



UNIVERSITAT DE BARCELONA



L'educació emocional per als més petits

Curs 2012-2013

Projecte final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar

Autores: Marta Martí Mas i Núria López Barnet

Tutora: Èlia López Cassà



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



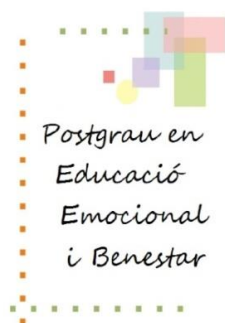
Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 3.0 No adaptada de Creative Commons

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:

Martí, M. i López, N. (2013). *L'educació emocional per als més petits. Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar*. Barcelona: Universitat de Barcelona. Dipòsit Digital:

<http://hdl.handle.net/2445/48218>



“Allò que fem per a l'infant no només ho fem per al moment,
sinó per a tota la vida”

Rudolf Steiner

ÍNDEX :

INTRODUCCIÓ	Pàg. 5
Presentació general	Pàg. 5
Justificació	Pàg. 6
Estructura del treball	Pàg. 7
FONAMENTACIÓ TEÒRICA	Pàg. 8
Informe Delors	Pàg. 8
Concepte d'educació emocional	Pàg. 9
Concepte d'emoció	Pàg. 9
Classificació de les emocions	Pàg. 10
Les funcions bàsiques de les emocions	Pàg. 10
La intel·ligència emocional	Pàg. 12
Model de competències emocionals	Pàg. 15
Neurociència	Pàg. 18
DESCRIPCIÓ DE LA INTERVENCIÓ	Pàg. 19
Elements a considerar davant del programa d'educació emocional	Pàg. 19
Anàlisi del context on s'aplica el programa	Pàg. 19
Grup classe i necessitats identificades	Pàg. 20
Currículum d'educació infantil	Pàg. 20
Metodologia i emocions estètiques	Pàg. 21
El paper del mestre	Pàg. 22
Relació família escola	Pàg. 23
Desenvolupament del programa d'educació emocional	Pàg. 24
Objectius	Pàg. 24
Activitats	Pàg. 25
Avaluació general	Pàg. 76
Conclusions d'avaluació	Pàg. 78

PROCÉS DE PRÀCTIQUES I CONCLUSIONS	Pàg. 79
BIBLIOGRAFIA	Pàg. 82
Llibres	Pàg. 82
Webs	Pàg. 82
Altres	Pàg. 83
ANNEXES	Pàg. 84
Annex 1: Diccionari emocional bàsic que treballem a l'educació infantil	Pàg. 84
Annex 2: Tríptic	Pàg. 85
Annex 3: Conte creat per nosaltres "El mussol Aniol"	Pàg. 87
Annex 4: Fotografies de l'alumnat realitzant les activitats	Pàg. 91

INTRODUCCIÓ

Presentació general:

A l'escola s'aprèn matemàtiques, llengua, música, ciències naturals, socials... però s'aprèn a afrontar els problemes del dia a dia? Quina postura hem d'adoptar com a persones davant una situació complexa? Com podem expressar les emocions? Reconèixer-les, identificar-les, gestionar-les?

L'èxit personal ja no es vincula únicament a l'èxit acadèmic.

Els nens/es es mouen sobretot per emocions i sentiments, nosaltres com a mestres, vam notar que hi havia una carència en l'aspecte emocional dels infants i per omplir aquest buit que ens faltava vam decidir fer el postgrau d'educació emocional i benestar.

Fa anys que treballem amb nens i des de un bon principi vam voler adreçar el nostre projecte a la primera edat, és a dir a la franja d'educació infantil. Creiem que és l'etapa que implica sens dubte el més ampli desenvolupament de les capacitats del nen en tots els camps.

Els aspectes emocionals juguen un paper essencial a la vida i constitueixen les bases pel desenvolupament dels infants.

L'educació emocional afavoreix el creixement integral dels nens i nenes, ajuda als més petits a ser pacients, participatius, empàtics, aprendre a reconèixer i regular les seves pròpies emocions, a entendre les emocions i a expressar-les, i tot això, a través de inoblidables experiències.

Nosaltres prenem consciència i creiem en tot allò que implica l'educació emocional, per aquest fet hem volgut fer un programa d'activitats per a fomentar l'educació emocional en els més petits.

Justificació:

Quan vam començar a pensar en el treball, el que volíem era fer un programa per poder portar a terme en un centre d'extraescolars dirigit a infants de cicle infantil i primària i aleshores, en un futur proper, poder emprendre el programa en el nostre propi centre.

Vam estar buscant diferents centres i/o escoles on realitzar les nostres pràctiques, però com que a tot arreu ja tenien organitzades i començades les extraescolars, va ser impossible trobar un centre on impartir-les.

Així que no ens va quedar cap més alternativa que buscar una escola on poder fer les pràctiques amb els alumnes però dins de l'aula.

Un cop ja teníem el centre, va ser impossible realitzar les pràctiques perquè ens van nomenar a treballar a diferents escoles i no era compatible amb l'horari escolar establert per fer les pràctiques, així que la única opció viable va ser realitzar les pràctiques de les activitats programades a dins l'aula de P3 cada una en l'escola on havíem estat treballant.

Amb tot aquest programa, volem deixar constància de la importància i la necessitat de l'educació emocional des de l'escola. L'objectiu d'aquest és explicar detalladament diferents activitats portades a la pràctica que tenen com a finalitat treballar les emocions, especialment pensades i adreçades a l'alumnat més petit de les escoles, és a dir per els infants de l'edat de 3 anys.

Són activitats en les que l'objectiu principal és educar emocionalment els infants. Pretenen desenvolupar les habilitats intrapersonals i interpersonal que formen part de la intel·ligència emocional que s'explica més detalladament en l'aparat de fonamentació teòrica.

Estructura del treball:

En el segon punt d'aquest programa, trobem la fonamentació teòrica. Creiem que és de gran importància, abans de presentar la proposta de programa d'educació emocional, definir i explicar alguns conceptes bàsics així com presentar algunes de les teories i els estudis més importants que s'han fet fins ara en l'àmbit de les emocions.

L'estructura principal del treball, que es troba detallada en l'apartat de "Descripció del programa", està fonamentada en dos pilars:

- Elements a considerar, és a dir, l'anàlisi del context i de les seves necessitats...
- Desenvolupament del programa, on queden descrits els objectius del programa, les activitats dutes a terme juntament amb els recursos emprats i metodologia i l'avaluació.

Sense més dilacions, donem pas a aquest viatge pel maneig de les emocions en els més petits. Esperem que en gaudiu tant com nosaltres ho hem fet.

FONAMENTACIÓ TEÒRICA

L'educació emocional és una de les implantacions psicopedagògiques dels darrers anys que respon a les necessitats socials que no queden suficientment ateses en les matèries acadèmiques ordinàries. S'han centrat bàsicament en la instrucció cognitiva, però molts aspectes relacionats amb les intel·ligències múltiples, la intel·ligència emocional i les competències emocionals han estat bastant absents a la pràctica educativa.

Per poder realitzar una bona programació s'han de tenir un seguit de conceptes teòrics ben clars i un professorat professional amb unes bones competències emocionals, per poder contribuir al desenvolupament de les capacitats emocionals dels infants.

En aquest apartat, descriurem conceptes teòrics referents a les emocions, que creiem que són claus per al desenvolupament de l'educació emocional a l'etapa de l'educació infantil, per poder realitzar més endavant un programa pràctic per a nens i nenes d'educació infantil.

Es ressalta la importància de l'educació emocional com a eix vertebrador de la convivència. Estretament vinculada amb la salut mental i la qualitat de vida, l'educació emocional emergeix com un aspecte imprescindible per a afrontar els profunds canvis estructurals i socials que esdevenen.

Repensar l'educació des d'aquests paràmetres és com remarca l'informe Delors una "utopia necessària".

Tradicionalment l'escola s'ha centrat en els aspectes cognitius prioritzant els aprenentatges científics i tècnics deixant de banda el coneixement de les persones; no han reflexionat sobre els sentiments i les emocions. 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.

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.

- (1) **Aprendre a conèixer** i aprendre a aprendre per aprofitar les possibilitats que ofereix l'educació al llarg de la vida.
- (2) **Aprendre a fer** per capacitar la persona per fer front a moltes i diverses situacions.
- (3) **Aprendre a ser**, per obrar amb autonomia, judici i responsabilitat personal.
- (4) **Aprendre a conviure**, a treballar en projectes comuns i a gestionar els conflictes.

En la pràctica docent ens lamentem de la poca motivació dels alumnes i de l'augment dels comportaments disruptius. Molts d'aquests problemes són conseqüència del poc coneixement emocional que tenim de nosaltres mateixos i dels que ens envolten.

En gran part el fracàs escolar dels alumnes no és atribuïble a una manca de capacitat intel·lectual, sinó a dificultats associades a experiències emocionalment negatives.

Concepte d'educació emocional:

Procés educatiu, continu i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament de les competències emocionals com element essencial del desenvolupament humà, amb objecte de capacitar-lo per a la vida i amb la finalitat d'augmentar el benestar personal i social (Bisquerra, 2000).

Concepte d'emoció:

Un estat complex de l'organisme caracteritzat per una excitació o pertorbació que predisposa a una resposta organitzada. Les emocions es generen com a resposta a un esdeveniment extern o intern (Bisquerra, 2000).

Classificació de les emocions:

Les emocions es poden classificar amb positives o negatives, ja que, van del plaer al desplaer. Es tracta d'una classificació en funció de la valoració del estímul que activa la resposta emocional. Seguin a Lazarus (1991:82), les emocions es poden classificar del mode següent:

1. Emocions negatives: són el resultat d'una avaluació desfavorable respecte als propis objectius. Es refereix a diverses formes d'amenaça, frustració o retràs d'un objectiu o conflicte entre objectius. Inclouen por, ira, ansietat, tristesa, culpa, vergonya, enveja, gelosia, fàstic, etc.

2. Emocions positives: són el resultat d'una avaluació favorable respecte al assoliment dels objectius o apropar-se a ells. Inclouen l'alegria, estar orgullós, amor, afecte, felicitat, etc.

3. Emocions ambigües: els seu estatus és equívoc. Inclouen sorpresa, esperança, compassió i emocions estètiques.

Les funcions bàsiques de les emocions:

Les emocions, a més de la descripció esmentada anteriorment, compleixen unes funcions (Mora, 2008). Les emocions existeixen perquè compleixen les funcions que hi ha a continuació:

Primer: les emocions serveixen per defensar-nos d'estímuls nocius (enemics) o aproximar-nos a estímuls plaents o de recompensa (aigua, menjar, joc o activitat sexual) que mantinguin la supervivència. En aquest sentit, a més, les emocions són motivadores. És a dir, ens mouen o ens empenyen a aconseguir o evitar el que és beneficiós o perjudicial per a l'individu i l'espècie.

Segon: les emocions fan que respostes de l'organisme (conducta) davant esdeveniments (enemics o aliment) siguin polivalents i flexibles. Són reaccions que ajuden a trobar, no una resposta fixa davant d'un determinat estímul (com és un reflex), sinó que sota la reacció general d'alerta, l'individu tria la resposta, més adequada i útil entre un repertori possible. Això s'expandeix, enormement, amb l'aparició dels sentiments (la part conscient i subjectiva de les emocions). Les emocions i els sentiments d'aquesta manera, doten de més versatilitat a la

conducta. I Això, òbviament, és de més utilitat per a la supervivència de l'individu i de l'espècie.

Tercer: les emocions serveixen a les funcions del primer i segon punt “posant en alerta” a l'individu com un tot únic davant l'estímul específic. Tal reacció emocional inclou l'activació de múltiples sistemes cerebrals (sistema reticular, d'atenció, mecanismes sensorials, motors, processos mentals), endocrins (activació suprarenal medul·lar i cortical i altres hormones), metabòlics (glucosa i àcids grassos) i en general l'activació de molts dels sistemes i aparells de l'organisme (cardiovascular, respiratori, etc. amb l'aparell locomotor i múscul estriat com a centre d'operacions).

Quart: les emocions mantenen la curiositat i amb això l'interès pel descobriment de la novetat. D'aquesta manera, eixamplen el marc de seguretat per a la supervivència de l'individu.

Cinquè: les emocions serveixen com a llenguatge per comunicar-se uns individus amb els altres (de la mateixa espècie o fins i tot d'espècies diferents). És una comunicació ràpida i efectiva. En l'home, el llenguatge emocional és també un llenguatge bàsic tant entre els mateixos membres d'una família (pares i fills) com entre els membres d'una societat determinada. Això, a més, crea llaços emocionals (família, amistat) que poden tenir clares conseqüències d'èxit tant de supervivència biològica com social.

Sisè: les emocions serveixen per emmagatzemar i evocar memòries d'una manera més efectiva. A ningú se li escapa que qualsevol esdeveniment associat a un episodi emocional, tant si aquest va tenir un matís plaent o de càstig (degut a la seva durada com al seu significat), permet un major i millor emmagatzematge i evocació del que va passar. Això, de nou, té clares conseqüències per l'èxit biològic i social de l'individu.

Setè: les emocions i els sentiments són un mecanisme que juguen un paper important en el procés de raonament. Allò abstracte creat pel cervell, els processos cognitius en general, es creen en les àrees d'associacions de l'escorça cerebral amb informació que ja ve impregnada de colorit emocional, sigui bo o dolent. Es pensa ja amb significats emocionals. I sobre aquesta

base, l'emoció juga un paper fonamental en la presa de decisions conscients per la persona. Tot això ens porta a que les emocions són com els pilars bàsics sobre els quals descansen gairebé totes les funcions del cervell.

