sents trist". Un adult que no mostra les seves emocions no li dona importància a l'expressió de sentiments i emocions com a part d'un mateix. És important expressar les emocions.

Entre els tres i quatre anys, el nen associa determinats esdeveniments amb determinades emocions. Per exemple,

---

un aniversari l'associen amb l'alegria, en canvi perdre una joguina amb la tristor (Ortiz, 1999).

És a partir del sis anys quan els nens comprendran que una situació concreta no genera determinades emocions, si més no es deuen a l'avaluació de la situació que fem nosaltres mateixos. Els adults hem de conversar més amb els nens sobre les emocions i les seves causes, perquè aquests ampliiïn el seu vocabulari emocional i al seva comprensió.

Els nens d'educació infantil es troben en l'etapa de l'egocentrisme. Ser egocèntric suposa una forma d'entendre el món a través del punt de vista propi, sense comprendre altres punts de vista. Tot el que aprenen per a ells mateixos, els ajudarà a aprendre-ho pels altres.

Per altre banda, el joc simbòlic aporta noves formes d'expressió de l'afecte i contribueix al desenvolupament de la consciència emocional pròpia i aliena. Aquest context és el més idoni perquè el nen expressi els sentiments, emocions, necessitats i inquietuds que guarda en el seu món interior. Ajuda a accedir a sentiments reprimits i a afrontar moltes de les ansietats i pors de la vida quotidiana. És una font de descàrrega emocional. Els nens són capaços d'adoptar un estat emocional diferent al seu, d'assignar un rol fictici a un personatge i de compartir amb altres persones aquest rol. Segons Harris (1989), el joc simbòlic té un paper fonamental en el desenvolupament de la consciència emocional. Els nens tenen com a punt de referència ells mateixos, i al capacitat de imaginació projectiva els ajuda a posar-se en el lloc de l'altre.

---

## 1.7 L'EDUCACIÓ EMOCIONAL A L'ETAPA D'EDUCACIÓ INFANTIL.

L'educació emocional és un “procés educatiu, continu i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament de les competències emocionals com element essencial del desenvolupament humà, amb l'objectiu de capacitar-lo per a la vida i amb la finalitat d'augmentar el benestar personal i social” (Bisquerra, 2000).

En el currículum d'educació infantil es parla del desenvolupament de capacitats, que permetran posteriorment desenvolupar-se com a competències. Així doncs donat que el treball està centrat en l'etapa d'educació infantil, parlarem de capacitats emocionals.

Segons M. Antònia Pujol (2010) el concepte de competències no és propi de l'Educació Infantil, perquè per a educar a nens de 0 a 6 anys s'han de tenir en compte les seves possibilitats, interessos, creixement i desenvolupament, de forma que respongui sempre a les seves necessitats específiques. Pujol (2010) creu que en aquesta etapa s'ha de contemplar el desenvolupament de les capacitats sensorials, físiques, emocionals i de relació entre d'altres.

Així, l'objectiu principal de l'educació emocional és el desenvolupament de competències emocionals, i en el cas de l'Educació Infantil les capacitats emocionals.

Entenem per capacitat emocional el desenvolupament emocional que presenta el nen per a construir coneixements, habilitats i actituds que l'ajudin a prendre consciència de les seves emocions, aprendre a expressar-

les i a regular-les amb l'ajuda de l'adult. Aquestes capacitats es desenvolupen principalment en els sis primers anys de vida, que corresponen a la etapa d'educació infantil.

La versió d'un model de competències que està en procés de construcció, anàlisi i revisió permanent és el que aquí s'exposa i és una actualització de versions anteriors (Bisquerra i Pèrez 2007) (Bisquerra 2009).

En aquest model, les capacitats emocionals s'estructuren en cinc blocs: consciència emocional, regulació emocional, autonomia emocional, habilitats socials i habilitats per a la vida i benestar. Aquestes capacitats es poden representar gràficament mitjançant la Flor de les capacitats emocionals.



## **1.8 RELACIÓ ENTRE LES CAPACITATS DE L'ETAPA D'EDUCACIÓ INFANTIL I LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS.**

En el currículum de l'Educació Infantil les finalitats de l'etapa es concreten en capacitats. Aquestes capacitats han de permetre assolir a tots els infants un desenvolupament i un creixement integra com a persones en el món d'avui, mitjançant uns aprenentatges continuats i progressius que seguiran en l'etapa de Educació Primària amb el treball de les competències bàsiques que han d'assolir al finalitzar l'etapa de l'educació obligatòria.

Cada una d'aquestes capacitats acull perfectament una de les competències emocionals en les que es basa aquest programa de educació emocional segons Bisquerra (2009).

## CAPACITAT D'ETAPA D'EDUCACIÓ INFANTIL.

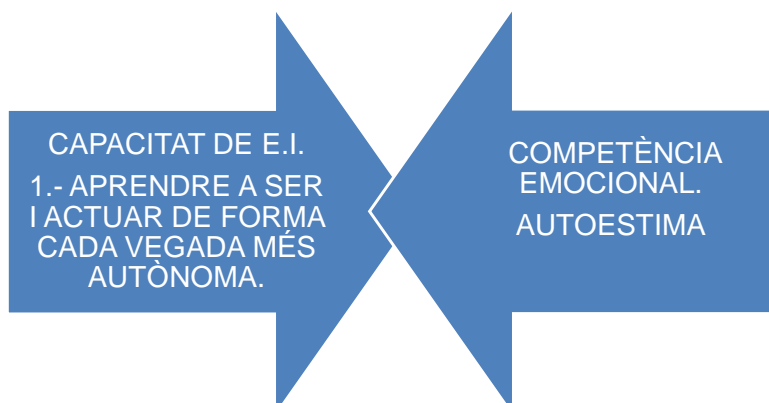
### 1. Aprendre a ser i actuar de forma cada vegada més autònoma.

- Progressar en el coneixement i domini del seu cos, en el moviment i la coordinació, tot adonant-se de les seves possibilitats.
- Assolir progressivament seguretat afectiva i emocional i anar-se formant una imatge positiva d'ell mateix i dels altres.
- Adquirir progressivament hàbits bàsics d'autonomia en accions quotidianes amb seguretat i eficàcia.

## CAPACITAT EMOCIONAL.

### Autoestima.

- La autoestima es la forma de avaluar-nos a nosaltres mateixos. La imatge que un té d'ell mateix (auto concepte) és un pas necessari per al desenvolupament de l'autoestima. Una vegada ens coneixem i sabem com som, per dins i per fora, podem aprendre a acceptar-nos i a auto estimar-nos (auto estima).
- Continguts: Noció d'identitat: coneixement d'un mateix, manifestació de sentiments positius cap a un mateix i confiança en les pròpies possibilitats, valoració positiva de les pròpies capacitats i limitacions.





