



UNIVERSITAT DE BARCELONA



Emociona't cada dia

Programa d'Educació Emocional pel segon
cicle d'educació infantil

Curs 2013-2014

Projecte final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar



Autora:
Lidia Molina
Álvarez

Tutora:
Esther García
Navarro

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

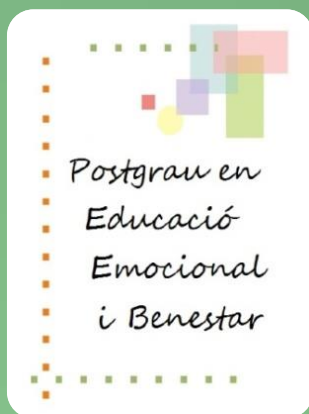


Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 3.0 No adaptada de Creative Commons

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:

Molina, L. (2014). *Emociona't cada dia: Programa d'Educació Emocional pel segon cicle d'Educació Infantil. Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar*. Barcelona: Universitat de Barcelona. Dipòsit Digital: <http://hdl.handle.net/2445/64105>



Emociona' t cada dia

EMOCIONA'T CADA DIA

Programa d'educació emocional pel segon cicle
d'educació infantil

Curs 2013/2014



Autora: Lidia Molina Álvarez

Tutora: Esther García Navarro

Postgrau d'Educació Emocional i Benestar

0.Índex

1.Introducció.....	3
2.Fonamentació teòrica.....	4-20
2.1. Legislació vigent.....	4
2.2. Marc conceptual.....	8-20
2.2.1 Les emocions.....	8
2.2.2 Antecedents de l'educació emocional.....	11
2.2.3 L'educació emocional.....	15
2.2.4 Model de competències emocionals d'acord amb el model del GROU.....	14
2.3 Característiques dels nens de 3 a 6 anys.....	20
2.4 Altres aspectes.....	24-47
2.4.1 La importància de les rutines a Infantil.....	24
2.4.2 Els contes a Ed.Infantil.....	25
3. Programa d'aplicació pel segon cicle educació infantil.....	26-47
3.1 Contextualització.....	26
3.2 Característiques del nens i nenes.....	27
3.3 Necessitats i objectius.....	28
3.4 Programa d'activitats.....	29
4. Avaluació del programa.....	47
4.1 Avaluació dels infants.....	47
4.2 Avaluació de les activitats.....	50
5.Valoració.....	51
5.1 Valoració general.....	51
5.2 Valoració de les activitats.....	52
5.3 Valoració personal.....	53
6.Bibliografia.....	54
7.Annexos.....	56

1.Introducció

En iniciar el projecte tenia clar que volia aplicar-ho a la meua aula, ja que sóc tutora d'educació infantil. És en el dia a dia a l'aula, on creia que podia tenir més practicitat tots els coneixements que anava adquirint del Postgrau Educació Emocional. A més, a la meua escola no es feia cap treball en aquest sentit, i tot just feia un any, que havíem canviat alguns aspectes de la metodologia. Llavors, perquè no afegir un canvi més? Crec que és essencial el treball de les emocions en el nostre dia a dia, ja que aquestes ens influeixen en totes les decisions que prenem al llarg de la vida. Per aquest motiu considero essencial que, des de ben petits, siguem capaços de conèixer les pròpies emocions i aprendre diferents estratègies per tal de regular-les i gestionar-les.

Així va ser com vaig començar a observar una sèrie de necessitats i a establir uns objectius per iniciar aquest nou projecte.

En el context sociocultural en el qual està l'escola, cada família és diferent i la major part dels nens vénen amb problemes emocionals des de casa, pels quals no tenen eines ni recursos. Per això, vaig considerar que havíem de treballar una mica cadascun dels aspectes que conformen el seu desenvolupament emocional. Fent des de l'escola, un projecte que els ajudés a conèixer-se millor a ells i als altres, regular les diferents emocions que senten, gestionar conflictes i construir un bon autoconcepte i una bona autoestima.

Tenint en compte que amb allò que més segurs se senten els nens són amb les rutines d'aula i que en aquestes és on adquireixen molts coneixements sense moltes vegades ser conscients, vaig creure que una bona forma d'introduir l'educació emocional a l'aula podia ser justament aquesta, fer-ho dins de les diferents rutines d'escola.

En resum, el projecte que presento a continuació "*Emociona't cada dia*" està adreçat a un curs de P4. Pretenent que sigui un primer contacte amb l'educació emocional, tot seguint l'estructura pentagonal de competències emocionals del GROU.