La intel·ligència emocional:

La paraula intel·ligència prové de la unió de dues paraules llatines: Inter, que significa entre i Eligere, que significa escollir. Per tant, la definició resultant de la unió és: la intel·ligència és la capacitat per escollir de la millor manera entre les exigències que se'ns presenten en el món. En psicologia, la intel·ligència es defineix com la capacitat d'adquirir coneixement o enteniment i utilitzar-lo en situacions noves. Engloba un conjunt d'aptituds que permeten l'ésser humà adaptar-se al món que l'envolta i solucionar problemes.

El terme intel·ligència emocional es refereix a la capacitat de reconèixer els nostres propis sentiments i els aliens, de motivar-nos i de manejar bé les emocions, en nosaltres mateixos i en les nostres relacions. També podríem definir-la com la capacitat de monitorar i regular els sentiments propis i aliens i d'utilitzar-los per guiar el pensament i la acció, determinant el nostre potencial per aprendre habilitats pràctiques.

La intel·ligència emocional combina aquests dos estats de la ment, la cognició i l'afecte, fent-nos veure que ambdues són inseparables i actuen de forma conjunta en les nostres vides.

La intel·ligència emocional sorgeix de Salovey i Mayer (1990) i es difon amb Goleman (1995).

El primer article científic sobre la intel·ligència emocional és de Salovey i Mayer amb el títol de *Emotional Intelligence*. Un article que va passar bastant desapercbut fins que cinc anys més tard el va difondre Daniel Goleman.

No va ser fins la publicació de *Emotional Intelligence* de Daniel Goleman que el concepte de intel·ligència emocional no va tenir ressò. Abans, però, ja existia una institució dedicada a la difusió de l'educació emocional, CASEL

(Consortium For the Advancement of Social and Emotional Learning).

Un dels primers marcs teòrics que va néixer dins del concepte de la intel·ligència emocional va ser **Les intel·ligències múltiples de Howard Gardner**.

La teoria de les intel·ligències múltiples ens aproxima a l'escola del futur, on hi ha una atenció a la diversitat, quan els nens i les nenes comencen a anar a l'escola, ja tenen establertes unes maneres d'aprenentatge més relacionades amb unes intel·ligències que amb altres. Howard Gardner (1983) neuropsicòleg, professor i investigador de la Universitat de Harvard, proposa el model de les intel·ligències múltiples. Gardner no considera la intel·ligència com una cosa unitària, sinó com un conjunt d'intel·ligències diferents i independents. La part acadèmica ja no ho és tot; es pot aconseguir èxit en diferents camps i per a cada un es necessita un tipus d'intel·ligència diferent. Totes les persones tenim totes les intel·ligències, en major o menor grau, i totes són importants.

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

Gardner diferencia 9 tipus d'Intel·ligències:

Intel·ligència cinètico-corporal: capacitat de controlar els moviments corporals i de manipular objectes amb habilitat. El cos serveix per aprendre, per agafar informació.

Intel·ligència musical: capacitat de produir i apreciar ritmes, tons i timbres; valoració de les formes d'expressió musical. Intel·ligència lògico-matemàtica: sensibilitat als patrons lògics o numèrics. Capacitat per a mantenir llargues cadenes de raonament.

Intel·ligència lingüística: capacitat de processar amb rapidesa missatges lingüístics, ordenar paraules i donar sentit esplèndid als missatges. És la intel·ligència de les persones que saben transmetre els pensaments.(Poetes, escriptors).

Intel·ligència interpersonal: capacitat de percebre i comprendre a les altres

persones. Discernir i respondre adequadament als estats d'ànims, els temperaments, les motivacions i els desitjos dels altres. És una de les facetes de la personalitat que inclou la capacitat de lideratge, resoldre conflictes i anàlisi social.

Intel·ligència intrapersonal: capacitat d'autoestima i automotivació. Accés a la pròpia vida interior i capacitat de distingir les emocions; consciència dels punts forts i dèbils propis.

Intel·ligència visual-espacial: capacitat de percebre amb precisió el món visual-espacial i d'introduir canvis en les percepcions inicials. (fotògraf)

Intel·ligència naturalista: atracció i sensibilitat pel món natural. Capacitat d'identificació del llenguatge natural. Capacitat per a descriure les relacions entre les diferents espècies. És la intel·ligència del camp de les hipòtesis.

Intel·ligència espiritual o existencial: capacitat de situar-se un mateix en relació amb les facetes més extremes dels cosmos - allò infinit i infinitesimal- i la capacitat de situar-se un mateix en relació amb determinades característiques existencials de la condició humana, com el significat de la vida i de la mort, del destí final del món físic i el món psicològic, i certes experiències com sentir un profund amor o quedar-se absort davant d'una obra d'art.

De totes aquestes intel·ligències, és la intel·ligència interpersonal i la intrapersonal les que més ens interessin perquè tenen a veure amb l'educació emocional, que està formada per aquestes dues intel·ligències. Aquests dos tipus de intel·ligències són les que intervenen en les decisions essencials de la vida: escollir una professió, amb qui casar-se, on viure... Una de les fites per poder assolir el benestar és aconseguir sentir-se a gust amb un mateix (intel·ligència intrapersonal), per així després poder gaudir de l'entorn i conviure amb les persones que ens rodegen (intel·ligència interpersonal).

De la unió d'aquestes dues intel·ligències sorgeix la intel·ligència emocional en el model de Goleman (1995).

Procés educatiu, que pretén potenciar el desenvolupament emocional com a complement indispensable del desenvolupament cognitiu, constituint ambdós,

els elements essencials del desenvolupament de la personalitat integral.

Per això, es proposa el desenvolupament de coneixements i competències sobre les emocions amb l'objectiu de capacitar l'individu per afrontar millor els reptes que es plantegen en la vida quotidiana.

Tot això, té com a finalitat augmentar el benestar personal i social.

Model de competències emocionals:

Seguidament explicarem detalladament les cinc competències emocionals del model pentagonal de competències emocionals en les quals se centra aquest projecte, segons (Bisquerra, 2000,2002; Bisquerra y Pérez, 2007).

Entenem les competències emocionals com el conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per prendre consciència, comprendre, expressar i regular de forma apropiada els fenòmens emocionals. La finalitat d'aquestes competències s'orienta en aportar valor afegit a les funcions professionals i promoure el benestar personal i social.

Les competències emocionals són un aspecte important de la ciutadania activa, efectiva i responsable. La seva adquisició i domini afavoreixen una millor adaptació al context social i un millor afrontament als reptes que planteja la vida.

Les activitats estan agrupades en cinc blocs temàtics: consciència emocional, regulació emocional, autoestima, habilitats socioemocionals i habilitats de vida. En aquest projecte ens centrarem més en les activitats del bloc de consciència emocional, però hem de tenir present que tots cinc blocs s'interrelacionen entre sí.

Consciència emocional

Capacitat de prendre consciència del propi estat emocional i expressar-lo a través del llenguatge verbal i no verbal, així com reconèixer els sentiments i emocions dels demés.

- Vocabulari emocional.
- 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.
- El llenguatge verbal i no verbal com a mitjà d'expressió emocional.
- Presa de consciència del propi estat emocional.

Regulació emocional

Capacitat de regular els impulsos i les emocions desagradables, de tolerar la frustració i de saber esperar les gratificacions.

- Estratègies d'autoregulació emocional: expressar els sentiments, diàleg, la distracció, relaxació, reestructuració cognitiva, assertivitat, etc.
- Regulació de sentiments i impulsos.
- Tolerància a la frustració.

Autoestima

L'autoestima és la forma d'avaluar-nos nosaltres mateixos. La imatge que un té de sí mateix (autoconcepte) és un pas necessari per el desenvolupament de l'autoestima. Una vegada ens coneixem i sabem com som, per dins i per fora, podem aprendre a acceptar-nos i a estimar-nos (autoestima). És per això que comencem a treballar l'autoconcepte per a poder arribar a l'autoestima.

- Noció d'identitat: coneixement d'un mateix.
- Manifestació de sentiments positius cap a un mateix i confiança a les pròpies possibilitats.
- Valoració positiva de les pròpies capacitats i limitacions.

Els nens, primer s'han de conèixer ells mateixos, cal que sàpiguen gestionar els seus pensaments, el seu cos, les seves emocions, això crea una autoimatge i posteriorment porta a una bona autoestima. Quan un se sent bé amb ell mateix, està ben orientat per estar bé amb els altres.

Habilitats socioemocionals

Consisteix a reconèixer les emocions dels demés: saber ajudar a altres persones i a sentir-se bé: desenvolupar l'empatia (posar-se en lloc de l'altre, fer nostres els sentiments i les emocions dels demés); saber estar amb les altres persones, respondre als demés, mantenir unes bones relacions interpersonals (comunicació, cooperació, col·laboració, treball en equip, resolució de conflictes de la vida quotidiana, etc.).

Aspectes concrets a contemplar:

- Habilitats de relació interpersonal: expressivitat, comunicació, cooperació i col·laboració social.
- L'empatia.
- Relacions positives amb els demés.
- Estratègies per a la resolució de conflictes.

Habilitats de vida

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

- Habilitats d'organització (del temps, de l'oci, tasques quotidianes).
- Desenvolupament personal i social.
- Habilitats en la vida familiar, escolar i social.
- Actitud positiva i experimentació del benestar.

Neurociència:

Respecte tot el que hem anat dient de les emocions , aquestes també tenen lloc al nostre cervell, de fet, podríem dir que tenim dos cervells: el racional i l'emocional. El primer s'ocupa del raonament i dirigeix el comportament intel·ligent i, el segon s'encarrega de les emocions i pot provocar reaccions incontrolades.

Al llarg de la història s'ha anat fent investigacions sobre el cervell, quines parts té, quina funció té cadascuna....Tots els descobriments fets ens han permès aprofundir, en concret, en la intel·ligència emocional al cervell.

L'amígdala que està a la part inferior del cap, juga un paper primordial en el cervell emocional, principalment amb la seva relació amb el neocòrtex, també anomenat cervell emocional.

Quan ens trobem davant d'una situació de perill ens preguntem si hi ha alguna cosa que ens pugui afectar, si la resposta és afirmativa l'amígdala reacciona de forma instantània i envia un missatge urgent de crisi a totes les parts del cervell.

Aquestes percepcions arriben al tàlem i d'aquí mitjançant una sola sinapsis arriben a l'amígdala, que vindrà a ser, l'emoció. Una segona senyal es dirigeix des del tàlem fins al neocòrtex, el cervell racional. Tot aquest procés permet a l'amígdala iniciar una resposta abans que el neocòrtex, que es coneix com segrest amigdalar, i així poder reaccionar davant del perill. Tot aquest procés explica com el poder de l'emoció anul·la la raó.

El cervell emocional té un paper molt important en l'evolució de les espècies perquè, de la rapidesa de reacció, pot dependre la vida d'una persona, tot i que cada vegada ens costa més reaccionar de forma instintiva i, per tant, aquesta capacitat s'està perdent.

DESCRIPCIÓ DE LA INTERVENCIÓ

Elements a considerar davant del programa d'educació emocional

Contextualització del centre educatiu:

L'escola té com a objectiu fonamental la formació integral dels i les alumnes per tal que desenvolupin al màxim les seves capacitats i esdevinguin ciutadans i ciutadanes competents, responsables, crítics, compromesos i actius envers la societat. És una escola integrada i vinculada al municipi, oberta a l'entorn i amb una clara vocació de servei.

Com a mestres tenim la mirada posada en l'educació compartida amb tota la comunitat i treballem per construir una societat democràtica, plural i tolerant.

En definitiva volem crear un centre amb espais per aprendre a aprendre on cadascú arribi a desenvolupar al màxim les seves capacitats i competències.

La nostra proposta educativa prioritza el ser, seguidament del ser persones, el saber estar i finalment el saber.

El centre al qual va destinat el programa d'educació emocional s'emmarca en un context educatiu que presenta les següents característiques:

- És una escola pública, catalana i laica, on s'imparteix el segon cicle d'educació infantil i el cicle d'educació primària. L'escola disposa de dues línies per curs.

- Està ubicada en un entorn urbà, proper al centre de la ciutat, la qual té aproximadament 20.000 habitants.

- El nivell socioeconòmic i cultural de la comunitat escolar és mitjà.

- L'escola té un total de 495 alumnes; a cada aula hi ha entre 23 i 25 alumnes, depenent dels cursos.

- La majoria de nens/es tenen el castellà com a llengua materna i de mica en mica van coneixent el català i l'utilitzen a l'escola i com a eina de comunicació habitual i a l'escola.

- Darrerament hi ha un creixent augment d'alumnes immigrants procedents de països de l'est i d'Amèrica Llatina principalment. Actualment a l'escola hi ha un 12% d'alumnes nous.

– Actualment al centre hi ha un tutor/a per aula, una tècnica d'educació infantil (TEI) per a P3, especialistes d'educació física, educació especial, música, anglès i informàtica, a més de l'equip directiu.

– Pel que fa als serveis externs, l'escola compta amb la intervenció d'una logopeda de CREDA i una psicopedagoga de l'EAP.

Grup classe i necessitats identificades:

Aquest programa d'educació emocional va dirigit al segon cicle de l'etapa d'educació infantil, concretament a l'aula de P3.