## **CAPACITAT D'ETAPA D'EDUCACIÓ INFANTIL.**

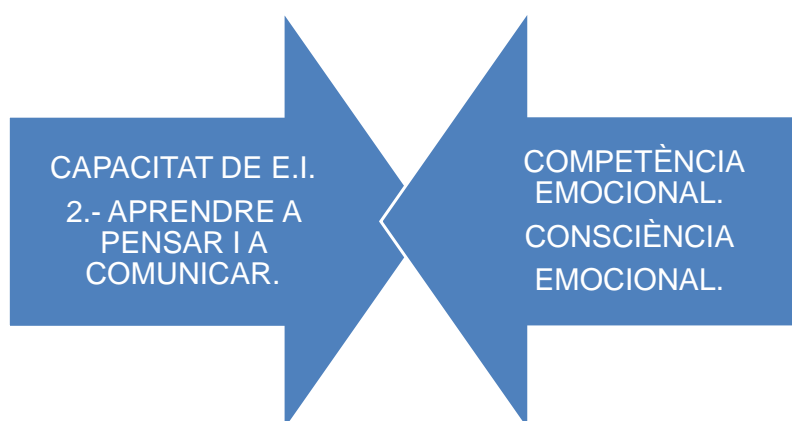
### **2.- Aprendre a pensar i a comunicar.**

- Pensar, crear, elaborar explicacions i iniciar-se en les habilitats matemàtiques bàsiques.
- Progressar en la comunicació i expressió ajustada als diferents contextos i situacions de comunicació habituals per mitjà dels diversos llenguatges.

## **CAPACITAT EMOCIONAL.**

### **Consciència emocional.**

- Prendre consciència del propi estat emocional i expressar-lo a través del llenguatge verbal i no verbal, així com reconèixer els sentiments dels altres.
- Continguts. Vocabulari verbal, Identificació de les pròpies emocions i sentiments, el llenguatge verbal i no verbal com a mitjà d'expressió emocional, reconeixement de sentiments i emocions dels altres, presa de consciència del propi estat emocional.



## **CAPACITAT D'ETAPA D'EDUCACIÓ INFANTIL.**

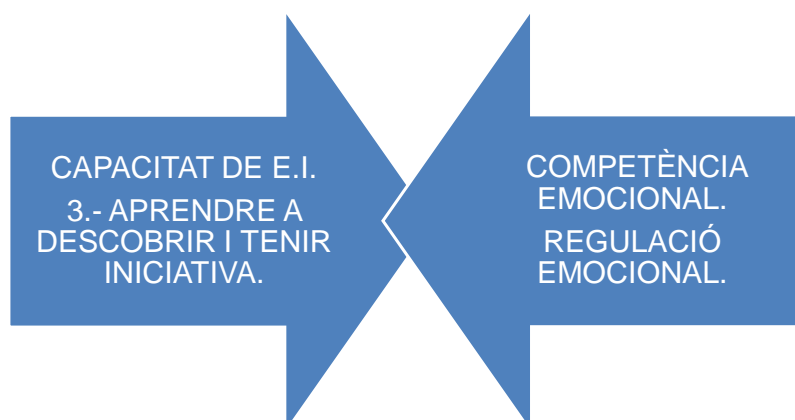
### **3.- Aprendre a descobrir i tenir iniciativa.**

- Observar i explorar l'entorn immediat, natural i físic, amb una actitud de curiositat i respecte i participar, gradualment, en activitats socials i culturals.
- Mostrar iniciativa per afrontar situacions de la vida quotidiana, identificant-ne els perills i aprendre a actuar en conseqüència.

## **CAPACITAT EMOCIONAL.**

### **Regulació emocional.**

- Capacitat de regular els impulsos i les emocions desagradables, de tolerar la frustració i de saber esperar les gratificacions.
- Continguts: Estratègies d'autoregulació emocional: expressar els sentiments, diàleg, distracció relaxació, reestructuració cognitiva, asertivitat,... regulació de sentiments i impulsos, tolerància a la frustració.



## CAPACITAT D'ETAPA D'EDUCACIÓ INFANTIL.

### 4.- Aprendre a conviure i habitar el món.

- Conviure en la diversitat, avançant en la relació amb els altres i en la resolució pacífica de conflictes.

Comportar-se d'acord amb unes pautes de convivència que el portin cap a una autonomia personal, cap a la col·laboració amb el grup i cap a la integració social.

## CAPACITAT EMOCIONAL.

### Habilitats socio-emocionals i habilitats de vida i el benestar.

Consisteix en reconèixer les emocions dels altres; ajudar a altres persones a sentir-se bé; desenvolupar l'empatia ; saber estar amb altres persones; mantindre bones relacions interpersonals..

- Experimentar benestar subjectiu en les tasques que fem diàriament. Poder oferir recursos que ajudin a organitzar una vida sana i equilibrada, superant les possibles insatisfaccions o frustracions.

Continguts: Habilitats de relació interpersonal: expressivitat, comunicació, cooperació i col·laboració social., empatia, relacions personals positives, desenvolupament personal i social, actitud positiva.



---

## REFLEXIONS FINALS DEL MARC TEÒRIC.

Malgrat la nova Ley de educación LOMCE (avantprojecte maig 2013), s'ha de reivindicar des de tots els àmbits possibles una formació integral dels nostres alumnes que inclogui el desenvolupament dels aspectes emocionals i de relació interpersonal perquè els aspectes emocionals estan íntimament vinculats amb el rendiment acadèmic i el benestar personal tant de l'alumnat i com del professorat i quan abans es portin a terme més bons resultats obtindrem.

No podem pretendre posar en pràctica una educació emocional sense una sèrie de requisits mínims. Podríem començar per la sensibilització i la formació del professorat. No obstant els mestres de educació infantil i de primària manifesten una predisposició major que els mestres de secundària. Aquesta sensibilització i formació ha de contemplar-se per tal de que el professorat tingui suficients competències emocionals i pugui sentir-se amb suficient seguretat per portar-la a terme. Un equilibri emocional dels mestres es transmet i es contagia als alumnes dia a dia.

Els mestres tutors són els primers que poden portar a la pràctica l'educació emocional ja que ells disposen de l'espai a les tutories per introduir les activitats encaminades a desenvolupar les competències emocionals.

No oblidem tampoc que portar a terme un programa d'educació emocional no és tant sols fer una xerrada puntual sobre aquest tema, o aprofitar l'ocasió d'un

conflicte concret per posar en pràctica alguna activitat d'educació emocional. Això no és suficient.

L'educació emocional s'ha de portar a terme d'una manera efectiva, planificada, intencionada, sistemàtica i demana un temps i una dedicació mínima. La planificació és molt important ja que des de principi de curs s'han de determinar uns objectius, uns continguts, i unes activitats mínimes a seguir.

Crec que portar a terme un programa d'educació emocional en una escola no ha de dependre de l'inquietud d'una mestra, s'ha de veure implicat des de l'equip directiu fins el departament d'orientació pedagògica. Si més no hauria de ser tractada com a un tema transversal del projecte educatiu del centre i del projecte curricular. A tota àrea o matèria se li pot donar una aplicació emocional i fer-la servir per al desenvolupament de competències emocionals.

Desitjo que d'aquí a poc temps puguem portar a terme i puguem parlar d'educació emocional a l'escola com ho estem fent de l'aplicació de les noves tecnologies a l'aula o d'altres noves iniciatives.

---

## **2. DESENVOLUPAMENT DEL PROGRAMA D'EDUCACIÓ EMOCIONAL PER A NENS I NENES DE P – 4.**

### **2.1 CONTEXTUALITZACIÓ.**

Aquest programa d'educació emocional està centrat en nens i nenes de 4-5 anys de la classe dels conills de P-4C. Som una classe de l'escola Salesiana "Sant Domènec Savio" de Badalona. Aquest centre està ubicat en el barri del Progrés de Badalona.