Emociona' t cada dia

Per començar faré una petita fonamentació teòrica, que justificarà la implantació d'un programa d'educació emocional d'aquestes característiques a l'escola. Seguiré amb el desenvolupament del projecte pròpiament. I per acabar, explicaré tot el procés d'avaluació i les conclusions extretes d'aquestes pràctiques.

2.Fonamentació teòrica

La societat està en constant canvi i nosaltres hem de reflectir aquest canvi en l'educació, ja que és un part fonamental de la nostra vida i ens acompanya en el nostre desenvolupament. Tal és així, que crec que necessitem incorporar aspectes emocionals si el que pretenem és que aquest desenvolupament sigui integral, perquè evidentment quan parlem d'integral ens referim a intel·lectualment, físicament, **socialment i emocionalment**. Això no és només una creença particular, sinó que es basa en una legislació i en un marc conceptual que desenvoluparé a continuació.

2.1 Legislació vigent

Actualment la llei d'educació que tenim en vigor és la **LEC 12/2009**, del 10 de juliol. En la **LEC 12/2009**, del 10 de juliol ja trobem aquesta voluntat de canvi de la qual parlava, on es mira més per les desigualtats socials, per la cohesió social i el desenvolupament de les emocions, considerats aspectes necessaris pel desenvolupament integral dels infants. Ja podem veure en el títol preliminar algunes esmenes que ens fan adonar d'aquest interès per l'educació emocional, més concretament en el segon punt de l'article 2 on s'exposa el següent:

a) La formació integral de les capacitats intel·lectuals, ètiques, físiques, emocionals i socials dels alumnes que els permeti el ple desenvolupament de la personalitat, amb un ensenyament de base científica, que ha d'ésser laic, d'acord amb l'Estatut, en els centres públics i centres privats en què ho determini llur caràcter propi.

b) La vinculació entre pensament, emoció i acció que contribueixi a un bon aprenentatge i condueixi als alumnes a la maduresa i satisfacció personal.

També en la mateixa **LEC**, al **capítol 5** es parla sobre la **convivència** i de com els mestres i l'equip directiu han de vetllar per aquesta, essent necessària la creació del

Emociona' t cada dia

que diríem un pla de convivència, el qual evidentment està lligat a les habilitats socials, un aspecte a desenvolupar de la competència emocional.

I si mirem més endavant a l'article 56 on s'especifica el treball en educació infantil trobem l'article 6:

*6. El Govern ha de determinar el currículum del segon cicle d'educació infantil de manera que permeti al centre educatiu un ampli marge d'autonomia pedagògica per fer possible que el primer ensenyament s'acordi amb el projecte educatiu de centre i s'adapti a l'entorn. El currículum ha d'ajudar els alumnes a **desenvolupar les capacitats** que els permetin **identificar-se com a persones amb seguretat i benestar emocional**, viure unes **relacions afectives amb si mateixos i amb els altres**, conèixer i interpretar l'entorn, desenvolupar **habilitats de comunicació** i expressió i comprensió per mitjà de llenguatges, adquirir instruments d'aprenentatge i desenvolupar progressivament l'autonomia personal, i també tenir una primera aproximació a una llengua estrangera.*

Aquí ja podem veure com la pròpia legislació ens indica aquesta necessitat de treballar l'educació emocional des de les escoles, ja que no només en aquests articles es fa palès sinó també durant tot el document van sortint referències.

També, si llegim més concretament el **RDE 181/2009**, 3 de novembre que actualment regula el currículum d'educació infantil, ja trobem a la introducció d'aquesta la necessitat d'incorporar l'educació emocional a l'escola: *"L'escola és un espai privilegiat per a l'adquisició de coneixements, de **vivències emocionals** i de **valors ètics** i democràtics, i el primer espai social de **cohesió**, integració i participació. L'educació ha de fomentar la responsabilitat personal i comunitària i ajudar l'infant en la **construcció d'una imatge positiva** d'ell mateix, promovent l'educació de l'**autoestima**, la convivència i l'afany de superació"*(8 paràgraf).

Però no només apareix a la introducció, sinó que també trobem dins dels 4 eixos competencials, algunes capacitats molt relacionades amb l'educació emocional.