Aquest grup consta de 25 alumnes (13 nenes i 12 nens).

Pel que fa a les característiques de l'alumnat, cal dir que està molt motivat i, en general, el ritme d'aprenentatge és força homogeni.

En relació a l'atenció a la diversitat, hi ha tres alumnes nouvinguts procedents d'Àfrica.

A la classe també hi ha un nen amb possibilitats de TGD (Trastorn General del Desenvolupament), una pertorbació i generalitzada de diverses àrees de desenvolupament. A aquest nen se li està fent un seguiment des de l'EAP per fer-li un diagnòstic més concret dins del visible trastorn que presenta.

A més a més del diagnòstic que està fent l'equip d'atenció primària, disposem de l'especialista d'educació especial dues hores a la setmana.

Currículum d'educació infantil:

És important saber que en el currículum d'educació infantil tenen en compte les emocions:

La finalitat de l'educació infantil en els centres és contribuir al desenvolupament emocional i afectiu, físic i motor, social i cognitiu dels infants en col·laboració amb les seves famílies proporcionant-los un clima i entorn de confiança on se sentin acollits i amb expectatives d'aprenentatge.

Metodologia:

S'entén que no existeix un mètode únic d'intervenció, de la mateixa manera que no existeix un únic mètode d'investigació; pel contrari, se sosté que la metodologia ha d'adequar-se a l'alumne, al context, a la matèria, etc. Per tant, s'adoptarà un criteri plurimetodològic.

En línies generals, la metodologia que se segueix en el desenvolupament del programa es basa en el marc constructivista, que recull gran part de les aportacions més actuals del camp de la psicologia educativa infantil, sustentada principalment en les teories i aportacions de Piaget, Ausubel, Vigotsky, Montessori, Freinet, Decroly... El constructivisme es caracteritza per propiciar que l'alumne/a sigui qui relacioni els continguts que va aprenent amb experiències prèvies que ha viscut, amb altres continguts ja adquirits i partint sempre dels coneixements previs. D'aquesta manera, es facilita un aprenentatge significatiu i funcional, proporcionant la memòria comprensiva i la globalització de l'aprenentatge. S'intentarà que els nens/es aprenguin mitjançant el descobriment i la resolució de problemes i que participin activament en el procés d'ensenyament-aprenentatge.

Cal emmarcar també que a l'educació infantil s'utilitza una metodologia basada en l'experimentació i l'observació. La descoberta és un gran mitjà d'aprenentatge. Moltes de les activitats que es plantegen tindran un caire lúdic, ja que el joc és la forma d'aprenentatge per excel·lència en aquesta edat. S'intentarà respectar al màxim els ritmes individuals de cada nen/a. Depenent de les activitats es realitzaran diversos agrupaments (gran grup, grup reduït...). Per tal d'organitzar les activitats a l'educació infantil, caldrà tenir també present unes consideracions prèvies: l'organització i la distribució de l'espai i el temps, l'organització del grup-classe, la utilització de recursos humans i materials.

Emocions estètiques:

Les emocions estètiques són reaccions emocionals davant d'una obra d'art, davant de la bellesa en general. A l'escola a través de les emocions estètiques podem apropar als nens i nenes a les emocions, és una bona metodologia ja que l'art va ser creat per generar emocions i per tant, és una bona manera d'educar les emocions.

Expressar-nos a través de la plàstica, raonar a partir dels contes, explorar i

interpretar el món a través de l'art, el cinema i la literatura, estimular les relacions afectives i experimentar emocions amb el joc, el teatre i la música... és una bona oferta multidisciplinària de tallers infantils per a la descoberta del món de les emocions.

Les emocions estètiques tenen els mateixos efectes beneficiosos per a la salut que tenen les emocions positives en el sistema immunitari.

Són experiències més per mitjà de la contemplació estètica, com una forma de consciència emocional i regulació emocional. Tot això suposa la importància, la conveniència i la necessitat d'introduir experiències en emocions estètiques a la pràctica educativa.

El paper del mestre/a:

La persona educadora ha de saber quin és l'objectiu que pretén, quines necessitats i interessos tenen els infants i de quina manera pot utilitzar les tècniques i recursos que coneix, per tal d'aconseguir l'objectiu proposat. El paper del mestre/a ha de ser el d'orientar, guiar, col·laborar, organitzar propostes i activitats, fer preguntes que facin avançar, engrescar, transmetre entusiasme per l'exploració i la investigació al llarg de les activitats. També motivar, adaptar l'ajut pedagògic a les característiques individuals del nen/a. Ha de ser capaç d'establir comunicació amb els nens/es, participar en els seus projectes i transmetre amb entusiasme i seguretat allò que els infants necessiten saber. Tot això, ho ha de fer de tal manera que afavoreixi que tots/es vagin avançant cap a la consecució de la pròpia autonomia i consolidant la seva autoestima. Com a transmissor dels valors culturals que fan possible el desenvolupament de l'infant, ha de conèixer i estimar el propi país i la seva cultura (llengua, folklore, cultura..). Un aspecte molt important de l'educador és com abordar el tractament de la diversitat. La incorporació dels nens/es amb necessitats educatives específiques als centres és una realitat que requereix per part de l'educador un tractament pedagògic adequat, i per part del centre i de l'equip directiu, adoptar mesures i decisions organitzatives que tinguin en compte aquesta diversitat.

Cada infant és únic i diferent i l'educador/a ha de percebre els diferents ritmes

d'aprenentatge i de desenvolupament per donar una resposta educativa individualitzada i personalitzada. L'educador/a ha de situar-se en una posició positiva, respectuosa i constructiva en relació amb el desenvolupament dels infants: entendre que per moltes dificultats que es puguin presentar, sempre es podran facilitar ajuts pertinents i significatius a la construcció de la seva pròpia personalitat i a l'adquisició i millora dels seus coneixements i competències. Cal que doni a tots els infants l'afectivitat necessària per tal vagin evolucionant amb seguretat en el seu procés de creixement i aprenentatge.

Per acabar, cal dir que el mestre/a és el referent social dins l'escola i els nens/es l'imiten i busquen el seu suport i seguretat.

Relació família-escola:

La relació i la comunicació entre família i escola és més contínua i personalitzada quan els nens/es són més petits. El nou Currículum d'Educació Infantil fa esment de la importància d'aquesta relació; el fet que les persones que exerceixen una influència sobre l'infant actuïn de la mateixa manera, comportarà que l'infant gaudeixi de la seguretat i estabilitat afectiva necessària per a una adequada formació. Això planteja la necessitat d'establir vincles de col·laboració entre els dos estaments i definir quines seran les coordenades òptimes d'actuació. Aquests vincles i relacions entre família i escola cal que siguin constructius i es basin en el respecte mutu, la confiança i l'acceptació de les peculiaritats de cadascú.

El contacte entre mestres i família ha de complir els objectius de conèixer l'infant, d'establir criteris educatius comuns, d'establir models d'intervenció i relació i de donar a conèixer la funció educativa de l'escola.

Desenvolupament del programa d'educació emocional

Un programa es defineix com una experiència d'aprenentatge planificada, producte d'una identificació de necessitats, dirigida a unes metes, fonamentada en plantejaments teòrics que donin sentit i rigor a l'acció i dissenyada per satisfer les necessitats formatives d'un col·lectiu. (Álvarez, M. (2001:15). Diseño y evaluación de programas de educación emocional. Barcelona: Cisspraxis, S.A.).

A partir d'aquests pilars ha sorgit el nostre programa d'intervenció. A continuació es descriuen detalladament totes les parts incloses dins la preparació i l'elaboració del mateix.

Objectius:

El nostre objectiu principal realitzant aquest projecte és implementar l'educació emocional a l'educació infantil a través del desenvolupament de les capacitats emocionals. Per tant, el llistat d'objectius que anomenem a continuació deriven de les capacitats emocionals i contextualitzades en un nivell educatiu de l'educació infantil, concretament de la franja de 2 a 6 anys.

- Adquirir un millor coneixement de les pròpies emocions.
- Identificar les emocions dels altres.
- Adquirir un vocabulari emocional.
- Desenvolupar l'habilitat de controlar les pròpies emocions.
- Prevenir els efectes perjudicials de les emocions negatives.
- Desenvolupar l'habilitat de generar emocions positives.

Seqüència de les activitats d'educació emocional:

NÚM. DE SESSI ONS	ACTIVITATS D'EDUCACIÓ EMOCIONAL A EDUCACIÓ INFANTIL		
1	COMELAXACIÓ SENTO?	EXPLICACIÓ DEL CONTE DEL MUSSOL ANIOL COM A FIL CONDUCTOR	P R O T A G O N I S T A D E L A S E T M A N A
2		RACÓ DE LES EMOCIONS: CREACIÓ D'UN MURAL AMB FOTOGRAFIES DELS INFANTS REPRESENTANT DIFERENTS EMOCIONS	
3		SESSIÓ DE IOGA	
4		CONTE: LA TORTUGA	
5		PARAULES DOLCES/ ENS ESTIMEM EN SILENCI	
6		MIRALL	
7		PINTEM AMB XOCOLATA	
8		LA VARETA MÀGICA	
9		EL MONSTRE DE COLORS	
10		IMATGES AGRADABLES	

Activitat: “COM EM SENTO?”

Curs: P3 **Número:** General



Justificació de l'activitat:

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

Descripció de l'activitat:

Aquesta activitat es realitza en gran grup.

1. A primera hora del matí, en el moment quan es passa llista d'assistència, es pregunta individualment:

“Com et sents?” (Primer contestarà el propi mestre perquè aprenguin el seu model).

Consigna: “Bon dia!”

“Avui em sento...perquè...”

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

“Com et sents?”

L'encarregat de passar llista serà qui continuarà dient el bon dia per cada un dels nens de la classe “Ha vingut...?”. I després li preguntarà “Com et sents?”.

2. El nen nomenat, després d'explicar com es sent, col·locarà el dibuix de la cara que on s'expressi el seu estat d'ànim al costat del seu nom o fotografia. I així successivament amb tots els alumnes de la classe.
3. A l'acabar, farem una valoració del estat d'ànim que més predomina a la classe. A més, convidarem a diferents alumnes a que ens expliquin perquè se senten així.

Aquest procediment és necessari que es repeteixi durant diferents moments del dia, ja que durant el dia l'estat d'ànim del grup i de cada un dels nens varia en funció de les situacions que es generen al nostre entorn. És interessant que es reflexioni sobre les

causes i les conseqüències de les nostres emocions.	
Temporització:	
. Trimestre: 3r trimestre.	
. Durada: 15-20 minuts aproximadament.	
. Sessions per setmana: Cada dia durant el bon dia.	
Objectius d'aprenentatge:	
<ul style="list-style-type: none"> - Promoure l'autoconeixement. - Adquirir vocabulari per denominar estats emocionals. - Identificar el propi estat emocional en diferents moments del dia. - Reconèixer l'estat d'ànim dels altres nens o nenes en diferents moments del dia. 	
Capacitats:	
Consciència emocional	X
Regulació emocional	X
Autoestima	X
Habilitats socio-emocional	X
Habilitats de vida	X
Activitats pas a pas:	
<p>Explicació i presentació: La mestra explicarà els sis estats d'ànims diferents i en què consisteix realitzar el "com em sento"?</p> <p>Realització del com em sento? L'alumne encarregat preguntarà als altres alumnes com se senten i reflexionaran sobre això.</p>	
Metodologia: Organització:	

Espai	Alumnat	Professorat	Recursos	FONT
aula	grup classe	tutor/a	Diferents cares que reflecteixin diferents estats d'ànim: content, trist, enfadat, por, preocupat i sorprès.	Èlia López

Metodologia:

L'activitat proposada pot realitzar-se amb nens a partir de tres anys d'edat. El tutor/a també ha de tenir el seu joc de cares.

L'activitat ha de formar part de les sessions diàries, perquè serà un ritual permanent a la classe.

És aconsellable realitzar aquesta activitat al principi de la sessió i també la podem realitzar en qualsevol moment del dia o en el moment en que hem apreciat una conducta negativa d'un nen cap a un company de classe, així com en altres moments on apreciem canvis d'estat d'ànim en els nens i per suposat, en nosaltres mateixos.

En el moment de passar llista podem senyalar els noms o les fotografies dels nens que poden estar penjades en el plafó en un racó de l'aula.

Les diferents cares emocionals es guardaran en caixetes i s'extraurà aquella que reflexa el nostre estat d'ànim.

Si és un grup molt nombrós pot realitzar-se l'activitat per torns, fent una breu pausa en la que es pot cantar alguna cançó.

Avaluació (inicial, formativa, sumativa) i criteris d'avaluació:

Hem avaluat l'activitat a través de l'observació directe, hem valorat com ha anat l'explicació oral per part dels alumnes i si concorda amb l'emoció sentida.

En general els alumnes han assolit els objectius proposats, tot i que en diferents

graus.

Com a anècdotes que ens hem anat apuntant al diari personal, podem dir que valorem positivament el fet de que quan un alumne estava enfadat, el primer que feia quan sentia aquesta emoció, era anar al plafó del com em sento i canviar la seva cara. És aquí quan ens adonem que els nens/es estan prenent consciència de les seves emocions i les dels altres. Un dels avantatges d'aquesta activitat és que els infants cada vegada es deixen portar menys per l'impuls i comencen a raonar i d'aquesta manera ser conscients de les seves emocions.

