

TEIXINT EMOCIONS

Curs 2013-2014

Projecte final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar



Autora:
**Marta Cárdbaba
Salgado**

Tutora:
**Esther Garcia
Navarro**

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

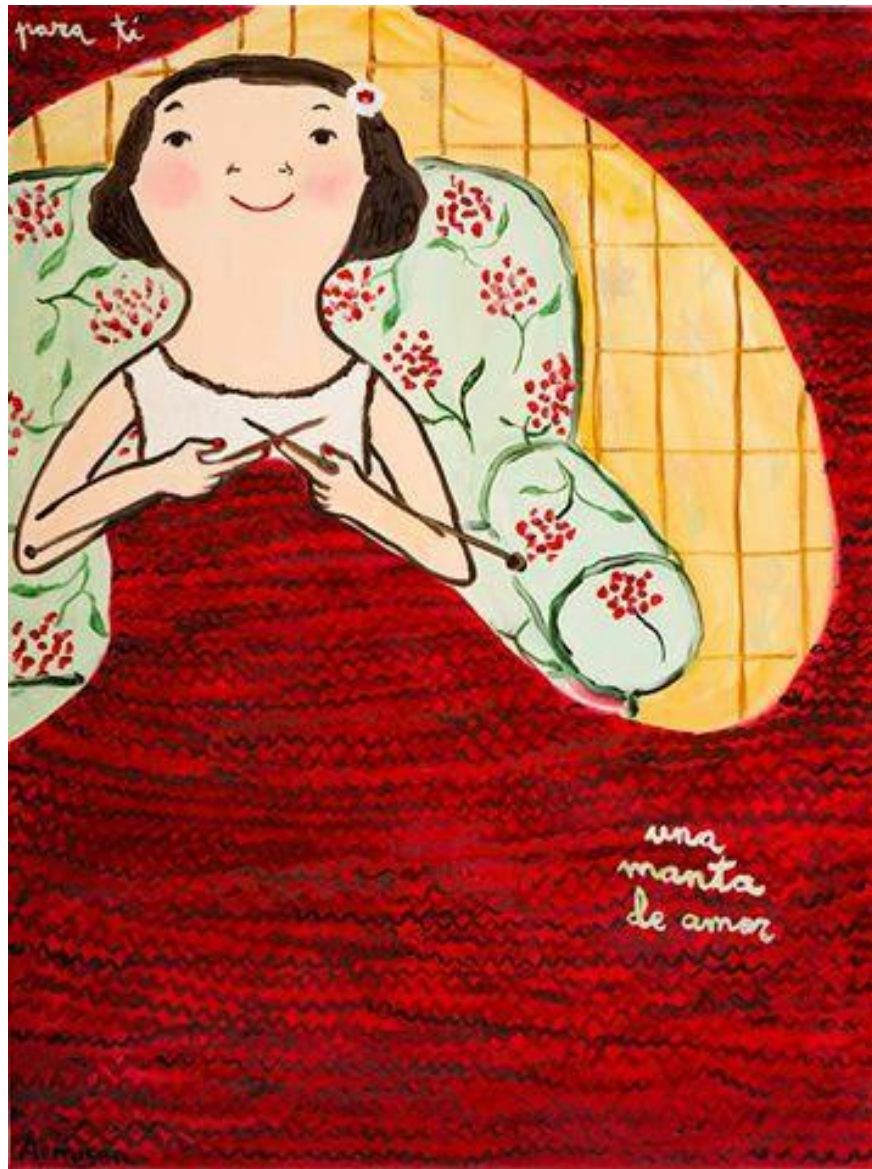
La direcció del Postgrau en Educació Emocional i Benestar possibilita la difusió dels treballs, però no es pot fer responsable del seu contingut.

Per a citar l'obra:

Cárdaba, M. (2014). *Teixint emocions. Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar*. Barcelona: Universitat de Barcelona. Dipòsit Digital: <http://hdl.handle.net/2445/60166>



TEIXINT EMOCIONS



POSTGRAU D'EDUCACIÓ EMOCIONAL I BENESTAR

CURS 2013 - 2014

MARTA CÁRDABA SALGADO

Tutora: ESTHER GARCÍA NAVARRO

ÍNDIX DEL PROJECTE SOBRE EDUCACIÓ EMOCIONAL

1. Introducció . El per què de tot plegat	3
2. Què és una emoció?	4
3. Funcions de les emocions	5
4. Fonaments teòrics de l'educació emocional	6
4.1. Moviments de renovació pedagògica	6
4.2. El Counseling i psicoteràpia	6
4.3. Informe Delors	6
4.4. Teories de les emocions	7
4.5. Moviment a favor de l'autoestima	7
4.6. Intel·ligències múltiples de Gardner	7
4.7. Teoria triarquica de Stenberg	7
4.8. Moviment de les habilitats socials	8
4.9. Educació moral	8
4.10. Intel·ligència emocional	8
4.11. Aportacions de la neurociència	9
4.12. Aportacions de la psicoimmunologia	9
4.13. Investigacions sobre el benestar subjectiu	9
4.14. Concepte de fluir de Csikszentmihalyi	9
4.15. La psicologia positiva.....	9
4.16. La prosocialitat.....	9
4.17. La programació neurolingüística (PNL).....	9
4.18. Ecologia emocional	10
5. Educació emocional:	10
5.1. Per què cal educació emocional?	10
5.2. Objectius de l'educació emocional	11
5.3. Continguts de l'educació emocional	11
5.4. Metodologia de l'educació emocional	12
5.5. Avaluació de l'educació emocional	12
6. Competències emocionals del GROP.....	13
6.1. Consciència emocional	15
6.2. Regulació emocional	15
6.3. Autonomia emocional	16
6.4. Competència social	16
6.5. Habilitats de vida i benestar	17
7. Descripció del programa:	18
7.1. Anàlisi del context	18
7.2. Necessitats del grup classe	18
7.3. Desenvolupament emocional de l'etapa	20
7.4. Objectius	20
7.5. Graelles competencials del GROP.....	22
7.6. Metodologia	24
7.7. Presentació de les activitats	25
7.8. Seqüenciació de les activitats	26
7.9. Activitats programades	32
7.10. Avaluació	75
7.10.1. Graelles avaluació.....	76
7.10.2. Graella avaluació general	142
7.10.3. Fitxa avaluació alumnes	143

8. Conclusions	144
9. Bibliografia	145

1. INTRODUCCIÓ. EL PER QUÈ DE TOT PLEGAT?

Fa anys que sóc mestra, primer en educació infantil i ara en primària. En tots aquests anys he pogut constatar que el ritme frenètic que la societat ens imposa, fa que les famílies no sempre puguin atendre totes les necessitats dels seus fills/es, especialment aquelles que són més de tipus emocional. No tenim temps, ni estem preparats, i sovint amb prou feines atenem les nostres pròpies.

En els anys que he treballat a infantil em vaig adonar que moltes vegades em resultava impossible començar una classe perquè algun/a dels meus alumnes no estava preparat per atendre tota la informació que l'escola vol donar. Sovint, quan primer ateníes les necessitats emocionals de cada un d'ells/es: un petó, una abraçada, escoltar el què els passa, regalar-los un somriure, ... ells/es es relaxaven i la dinàmica de la classe canviava radicalment. Em vaig plantejar que si això passava a infantil, on el ritme és més respectuós a les seves necessitats, què passaria a primària on el ritme és molt més accelerat i les ocasions d'atendre als infants disminueix.

Per tot això vaig arribar a la conclusió que no es pot omplir un pot de coneixements quan aquest està ple d'angoixes, pors, tristesa, ... i que primer cal ajudar als infants a buidar-lo donant-los eines que puguin aprofitar i que els permetin viure millor.

Així va ser com vaig començar a llegir temes d'educació emocional i finalment vaig fer el postgrau on he après un munt d'eines per aplicar tant a nivell personal com amb la gent que m'envolta, especialment els meus alumnes.

Estic convençuda que tothom hauria d'aprendre tècniques com aquestes per tal que la societat estigués més feliç, menys angoixada i s'enfrontés a les situacions difícils amb menys violència. Aquest és el gran repte que tenim com a societat. Com fa referència el llibre *Com educar les emocions? La intel·ligència emocional en la infància i l'adolescència*. 2011, (pag. 14) “L'emoció és aquell motor que tots portem a dintre” i per tant es fa imprescindible aprendre a manejar-lo correctament. Partint d'aquesta idea se'm va ocórrer plantejar el meu projecte com si a la classe poguéssim agafar el cabdell de les emocions que portem a dins i anar estirant de la punta del fil i a poc a poc anar teixint una manta que ens protegís i ens ajudés a posar distància quan calgui i alhora a embolcallar-nos quan necessitem manyagueries, petons i abraçades i envoltar als altres quan ho necessitin. Cada un pot anar teixint el seu cabdell seguint el seu propi ritme, estirant més o menys del fil segons si aquest es deixa, si es troben nusos que s'han de desembolicar, ... Tot plegat m'ha recordat quan la meva àvia o la meva mare es posaven a fer mitja i a poc a poc aquell cabdell rodó agafava una forma diferent, on cada una d'elles hi posava la seva part d'imaginació, on després d'un gran treball sortia un jersei, uns mitjons, ... alguna cosa creada per elles. Per mi les emocions són així les hem d'anar coneixent, re-col·locant, usar-les amb imaginació per anar creant a poc a poc la nostra vida, puntada a puntada. De la mateixa manera durant tot el curs els meus alumnes i jo

anirem teixint conjuntament una xarxa que ens uneixi i que es mantingui forta.

Partint d'aquestes idees he dissenyat un programa d'educació emocional que es portarà a terme en les tutories setmanals.

2. QUÈ ÉS UNA EMOCIÓ?

Les emocions formen part de la nostra vida, les sentim contínuament tot i que no sempre en som conscients : de què les sentim ni de com aquestes afecten en la nostra manera d'actuar, de pensar, ...

Al llarg de la història les emocions han jugat un paper molt important ja que han permès l'adaptació a l'entorn.

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) a *Psicopedagogía de las emociones* (Pàg. 20).

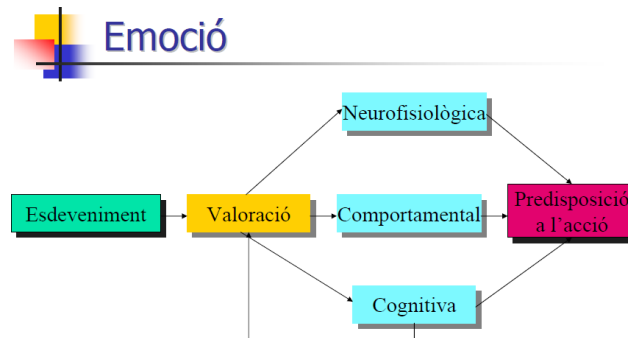
Un cop produïda aquesta reacció/pertorbació, l'organisme té un sistema d'avaluació automàtica, com un escàner d'aeroport, que valora si aquest esdeveniment pot afavorir o perjudicar el nostre benestar/hi ha perill de que el nostre benestar es vegi afectat o no per aquest

Aquesta resposta emocional té tres components

- El component neurofisiològic: El cos respon a qualsevol d'emoció (sigui positiva o negativa): pessigolleig a l'estómac, sudoració, taquicàrdia, ... i, en el cas de les emocions negatives es valora si l'emergència és greu s'activen els mecanismes de fugida si no et pots enfrontar al perill, o de lluita si creus que el pots vèncer.
- El component comportamental: Consisteix en l'expressió externa de l'emoció, verbal o no verbal com expressions facials, el to de veu, la postura corporal, ... aquest component es pot educar per arribar a controlar-la.
- El component cognitiu: És la presa de consciència del què està passant/de l'emoció que estem vivint, representa la valoració conscient, aquesta valoració també es pot educar.

La valoració no depèn tant de l'esdeveniment en si com de la valoració què en fem.

Gràfic emoció: Bisquerra (2009) : *Psicopedagogía de las emociones*.. (Pàg.20), Figura 1.2. Modelo de emoción.



El **sentiment** és l'emoció feta conscient, aquesta consciència permet allargar o escurçar la durada d'aquest sentiment.

3. FUNCIO DE LES EMOCIONS:

D'acord amb el recull que fa Bisquerra (2009) *Psicopedagogía de las emociones* (Pàg. 71) sobre aportacions de diversos autors podem concretar les següents funcions de les emocions:

- **Motivar** la conducta ja que ens predisposa a passar a l'acció.
- **Adaptar-se:** al medi ambient/ a l'entorn
- **Informar** del que està passant, tant a nosaltres mateixos com per informar als altres de com estem.
- **Dimensió social:** per informar als altres, comunicar-nos i influir-los.
- **Les emocions estan presents en les preses de decisions** que fem al llarg de la nostra vida
- **En el benestar subjectiu.**

Seguint aquests patrons podem definir la funció que tenen algunes de les emocions bàsiques. Bisquerra. (2009) *Psicopedagogía de las emociones*. (pàg 70).

- **Por:** fa que augmentin les probabilitats de supervivència. Ens impulsa a adoptar un comportament estratègic per sobreviure.
- **Ira:** ben entesa ens impulsa a lluitar per la justícia i combatre la injustícia.
- **Tristesa:** ens porta a la inactivitat a passar temps reflexionant i buscant noves estratègies.
- **Fàstic:** ens porta a rebutjat substàncies que podien ser tòxiques pel nostre organisme.
- **Alegria:** ens impulsa a continuar, a tirar endavant els nostres plans per aconseguir els objectius que ens hem proposat.

4. FONAMENTS TEÒRICS DE L'EDUCACIÓ

En el llibre *Psicopedagogía de las emociones* Bisquerra, exposa les aportacions que altres fonaments teòrics fan a l'educació emocional:

- 4.1. **Els moviments de renovació pedagògica:** on es proposava una educació per a la vida i l'afectivitat tenia un paper rellevant. Entre els pedagogs que els van portar a terme destaquen: Pestalozzi, Froebel, Montessori, ...
- 4.2. **El counseling i la psicoteràpia:** on es posa un interès especial en tractar les emocions. Alguns autors més representatius són Rogers, Allport, Maslow, ...
- 4.3. **L'informe Delors:** l'informe a la UNESCO de la comissió internacional sobre l'educació pel S.XXI, presidida per Jaques Delors hi ha una part que parla dels principis bàsics en educació. Se senyalen els 4 pilars bàsics:
 1. Aprendre a conèixer
 2. Aprendre a fer
 3. Aprendre a conviure
 4. Aprendre a ser

D'aquests 4 pilars que Delors assenyala com a bàsics en educació, cal destacar dos que fan referència de forma explícita al tema de l'educació emocional.

El primer és **aprendre a conviure**. Aquest principi implica conèixer-me a mi mateix/a (com sóc, quines habilitats tinc, quines competències

socials,...) i també conèixer a l'altre, és a dir saber què sent, com s'expressa, què desitja, per tal de poder establir relacions satisfactòries basades en el respecte. Tot això suposa mirar a l'altre des d'una nova perspectiva, no com el meu enemic sinó com aquell amb qui puc mantenir una relació de cordialitat i respecte per caminar junts i per tant cal desenvolupar una sèrie de competències socials que m'ho permetin.

Un altre dels pilars que remarca Delors és **aprendre a ser**. Aprendre a ser implica autoconeixement per poder ser jo mateix/a sense trepitjar a l'altre i poder relacionar-me amb tot el que m'envolta de manera adequada. Per ex. Jo tinc tot el dret a enfadar-me però no a agredir, per tant hauré de buscar estratègies que em permetin enfadar-me i defensar els meus drets sense trepitjar els drets dels altres

- 4.4. **Teories de les emocions:** diferents autors al llarg de la història han investigat sobre el tema de les emocions. Com per ex. Darwin, James, Lange, Cannon, Bard, ...
- 4.5. **Moviment a favor de l'autoestima:** tracten conceptes com autoestima, autoconcepte, autoconfiança, ... on Alcantara, Branden, Castanyer, Steinen entre d'altres van fer moltes aportacions.
- 4.6. **Intel·ligències múltiples de Gardner:** Howard Gardner va publicar l'any 1993 un llibre que va tenir gran ressonància: *Multiple intelligences. The theory in practice*. En aquest llibre explica que l'esser humà està dotat de diferents intel·ligències i no d'una sola com es pensava amb anterioritat.

Ell destaca que n'hi ha 7 intel·ligències: musical, cinètic – corporal, lògic - matemàtic, lingüístic, espacial, interpersonal, intrapersonal. i, més endavant afegeix dues més: existencial, naturalista.

Això obre tot un camp en el món de l'educació que porta a la reflexió sobre com està estructurada l'escola i els seus continguts, etc i quina intel·ligència estem potenciant. Entre aquestes nou capacitats, hi ha dues que formen part de la intel·ligència emocional: la intel·ligència interpersonal i la intel·ligència intrapersonal.

La primera, **la intel·ligència interpersonal** fa referència a les interaccions que les persones tenim entre nosaltres, és a dir les relacions que establim on es posen en joc les nostres capacitats de lideratge, de resolució de conflictes de forma positiva, ... coincidiria amb una intel·ligència més social.

La segona, **la intel·ligència intrapersonal** té a veure amb el coneixement dels aspectes interns d'un mateix/a: saber quins sentiments tinc, posar-li nom, fer-los servir de forma adequada, ...

- 4.7. **Teoria triarquica de Sternberg:** amplia la de Gardner i afegeix la intel·ligència exitosa. En aquesta nova intel·ligència proposada per Sternberg ell fa referència al factor G que comprèn aspectes relacionats amb la memòria, l'habilitat analítica, el raonament abstracte, ... va més enllà de la tradicional intel·ligència acadèmica.

- 4.8. **Moviment de les habilitats socials:** les habilitats socials són molt important dintre de l'educació emocional ja que ens permeten tenir millors relacions amb els altres. Cal estacar la figura de Segura entre d'altres autors.
- 4.9. **L'educació moral:** on l'educació emocional hauria d'anar acompanyada d'uns principis ètics i morals, sinó pot ser molt perillosa. Els referents són Kohlberg, Piaget, Gilligan, ...
- 4.10. **Intel·ligència emocional:** Fins a l'any 1990 la intel·ligència es mesurava a partir dels tests de intel·ligència i anava encaminada a esbrinar l'èxit purament acadèmic, no es tenia en compte cap altre factor que pogués alterar aquest èxit. Tenies o no tenies un determinat coeficient intel·lectual amb el que naixies i aquest t'acompanyava tota la vida, no es podia canviar.

Més endavant s'han descobert les intel·ligències múltiples i el concepte d'intel·ligència ha anat canviant.

Al 1990 Peter Salovey i John Mayer publiquen "emotional intelligence" Aquest article no va tenir gran transcendència en el seu moment. En ell es parlava de diferents habilitats del què suposava ser emocionalment intel·ligent:

- **Identificar** les emocions: com estic, com em sento? (identificar)
- **Usar:** com em vull sentir? (autonomia emocional)
- **Entendre:** Comprendre les emocions Per què em sento així?
- **Gestionar:** Què puc fer? Què puc fer per sentir-me com jo vull? (regulació emocional).

Segons aquests autors La Intel·ligència Emocional inclou l'habilitat per percebre amb precisió, valorar i expressar emocions; l'habilitat per accedir i/o generar sentiments que facilitin el pensament; l'habilitat per comprendre l'emoció i el coneixement emocional; i l'habilitat per regular emocions per a promoure el creixement emocional i intel·lectual" Bisquerra. (2009) *Psicopedagogía de las emociones* (pàg.128).

Al 1994 es va publicar "*The bell curve*" de Richard Herrnstein i Charles Murray on es feia un estudi de la societat americana per arribar a la conclusió que les persones amb intel·ligència alta tenen un bon currículum, van a universitats de prestigi i aconsegueixen feines ben pagades i també de prestigi. Totes elles són de classe social alta. Aquest llibre va generar un gran debat i l'any 1995 Daniel Goleman va publicar el llibre *Emotional intelligence*. Aquest llibre va suposar un contrapunt a la visió que aportava l'obra "*The Bell curve*" ja que Goleman reforça la idea de que hi ha una intel·ligència emocional que és tan potent com la intel·ligència general i afirma que les competències emocionals es poden aprendre i per tant tothom pot ser emocionalment intel·ligent. Bisquerra, (2009) *Psicopedagogía de las emociones* (p.127).

El llibre de Goleman es convertí en un best seller mundial i va tenir una gran difusió del constructe a nivell social, a diferència de l'article científic d'en Salovey i Mayer.

Goleman parla, en el seu model de 1998 de diferents habilitats Bisquerra. (2009): *Psicopedagogía de las emociones* (p.133)

- Conèixer
- Regular
- Automotivar-se
- Reconèixer les emocions dels altres
- Establir relacions positives

4.11. **Les aportacions de la neurociència:** són encara molt recents però han permès conèixer millor el funcionament cerebral de les emocions. Com a autors cal destacar: Damasio i Le Doux.

4.12. **Les aportacions de la psiconeuroimmunologia:** Ader per exemple aporta evidències que les emocions afecten al sistema immunitari de manera que les emocions negatives el debiliten i les positives l'enforteixen. Tot això relaciona emoció i salut.

4.13. **Investigacions sobre el benestar subjectiu:** En aquestes investigacions es diferencia entre benestar objectiu que seria el material i benestar subjectiu que és l'emocional, també es posa de manifest que tot i que gran part de les persones parlen del benestar material la majoria de nosaltres aspira a tenir benestar emocional. Entre els factors que l'afavoreixen estan: les relacions socials i familiars, l'amor, les relacions sexuals, la satisfacció professional, les activitats del temps lliure, ... entre els autors trobem: Argyle, Diener, ...

4.14. **Concepte de fluir de Csikszentmihalyi:** el concepte de fluir té a veure amb les experiències òptimes, a aquells moments en que sentim un sentiment profund de felicitat i que es converteix en el referent de com ens agradaria que fos sempre la nostra vida.