L'escola és un centre privat concertat per la Generalitat de Catalunya. S'imparteix un ensenyament privat, català, cristià inspirat en Sant Joan Bosco, sacerdot educador del segle XIX, i fundador dels salesians.

El context socioeconòmic que envolta aquest barri és mitjà-baix en part degut a la forta crisi que existeix i que s'ha notat en tots els ambients. El nivell d'immigració també ha disminuït en part per l'esmentada crisi. Gran part d'aquestes famílies immigrants són de procedència llatinoamericana, però estan perfectament integrades a la cultura catalana.

### **2.2 CARACTERISTIQUES DEL GRUP-CLASSE.**

La classe dels conills està formada per 11 nenes i 12 nens. La majoria dels nens ja van compartir curs durant P-3 però aquest curs han hagut 3 noves incorporacions. L'adaptació d'aquests 3 alumnes nous no ha suposat cap problema.

En general, el nivell de desenvolupament d'aprenentatge no és igual per a tots ja que en aquestes edats el progrés maduratiu de cada alumne és diferent fent molt d'èmfasis en el desenvolupament del llenguatge ja que és un mitjà de relació molt important.

En aquest grup classe hi ha diverses estructures familiars. Hi ha una família monoparental, també hi ha varies famílies amb pares separats, alguns amb bones relacions i d'altres no tant bones... Val a dir que entre la mestra i les famílies hi ha contacte diari, be sigui mitjançant l'agenda o a l'hora de sortir els alumnes. Crec que és molt important aquest vincle.

Com a aspectes importants que voldria remarcar és el cas d'un alumne diagnosticat de mutisme selectiu des de P-3. També vull remarcar els dos casos de dues nenes amb immaduresa evolutiva deguda a un naixement prematur.

El programa d'educació emocional està pensat per a aquest grup-classe en concret, però pot ser aplicable a qualsevol classe d'aquesta franja d'edat. Les activitats proposades es portaran a terme amb tots els alumnes, ja que així es podran ajudar entre ells fomentant la cooperació, el treball en grup, l'empatia, l'afecte pels seus companys,..

## **2.3 OBJECTIUS DEL PROGRAMA.**

Els objectius genèrics que es treballaran en aquest programa, segons E. López (2010) són:

- Afavorir el desenvolupament integral dels nens i nenes.

- Afavorir la capacitat de comprendre i regular les pròpies emocions.
- Proporcionar estratègies pel desenvolupament de competències bàsiques per l'equilibri personal i la potenciació de l'autoestima.
- Potenciar actituds de respecte, tolerància i prosocialitat.
- Afavorir la quantitat i qualitat de les interaccions del grup per la millora del clima relacional de classe i la cohesió grupal.
- Desenvolupar l'habilitat de la comprensió empàtica en les relacions interpersonals.
- Potenciar la capacitat d'esforç i motivació davant la feina.
- Desenvolupar la tolerància a la frustració.
- Desenvolupar el control de la impulsivitat.
- Aconseguir autonomia emocional.

Els objectius específics de cada activitat seran indicats al principi de la mateixa.

## **2.4 CONTINGUTS.**

Els continguts que es treballaran són els que pertanyen a les capacitats de consciència emocional, regulació emocional i autoestima, deixant les habilitats socioemocionals i les habilitats de vida per manca de temps, ja que aquest programa s'ha aplicat durant el 3er. trimestre, concretament durant els mesos d'abril, maig i juny.



## 2.5 ACTIVITATS.

Seguidament es descriuen les activitats d'aquest programa classificades en 3 blocs seguint el model pentagonal de competències, Bisquerra i Pérez (2007).

Dins de cada bloc hi figuren un promig de 4 a 7 activitats pensades per arribar a assolir els objectius que ens plantejem en cada competència.

També haig de dir que potser en una activitat sorgeix la necessitat de parlar o tractar algun aspecte emocional que no es tenia previst, però això ja és propi d'aquesta etapa educativa.

Com he apuntat, totes aquestes activitats estan realitzades durant els mesos d'abril, maig i juny. Al ser jo la tutora d'aquest grup he tingut la llibertat de fer-les adequadament en cada moment. Alguna vegada he aprofitat una determinada situació per introduir l'activitat indicada i d'altres la tenia programada com una més a realitzar dins de la programació setmanal.

# **ACTIVITATS**

## **CONSCIÈNCIA EMOCIONAL.**

**1.- COM ET SENTS?**

**2.- COM EM SENTO...**

**3.- EL DAU DE LES CARES.**

**4.- LA VARETA MÀGICA.**

**ACTIVITAT****1.- COM ET SENTIS?** Activitat adaptada de E. López (2012)

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

**OBJECTIUS**

- Nombrar i reconèixer algunes emocions (content, enfadat, trist, sorpresa) en diferents dibuixos o fotografies.
- Imitar i reproduir diferents emocions a través de expressió corporal i facial

**PROCEDIMENT**

Treball en gran grup: Els nens seuran a terra en rotllana. La mestra els hi ensenyarà un sobre gran on hi han diferents fotografies i dibuixos on apareixen expressions d'alegria, tristor, enfadat i sorprès. Mitjançant un diàleg amb els nens la mestra anirà presentant cada expressió ajudant-se d'observacions: "com té els ulls aquest nen? Mireu la boca que oberta està... i les celles?..."

La mestra crearà un diàleg on els nens puguin expressar-se lliurement el que pensen en referència a les fotografies.

Seguidament jugarem a crear nosaltres mateixos aquestes expressions amb la nostra cara.

El següent pas serà quan la mestra explica als nens les diverses situacions que li poden provocar aquestes expressions. "La M.Àngels es posa trista quan..."

"Quant tots esteu contents la M.Àngels també està molt contenta ...."

Poc a poc deixarem que siguin els mateixos nens que vagin reconeixent situacions on puguin relacionar les expressions.

En un lloc visible deixarem penjades les fotos o dibuixos per tal de que els nens les vagin veient.

Més endavant aquestes imatges ajudaran als nens a prendre consciència dels seu estat emocional.

**TEMPORALITZACIÓ**

Aquesta activitat es pot realitzar en varies sessions d'uns 20 minuts cada una depenen del grau de participació i comprensió del grup.

Es recomana treballar una o dues emocions en cada sessió.

**RECURSOS**

Imatges d'expressions emocionals: content, enfadat, trist i sorpresa.

Si pot ser, que siguin imatges combinades entre persones adultes, varies races i infants.

## AVALUACIÓ

Primer volia fer aquesta activitat presentant totes les emocions el primer dia, però ells mateixos em van marcar el ritme a seguir. Així doncs el primer dia els hi vaig mostrar totes les expressions que feien referència a l'alegria.

S'han donat compta que podem saber quan estem contents per la boca, per que la pugem cap amunt... també pels ulls ja que els tanquem una miqueta...

Quan estem contents ensenyem les dents i els ulls es fan més petits...

El polzes amunt vol dir que estem contents i quan els posem cap avall no.