Activitat: "RELAXACIÓ"
Curs: P3 **Número:** General



Justificació de l'activitat:

La relaxació infantil presenta molts beneficis pels infants. L'aprenentatge de mètodes de relaxació millora la seguretat en sí mateix. Els nens i nenes es mostren més sociables i menys agressius, i per altra banda millora la seva alegria i espontaneïtat. Els infants gaudeixen del seu cos en repòs. La relaxació és un aprenentatge, per això els infants han d'anar augmentat el seu temps de relaxació, primer començarem pel temps del descans, després farem un massatge personal, per arribar al massatge per parelles.

És molt bo que els nens i nenes dediquin cada dia una estona per fer relaxació perquè la seva ment descansi i gravi tot el que han après. Estan tot el dia aprenent coses noves i és necessari donar temps perquè assimilin els conceptes treballats i millorin el seu rendiment escolar.

Descripció de l'activitat:

L'activitat consisteix en realitzar diferents tècniques de relaxació cada dia abans de començar les sessions a l'aula, per tal d'aconseguir un clima agradable i una sensació de benestar dels alumnes i dels mestres.

A continuació explicarem més detalladament les activitats, totes tenen la mateixa finalitat però una metodologia diferent.

Hi ha varietat d'activitats per donar oportunitats a tots els nens i nenes, ja que, la relaxació és molt individual i potser, el que li va bé a un, a l'altre no li funciona.

D'aquesta manera hi ha activitats per a tots els gustos, a més a més la varietat també fomenta la motivació dels infants.

Temporització:

- . **Trimestre:** 3r trimestre
- . **Durada:** 10 minuts aproximadament.

. Sessions per setmana: Cada dia.	
Objectius d'aprenentatge:	
<ul style="list-style-type: none"> - Educar per a la salut. - Desenvolupar la intel·ligència emocional. - Dotar d'eines de relaxació perquè puguin autogestionar les seves pròpies emocions. - Crear un bon clima a l'aula per reduir els conflictes i millorar el rendiment escolar. - Sintonitzar harmònicament la ment i el cos. - Millorar la imatge d'un mateix. - Aprendre a coneixes a un mateix. 	
Capacitats:	
Consciència emocional	X
Regulació emocional	X
Autoestima	X
Habilitats socio-emocional	X
Habilitats de vida	X
Activitats pas a pas:	
<p>(1) L'audició de música: Escoltar una audició de música clàssica com Bethoveen, Mozart, Bach... per crear un ambient tranquil. També podem escoltar el so d'un sol instrument, un violí, una flauta, una guitarra que ens transmeti sensibilitat afectiva.</p> <p>(2) La dutxa: És una activitat que es pot fer tant individualment com amb</p>	

parelles. Consisteix en simular una dutxa provocant moviments per arribar a la calma. Hem d'anar seguint tots els passos d'una bona dutxa. Ens cau l'aigua, ens ensabonem, ens esbandim, ens assequem amb la tovallola, ens posem crema hidratant.

(3) Tapping amb “chocolate”: El tapping és una tècnica d'alliberació emocional. El seu objectiu és superar el bloqueig emocional fent copets amb les dits de les mans. Aquesta activitat consisteix en alternar aquest petits copets relaxants amb altres moviments corporals al ritme de la música amb una cançó que es diu “chocolate”.

(4) Relaxació amb nines: Cada nen i nena agafarà una nina i l'haurà d'acaronar i relaxar-la amb moviments circulars.

(5) Massatge per parelles: Realitzar un massatge per parelles tot seguint la lletra de la cançó que ens indica quins moviments hem de fer per provocar un efecte tranquil·litzant als nostres companys/es.

(6) Massatge amb pilotes: Aquest joc es fa per parelles. Un de la parella ha d'estar estirat al terra i l'altre al seu costat l'hi haurà d'anar fent massatges per tot el cos amb una pilota suau.

(7) El mirall: És un joc que es realitza per parelles, un es posa davant de l'altre. Un d'ells és la persona que es mira al mirall i l'altra representa el seu reflex. El que es mira al mirall ha d'anar realitzant gestos i accions i l'altre l'ha d'imitar. Hem d'intentar que siguin moviments suaus perquè siguin fàcils de seguir i ens portin a un estat de relaxació.

(8) Pessigolles amb música: Els nens i nenes seuran a les seves cadires i dos o tres infants de la classe passaran taula per taula a fer pessigolles agradable i relaxant als seus companys/es. Ho poden fer amb els dits o amb plomes i podrem riure tots plegats.

(9) Massatge amb pinzells: Els nens i nenes de la classe seuen a la seva cadira i busquen una posició còmode amb la qual estiguin tranquils. Dos o tres infants passaran per les taules amb un pinzell i simularan pintar l'esquena dels seus companys/es fent pinzellades suaus i agradables per provocar benestar als altres.

(10) El conte: Escoltar un conte musical on els nens/es puguin participar escoltant la veu, la música tranquil·la i els sons que vulguem ressaltar, com podria ser el so d'un instrument o de la naturalesa. També es pot participar buscant amb el gest una expressió relaxada.

(11) L'ordinador: És una activitat que es realitza amb parelles. Un dels membres de la parella seurà a la cadira i l'altre dret a darrere utilitzarà l'esquena del company com si fos un ordinador. Farà els moviments d'escriure amb el teclat i utilitzarà el ratolí tot provocant un efecte relaxant en el seu company/a.

(12) Massatge a la cara: Realitzar un massatge facial per a relaxar els músculs de la cara, ja que aquests moltes vegades els oblidem i són els que estan més exposats als trastorns d'estrès.

Metodologia: Organització:

Espai	Alumnat	Professorat	Recursos	FONT
aula	grup classe	tutor/a	(1) Audició (3) Cançó "chocolate" (4) Nines (5) Cançó "massatges" (6) Pilotes (8) Música (9) Pinzells	Èlia López

			(10) Conte musical	
			(12) Cançó "la fada Menta"	

Metodologia:

En primer lloc per a realitzar una sessió de relaxació, hem d'estar nosaltres mateixos, els adults, relaxats. Els valors del silenci i del respecte no s'ensenyen com s'ensenyava la ciència, només es transmet per l'ambient, per contagi, educant l'estil de vida, fomentant l'experiència.

Els valors com la tranquil·litat mai no poden anar separats de l'experiència i sobretot de l'exemple.

En segon lloc crear un entorn relaxant, els més petits són molt sensibles a tot allò que es pot captar del seu entorn. El to de veu i la manera de parlar es converteixen en elements poderosos per aconseguir atenció i són la base de la relaxació.

La relaxació és una cosa molt individual, no tots els nens/es es relaxen amb una relaxació estàtic. Hi ha infants que es relaxen més amb el moviment.

A la nostra unitat didàctica de relaxació podeu trobar diferents exercicis per aconseguir un estat de calma a través d'una relaxació motivadora pels infants.

Són tècniques basades en activitats lúdiques, que a banda del seu caràcter engrescador i motivador, aporten beneficis com la tranquil·litat i serenitat.

Avaluació (inicial, formativa, sumativa) i criteris d'avaluació:

A través de l'observació directa, hem avaluat el grup classe i hem pogut observar que el clima de la classe, ha millorat, no hi ha tants conflictes, l'ambient de treball és més agradable i la relació entre els iguals ha millorat. És una activitat que els nens demanen perquè ells mateixos se n'adonen que la necessiten perquè es noten més relaxats després, a part de que gaudeixen de l'activitat.

Activitat: "EL PROTAGONISTA DE LA SETMANA"

Curs: P3 **Número:** General



Justificació de l'activitat:

El protagonista de la setmana és un bon punt de partida per atendre els interessos més rellevants dels infants. Ells mateixos, la seva història, la seva família... Amb aquesta activitat es pretén que els infants es presentin davant de la resta d'infants. I, alhora, desenvolupar capacitats com manifestar gustos i preferències, tenir iniciativa en explicar experiències pròpies, reconèixer la pròpia imatge i identificar als familiars i amics més propers, conèixer les seves dades i la seva història personal, ser capaç de compartir objectes personals tot potenciant actituds socialitzades com la tolerància i el respecte envers els altres.

També es pretén afavorir la comunicació i expressió verbal de l'alumnat; és a dir, crear un espai de motivació i interessant perquè els nens i nenes es comuniquin i, així potenciar el diàleg espontani que es centra en les seves pròpies inquietuds, expressant les idees de forma ordenada i respectant el torn de paraula. Per altra banda, realitzen una primera presa de contacte amb la lectoescriptura, ja que aprenen a relacionar les lletres amb el nom de cada nen de la classe.

Descripció de l'activitat:

Aquesta activitat és convenient fer-la un cop per setmana, de manera que, en acabar el curs, cadascun dels alumnes experimenti la possibilitat de ser diverses vegades "protagonista" donada la importància que té, per al desenvolupament de l'autoestima, tenir repetidament experiències positives.

Disposarem de dues capsetes o dues bosses. En una d'elles hi haurà el nom de tot el grup. L'altra, en començar, està buida i hi anirem posant el nom dels que ja hagin sigut "el protagonista del dia".

La primera vegada que fem l'activitat el tutor o la tutora, extraurà un nom de la bossa, o capsa i anunciarà que aquella persona serà la protagonista del dia. A part dels càrrecs que hi hagi, que han de continuar funcionant com sempre, el protagonista

tindrà més paper a classe, ajudant, repartint, donant paraules, etc.

En un moment que es vegi adequat, aquesta nena, o aquest nen, es posarà davant de la classe i anirà rebent compliments dels seus companys.

Els infants aniran aixecant la mà per fer un compliment i la persona protagonista anirà donant paraula i donant les gràcies. En fer el compliment diran el nom de la protagonista.

En acabar tots els companys, la tutora o tutor, farà també el seu compliment i el mateix protagonista se'n dedicarà un en veu alta. Tots els compliments, la mestra els va apuntant en un full ja preparat a mesura que es van dient. Una còpia d'aquest full es deixa penjat a l'aula, al racó del Protagonista i l'altre se l'endurà a casa per ensenyar-lo a la família.

Abans d'acabar la sessió, el protagonista diposita el seu nom a la bossa dels que ja han sigut protagonistes i extreu un nom de la bossa dels que encara no ho han sigut i diu qui serà el protagonista del proper dia, deixant el seu nom al Racó del Protagonista.

Temporització:

. **Trimestre:** 3r trimestre

. **Durada:** Tantes setmanes com infants té la classe. 15-20 minuts aproximadament.

Objectius d'aprenentatge:

- Promoure l'autoconeixement.
- Promoure l'autovaloració positiva.
- Reforçar les qualitats positives.
- Reforçar el coneixement mutu.
- Crear i reforçar vincles.
- Adquirir vocabulari per denominar qualitats personals.
- Introduir valors per a la construcció personal.

Capacitats:

Consciència emocional	X
Regulació emocional	X
Autoestima	X
Habilitats socio-emocional	X
Habilitats de vida	X

Activitats pas a pas:

Explicació i presentació: La mestra explicarà en què consisteix ser el protagonista de la setmana i presentarà el racó del protagonista.

Elecció del protagonista: El divendres de cada setmana, un nen o una nena és nomenat el protagonista de la setmana.

Recol·lecta d'informació: Cada protagonista amb la família, a casa, farà el recull d'objectes, fotografies pròpies i diferents materials que cregui oportuns.

Explicació i verbalització: El protagonista de la setmana farà una explicació oral sobre ell/a i presentació a la resta del grup del material que ha portat, les coses que li agraden, fotografies, cançons....

Exposició i observació: A partir dels objectes i pertinències que ha portat el protagonista de la setmana, es farà una exposició a la vista de tots els alumnes per a ser observats.

Torn de precís i preguntes: Quan l'infant ha explicat tot el que creu que havia d'explicar, la resta de nens i nenes li poden realitzar preguntes al protagonista.

Qualitats: Els alumnes realitzen compliments al protagonista. Les qualitats

s'han de treballar prèviament i/o paral·lela a l'activitat del "protagonista del dia" ja que normalment els infants disposen d'un vocabulari molt limitat pel que fa a la descripció de la manera de ser de les persones.				
Metodologia: Organització:				
Espai	Alumnat	Professorat	Recursos	FONT
aula	grup classe	tutor/a	Material del protagonista	
Metodologia:				
<p>Referent a l'organització del temps i de l'espai, aquesta unitat s'iniciarà a partir del mes d'octubre on el període d'adaptació en general ja ha estat superat. L'elecció del protagonista pot ser respectant el nivell maduratiu, quan es consideri que és el seu moment oportú (si ha tingut un germà, si està preocupat per alguna cosa...) o a l'atzar. El divendres de cada setmana, es comunicarà al nen o nena que serà el protagonista de la setmana següent junt amb una circular explicativa i orientadora del funcionament de l'activitat per les famílies. De totes maneres, la família ja coneix l'activitat, doncs haurà sigut presentada a la reunió d'inici de curs per els pares.</p> <p>Pel que fa a l'espai, l'explicació d'aquesta unitat es realitzarà a l'aula, però hi ha material i recursos que s'han de portar de casa, propiciant d'aquesta manera una comunicació entre família i escola, fent partícip al nen o nena protagonista durant una setmana sencera.</p> <p>Pel que fa als recursos, es material serà tot allò que porti el protagonista de la setmana. Poden ser fotografies de quan eren petits, de la família, dels amics, poden portar joguines, cançons... tot allò que el protagonista juntament amb la família decideixi. I el protagonista de la setmana amb l'ajuda de la mestra ho explicarà a la resta de la classe.</p> <p>A nivell d'organització d'espai és necessari tenir un racó permanent a l'aula on poder exposar el panell de fotografies i imatges que aporta el protagonista. També serà necessària una taula per els objectes personals d'aquest. Aquest espai s'anomenarà el racó del protagonista.</p>				
Avaluació (inicial, formativa, sumativa) i criteris d'avaluació:				

A través de l'observació directa s'ha fet una avaluació de tota la setmana, on hem pogut comprovar l'actitud del nen/a, com ha anat l'explicació oral per part del protagonista i la conversa amb la resta de la classe. Hem pogut comprovar que el protagonista millora en l'autoestima perquè se sent important, escoltat i ben valorat per la resta. És positiva aquesta activitat per evitar que sempre sigui protagonista el mateix alumne a l'aula, ja sabem que els líders no es poden evitar però a través d'aquesta activitat es dóna protagonisme per igual a tots els alumnes.