4.15. **La psicologia positiva:** El benestar emocional i la felicitat es consideren aspectes bàsics de la psicologia positiva. Seligman i Csikszentmihalyi en són dos grans exponents.

4.16. **La prosocialitat:** són els comportaments que duem a terme per ajudar i afavorir a altres persones sense buscar una recompensa i que fan que els altres es sentin bé però nosaltres també.

4.17. **La programació neurolingüística (PNL):** fa referència a les relacions que es donen entre el sistema neuronal i el llenguatge. Amb el llenguatge construïm el nostre mapa de realitat i a partir d'ell ens relacionem amb les altres persones. El model el van desenvolupar Bandler i Grinder.

- 4.18. **Ecologia emocional:** de Conangla i Soler que relaciona l'ecologia amb les emocions i l'educació emocional.

5. EDUCACIÓ EMOCIONAL:

Com a definició de l'educació emocional l'any 2000 en Rafel Bisquerra proposa: “ Un procés educatiu , continuo i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament de els competències emocionals com a element essencial del desenvolupament humà, per capacitar-lo per la vida i amb la finalitat d'augmentar el benestar personal i social”. Bisquerra, (2009) *Psicopedagogía de las emociones*. (p.158)

5.1. PER QUÈ CAL L'EDUCACIÓ EMOCIONAL?

Hi ha diferents aspectes que justifiquen la importància de l'educació emocional:

- **Por, ansietat, estrès, burn-out:** les estadístiques afirmen que més del 50% d'empresaris i treballadors pateixen ansietat i estrès i aquesta és una necessitat social no atesa.
- **Ira.** Quan estàs enfadat, enrabiats o sents odi tens ganes d'atacar. Una gran part de la violència se'n activa a partir de la ira que no podem controlar. S'està donant un augment de la violència i aquest fet s'està convertint en un dels grans problemes del S. XXI. Cal fer programes on es desenvolupin competències per regular la ira correctament. Per prevenir l'agressió s'ha de fer prevenció de la violència.
- **Tristesa, depressió:** hi ha sobre un 15% de la població a Espanya que pateix depressió i a mitjans del S.XXI es calcula que augmentarà a un 25%. Amb l'adquisició de competències emocionals es poden prevenir i disminuir els efectes de la depressió.
- **Consum de drogues:** la gent consumeix drogues per canviar el seu estat emocional. Cal fer arribar eines per canviar aquest estat amb activitats saludables i no destructives com les drogues o l'alcohol.
- **Vergonya, timidesa, culpabilitat, vulnerabilitat:** cal aportar i adquirir eines emocionals per fer-hi front.

L'educació emocional té com a finalitat educar per la vida i per tant aquesta s'ha de donar en diferents contextos:

- Un context més formal: on l'educació emocional hauria d'estar inclosa en tots els àmbits de l'ensenyament obligatori: Educació infantil, primària i secundària i s'hauria de continuar durant els ensenyaments no obligatoris; cicles formatius, batxillerat, universitat, ...
- En medis comunitaris: biblioteques, hospitals, casals d'avis,

- Organitzacions i administracions: Generalitat, Ajuntaments, Diputació, ONG, ...

Es tracta d'arribar a totes les edats i sectors de la població per tal que tothom se'n pugui beneficiar.

Els programes d'educació emocional han de tenir com a finalitat prevenir els efectes negatius de les emocions negatives i desenvolupar les emocions positives potenciant-les i fent-les conscients.

Per fer-ho cal dissenyar programes ajustat a les necessitats de cada grup de persones, fixant uns objectius, uns continguts, una metodologia i una avaluació adequades als destinataris. Cal programar l'educació emocional com es programa qualsevol altre tema d'educació donant-li així la importància que es mereix.

5.2. OBJECTIUS DE L'EDUCACIÓ EMOCIONAL:

Els objectius exposats a continuació estan estrets del llibre: Bisquerra (2009): *Psicopedagogía de las emociones*.(pàg.163)

L'objectiu principal de l'educació emocional és el desenvolupament de competències emocionals.

Entre els objectius que es poden donar destaquen:

- Adquirir major coneixement de les pròpies emocions i les dels altres.
- Denominar les emocions correctament
- Desenvolupar l'habilitat per regular les pròpies emocions
- Augmentar la tolerància a la frustració
- Prevenir els efectes de les emocions negatives
- Desenvolupar l'habilitat per generar emocions positives
- Desenvolupar l'habilitat d'automotivar-se
- Adoptar una actitud positiva davant la vida
- Aprendre a fluir.

5.3. CONTINGUTS DE L'EDUCACIÓ EMOCIONAL: Bisquerra. (2009) *Psicopedagogía de las emociones*.(pàg. 163).

A l'hora de triar els continguts del programa de qualsevol programa d'educació emocional cal seguir uns criteris:

- Els continguts han de ser adequats al nivell educatiu dels alumnes. Cal conèixer les característiques de l'etapa.

- Han de poder ser aplicats a tot el grup classe: per tant s'ha de conèixer el grup quines característiques té cada un dels seus membres.
- Han de portar a la reflexió sobre les pròpies emocions i les emocions dels altres.
- Han d'anar encaminats al desenvolupament de competències emocionals.
- Tenint en compte totes aquestes característiques els continguts poden variar molt d'un programa a un altre i això és correcte perquè vol dir que s'han tingut en compte les característiques pròpies de cada grup.

5.4. METODOLOGIA EN EDUCACIÓ EMOCIONAL:

La metodologia ha de ser molt pràctica i minimitzar les classes teòriques.

Entre els dinàmiques que es poden fer servir trobem:

- Role-playing
- Grups de discussió
- Dramatitzacions
- Jocs
- Activitats de diàleg
- Moments d'autoreflexió
- Estones de relaxació, meditació
- ...

Han de ser activitats molt participatives i dinàmiques. En totes elles ha d'haver un respecte per les emocions pròpies i les dels altres i per la voluntarietat de compartir o no les pròpies experiències i emocions. Hem d'anar amb molt de compte i tenir moltíssima sensibilitat per tal d'ajudar als infants a què expressin les seves emocions i veure en quin moment hem d'intervenir i canviar el rumb de la classe si veiem que algú nen /a pot es pot afectar o pot estar incòmode.

Una bona regla d'or seria començar per tractar situacions de terceres persones o personatges inventats perquè ells/es es puguin emmirallar sense sentir-se al·ludits directament.

El professorat que acosta l'educació emocional als seus alumnes ha d'anar molt en compte amb la seva actitud ja que és un model dins de l'aula. Ha de tenir cura que allò que diu vagi en consonància amb allò què fa sinó, els donaria un model contradictori.

També cal tenir en compte que per tal d'adquirir les competències que ens haguem programat cal que hi hagi una pràctica continuada no només en hores específiques sinó durant tota la jornada escolar en definitiva introduir aspectes emocionals en qualsevol àrea i que aquests formin part de la quotidianitat de l'escola.

És important que els professors es formin prèviament en educació emocional i hagin fet el seu propi desenvolupament emocional per tal d'ajudar als seus alumnes a que facin el seu propi.

5.5. L'AVALUACIÓ A L'EDUCACIÓ EMOCIONAL:

L'avaluació ha de formar part de tot procés educatiu. Com a avaluació s'entén que no només s'avaluen els alumnes sinó també la nostra pràctica, els objectius, els continguts, la metodologia que hem fet servir, ... i tot això encaminat a anar construint un programa el més adequat possible. Es tracta d'anar millorant en cada pas que donem i no de buscar els errors per desanimar-nos. Hem de veure què funciona i què no per tal de reparar i millorar. És molt important detectar bé les necessitats del grup per poder definir els objectius, els continguts, la metodologia, ... i així fer un programa a la carta per cada grup.

Una de les formes que haurien d'estar presents en l'avaluació de l'educació emocional és l'**observació** dels comportaments dels alumnes que ens permetran adonar-nos de si estan millorant després de les activitats que portem a terme i ens donaran pistes de les activitats que hem d'incloure per tal d'anar superant les mancances que tenim com a grup.

Altres alternatives podien ser: l'**avaluació 360°** on s'avaluen les competències d'una persona a partir de diferents fonts (observadors).

Les **proves de porta folis**, l'**avaluació a iguals**, ...

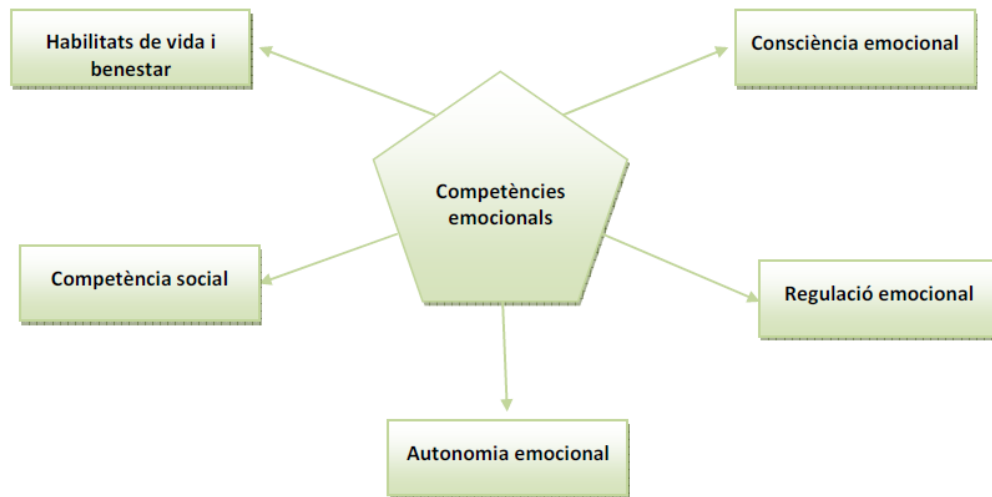
Per impartir programes d'educació emocional és imprescindible que els professionals que els vulguin fer hagin rebut una formació amb un aprofundiment en matèria d'emocions i en competències emocionals.

6. COMPETÈNCIES EMOCIONALS DEL GROU:

Per elaborar el meu treball de Postgrau m'he centrat en el model de competències emocionals del GROU (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagogia - Universitat de Barcelona)

Aquest programa es basa en l'adquisició de cinc competències emocionals que juntes abracen els diferents aspectes de l'educació emocional.

Pentàgon de les 5 competències: Bisquerra. (2009): *Psicopedagogía de las emociones*.(pàg. 147) Figura 6.1. Modelo de competencias emocionales.



Abans d'explicar quines són els competències que proposa el GROP cal definir què s'entén per competència. D'acord amb Bisquerra i Pérez (2007), podem definir competència com : “És la capacitat de mobilitzar adequadament un conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per a realitzar activitats diverses amb un cert nivell de qualitat i eficàcia”.

Es donen una sèrie de característiques en el concepte de competència Bisquerra. (2009) *Psicopedagogia de les emocions*. (pàg. 143) :

- És aplicable a les persones.
- Implica uns coneixements “saber” , unes habilitats “saber fer” i unes actituds “saber estar” i “saber ser”.
- Es desenvolupen al llarg de tota la vida i gairebé sempre es poden millorar.
- Una persona pot manifestar una competència concreta en un determinat àmbit i no fer-ho en un altre context. Pots ser competent en una situació i incompetent en una altra.

Bisquerra i Pérez (2007) concreten també la definició de **competència emocional**: “**Són el conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per prendre consciència, comprendre, expressar i regular de forma apropiada els fenòmens emocionals**”.

El model del GROP s'estructura en cinc competències.

- Consciència emocional.

- Regulació emocional
- Autonomia emocional
- Competència social
- Habilitats de vida i benestar.

A l'obra Bisquerra. (2009) *Piscopedagogía de las emociones* (pàg. 148 – 151) queden especificades les característiques d'aquestes 5 competències.

6.1. **Consciència emocional:**

És la capacitat per prendre consciència de les pròpies emocions i les dels altres. Dintre d'aquest bloc trobem diferents aspectes:

Presa de consciència de les pròpies emocions: es tracta d'identificar-los i etiquetar-los

Posar nom a les emocions: usar el vocabulari emocional més apropiat per a cada estat emocional.

Comprensió de les emocions dels altres: percebre les emocions i els sentiments dels altres i de manifestar-ne empatia.

Prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament. Es tracta de fer servir la part cognitiva per regular l'emoció i així poder modular de forma adequada el nostre comportament.

6.2. **Regulació emocional:**

És la capacitat per fer servir les emocions de forma apropiada. Per fer-ho cal ser conscient de la relació entre emoció, cognició i comportament. Calen doncs estratègies d'afrontament, capacitat d'autogenerar-se emocions positives, ...

Aquesta competència inclou:

Expressió emocional apropiada: és la capacitat per expressar les emocions de forma adequada. Això implica entendre que l'estat emocional intern no té a veure amb l'exteriorització d'aquest estat. Això ens porta a identificar i entendre els impactes emocionals que els nostres comportaments poden tenir en els altres.

Regulació d'emocions i sentiments: acceptar que podem regular els propis sentiments i això passa per la regulació de la impulsivitat, regulació dels comportaments de risc, tenir tolerància a la frustració, perseverar per aconseguir els objectius que ens hem proposat, capacitat per dir no davant de recompenses immediates per aconseguir unes d'ordre superior però a més llarg termini.

Habilitats d'afrontament: habilitat per afrontar reptes i situacions de conflicte. Això implica habilitats d'autoregulació per gestionar la intensitat i duració dels estats emocionals.

Competència per autogenerar-se emocions positives: capacitat per experimentar de forma voluntària i conscient emocions positives.

6.3. Autonomia emocional

És un concepte ampli que inclou diferents aspectes entre els que es troben:

Autoestima: implica tenir una imatge positiva de un/a mateix/a i estar-ne satisfet/a.

Automotivació: capacitat d'automotivar-se i implicar-se emocionalment en diferents activitats de la vida personal, social, professional, de temps lliure, ... és essencial per donar sentit a la vida.

Autoeficiència emocional: La persona es veu a si mateixa capaç de sentir-se com vol sentir-se, generant-se les emocions que necessita. Això implica acceptar la pròpia experiència emocional, sentint que aquesta està en concordança amb les pròpies creences del que per l'individu és un balanç emocional desitjable. I si no és així la persona té l'opció de regular i canviar les emocions per fer-les més efectives. S'ha de viure d'acord amb els valors morals personals.

Responsabilitat: capacitat de respondre davant els propis actes. Un s'ha d'implicar en comportaments segurs, saludables i ètics i assumir la responsabilitat de la presa de decisions. També té responsabilitat sobre quines emocions vol adoptar davant la vida: positives o negatives?

Actitud positiva: capacitat per decidir si adopto una actitud positiva davant la vida tot i que sempre hi haurà motius perquè l'actitud sigui negativa. Sempre que sigui possible manifestar optimisme i mantenir actituds d'amabilitat i respecte vers els altres intentant ser justos, caritatius i compassius.

Anàlisi crític de normes socials: capacitat d'avaluar críticament els missatges socials, culturals, dels mitjans de comunicació sobre les normes socials i comportaments personals.: no adoptar comportaments estereotipats. D'aquesta manera anirem cap a una societat més lliure, autònoma i responsable.

Resiliència: capacitat d'una persona per afrontar amb èxit condicions de vida summament adverses (pobresa, guerres, ...)

6.4. Competència social:

És la capacitat per mantenir bones relacions amb les altres persones. Això implica:

Dominar les habilitats socials bàsiques: la primera de les habilitats socials és la d'escoltar i després van: saludar, acomiadar-se, donar gràcies, demanar favors, manifestar agraïment, demanar disculpes, esperar el torn, mantenir una actitud dialogant, ...

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

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

Practicar la comunicació expressiva: capacitat per iniciar i mantenir conversacions, expressar els propis sentiments amb claredat amb comunicació verbal i no verbal i demostrar als altres que han estat ben compresos.

Compartir emocions: compartir emocions profundes.

Comportament prosocial i cooperatiu: és la capacitat de realitzar accions en favor dels altres sense que aquests ho hagin demanat.

Assertivitat: implica mantenir un comportament equilibrat entre l'agressivitat i la passivitat. Vol dir defensar i expressar els propis drets, opinions i sentiments mentre es respecta als altres amb les seves opinions i els seus drets. Dir no, mantenir-lo i acceptar que l'altre també pugui dir no. Fer front a la pressió del grup i evitar aquelles situacions en què es pot veure coaccionat a adoptar comportaments de risc.

Prevenició i resolució de conflictes: capacitat per identificar, anticipar-se o afrontar de forma resolutiva conflictes socials i problemes interpersonals. Implica saber identificar les situacions que requereixen una solució o una decisió preventiva on s'han d'avaluar els riscos, les barreres i els recursos. I, quan inevitablement es produeixen els conflictes, saber afrontar-los de forma positiva aportant solucions constructives i ben informades. També inclou la capacitat de negociació i mediació .

Capacitat per gestionar situacions emocionals: habilitat de reconduir situacions emocionals en contextos socials. Activar estratègies de regulació emocional col·lectiva: implica la capacitat per induir o regular les emocions dels altres.

6.5. **Habilitats de vida i benestar:**

Inclou les capacitats per adoptar comportaments apropiats i responsables per afrontar satisfactòriament els desafiaments que cada dia ens planteja la vida: personals, familiars, professionals, temps lliure, etc. Permeten organitzar la nostra vida de forma sana i equilibrada facilitant experiències de satisfacció personal o benestar.

Inclouen:

Fixar objectius adaptatius: fixar-se objectius positius i realistes. Alguns a curt termini i altres a llarg termini.

Presa de decisions: desenvolupar mecanismes personals per prendre decisions en diferents situacions de la vida diària. També implica assumir la responsabilitat de les pròpies decisions, tenint en consideració aspectes ètics, socials i de seguretat.

Buscar ajuda i recursos: identificar la necessitat de recolzament i assistència i saber accedir als recursos disponibles apropiats.

Ciutadania activa, participativa, crítica, responsable i compromesa: implica reconèixer els propis drets i deures; desenvolupar un sentiment de pertinença; participar de forma efectiva en un sistema democràtic; solidaritat i compromís; respectar els valors cívics i multiculturals i la diversitat.

Benestar emocional: capacitat de gaudir de forma conscient de benestar i procurar transmetre'l a les persones amb qui s'interactua. Cal adoptar una actitud favorable al benestar, acceptant el dret i el deure de buscar el propi benestar i així contribuir al de la comunitat.

Fluir: Capacitat per generar experiències òptimes en la vida.

7. DESCRIPCIÓ DEL PROGRAMA:

7.1. ANÁLISI DEL CONTEXT:

L'escola on he fet les pràctiques està al terme municipal de Sant Feliu de Llobregat, una població al costat del riu Llobregat.

Aquesta població està situada a prop de Barcelona a tocar de Molins de Rei i sant Joan Despí.

És un municipi de prop de 44.000 habitants.

L'escola on treballo rep població d'un nivell socioeconòmic mig – baix. El nivell d'immigració de l'escola no és gaire alt.

Es tracta d'una escola pública laica que respecta totes les cultures.

L'escola ara mateix s'està convertint a una línia tot i que tenim alguns cursos amb doble línia, com és el cas dels tercers que és el nivell en que he portat a terme les meves pràctiques. L'escola té aules des de P-3 a 6è.

7.2. NECESSITATS DEL GRUP CLASSE:

Tot i que és la primera vegada que sóc tutora del grup jo ja els coneixia ja que quan aquests van fer educació infantil jo era la tutora del grup

paral·lel i això em va donar certa seguretat ja que disposava de referències.

És un grup format per 11 nenes i 12 nens

És un grup que tot i estar molt unit, a mida que els vaig coneixent descobreixo que tenen algunes dificultats a l'hora de relacionar-se entre ells, sobretot amb el grup paral·lel, degut a una manca de regulació d'alguns dels seus membres. Aquest grup de nens i nenes no sempre tenen un bon autocontrol i de vegades es mostren irrespectuosos amb la resta de companys/es i fins i tot amb la mestra. Tendeixen a corregir als altres i de vegades de forma no gaire correcta.

Per altra banda és un grup que s'estimen molt entre ells i que en general protegeixen als més dèbils. Tenim algun nen amb dificultats per comportar-se de manera apropiada i la resta del grup ho accepta amb molta paciència i l'ajuden sempre que poden.

Són un grup que quan els parles d'emocions responen molt i molt bé. Fins i tot hi ha uns quants nens i nenes que són molt emocionals i que de seguida són capaços de veure quan els seus companys/es no estan bé. A les tutories són un grup molt participatiu que gaudeix molt amb tot allò que se li proposa. També tenen molta facilitat per compartir experiències inclús aquelles que poden ser més negatives o en els que queden en evidència davant del grup.

La meua intenció és que el programa serveixi per millorar les relacions del grup i que es puguin dir allò que s'han de comunicar però sense ser irrespectuosos. Que es puguin parlar amb respecte i puguin compartir bones estones junts, sense fixar-se amb els m'han dit, m'han fet, m'han mirat, ... També em plantejo millorar l'autoestima del grup, especialment aquells nens que tenen més dificultats d'aprenentatges i que es comparen amb el grup bo (que és molt bo).

Un altre aspecte que pretenc millorar és la competitivitat. Hi ha un grupet de nens que rivalitzaven contínuament per ser els primers, treure millors notes, ... fins al punt que alguns d'ells s'ho passen molt malament si s'equivoquen o no són els millors, en definitiva la Tolerància a la frustració.

Pel que fa a mi, vull tenir l'oportunitat d' aprendre conjuntament amb ells i poder anar jo regulant les meves emocions en paral·lel al grup. Alhora viure un munt d'experiències positives amb ells i que tots junts puguem créixer de manera significativa fent aquest treball d'emocions. Que aquesta experiència em faci créixer com a mestre però sobretot com a persona. En el futur espero que aquesta experiència m'animi encara més

a seguir treballant en aquesta part de la persona i a poder compartir les meves experiències amb la resta del claustre.

Per tot això el meu projecte es basa en les 5 competències del GROP, posant especial atenció en la regulació emocional (per poder ser més respectuosos) i l'autoestima (tots ells han de trobar aquelles qualitats que tenen i no ficar-se tant en la part acadèmica) però sense deixar de banda les altres tres.