Estem contents quan el papa juga amb mi, quan la mama es banya amb mi, quan la iaia fa macarrons, quan anem al pati, o d'excursió...

La següent emoció que vaig presentar va ser la de la tristesa. Quan estem tristos no posem bona cara, la boca baixa cap avall, i mirem a terra moltes vegades, quan estem tristos a vegades plorem i a vegades no. Estar trist també vol dir està "apenat" i quan estem sols estem molt tristos...

Estem tristos quan hem perdut alguna joguina, quan nosaltres ens perdem, quan no ens deixen veure els dibuixos, quan la mama ens diu que ens portem malament...

L'emoció de la ràbia primer va costar una mica definir-la, no sabien on classificar-la, els hi va costar i els vaig haver d'ajudar...

Una vegada definida i explicada per part meva van arribar a la conclusió que està enrabiada és estar molt enfadat, és més que estar enfadat, súper enfadats... Ensenyem les dents, tanquem els punys i obrim els ulls. Quan tenim molta, molta ràbia peguem.

Sentim ràbia quan els papes no ens compren una joguina, quan ens peguen, quan no podem menjar xocolata...

Moltes vegades quan juguem a lluita nosaltres acabem enrabiats.

## IMATGES.









**ACTIVITAT**

**2.- COM EM SENTO...** Activitat de creació pròpia.

Durant el dia experimentem diferents estats emocionals que poden ser agradables o desagradables. Descobrir el propi estat i com pot canviar al llarg del dia ens ajudarà a prendre consciència de la nostra vida emocional.

**OBJECTIUS**

- Identificar el propi estat emocional en diferents moments del dia.
- Reconèixer l'estat d'ànim dels altres companys en diferents moments del dia.

**PROCEDIMENT**

Treball en gran grup: Quan els nens van arribant a classe a primera hora del matí ells mateixos seran els encarregats de posar la seva foto on creguin que estan emocionalment. De moment comencem amb dos estats emocionals bàsics: content i trist . Una vegada s'ha passat llista observarem tots junts quin és l'estat emocional general de la classe. I si tenim possibilitat de poder ajudar a algun nen que vulgui canviar el seu estat emocional ho farem mitjançant el diàleg.

Aquest procediment el farem varies vegades al llarg de dia ja que així podrem observar com varia el nostre estat depenent de l'activitat que fem. La mestra reflexionarà sobre les causes i conseqüències que provoquen aquest canvis.

**TEMPORALITZACIÓ**

Es pot presentar l'activitat en una sessió d'uns 15 o 20 minuts, però després podem fer varies sessions grupals o individuals.

**RECURSOS**

Un plafó amb les fotografies de tots els nens de la classe.

**AVALUACIÓ**

Aquesta activitat va ser permanent durant els tres mesos. Cada nen s'anava regulant ell mateix en quin estat emocional estava i en referència a aquest posava la seva foto on creia convenient.

Els va ajudar molt a regular el temps d'espera ja que no volia dir que en el moment que el nen penjava la seva foto jo el podia atendre i preguntar-li com estava.... Aquesta conversa moltes vegades la feia a títol individual i al mateix temps em servia per avaluar el seu progrés emocional.

Val a dir que quan tornàvem de l'hora del pati era quan més nens canviaven el seu estat emocional de content a trist i moltes vegades em servia per fer una conversa grupal sobre els fets.

També em vaig trobar amb nens que canviaven la foto d'altres companys i això ens va donar a parlar sobre aquest fet. Alguns nens deien que els altres nens els hi havia dit que estaven tristos i de seguida anaven a canviar la foto. També em vaig trobar el cas d'una nena que cada moment canviava la seva foto i el que feia era reclamar la meua atenció constantment.



## IMATGES



## ACTIVITAT

### 3.- EL DAU DE LES CARES.

 Activitat de creació pròpia.

Cada situació ens crea una emoció diferent. Les nostres experiències i vivències personals hi contribueixen.

## OBJECTIUS

- Associar les diferents emocions a situacions viscudes.
- Reconèixer els sentiments i emocions propis i en els altres.

## PROCEDIMENT

Mostrarem als nens un dau on a cada cara hi ha una expressió facial representant una emoció. Entre tots descriurem cada expressió.

Asseguts a terra en una gran rotllana i per torns cada nen tirarà el dau i reconeixerà la emoció que li ha tocat. El nen haurà de representar sense llenguatge verbal l'expressió que li ha tocat. Entre tots l'ajudarem si te dificultats per fer-ho.

Una vegada tothom a reconegut alguna expressió, tornarem a jugar però aquesta vegada explicarem alguna situació personal que comporti aquella emoció.

## TEMPORALITZACIÓ

Aquesta activitat la podem fer varies vegades ja que cada vegada intervindran diferents nens i explicant diferents situacions. Cada sessió pot durar uns 20 minuts. Procurarem que la facin tots els nens.

## RECURSOS

Un dau de roba amb expressions d'emocions dibuixades a cada cara.

## AVALUACIÓ

Amb aquesta activitat em vaig adonar del domini en consciència emocional que començava a tenir el grup. Sabien identificar cada expressió i associar-la a moments determinats de la seva vida quotidiana tant de l'entorn familiar i escolar.

## IMATGES





**ACTIVITAT**

**4.- LA VARETA MÀGICA.** Activitat adaptada de E. López (2012).  
 Poder transformar-nos en diferents personatges que expressin diferents emocions és una manera de divertir-nos adoptant diferents rols emocionals.

**OBJECTIU.**

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

**PROCEDIMENT**

Dins d'una bossa "màgica" hi haurà diversos dibuixos de la cara d'un nen que reflexa diferents emocions (alegria, tristesa, por, sorpresa,...). El mestre tindrà una "vareta màgica" amb la qual per art de màgia pot transformar l'estat emocional dels nens que hauran de fer tant amb l'expressió facial i corporal en funció del que indiqui el dibuix.

Aquesta activitat primer la podem fer en gran grup i tots a l'hora expressar la mateixa emoció.

Una variant pot ser que la mestra o un nen tingui la vareta màgica i sigui ell o ella qui senyali el nen que ha de representar l'emoció.

Una altre variant pot ser que es faci en petit grup, és a dir, que un nen tingui la vareta màgica i dos o tres nens representin l'emoció.

**TEMPORALITZACIÓ**

Aquestes sessions poden durar entre 10 o 20 minuts i es poden realitzar tantes vegades com creiem oportú.

**RECURSOS**

Una vareta màgica confeccionada per la mestra o comprada.

**AVALUACIÓ**

Amb aquesta activitat vaig poder avaluar personalment el progrés que estaven fent tant de grup com individual, ja que al final aquesta activitat la feien ells sols i jo passava a ser una observadora i poder prendre nota de l'avaluació personal de cada alumne.



# **REGULACIÓ EMOCIONAL.**

**1.- BALLEM...**

**2.- MASSATGES**

**3.- PARLEM DE LA POR.**

**4.- JO TINC POR A ...**

**5 .- QUINA TRANQUIL·LITAT!! PESSIGOLLES.**

**6.- QUÈ PUC FER SI ESTIC TRIST? I ENFADAT?**

**7.- FEM DORMIR EL NINO...**

**ACTIVITAT**

**1.- BALLEM...** Activitat de creació pròpia.

La música ens desperta emocions. Ballar i cantar són dues bones maneres de fomentar el benestar, dos grans alliberadors emocionals.