Emociona' t cada dia

1. Aprendre a ser i actuar d'una manera cada vegada més autònoma.

- *Assolir progressivament seguretat afectiva i emocional i anar-se formant una imatge positiva d'ell mateix i dels altres.*
- *Adquirir progressivament hàbits bàsics d'autonomia en accions quotidianes, per actuar amb seguretat i eficàcia.*

2. Aprendre a descobrir i tenir iniciativa.

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

3. Aprendre a conviure i habitar el món.

- *Conviure en la diversitat, avançant en la relació amb els altres i en la resolució pacífica de conflictes.*
- *Comportar-se d'acord amb unes pautes de convivència que el portin cap a una autonomia personal, cap a la col·laboració amb el grup i cap a la integració social.*

De la mateixa manera, també trobarem indicadors d'aquesta necessitat de treballar l'educació emocional si analitzem els objectius que s'haurien d'assolir al segon cicle d'educació infantil. En trobem alguns que estan totalment relacionats amb l'aplicació d'activitats d'educació emocional com són:

1. *Identificar-se com a persona tot sentint seguretat i benestar emocional, coneixent el propi cos, les seves necessitats i possibilitats, els hàbits de salut, i guanyar confiança en la regulació d'un mateix.*
2. *Ser i actuar d'una manera cada vegada més autònoma, resolent situacions quotidianes amb actitud positiva i superant les dificultats.*

Emociona' t cada dia

3. *Aprendre amb i a través dels altres, gaudir de la relació i integrar-se en el grup tot establint relacions afectives positives amb actituds d'empatia i col·laboració i intentant resoldre conflictes de manera pacífica.*

I per últim, també en trobem mostra d'aquesta necessitat en els continguts. Sobretot a la primera àrea de continguts del currículum, la qual s'anomena *Descoberta d'un mateix i dels altres*, que té un primer apartat destinat completament a aquests aspectes anomenat: *Autoconeixement i gestió de les emocions*. De fet si seguim llegint en el punt 2.2.1 *Orientacions pel tractament de l'àrea descoberta d'un mateix i dels altres* veiem la importància que li dona aquest currículum a les emocions:

Les emocions se situen a la base de la descoberta d'un mateix i del altres, alhora que se subratlla la seva rellevància en el desenvolupament de tots els tipus de capacitats (cognitives, motrius, relacionals, d'equilibri personal, d'inserció i actuació social). Es reivindica a l'educació en general i a l'educació infantil en particular, l'atenció, la cura i la prioritització del món emocional i al seu desenvolupament orientat a l'autoregulació i al benestar amb un mateix i amb els altres.

En resum, podem veure com tant la **LEC 12/2009**, del 10 de juliol com **RDE 181/2009**, 3 de novembre ens mostren la importància d'implantar programes educació emocional a les escoles ja que tenen un paper important per aconseguir el desenvolupament integral dels nens.

Però aquesta idea de canvi ja va sorgir l'any 1996 a **l'informe Delors** on es parlava de la necessitat de canvi en la concepció d'educació per tal d'adaptar-nos a la societat actual. En aquest informe feien una divisió de l'educació per apartats semblant a la que es fa al currículum del segon cicle d'educació infantil, la dividien en quatre pilars bàsics:

- **Aprendre a conèixer:** significa permetre comprendre l'entorn, aprendre a aprendre, construir un sentit crític i posar unes bases per continuar aprenent al llarg de la vida.
- **Aprendre a fer:** passar de tenir qualificacions altes a adquirir una sèrie de competències per un futur

Emociona' t cada dia

- **Aprendre a viure junts, aprendre a viure amb els altres:** els éssers humans vivim en societat, per això, s'ha de treballar des de l'escola el conèixer els altres i la col·laboració amb ells, per evitar la violència i anar a aconseguir objectius comuns. S'indica la necessitat del treball de l'empatia.

- **Aprendre a ser:** conèixer-se a un mateix i tenir un pensament crític i autònom.

Tenint en compte que aquest informe es refereix a la programació de l'educació en el segle XXI i que els últims dos pilars estant vinculats a l'educació emocional, es una altre de les proves de la necessitat d'aquesta.

En definitiva, amb aquests tres documents hem pogut veure que en l'educació hi són presents les emocions i que el treball d'aquestes es considera essencial per la construcció de la persona i per la millora del seu futur.

2.2 Marc conceptual

2.2.1 Les emocions

Abans d'iniciar qualsevol programa s'ha d'establir el marc conceptual en el qual es basa aquest. El primer aspecte que hem de tenir clar, en el nostre cas, és el concepte d'emoció, aquesta està definida per Bisquerra,R.(pàgina 20:2009) com:

“Un estat complex de l'organisme caracteritzat per una excitació o pertorbació que predisposa a una resposta organitzada. Les emocions són generades habitualment per un estímul extern o intern.”