7.3. DESENVOLUPAMENT EMOCIONAL DE L'ETAPA

Entre les capacitats que els infants d'aquesta etapa desenvolupen a nivell emocional, d'acord amb les explicacions de Pérez N. que va impartir al Postgrau sobre desenvolupament emocional, trobem :

- Acceptar el fet de sentir més d'una emoció alhora.
- Començar a controlar l'emoció.
- Començar a fer servir la distracció cognitiva de forma conscient
- Reinterpretar un fet de forma positiva.
- No tenir unes expectatives massa altes davant d'un succés.
- Buscar ajuda en el vincle social més proper
- Reconèixer les causes de les pròpies emocions i les dels altres.

7.4. OBJECTIUS:

A partir de les necessitats detectades, aquests són els objectius generals del programa:

Entre els objectius generals que m'he proposat estan:

- Adquirir un coneixement de les pròpies emocions.
- Adonar-se que els altres també tenen emocions i respectar-les.
- Iniciar-se en la utilització d'un vocabulari emocional adequat.
- Desenvolupar habilitats per regular les pròpies emocions de forma correcta
- Desenvolupar l'habilitat de generar-se emocions positives.

Tenint en compte cada competència: Tot seguit es detallen els objectius específics que es persegueixen en cada una de les cinc competències del GROP:

Consciència emocional: aquí la meva proposta és que posin nom a les seves emocions i a les dels altres. Que estableixin la relació entre esdeveniment – emoció de manera que puguin entendre que totes les emocions són lícites i que totes estan provocades per un esdeveniment. De la mateixa manera vull que comencin a entendre que els altres tenen emocions semblants a les d'ells/es i que no sempre són causades pels mateixos esdeveniments.

Regulació emocional: aquí l'èmfasi el poso en que estableixin la relació entre esdeveniment – emoció i comportament. De manera que puguin anticipar què pot passar davant de determinats circumstàncies i posar-hi remei abans d'esclatar. Durant les sessions es treballaran diferents tècniques de control al mateix temps que s'establiran converses on cada un/a d'ells/es puguin aportar aquelles eines que creuen que els poden servir. Al mateix temps es tractarà la tolerància a la frustració que implica acceptar que no tot surt com esperes i a gestionar les emocions que esdevenen.

Autonomia emocional: adonar-se que cada un/a d'ells/es té responsabilitats davant de les seves actuacions, que tenen la llibertat de triar una actitud positiva o negativa davant de certes circumstàncies, i sobretot reforçar tot el tema de l'autoestima.

Competència social: aquí es tracta de comprendre i sobretot acceptar les emocions dels altres. Acceptar certes normes de l'aula que ens permetin viure mantenint unes bones relacions entre els companys/es entre els quals destacaria fer servir una comunicació assertiva i, alhora que s'inicien en tècniques de resolució de conflictes de forma positiva.

Habilitats de vida i benestar: iniciar-se en la presa de decisions de forma coherent, buscar l'ajuda dels altres si la necessiten i els recursos que estiguin al seu abast contribuint així a ser cada cop més autònoms i saber quines experiències em són positives per intentar reproduir-les tantes vegades com pugui.

7.5. HABILITATS COMPETENCIAIS DEL GROP

ACTIVITAT	CONSCIÈNCIA EMOCIONAL	REGULACIÓ EMOCIONAL	AUTOESTIMA	HABILITATS SOCI-EMOCIONALS	HABILITATS DE VIDA
1 Pintar mandales		X			
2 Respiració abdominal		X	X		
3 Les normes de la classe		X		X	
4 Autopercepció positiva		X	X		
5 Sobre de les paraules boniques		X	X		
6 Caixa dels bon moments			X		
7 Els meus gustos			X	X	
8 Taller d'abraçades		X	X		
9 Tècnica ganxo		X	X		
10 Ens relaxem amb kinesologia		X	X		
11 Pluja d'emocions	X				
12 Dòmino emocional	X				
13 Teatre d'emocions: com et sents?	X			X	
14 Automassatge		X	X		
15 Caixa de les emocions	X				
16 Massatge ordinador		X	X	X	
17 La Berta i els ulleres de visió empàtica				X	
18 Sóc un Drac: diferenciar entre emoció i conducta	X	X			
19 El semàfor	X	X			
20 Descobrint els altres				X	
21 Massatge amb paper d'embalar		X	X	X	

ACTIVITAT	CONSCIÈNCIA A EMOCIONAL	REGULACIÓ EMOCIONAL	AUTOESTIMA	HABILITATS SOCI- EMOCIONALS	HABILITATS DE VIDA
22 Amics busquen parella			X		
23 Racó de la pau		X		X	
24 La gran fàbrica de les paraules	X	X		X	
25 Voler és poder malgrat ...			X		X
26 Catifa emocions	X				
27 Relaxació col·lectiva: clapping		X	X	X	
28 Visualització creativa			X	X	
29 Els meus "talismans secrets"	X				X
30 Correspondència amb mi mateix/a			X		X
31 Massatge amb pedres de riu		X	X	X	

7.6. METODOLOGIA:

La metodologia ha estat molt pràctica. Cada alumne/a aporta el que sap, senti i vol compartir. El lema és compartir el que tinguin ganes de compartir, ningú està obligat a fer-ho i per l'altra banda la resta del grup ho ha d'acollir amb molt de respecte.

En totes les sessions hi ha una estona de **reflexió col·lectiva** on des de la pissarra s'han d'intentar sintetitzar totes les aportacions. En alguns casos aquestes reflexions generen debat degut a la diferència d'opinions.

Es fan molts **jocs** que els han porten a experimentar diferents emocions.

Algunes de les activitats s'inicien amb la lectura de **contes** que els portin a la reflexió personal i col·lectiva.

Hi ha **estones de trobada personal**: per exemple amb alguna visualització.

També ses fan servir **tècniques de relaxació** individual com la respiració abdominal o col·lectives com els massatges en grup o per parelles.

La **música** acompanya totes les sessions especialment en les estones de relaxació o connexió amb el propi cos.

En totes les sessions la mestra es posa un **símbol**: una agulla amb un cor per recordar que és la sessió d'educació emocional.

Durant tot el curs es fa un petit recull al racó de les emocions.



7.7. PRESENTACIÓ DE LES ACTIVITATS:

El projecte que presento a continuació té dues parts diferenciades: una que es dona abans de l'aplicació del projecte (que he inclòs perquè també s'han treballat aspectes d'educació emocional) i l'altra que tracta del projecte en sí, i de la seva implementació.

La major part de les activitats s'han portat a terme durant l'estona de tutoria però també s'han agafat estones de català oral amb mig grup i alguna de multidisciplinar.

Com ja he mencionat sóc tutora d'un dels tercers. Aquesta és la primera experiència que tinc a primària ja que fins ara sempre he estat mestra d'educació infantil. Aquesta circumstància per mi ha estat un doble repte ja que he dissenyat un programa al voltant d'un grup d'edat que per mi era desconegut i això ha fet que dubtés més a l'hora de triar les activitats i que anés ajustant el programa, especialment a l'inici.

Inicialment, durant el primer trimestre de curs i d'acord amb les primeres necessitats detectades, a l'hora de tutoria ens vam centrar en: treballar el consens d'unes normes de comportaments que ens permetessin conviure de manera adient i desenvolupar l'autoestima, ja que no era massa alta en la majoria dels alumnes. Per treballar amb ells aquests aspectes vam realitzar les activitats (1 – 10).

Després de Nadal es van portar a terme el resta de les activitats que vaig programar amb l'ajuda de la meua tutora. En total amb aquest grup he portat a terme 31 activitats.

Amb el conjunt de les activitats s'han treballat les cinc competències. Cada una de les activitats respon a una o varies de les cinc competències.

Hi ha activitats que només s'han fet un cop i d'altres que s'han anat repetint al llarg del curs com per ex. el massatge de l'ordinador, la capsa dels bons moments, el sobre de les emocions positives, la respiració abdominal, ...

7.8. **SEQÜENCIACIÓ DE LES ACTIVITATS D'EDUCACIÓ EMOCIONAL.** Curs 2013 – 2014

1r TRIMETRE	
16 setembre 2013	1: PINTAR MANDALES
23 setembre 2013	2: RESPIRACIÓ ABDOMINAL (mestra educació especial)
30 setembre 2013	3. LES NORMES DE LA CLASSE
7 octubre 2013	4 : AUTOPERCEPCIÓ POSITIVA (autodibuix + qualitats positives) RESPIRACIÓ ABDOMINAL
21 octubre 2013	AUTOPERCEPCIÓ POSITIVA 2: els altres diuen qualitats positives de mi + RESPIRACIÓ ABDOMINAL
28 octubre 2013	AUTOPERCEPCIÓ POSITIVA 2: els altres diuen qualitats positives de mi + RESPIRACIÓ ABDOMINAL

18 novembre 2013	5: EL SOBRE DE LES PARAULES BONIQUES + 6 CAPSA DELS BONS MOMENTS + RESPIRACIÓ
20 novembre 2013	7: ELS MEUS GUSTOS
25 novembre 2013	8: TALLER D'ABRAÇADES + RESPIRACIÓ ABDOMINAL + EL SOBRE DE LES PARAULES BONIQUES
2 desembre 2013	9: TÈCNICA GANXO + PINTAR MANDALES
9 desembre 2013	10: ENS RELAXEM AMB LA KINESOLOGIA SOBRE PARAULES BONIQUES + PINTAR MANDALES

2n TRIMETRE	
20 gener 2014	11 PLUJA D'EMOCIONS + RESPIRACIÓ ABDOMINAL
27 gener 2014	12 DÒMINO EMOCIONAL + RESPIRACIÓ ABDOMINAL
10 febrer 2014	13 TEATRE D'EMOCIONS 14 AUTOMASSATGE
17 febrer 2014	15 CAIXA DE LES EMOCIONS 16 MASSATGE ORDINADOR
19 febrer 2014	17 LA BERTA I LES ULLERES DE VISIÓ EMPÀTICA (1/2 grup a català oral)
26 febrer 2014	CAIXA DE LES EMOCIONS (2 ^a emoció)

10 març 2014	CAIXA DE LES EMOCIONS (3 ^a emoció)
17 de març 2014	CAIXA DE LES EMOCIONS (4 ^a emoció) MASSATGE ORDINADOR
19 de març 2014	18 SÓC UN DRAC. A la sessió de català oral (1/2 grup)
31 març 2014	DIFERENCIAR ENTRE EMOCIÓ I CONDUCTA
7 abril 2014	19 EL SEMÀFOR + MASSATGE ORDINADOR

3r TRIMESTRE	
28 abril 2014	20 DESCOBRINT ELS ALTRES 21 MASSATGE AMB PAPER D'EMBALAR (amb suport)
5 maig 2014	22 AMICS BUSQUEN PARELLA + recordar SEMÀFOR 23 RACÓ DE LA PAU
7 de maig	24 LA GRAN FÀBRICA DE LES PARAULES
12 maig 2014	25 VOLER ÉS PODER MALGRAT ...
19 maig 2014	26 CATIFA D'EMOCIONS 27 RELAXACIÓ COL·LECTIVA CLAPPING (amb suport)
26 maig 2014	28 VISUALITZACIÓ CREATIVA + TALLER ABRAÇADES

2 juny 2014	29 ELS MEUS “TALISMANS SECRETS”
16 juny 2014	30 CORRESPONDÈNCIA AMB MI MATEIX 31 MASSATGE AMB PEDRES DE RIU

ACTIVITATS QUE ES FAN PERIÒDICAMENT

CAPSA DELS BONS MOMENTS: sempre que vulguem felicitar a algun/a alumne/a

EL SOBRE DE LES EMOCIONS POSITIVES: un cop per setmana

DEMANAR COM ET SENTIS? Sempre que sigui possible i parlar de perquè es senten així

RESPIRACIÓ ABDOMINAL: cada cop que estem nerviosos, davant dels controls, ...

TÈCNICA DEL GANXO DE COOK: cada cop que estem nerviosos, davant dels controls, ...

ENS RELAXEM AMB KINESOLOGIA: cada cop que estem nerviosos, davant dels controls, ...

7.9. ACTIVITATS PROGRAMADES

ACTIVITAT 1: PINTAR MANDALES.

Pré, M. (2004). *Mandala y pedagogía. Acercamiento y práctico*. Barcelona:mtm editores.

BLOC TEMÀTIC: REGULACIÓ EMOCIONAL
DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT: Es posa a l'abast dels nens/es diferents mandales i ells trien quin volen pintar. Després la mestra posa una música relaxant i cada nen/a en silenci omple de color la seva mandala. Els podem dir que connectin amb el seu cor, que busquin estar tranquils.
OBJECTIUS: - Aprendre a relaxar-se - Aprendre a concentrar-se - Aprendre a connectar amb un mateix - Respectar el silenci
RECURSOS: Mandales, llapis de colors o ceres o aquarel·les, música relaxant
TEMPORALITZACIÓ: 50 minuts

ACTIVITAT 2: RESPIRACIÓ ABDOMINAL (la tècnica me l'ha ensenyat una companya de l'escola)

BLOC TEMÀTIC: REGULACIÓ EMOCIONAL I AUTOESTIMA

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT:

En aquesta sessió s'ensenyà als nens/es a prendre consciència de la seva respiració i de com aquesta ens ajuda a relaxar-nos i en orienta sobre en com ens sentim. Els passos són:

1- Asseguts a la cadira, la separem un pam de la taula procurant no fer soroll.

2- Posem ve els peus a terra per estar presents i l'esquena dreta.

3- Posem les mans a la panxa per notar si l'aire ens hi arriba. Quan ja sabem que l'aire ens arriba a la panxa, és convenient fer-ho posant les mans al damunt dels genolls.

4- Tanquem els ulls per a centrar-nos en el que estem fent sense distreure'ns.

5- Intentem seguir el recorregut que fa l'aire dins nostre.

El professor/a també ho fa i diu tres vegades:

- Agafem aire pel nas i inflem la panxa, traiem l'aire per la boca i desinflem la panxa.
- Després, a poc a poc, podem obrir els ulls i tornar a posar la cadira al seu lloc
- sense fer soroll.

OBJECTIUS:

- Prendre consciència de la pròpia respiració
- Aprendre a relaxar-se
- Prendre consciència del propi cos

RECURSOS:

El propi cos

En algunes sessions els poso música relaxant en d'altres només segueixen les indicacions de la veu de la mestra.

TEMPORALITZACIÓ:

5 minuts

ACTIVITAT 3: LES NORMES DE CLASSE

BLOC TEMÀTIC: REGULACIÓ EMOCIONAL i HABILITATS SOCI-EMOCIONALS

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT:

L'activitat s'ha de fer en una de les primeres sessions. Es tracta de que entre tots decidim quines són les normes que regiran la convivència durant tot el curs. Es pot plantejar una pregunta com : Què podem fer perquè la classe funcioni i tothom es trobi a gust?

Cada un d'ells /elles anirà donat idees sobre quines actuacions hem de fomentar i quines hem d'extingir. Després per grups farem els cartellots corresponents i quedaran penjats a l'aula a la vista de tothom.

En algun moment de la sessió s'ha de parlar de la responsabilitat personal que té cada un dels membres en el compliment per tal que es pugui donar una bona convivència.

OBJECTIUS:

- Prendre consciència de què calen unes normes mínimes de convivència perquè el grup funcioni bé.
- Prendre consciència de la responsabilitat individual de cada membre del grup
- Acceptar les normes que democràticament ha decidit el grup
- Respectar les normes i adequar-ne el comportament
- Prendre consciència de com cadascú de nosaltres hi compta a l'hora de crear un clima positiu a classe.

RECURSOS:

- La pissarra
- Cartolines per fer els cartells
- Retoladors, guixos, llapis, ...

TEMPORALITZACIÓ:

1 sessió de 55 minuts

ACTIVITAT 4: AUTOPERCEPCIÓ POSITIVA

BLOCS TEMÀTICS: AUTOESTIMA i HABILITATS SOCIOEMOCIONALS
DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT: iniciem una conversa sobre les qualitats que podem tenir . Després se'ls demana que es dibuixin a ells mateixos i que en un tros de paper de color escriguin alguna qualitat positiva que tenen. En altres sessions posteriors els faig sortir de un en un i anoto en un altre tros de paper d'un altre color aquelles qualitats que els seus companys/es veuen en ells.
OBJECTIUS: - Estimular el desenvolupament d'una autoestima positiva mitjançant la valoració de les pròpies qualitats. - Desenvolupar actituds de confiança en un mateix. - Valorar les qualitats positives dels companys i companyes de la classe.
RECURSOS: L'aula. Fulls de plàstica per poder pintar Fulls de dos colors diferents: un tros d'un color per les "auto qualitats" i un altre tros d'un altre color per anotar les qualitats que els diguin els companys/es. Llapis, colors, aquarel·les, pinzells,
TEMPORALITZACIÓ: 3 o 4 sessions. Una pel dibuix i les altres 2 o 3 per recollir les aportacions dels companys/es.

ACTIVITAT 5: EL SOBRE DE LES PARAULES BONIQUES

BLOC TEMÀTIC: AUTOESTIMA I HABILITATS SOCIOEMOCIONALS

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT:

Es pretén a l'aula sobres de colors i cada alumne en tria un i escriu el seu nom a fora. Després la mestra reparteix tires de fulls de colors, 2 per cada nen/a i els demana que escriguin a cada paper una qualitat d'un/a dels seus companys/es, en total ha d'escriure a dos companys/es. La consigna és que l'activitat s'anirà repetint periòdicament i que cada cop hauran d'escriure a un company/a diferent per tal que tots acabin tenint el mateix número de qualitats. El primer cop que es fa l'activitat la mestra escriu una qualitat a cadascú ja que així tots comencen a omplir el seu sobre. Els papers que reben els han de guardar en el seu sobre de les qualitats positives. Poden compartir o no amb els altres allò que reben. L'única condició és que quan reben un paperet han de donar les gràcies.

OBJECTIUS:

- Estimular el desenvolupament d'una autoestima
- Valorar les qualitats positives dels companys i companyes de la classe.
- Gaudir d'experiències positives compartides amb el grup

RECURSOS:

Sobres de colors, papers de colors, llapis

TEMPORALITZACIÓ:

10 minuts periòdicament

ACTIVITAT 6: LA CAPSA DELS BONS MOMENTS

BLOC TEMÀTIC: **AUTOESTIMA**

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT:

Es folra una capsa i es decora . aquesta capsa servirà com a reconeixement per les conductes, accions, esforços, .. positius que la mestra vagi veient en els seus alumnes. És com una felicitació i un reconeixement a allò que es fa bé per tal de reforçar els conductes positives. Per fer-ho la mestra té retallats trossos de papers de colors i en ells escriu la felicitació i la signa. L'alumne pot compartir aquesta felicitació amb la resta del grup i després posar-la dins de la capsa o guardar-la directament en funció del que li vingui de gust. Es tracta d'anar valorant de forma individual allò que els alumnes fan bé, amb allò que s'han esforçat, ... per tal de valorar els bons comportaments i animar a que els continuïn fent. El repte és omplir la capsa durant tot el curs. Tots els alumnes en un moment o altre han de tenir el seu reconeixement.

OBJECTIUS:

- Valorar els propis èxits i els dels altres
- Acceptar felicitacions
- Estimular el desenvolupament d'una autoestima positiva mitjançant la valoració de les pròpies accions
- Compartir emocions positives amb la resta del grup.
- Fer conscients moments què han estat agradables
- Valorar les bones actituds i comportaments
- Desenvolupar actituds de confiança en un mateix.

RECURSOS:

Capsa gran (de les dels fulls folrada), papers de colors i bolígraf per escriure.

TEMPORALITZACIÓ:

Sempre que la mestra vegi que un alumne s'ha esforçat en alguna cosa, o ha fet bé alguna tasca, ...



ACTIVITAT 7: ELS MEUS GUSTOS

Carpena, A. (2012). *Com et sents? Educació socioemocional dels cinc als dotze anys*. Vic: Eumo editorial.

BLOC TEMÀTIC: AUTOESTIMA I HABILITATS SOCIOEMOCIONALS
DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT: A la pissarra apuntem alguns ítems com per exemple: beguda, color, menjar, esport, ... i un nen/a sortirà davant dels altres i dirà la seva preferència de cada ítem. Després anirem fent preguntes a la resta de companys sobre les seves preferències per veure si han estat ben atents. ½ grup en classe de català oral.
OBJECTIUS: - Aprendre a escoltar - Perdre la vergonya de parlar en públic. - Compartir aficions i gustos amb el grup - Potenciar i conèixer-nos més entre nosaltres - Ser conscients del que m'agrada i el que no m'agrada
RECURSOS: Pissarra i guixos
TEMPORALITZACIÓ: 30 minuts

ACTIVITAT 8: TALLER D'ABRAÇADES Esther García (activitat postgrau)

BLOC TEMÀTIC: AUTOESTIMA I HABILITATS SOCIOEMOCIONALS
DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT: Amb la música de Macaco de fons: love is the only way els he convidat a fer-nos diferents tipus d'abraçades: - De costat per parelles: un al costat de l'altre i passant-se un braç per sobre les espatlles. - D'ós: abraçant-se cos a cos - D'entrepà: tres alhora i un/a d'ells/es està al mig - De tot el grup: tots fent una pinya
OBJECTIUS: - Estimular el desenvolupament d'una bona autoestima - Acceptar el contacte en l'altre - Expressar amb el contacte amb l'altre l'alegria de compartir - Compartir afecte i benestar
RECURSOS: Música de Macaco: love is the only way, el propi cos
TEMPORALITZACIÓ: 10 minuts

ACTIVITAT 9: KINESOLOGIA TÈCNICA DEL GANXO de COOK Anna Álvarez (activitat postgrau)

BLOC TEMÀTIC: REGULACIÓ EMOCIONAL I AUTOESTIMA

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT:



Es tracta de fer una tècnica de Kinesologia : Creuar una cama per davant de l'altre fer el mateix amb les mans però amb la mateixa posició que les cames (si la dreta està a sota i l'esquerra a dalt a les mans iguals) ajuntar les mans i girar-les fins que et queden contra el pit, aguantar la postura, et mous molt. Després fer-ho amb els ulls tancats, encara et mous més. Després canviar si abans tenien la cama dreta darrera ara davant i fer el mateix.
Es pot fer servir quan estan nerviosos, davant d'exàmens, ...