**OBJECTIUS**

- Expressar lliurement les emocions a través del nostre cos mitjançant la música.
- Fomentar l'alegria i el benestar amb ell mateix i amb els altres.

**PROCEDIMENT**

La mestra posarà una música divertida per a que els nens puguin ballar lliurement, i si volen, cantar i expressar-se. També poden agafar-se entre ells o ballar sols. La mestra també participarà i ballarà amb ells.

**TEMPORALITZACIÓ**

Entre 10 o 15 minuts, en funció del interès i participació que mostrin els nens.

**RECURSOS**

Musica animada per poder ballar. També podem demanar que els nens portin la música que més els hi agrada ballar.

**AVALUACIÓ**

Aquets activitat va tenir molt d'èxit. La demanaven molt seguit i en cap moment es va fer feixuga. De fet els nens van començar a portar ells de casa música que els hi agradava i durant el dia sempre trobàvem un moment o altre per portar a terme aquesta activitat.



## ACTIVITAT

**2.- MASSATGES.** Activitat pròpia.

El contacte corporal afavoreix la regulació emocional dels nens i també enforteix els vincles afectius i de relació amb l'adult i amb els altres nens.

## OBJECTIUS

- Experimentar el massatge individual i compartit.
- Expressar com ens sentim.

## PROCEDIMENT

La mestra ensenyarà als nens com podem fer un massatge als nostres companys. Agafant un nen voluntari de la classe anirà explicant cada pas que fa: "primer de tot ens escalfarem nosaltres les mans fregant-les una mica, després començarem per la part baixa de l'esquena, fent uns cercles, després pujarem cap a dalt de l'esquena, les espatlles, després farem els braços, un bon massatge al cap i finalment unes carícies a la cara... quan el nostre company es "desperta" li preguntarem si li ha agradat i finalment li fem un petó com a comiat."

Aquesta activitat tant la podem fer assenyalant a quin company es fa el massatge com escollint ells mateixos a quin company li volen fer.

## TEMPORALITZACIÓ

Ho podem realitzar quan creiem necessari relaxar el grup (després del pati, al canviar d'activitat, etc...) i sempre que els nens ho demanin. Seria convenient fer aquesta activitat una vegada al dia com a mínim. Pot durar uns 10 minuts.

## RECURSOS

Podem acompanyar aquesta activitat amb una música relaxant o de sons de la natura.

## AVALUACIÓ

Aquesta activitat els hi va agradar molt des del primer dia. La demanaven de fer sempre que podien o que jo els hi deixava triar quina volien fer.

Gaudien molt tant els nens que feien el massatge com els nens que el rebien. Realment hi posaven molt d'afecte en la realització del massatge.

**IMATGES.**



**ACTIVITAT****3.- PARLEM DE LA POR.** Activitat de creació pròpia.

La por és una emoció necessària per a prendre consciència dels perills i dels malestars que ens envolten. Parlar d'ella és necessari per contemplar com una emoció que cal respectar.

**OBJECTIUS**

- Familiaritzar-se amb l'emoció de la por.
- Expressar-nos quan sentim por.

**PROCEDIMENT**

Els nens seuran a terra formant un gran cercle. Per introduir el tema la mestra explicarà el conte de "La caputxeta vermella". Després parlarem sobre els personatges i ens fixarem en la iaia i la caputxeta. Iniciarem un diàleg amb preguntes com: "Com es sentien quan estaven tancades a l'armari? Era por el que sentien ?..."

A partir d'aquí cada nen pot expressar que és el que li fa por... La mestra serà la primera en explicar que ella també té por i a què, i que no passa res per tenir por. També explicarà que és el que fa ella quan té por (busca alguna persona estimada per explicar-li, pensa que no li passarà res,...).

**TEMPORALITZACIÓ**

Aquest diàleg ha de durar el temps que faci falta per tal de que tots els nens puguin expressar que és el que els hi fa por.

**RECURSOS**

Imatges del conte de "La caputxeta vermella" per acompanyar el relat.

**AVALUACIÓ**

No m'esperava obtenir els resultats que vaig obtenir amb aquesta activitat. Tots els nens van poder expressar-se lliurement sobre la por. Es cert que primer van ser els més espavilats a parlar però poc a poc tots els altres s'animaven a explicar ells mateixos les seves pors. Quan jo vaig explicar que tenia por a les serps no van parar de donar-me solucions a la meva por.... Aquest tema va donar molt de sí ja que al llarg del dia anava sentint converses entre ells mateixos i encara compartien aquestes emocions.

**ACTIVITAT****4.- JO TINC POR A ...** Activitat de creació pròpia.

Pels infants el dibuix és una expressió més a tenir en compte. Així doncs poder dibuixar l'emoció de la por els ajuda a tenir una bona regulació emocional.

**OBJECTIUS**

- Identificar situacions que ens fan por.
- Expressar-nos mitjançant el dibuix.

**PROCEDIMENT**

Aquesta activitat és conseqüència de l'anterior. Aprofitant la conversa sobre les pors individuals proposarem als nens que facin un dibuix sobre el que els hi fa por. Cada nen farà el seu dibuix personal i després es pot fer una conversa amb tot el grup per explicar els seus dibuixos.

**TEMPORALITZACIÓ**

Fer el dibuix uns 10 minuts. Conversa en grup uns 20 minuts mes.

**RECURSOS**

Fitxa mostra .

**AVALUACIÓ**

Aquesta activitat em va sorprendre molt. Quan els hi vaig proposar parlar sobre la por primer van començar a dir-me que ells no tenien por a res.... Quan jo vaig explicar a què tenia por, les nenes van començar a explicar que elles també tenien pors i finalment fins i tot els més valents van reconèixer les seves pors. Al final entre tots vam acordar que era normal tenir pors i que el que podíem fer era parlar o explicar-les a les persones estimades per que ens ajudin i ens consolidin.

## IMATGES

JO TINC POR A UN MONSTRUO.



Observeu la expressió del nen i la del monstre

JO TINC POR A LA FOSCOR.



Observeu els ulls del nen, ben oberts!!!

JO TINC POR A UN LLADRE.



Les expressions de la nena i del pare són contraries a les de la mare i la del lladre.

JO TINC POR A LES ARANYES.



Aquest nen te por d'una aranya contenta!!!!

JO TINC POR ALS ZOMBIES I A LES SERPS.



Aquest nen ha dibuixat una persona dins d'un zombi i al preguntar-li al respecte em va dir que ho havia vist a la tele.

JO TINC POR A UN MONSTRUO.



Observeu les expressions de les cares.

## ACTIVITAT

**5 .- QUINA TRANQUIL·LITAT!! PESSIGOLLES.** Activitat de creació pròpia.

Després d'un exercici de relaxació un bon despertar és aquell que ens fa viure emocions agradables. Les pessigolles i les carícies són un bon remei per no parar de riure.

## OBJECTIUS

- Experimentar sensacions o estratègies que ens ajudin a sentir-nos millor.
- Expressar les pròpies emocions viscudes a través de l'activitat.

## PROCEDIMENT

Per realitzar aquesta activitat es necessari disposar de la sala de psicomotricitat o d'un espai gran.