Per la qual cosa, no podem evitar sentir les emocions, ja que el nostre organisme és el que reacciona i dona una resposta immediata, per tant, tothom sent emocions i formen part del seu dia a dia i de la seva vida.

Les emocions tenen diverses funcions:

- Adaptativa: ens han ajudat a sobreviure, per exemple la por davant d'un perill ens pot fer fugir i així ens ajuda a mantenir la nostra integritat física.
- Motivadora: ens engresca a fer coses

Emociona' t cada dia

- Social: ens ajuden a relacionar-nos i connectar amb els altres, fonamental ja que vivim en societat.
- Informativa: ens informa sobre l'entorn, per exemple: perills, individus, etc.

A més d'aquestes funcions, hem de tenir en compte que també influeixen en els processos mentals, poden jugar un paper important a l'hora de prendre una decisió. Les aportacions de LeDoux (1994) en l'àmbit de la neurociència també ens ha permès conèixer millor tot l'engranatge cerebral de les emocions.

Tal com cita Bisquerra (2000), LeDoux explica que en presència d'un estímul emocional, el cervell valora el seu significat i activa una resposta. L'avaluació de l'estímul i l'activació de la resposta es realitza a l'amígdala. L'amígdala, per tant, juga un paper principal en el cervell emocional, és la que actua de forma immediata davant l'estímul i dona un missatge a totes les parts del cervell.

Segons LeDoux hi ha dos tipus de respostes: la resposta tipus I, la qual es produeix de forma immediata i involuntària; i la resposta tipus II, en la qual la voluntat controla parcialment la situació i actuem segons l'experiència.

Aquesta resposta tipus II es produeix quan la informació arriba al neocortex(cervell racional) i aquest dona la resposta. Aquest procés pot ser de segons de diferència, per exemple: quan et posen una aranya de joguina a sobre, la teva primera reacció és la por i t'espantes perquè ha actuat l'amígdala davant d'un perill, però en uns segons t'adones que és de joguina perquè actua el cervell racional i aquesta por desapareix.

També és important tenir en compte que hi ha una quantitat molt gran d'emocions, però en el segon cicle d'educació infantil, que és el que ens interessa en aquest programa, s'han de treballar les emocions bàsiques, també denominades emocions primàries, ja que és un primer contacte amb tot aquest món emocional.

Els autors proposen diferents emocions com a bàsiques. Per posar alguns exemples, si ens fixem en Plutchick (1980) va citar vuit emocions bàsiques:

Emociona' t cada dia

-Acceptació	-Fàstig
-Alegria	-Sorpresa
-Expectació	-Tristesa
-Por	-Ira

Més endavant, Goleman (1995) fa referència a sis emocions:

- Felicitat	-Sorpresa
-Tristesa	-Por
-Ira	-Disgust

Però encara avui dia no hi ha un acord en aquest aspecte. En aquest programa ens centrarem en aquelles que apareixen sempre a les diferents teories:

-Alegria	- Ira/Enuig
-Tristesa	-Por

Les emocions també es poden classificar i també com quan parlem de quines són les emocions bàsiques hi ha una mica de debat al respecte. Pel que fa a aquest aspecte ens centrarem en la classificació de les emocions segons Bisquerra (2009):

- Emocions positives: són aquelles que ens produeixen benestar, no les que considerem bones. Algunes d'aquestes serien: alegria, plaer, satisfacció, entre d'altres
- Emocions negatives: són aquelles que no ens produeixen benestar, no vol dir que siguin dolentes, ja que totes les emocions tenen com hem dit anteriorment la seva funció. Algunes d'aquestes serien: tristesa, ira, decepció, etc.
- Emocions ambigües: són aquelles que poden produir benestar o no. Com per exemple la sorpresa i la confusió.

Emociona' t cada dia

- Emocions estètiques: són les emocions que ens sorgeixen quan observem l'art, tenint en compte que pot ser pintura, escultura, arquitectura, un paisatge natural, música, etc.