Activitat: "CONTE DEL MUSSOL ANIOL"

Curs: P3 **Número:** 1



Justificació de l'activitat:

És a través dels contes, sobretot en la primera infància, que es canalitzen molts dels sentiments, emocions, pensaments, aspiracions col·lectives, dubtes, angoixes i pors propis de persones que encara no tenen prou clars els límits entre realitat i fantasia. D'aquesta manera, utilitzar els contes com a recurs per a introduir els infants a l'educació emocional és molt bona eina de treball.

El conte és un instrument social de comunicació, amb la finalitat de divertir i entretenir, a partir del qual es transmeten una sèrie de valors socials.

El conte es converteix, per tant, en una eina d'aprenentatge molt potent. Cal dir que els contes són gairebé indispensables pel desenvolupament del nen, ja que nodreixen la seva intel·ligència i sensibilitat.

Descripció de l'activitat:

L'activitat consisteix en explicar el conte i acollir el protagonista de la història, el mussol Aniol per tenir-lo com a suport a la classe d'educació emocional per ajudar-nos a prendre consciència i a regular millor les emocions.

És un conte inventat per nosaltres amb un protagonista que se sent sol fins que aconsegueix trobar una solució.

El que pretenem nosaltres és que el mussol Aniol, el protagonista del conte, sigui el fil conductor del nostre projecte d'educació emocional.

Volem aconseguir que els nens i nenes tinguin un personatge fictici a la classe per apropar-los més al món de les emocions i sentiments.

Temporització:

. **Trimestre:** 3r trimestre

. **Durada:** 40 minuts aproximadament.

Objectius d'aprenentatge:

- Aprendre a escoltar.
- Potenciar la manifestació de sentiments.
- Treballar la imaginació i la creativitat de cada nen/a.

- Utilitzar el conte com a estímul per a parlar de com ens sentim.
- Expressar emocions amb l'ajuda del mussol.

Capacitats:

Consciència emocional	X
Regulació emocional	X
Autoestima	X
Habilitats socio-emocional	X
Habilitats de vida	X

Activitats pas a pas:

Explicació del conte i presentació del mussol Aniol: La mestra explicarà el conte del mussol i presentarà el mussol de peluix als infants.

Conversa: sobre el conte del mussol i el perquè es pot sentir així el mussol.

Explicació i verbalització: Es tornarà a explicar el conte i es plantejaran situacions semblants per a veure com poden reaccionar els alumnes.

Metodologia: Organització:

Espai	Alumnat	Professorat	Recursos	FONT
aula	Grup classe	tutora	El conte	Núria López i Marta Martí

Metodologia:

La metodologia utilitzada en aquest cas per apropar els infants en el món de les

emocions ha estat l'explicació d'una historieta que vam crear pensant en els més petits. És a través dels contes, sobretot en la primera infància, que es canalitzen molts dels sentiments, emocions, pensaments, aspiracions col·lectives, dubtes, angoixes i pors propis de persones que encara no tenen prou clars els límits entre realitat i fantasia. D'aquesta manera, utilitzar els contes com a recurs per a introduir els infants en la realitat de les emocions és un bon recurs.

Els contes, en tots els seus vessants, han tingut com a funció intrínseca transmetre oralment els comportaments dels diversos protagonistes, de forma que aquestes pautes de comportament i maners de fer puguin ser utilitzades i integrades pels oients. És a partir de la seva credibilitat que el narrador o la narradora, descrivint els fets, els personatges i les situacions, desvetlla la imaginació i l'enginy dels infants i els incita a viure aventures fantàstiques i fabuloses.

Avaluació (inicial, formativa, sumativa) i criteris d'avaluació:

A través de l'observació directe hem pogut observar la reacció dels nens i les conclusions que n'han tret del conte i de les emocions que sent el mussol quan es queda sol. Pensem que els nens han pres consciència que és bo ajudar als altres i compartir les emocions amb els altres perquè si ho pots exterioritzar o parlar-ho amb algú és més fàcil canalitzar-les.

Activitat: "RACÓ DE LES EMOCIONS"

Curs: P3 **Número:** 2



Justificació de l'activitat:

Les emocions, estan presents cada dia, a cada moment, acompanyant-nos en el nostre pensament, a través de les nostres accions, les nostres conductes, la nostra expressió facial, corporal... i pensem que és important tenir un espai a l'aula dedicat a les emocions on tots puguem reflexionar i descobrir com ens sentim i que es allò que ens provoca aquell sentiment.

Descripció de l'activitat:

El racó de les emocions és un petit espai a l'aula on hi trobarem diferents materials relacionats amb les nostres emocions.

Entre tots construirem un mural. En aquest mural hi haurà fotografies representatives de les emocions treballades.

Els nens i nenes del grup seran els protagonistes del mural. Ells mateixos representaran les emocions.

Tindrem pintures de cara per pintar-nos i representar l'emoció de forma més divertida i creativa.

En aquest espai, a més de les fotografies, hi tindrem material per relaxar-nos que els alumnes podran portar de casa (pilotes, plomes, mantes, llençols...). Aprofitarem aquest espai per quan algun nen/a estigui nerviós i necessiti excedir una estona a la zona de relaxació.

Temporització:

. **Trimestre:** 3r trimestre

. **Durada:** 40 minuts aproximadament.

. **Sessions per setmana:** el racó estarà exposat a la classe perquè els infants hi passin el temps que necessitin.

Objectius d'aprenentatge:

- Potenciar la creació de grup.
- Treballar l'autoestima.
- Treballar les habilitats socials.
- Treballar la resolució de conflictes.
- Saber reconèixer diferents estats d'ànim.
- Respectar les opinions i sentiments dels altres.

Capacitats:

Consciència emocional	X
Regulació emocional	X
Autoestima	X
Habilitats socio-emocional	X
Habilitats de vida	X

Activitats pas a pas:

- **Explicació de l'activitat:** La mestra explicarà l'activitat i tot el que significa tenir una zona per relaxar-nos.
- **Realització de les fotografies:** Farem les fotografies mentre anem representant diferents emocions.
- **Construïm el racó:** Demanarem als nens/es que portin material de casa per elaborar un espai adequat.

Metodologia: Organització:				
Espai	Alumnat	Professorat	Recursos	FONT
aula	grup classe	tutor/a	Material fungible i fotografies	

Metodologia:

Pel que fa a l'espai, l'explicació d'aquesta unitat es realitzarà a l'aula, però hi ha material i recursos que s'han de portar de casa, propiciant d'aquesta manera una comunicació entre família i escola, fent partícip al nen o nena.

A nivell d'organització d'espai és necessari tenir un racó permanent a l'aula on poder exposar el panell de fotografies i imatges que aporten els alumnes. Aquest espai s'anomenarà el racó de les emocions.

El racó de les emocions s'anirà ampliant al llarg del curs i es comentarà entre tot el grup.

Les principals estratègies metodològiques que s'utilitzaran a les activitats seran: observació directa i indirecta, lliure exploració i aprenentatge per descobriment, comandament guiat, pluja d'idees i assignació de tasques.

Avaluació (inicial, formativa, sumativa) i criteris d'avaluació:

A través de l'observació directa i sistemàtica hem pogut comprovar que tenir aquest racó a la classe va molt bé. Els alumnes son conscients de que quan estan nerviosos o esverats poden anar al racó i relaxar-se i pensar una estona. L'hem utilitzat molt com a racó de pensar però amb uns altres objectius. Els nens han assolit els objectius proposats. Quan tenen ganes de reviure una emoció agradable van al racó i experimenten sensacions. Els nens han interioritzat aquest espai i n'han tret molt bon profit.

Activitat: SESSIÓ DE IOGA

Curs: P3 Número: 3



Justificació de l'activitat:

El joc de ioga ajuda als nens a desenvolupar la consciència de sí mateixos per adonar-se de com se senten i el què necessiten; els ensenya estratègies per descansar i gestionar les seves emocions; els guia a través de moviments que optimitzen la seva resistència, flexibilitat i equilibri. El ioga ajuda a desenvolupar una percepció positiva, bons hàbits de salut i atenció conscient. El ioga es pot utilitzar, no només en les classes de ioga, sinó també com un mitjà per mantenir un ambient educatiu i acadèmic sa, a les escoles, en el tractament de problemes d'atenció, ansietat, depressió...

Descripció de l'activitat:

El joc de ioga consta de 8 cartes en total. Ofereix tècniques de postures de ioga i respiració per estimular la concentració, l'aprenentatge i autoestima en els nens. A cada carta hi ha una postura diferent de ioga i/o respiració. (relacionades amb animals, elements de la natura..)

A la part anterior de la carta hi ha una fotografia en blanc i negre d'un nen o nena fent una postura i/o respiració. Alhora, la fotografia està integrada amb un dibuix (de colors) de l'animal o objecte, el qual s'està representant. Per exemple, si la postura és la de l'arbre, a part de la fotografia de la nena fent la postura de l'arbre, hi surt dibuixat un arbre integrat a la fotografia. I el mateix passa amb la resta de cartes.

A la part posterior de la carta hi trobem tres apartats:

- 1- Com ho fem: Ens explica com hem de realitzar la postura o respiració. Les passes a seguir.
- 2- Com ajuda al nostre cos: On se'ns explica les parts del cos que en surten beneficiades i per què ens va bé.

Com ajuda el nostre humor: Explica de quina manera, les postures o respiracions, ens

beneficien a nivell mental.	
Temporització:	
. Trimestre: 3r trimestre.	
. Durada: 30 minuts per sessió, 15 minuts per cada joc, aproximadament.	
Objectius d'aprenentatge:	
<ul style="list-style-type: none"> - Augmentar la flexibilitat i millorar la coordinació de moviments. - Millorar la capacitat respiratòria i ajuda a prendre consciència corporal. - Millorar l'equilibri. - Potenciar l'atenció i la memòria, la capacitat de comprensió i aprenentatge, serenitat per afrontar els problemes quotidians. - Augmentar l'estimulació i motivació. - Oferir seguretat, autoestima, facilitat per integrar-se a la resta de les persones. - Millorar el rendiment del nen a l'escola en casos de fracàs escolar. - Controlar el nerviosisme, disminuir l'agressivitat i augmentar la concentració i capacitat d'atenció. - Adquirir coneixements que li serviran al llarg de la seva vida, des d'aprendre a respirar bé pel nas i no per la boca, fins a trobar l'equilibri mental necessari per poder resoldre tot tipus de situacions conflictives. - Evitar l'estrès que els produeix les males postures, una respiració deficient i alteracions de la conducta. 	
Capacitats:	
Consciència emocional	X
Regulació emocional	X
Autoestima	X
Habilitats socio-emocional	X

Habilitats de vida	X
<p>Activitats pas a pas:</p> <p>L'arbre: Ens posem drets amb la mirada fixa en un punt. Agafem l'aire pel nas mentre aixequem la cama esquerra i col·loquem la planta del peu contra la part interior de la cuixa. Respirarem profundament. Quan estem en equilibri, aixequem els braços per damunt del cap i unim els palmells de les mans. Ens imaginem que som un arbre i estem molt ben arrelats! Triem el que més ens agradi: -un pi, un roure, un cirerer-...</p> <p>Respiració espelma: Ens posem davant de l'espelma. Agafem l'aire pel nas i primer el trèiem suaument per la boca. Observarem si l'espelma s'apaga o si la fama es mou. Tornarem a agafar l'aire pel nas i el deixarem anar de cop per la boca. Observarem si ara s'apaga l'espelma. Utilitzarem una espelma sempre amb la supervisió d'un adult.</p> <p>La lluna: Ens col·loquem drets amb els peus paral·lels i junts. Aixequem els braços per damunt del cap amb els palmells de les mans que es toquin. Agafem aire pel nas i, al treure'l, dobleguem el cos suaument per la cintura cap a l'esquena. Ja som la lluna creixent! Amb al punta dels dits de les mans podem tocar el cel. Ara tornem al centre i realitzem la lluna minvant.</p> <p>Respiració globus: Seiem al terra amb les cames creuades i l'esquena ben recta. Posem les mans al centre. Ens imaginem que el ventre hi ha un globus que s'infla i es desinfla. Quan agafem l'aire pel nas ens imaginem que inflem el globus i el ventre s'infla. Quan traiem aire pel nas ens imaginem que el globus es desinfla i el ventre es desinfla.</p> <p>Respiració del coet: Agafem el coet i el posem dins la canya. Bufem tan fort per fer enlairar el coet ben alt! Podem fer servir un con de paper i una canyeta o ens ho podem imaginar.</p> <p>L'arc: Ens estirem bocaterrosa amb la barbata al terra. Dobleguem els</p>	

genolls. Amb les mans agafem primer un turmell i després l'altre. Agafem aire pel nas i ens aixequem lentament el cap, els peus, els genolls i els cuixes. Ara som com un arc apunt de disparar una fletxa. Trèiem aire pel nas mentre deixem anar els turmells i anem baixant les cames.