OBJECTIUS:

- Connectar els dos hemisferis
- Millorar l'autoestima
- Controlar la respiració
- Treure tensions
- Centrar atenció

RECURSOS:

El nostre cos

TEMPORALITZACIÓ:

6 o 7 minuts

ACTIVITAT 10: ENS RELAXEM AMB LA KINESOLOGIA Anna Álvarez (activitats postgrau)

BLOC TEMÀTIC: REGULACIÓ EMOCIONAL , AUTOESTIMA i HABILITATS SOCIOEMOCIONALS
DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT: Individualment o per parelles fem una tècnica de Kinesologia que ajuda a relaxar-se. Es tracta de posar-se una mà al front i deixar caure una mica el cap, cap endavant, la mà l'aguanta i després posar l'altra mà al final del cap (a tocar del coll) i mantenir-se en aquesta posició una estona. A l'inici ho farem per parelles i després que ho facin de forma individual.
OBJECTIUS: - Relaxar-se - Prendre consciència del propi cos
RECURSOS: El propi cos
TEMPORALITZACIÓ: 5 minuts

ACTIVITAT 11: PLUJA D'EMOCIONS

BLOC TEMÀTIC: CONSCIÈNCIA EMOCIONAL
DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT: posar a la pissarra la paraula EMOCIÓ i els demanar que pensin 2 minuts i em diguin allò que se'ls passi pel cap. Fer el recull a la pissarra i establir conversa (personal). Es tracta d'una activitat d'avaluació inicial per L conèixer què saben els nens i nens sobre el món de les emocions i l'educació emocional i a partir d'aquí decidir què podem treballar amb ells referent a aquest àmbit.
OBJECTIUS: - Explicar amb les pròpies paraules el que és una emoció. - Utilitzar vocabulari emocional.
RECURSOS: pissarra, guixos
TEMPORALITZACIÓ: 50 minuts.

ACTIVITAT 12: DÒMINO D'EMOCIONAL

Carpena, A. (2012). *Com et sents? Educació socioemocional dels cinc als dotze anys*. Vic: Eumo editorial.

BLOC TEMÀTIC: CONSCIÈNCIA EMOCIONAL:
DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT: es fa un dòmino de manera que en una banda hi haurà escrita el nom d'una emoció i a l'altra banda una frase que correspongui a una situació. Han de jugar com el dòmino tradicional és a dir es reparteixen fitxes entre els jugadors. En cada fitxa el jugador té dos grups de puntets (indiquen el número). Es treu una fitxa i el següent jugador haurà de col·locar una de les seves fitxes en un cantó o en un altre depenent de quina coincideix en numeració (quan ajuntem les dues han de ser d'igual numeració). I així es van posant les fitxes i guanya el jugador que abans acabi la partida. Després ho posem en comú per veure si tots els grups han coincidit. El dòmino té el següent vocabulari: CONTENT –la teva família té cura de tu, no deixa que et passo res, SEGUR- Estaves fent una malifeta d'amagat i t'ha descobert., AVERGONYIT- Demà te'n vas de colònies ! , EMOCIONAT- No saps què fer. No saps a què jugar, AVORRIT- Respira fondo. Relaxa el cos, RELAXAT- Se t'ha mort el gos i te l'estimaves molt, TRIST - Sempre ajudes. Saps saludar. Saps donar les gràcies, AMABLE- Un nen s'ha fet molt de mal i està plorant, COMPASSIU - La mare sempre fa molts petons al teu germà petit, GELÓS - No deixes mai les teves coses, EGOISTA - Una companya sempre t'està molestant, ENFADAT - T'ha regalat la joguina que volies, CONTENT –
OBJECTIUS: - Relacionar emoció i l'acció que les provoca - Descobrir emocions que es donen davant de situacions concretes.
RECURSOS: 6 grups de fitxes de dòmino.
TEMPORALITZACIÓ: 1 sessió uns 50 minuts.

ACTIVITAT 13: TEATRE D' EMOCIONS: COM ET SENTS? (Èlia Lòpez activitat postgrau)

BLOC TEMÀTIC: CONSCIÈNCIA EMOCIONAL
DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT: Ens asseiem en rotllana amb un paper en blanc al davant i els diem com et sents? (pel terra de l'espai haurem posat cartells de les emocions per facilitar-los vocabulari. Un cop ho sàpiguen se'ls demana que ho escriguin i que li donin la volta al full i se'l pengin del jersei amb una pinça de colors. Després, per parelles es demanaren com et sents? I han de teatralitzat l'emoció que volen transmetre, l'altra l'ha d'endevinar.
OBJECTIUS: - Interpretar el llenguatge del cos. - Donar nom als sentiments
RECURSOS: Papers en blanc, pinces de colors i llapis per escriure. Guix i pissarra.
TEMPORALITZACIÓ: Sessió 40 minuts

ACTIVITAT 14: AUTOMASSATGE Èlia López (activitat del postgrau)

BLOC TEMÀTIC: REGULACIÓ EMOCIONAL i AUTOESTIMA
DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT: Aquesta activitat consisteix en que cada alumne es faci un auto massatge. Per fer-ho posem les mans en forma còncava i ens anem picant per tot el cos seguint les instruccions de la mestra.
OBJECTIUS: - Aprendre a relaxar-se - Gaudir del contacte corporal amb un mateix - Compartir afecte i benestar
RECURSOS: El propi cos Música moguda
TEMPORALITZACIÓ: 7 minuts

ACTIVITAT 15: CAIXA DE LES EMOCIONS

Renom Plana, A. (2011) *Educación emocional. Programa para educación primaria (6-12 años)*. Madrid: Wolters Kluwer.

Llena, A. (2012). *El monstre de colors*. Eslovàquia: editorial Flamboyant.

BLOC TEMÀTIC: CONSCIÈNCIA EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT:

Es preparen 4 fitxes amb les emocions: alegria, tristesa, por i ira. Les fitxes les podem posar en una caixa que nomenarem: caixa de les emocions.

Els explicarem el conte "El monstre de colors" acompanyat del titella que està fet un embolic. Repassarem una mica per sobre les emocions que en el conte es representen.

Demanarem que pensin situacions en que hagin sentit alegria, tristesa, por o enuig.

Després demanarem 1 voluntari, li taparem els ulls i haurà de treure una fitxa de la caixa de les emocions. Se li deixarà un o dos minuts perquè llegeixi la fitxa i pensi com explicar o representar al grup l'emoció que li ha tocat. (Aquesta emoció es treurà de la capsa de les emocions per què no es torni a repetir.

Darrera de cada explicació o representació l'educador demanarà a la resta del grup:

- Havien pensat en una situació similar per aquesta emoció?

Després es fa una posada en comú on el mestre fa preguntes que dirigeixin la conversa i la participació del grup:

- Tots sentim la mateixa emoció en situacions similars?
- Aquesta emoció es pot sentir en altres situacions diferents?
- On sentim l'emoció (en el cos) de la què parlem?
- Què em vénen ganes de fer?
- Has après alguna cosa nova sobre les emocions?

OBJECTIUS:

- Fer servir vocabulari emocional: etiquetar emocions
- Adquirir consciència de les diferents emocions
- Diferenciar i identificar emocions
- Reconèixer situacions i les emocions que em generen

RECURSOS: pissarra, guix, mocador, fitxes d'emocions, caixa de les emocions, el conte "El monstre de colors" i el titella monstre de colors, les llanes de colors i els pots per classificar-les.

TEMPORALITZACIÓ:

Quatre sessió de 40 minuts, una per cada emoció.

ACTIVITAT 16: MASSATGE ORDINADOR Èlia López (activitat del postgrau)

BLOC TEMÀTIC: REGULACIÓ EMOCIONAL ,AUTOESTIMA I HABILITATS SOCIOEMOCIONALS

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT: aquesta activitat consisteix en fer un massatge a un company/a i després serà ell/a qui ens el faci a nosaltres.

PASSOS:

Encendre ordinador: mans al cap del company; Ratolí: puny tancat; Clicar: puny tancat i pressionar suaument; teclat: moure els dits

- Fer parelles.
- Dir que sempre que el massatge ens incomodi o ens facin mal el podem aturar fent un senyal amb la mà o tocant la mà del massatgista.
- Demanar permís per fer el massatge a l'ordinador.
- El que rep el massatge s'asseu ben assegut i amb els mans a sobre dels genolls, i a ser possible amb els ulls tancats.
- El que fa el massatge es prepara. Ajunta les dues mans i les posa per sobre del seu cap i a poc a poc les baixa.
- Posa les mans al cap del seu company/a (encendre l'ordinador)
- Després posa les mans al costat del cap sobre les orelles: (símbol de protecció).
- Després puny tancat a l'esquena i es mou: ratolí
- Després pressió amb el puny: clicar.
- Ratolí, clicar

- Busquem una pàgina web i escrivim amb el teclat: moure els dit per l'esquena (com si fos un piano).
- Ratolí, clicar, ratolí, ratolí, clicar, ...
- Per acabar tornar a posar mans a sobre el cap per desconnectar l'ordinador.
- Fer canvi i repetir les mateixes consignes.

Demandar com s'han sentit, si els ha agradat o no, què canviarien

OBJECTIUS:

- Relaxar-nos
- Gaudir del contacte amb l'altre
- Confiaren els altres

RECURSOS:

El propi cos

TEMPORALITZACIÓ:

10 minuts

ACTIVITAT 17: LA BERTA I LES ULLERES DE VISIÓ EMPÀTICA

Prunés Massaguer, J.(2013). *La Berta i les ulleres de visió empàtica*. Catalunya: OmniaBooks.

BLOC TEMÀTIC: HABILITATS SOCIOEMOCIONALS
DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT: L'activitat comença amb la lectura del conte de la Júlia Prunés: La Berta i les ulleres de visió empàtica. La mestra llegirà en veu alta el conte i després se'ls demanarà que aportin els seves idees sobre el tema. Es tracta d'anar reconduint el tema de manera que es porti als nens a pensar que els altres també tenen sentiments i que de vegades el que fan afecta emocionalment als altres, que si mirem a través de les “ulleres empàtiques” tindríem menys baralles i ens ajudariem més. Es poden posar exemples de situacions viscudes per ells/es i anar identificant com es van sentir cada una de les parts. Per exemple davant d'algú que s'ha fet mal: com es pot sentir el nen/a que s'ha fet mal? Què podem fer per ajudar-la? O per exemple quan un nen/a es burla d'un altre: com es deu sentir el nen de qui es burlen? Com us sentiríeu vosaltres si us passés aquesta situació?
OBJECTIUS: - Entendre que hi ha altres perspectives diferents a les nostres - Respectar que els altres puguin tenir una visió diferent a la meua
RECURSOS: Conte La Berta i les ulleres de visió empàtica. Prunés Massaguer, J.(2013). <i>La Berta i les ulleres de visió empàtica</i> . Catalunya: OmniaBooks. Pissarra i guix
TEMPORALITZACIÓ: 1 sessió : 45 minuts

ACTIVITAT 18: SÓC UN DRAC!: DIFERÈNCIA ENTRE EMOCIÓ I CONDUCTA MASSATGE ORDINADOR.

Carpena, A. (2012). *Com et sents? Educació socioemocional dels cinc als dotze anys*. Vic: Eumo editorial.

Goossens, P. i Robberecht, T. (2003). *Sóc un drac*. Barcelona : Baula.

BLOC TEMÀTIC: CONSCIÈNCIA EMOCIONAL I REGULACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT:

Començar la sessió explicant el conte sóc un drac on queda molt ben reflexat com el protagonista perd els papers quan s'enfada. Farem una sessió a veure què li ha passat al nen, com s'ha sentit? Per què?, com ha actuat? ... intentarem portar la conversa al fet que de vegades perdem els papers i que tot i que tothom té dret a enfadar-se no té dret a comportar-se de determinades formes.

En una altra sessió recordarem els trets més significatius del conte i després explicar que les emocions i les conductes no són el mateix: les emocions són senyals que sentim a dintre i les conductes són accions que fem. Hi ha diferents tipus de conductes algunes es consideren socialment adequades i d'altres no, les que fan mal a altres persones o a un/a mateix/a i les que no. També cal que entenguin que podem comportar-nos d'una altra manera mentre que les emocions no les podem triar. En acabar la sessió farem el massatge de l'ordinador per parelles.

COMPORTAMENTS	
CORRECTES	INCORRECTES

Per fer-ho podem explicar situacions en què els protagonistes estan enfadats però tenen conductes diferents. Parlarem sobre cada situació en concret i decidirem si, la conducta del protagonista és correcta o incorrecte.

- El Marc està enfadat per una cosa que li ha passat a l'escola, quan arriba a casa pega a la seva germana. Creieu que pegar és correcte pegar quan estem enfadats?
- L'Anna està enfadada i li explica el que li passa al seu pare.
- La Maria està enfadada i per això estripa el llibre d'una altra nena.

- La Carlota està enfadada i per això estripa diaris vells.
- El Toni xuta ben fort la pilota contra una paret perquè està enfadat.
- La Mireia pren la pilota a un nen perquè està enfadada.
- L' Ismael s'ha enfadat amb la Raquel i li està explicant que està enfadat i per què.
- La Marina està enfadada, i per això interromp contínuament la mestra.
- En Mohamed està enfadat amb uns companys perquè es riuen d'ell, i per això se n'ha apartat i els ignora.
- La Gisela està enfadada i per això talla els cabells a la nina.
- El Carles està enfadat perquè no el deixen jugar a futbol i per això va a dir-ho a la mestra
- La Marta està enfadada i per això intenta relaxar-se i calmar-se.
- La Coral està enfadada i per això li diu a la seva germana "Estúpida"
- El Miquel està enfadat i per això s'està barallant amb un altre nen.
- L'Oriol està enfadat amb els seus amics i per això se'n va a jugar tot sol.

Per ajudar a la classificació podem fer preguntes com:

- o Quines seran les conseqüències ?
- o Com se senten els altres quan fem això?
- o Com afecta la marxa de la classe, la relació amb família, amb els amics?

OBJECTIUS:

- Entendre el concepte que és bo tenir tota mena d'emocions, però que els comportaments que se'n deriven, n'hi ha que són correctes i d'altres que són incorrectes.
- Facilitar la pràctica de pensar abans d'actuar.
- Aprendre a ser autònoms i crítics per avaluar quins comportaments són correctes i quins no.

RECURSOS:

Conte sóc un drac Goossens, P. i Robberecht, T. (2003). *Sóc un drac*. Barcelona : Baula.

Pissarra, guix i cartronets amb les situacions.

TEMPORALITZACIÓ:

2 sessió de 55 minuts

ACTIVITAT 19: EL SEMÀFOR (GROP i ÈLIA LÓPEZ i Anna Carpena)

Carpena, A. (2012). *Com et sents? Educació socioemocional dels cinc als dotze anys*. Vic: Eumo editorial

Renom Plana, A. (2011) *Educación emocional. Programa para educación primaria (6-12 años)*. Madrid: Wolters Kluwer.

BLOC TEMÀTIC: CONSCIÈNCIA EMOCIONAL I REGULACIÓ EMOCIONAL.

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT: Posarem un semàfor a la pissarra i els demanarem quin significat creuen que té. Deixarem que aportin idees que anirem recollim. Després si ells/es no han arribat a la idea que han volgut plantejar la proposarem nosaltres. A continuació presentarem un semàfor portàtil: 3 rodones. I, els explicarem que a partir d'ara en cada sessió nombrarem un/a responsable del semàfor. Aquest responsable és l'encarregat del bon funcionament de la sessió. Hem de començar per fer responsable als nens que poden ser un bon model de comportament. Serveix per guiar a tot el grup. Aquest responsable està assegut també a la rotllana però té els cercles al davant : d'entrada el verd i farà servir el taronja o el vermell en funció de com vagi la sessió. Ell/a controla. Si algú no ho fa bé se li ensenya un cop el cercle groc i se li donen 3 oportunitats a la tercera és cercle vermell i ha de sortir de la rotllana o de l'espai. Al cap d'una estona el tornem a convidar a entrar i normalment funciona i s'autoregulen ells sols.

VERD: continuar la sessió.

TARONJA: alerta passa alguna cosa

VERMELL: parem la sessió.

Després se'ls diu que deixarem un semàfor penjat a la classe per recordar-los que aquesta activitat també els serveix quan estan

alterats. Amb les següents consignes:

VERMELL: STOP Quina emoció experimento

GROC: Quin és el problema o situació que provoca aquesta emoció?

VERD: Què puc fer? Busco alternatives

Ho representarem amb una situació:

El meu germà m'ha tret l'estoig de llapis de colors sense el meu permís. Quan l'he vist l'he insultat i li he pegat. Com podríem fer servir el semàfor?

Llum vermella: quina emoció he experimentat: enuig i por

Llum groga: quin és el problema? No m'agrada que el meu germà m'agafi les coses i després no me les torni. Por: se'm perden els coses i la meva mare em renya.

Llum verda: què puc fer?

- Parlar amb el meu germà i demanar-li que em torni l'estoig.
- Explicar-li els motius del meu enuig
- Deixar-li les coses dient-li que quan els acabi de fer servir me les torni
- ...

Els donem un full amb el semàfor i les consignes i ells/es el pinten amb els colors del semàfor.

La idea és que facin servir el semàfor com un recurs que els ajudi a gestionar de forma més positiva les conductes negatives. Que els ajudi a reflexionar sobre com l'emoció va pujant d'intensitat i, si van reconeixent els senyals que reben, podran posar fre abans.

És una eina que els pot servir per aturar-se abans d'esclatar i d'aquesta manera poder regular la conducta de forma més positiva.

OBJECTIUS:

- Identificar emocions
- Reconèixer i acceptar les emocions que experimentem
- Analitzar i valorar la resposta més apropiada
- Regular les emocions

RECURSOS:

Semàfor més passos, cercles dels tres colors, pissarra i guixos

TEMPORALITZACIÓ: Sessió de 55 minuts

ACTIVITAT 20: DESCOBRINT ELS ALTRES Carme Juan (activitat del postgrau)

BLOC TEMÀTIC: HABILITATS SOCIOEMOCIONALS
DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT: Anar a un espai gran. La mestra anirà dient llocs, situacions, paisatges, ... i ells s'ajunten seguint les seves indicacions i segons els seus gustos, aficions, etc. Per exemple als que els agradi la platja que es posin aquí i tots els que els agrada la platja es posen en aquell lloc., els que prefereixin la muntanya que es col·loquin allà, ... i així amb diferents situacions.
OBJECTIUS: - Conèixer-se una mica - Conèixer als altres - Respectar les diferències - Adonar-se que podem ser iguals i diferents als altres
RECURSOS: El propi cos Sala de dormir
TEMPORALITZACIÓ: 20 minuts

ACTIVITAT 21: MASSATGE AMB PAPER D'EMBALAR Núria Casanovas activitat d'un curs d'estiu a Blanquerna.

BLOC TEMÀTIC: REGULACIÓ EMOCIONAL , AUTOESTIMA i HABILITATS SOCIOEMOCIONALS
DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT: Aquesta activitat serveix per fer un massatge als companys/es d'una forma diferent. Es fan parelles un dels dos s'estira al terra de boca terrosa, l'altre li demana permís per fer-li el massatge i li posa a l'esquena un tros de paper d'embalar. Quan comenci a sonar la música el que fa el massatge va pintant amb ceres per sobre del paper d'embalar, poden canviar de color tants cops com vulguin, seguint el ritme de la música. Es tracta de pintar er tot el paper i així fer massatges a totes les parts del cos. Quan acaba la cançó el que està estirat s'aixeca veu l'obra d'art del seu company/a i li dóna les gràcies. Després serà ell/a qui li farà el massatge al company/a. el paper d'embalar se'l poden emportar de record ja que normalment queda marcada la seva silueta.
OBJECTIUS: - Relaxar-nos - Gaudir del propi cos - Confiar en els altres - Compartir afecte i benestar
RECURSOS: Trossos de paper d'embalar de la mida dels nens/es, ceres de colors, música Sala de dormir
TEMPORALITZACIÓ: 25 minuts

ACTIVITAT 22: AMICS BUSQUEN PARELLA Carme Juan (activitat el postgrau)

BLOC TEMÀTIC: HABILITATS SOCIOEMOCIONALS
DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT: Tindrem targetes de diferents animals (dues targetes de cada animal). Assignarem un animal a cada infant, i els direm que és un secret que no poden compartir. Un cop tots tinguin la seva targeta els demanarem que sense parlar vagin movent-se per la sala representant l'animal que els ha tocat i intentant trobar a la seva parella. Quan la troben es posen juntes però no poden dir-se res. Quan tothom acaba es comprova si han encertat. .
OBJECTIUS: - Establir relacions amb els companys de forma positiva. - Posar-se a la pell d'un altre
RECURSOS: Targetes amb els noms dels animals i el propi cos Sala de dormir
TEMPORALITZACIÓ: 20 minuts

ACTIVITAT 23: RACÓ DE LA PAU

BLOC TEMÀTIC: REGULACIÓ EMOCIONAL I HABILITATS SOCI-EMOCIONALS

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT:

Aquesta activitat consisteix en muntar un racó dintre o fora de l'aula on el personal del centre: nens i nenes puguin resoldre de forma pacífica els seus conflictes.