Cal recordar que una emoció no és bona ni dolenta, aquest no és el significat quan diem positiva i negativa. Quan parlem de negatiu i positiu ens referim a que produeixin o no benestar, no a que siguin bones o no. Les emocions negatives també són útils, per exemple quan la ira ens ajuda a superar obstacles, per tant no hem de reprimir-les hem de viure-les amb naturalitat. El problema resideix en el comportament que ens fan adoptar determinades emocions, aquest és el punt que hem de regular. Podem sentir qualsevol emoció, totes són legítimes, però hem de tenir un comportament adequat, independentment de l'emoció que estem sentint, per nosaltres mateixos i per altres.

2.2.2 Antecedents de l'educació emocional

L'educació emocional sorgeix de diferents teories i té com a objectiu el desenvolupament de competències emocionals. Aquestes competències són indispensables per a la vida ja que estem envoltats d'emocions, i, per tant, també haurien d'estar presents a la vida a l'aula de forma planificada i sistemàtica.

Una gran part d'aquest concepte es fonamenta molt en Salovey i Mayer(1990), els quals van començar a parlar de intel·ligència emocional com una habilitat per regular els sentiments i les emocions, discriminar entre ells i utilitzar aquests coneixements per dirigir els propis pensaments i accions. Per ells, l'educació emocional té quatre branques:

1.Percepció emocional: Inclou la capacitat per expressar les emocions adequadament. Així com la capacitat de discriminar entre expressions precises i imprecises, honestes o deshonestes.

2.Facilitació emocional del pensament: Les emocions sentides entren en el sistema cognitiu com a senyals que influencien la cognició (integració emoció i cognició). Les emocions prioritzen el pensament i dirigeixen l'atenció a la informació important.

3.Comprensió emocional: Capacitat per etiquetar emocions i reconèixer les relacions entre les paraules i les emocions. Es consideren les implicacions de les emocions, des del sentiment al seu significat, això significa comprendre i raonar sobre les emocions per interpretar-les.

4.Regulació emocional: Regulació reflexiva de les emocions per promoure el coneixement emocional i intel·lectual. Els pensaments promouen el creixement emocional, intel·lectual i personal per fer possible la gestió de les emocions en les situacions de la vida.

Per tant, podem veure com dos dels conceptes claus en la competència emocional: la consciència i la regulació emocional es basen en la intel·ligència emocional.

Però no va ser fins la publicació del llibre "*Emotional Intelligence*" de Goleman (1995) que va començar la difusió d'aquest concepte. Per Goleman (1999) la intel·ligència emocional es dividia en dos grans factors, cadascun d'ells amb les seves dimensions:

A. Competència personal

1.Conèixer les pròpies emocions: prendre consciència de les nostres emocions i dels seus efectes. Comprendre els vincles entre les emocions i les accions i conèixer les nostres fortaleses i debilitats, essent capaços de reflexionar i aprendre de l'experiència.

2.Autoregulació: expressar les emocions de forma apropiada, la qual cosa és fonamental per les relacions socials. Regulant els impulsos i mantenint-se de forma equilibrada, fins i tot, en els moments més crítics.

3.Motivació: l'emoció impulsa l'acció, ens guien i faciliten l'assoliment dels nostres objectius. Tenir iniciativa i comprometre's.

B. Competència social

1.Empatia: l'empatia és fonamental per sintonitzar millor amb els altres. Prendre consciència dels sentiments, emocions, necessitats i preocupacions dels altres ens

Emociona' t cada dia

ajuden a comprendre, a poder satisfer les necessitats dels altres, animar-los en les seves habilitats,etc.

2.Habilitats socials: capacitats per induir respostes desitjables en els altres. Establir bones relacions és deu en gran mesura en la nostra habilitat per regular les emocions i les nostres habilitats socials.

També podem veure com en les dimensions de Goleman trobem aspectes essencials per assolir la competència personal.

Per acabar, un altre autor,Gardner va proposar el model de les intel·ligències múltiples, en el qual defensa que la intel·ligència no és una cosa unitària. Gardner distingeix 7 intel·ligències:

- Lingüística: tot el relacionat amb el llenguatge verbal: escriptura, lectura, ús de la llengua i comprensió.
- Lógico-matemàtica: utilitzada en tasques on es necessiti la lògica com per exemple en la resolució de problemes
- Espacial: consisteix en formar un model mental en tres dimensions
- Musical: està relacionada amb cantar, tocar, compondre, fer una estructura d'una composició,etc.
- Corporal-cinestèsica: està relacionada amb activitats que necessitin moviment corporal com esports i dansa.
- Intrapersonal:capacitat de formar-se un model precís de un mateix i d'utilitzar-lo de forma apropiada per interactuar.
- Interpersonal: implica la relació amb els altres,saber com relacionar-nos i resoldre conflictes. És la habilitat de comprendre als altres.