Els nens es tombaran sobre les estores relaxats i amb els ulls tancats. Després de una pausa de tranquil·litat i concentració passarem a l'acció.

La mestra començarà cantant una cançó : "A riure, a riure, a riure sens parar, la Fada Pessigolles acaba d'arribar."

Serà ella l'encarregada d'establir primerament contacte corporal amb els nens per després passar a ser ells mateixos els que aniran repartint pessigolles i carícies entre els altres companys. La mestra pot fer servir un barret de fada per ambientar l'activitat.

## TEMPORALITZACIÓ

Aquesta sessió pot durar uns 30 minuts entre el període de relaxació i l'activitat en si.

## RECURSOS

Un barret de fada (opcional).

## AVALUACIÓ

Aquesta activitat la varem realitzar varies vegades. Normalment sempre era a petició dels nens. Molt beneficiosa per enfortir lligams entre el grup a l'hora que facilita l'alliberació de tensions i alegries.

Es recomanable fer una posta en comú entre tots per poder constatar com ha anat aquesta experiència emocional.



**ACTIVITAT**

**6.- QUÈ PUC FER SI ESTIC TRIST? I ENFADAT?** Activitat adaptada de E. López (2012).

En moltes ocasions ens podem sentir tristos o enfadats i llavors actuem d'una forma que no ens ajuda a superar aquest estat d'ànim. Podem conèixer estratègies que ens ajudaran a afrontar de manera més encertada aquesta situació.

**OBJECTIUS**

- Identificar situacions que ens podem posar tristos o que ens podem fer enfadar.
- Descobrir formes de canalitzar les emocions desagradables.

**PROCEDIMENT**

Els nens seuran en una rotllana. La mestra els hi explicarà una història en la que intervingui un personatge que pot ser un titella. La història explicarà les situacions que posen al titella trist o que el fan enfadar. A partir d'aquí preguntarem que és el que els fa enfadar a ells o que els entristeix...

La mestra explicarà que el més important és que puguem explicar el que ens passa a les persones que més estimem i això ens ajudarà a sentir-nos millor. Animarem als nens a fer-ho...

Si la mestra ho troba oportú pot explicar exemples de situacions pròximes a ells mateixos: "a l'hora de fer la fila us enfadeu per què voleu ser el primer....." com us sentiu en aquests moments? i els altres?....

**TEMPORALITZACIÓ**

Uns 20 minuts.

**RECURSOS**

Un titella.

**AVALUACIÓ**

Aquesta activitat la vaig poder fer varies vegades. Alguna vegada ho feia amb tot el grup classe i altres vegades treballa en petit grup i a part, depenent del que volia aprofundir amb els alumnes i depenen de la seva regulació emocional. En aquestes edats els hi costa molt la regulació emocional i és per aquest motiu que hi vaig fer més incidència.

**ACTIVITAT**

**7.- FEM DORMIR EL NINO...** Activitat de creació pròpia.

**OBJECTIUS**

- Experimentar la relaxació per tranquil·litzar cos i ment.
- Experimentar estratègies que ens ajudin a sentir-nos millor.

**PROCEDIMENT**

Prèviament cada nen haurà portat de casa un nino petit que ells hauran triat lliurement. En una sala gran proposarem a tots els nens que s'estirin a terra panxa enlaire. Llavors indicarem als nens amb una veu suau que posin el seu nino al damunt de la seva panxa i poc a poc agafin aire fins que la panxa s'infla i el nino pugui, i poc a poc deixin anar l'aire per que el nino baixi. Així poc a poc el nino s'ha anirà dormint.

Recomanarem als nens que ho facin amb els ulls tancats. Podem posar una musica de relaxació de fons.

Després podem comentar entre tots com ha anat aquesta sessió i recomanar que si alguna vegada estan molt nerviosos i volen tranquil·litzar-se una mica poden fer dormir el nino...

**TEMPORALITZACIÓ**

Entre 15 o 20 minuts.

**RECURSOS**

Cada nen portarà de casa un nino petit. Música relaxant.

**AVALUACIÓ**

Aquesta activitat va ser una de les més sorprenents del programa ja que al primer de tot no les tenia totes per què el grup classe és molt sorollós i vaig pensar que els hi costaria molt concentrar-se en la respiració i en la relaxació. Poc a poc i no a la primera, van anar relaxant-se i aconseguien fer la respiració abdominal. Aquesta sessió va començar a sortir molt bé a la segona vegada que la posàvem en pràctica.

## IMATGES



## **ACTIVITATS**

### **AUTONOMIA EMOCIONAL.**

**1.- LA CAPSA DEL TRESOR.**

**2.- LA NOSTRA FLOR.**

**3.- M'ESTIMO.**

**4.- LA TEVA ESTRELLA.**

**ACTIVITAT**

**1.- LA CAPSA DEL TRESOR.** Activitat adaptada de E. López (2012)  
El mirall reflexa qui som, com som i què tenim. Mirar-nos i contemplar-nos en el mirall ens projecta la nostra presència i la nostra identitat personal i social.

**OBJECTIUS**

- Identificar-se amb l'ajuda d'un mirall.
- Expressar qui som amb l'ajuda de la mestra.

**PROCEDIMENT**

La mestra portarà una capsa tancada que mostrarà a tots els nens. Els hi preguntarà que creuen que és el que hi ha a dins. La mestra els hi explicarà que dins hi ha un gran tresor, molt important i que cada nen té el seu i no el pot canviar a ningú.

Seguidament anirà convidant als nens que individualment obrin la capsa i mirin quin és el seu tresor. La mestra els acompanyarà amb unes preguntes: "Has vist el teu tresor? T'ha agradat? Pensa que aquest tresor només és teu i que l'has de cuidar molt...."

Aquesta activitat la podem finalitzar convidant als nens que parlin una mica d'ells o fent un dibuix d'ells mateixos.

**TEMPORALITZACIÓ**

Depèn del nombre de nens però uns 20 o 30 minuts.

**RECURSOS**

Una capsa amb un mirall enganxat al fons.

**AVALUACIÓ**

Aquesta activitat els hi va costar una mica ja que al principi no ho entenien. Vaig haver de posar molt d'èmfasi en fer-los veure que cada un té un tresor dins seu i que l'hem cuidar molt i que no el podem canviar ja que cada un té el seu propi. Finalment ho van entendre...

De fet quan els hi vaig preguntar al principi quin tresor creien que hi havia dins tots deien coses materials, un nino, llaminadures, un titella....

**IMATGES**



**ACTIVITAT****2.- LA NOSTRA FLOR.** Activitat adaptada de E. López (2012)

Si volem construir una bona imatge de nosaltres mateixos, necessitem que els altres ens ajudin valorant les nostres qualitats positives. Així creixerem i construirem una bona autoestima.

**OBJECTIUS**

- Identificar aspectes positius de nosaltres mateixos que poden apreciar els altres.
- Valorar els propis aspectes positius.

**PROCEDIMENT**

La mestra donarà a cada nen un pètal d'una gran flor on hi haurà enganxada una foto seva. Cada nen haurà de decorar el seu pètal i escriure el seu nom. Després la mestra escriurà a cada pètal algun aspecte positiu que cada nen vagi dient d'ell mateix. Serà ella l'encarregada de fer-los adonar d'algunes d'aquestes qualitats positives. Finalment confeccionarem la flor de la classe amb tots els pètals. Es pot penjar la flor a la classe per tal de que de tant en tant recordem les qualitats de tots.