La granota: Ens ajupim amb les cames flexionades i obertes. Els braços queden per dins els genolls. Les mans toquen al terra per poder-nos impulsar al saltar. I saltem ben enlaire tal com ho fan les granotes.

El llenyataire: Ens posem drets i separem les cames. Ens agafem de les mans i entrellacem els dits. Pugem els braços per damunt del cap. Quan pugem agafem aire pel nas i ens imaginem que som un llenyataire i que tenim una destal a la mà apunt per tallar llenya. Amb els genolls flexionats baixem traient l'aire tot fent el so "ssshhhhhhttt" i ens imaginem que tallem el tronc d'un arbre amb molta força.

Metodologia: Organització:

Espai	Alumnat	Professorat	Recursos	FONT
aula	grup classe	tutor/a	Cartes del joc de ioga	Educaioga

Metodologia:

REGLA DEL JOC 1

Objectiu del Joc 1: Divertir-se i endevinar postures

- Es reparteixen les cartes entre tots els jugadors, si són més de 8 jugadors es reparteix una altre baralla de cartes.
- Cada jugador tria una carta d'entre les que li han tocat i ha de fer la postura de la carta triada.
- Comença el jugador més petit a endevinar les postures que estan practicant la

resta de jugadors.

- Si ha endevinat la postura, es queda amb la carta. Si no l'ha endevinat, la carta se la queda el que ha realitzat la postura.
- Es continua el joc seguint el sentit de les agulles del rellotge.
- Guanya el que, quan acaba el joc, té més cartes.

NOTA: En cas de ser una carta de respiració, s'ha d'endevinar igualment de quina respiració es tracta.

REGLA DEL JOC 2

Objectiu del Joc 2: Divertir-se i representar una història inventada a partir de les postures de ioga.

- Farem dos equips.
- Es reparteixes totes les cartes entre dos equips.
- Cada equip s'ha d'inventar una història amb totes i cada una de les postures de les cartes que els ha tocat.
- Comença l'equip on hi hagi el jugador més petit a representar la història que han inventat.
- Tot seguit li toca representar la història a l'altre equip.
- Guanya l'equip que hagi inventat la història més original i divertida i que no hagi oblidat cap postura de les que els ha tocat.

Advertències: Quan practiquem el ioga hem de saber que no estem competint amb ningú, ni tant sols amb nosaltres mateixos, és per això que cadascú coneixent les seves limitacions actuarà en conseqüència.

Avaluació (inicial, formativa, sumativa) i criteris d'avaluació:

A través d'una avaluació directa i sistemàtica hem pogut observar l'estat de relaxació en què poden arribar els alumnes a través d'una sessió de ioga. Amb l'observació directa, s'ha avaluat com ha anat la realització de postures i respiració per part de

l'infant i la relació amb la resta de companys. Es valorarà si els alumnes han assolit els objectius proposats.

També hi ha moments en que s'esveren molt i costa controlar la classe perquè s'ho prenen com un joc i riuen entre ells.

Activitat: "EL CONTE DE LA TORTUGA"**Curs: P3 Número: 4****Justificació de l'activitat:**

Un dels propòsits d'aquesta tècnica és el proporcionar als nens/es el sentiment de confiança ens ells mateixos perquè poden controlar les seves respostes emocionals, el que repercuteix en un augment de l'autoestima.

La tècnica de la tortuga és la història d'una tortuga que té molts problemes de relació amb les altres tortugues. Un dia es troba una tortuga sàvia i li dóna uns consells que posa a la pràctica.

Descripció de l'activitat:

En primer lloc explicarem el conte de la tortuga i a partir d'aquí explicarem la tècnica de la tortuga amb diferents consignes perquè els nens la puguin aplicar quan sigui convenient.

Temporització:

- . **Trimestre:** 3r trimestre.
- . **Durada:** 1 sessió de 40 minuts aproximadament.

Objectius d'aprenentatge:

- Introducció al concepte d'autocontrol.
- Introducció al concepte "mirar endins per saber com ens sentim".
- Reduir la impulsivitat. Orientar cap a comportaments reflexius.
- Automatitzar una resposta motora inhibidora d'accions impulsives.
- Aprendre a resoldre conflictes.
- Trencar el cercle de conducta disruptiva/augment de la conflictivitat.

Capacitats:

Consciència emocional	X
Regulació emocional	X

Autoestima	X
Habilitats socio-emocional	X
Habilitats de vida	X

Activitats pas a pas:

Explicació del conte i presentació de la tortuga: La mestra explicarà el conte de la tortuga i presentarà la tortuga de peluix als infants.

Conversa: sobre el conte de la tortuga i el perquè els pot ajudar el “fer la tortuga”.

Explicació i verbalització: Es tornarà a explicar el conte i se'n parlarà si es posa en pràctica el que fa la tortuga.

Metodologia: Organització:

Espai	Alumnat	Professorat	Recursos	FONT
aula	grup classe	tutor/a	Conte de la tortuga i peluix la tortuga	Anna Carpena

Metodologia:

Fa falta tenir una tortuga de peluix i posar-la en un lloc de l'aula, amb un cartell amb les consignes:

1. M'aturo.
2. Respiro fons .
3. Penso com em sento i quin problema tinc.
4. En parlo.

És important que les consignes estiguin ordenades tal i com estan. Intervé una part física (m'aturo i respiro), una segona part on es planteja l'emoció que se sent (tristesia, alegria...), una tercera consigna on cal verbalitzar el problema: m'he barallat amb el meu millor amic perquè...) i una part final, i molt important, on es planteja l'actuació amb els adults (alternatives per solucionar els conflictes).

Un dels objectius d'aquesta activitat és el de treballar els sentiments i que els infants aprenguin a reconèixer què senten en cada moment. Es poden introduir les emocions bàsiques: tristesa, alegria (content/a), enuig (enfadat/da), por i afecte.

Un altre propòsit d'aquesta tècnica és el proporcionar als nens el sentiment de confiança en ells mateixos perquè poden controlar els seus actes el que repercuteix en un augment de l'autoestima i de l'auto responsabilitat.

S'ha de reforçar el que els nens i nenes facin ús d'aquesta tècnica. Al principi hem d'estar acompanyant-los al seu costat i cada vegada que veiem que l'infant fa l'esforç d'autocontrol se l'ha de felicitar per haver-ho fet i li farem saber que ens sentim orgullosos d'ell/a. És importantíssim animar els infants per a que es reforcin els uns als altres a fer la tortuga, felicitant-se entre ells.

Quan els nens/es s'acostumen a fer la tortuga, ells mateixos aniran al racó quan senten alguna emoció que no controlen. Quan veiem que el nen/ nena ho fa, els podem ajudar incitant-los en la tècnica de resolució de conflictes obrint un diàleg semblant a aquest:

- Què ha passat? Com és que fas la tortuga?
- Com et sents?
- Com se sent el/la.....(el nom de les altres persones implicades) ?
- Has fet la tortuga. T'has parat, t'has calmat. Això està molt bé, Ara anem a veure què més pots fer.

I l'ajudem a buscar i valorar diferents possibilitats per resoldre el problema.

Avaluació (inicial, formativa, sumativa) i criteris d'avaluació:

A través de l'observació directa i sistemàtica hem avaluat l'activitat i com ha reaccionat l'alumne davant de la història del conte.

Els alumnes han mostrat interès i participació a l'hora de fer les consignes. És quan hi ha hagut algun conflicte quan podem valorar realment si l'activitat ha estat un èxit. Hem pogut comprovar que davant un conflicte els alumnes sovint mentien present les consignes treballades a través del conte.

Encara que hi ha algun alumne més impulsiu que encara li costa fer el raonament i actua sense tenir present les consignes davant de situacions o conflictes.

Activitat: "PARAULES DOLCES/ ENS ESTIMEM EN SILENCI"

Curs: P3 **Número:** 5



Justificació de l'activitat:

Saber què pensen de tu els altres i quines qualitats tens com a persona és una manera de descobrir-te una mica més com a persona.

El desenvolupament de formes de comunicació no-verbal, esdevé també una riquesa d'innombrables experiències per a la potenciació de les relacions interpersonals i l'enfortiment del grup.

Descripció de l'activitat:

L'activitat consisteix en escoltar quins aspectes valoren positivament de tu els teus amics. Primer et demostraran que t'estimen amb paraules i després, sense dir res, només amb gestos t'hauran de demostrar tot el seu amor, ja sigui amb un petó, una abraçada, una carícia...

Temporització:

. **Trimestre:** 3r trimestre.

. **Durada:** 40 minuts aproximadament.

Objectius d'aprenentatge:

- Identificar les qualitats agradables positives de tu mateix amb l'ajut dels altres.
- Aprendre a demostrar que estimem amb paraules i sense paraules.
- Valorar les aportacions dels altres.

Capacitats:	
Consciència emocional	X
Regulació emocional	X
Autoestima	X
Habilitats socio-emocional	X
Habilitats de vida	X

Activitats pas a pas:

Primer de tot organitzarem dos files amb els nens i nenes de la classe, i formarem un túnel.

Després cada nen/a haurà de passar per dins del túnel i els seus companys/es li hauran de dir coses bones, coses positives de la persona.

Tots els infants del grup hauran de passar per dins del túnel.

A continuació realitzarem una activitat amb els mateixos objectius però molt diferent.

Els nens i nenes hauran de demostrar als seus amics que els estimen molt, però sense parlar. Haurem de demostrar tot el nostre amor sense ni una paraula. Ens podem fer petons, acariciar, fer abraçades... però en silenci.

Cada infant podrà mostrar al seu afecte al nen o nena que prefereixi.

Les mestres haurem de reconduir l'activitat i tenir en compte que cap nen/a es quedi sense.

Metodologia: Organització:				
Espai	Alumnat	Professorat	Recursos	FONT
aula	grup classe	tutor/a		

Metodologia:

Els infants necessitaran l'ajuda de la mestra, aquesta els haurà de guiar una mica a l'hora de realitzar l'activitat. La mestra ha de portar la iniciativa perquè en un principi es mostren tímids i no saben com actuar.

L'activitat és molt gratificant encara que costa una mica que els nens i nenes demostrin els seus sentiments.

Avaluació (inicial, formativa, sumativa) i criteris d'avaluació:

A través de l'observació directa i sistemàtica hem observat que els nens han sortit molt contents d'aquesta activitat, al principi es mostraven molt tímids i hem estat les mestres que els hi hem mostrat el model a seguir perquè ells amb imitació poguessin seguir l'activitat. Realment posaven cara de felicitat quan rebien d'un company seu una mostra d'afecte.

Activitat: "MIRALL"

Curs: P3 **Número:** 6



Justificació de l'activitat:

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

Descripció de l'activitat:

Aquesta activitat es realitza en gran grup.

1. Dins d'una capsa bonica el mestre hi enganxarà un mirall. Mostrarà la capsa tancada als nens asseguts en rotllana.

Exemple: "Ara jo passaré aquesta capsa a cada nen i veureu la cara de la persona més important del món. Sobretot, no podeu dir res a ningú, ni el nom. És un secret."

2. Cada nen ha de parlar d'ell mateix.

Exemple: "Us ensenyaré la cara d'una persona i me'n heu de dir coses: com és, quines coses li agraden, a què li agrada jugar, amb qui..."

Temporització:

- . **Trimestre:** 3r trimestre.
- . **Durada:** 20-30 minuts aproximadament.
- . **Sessions:** Una sessió.

Objectius d'aprenentatge:

- Promoure l'autoconeixement i l'autoestima.
- Adquirir vocabulari per denominar com és un mateix.
- Fer que cada nen/a s'identifiqui i parli d'ell mateix.
- Expressar qualitats bàsiques d'un mateix.

- Valorar les nostres pròpies qualitats personals.

Capacitats:

Consciència emocional	X
Regulació emocional	X
Autoestima	X
Habilitats socio-emocional	X
Habilitats de vida	X

Activitats pas a pas:

Explicació i presentació: La mestra presentarà la capsa amb el secret del mirall a dins i cadascú s'hi veurà reflectit.

Realització de l'explicació d'un mateix. Quan tots els alumnes ja s'han vist, haurà de definir-se ell mateix en l'aspecte físic i personal.

Metodologia: Organització:

Espai	Alumnat	Professorat	Recursos	FONT
aula	grup classe	tutor/a	Capsa i mirall	Èlia López

Metodologia:

L'activitat proposada pot realitzar-se amb nens a partir de tres anys d'edat. El tutor/a ha de tenir preparada una capsa amb un mirall a dins enganxat.

L'activitat només es pot realitzar en una sessió ja que sinó ja sabran que hi ha a dins el mirall i perdrà el misteri.

És aconsellable realitzar aquesta activitat a partir del 2n trimestre, ja que d'aquesta manera els alumnes ja sabran expressar-se millor i amb més fluïdesa.

Tindrem una caixa màgica. Farem passar un per un tots els infants per la caixa màgica, una caixa on veuran la persona més important del món, en obrir-la descobriran un mirall. Per tant, es veuran a si mateixos, sense dir res als seus companys i companyes.

Finalment, cada infant explicarà a la resta de nens i nenes com és ell mateix en termes físics i personals.

Si és un grup molt nombrós pot realitzar-se l'activitat per torns, fent una breu pausa en la que es pot cantar alguna cançó.