Més endavant va afegir la naturalista, la qual es refereix a la consciència ecològica.

En particular d'aquestes intel·ligències, la intel·ligència intrapersonal i interpersonal són un referent fonamental en l'educació emocional.

2.2.3 L'educació emocional

Tots aquests precedents ens porten com he dit abans al concepte d'educació emocional definit com *“un procés educatiu, continu i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament de les competències emocionals com element essencial en el desenvolupament humà, amb l'objecte de capacitar-ho per la vida i amb la finalitat d'augmentar el benestar personal i social”* (Bisquerra, 2009: pàgina 158)

Com veiem el fonament bàsic de l'educació emocional són les competències emocionals. A més, té una sèrie d'objectius generals, els quals són (Bisquerra, 2009):

- Adquirir un millor coneixement de les pròpies emocions
- Identificar les emocions dels altres
- Denominar a les emocions correctament
- Pujar el llindar de tolerància a la frustració
- Prevenir els efectes nocius 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

D'aquests objectius generals se'n poden derivar d'altres més específics, en funció del context on es faci la intervenció.

Pel que fa a l'aplicació d'aquesta hi ha diferents estratègies i procediments en l'àmbit de l'educació. L'educació emocional es pot treballar:

- A l'hora de tutoria de forma grupal
- Integració curricular: de forma transversal a les diferents matèries.

Emociona' t cada dia

-Assignatures: utilitzar una hora en concret com en el seu moment educació per la ciutadania.

L'important és anar implantant programes on tot el professorat posi de la seva part. A més, és essencial tenir clares unes consideracions sobre la pràctica de l'educació emocional com són:

- No es poden fer ensenyaments de forma prematura, hem d'ensenyar cada cosa al seu moment.

-El paper dels pares és fonamental i han de tenir un paper actiu.

-El professorat ha de sentir-se còmode parlant d'emocions.

-S'ha de començar des de educació infantil, ja que és un moment ideal perquè sorgeixen les primeres emocions fortes.

-S'han de revisar les normes de control.

Tenint en compte aquestes consideracions i tenint clars els objectius que pretenem, es facilitarà l'aplicació d'un programa d'educació emocional.

2.2.4 Model de competències emocionals d'acord amb el model del GROU

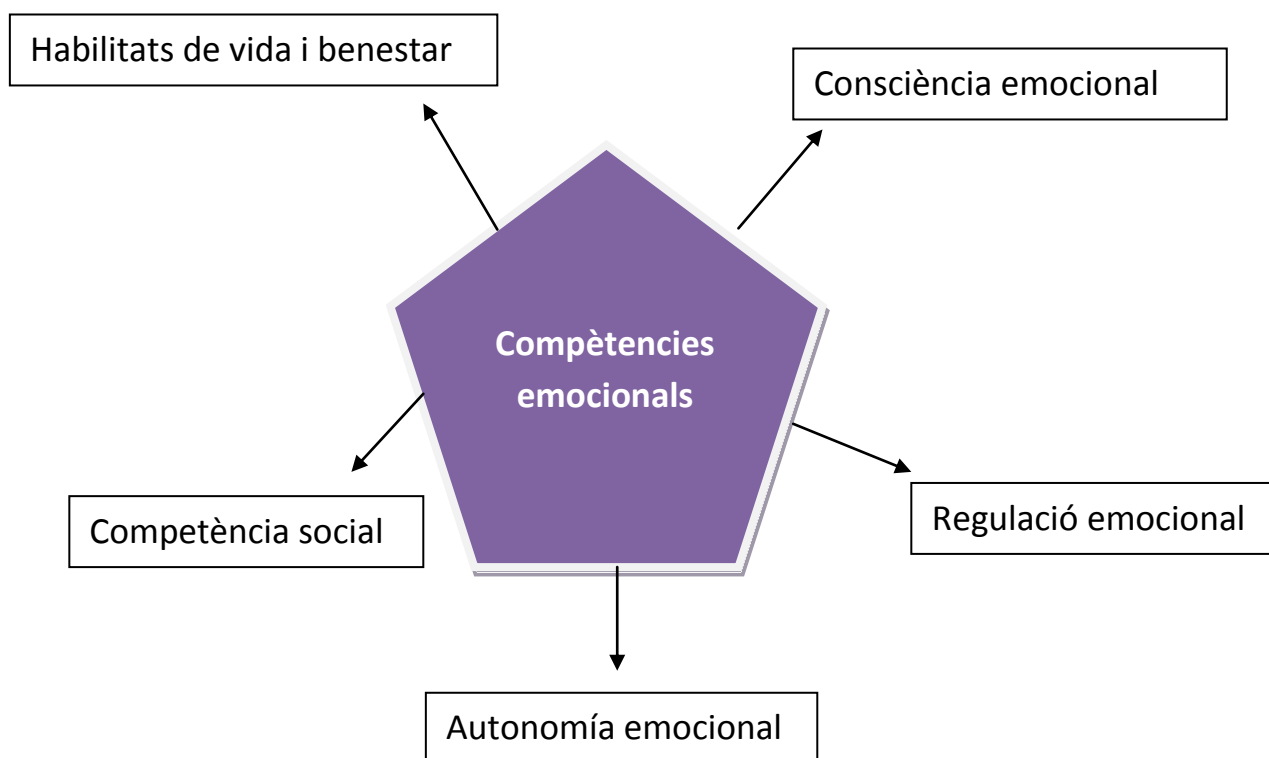
Com ja he dit anteriorment l'objectiu principal de l'educació emocional és el desenvolupament de les competències emocionals. Quan parlem de competència ens referim a:

“la capacitat per mobilitzar adequadament un conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per realitzar activitats diverses amb un cert nivell de qualitat i eficàcia “ (Bisquerra i Pérez, 2007)

L'assoliment en aquest cas de les competències emocionals ajuda a l'adaptació al context social i a un millor enfrontament davant dels diferents reptes que ens succeeixen a la vida.

Emociona' t cada dia

En el model del GROU (Grup de Recerca i Orientació Psicopedagògica – Universitat de Barcelona) de competències emocionals ens trobem amb un model pentagonal format per aquests cinc blocs: consciència emocional, regulació emocional, autonomia personal, competència social i habilitats de vida pel benestar.



A continuació detallaré cadascuna de les competències que formen aquest pentàgon segons Bisquerra, 2009:

Consciència emocional

És la capacitat de prendre consciència de les pròpies emocions i de les emocions dels altres, incloent la habilitat per captar el clima emocional d'un context determinat.

En aquest bloc s'inclouen aquestes microcompetències:

- Presa de consciència de les pròpies emocions: percebre i identificar els propis sentiments i emocions.
- Donar nom a les emocions: utilitzar un vocabulari emocional adequat

Emociona' t cada dia

- Comprensió de les emocions dels altres: percebre els sentiments i les emocions i implicar-se empàticament en les vivències d'aquests.
- Prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament

Regulació emocional

És la capacitat de manejar les emocions de forma apropiada. Suposa prendre consciència de la relació entre emoció, cognició i comportament.

En aquest bloc s'inclouen aquestes microcompetències:

- Expressió emocional apropiada: implica comprendre que la nostra expressió emocional i el propi comportament poden tenir un impacte en la resta de persones.
- Regulació d'emocions i sentiments: ens serveix per preveure estats emocionals negatius.
- Habilitats d'afrontament: implica estratègies d'autoregulació davant reptes i situacions de conflicte.
- Competència per autogenerar emocions positives: consisteix en experimentar de forma voluntària i conscient emocions positives i gaudir de la vida. La recerca del benestar.

Autonomia emocional

Aquesta es pot entendre com un concepte ampli que inclou un conjunt de característiques i elements relacionats amb la autogestió personal.

Entre aquestes es troben aquestes microcompetències:

- Autoestima: tenir una imatge positiva d'un mateix.

Emociona' t cada dia

- Automotivació: la capacitat de implicar-se en activitats diverses amb motivació.
- Autoeficàcia personal: és la percepció de ser capaç en les relacions socials i personals. L'individu està en un balanç emocional desitjable.
- Responsabilitat: capacitat de respondre dels propis actes i de les decisions preses.
- Actitud positiva: capacitat de decidir que adoptaré una actitud positiva davant la vida, encara que hi hagi situacions negatives.
- Anàlisi crític de les normes socials: ser capaç d'avaluar missatges socials i culturals relatius a normes socials i comportaments personals.
- Resiliència: la capacitat que té algú per enfrontar-se amb èxit a unes condicions summament adverses.