En aquest racó hi ha una taula i dues cadires. El a sobre de la taula trobaran com dos "titelles" un d'una orella i un altre d'una boca. Qui tingui l'orella ha d'escoltar sense dir res i el que té la boca pugui expressar-se sense ser interromput. Després es canvien el titella i els papers. Es tracta que quan sorgeixi un conflicte (si ha anat bé la tècnica del semàfor s'hauran autocontrolat i sinó servirà per reflexionar) puguin anar a aquest racó a fer les paus. Aquest racó però té unes normes:

Es tracta de solucionar les diferències amb respecte. Per això el que té la boca fa servir la tècnica del NEMO a la paret hi haurà penjada una foto del Nemo per ajudar-los a recordar). El que parla segueix aquests passos:

- **N= nom** diu el nom de la persona que l'escolta
- **E=** diu l'**emoció** que sent :estic enrabiat/ada, trist/a, enfadat/ada, ...
- **M=** explica el **motiu** que li ha provocat l'emoció
- **O:** i diu quin **objectiu** té: per exemple que no li tornin a fer.

Després podrà parlar l'altre persona.

Al final la norma ha de ser que surtin del racó havent fet les paus. Aquest recurs també serveix pels conflictes entre professors i alumnes.

OBJECTIUS:

- Identificar emocions
- Reconèixer i acceptar les emocions que experimentem
- Regular les emocions
- Poder expressar a l'altre el meu malestar però de forma respectuosa.
- Desenvolupar les habilitats socials

RECURSOS:

Taula, dues cadires, làmina del Nemo, "titelles d'orella i boca"

TEMPORALITZACIÓ:

Tot ell curs es deixarà instaurat com a recurs per solucionar els conflictes de forma positiva.



ACTIVITAT 24: LA GRAN FÀBRICA DE LES PARAULES

De Lestrade, A. i Docampo V. (2011). *La gran fàbrica de les paraules*. Barcelona: Sleepyslaps.

BLOC TEMÀTIC: CONSCIÈNCIA EMOCIONAL, REGULACIÓ EMOCIONAL I HABILITATS SOCIOEMOCIONALS
DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT: Explicarem als alumnes el conte la gran fàbrica de les paraules. Després iniciarem una reflexió sobre com pot afectar el què diem i sobretot com ho diem ja que l'entonació l' entonació i la comunicació no verbal dóna molta informació.
OBJECTIUS: - Prendre consciència de les paraules què fem servir i com les fem servir - Prendre consciència que el to de veu i el gest diuen més que la pròpia paraula - Afavorir les relacions positives - Desenvolupar les habilitats socials, la comunicació expressiva i la receptiva
RECURSOS: Conte: la gran fàbrica de les paraules. De Lestrade, A. i Docampo V. (2011). <i>La gran fàbrica de les paraules</i> . Barcelona: Sleepyslaps.
TEMPORALITZACIÓ: 1 sessió : 45 minuts

ACTIVITAT 25: VOLER ÉS PODER MALGRAT ...

GROP i Zurita, A. (2012). *Activitats per al desenvolupament de la intel·ligència emocional en els nens*. Badalona: Parramón.

BLOC TEMÀTIC: AUTOESTIMA i HABILITATS PER LA VIDA I EL BENESTAR EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT:

L'activitat comença amb la lectura de la següent història:

Una vegada es va organitzar una carrera de granotes. L'objectiu era pujar a dalt de tot d'una torre. Al principi, totes van sortir amb entusiasme per arribar a la meta, ja que el premi era extraordinari. Però els espectadors, només començar la cursa, van començar a burlar-se d'elles i els cridaven:

- Mai arribareu a la meta, és impossible.
- Per què ho ho deixeu córrer?
- Esteu boges. Ningú no ha aconseguit mai arribar tan amunt.

Se'n reien i burlaven tant, que a poc a poc, les corredores van anar desistint i retirant-se, convençudes que, realment, era impossible arribar al cim.

Però una granoteta pujava i pujava. I tant d'interès hi va posar que, al final, va aconseguir arribar-hi i fer-se amb el premi. Els espectadors es van quedar de pedra, no ho podien creure. Els periodistes, ràpidament, li van fer una entrevista preguntant-li com podia ser que hagués aconseguit una cosa que semblava, realment, un somni inassolible.

I la granota només deia: Què? Què? Aleshores van descobrir que era sorda i que durant la carrera crea i que el públic l'estava animant.

Un cop explicada la història reflexionarem sobre:

- La granota guanyadora creia amb les seves possibilitats. Què hagués passat sinó hagués estat sorda?
- Tu creus tot el que et diuen els altres sobre les teves possibilitats? Fer-los pensar que escoltar als altres està bé però també ens hem d'escoltar a nosaltres mateixos/es.
- T'envies missatges positius a tu mateix/a? Fer-los pensar en el fet que quan creuen en les seves possibilitats s'esforcen i, si que en aquests moments tenen pensaments de suport com: ànims, tu pots tindrà més possibilitats d'aconseguir els objectius.
- Fer-los pensar en les paraules que fan servir perquè poden fer molt de mal. Encoratjar-los a que diguin paraules positives als altres i a ells/elles mateixos/es. I a que es facin el sord quan algú els digui que no valen o que no poden aconseguir els

seus somnis.
OBJECTIUS: - Reflexionar sobre les creences i intencions per descobrir què impedeix aconseguir els objectius.
RECURSOS: Conte "La granota sorda"
TEMPORALITZACIÓ: 1 sessió : 45 minuts

ACTIVITAT 26: CATIFA D'EMOCIONS. Èlia López (activitat del postgrau)

BLOC TEMÀTIC: CONSCIÈNCIA EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT:

L'activitat consta de dues parts:

Portem plastificades un quantes fotografies de paisatges diversos (muntanya, platja, ciutat, animals, persones, ... que estaran plastificats i les posem en forma de catifa pel terra (en un espai ampli). Els donem temps perquè passegin i les vegin i que cada un triï una que li provoqui una emoció agradable o desagradable (poden triar la mateixa més d'un nen/a). Després els demanarem que es posin per parelles i que expliqui perquè l'han triat i quina emoció els provoca. Després ho poden fer en petit grup i finalment qui vulgui ho pot fer en el gran grup. Al nen/a que ho exposa en grup quan acaba se li **demana permís** per fer-li un parell de preguntes i si diu que sí quan se li fa ell/a té dret a dir que no vol contestar.

Els passos sempre són primer en parella, després en petit grup i finalment en gran grup.

La segona part consisteix en escriure a la pissarra les paraules AGRADABLE i DESAGRADABLE i recordant el què hem sentit en la primera part anar explicant si el que han sentit és agradable o desagradable per a ells i anar ampliant amb emocions que no hagin sortit. Es tracta de que entenguin que les emocions no són bones o dolentes sinó que ens fan sentir bé o no i que totes són necessàries. Cal acabar amb la idea de què el que és bo o dolent són les conductes i no les emocions.

EMOCIONS AGRADABLES (Ens fan sentir bé)	EMOCIONS DESAGRADABLES (Ens fan sentir malament)

OBJECTIUS:

- Relacionar emocions amb experiències pròpies
- Adonar-nos que estímuls externs ens provoquen emocions.
- Valorar totes les emocions com a necessàries perquè ens donen informació.
- Introduir el vocabulari les paraules emoció agradable i emoció desagradable com a substitutes de les paraules emoció bona i emoció dolenta.
- Entendre els conceptes d'agradable i desagradable com les que ens fan sentir bé o malament.
- Diferenciar entre conductes i emocions.

RECURSOS:

Fotografies de paisatges diversos, pissarra, guix. Un espai gran per moure'ns còmodament: la sala de psicomotricitat (de dormir dels petits)

TEMPORALITZACIÓ:

Una sessió de 45 minuts.

ACTIVITAT 27: RELAXACIÓ COL·LECTIVA. CLAPPING. Èlia López (activitat del postgrau)

BLOC TEMÀTIC: REGULACIÓ EMOCIONAL, AUTOESTIMA I HABILITATS SOCIOEMOCIONALS
DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT: Primer ens podem fer un auto massatge practicant com si piquéssim el timbal amb les mans en posició còncava, és la manera de fer ressonar sense fer-nos mal. Fer-ho en tu mateix permet experimentar en el què vols transferir. Ens ajupim una mica : els genolls una mica doblegats i picar el timbal per les cames després pels braços, per les espatlles, i tornar a baixar després tornar a pujar acaronent la panxa i el pit i fer una respiració profunda. Després fem una fila i li fem un massatge picant el timbal en l'esquena del company mentre caminem, al cap d'una estona girem i li fem a la persona que ens ho ha fet a nosaltres i rebem el de la persona a qui nosaltres li hem fet (canviem la direcció de la marxa). 1^a consigna: em dones permís 2^a consigna:començar posant les mans als costats dels braços dels company com a protecció (les nostres mans en paral·lel i tocant les espatlles del company/a). Posar les mans en paral·lel al tocant a algú indica protecció. Si ha algú que no vol es queda a fora observant però no deixem de fer-lo però el podem convidar i potser en les properes sessions s'atrevirà a participar. Acompanyar el massatge amb música moguda.
OBJECTIUS: - Relaxar-nos - Gaudir del contacte amb l'altre - Confiar en els altres - Compartir afecte i benestar
RECURSOS: El propi cos i música
TEMPORALITZACIÓ: 10 minuts

ACTIVITAT 28: VISUALITZACIÓ CREATIVA (sociograma) Èlia López (activitat del postgrau)

BLOC TEMÀTIC: AUTOESTIMA I HABILITATS SOCIOEMOCIONALS

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT:

La mestra anirà dient algunes consignes:

Tancar els ulls i imaginar un lloc ideal, per gaudir, per passar-ho bé, un lloc on ens sentim feliços, ... pensar en quins colors té, quines olors fa, quin tacte, ... Teniu la sort de que anirem tots de viatge a aquest lloc i podeu triar a tres companys de la vostra classe a qui us enduríeu. Penseu en tres companys que es cuiden molt, que us fan sentir alegria, felicitat, benestar, quan els tingueu pensats obriu els ulls.

Davant seu tindran un full en blanc en una banda han d'escriure el nom del lloc on anirien i els noms dels 3 companys que s'endurien en primer lloc. A l'altra banda han d'escriure la resta de companys per ordre. Cal que marquin l'ordre: 1,2,3, 4, ... així fins als 25.

Aquesta enquesta permet veure qui provoca benestar, quins nens són més escollits i els que no són gaire gens escollits, els líders en positiu o en negatiu però que de totes maneres tenen influència en els nens/es que els han triat i que influeixen en positiu o en negatiu.

Se'ls demana qui vol explicar el seu lloc ideal. I si volen quins són els tres primers companys que es portarien si algú digués a aquest no me l'emportaria, llavors si no ho regula algun membre del grup la mestra li dirà que si anem de viatge anem tots.

La llista es pot fer pública depenent del grup si aquest està preparat per sentir-lo o no. A qui li ve de gust ho explica.

El llistat quedarà penjat a la classe: ells només veuran el nom del lloc on els agradaria anar i els convidats al darrera. Si algú té por perquè li puguin mirar penjar-lo en un lloc que no incomodi per exemple ben alt.

OBJECTIUS:

- Aprendre a fer visualitzacions
- Tenir consciència de grup.
- Acceptar la frustració de no ser triat entre els tres primers

RECURSOS:

Els fulls.

TEMPORALITZACIÓ:

50 minuts

ACTIVITAT 29: ELS MEUS TALISMANS SECRETS

GROP, i Zurita, A. (2012). *Activitats per al desenvolupament de la intel·ligència emocional en els nens*. Badalona: Parramón.

Gil C., Cantone A.L.(2012) *Superherois en embolics. 10 contes per dibuixar somriures*. Xina:Parramón.

BLOC TEMÀTIC: CONSCIÈNCIA EMOCIONAL I HABILITATS PER LA VIDA I EL BENESTAR EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT:

Es comença la sessió explicant el conte “tiretes pel cor” del llibre superherois en embolics. En aquest conte un nen està trist i la seva tieta li porta de regal del seu viatge a la Xina una capsa amb tiretes pel cor: manyagueries, abraçades, petons, ...

Després d'explicar el conte el comentem.

S'enllaça el conte amb l'activitat talismans secrets del llibre Activitats per el desenvolupament de la intel·ligència emocional en els nens:

Parlarem sobre el que fet que tots vivim experiències agradables i desagradables. Davant de les desagradables tenim sensació de malestar i per aquesta raó podem tenir uns talismans secrets que ens ajudin a sentir-nos millor.

Els talismans secrets poden ser: un pensament, una cançó, una imatge, una música, un gest, ... que només coneguin ells/es i que et portin a un record d'un moment de benestar en la teva vida. Una emoció negativa es transforma en positiva quan experimentes una sensació agradable.

Els/es han de trobar els seus talismans secrets. Per fer-ho se'ls dona un paper per anotar els seus talismans secrets. Se'ls proposen diferents opcions que han d'anar omplint. Abans d'omplir el full han de tancar els ulls , posar-se la mà al cor per buscar a dintre tot allò que els demanem i quan ho hagin trobat ho escriuen.

1. Una activitat en què s'ho haguessin passat molt bé.
2. Alguna activitat que els agradés molt
3. La seva cançó preferida
4. Un paisatge on sentissin pau
5. Una vegada en que s'haguessin sentit molt estimats.

Després se'ls diu:

1. Buscar en el record: situacions en què s'hagin divertit molt, s'imaginin fent l'activitat que més els agradi, recordar un moment en què es van sentir molt estimats, o pensar en un paisatge que els agradi molt, o la seva cançó preferida, ...

2. Escollir un dels moments 3. Concentrar-se en un d'ells cada cop que ho estiguis passant malament. Cal reforçar la idea que el talismà és personal i no es comparteix. Al final i com a símbol se'ls regala una tireta amb un cor dibuixat.
OBJECTIUS: - Reflexionar sobre els recursos que podem posar en joc per millorar el nostre estat emocional. - Adquirir i practicar estratègies de regulació emocional
RECURSOS: Pissarra i guix Conte: tiretes pel cor.
TEMPORALITZACIÓ: 1 sessió : 45 minuts

ACTIVITAT 30: CORRESPONDÈNCIA AMB MI MATEIX/A

Carpena, A. (2012). *Com et sents? Educació socioemocional dels cinc als dotze anys*. Vic: Eumo editorial.

BLOC TEMÀTIC: **AUTOESTIMA I HABILITATS DE VIDA I BENESTAR.**

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT:

Per començar farem una mica de meditació. Se'ls demana que tanquin els ulls, que s'imaginin un paisatge on es trobin molt a gust. Que pensin en quin moment del dia es troben, quins colors té, quines olors, quina temperatura, ... després se'ls diu que s'imaginin que estan estirats, molt relaxats i pensin quina és la persona més important del món per a ells/Es. Després se'ls donarà als nens i nenes un paper en blanc. Allà se'ls demanarà que escriguin quina persona és la més important de la seva vida.

Després amb l'ajuda d'una companya que estarà a fora els nens i les nenes aniran sortint a fora i se'ls ensenyarà una capseta amb un mirall a dintre abans d'obrir-lo se'ls ha de dir que es farà màgia trobaran la persona més important de la seva vida. Un cop entrin no poden explicar el què han vist a fora. Per motivar-los se'ls diu que la mestra endevinarà quina és la persona més important per a ells/es.

Després els demanarem que els nens/es escriguin una carta a la persona més important per a ells/es: ells mateixos/es. Per fer-ho demanarem que vagin sortint de un en un a la pissarra i que obrin una cartolina dina-4 plegada per la meitat. A dintre hi haurà enganxat un mirall. Se'ls ha de dir que hi ha una condició: no poden parlar fins que tothom hagi vist el que hi ha dintre de la cartolina.

Després els donarem la carta perquè l'omplin:

Estimat/ada:

El que més m'agrada de mi és

Estic orgullós /orgullosa de mi perquè

Una abraçada

(Nom)
OBJECTIUS: - Afavorir l'auto concepte positiu - Practicar l'autoverbalització positiva - Ser conscient d'allò que un se sent orgullós
RECURSOS: Cartolina dina 4 i mirall, full amb la carta escrita (un per cada nen/a), llapis
TEMPORALITZACIÓ: 1 sessió : 45 minuts

ACTIVITAT 31: MASSATGE AMB PEDRES DE RIU Èlia López (activitat postgrau)

BLOC TEMÀTIC: REGULACIÓ EMOCIONAL , AUTOESTIMA I HABILITATS SOCIOEMOCIONALS
DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT: Es fan parelles i es fan un massatge a la cara amb pedres de riu. Tenir pedres de riu per fer massatges a una altra persona. - Primer demanar permís a l'altre per fer-li el massatge - El/la que fa el massatge ha d'escalfar la pedra amb les mans. - Es passa la pedra per les parts de la cara que diu la mestra. - S'intercanvien els papers. - Compartir afecte i benestar
OBJECTIUS: - Relaxar-nos - Gaudir del contacte amb l'altre - Confiar en els altres
RECURSOS: Pedres de riu i el propi cos Música relaxant
TEMPORALITZACIÓ: 10 minuts

7.10 AVALUACIÓ:

L'avaluació ha tingut diferents parts:

Per una banda després de cada sessió he valorat l'activitat i n'he fet un recull en unes graelles que he dissenyat on s'avaluen els objectius, anècdotes, què milloraria, la temporalització, els materials, què havien après els alumnes i què havia après jo.

Per altra banda en moltes sessions els alumnes han valorat les activitats en un paper d'avaluació que els donava; dient si els havia agradat o no, què era el que més els havia agradat i el que menys, i que havien après.

A partir d'aquestes avaluacions he pogut veure que si les activitats eren motivadores pels alumnes o no i de quina manera les podria millorar si les tornés a repetir. També m'ha permès veure si s'han anat assolint els objectius o no.

Al final, en la última sessió els he demanat quina era la que més els havia agradat i com a guanyadora, en primer lloc ha estat la catifa de les emocions que ja tenia pensat repetir a 4art i en segon lloc els massatges. La que menys els ha agradat ha estat correspondència a mi mateix/a.

Finalment he fet una graella per avaluar els objectius més generals. A partir d'aquesta graella he pogut constatar que gairebé tots els alumnes han millorat en algun o molts aspectes. Els aspectes que més han millorat han estat el de percebre les pròpies emocions, i prendre consciència que els altres també tenen emocions. Alguns dels nens/es que més els costava la regulació emocional han començat a fer-ho i en general s'han relaxat molt més que a l'inici.

Estic contenta dels resultats i molt motivada per continuar amb ells treballant tots aquests aspectes.

Tot plegat m'ha permès veure què ha valgut la pena fer el projecte i que cal treballar aquests temes d'una manera sistemàtica. El grup ha respòs molt bé i crec què les tutories han resultat molt emocionants. Això em motiva a seguir amb el projecte i dissenyar noves activitats pel curs vinent.

7.10. 1. GRAELLES D' AVALUACIÓ

ACTIVITAT: PINTAR MANDALES

S'HA ACONSEGUIT ELS OBJECTIUS PROPOSATS PER A LA SESSIÓ?:

Sí

REGISTRE D'ANÈCDOTES:

Quan he proposat l'activitat de seguida s'han posat molt contents. Els he deixat triar la que més els agradava , he posat música tranquil·la i els he deixat fer. Durant una bona estona s'han estat pintat en silenci, cada un concentrat en la seva mandala, ha estat com màgic. Després a mida que alguns anaven acabant s'ha anat trencant aquesta "màgia"

ELS MATERIALS APORTATS HAN ESTAT ADEQUATS?

Sí, he portat diferents mandales perquè cada un pogués triar la que més els agradava.

L'ESPAI ÉS ADEQUAT PER L'ACTIVITAT?

Sí ja que a l'aula tenen tot el material necessari.

LA DURADA DE LA SESSIÓ HA ESTAT LA PREVISTA?

Per a alguns la sessió s'ha quedat curta i dels que han acabat primer alguns m'han demanat pintar un altre. Per altres la sessió ha estat massa llarga i quan han acabat de pintar la seva mandala si no volien pintar-ne més han començat a llegir una estona.

QUÈ HAN APRÈS ELS ALUMNES?

Que pintar mandales pot ser un bon recurs per calmar-se i escoltar-se.

QUÈ HE APRÈS JO?

Que sempre que proposo aquesta activitat es crea el mateix clima de "màgia" i per una estona, de vegades més llarga i de vegades més curta tothom es connecta amb el que està fent d'una manera molt especial.

PROPOSTES DE MILLORA:

Cap.

ACTIVITAT: RESPIRACIÓ ABDOMINAL

S'HA ACONSEGUIT ELS OBJECTIUS PROPOSATS PER A LA SESSIÓ?:

Sí.

REGISTRE D'ANÈCDOTES:

A poc a poc i repetint la tècnica en cada sessió han començat a interioritzar-la. S'ha de dir però que els nens/es que l'han seguit han estat variats. El primer dia van voler participar tots, després alguns no volien i hem deixat que no ho fessin (sempre convidant-los a participar) amb la condició que havien d'estar en silenci per no destorbar als altres. A mida que coneixien altres tècniques com el massatge d'ordinador o la tècnica del ganxo alguns preferien fer servir una d'aquestes i les han anat combinant en els diferents sessions. A alguns (precisament els que més ho necessiten) no han volgut participar gaire sovint però com a mínim estaven atents al que feien els seus companys/es i s'ho miraven de reüll. Ja arribarà el moment.

ELS MATERIALS APORTATS HAN ESTAT ADEQUATS?

Sí

L'ESPAI ÉS ADEQUAT PER L'ACTIVITAT?

Sí

LA DURADA DE LA SESSIÓ HA ESTAT LA PREVISTA?

Sí

QUÈ HAN APRÈS ELS ALUMNES?

Una tècnica per relaxar-se i baixar la tensió.

QUÈ HE APRÈS JO?

A relaxar-me amb ells/es i ha anar incorporant aquesta tècnica a la meva rutina.

PROPOSTES DE MILLORA:

Intentaré buscar la manera de motivar als que no volen fer-ho.

ACTIVITAT: LES NORMES DE CLASSE

S'HA ACONSEGUIT ELS OBJECTIUS PROPOSATS PER A LA SESSIÓ?:

SÍ

REGISTRE D'ANÈCDOTES:

Les normes de la classe han anat sortint d'ells a partir de la pregunta què podem fer perquè la classe funcioni i tothom es trobi a gust?