**TEMPORALITZACIÓ**

El temps que faci falta per que cada nen pugui expressar-se tant plàsticament com verbalment.

**RECURSOS**

Pètal de cartolina amb la foto de cada nen enganxada al centre i retoladors de colors.

**AVALUACIÓ**

Aquesta activitat va ser molt agradable de realitzar i jo pensava que els hi costaria molt poder definir cada un aspecte positiu de ell mateix. Però com que ja havíem avançat molt en el programa d'educació emocional no els hi va ser gaire difícil fer-ho. De fet al cap dels dies no només se'n recordava cada un del seu aspecte positiu si no que també se'n recordava de molts dels companys.

De fet em va sorprendre molt quan els hi vaig presentar la flor ja acabada i em van fer veure que jo no estava i que jo també havia de tenir un pètal a la flor. Aquest fet em va fer veure que havíem aconseguit fer cohesió de grup classe i que jo contava com una part més.

## IMATGES.







## ACTIVITAT

**3.- M'ESTIMO.** Activitat de creació pròpia.

Sentir-se estimat per un mateix és un dels pilars essencials per a una bona autoestima. Dedicar un temps per parlar sobre un mateix ens fa sentir únics i especials. Amb l'ajuda dels altres, ens anirem coneixent i millorant la nostra imatge i identitat personal.

## OBJECTIUS

- Identificar-se amb l'ajuda dels altres.
- Descriure les qualitats d'un mateix.
- Valorar les coses que estimem.

## PROCEDIMENT

Aquesta activitat la farem en dues sessions. A cada sessió farem activitats diferents. En la primera la mestra donarà a cada nen un cartró amb el seu nom en lletres grans i buides per tal de que cada nen decori el seu nom com més li agradi. Podem utilitzar ceres, retoladors, gomets, etc...

Per fer la segona sessió seurem tots a terra en una rotllana i repartirem a cada nen el seu nom. Llavors parlarem sobre el nostre nom, si ens agrada, si sabem qui ens el va triar, etc... Després parlarem sobre aquestes persones, si ens estimen molt i com sabem que ens estimen...

## TEMPORALITZACIÓ

Dues sessions d'uns 20 minuts deixant temps per que els nens es puguin expressar tant plàsticament com verbalment.

## RECURSOS

Cartolines amb el nom de cada nen en lletres buides per poder-les decorar.  
Retoladors de colors i gomets variats.

## AVALUACIÓ

Amb aquesta activitat vaig gaudir molt i no va deixar de sorprendre una vegada més les respostes dels nens. Gairebé tots sabien qui els havia triat el seu nom i reconeixien que els hi agradava molt. Només un nen va dir que el seu nom no li agradava però com l'havia triat el seu germà ja estava bé. Tots reconeixen que quan una persona t'estima busca un nom molt maco per aquella persona. Evidentment al final de tot em van preguntar qui m'havia posat el meu nom i per què.

## IMATGES



**ACTIVITAT****4.- LA TEVA ESTRELLA.** Activitat adaptada de E. López (2012)

A tots ens agrada escoltar aspectes positius de nosaltres mateixos, ens agrada agradar als altres. Que les persones ens valorin positivament ens ajuda a construir una autoestima positiva... però també hem de valorar i apreciar als altres. És molt important poder-ho fer amb les persones que compartim cada dia d'escola.

**OBJECTIUS**

- Valorar les qualitats dels altres.
- Expressar quins aspectes ens agraden de les persones que cada dia comparteixen vivències amb nosaltres.

**PROCEDIMENT**

La mestra ensenyarà als nens una gran estrella de cartolina on al centre hi ha la foto d'un dels mestres especialistes. Per torns cada nen haurà de dir una qualitat positiva que la mestra anirà anotant a l'estrella. Després entre tots la decorarem amb dibuixos per regalar-li al mestre corresponent. Finalment tots posarem el nostre nom.

**TEMPORALITZACIÓ**

Uns 20 minuts per cada sessió (en total 6 sessions una per mestre especialista).

**RECURSOS**

Estrella de cartolina amb la foto del mestre especialista al centre. Retoladors de colors.

**AVALUACIÓ**

No sabia dir si els nens s'ho varen passar més bé fent l'estrella de cada mestre o els mestres quan les rebien. Haig de dir que també va coincidir amb final de curs i amb cada estrella que entregaven el mestre mostrava una gran satisfacció.

Com hi havia 6 mestres especialistes i a la classe els nens estaven distribuïts en 6 taules cada taula era l'encarregada d'entregar una estrella.

## IMATGES











---

## 2.6 AVALUACIÓ.

L'avaluació és una activitat valorativa que ens permet determinar en quina mesura s'han aconseguit els objectius. S'ha de realitzar des de la percepció que tingui la mestra sobre l'evolució de la relació de la classe en les seves interaccions, el grau de satisfacció dels nens en la realització de les activitats, així com la pròpia percepció. A més és imprescindible poder recollir les apreciacions de les famílies, però no sempre és possible.

L'avaluació ha de ser continua i ha d'estar integrada en el propi procés educatiu i constituirà un instrument d'acció pedagògica.

L'observació directa i sistemàtica és una de les tècniques d'avaluació utilitzada més freqüentment, ja que s'integra en el procés d'ensenyament – aprenentatge, i no distorsiona la pròpia dinàmica de grup. La mestra pot portar a terme l'observació en situacions no estructurades, per mitjà de la interacció personal amb el nen, o en tasques dissenyades especialment per facilitar l'observació dels aspectes que es considerin més importants de cada moment.

Podem completar l'avaluació amb l' utilització de procediments i tècniques com les escales d'observació, els registres anecdòtics i el diari de la classe.

Seguidament presento una graella amb el ítems més bàsics per poder avaluar més objectivament l'evolució personal de cada nen no essent aquesta graella l'únic mitjà d'avaluació.

No obstant el més important no es tenir aquesta graella i anar posant creus quan un nen ha assolit un ítem o no, sinó estar pendent de tots i cadascun dels alumnes a l'hora de

fer l'activitat i fixar-se en el comportament, en els gestos, les paraules, les expressions de la cara... només d'aquesta manera podrem copsar tot allò que ens volen dir i transmetre.

Cada objectiu marcat en cada activitat ha estat pensat per el grup-classe pensant en la globalitat, per això l'avaluació final és molt més bàsica, per tal de que tots els alumnes puguin assolir un nivell mínim.

PROGRAMA D'EDUCACIÓ EMOCIONAL CURS 2012 – 2013 CLASSE DELS CONILLS P- 4C			
NOM DE L'ALUMNE:			
ITEMS	SÍ	LI COSTA	NO
Sap quines són les emocions bàsiques?			
Sap expressar les seves emocions?			
Sap regular les emocions negatives?			
Es mostra positiu?			
Identifica i anomena les pròpies emocions?			
Ajuda als seus companys quan ho necessiten?			
Identifica les emocions dels altres?			
Té seguretat en ell o ells mateixa?			
Sap respectar els seus companys?			
És capaç d'escoltar amb atenció?			
És capaç de reproduir emocions a través de l'expressió corporal o facial?			
És capaç d'expressar com es sent?			
Sap valorar els propis aspectes positius?			
Sap valorar aspectes positius en els altres?			
OBSERVACIONS:			

## REFLEXIONS FINALS DEL PROGRAMA.

Abans de fer les conclusions finals voldria remarcar uns quant punts que crec que són importants de la part pràctica d'aquest treball.