Avaluació (inicial, formativa, sumativa) i criteris d'avaluació:

A través de l'observació directa i sistemàtica hem avaluat com ha anat l'explicació oral per part de l'alumne al veure que era ell aquella persona tan important.

Els hi ha costat molt mantenir el secret i pensem que l'activitat per a ells era molt abstracta i els hi ha costat fer la reflexió del que realment significa.

A l'hora d'explicar com eren ells mateixos la majoria ha participat i han anat dient coses d'ells però alguns s'han mostrat tímids i deien el mateix que el company del costat.

Activitat: "PINTEM AMB XOCOLATA"

Curs: P3 Número: 7



Justificació de l'activitat:

Aquesta activitat parteix de l'atracció i l'interès que els infants d'aquesta edat mostren cap aquest element, la xocolata.

L'experimentació i la manipulació afavoreixen a la regulació emocional.

Gràcies al fet d'explorar, manipular i d'experimentar amb diferents materials l'infant fa un munt de descobertes i de sensacions noves.

Descripció de l'activitat:

Aquesta activitat es realitzarà en gran grup amb l'ajuda de la mestra de suport.

Els alumnes experimentaran amb xocolata beneficiant-se de les seves qualitats.

Repartirem una carolina a cada infant i evocarem una mica de xocolata líquida.

Podran manipular-la, tastar-la, pintar amb les mans i finalment els demanarem que dibuixin una cara contenta com a mostra del que han sentit fent aquesta activitat.

La xocolata per si sola estimula positivament i aporta beneficis per a la salut.

Temporització:

. **Trimestre:** 3r trimestre

. **Durada:** 45 minuts aproximadament.

Objectius d'aprenentatge:

- Aprendre a regular-se emocionalment.
- Deixar-se anar i fluir tot experimentant amb la xocolata.
- Gaudir de l'activitat tot manipulant amb un element nou per als nens i nenes.
- Deixar-se portar pels sentits.
- Potenciar la imaginació de l'infant.

Capacitats:	
Consciència emocional	X
Regulació emocional	X
Autoestima	X
Habilitats socio-emocional	X
Habilitats de vida	X

Activitats pas a pas:

Explicació de l'activitat : La mestra explicarà l'activitat motivant als alumnes tot creant curiositat.

Experimentació amb xocolata: Experimentació lliure amb xocolata i finalment dibuixar amb el dit una cara content a la cartolina com a mostra del seu benestar emocional.

Tastet de la xocolata: Menjar una mica de xocolata i gaudir dels seus beneficis per a la salut.

Posada en comú: Comentar amb la mestra i els companys/es com ens ho hem passat fent aquesta activitat. Com ens hem sentit? Com estem?

Metodologia: Organització:

Espai	Alumnat	Professorat	Recursos	FONT
aula	grup classe	tutor/a i mestra de suport	Cartolines i xocolata líquida	

Metodologia:

Utilitzarem la metodologia de l'experimentació; el nen/a compren el món a mesura que va interactuant amb ell, quan manipula, quan transforma. L'observació i experimentació proporcionen al nen/a elements de reflexió.

Experimentar amb xocolata aporta beneficis per a la salut emocional. A més a més de la relaxació que produeix la seva manipulació, la xocolata conté un aminoàcid anomenat Triptòfan que afavoreix la producció de serotonina (anomenada hormona de la felicitat).

La intel·ligència en aquesta etapa és molt pràctica i està lligada als sentits de l'infant. Per aprendre han d'experimentar!

La manipulació dels materials ajuda als infants a percebre diferents sensacions a través dels sentits. Amb l'experimentació de materials, els nens estan potenciant la motricitat fina, els sentits, els processos psicològics bàsics (l'atenció, la percepció i la memòria), i la capacitat de concentració

Avaluació i criteris d'avaluació:

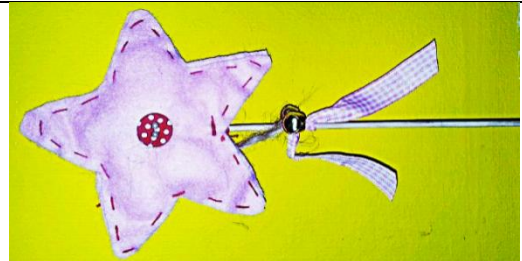
Hem avaluat l'activitat a través de l'observació directe i sistemàtica ajudant-nos amb un diari personal on hem anat apuntant diferents anècdotes que ens han servit per a valorar cap a on evoluciona el grup classe.

Hem tirat algunes fotografies per a veure les cares de felicitat dels infants i perquè ells recordin el què van fer.

No es pot descriure amb paraules com han gaudit els alumnes realitzant aquesta activitat, s'ho han passat d'allò més bé.

Activitat: "LA VARETA MÀGICA"

Curs: P3 **Número:** 8



Justificació de l'activitat:

Representar diferents personatges que expressin diverses emocions, és una forma de divertir-nos adoptant diferents rols emocionals.

Aquesta activitat els permet identificar les seves emocions amb les dels companys i facilita el desenvolupament de l'empatia.

Descripció de l'activitat:

Aquesta activitat es realitza en gran grup.

1. Dins d'una bossa, hi ha unes làmines amb el dibuix d'un nen que reflexa diferents emocions (alegria, tristesa, enuig, por...) El mestre tindrà a les seves mans una vareta màgica amb la que transformarà l'estat emocional dels nens (haurà de canviar la seva expressió facial i corporal) en funció del que indiqui la làmina extreta.

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

2. Un nen serà el que tindrà la vareta màgica i transformarà l'estat emocional de tres nens escollits, que hauran de realitzar l'expressió que representi la làmina. Els demés hauran d'endevinar de quin estat emocional es tracta. (Aquí es realitzarà sense l'ajuda del llenguatge oral, només facial i corporal).

Aquesta activitat es pot realitzar en altres sessions perquè tots els nens puguin utilitzar la vareta màgica. Aquesta activitat ens permet saber quins coneixements han consolidat sobre el llenguatge emocional.

Temporització:

. **Trimestre:** 3r trimestre.

. Durada: 10-20 minuts aproximadament.				
Objectius d'aprenentatge:				
<ul style="list-style-type: none"> - Reproduir diferents emocions a través de l'expressió corporal i gestual. - Adquirir vocabulari per denominar estats emocionals. - Identificar el propi estat emocional en els altres companys. - Reconèixer l'estat d'ànim dels altres nens o nenes. 				
Capacitats:				
Consciència emocional				X
Regulació emocional				
Autoestima				
Habilitats socio-emocional				X
Habilitats de vida				X
Activitats pas a pas:				
<p>Explicació i presentació: La mestra presentarà els materials i explicarà en què consisteix l'activitat.</p> <p>Realització dels diferents jocs de la vareta màgica: Segons el que indiqui la mestra, es realitzarà l'activitat en la versió 1, transforma amb al vareta l'estat emocional de tots els nens o la versió 2, un nen és l'encarregat de transformar a 3 companys el seu estat emocional i els altres l'han d'endevinar.</p>				
Metodologia: Organització:				
Espai	Alumnat	Professorat	Recursos	FONT
aula	grup classe	tutor/a	Diferents cares	

			que reflecteixin diferents estats d'ànim: content, trist, enfadat, por, preocupat i sorpès.	Èlia López
--	--	--	---	------------

Metodologia:

L'activitat proposada pot realitzar-se amb nens a partir de tres anys d'edat. El tutor/a també ha de tenir els recursos preparats.

Aquesta activitat pot realitzar-se en altres sessions perquè tots els nens puguin utilitzar la vareta màgica. Aquesta activitat ens permet saber quins coneixements han consolidat sobre el llenguatge emocional.

És aconsellable realitzar aquesta activitat un cop els alumnes hagin assolit i reconeguin les diferents emocions treballades per a poder expressar-se i reconèixer amb fluïdesa.

També es recomana estar asseguts/des en rotllana i organitzar cada participant per torns perquè no hi hagin baralles, es pot triar a sort o a través d'una cançó.

Cal triar les emocions en funció de l'edat dels infants i començar per les que són més fàcils d'identificar.

Aquesta activitat els permet identificar les seves emocions amb les dels companys i companyes i facilita el desenvolupament de l'empatia. També és una activitat per fomentar l'atenció i la reflexió en l'alumnat.


Un alumne tindrà una vareta i cada cop que ens toqui haurem de representar diferents emocions que trobem a les imatges. Caldrà que aprenguem a expressar-nos amb


gestos i a posar-nos en el lloc de l'altre.

Si és un grup molt nombrós pot realitzar-se l'activitat per torns, fent una breu pausa en la que es pot cantar alguna cançó.

Avaluació (inicial, formativa, sumativa) i criteris d'avaluació:

S'ha fet una avaluació directa i sistemàtica i hem pogut observar com ha anat les representacions emocionals a través de l'expressió corporal i gestual i, si per altra banda, reconeixen les emocions escenificades dels altres. Els alumnes han assolit els objectius, cada vegada prenen més consciència de les seves emocions.

<p>Activitat: “EL MONSTRE DE COLORS”</p> <p>Curs: P3 Número: 9</p>	
<p>Justificació de l'activitat:</p> <p>A través de l'experimentació científica de la relació entre els colors i els estats d'ànim, hem cregut que és convenient apropar als nens/es a les emocions d'una manera no tan abstracta per ajudar-los a crear unes millors estructures emocionals.</p> <p>Al finalitzar l'activitat els nens/es relacionaran les emocions amb uns colors determinats.</p>	
<p>Descripció de l'activitat:</p> <p>Aquesta activitat es realitzarà en gran grup, aprofitant que és la classe dels monstres, explicarem el conte “El monstre de colors” de l'editorial flamboyant.</p> <p>El monstre de colors no sap què li passa. S'ha fet un garbuix d'emocions i ara li toca desfer l'embolic. Sabrà posar en ordre l'alegria, la tristesa, la ràbia, la por i la calma?</p> <p>Doncs el monstre resoldrà els seus problemes gràcies a una amiga que l'ajudarà a classificar les seves emocions en pots i, encara més, identificarà cada emoció amb un color. Tenim el groc del sol per l'alegria, el blau del mar per la tristesa, el vermell del foc per la ràbia, el verd de les fulles dels arbres per la calma, el negre per la por i el rosa per l'amor.</p> <p>En acabar el conte es descobreix el problema real del monstre, està enamorat i evidentment l'amor a vegades és d'allò més complicat.</p>	
<p>Temporització:</p> <ul style="list-style-type: none"> . Trimestre: 3r trimestre. . Durada: 45 minuts aproximadament. 	
<p>Objectius d'aprenentatge:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Promoure l'autoconeixement. - Adquirir vocabulari per denominar estats emocionals. - Identificar el propi estat emocional en diferents moments del dia. - Reconèixer l'estat d'ànim dels altres nens o nenes en diferents moments del 	

dia.	
Capacitats:	
Consciència emocional	X
Regulació emocional	X
Autoestima	X
Habilitats socio-emocional	X
Habilitats de vida	X
Activitats pas a pas:	
<p>Explicació del conte : La mestra explicarà el conte ensenyant les imatges als infants i posant exemples de les diferents emocions.</p> <p>Realització dels pots de les emocions: Els alumnes faran boletes amb paper de seda per omplir els pots de vidre de les emocions. Realitzaran boletes de color groc, negre, rosa, blau, vermell i verd i les aniran col·locant en el pot corresponent.</p>	
	

Metodologia: Organització:				
Espai	Alumnat	Professorat	Recursos	FONT
aula	grup classe	tutor/a i mestra de suport	El conte "El monstre de colors" Els pots de les emocions Paper de seda	www.annalenas.com

Metodologia:

Totes les emocions són importants però juntes i sense control a vegades no ens ajuden i és llavors quan ens preguntem: Què em passa?

Prendre consciència de les nostres emocions és molt important per sentir-nos millor amb un mateix i tenir més qualitat de vida. Aquest conte permet unir el món dels sentiments amb els colors per ajudar als infants a tenir més consciència de les pròpies emocions i les dels altres.

Fins i tot amb els petits podem anar més enllà i plantejar-nos altres situacions emocionals i de quin color podrien ser.

Podem reflexionar entre tots, a vegades són els nens/es mateixos el que ens obren un diàleg i ens permeten descobrir aspectes que per nosaltres passen desapercebuts.

El conte afavoreix el model de conductes, el desenvolupament emocional i adquisició de competències emocionals bàsiques per a la vida i per el benestar personal i social.

Avaluació (inicial, formativa, sumativa) i criteris d'avaluació:

A través de l'observació directa i sistemàtica s'ha avaluat com ha anat l'activitat. Hem pogut comprovar que els nens i nenes associen les emocions amb els colors i això els ajuda a tenir més consciència de les emocions.

Tenim un alt grau de satisfacció personal perquè els alumnes van marxar molt contents a casa i ens demanen que els hi tornem a explicar el conte.

A més a més, com a mestres tenim una percepció de que les famílies estan contentes,

ja que moltes famílies ens pregunten de quin conte es tracta perquè a casa els alumnes en parlen.

Activitat: "IMATGES AGRADABLES"

Curs: P3 Número: 10



Justificació de l'activitat:

És necessari introduir a l'aula situacions que afavoreixin experiències emocionals de caràcter estètic. Aprendre a emocionar-se i gaudir potenciant experiències positives a través de la contemplació estètica.