Hem anotat les seves idees en dues columnes: el que sí s'ha de fer i el que no s'ha de fer. Jo volia posar-les totes en positiu però ells/es han insistit en què volien fer dues columnes una per el sí es pot i una altre per el no es pot. Després ells han confeccionat la cartolina que ha quedat penjada a una paret visible de l'aula. Hem estat parlant sobre el fet que tots/es som responsables i que per tant tots/es hem de ser responsables del seu compliment.

SÍ	NO
- Escoltar - Treballar en silenci - Respectar a tothom i al material - Ajudar als companys/es - Seure bé - Tenir paciència - Aixecar la mà per parlar - Fer cas a la primera - Complir les normes	- No córrer per l'escola - No pegar - No insultar - No cridar - No riure's dels companys/Es - No fer soroll - No parlar tots alhora - No aixecar-nos contínuament - No jugar mentre treballem

ELS MATERIALS APORTATS HAN ESTAT ADEQUATS?

Sí

L'ESPAI ÉS ADEQUAT PER L'ACTIVITAT?

Sí

LA DURADA DE LA SESSIÓ HA ESTAT LA PREVISTA?

Sí

QUÈ HAN APRÈS ELS ALUMNES?

A construir entre tots unes normes que ens permetin tenir una bona convivència. A ser conscients que la bona convivència té responsabilitats de tots/es.

QUÈ HE APRÈS JO?

Els nens i nenes si els deixes llibertat per pensar tenen molt de seny i poden construir les normes que ells/es creuen que necessiten per viure en la petita "comunitat" que és l'aula i l'escola.

PROPOSTES DE MILLORA:

El que queda de trimestre i el proper any he pensat que el faria servir com a regulació d'una altra manera. Ara és un llistat penjat que ningú es mira. A partir d'ara quan incompleixin una de les normes els demanaré que vagin a revisar-les i que siguin ells/es mateixos/es qui valori si el comportament és adequat o no pel bon funcionament del grup. El curs vinent quan tornem a refer el llistat els demanaré que es comprometin signant. Jo he pensat posar també un cartell amb les normes del professor i signar-lo.

ACTIVITAT: AUTOPERCEPCIÓ POSITIVA

S'HA ACONSEGUIT ELS OBJECTIUS PROPOSATS PER A LA SESSIÓ?:

Sí però han costat

REGISTRE D'ANÈCDOTES:

Quan els he proposat el dibuix tot ha anat molt bé. S'han estat molta estona fent-ho de manera molt detallada. Quan els he donat el primer paper de colors perquè posessin qualitats que tenen alguns s'han posat nerviosos i han començat a dir que no tenen cap qualitat, o que no saben què posar, ... a alguns els ha costat molt de temps posar-ne alguna.

Després quan han sortit davant del grup i els altres han començat a dir qualitats que veien en ell/a s'han tranquil·litzat i fins i tot el problema ha estat que tots volien sortir alhora.

ELS MATERIALS APORTATS HAN ESTAT ADEQUATS?

sí

L'ESPAI ÉS ADEQUAT PER L'ACTIVITAT?

sí

LA DURADA DE LA SESSIÓ HA ESTAT LA PREVISTA?

Sí

QUÈ HAN APRÈS ELS ALUMNES?

A buscar qualitats personals i a veure que sovint els altres ens veuen millor que nosaltres mateixos/es

QUÈ HE APRÈS JO?

Que en general als nens i nenes els costa molt trobar qualitats personals positives i que quan pensen en ells/es mateixos/es ho fan més des de la perspectiva negativa.

Per altra banda m'ha sorprès molt que quan es tracta de dir qualitats dels altres són molt espontanis i no s'ho han de pensar, fins i quan es tracta de valorar qualitats dels companys/es amb qui es relacionen menys o que són més disruptius o tenen menys control emocional.

També he après que és una tècnica molt bona per veure qui se sent més segur, qui té una autoestima més baixa, ...

PROPOSTES DE MILLORA:

Crec que la propera vegada abans de començar a posar les qualitats positives farem un llistat de les qualitats que s'han dit en la conversa per veure si al tenir-les present són capaços de trobar-se'n més.

ACTIVITAT: EL SOBRE DE LES PARAULES BONIQUES

S'HA ACONSEGUIT ELS OBJECTIUS PROPOSATS PER A LA SESSIÓ?:

En part

REGISTRE D'ANÈCDOTES:

L'activitat els agrada moltíssim i estimula molt la participació de tots/es. Quan la fem es posen molt contents/es.

ELS MATERIALS APORTATS HAN ESTAT ADEQUATS?

Sí

L'ESPAI ÉS ADEQUAT PER L'ACTIVITAT?

Sí

LA DURADA DE LA SESSIÓ HA ESTAT LA PREVISTA?

Els 10 minuts sí però no la periodicitat

QUÈ HAN APRÈS ELS ALUMNES?

A valorar als altres, a veure els companys/es amb una altra mirada. A donar les gràcies quan els altres et fan un regal com aquest.

QUÈ HE APRÈS JO?

Que els agrada molt rebre papers però també donar-ne. Que es donen les gràcies molt més sovint del que m'esperava (en aquesta activitat).

PROPOSTES DE MILLORA:

De cara al proper curs fixaré en l'horari un temps fix a la setmana per fer l'activitat.

Després em faré com una graella on ells aniran anotant a qui han donat papers perquè alguns no ho recorden i hi ha qui sempre li dóna als amics més propers. La graella pot no estar visible però crec que és important fer un registre perquè s'adonin de a qui no li poen mai i parin atenció i se'l mirin amb uns altres ulls.

També faré un paper on ells puguin anotar el que els altres li han posat per tal que se'l puguin penjar a la seva habitació.

Es podria fer una conversa amb tot el grup per fer la reflexió sobre com es deuen sentir els nens i nenes que no reben gaires elogis. I , paral·lelament fer un avaluació de causa – efecte i que exposin als que han rebut menys les causes : per exemple a l'aula tinc un nen que només es relaciona pegant i insultant i estaria bé que s'adonés de les coses que ha de millorar. Els altres li podrien explicar quines coses podria fer per estar millor amb el grup: des de la positivitat per exemple podries parlar quan tens un problema en comptes de dir-li no has de pegar.

Aquesta activitat la continuaré el proper curs. Retallaré els papers abans perquè l'activitat sigui més dinàmica.

ACTIVITAT: CAPSA DELS BONS MOMENTS

S'HA ACONSEGUIT ELS OBJECTIUS PROPOSATS PER A LA SESSIÓ?:

Bastant

REGISTRE D'ANÈCDOTES: És una activitat molt bonica que els motiva molt. A l'inici estava pensada perquè la fes jo però de seguida es van engrescar i em van demanar de fer ells/es els paperets per valorar actituds positives dels seus companys/es.

ELS MATERIALS APORTATS HAN ESTAT ADEQUATS?

sí

L'ESPAI ÉS ADEQUAT PER L'ACTIVITAT?

sí

LA DURADA DE LA SESSIÓ HA ESTAT LA PREVISTA?

sí

QUÈ HAN APRÈS ELS ALUMNES?

A que també se'ls miri quan fan coses positives.

QUÈ HE APRÈS JO?

A buscar el més positiu de cada un dels alumnes. A centrar l'atenció en aquelles petites coses que de vegades passen desapercebudes pel ritme estressant de la classe. A haver-me d'esforçar i fer tot un treball personal per canviar la relació amb aquells alumnes que més et costen.

PROPOSTES DE MILLORA:

Ho faria de forma més sistemàtica. Fixaria una estona a la setmana per fer-ho. Tindria ja els papers tallats per facilitar la feina.

ACTIVITAT: ELS MEUS GUSTOS

S'HA ACONSEGUIT ELS OBJECTIUS PROPOSATS PER A LA SESSIÓ?:

Sí

REGISTRE D'ANÈCDOTES: Ha estat molt divertit veure com es sorprenien d'alguns gustos comuns. A algun nen/a li ha costat dir allò que li agradava però amb una mica d'ajuda tots/es han ho han dit.

ELS MATERIALS APORTATS HAN ESTAT ADEQUATS?

Sí

L'ESPAI ÉS ADEQUAT PER L'ACTIVITAT?

Sí

LA DURADA DE LA SESSIÓ HA ESTAT LA PREVISTA?

En un grip sí i en l'altre ha faltat temps.

QUÈ HAN APRÈS ELS ALUMNES?

A conèixer una mica millor als altres.

QUÈ HE APRÈS JO?

Igual que els alumnes he après a conèixer una mica més als meus alumnes.

PROPOSTES DE MILLORA:

Fer-ho amb tot el grup classe.

ACTIVITAT : TALLER D'ABRAÇADES

S'HA ACONSEGUIT ELS OBJECTIUS PROPOSATS PER A LA SESSIÓ?:

Sí

REGISTRE D'ANÈCDOTES: A l'inici hi ha hagut que s'ha mostrat més reticent a participar però de seguida s'ha animat pel caliu que s'ha generat. En cada sessió d'educació emocional que faig sempre hi ha algun nen o nena que demana acabar la classe amb una abraçada de tot el grup.

ELS MATERIALS APORTATS HAN ESTAT ADEQUATS? sí

L'ESPAI ÉS ADEQUAT PER L'ACTIVITAT?

Sí

LA DURADA DE LA SESSIÓ HA ESTAT LA PREVISTA?

Sí

QUÈ HAN APRÈS ELS ALUMNES?

A donar i rebre una abraçada de diferents maneres.

QUÈ HE APRÈS JO?

Que a alguns alumnes especialment del sexe masculí els costa donar i rebre abraçades dels companys/es i posen un cara !!! en canvi després són els que més les necessiten i a soles accepten la de la mestra o fins i tot la demanen.

PROPOSTES DE MILLORA:

Cap. Ha sortit molt bé.

ACTIVITAT: TÈCNICA DEL GANXO

S'HA ACONSEGUIT ELS OBJECTIUS PROPOSATS PER A LA SESSIÓ?:

Sí.

REGISTRE D'ANÈCDOTES:

La primera sessió va ser molt divertida perquè els costava molt mantenir l'equilibri però de seguida que ho van aprendre s'ho van prendre com una tècnica molt seriosa. Ho vaig fer en un parell de sessions d'altres matèries abans de fer un control i ara sovint quan estan fent alguna activitat s'aixequen i em demanen si poden fer el ganxo. Hi ha alguns que prefereixen relaxar-se amb aquesta tècnica mentre els altres fan respiracions, no sempre els deixo perquè vull que practiquen l'altre però de tant en tant sí poden.

ELS MATERIALS APORTATS HAN ESTAT ADEQUATS? Sí

L'ESPAI ÉS ADEQUAT PER L'ACTIVITAT?

Sí

LA DURADA DE LA SESSIÓ HA ESTAT LA PREVISTA?

Sí

QUÈ HAN APRÈS ELS ALUMNES?

Una nova tècnica d'autocontrol i concentració.

QUÈ HE APRÈS JO?

M'ha sorprès que els agradés tant i que el fessin servir fora del context de l'educació emocional.

PROPOSTES DE MILLORA:

Res.

ACTIVITAT: ENS RELAXEM AMB LA KINESOLOGIA

S'HA ACONSEGUIT ELS OBJECTIUS PROPOSATS PER A LA SESSIÓ?:

No.

REGISTRE D'ANÈCDOTES:

Els va agradar molt però no ho practiquen espontàniament.

ELS MATERIALS APORTATS HAN ESTAT ADEQUATS?

Sí

L'ESPAI ÉS ADEQUAT PER L'ACTIVITAT?

Sí

LA DURADA DE LA SESSIÓ HA ESTAT LA PREVISTA?

Sí

QUÈ HAN APRÈS ELS ALUMNES?

Una nova tècnica per relaxar-se

QUÈ HE APRÈS JO?

A practicar amb ells.

PROPOSTES DE MILLORA:

No s'ha de quedar com una tècnica que fas un dia s'ha d'anar repetint perquè la puguin anar incorporant.

ACTIVITAT: PLUJA D'EMOCIONS + RESPIRACIÓ ABDOMINAL

S'HA ACONSEGUIT ELS OBJECTIUS PROPOSATS PER A LA SESSIÓ?: Sí.

REGISTRE D'ANÈCDOTES:

Quan vaig posar al mig de la pissarra la paraula EMOCIÓ no estava segura de què sortiria però de seguida van començar a aixecar la mà per fer aportacions. Vaig recollir tot allò que van dir a la pissarra i després vaig fer una foto. Les coses que van sortir són:

- És alguna cosa que sents, sentiments.
- Estar content: m'he recordat d'una cosa rara l'altre dia uns grans magatzems vaig demanar una joguina i la mare em va dir que m'esperés que al poble l'havia vist més barata. Em vaig posar trist però quan més tard me la van comprar em vaig posar content.
- Mal
- Plorar: tristesa
- Riure: content
- Por
- Paciència
- Alegria
- Sorpresa
- Enfadat
- Infeliç
- Estar emocionat
- Ajudar als altres
- Vergonya
- Orgull
- També van parlar de sentir dues emocions a l'hora: porto al gos a vacunar i estic content perquè s'ha de fer i alhora trist perquè li faran mal. Jo els vaig fer la reflexió de si es podien sentir dues emocions alhora i vam arribar a la conclusió de que sí.

Un altres aspecte, que va generar un debat en si mateix, és el de plorar i van arribar a la conclusió que es podia plorar per diferents emocions: riure, alegria, dolor i tristesa

ELS MATERIALS APORTATS HAN ESTAT ADEQUATS?

Sí, només calia la pissarra per apuntar allò què ells/es anaven dient

L'ESPAI ÉS ADEQUAT PER L'ACTIVITAT? Sí, s'ha fet a l'aula, en un espai molt conegut per a ells que ha motivat també que estiguessin predisposats a compartir.

LA DURADA DE LA SESSIÓ HA ESTAT LA PREVISTA? Sí primer vam començar amb la respiració: cada cop que la faig hi ha algun nen que no vol participar però que respecta la consigna de no molestar. Després la sessió es va anar allargant perquè encadenàvem unes coses amb altres . la sessió es va acabar quan va tocar el timbre.

QUÈ HAN APRÈS ELS ALUMNES?

A ser més conscients de que en saben moltes coses sobre les emocions. De què les emocions estan en totes les persones. Van aprendre que es podia tenir més d'una emoció alhora i que es podia plorar per diferents motius, no només per tristesa.

QUÈ HE APRÈS JO?

La veritat és que no m'esperava que diguessin tantes coses. M'han sorprès enormement, perquè tot i que és un grup amb el què es va fer educació emocional a infantil durant el cicle inicial no se'n va fer.

PROPOSTES DE MILLORA:

No sé si canviaria res va ser genial escoltar-los parlar espontàniament.

ACTIVITAT: DÒMINO EMOCIONAL + RESPIRACIÓ ABDOMINAL

S'HA ACONSEGUIT ELS OBJECTIUS PROPOSATS PER A LA SESSIÓ?:

No del tot a un parell de grups els ha costat molt muntar el dòmino. Els he hagut d'explicar tres o quatre cops en què consistia el joc. Quan hem fet la posta en comú ja tothom ho ha vist clar.

La part de respiració en aquesta sessió l'han seguit tots els alumnes .

REGISTRE D'ANÈCDOTES:

Els grups que els ha costat més és perquè relacionaven una situació amb una emoció que no era i llavors els quedaven targetes penjant. Per exemple demà te'n vas de colònies molts l'aparellaven amb content en comptes d'emocionant. Un company s'ha fet mal i plora s'havia d'aparellar amb compassió i la majoria ho han fet amb tristesa, hi ha grups però que han tingut la capacitat de llegir primer bé totes les targetes i se n'han sortit d'altres no.

ELS MATERIALS APORTATS HAN ESTAT ADEQUATS?

No cal canviar enunciats de les targetes perquè siguin més clars.

LA DURADA DE LA SESSIÓ HA ESTAT LA PREVISTA?

No perquè com que els ha costat se'ls ha fet llarg i alguns voleïn plegar abans.

QUÈ HAN APRÈS ELS ALUMNES?

A relacionar emocions amb els estímuls que les provoquen i a respectar l'opinió dels altres i les regles del joc.

QUÈ HE APRÈS JO?

Que de vegades allò que a mi em sembla senzill pels meus alumnes no ho és. També he fet un treball acceptació de la meva frustració davant d'una situació que em semblava que seria molt divertida per a ells i en canvi no ha estat així.

PROPOSTES DE MILLORA:

Tornaria a fer el joc però canviant els enunciats per tal que cada emoció tingués més clara la situació que la provoca.

ACTIVITAT: TEATRE D'EMOCIONS + AUTOMASSATGE

S'HA ACONSEGUIT ELS OBJECTIUS PROPOSATS PER A LA SESSIÓ?:

TEATRE D'EMOCIONS: Sí. Els nens i nenes tot i que a alguns els ha costat més han anat mostrant aquelles emocions que havien escrit en el paper.

Alguns han estat més expressius que d'altres. Alguns m'han demanat ajuda i a través de preguntes com: quan estàs així com posem la boca? I els ulls? I el nostre cos? A poc a poc han anat trobant el seu camí.

A l'inici alguns no sabien què posar però de cop i volta al veure els cartellats se'ls ha encès la llumeta i alguns en el paper han escrit dos o tres emocions.

AUTOMASSATGE: a l'inici a alguns nens i nens els ha costat començar estaven com aspectants però a mida que els altres ho anaven fent ells s'han afegit. Al final ha costat una mica ja que s'han començat a esverar.

REGISTRE D'ANÈCDOTES: Una nena que estava una mica trista perquè la seva millor amiga s'ha fet mal en una cama i no podrà baixar a jugar al parc, s'ha anat posant tant trista recordant la situació que ha acabat plorant i ella i jo hem parlat després del què li havia passat i l'he consolat.

ELS MATERIALS APORTATS HAN ESTAT ADEQUATS? Sí. El fet de portar-los els cartells amb el nom de les emocions escrites ha fet que connectessin millor i poguessin posar nom a aquella emoció que volien expressar.

L'ESPAI ÉS ADEQUAT?

Sí l'he fet a una sala sense cap cadira ni taula, on a més a més hi ha una paret de miralls i alguns dels alumnes anaven a mirar-se quina expressió feien per expressar la seva emoció.

LA DURADA DE LA SESSIÓ HA ESTAT LA PREVISTA?

Més o menys sí. La part del teatre s'ha acabat una mica abans i llavors he convidat a què els que volguessin voluntàriament fessin la teatralització per la resta del grup la seva emoció i qui ha volgut a més a més ha dit perquè estava així.

QUÈ HAN APRÈS ELS ALUMNES?

Els alumnes han après a fixar-se més en l'expressió de la cara i del cos dels seus companys, a aturar-se i pensar com em sento en aquest moment? I per què em sento així? També han après nou vocabulari. Pel que fa al massatge han vist que ells sols es poden fer un petit massatge i que pot ser molt agradable.

QUÈ HE APRÈS JO?

Que els meus alumnes tenen una gran capacitat d'expressar allò que senten a nivell corporal i que en situacions de concentració són capaços d'escoltar atentament el que fa la parella amb qui han fet l'activitat.

PROPOSTES DE MILLORA:

L'auto massatge l'he fet sense música i la propera vegada buscaré una música adequada i la posaré per ajudar a la relaxació.

ACTIVITAT: CAIXA DE LES EMOCIONS: POR

S'HA ACONSEGUIT ELS OBJECTIUS PROPOSATS PER A LA SESSIÓ?:

Sí

REGISTRE D'ANÈCDOTES:

Ha dit un munt de situacions en què havien sentit por i tot i que moltes eren semblants han matisat molt bé l'experiència pròpia: malsons, visions de coses que no són exemple una joguina, un tros de roba, ... posada d'una determinada manera a la foscor pot semblar una altra cosa, quan ens fan un "susto", ...

Han sabut explicar de forma molt precisa on sentien la por: em tremolen les cames, la sang em baixa a les cames, tanco els ulls o els obro moltíssim, m'abraço, crido a la mama o al papa, se'm posa la pell de gallina ...

ELS MATERIALS APORTATS HAN ESTAT ADEQUATS?

Sí. El fet que l'activitat la presenti el monstre i el conte els ha encantat. M'han demanat si puc fer un altre monstre per la classe.

L'ESPAI ÉS ADEQUAT?

Sí ho he fet a l'aula.

LA DURADA DE LA SESSIÓ HA ESTAT LA PREVISTA?

S'ha m'ha allargat més. Tots tenien moltes ganes de parlar.

QUÈ HAN APRÈS ELS ALUMNES?

Que tots tenim por. Que les por són semblants i que no ens hem d'avergonyir de sentir-la. Que les reaccions davant la por poden ser variades però que coincideixen amb alguns companys/es.

QUÈ HE APRÈS JO?

L'espontaneïtat amb la que han estat capaços de parlar. Ho he gravat (al passar-ho a l'ordinador ho he perdut) i han dit coses molt maques, molt madures. He descobert que si els poses els mitjans adequats els alumnes tenen moltíssimes coses a dir sobre les seves experiències emocionals. Sobretot m'he quedat parada de la descripció què feien de les reaccions corporals provocades per la por.

PROPOSTES DE MILLORA: ha sortit bé.

Recull què diuen nens/es **annex 1**

ACTIVITAT: CAIXA DE LES EMOCIONS: LA IRA

S'HA ACONSEGUIT ELS OBJECTIUS PROPOSATS PER A LA SESSIÓ?:

Sí

REGISTRE D'ANÈCDOTES:

Han dit un munt de situacions que els provocaven ira: quan els peguen, els insulten, els germans els trenquen deures o cartes, els altres fan trampes jugant a futbol, quan faig coses que em diuen els altres i sé que no estan bé després m'enfado amb mi mateix, em criden, em castiguen, quan m'esborren la feina perquè l'he fet molt malament, quan em diuen mentides, ... hi ha un nen que té problemes molt greus a casa d'autocontrol i em va dir: fem coses que no volem

ELS MATERIALS APORTATS HAN ESTAT ADEQUATS?