- La majoria de les activitats són del programa d'educació emocional de la Elia López (2011) tot i que alguna l'he adaptat una mica i d'altres les he creat jo mateixa.
- Totes les activitats que requerien la realització d'alguna tasca plàstica sempre les realitzàvem amb una música agradable d'acompanyament com normalment les realitzem durant el curs.
- Crec que és molt important que al presentar les expressions facials al nens, ho fem tant en fotos com en dibuixos ja que a ells els hi pot facilitar la identificació de l'expressió emocional. Tanmateix també és important mostrar tant imatges de gent gran com infants, com persones de totes les races possibles per tal que vegin que les expressions són expressades per tothom igual.
- L'activitat numero 2 de l'apartat de regulació emocional (massatges) va ser molt profitosa, ja que les primeres vegades que la posàvem en pràctica jo havia d'anar indicant els passos a seguir, però de seguida jo vaig formar part del grup i haig de dir que vaig gaudir molt dels massatges dels petits, ja que realment posaven molta cura a l'hora de realitzar-los.

---

Aquesta mateixa activitat va tenir una segona part. Els nens de 3er de primària ens varen acompanyar en una sortida i com agraïment cada nen de la classe de P-4 va fer un dibuix per entregar al nen que l'havia acompanyat. Doncs quan vam pujar a la classe de 3er a entregar els dibuixos els hi vam dir que els hi portàvem dos regals, el dibuix i un massatge per cada un. Així doncs cada nen va entregar el seu dibuix i va fer el seu massatge al seu acompanyant. Realment no sabia dir si van gaudir més els nens de P-4 fent-lo o els nois i noies de 3er rebent-los. Va ser una experiència molt agradable per a tothom.

També haig de dir que aquest fet va arribar a les orelles dels altres cursos i ja tens els nens de P-4 anant a fer massatges als nens més grans de l'escola. Quina experiència!!!!

Tot i que m'hagués agradat poder fer un intercanvi més general i profund amb les famílies vaig poder constatar amb tres anècdotes com poc a poc l'educació emocional anava impregnant als meus alumnes.

1.- Quan la mare d'en Pau (4 anys) li estava posant crema després de banyar-lo, ell li va dir molt fluixet que l'estimava, tant fluixet que ella gairebé no el sentia. Quan li va preguntar per que li deia tant fluixet ell va respondre que la M.Àngels havia dit que "les coses del cor es diuen fluixet"...

2.- En Rubén (4 anys) estava a casa seva amb el seu pare, la seva mare i el seu germà Carlos (2 anys). El seu pare es va enfadar amb el seu fill petit i acte seguit en Rubén es dirigeix cap al seu pare i li diu: "Però papa a

---

ver, estàs enfadado con Carlos o estàs enrabiado? Por que estar enrabiado es mas que estar enfadado.... ”

3. Feia dies que el pare de l'Héctor (4 anys) observava que quan el seu fill s'enfadava, li demanava si podia anar amb el seu nino a la seva habitació. En certa manera el seu pare va pensar que estava fent una regressió ja que els ninos no formaven part del seus jocs preferits. Després de varies vegades fent això el pare va descobrir que el que feia l'Héctor era anar a la seva habitació a posar en pràctica la tècnica de relaxació amb la respiració. Al preguntar-li a l'Héctor si ell també ho podia fer l'Héctor va contestar: "Mira papa li puc preguntar a la M. Àngels si a tu et funcionarà però crec que no per què tu no tens cap nino....."

## **CONCLUSIONS FINALS DEL TREBALL.**

Si haig de ser molt sincera diré que fer aquest treball m'ha servit de varies coses.

La primera i crec que la més important és poder veure fins a quin punt els mestres som les persones que influenciem més directament, després dels pares, en els nens petits. I això ho podem aplicar a qualsevol matèria però no podem obviar que és justament en l'aplicació de l'educació emocional on aquest fet queda més evidenciat.

L'estat emocional amb el qual arribes cada dia a l'escola serà el barem amb el que els teus alumnes respondran durant tot el dia. Així de clar.!!

Un altre aspecte que voldria remarcar és la dificultat que he tingut per realitzar la part teòrica del treball. Necessita molta dedicació i temps, i tot i amb això, a vegades ja no saps que estàs llegint, com ho pots lligar-ho amb la part pràctica ni quin model estàs analitzant.

No obstant el fet de poder llegir molt sobre educació emocional m'ha fet adonar del gran ventall de possibilitats que tens per treballar les emocions. També he pogut constatar que no hi ha gaire oferta en quan a programes d'educació emocional per a educació infantil i és una llàstima ja que crec que s'hauria d'ampliar més aquesta oferta.

Amb la part que més he gaudit ha sigut en la part pràctica del programa. Veure com dia a dia els meus alumnes

anaven creixent emocionalment també em feia créixer a mi i això és una experiència que deixa petjada per sempre.

No vull deixar de repetir la importància que té l'educació emocional en els primers anys de vida. És la base en la qual després es van formant aquests essers que després han de formar part de la gran societat.

Per a mi ha sigut molt enriquidor poder portar a la pràctica el programa d'educació emocional i crec que ha de ser primordial que sigui la tutora la que ho faci ja que és la persona que passa més hores amb els alumnes i això li permet poder observar, avaluar, ajudar a créixer, mimar, motivar, ...

S'ha de continuar lluitant per que es porti a terme l'educació emocional a l'escola ja que és una de les maneres d'assegurar-nos una futura societat segura d'ella mateixa, feliç, resolutiva, assertiva, resilient i en definitiva una societat que pugui afrontar els gran reptes que se li presenten.

No oblidem que **“Educar no és tant sols transmetre coneixements de cervell a cervell, si mes no també és transmetre sentiments i valors de cor a cor.”**



---

## BIBLIOGRAFIA.

### LLIBRES

Bisquerra,R. (2010). Educación emocional y bienestar. Madrid Wolters Kluwer España.

Bisquerra,R.(coord).(2011). Educación emocional. Propuestas para educadores y familias. Bilbao Desclée De Brouwer.

Bisquerra,R(2009). Psicopedagogía de la emociones. Madrid Sintesis.

López Cassà,E.(coord). (2012) Educació emocional. Programa para 3-6 años. Madrid Wolters Kluwer España.

López Cassà,E. (2011) Educar las emociones en la infancia (de 0 a 6 años) Reflexiones y propuestas prácticas. Madrid Wolters Kluwer España.

Bisquerra,R.(coord).(2011). ¿Cómo educar las emociones? Barcelona Cuadernos Faros.

Giménez-Dasí, M. Fernández Sánchez, M. Daniel M-F. (2013). Pensando las emociones. Programa de intervención para Educación Infantil. Madrid Piràmide.

Grop (2012). Activitats per al desenvolupament de la intel·ligència emocional en els nens. Badalona Parramón.