Descripció de l'activitat:

Aquesta activitat es realitzarà en gran grup amb l'ajuda de la mestra de suport a l'aula. Es presentaran una sèrie d'imatges repartides pel terra de la classe i els alumnes passaran passejant tranquil·lament pel voltant de les imatges. Relaxadament aniran mirant les imatges (paisatges, nens i nenes, personatges, objectes...) i finalment hauran d'escollir la imatge que més els hi hagi agradat.

Es tracta és aprendre a valorar les emocions estètiques per poder-les utilitzar com a eina de regulació emocional.

Una vegada escollida la imatge farem conversa, tot explicant com ens fa sentir aquesta imatge, en què pensem, què ens aporta...

Al finalitzar la sessió crearem un àlbum de fotos amb les imatges escollides.

Temporització:

. **Trimestre:** 3r trimestre

. **Durada:** 45 minuts aproximadament.

Objectius d'aprenentatge:

- Potenciar la consciència emocional a través de les emocions estètiques.
- Adquirir vocabulari per denominar estats emocionals.
- Identificar el propi estat emocional davant la imatge que hem escollit.
- Adquirir la capacitat de regular-se emocionalment a través d'una imatge.

Capacitats:				
Consciència emocional				X
Regulació emocional				X
Autoestima				X
Habilitats socio-emocional				X
Habilitats de vida				X
Activitats pas a pas:				
<p>Presentació de les imatges: Les imatges quedaran totes escampades pel terra amb espai entre elles perquè els nens i nenes puguin passar entremig per veure-les bé.</p> <p>Escollir la meva imatge: Cada participant agafarà la imatge que li hagi agradat més segons el seu estat d'ànim.</p> <p>Assemblea: Cada infant explicarà a la resta com es sent mirant i contemplant aquella imatge.</p> <p>Creació d'un àlbum: La mestra realitzarà un àlbum de fotos amb les imatges escollides. Els nens i nenes de la classe podran excedir a l'àlbum sempre que tinguin ganes de relaxar-se i de mirar les fotografies.</p>				
Metodologia: Organització:				
Espai	Alumnat	Professorat	Recursos	FONT
aula	grup classe	tutor/a i mestra de suport	Imatges	Èlia López

Metodologia:

L'activitat proposada pot realitzar-se amb nens/es a partir de tres anys d'edat.

Les emocions estètiques es donen quan reaccionem davant certes manifestacions artístiques.

Les emocions estètiques que es poden donar davant la contemplació d'una imatge poden produir diverses emocions, és una reacció davant d'un estímul.

Utilitzar les emocions estètiques és una bona metodologia de treball, ja que, els alumnes tenen una vivència més intensa de les emocions.

Avaluació (inicial, formativa, sumativa) i criteris d'avaluació:

A través de l'observació directa i sistemàtica hem avaluat l'activitat.

Els alumnes han participat molt, han actuat de forma autònoma i han tingut molta cura de les imatges. Alguns han coincidit amb les imatges i hi ha hagut alguna picabaralla perquè els dos volien la mateixa imatge, però hem intervingut explicant que podien compartir la imatge. Han fet un bon ús de la llengua i han utilitzat bastant vocabulari sobre les emocions. Per exemple: Aquest nen en aquesta foto està content perquè juga amb el seu amic.

Han escoltat molt les indicacions de la mestra per fer l'activitat i han estat molt relaxats observant les imatges prèviament abans d'escollir la seva.

Avaluació general:

A les activitats anteriors hi ha un apartat d'avaluacions on hi ha comentaris sobre les activitats aplicades a l'aula amb els alumnes. Aquests comentaris estan extrets de les observacions del diari de classe que s'ha anat elaborant després de cada activitat.

No hi ha una sèrie d'ítems a avaluar ja que considerem que l'aprenentatge de les emocions és un procés lent i difícil en que no es pot avaluar d'aquesta manera i que cada nen/a assimila d'una manera diferent.

Cal tenir present que s'ha d'avaluar d'una manera constant. No s'avalua sols el resultat d'una activitat, sinó tot el procés d'ensenyament-aprenentatge.

A l'hora de fer l'avaluació hem tingut en compte els criteris d'avaluació que esmentem a continuació:

L'avaluació és una eina de treball que permet adaptar l'ajut pedagògic a les característiques individuals dels infants i determinar si s'han assolit, i fins a quin grau, les intencions educatives. L'avaluació serà contínua i es realitzarà durant tot el procés d'ensenyament-aprenentatge, amb observació sistemàtica i visió global del procés dels aprenentatges de l'alumnat. Es tindran en compte els progressos dels alumnes i el seu punt de partida, atenent a la diversitat de ritmes d'aprenentatges.

Es realitzarà bàsicament en tres fases:

- Avaluació inicial, per tal de tenir informació sobre els coneixements previs i les capacitats de l'alumnat en relació amb els nous continguts.
- Avaluació contínua, la qual es realitzarà durant el procés d'aprenentatge, proporcionarà a l'infant l'ajut pedagògic més adequat en cada moment.
- Avaluació final ens permetrà saber allò que han après. S'analitzarà i valorarà el seguiment i l'assoliment dels objectius proposats.

A l'etapa d'educació infantil s'utilitzarà, principalment, el mètode d'observació directa i sistemàtica. Per tal de sistematitzar l'observació, s'utilitzaran diversos instruments que permetran recollir de manera organitzada les dades que

informen sobre l'evolució dels infants: graelles d'observació amb diversos ítems, depenent de cada unitat didàctica i dels objectius plantejats, el diari del/la mestre/a, on es detallaran els processos més significatius de l'aprenentatge, preguntes durant la realització d'un treball, anàlisi del treball dels alumnes.

Una altra eina important avaluadora serà mitjançant les entrevistes amb la família, ja que ens pot donar molta informació sobre el nen/a.

També s'analitzaran els resultats globals del grup i es prendran, si és necessari, decisions de millora sobre els objectius i les estratègies metodològiques que s'utilitzen.

Segons el Currículum d'educació infantil, els criteris d'avaluació, són els següents:

- 1. Saber explorar i reconèixer les parts, les possibilitats i característiques del seu propi cos. Expressar-se amb les pròpies emocions i iniciar-se en la seva identificació.**
2. Participar en el joc, a través del moviment, assimilant sensacions referides a l'espai i al temps i amb una comprensió progressiva de la necessitat d'unes normes.
- 3. Tenir interès i confiança en els altres i sentir-se part del grup, establint relacions afectives positives mútues.**
4. Fer de manera autònoma, progressivament, activitats habituals referents a la pròpia cura, a les tasques escolars i en la relació amb els altres.
5. Identificar característiques i regularitats en l'entorn natural, social i cultural, i utilitzar els recursos gràfics per recollir i comunicar les observacions.
6. Fer anticipacions i comparacions dels resultats de les experimentacions, emprant les mesures adequades i la seva representació gràfica.
7. Aplicar estratègies de càlcul comparar, ordenar, classificar, reconèixer patrons i verbalitzar-ho.
- 8. Usar la llengua oral, el gest i les imatges per expressar idees, desitjos, sentiments i emocions; escoltar i participar de manera activa en situacions habituals de conversa i d'aprenentatge amb l'ús d'un llenguatge no discriminatori, i amb actitud de respecte vers altres cultures**

i diferents llengües.

9. Mostrar interès per la descoberta progressiva de les relacions entre el text oral i l'escrit, iniciar-se en l'ús funcional de la lectura i l'escriptura. Crear de manera individual i col·lectiva petits textos i dibuixos.
- 10. Manifestar les habilitats necessàries per poder escoltar, observar, interpretar i crear en els diferents llenguatges: verbal, corporal, plàstic, musical, matemàtic i audiovisual, i incorporar la iniciació als instruments tecnològics (TIC).**

Conclusions d'avaluació:

Per concloure l'avaluació, volem remarcar quins mitjans hem fet servir per avaluar tota aquesta sèrie d'activitats. Hem realitzat una avaluació inicial, contínua i final, a partir d'una observació directa i sistemàtica amb l'ajuda d'un diari personal on es detallen els processos més significatius de l'aprenentatge.

Hem preferit no fer servir graelles amb ítems sinó estar pendent de tots i cadascun dels alumnes a l'hora de fer l'activitat i fixar-nos en els petits detalls i estar pendent de tot allò que ens volen dir i transmetre sense parlar.

Amb tot això arribem a la conclusió i fem una valoració molt positiva dels resultats obtinguts pel grup classe.

Els objectius que ens vam plantejar han estat assolits al llarg de les diferents activitats per tots els infants, tot i que, evidentment, en graus diferents.

Veure les reaccions dels infants tan positives és una experiència sorprenent i satisfactòria personal i a la vegada enriquidora.

Ha resultat interessant participar en aquest projecte i veure l'evolució dels infants respecte a l'adquisició de les capacitats emocionals.

PROCÉS DE PRÀCTIQUES I CONCLUSIONS

El programa que teniu a les mans és el resultat d'un conjunt d'experiències, d'un procés de treball i de la presa d'una sèrie de decisions que configuren la seva identitat.

Al llarg del programa hem intentat no separar els coneixements teòrics dels pràctics perquè per construir el coneixement professional són necessaris tots dos coneixements.

La teoria educativa sense pràctica és pura especulació perquè es parla de problemes abstractes, que no tenen sentit i que no són aquells amb els quals ens trobem. Ara bé, la pràctica sense teoria es fa repetitiva i divagant.

Pensem que és molt important ser mestres reflexius. Una reflexió compartida ens permet ser més conscients d'allò que estem fent, ens permet tenir una millor perspectiva de la realitat, detectar errors i proposar accions de millora.

Els mestres hem d'ensenyar per a un futur incert i hem d'assumir aquesta inseguretats i sentir-nos bé en el punt de conflicte, amb el convenciment que si ensenyem el millor que sabem, els alumnes aprenen molt.

I aquesta és la nostra sensació, que hem ensenyat el millor que hem pogut. Hem intentat transmetre als nens i nenes tot allò que hem sentit, esperem que els hi quedi una petjada nostra en el camí de les emocions que els queda per fer.

Els resultats finals que hem obtingut, partint de les observacions i les reaccions dels infants, ens fan sentir molt recompensades davant del nostre treball.

La valoració que podem fer de les pràctiques és molt gratificant i plena d'experiències per aprendre i explicar.

Al fet de poder compartir el programa d'educació emocional amb una altra persona ens ha estat de gran ajuda a l'hora de pensar i realitzar les activitats. Ha estat més valuós que no pas la suma de les pràctiques individuals. Hem après molt una de l'altra i hem pogut vivenciar el que és el treball en grup a través del diàleg i el debat, l'anàlisi i la reflexió.

Finalment agrair a tots els alumnes de la classe dels Monstres i de la classe dels Dofins la seva confiança i el seu afecte que ens ha donat molta força per continuar creient en l'educació emocional.

BIBLIOGRAFIA

Llibres:

Álvarez, M. (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: Cisspraxis, S.A.

Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Editorial Síntesis.

Bisquerra, R. (2011). *Educación emocional y bienestar*. Madrid: Wolters Kluwer España, S.A.

Bisquerra, R. (Coord.); Punset, E.; Mora, F.; García Navarro, E.; López-Cassà, È.; Pérez-González, J.; Lantieri, L.; Nambiar, M.; Aguilera, P.; Segovia, N.; Planells, O. (2012) *¿Cómo educar las emociones?*. Barcelona: Faros, Hospital Sant Joan de Déu

Bisquerra, R. i Pujol E. (2012) *El gran llibre de les Emocions*. Barcelona: Parramón Paidotribo.

CURRÍCULUM EDUCACIÓ INFANTIL. Generalitat de Catalunya. Departament d'Ensenyament. Servei de Difusió i Edicions. Juliol 1992.

Goleman, D. (2010). *La inteligencia emocional*. Barcelona: Editorial Kairós.

López, E. (2010). *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. Madrid: Wolters Kluwer.

López, E. (2011). *Educación emocional en la infancia (de 0 a 6 años)*. reflexiones y propuestas prácticas. Madrid: Wolters Kluwer.

Punset, E. (2010). *Brújula para navegantes emocionales*. Madrid: Santillana Ediciones Generales S.L

Punset, E. (2012). *Una mochila para el universo*. Barcelona: Ediciones Destino, S.A.

Pàgines web:

Educación emocional, CEIP OCTAVIO AUGUSTO:

<http://inteligenciaemocionaloctavio.blogspot.com.es/>

La escuela de la Alegría: <http://www.laescueladelaalegria.org/>

Aula propuesta educativa:

<http://aulapropuestaeducativa.blogspot.com.es/>

Educació emocional, una filosofia de vida: <http://blocs.xtec.cat/emocionat/>

El web de la Teresa. Recursos Educatius. Educació Emocional

<http://www.xtec.cat/~mmontene/web/educacioemocional.htm>

Altres:

Punts extrets de la sessions Emoció i educació, etc... impartides per el doctor Rafael Bisquerra, dins el Postgrau en Educació Emocional i Benestar (edició 2012-2013), de la Universitat de Barcelona.

Punts extrets de la sessió *Les eines del GROP* per l'avaluació de competències emocionals, impartides per la doctora Núria Pérez Escoda i Esther García, dins el Postgrau en Educació Emocional i Benestar (edició 2012-2013), de la Universitat de Barcelona.

Punts extrets de la sessions *L'educació emocional a l'Educació Infantil i primària* impartides per la doctora Èlia López i Cassà, dins el Postgrau en Educació Emocional i Benestar (edició 2012-2013), de la Universitat de Barcelona.

ANNEXES