Sí

L'ESPAI ÉS ADEQUAT?

Sí, l'aula.

LA DURADA DE LA SESSIÓ HA ESTAT LA PREVISTA?

Al ser 1/2 grup amb el primer s'ha quedat curt i amb el segon ha anat molt bé.

QUÈ HAN APRÈS ELS ALUMNES?

Que més o menys tots reaccionem de maneres semblants quan ens enfadem i que l'emoció en si no és dolenta el que és dolent és la reacció posterior.

QUÈ HE APRÈS JO?

Un altre cop m'ha sorprès moltíssim la capacitat que tenen per descriure on senten l'emoció de la ira i com ells mateixos sense dir-los explícitament han dit conductes que són reguladores de la ira. Ho he escrit tot i ho he penjat en el mural: el racó de les emocions per fer-ho servir més endavant. També els he demanat si l'emoció de la ira és necessària i en el primer grup m'han dit que sí: per defensar-nos, en canvi en el segon grup ha costat més arribar a aquesta conclusió perquè tota l'estona confonien l'emoció amb l'acció que se'n pot derivar, al final també han dit que sí.

PROPOSTES DE MILLORA:

Crec que és més adequat fer-ho amb tot el grup perquè així tothom s'assabenta del que diuen els seus companys/es.

He fet una graella de recull que ha quedat penjada en el racó de les emocions **annex 2**

ACTIVITAT: CAIXA DE LES EMOCIONS: LA TRISTESA

S'HA ACONSEGUIT ELS OBJECTIUS PROPOSATS PER A LA SESSIÓ?:

Sí.

REGISTRE D'ANÈCDOTES: Han estat molt espontanis anomenant aquelles situacions que els provoquen tristesa i els situacions han estat diverses: quan algú que estimes està malalt, quan es mor algú o alguna mascota, quan et peguen o et diuen coses lletges, quan algú marxa i t'has d'acomiarar Han tingut la mateixa facilitat per expressar on senten la tristesa i de quina manera l'expressen i com es podrien sentir millor. Han dit per exemple que no es tenen ganes de fer res, no volen sortir, tenen ganes de plorar i volen "mimitos", ...

Hi ha hagut un nen que ha tret la idea que quan estàs trist i penses en qui t'ha provocat la tristesa tens ganes de venjança. A través de la conversa han arribat a la conclusió que la venjança no ve produïda per la tristesa sinó per la ràbia (que pot ser paral·lela o posterior).

Una altra anècdota ha estat que els he passat un qüestionari d'avaluació on sortia una cara contenta i una altra trista (m'ha agradat o no m'ha agradat) i un alumne m'ha demanat si podia afegir la cara del sí i el no.

ELS MATERIALS APORTATS HAN ESTAT ADEQUATS?

Sí. El conte dels monstre de colors i el monstres els encanta.

L'ESPAI ÉS ADEQUAT? Sí perquè la nostra aula ens ha permès tenir disponibilitat de la pissarra i anar anotant tot allò que sorgeix per anar reflexionant i no deixar-nos cap idea.

LA DURADA DE LA SESSIÓ HA ESTAT LA PREVISTA?

Sí. I el fet de fer-ho tots junts ha estat molt més enriquidor.

QUÈ HAN APRÈS ELS ALUMNES? Els he passat un qüestionari d'avaluació i han respòs: no està bé estar sempre trist, que pegar i insultar pot fer posar trist als altres, els sentiments dels altres, quan algú està trist li pots dir no passa res (per animar-la), no burlar-se i no insultar, les coses que fan estar tristos als altres, com puc sentir la tristesa, què fer quan estic trist, com et pots sentir millor i he pogut veure més com és la tristesa, a treure el que tenia a dins, , la tristesa com se sent, com es provoca, res

QUÈ HE APRÈS JO?

Que ja des de petits si ens parem a pensar som capaços d'arribar a treure conclusions molt importants. Crec que fer-los reflexionar sobre el que senten, com ho senten, on ho senten i que es pot fer per estar millor els estar donant eines d'autoconeixament i de regulació emocional a part de entendre més als companys.

PROPOSTES DE MILLORA: en principi res. Ha sortit bé.

He fet una graella de recull que ha quedat penjada en el racó de les emocions **annex 3**

ACTIVITAT:CAIXA DE LES EMOCIONS: L'ALEGRIA + MASSATGE ORDINADOR

S'HA ACONSEGUIT ELS OBJECTIUS PROPOSATS PER A LA SESSIÓ?:

Sí

REGISTRE D'ANÈCDOTES: En aquesta sessió els nens i els nenes han participat molt més. Han compartit amb més facilitat aquelles experiències que els produeixen alegria.

ELS MATERIALS APORTATS HAN ESTAT ADEQUATS?

Sí.

L'ESPAI ÉS ADEQUAT?

Sí.

LA DURADA DE LA SESSIÓ HA ESTAT LA PREVISTA?

Sí.

QUÈ HAN APRÈS ELS ALUMNES?

En les valoracions han apuntat: saber què els posa alegre als altres, que el massatge m'ha agradat, que els pessigolles m'agraden.

QUÈ HE APRÈS JO?

Que el massatge els ha encantat, tenia dubtes perquè pensava que no tots participarien del massatge però ha estat un èxit. He vist que tenen molta capacitat de relaxar-se si els dones l'oportunitat.

PROPOSTES DE MILLORA:

Recull de els aportacions a l'**annex 4**

ACTIVITAT: LA BERTA I LES ULLERES DE VISISÓ EMPÀTICA

S'HA ACONSEGUIT ELS OBJECTIUS PROPOSATS PER A LA SESSIÓ?:

Sí

REGISTRE D'ANÈCDOTES:

A l'inici els nens/es estaven impacients perquè no sabien què volia dir la paraula empatia, però en la mesura que avançava el conte ho han entès perfectament.

Un dels nens m'ha dit que l'altre dia estava en el supermercat i es va quedar fixament mirant a un home que tenia una galta molt inflada i que l'altre gairebé no la tenia i que el seu pare li havia avisat que no havia de mirar fixament a ningú d'aquella manera. Ell ho va relacionar amb l'empatia i va dir que potser aquell senyor s'havia sentit malament i que no ho tornaria a fer.

ELS MATERIALS APORTATS HAN ESTAT ADEQUATS?

sí. Els he explicat que el conte que portava l'havia escrit una companya del postgrau i els ha semblat fascinant.

L'ESPAI ÉS ADEQUAT?

Sí.

LA DURADA DE LA SESSIÓ HA ESTAT LA PREVISTA?

En la primera meitat del grup s'ha quedat curta ja que hem estat molta estona donant voltes a l'anècdota del company. Per la segona meitat ha estat la prevista.

QUÈ HAN APRÈS ELS ALUMNES?

El que volia dir la paraula empatia. Ells després del conte deien sentir amb el cor de l'altre; Veure quines emocions tenen els altres; pensar que els altres també tenen emocions; mirar amb altres ulls; és com posar-te en el cos d'un altre.

QUÈ HE APRÈS JO?

Jo tenia una mica de por perquè la paraula empatia em semblava una mica complicada però m'ha sorprès la facilitat amb la que han expressat el que volia dir.

PROPOSTES DE MILLORA:

Crec que ha anat molt bé. La propera vegada muntaré una capsa amb unes ulleres a dintre per deixar-la a la classe..

ACTIVITAT: SÓC UN DRAC

S'HA ACONSEGUIT ELS OBJECTIUS PROPOSATS PER A LA SESSIÓ?:

Sí

REGISTRE D'ANÈCDOTES: Es va donar un moment en què un dels alumnes es va posar a plorar desconsoladament. És un nen que a casa té un comportament molt inadequat i a través del llibre es va veure reflexat. Li vaig dir si volia que parés de llegir i em va dir que no que volia veure com acabava el conte. Ell sol, en uns moments es va tranquil·litzar i després va participar molt.

Recull del que van dir sobre el nen del conte:

- El nen es posa com una pedra
- Ho destrossa tot
- Dius coses que no has de dir
- Es tanca a l'habitació: vol estar sol
- No mira a la mare
- Es posa vermell
- Té molta força
- Sembla un drac
- Té ràbia

Vam parlar del què ens passa quan estem enrabiats nosaltres . Ens passem de la ratlla i llavors:

- Trobem que el que ens ha passat és injust.
- Em poso vermell
- Suo
- Estrenyo punys
- Trenco coses
- No puc escoltar

- Puc insultar
 - Pego
 - Crido
 - Tinc necessitat de destruir
 - Pots fer xantatge
 - Pots fer servir la ironia
 - Quedes sense respiració i no vols respirar per calmar-te.
 - Insultem,
 - Podem fer mal als altres i a nosaltres mateixos,
 - Un nen va plantejar la següent situació: quan estàs molt enfadat de vegades llences coses a terra que es trenquen. A l'inici et sents bé però després encara estàs pitjor perquè penses Què he fet? I ara em renyaran i encara s'enfadaran més amb mi i a sobre m'he quedat sense allò que volia o estimava ploro i sento tristesa, i el cor se'm trenca, jo no volia que es trenqués. Al final has tingut un munt d'emocions: ràbia, tristesa (pel que has fet) , por (del càstig).
 - Vam parlar que la ràbia era com un volcà que puja i puja i sinó el pares a temps explota i ja no el pots controlar. Quan et passes de la ratlla després sents vergonya i penediment i sovint tristesa. També van dir que abans de petar de vegades et sents com un rei. Mentre expresso la meua ràbia em sento bé però després, quan em calmo em sento malament.
- I, perquè això no passi, quan notem que ens estem enfadant ens hem de tranquil·litzar, podem demanar una abraçada.

ELS MATERIALS APORTATS HAN ESTAT ADEQUATS?

Sí

L'ESPAI ÉS ADEQUAT?

sí.

LA DURADA DE LA SESSIÓ HA ESTAT LA PREVISTA?

L'he fet en dos grups aprofitant la sessió de reforç de català oral. En el primer grup haguéssim pogut estar més estona parlant, en canvi en el segon vam acabar la conversa en el temps establert.

QUÈ HAN APRÈS ELS ALUMNES?

A entendre com les emocions es poden desbocar i les conseqüències que això pot generar en un mateix i en els altres. Han anat analitzant espontàniament el què ens passa, com ens sentim i què podem fer.

QUÈ HE APRÈS JO?

Que han estat capaços de reconèixer quins efectes poden tenir les emocions negatives, han explicat molt bé com se sentien i què podia passar quan estaven molt enrabiats i ho han fet de manera molt oberta i sense vergonyes.

PROPOSTES DE MILLORA:

La propera vegada procuraré fer-ho en una sola sessió amb tot el grup perquè hi ha aportacions molt interessants que no s'han pogut contrastar entre els dos grups. .

ACTIVITAT: DIFERENCIAR ENTRE EMOCIÓ I CONDUCTA

S'HA ACONSEGUIT ELS OBJECTIUS PROPOSATS PER A LA SESSIÓ?:

Bastant

REGISTRE D'ANÈCDOTES:

Hem començat la sessió escoltant música relaxant: ells havien de respirar o recolzar-se sobre la taula o tranquil·litzar-se d'alguna manera però de forma individual. Després hem recordat el conte sóc un drac: han descrit amb detall quin era el comportament del nen del conte. Després hem parlat de quina emoció tenia el nen: tots han dit ràbia.

Els he demanat que fessin una definició del que ells entenien per ràbia i la resposta ha estat:

- Una cosa que tu sents a dintre
- Et passa sense pensar.

A partir d'aquesta definició els he demanat si l'emoció es pot evitar. Alguns dubtaven. Llavors els he plantejat una situació: ells acostumen a seure malament en la cadira tirant-la cap enrere i recolzant-se en les dues potes del darrera. Els he dit que per un moment imaginessin que en un moment donat la cadira se'ls escapa i cauen a terra: què sentirien? De seguida han dit "susto", por, ... després entre tots han arribat a la conclusió que sinó s'han fet res, s'ajecaran i la por passarà i fins i tot poden arribar a riure però que inevitablement en un primer moment s'espantaran. Al final han dit que no es pot evitar l'emoció.

Després ha sortit una nena i entre les dues hem escenificat una situació: ella m'ha insultat i jo m'enfado. Els dic que no puc evitar enfadar-me i els demano què haig de fer ara? Què passa després de sentir l'emoció? Alguns diuen cridar-li, un diu pegar-li, i un altre diu respirar i marxar. Llavors els dic si hi ha una única sortida al meu problema i diuen que no. Els poso a la pissarra un petit esquema: ràbia: emoció: inevitable; pegar, cridar, parlar, marxar, ... acció: evitable jo trio quina faig servir.

Hem parlat una bona estona de quines accions no hauríem de fer i quines sí i que arribar a les que estan ben fetes suposa entrenament i

control però que tots ho poden aconseguir (el nen que té problemes de comportament a casa diu que no es pot aconseguir i es posa trist però en quant diem cal entrenar-se li canvia la cara). Han parlat que a casa podrien tenir una capsa per tranquil·litzar-nos: pilota per estrènyer fort, un pinzell per fer-nos massatges, paper i llapis per dibuixar, mandales per pintar, un coixí per donar-li cops, diaris vells per estripar-los, fulls per escriure el que sentim, plàstic de bombolles per petar, ... Jo els he proposat fer una per la classe i m'han dit que sí. Una nena ha proposat que quan t'enfades amb algú pots agafar una foto que tinguis amb ell/a d'un bon moment i així segur que deixes d'estar enfadada amb ell/a. També ha sortit la idea d'escriure-li una carta dient què ha passat o bé donar-li un dibuix d'una cara enfadada o trista.

Una nena comparteix una experiència diu que un dia es va barallar amb la seva millor amiga perquè l'altre es volia inventar un ball i ella una cançó. No es van posar d'acord i totes dues van marxar enfadades. Quan va arribar a casa es va penedir molt del que havia passat i llavors es va sentir molt trista i va plorar molt. Al dia següent es van demanar perdó i les dues es van posar molt contentes. Ella va dir: vaig pensar que havia estat molt "tonta" perquè vaig passar molt mala estona estant enfadada i trista.

Després els plantejo diferents situacions i ells voten si l'actuació és correcta o incorrecte. En el cas de que la majoria voti incorrecte parlem de què es podria fer o que està malament:

- El Marc està enfadat per una cosa que li ha passat a l'escola, quan arriba a casa pega a la seva germana. Creieu que pegar és correcte pegar quan estem enfadats? *Malament: no s'ha de pegar a ningú.*
- L'Anna està enfadada i li explica el que li passa al seu pare. *Bé.*
- La Maria està enfadada i per això estripa el llibre d'una altra nena. *Malament*
- La Carlota està enfadada i per això estripa diaris vells. *Bé*
- El Toni xuta ben fort la pilota contra una paret perquè està enfadat. *Discrepàncies: alguns diuen bé si estàs al carrer i és una paret sense vidres i vigiles que no passa ningú. altres diuen que no perquè s'embruta la paret i es pot trencar.*
- La Mireia pren la pilota a un nen perquè està enfadada. *Malament.*
- L' Ismael s'ha enfadat amb la Raquel i li està explicant que està enfadat i per què. *Bé. Jo he escenificat dues maneres de parlar : una a crits i encara molt enfadada i l'altre parlant del que sento, perquè em sento així i que m'agradaria que canviés. Tots han dit que la correcta era la segona manera.*

ELS MATERIALS APORTATS HAN ESTAT ADEQUATS? Sí.

L'ESPAI ÉS ADEQUAT?

Sí.

LA DURADA DE LA SESSIÓ HA ESTAT LA PREVISTA?

No, el temps s'ha m'ha quedat molt curt no he pogut plantejar totes les situacions que tenia preparades. Ha estat positiu perquè ells han aportat de noves i segur que s'han enriquit molt més.

QUÈ HAN APRÈS ELS ALUMNES?

Com tranquil·litzar-se, què està bé i què no està bé, que no haig de cridar ni pegar, que podem tenir una capsa plena de coses, a controlar-nos, quina diferència hi ha entre sentiment i acció,

QUÈ HE APRÈS JO?

Ha estat una sessió molt interessant on a poc a poc he anat estirant i ells/es mateixos/es han anat dient les idees. Les tenen a dintre i només cal que obrim una porta perquè surtin. També m'ha permès fixar-me que hi ha alumnes als que els costa molt calmar-se que encara no volen aprofitar el moment de la respiració o de la relaxació i són aquells que els costa més contenir-se davant els conflictes. Solen ser els que posen no he après res, però estic segura que una petita llavor està creixent a dins seu i que en el fons només s'estan protegint d'una situació que encara els resulta difícil.

PROPOSTES DE MILLORA:

De totes les propostes que portava per classificar faria una tria en previsió de què totes no les podrem treballar intentaria donar més èmfasis a aquelles que són més positives per donar-los més recursos. .

ACTIVITAT: EL SEMÀFOR + MASSATGE

S'HA ACONSEGUIT ELS OBJECTIUS PROPOSATS PER A LA SESSIÓ?:

Sí

REGISTRE D'ANÈCDOTES:

He posat el semàfor penjat a la pissarra i els demanat què creien què podia significar. Les seves aportacions han estat:

- En primer lloc han plantejat com si el semàfor fos un termòmetre de la intensitat de l'emoció: vermell molt enfadat/ada; groc: poc enfadat/ ada i verd gens enfadat/ ada.
- Un nen ha proposat: verd: estic molt enfadat, groc em començo a calmar i vermell m'aturo: és el stop dels cotxes.
- Una nena ha dit: vermell : molt enfadat; groc calmat i verd t'atures
- Un altre nen ha dit que hi ha com una barrera quan m'enfado: el vermell que no em deixa passar
- Una nena ha proposat: vermell: enfadat, groc trist i verd calmat
- Un nen ha anat més enllà i ha dit és com si hi hagués dos territoris un és el cor: llavors s'ha d'enviar al cap el que et passa al cor per passar-lo pel cap. El cor és com un peatge i el cap et fa aturar i deixar l'enfado. Si estàs al verd malament perquè et deixa passar amb enfado.
- Seguint amb l'anterior un altre nen ha dit que hi ha frontera, com una muralla entre el cor i el cap quan està vermell és el cor que està molt enfadat, groc quan comences a pensar i verd quan et poses content. Quan estàs en vermell has de pensar ràpid perquè si et saltes el semàfor t'atropellen.
- Un nen ha explicat que per a ell el vermell era molt enfadat, el groc menys enfadat i el verd quan ja estàs tranquil.
- És com les ones que van a poc a poc, i cada cop van més ràpid fins que xoquen amb la platja

Després els he demanat que si els regalés el semàfor quin ús en farien. Les respostes que han donat han estat:

- Quan algú fa una cosa que no t'agrada per no dir-li coses lletges agafo el semàfor i li ensenyo el color vermell que és com em sento.
- Per tranquil·litzar: respirant, ganxo, fent polseres, pintant,
- Per saber si estic content , enfadat, ...

- Per recordar-me que hagi de pensar en coses bones
- Una nena ha recordat el símil del volcà que vam fer servir en la sessió anterior i ha dit que serveix perquè el volcà no peti. Finalment els he presentat la meva proposta i els ha agradat molt.

ELS MATERIALS APORTATS HAN ESTAT ADEQUATS?

Sí

L'ESPAI ÉS ADEQUAT? Sí

LA DURADA DE LA SESSIÓ HA ESTAT LA PREVISTA?

Sí

QUÈ HAN APRÈS ELS ALUMNES?

Ens les avaluacions han posat:

Fer noves coses en els massatges (la primera part de la sessió hem fet massatge espontani: ha sortit d'ells/es)perquè els altres es sentin millor; Que la ràbia es pot guardar; intentar relaxar-me amb el semàfor i pensar-me més les coses abans de fer-les; com compartim amb la gent; Noves formes d'aturar-me quan alguna cosa no m'agrada; que ens podem controlar; a pensar les coses;a controlar-nos més amb el semàfor de les emocions; que no fa falta cridar, ni pegar quan estàs enfadat. Perquè et pots sentir millor mirant un semàfor que pegant; com pots parar-te; el recorregut de l'enfado; com fer servir el dibuix d'un semàfor per tranquil·litzar-me; com són algunes emocions; a tranquil·litzar-me i a donar un massatge a un altre; no enfadar-me; com utilitzar el semàfor.

QUÈ HE APRÈS JO?

En aquesta sessió he après que moltes de les coses que hem parlat en sessions anteriors les tenen molt presents i els venen al cap de seguida. També he après la gran capacitat de veure realitats amb matisos diferents davant d'una mateixa situació: el semàfor.

PROPOSTES DE MILLORA:

Agafar tots els estris perquè m'he deixat a casa els tres cercles de colors i he hagut d'improvisar un a la pissarra.

ACTIVITAT: DESCOBRINT ELS ALTRES + MASSATGE AMB PAPER D'EMBALAR

S'HA ACONSEGUIT ELS OBJECTIUS PROPOSATS PER A LA SESSIÓ?:

Si

REGISTRE D'ANÈCDOTES: Descobrint els altres: Ha estat una activitat que a alguns els ha costat més del que em pensava. Alguns es quedaven atrapats en la indecisió i tot i que els he dit que encara que els agradessin les dues opcions havien de triar una, pels motius que volguessin, tot i així a aquests/es els ha costat els altres molt bé.

Massatge amb paper d'embalar: s'han entusiasmat de seguida la amb la idea. Els he donat les consignes però m'he oblidat de dir que es tractava de recórrer el cos del company amb les ceres i no de quedar-se en un sol lloc fent dibuixets. Quan ho he dit no tothom m'ha escoltat ja que el paper d'embalar fa soroll i estaven molt concentrats en el que feien. En la segona tanda quan els de sota han dibuixat ha sortit millor.

ELS MATERIALS APORTATS HAN ESTAT ADEQUATS? Sí

L'ESPAI ÉS ADEQUAT?

Sí

LA DURADA DE LA SESSIÓ HA ESTAT LA PREVISTA? Sí

QUÈ HAN APRÈS ELS ALUMNES?

A trobar companys i companyes que no sabien que compartien els mateixos gustos. Alguns s'han sorprès. El massatge els ha agradat molt i el fet d'endur-se el paper a casa també. Han valorat molt positivament el fet de conèixer una altra tècnica de massatges.

QUÈ HE APRÈS JO?

Que de vegades una activitat et sembla molt senzilla i creus que no té cap dificultat i després et trobes amb algunes.

PROPOSTES DE MILLORA:

En la part descobrint els altres d'entrada no donaré l'oportunitat de quedar-se al mig perquè ja he vist que alguns es queden sempre al mig i vull que s'impliquin i decideixin.

La part del massatge la propera vegada donaré les consignes de forma més concisa des de l'inici i faré una petita demostració..

ACTIVITAT: AMICS BUSQUEN PARELLA + recordar SEMÀFOR + presentació RACÓ DE LA PAU

S'HA ACONSEGUIT ELS OBJECTIUS PROPOSATS PER A LA SESSIÓ?:

Sí

REGISTRE D'ANÈCDOTES: En l'activitat amics busquen parella hi ha hagut dos parelles que no s'han trobat i que s'han col·locat entre ells de forma equivocada, tot i que se li ha donat un dels més fàcils: a un li feia vergonya i l'altre té necessitats educatives especials.

Pel que fa al racó de la Pau ha estat molt positiu hem començat recordant la tècnica del semàfor i un parell d'ells m'han dit que el feien servir a casa i m'han explicat com: quan estic en verd estic enfadant-me i quan passo a groc és que estic molt enfadat i salta l'alarma: com quan està intermitent llavors respiro i m'aturo que és quan es posa en vermell. Respecte al racó de la pau l'han admès amb molt entusiasme. Se'ls ha explicat les normes d'ús i la tècnica NEMO els ha agradat molt i hem començat a practicar a classe. Després ens hem distribuït per confeccionar els elements que necessitem pel racó .En una sessió de plàstica els han confeccionat . com a cosa curiosa dir que dues nenes han tingut un conflicte al pati i tot i que el racó encara no estava muntat han volgut anar a l'espai que hem reservat i han provat elles soles (la mestra observava) el seu ús.

Al final de la classe hem acordat que els passaria un NEMO a cada un amb els passos escrits al darrera perquè el tinguin com un recurs habitual.

ELS MATERIALS APORTATS HAN ESTAT ADEQUATS?

Sí

L'ESPAI ÉS ADEQUAT?

sí

LA DURADA DE LA SESSIÓ HA ESTAT LA PREVISTA? Sí**QUÈ HAN APRÈS ELS ALUMNES?**

Que abans de parlar un s'ha de tranquil·litzar, la tècnica del NEMO, que quan t'enfades et fas mal a tu mateix, a resoldre problemes, que no només es pot parlar amb la boca (gestos que representen animals), a escoltar quan parlern els altres i a parlar quan toca, l'amistat és important, com fer les paus amb el NEMO,

QUÈ HE APRÈS JO?

Que quan els dones recursos per solucionar millor els conflictes de seguida s'entusiasmen i tenen moltes ganes de posar-los en pràctica i que a poc a poc es van impregnant d'una manera de fer diferent que moltes vegades és totalment nova per a ells/es. M'he sentit molt satisfeta quan m'han dit que feien servir el semàfor a casa i descobrir com li han donat el seu propi significat perquè l'han integrat.

PROPOSTES DE MILLORA:

Portar els NEMOS personals ja impresos.

ACTIVITAT: LA GRAN FÀBRICA DE LES PARAULES.

S'HA ACONSEGUIT ELS OBJECTIUS PROPOSATS PER A LA SESSIÓ?:

Sí

REGISTRE D'ANÈCDOTES:

Els nens han entès molt bé el conte i de seguida han interpretat el seu significat. Del conte s'ha derivat una conversa molt interessant en què han manifestat que és molt important com es diuen les coses: el to, l'actitud, ...

També han parlat del fet que no cal tenir diners per dir coses boniques i que tots podem triar les paraules i el to que fem servir.

ELS MATERIALS APORTATS HAN ESTAT ADEQUATS?

Sí

L'ESPAI ÉS ADEQUAT?

Sí

LA DURADA DE LA SESSIÓ HA ESTAT LA PREVISTA? Sí

QUÈ HAN APRÈS ELS ALUMNES?

Que les paraules no ho diuen tot, puc fer servir les paraules bones i amb el to adequat, no he de comprar les paraules i ho tinc més fàcil per dir el que vull dir sense fer mal, que puc somriure quan parlo.

QUÈ HE APRÈS JO?

Que cada dia em sorprenen més amb les seves reflexions, que van més enllà del que jo espero inicialment.

PROPOSTES DE MILLORA:

Cap. .

ACTIVITAT: VOLER ÉS PODER MALGRAT ...

S'HA ACONSEGUIT ELS OBJECTIUS PROPOSATS PER A LA SESSIÓ?:

Sí

REGISTRE D'ANÈCDOTES:

Els ha agradat molt la història i fins i tot alguns han dit guau! I han aplaudit. De seguida han trobat el sentit que els volia transmetre tot i que anaven més encaminats a no escoltar el que els altres et diuen que a dir-se ells/es coses positives però després han sorgit en la conversa.

Hem parlat sobre el cas de la granota; sobre de quina manera ens afecta allò que diuen de nosaltres especialment si és gent que és important per nosaltres, de que hem de fer el que creiem que podem fer, que hem de creure en les nostres possibilitats i que ens hem de dir coses positives a nosaltres mateixos. Durant una bona estona hem estat parlant de que moltes vegades molts d'ells diuen no puc, no sé, és impossible en comptes de dir-se és difícil però ho puc intentar, si m'equivoco no passa res, ...

Al final un nen ens ha dit una frase molt bonica que el seu germà diu sovint : “No pongas límites a tus desafíos pon desafíos a tus límites”. Ens ha agradat tant que hem decidit que la posaríem al mural de les emocions i hem pensat que aniríem posant aquelles frases que ens transmetin actituds positives.

ELS MATERIALS APORTATS HAN ESTAT ADEQUATS?

Sí

L'ESPAI ÉS ADEQUAT?

Sí

LA DURADA DE LA SESSIÓ HA ESTAT LA PREVISTA?

Sí

QUÈ HAN APRÈS ELS ALUMNES?

En l'enquesta molts han dit: no rendir-se i arribar fins al final, a poc a poc s'arriba molt lluny, no hem de creure que ens diuen els demés si són coses negatives sobre nosaltres, d'intentar, "a palabras necias oídos sordos", encara que no pugui tornar-ho a intentar, que ens hem de dit Tu pots!, podem fer el que ens proposem, a no escolat coses dolentes,

QUÈ HE APRÈS JO?

Que tot i que pensava que no agafarien a la primera la idea ho han fet i ho han raonat molt bé. M'ha agradat molt la frase del germà del David i li hem demanat permís per escriure-la i penjar-la a la classe crec que posar frases d'aquest tipus els pot ajudar molt.

PROPOSTES DE MILLORA:

M'agradaria buscar una imatge bonica i al costat posar JO PUC i donar-se-la perquè la puguin penjar en un lloc visible de casa seva..

ACTIVITAT: CATIFA D'EMOCIONS + RELAXACIÓ COL·LECTIVA CLAPPING (amb el suport d'una altra mestre)

S'HA ACONSEGUIT ELS OBJECTIUS PROPOSATS PER A LA SESSIÓ?:

Sí, bastant.

REGISTRE D'ANÈCDOTES:

Aquesta era una de les activitats sobre les que més dubtes tenia ja que no sabia si per la seva edat serien capaços d'explicar-me la relació entre la fotografia que havien triat i l'emoció que els provocava. En general ha anat força bé tot i que de vegades els hem agut d'ajudar a concretar el que volien dir.

Hi ha una nena que li costa molt expressar el que sent i de vegades es mostra molt immadura, viu en una família sobre protectora que no li deixa gaire espai. Ha triat una fotografia d'uns peixos de colors i ha volgut compartir amb els altres les seves idees. Quan li hem demanat perquè havia triat la fotografia dels peixos ens ha dit perquè els peixos tenen llibertat i poden fer el que volen sense que ningú els digui sempre què han de fer. En aquesta sessió estava una companya meua i les dues ens hem quedat bocabadades. Mai ens haguessin pensat que aquesta nena pogués dir una cosa com aquesta.

La resta de nens i nenes han anat triant fotografies de llocs d'estiuatge, de llocs on els agradaria anar, ... Els que ho han fet d'animals han recordat mascotes que ja no estan amb ells/es i en molts casos han explicat que tenien com dues emocions alhora d'alegria perquè han recordat la seva mascota i de tristesa perquè ja no hi és.

Al final no tots/totes els/les que volien participar ho han pogut fer perquè em fet la relaxació col·lectiva clapping.

ELS MATERIALS APORTATS HAN ESTAT ADEQUATS?

Sí

L'ESPAI ÉS ADEQUAT?.

Sí

LA DURADA DE LA SESSIÓ HA ESTAT LA PREVISTA?

No ens ha faltat temps per dedicar a la primera activitat.

QUÈ HAN APRÈS ELS ALUMNES?

Alguns han expressat que a l'inici han pensat que una fotografia no els faria sentir res i que després s'han sorprès. La majoria han posat que els han agradat les activitats especialment la de la catifa de les emocions.

QUÈ HE APRÈS JO?

Que qualsevol estímul pot provocar reaccions diverses en els nens i les nenes i que aquests són capaços de treure molt de suc de qualsevol activitat.

PROPOSTES DE MILLORA:

La propera vegada que porti a terme aquesta activitat la faré sola ja que he vist que dóna per molt i que amb el temps proposat no ha estat suficient.

M'he proposat tornar-la a repetir el curs vinent amb els mateixos nens i nenes per veure quines fotografies trien (els he fet fotos amb els seves fotografies) i quines explicacions donen.

ACTIVITAT: VISUALITZACIÓ CREATIVA

S'HA ACONSEGUIT ELS OBJECTIUS PROPOSATS PER A LA SESSIÓ?:

Sí

REGISTRE D'ANÈCDOTES:

Quan els he proposat l'activitat els ha agradat molt. Els he plantejat que faríem un viatge a un lloc molt especial. A alguns els ha costat molt aguantar tota l'estona sense obrir el ulls però en general ha sortit molt bé.

El problema ha estat quan els he dit que havien de triar a tres companys/es en primer lloc i després a la resta de la classe. En les valoracions alguns han posat que els havia agradat perquè tothom podia anar i d'altres han dit que el que menys els havia agradat era que havien de triar els companys per ordre.

ELS MATERIALS APORTATS HAN ESTAT ADEQUATS?

Sí

L'ESPAI ÉS ADEQUAT?

Sí

LA DURADA DE LA SESSIÓ HA ESTAT LA PREVISTA?

Sí

QUÈ HAN APRÈS ELS ALUMNES?

Alguns han après a concentrar-se durant uns moments a través d'una visualització. Al final els he demanat si els havia agradat el viatge que havien fet i m'han dit que sí.

QUÈ HE APRÈS JO?

A dos alumnes els ha costat tancar els ulls, segurament per la manca d'entrenament. El que he fet és ajudar-los explicant que es tractava d'endinsar-nos en una petita aventura a través d'un viatge imaginari i que per aconseguir viure-la millor havien d'intentar tancar els ulls sinó l'experiència perdria la seva màgia.

I per properes ocasions, m'he proposat explicar-los molt bé la importància de tancar els ulls i deixar-se portar. I faré alguna activitat amb els sentits: que pensin alguna cosa amb els ulls oberts i després amb els ulls tancats; que toquin diferents superfícies amb els ulls oberts i després tancats, ... per acabar reflexionant sobre com la vista moltes vegades fa que les sensacions dels altres sentits disminueixin.

PROPOSTES DE MILLORA:

Donat que al final els ha agradat molt els he proposat de fer el curs vinents algunes sessions de visualitzacions i començaré a introduir també algunes sessions de meditació.

ACTIVITAT: ELS MEUS TALISMANS SECRETS

S'HA ACONSEGUIT ELS OBJECTIUS PROPOSATS PER A LA SESSIÓ?:

Sí

REGISTRE D'ANÈCDOTES: He començat la sessió amb el conte tiretes pel cor els ha agradat molt i s'han interessat de seguida per l'activitat. Un cop he acabat el conte els he demanat que els havia semblat i ells mateixos han portat el fil de la conversa. Entre els coses que han dit: seria fantàstic tenir tiretes pel cor que te'l curen quan estàs trist o enfadat, nerviós, preocupat, ..., és genial, no tothom en pot tenir perquè no tothom té algú que l'estimi. Llavors algú ha dit potser és que n'han trobat o no han buscat bé.

Llavors jo els he dit si creien que ells tenien tiretes per quan el seu cor no estava tranquil m'han dit que no. Quan jo els he dit que sortirien de la sessió amb algunes tiretes pel seu cor s'han quedat parats. Llavors els he repartit els papers en blanc i s'han quedat desconcertats: no hi ha res. No perquè estan dins vostre i hem començat a buscar els records que ens connecten amb emocions positives. Primer havien de pensar en silenci, amb els ulls tancats i la mà al cor i quan ho trobaven o escrivien.

Al final els he dit que havien de practicar molt i buscar tots aquells records de la memòria que estaven amagats i que eren com a petits tresors que havien de descobrir i fer-los servir quan estaven tristos, inquiets, enfadats o simplement quan volguessin reviure una emoció positiva.

ELS MATERIALS APORTATS HAN ESTAT ADEQUATS? Sí

L'ESPAI ÉS ADEQUAT? Sí

LA DURADA DE LA SESSIÓ HA ESTAT LA PREVISTA? SÍ

QUÈ HAN APRÈS ELS ALUMNES?

En el recull d'avaluació han posat coses com: tots ens podem posar una tireta al cor, com em puc posar content, que em puc sentir millor, tinc les tiretes al cap i les puc posar al cor

QUÈ HE APRÈS JO?

Encara a aquestes alçades em sorprèn que m'escoltin amb tanta atenció quan els explico un conte. Una de les coses que més m'ha impactat de l'activitat ha estat quan alguns nens i nenes han volgut que jo veiés quins eren els seus talismans secrets i en un d'ells(un nen que té molts problemes) en l'apartat un moment en que t'hagis sentit molt estimat ha posat: quan em vaig poder desfogar amb la Marta, m'ha emocionat moltíssim i m'ha fet pensar en la gran responsabilitat que tenim en cada moment d'acollir a cada alumne de la manera correcta perquè tot el que fem els arriba i no saben quin impacte té sobre ells/es.

PROPOSTES DE MILLORA:

És una de les activitats que més m'ha agradat perquè s'ha creat un clima molt especial. Com a proposta de millora diria que les tiretes les donaria el mateix dia (aquest cop no ha estat així perquè al explicar l'activitat a una companya m'ho ha proposat). A part d'això la propera vegada (i de fet l'any vinent ja s'ho trobaran) posaré una capsa amb tiretes de cor perquè en cas de necessitat les puguin agafar. De cara al curs vinent estic pensant en fer el racó de els emocions amb elements per relaxar-se, per buscar un espai on estar tranquils, ... i entre d'altres coses posaria aquesta capsa de tiretes pel cor.

ACTIVITAT: CORRESPONDÈNCIA AMB MI MATEIX/A + MASSATGE AMB PEDRES DE RIU

S'HA ACONSEGUIT ELS OBJECTIUS PROPOSATS PER A LA SESSIÓ?:

Sí

REGISTRE D'ANÈCDOTES:

La part d'imaginar el paisatge ha anat molt bé, cada cop hi ha menys nens/es que obren els ulls. Han escrit la seva persona i a l'hora de sortir han sortit com si fos un repte cap a mi, ells saben que jo vaig fer un curs de fades i ésser màgics i quan anaven a infantil fèiem màgia. Els he recordat que tenia el títol de fada i que podia saber moltes coses. Han sortit molt il·lusionats. Les reaccions han estat variades: impactats, decepcionats, contents, ... però tots /es descol·locats. Ningú s'ho esperava. Algun s'ha posat a plorar de l'emoció, altres m'han abraçat, algun ha estat indiferent, ...

Després hem parlat i per a alguns era difícil entendre que ells eren les persones més importants de la seva vida era com trair a la persona que havien triat. Llavors hem parlat que tenim moltes persones importants a la nostra vida i que a totes ells se'ls ha de dir, se'ls ha d'agradar el què fan per cada un de nosaltres i se'ls ha de demostrar que les estimem. Alhora però els he parlat de que elles/es eren molt importants per a ells/es mateixos ja que seran les persones amb les que caminaran sempre i que s'han d'estimar, respectar i cuidar moltíssim, tant com han de fer amb els altres.

Al final el que més els ha costat és escriure la carta a ells/es mateixos.

El massatge els ha agradat moltíssim.

ELS MATERIALS APORTATS HAN ESTAT ADEQUATS? Sí

L'ESPAI ÉS ADEQUAT?

Sí.

LA DURADA DE LA SESSIÓ HA ESTAT LA PREVISTA?

No, he agafat dues sessions de $\frac{3}{4}$ d'hora.

QUÈ HAN APRÈS ELS ALUMNES?

Molts en l'avaluació han posat: estimar-me a mi mateix, a cuidar-me, jo també soc important, a fer massatges amb altres materials, ...

QUÈ HE APRÈS JO?

Pensava que tots els alumnes es quedarien impactats però de forma positiva i m'ha xocat quan han qüestionat el fet de que ells/es eren importants en les seves vides.

PROPOSTES DE MILLORA:

Fer les activitats en dues sessions. Potser en comptes de dir que tu ets per tu la persona més important de la teva vida plantejar-ho com si tu ets una de les persones més importants de la teva vida.

AVALUACIÓ GENERAL

Data

Alumnes	Percep les pròpies emocions	Comença a regular la conducta provocada per emocions negatives	Pren consciència que la resta de persones també senten i expressen les emocions	Es relaxa en la respiració o el massatge	Accepta i respecta les normes de classe	S'ha iniciat en la resolució de conflictes de forma més positiva	Participa en les activitats

M: Molt; B: bastant; V: de vegades, C: li costa

7.10.3. FITXA AVALUACIÓ ALUMNES

NOMDATA

T'HA AGRADAT LA SESSIÓ D'AVUI?



EL QUE MÉS M'HA AGRADAT ÉS

.....
.....
.....

EL QUE MENYS M'HA AGRADAT ÉS

.....
.....
.....

EL QUE AVUI HE APRÈS ÉS

.....
.....
.....

8. CONCLUSIONS.

Durant aquest curs escolar a part dels meus alumnes jo també he viscut un munt d'experiències emocionals que quedaran gravades en la meua memòria per sempre més un gran regal que ens hem fet tota la classe.

Ha estat un somni fet realitat ja que el postgrau feia anys que el volia fer i poder fer les pràctiques amb el grup del qual sóc tutora ha estat una aventura meravellosa.

Per una banda crec que ells/es i jo hem crescut moltíssim i això ha estat genial. Tots hem après molt i jo em sento molt satisfeta de la feina que hem fet junts i de les aportacions que a nivell personal m'han donat els meus alumnes. Cada dia era com portar un potet que podies obrir i que s'anava omplint d'idees, d'emocions, de sensacions, de diàleg, de carícies, d'abraçades, ...

A part d'això, crec que quan entràvem a la tutoria es creava un clima com màgic on ells/es estaven totalment receptius a tots els que els proposessis i on ens hem sentit embolcallats per un fil transparent que ens feia notar que formaven part del grup, que hi havia alguna cosa que ens unia d'una manera molt i molt especial.

Així que tot això m'ha portat a reflexionar sobre el què hem fet i a corroborar totes aquelles idees que m'havien portat al postgrau i al projecte: és imprescindible que l'educació emocional estigui present a l'aula en tots els moments i de manera més concreta dedicar-li unes estones pròpies perquè a la fi tots tenim emocions i hem de conèixer aquest legat amb el que viurem tots els dies de la nostra vida per aprofitar-lo i fer que la vida sigui millor. Per tant l'any vinent hi haurà una segona part on anirem polint aspectes d'aquest curs, recordant el què ja hem fet i ampliant amb noves il·lusions.

Gràcies.

9. Bibliografia

Part teòrica:

A.A.V.V (2011). *Com educar les emocions? La intel·ligència emocional en la infància i l'adolescència*. Barcelona: Faros Sant Joan de Déu.

Bisquerra, R (2009). *Psicopedagogia de las emociones*. Madrid: Editorial síntesis.

Bisquerra, R. (2011). *Educación emoiconal y bienestar*. Madrid: Wolters Kluwer.

Part pràctica:

Carpena, A. (2012). *Com et sents? Educació socioemocional dels cinc als dotze anys*. Vic: Eumo editorial.

De Lestrade, A. i Docampo V. (2011). *La gran fábrica de les paraules*. Barcelona: Sleepyslaps.

Gil C., Cantone A.L.(2012) *Superherois en embolics. 10 contes per dibuixar somriures*. Xina:Parramón.

Goossens, P. i Robberecht, T. (2003). *Sóc un drac*. Barcelona : Baula.

GROP i Zurita, A. (2012). *Activitats per al desenvolupament de la intel·ligència emocional en els nens*. Badalona: Parramón.

Llena, A. (2012). *El monstre de colors*. Eslovàquia: editorial Flamboyant.

Pré, M. (2004). *Mandala y pedagogía. Acercamiento y práctico*. Barcelona:mtm editores.

Prunés Massaguer, J.(2013). *La Berta i les ulleres de visió empàtica*. Catalunya: OmniaBooks.

Prunés Massaguer, J.(2013). *La Berta i les ulleres de visió empàtica*. Catalunya: OmniaBooks.

Renom Plana, A. (2011) *Educación emocional. Programa para educación primaria (6-12 años)*. Madrid: Wolters Kluwer