Competència social

És la capacitat per mantenir bones relacions amb les altres persones. La qual implica aquestes microcompetències:

- Dominar les habilitats socials: la primera de les quals és escoltar.
- Respectar als altres: acceptar i apreciar les diferències i valorar els drets de cada individu.
- Practicar la comunicació perceptiva: atendre tant a la comunicació verbal com a la no verbal.
- Practicar la comunicació expressiva: per mantenir bones conversacions
- Compartir emocions
- Comportament prosocial i cooperació: capacitat de realitzar accions pels altres sense que els altres l'hagin sol·licitat.

Emociona' t cada dia

- Assertivitat: mantenir un comportament equilibrat. Defensar els teus drets i opinions evitant l'agressivitat.
- Prevenió i solució de conflictes: és la capacitat per identificar, anticipar-se o afrontar conflictes i problemes socials i interpersonals.
- Capacitat per gestionar situacions emocionals: capacitat per reconduir situacions emocionals, activant estratègies de regulació col·lectiva.

Competència per la vida i benestar

És la capacitat per adoptar comportaments apropiats i responsables per afrontar satisfactòriament els desafiaments diaris de la vida, ja siguin personals, professionals, familiars, socials, d'oci, etc.

En aquesta s'inclouen aquestes microcompetències:

- Fixar objectius adaptatius: objectius positius i realistes.
- Presa de decisions: desenvolupar mecanismes per la presa de decisions sense dilacions.
- Buscar ajuda i recursos: identificar la necessitat de suport i saber accedir als recursos necessaris.
- Ciutadania activa, participativa, crítica, responsable i compromesa.
- Benestar emocional: gaudir de forma conscient del benestar.
- Fluir: generar situacions òptimes a la vida.

A continuació es detallen les capacitats de cada competència que considerem rellevant treballar a infantil, que es on es farà l'aplicació:

Emociona' t cada dia

Consciència emocional

És una capacitat molt adient per treballar a educació infantil perquè és la base per la treballar la resta d'habilitats. Permet als nens adquirir un vocabulari i iniciar-se en la presa de consciència de les seves emocions i les de la resta, d'aquesta manera començaran des de ben petits a utilitzar paraules i expressions relacionades amb les emocions de la forma més natural.

Regulació emocional

També és un aspecte a treballar des de ben petits, ja que molts nens ja presenten per exemple dificultats per controlar la seva impulsivitat o baixa tolerància a la frustració. Per això, també és important oferir els nens estratègies i tècniques que els ajudin a relaxar-se, a expressar-se i a dialogar. Perquè puguin utilitzar-les tant en el present com en el futur.

Autoestima

En el cas de l'autonomia emocional a educació infantil ens centrem en el primer aspecte que es treballa per tal d'assolir-la: l'autoestima. Aquesta forma part de la creació de l'autoconcepte, el qual es comença a formar en aquestes edats, per tant, s'ha de tenir molt present, per tal que els infants es construeixin un bon autoconcepte de si mateixos i tinguin una bona autoestima, la qual és essencial per assolir l'autonomia emocional en un futur.

Habilitats socials

Un altre aspecte molt important ja que l'ésser humà és un ésser que necessita les relacions i, per tant, hem de saber com mantenir-les de forma correcta. Des del nostre naixement estem en relació, però quan els nens entren a l'escola és quan inicien la seves primeres relacions socials sense la figura d'aferrament. Per aquest motiu és important que des de educació infantil es treballin aquestes habilitats per desenvolupar una seguretat a l'hora de relacionar-se.

Habilitats de vida

Es tracta de fer els nens conscients del benestar que assolim a l'escola, jugant amb els amics, amb la família, etc. Per tal que els nens puguin superar insatisfaccions i frustracions i puguin tenir una percepció positiva, i així un bon desenvolupament personal i social.

2.3 Característiques dels nens de 3 a 6 anys

Si parlem de les característiques dels nens d'aquestes edats ens podríem centrar en 3 aspectes (López,F.,Etxebarria,I.,Fuentes,M.J. y Ortiz, M.J.,1999):

Desenvolupament motor

El seu cos va canviant i el seu cap comença a tenir unes proporcions adequades pel cos, per tant millora el seu equilibri i estabilitat. Aquest fet li permet desenvolupar moltes habilitats motrius que li seran de gran utilitat pel seu desenvolupament integral. Un dels aspectes en el qual li ajuden aquestes habilitats és a la socialització., ja que el joc és la forma principal de relació en els infants d'aquestes edats. Un altre aspecte del qual comença a ser conscient és de la seva respiració. Un control d'aquesta en un futur li permetrà relaxar-se i disminuir l'estrès.

Desenvolupament cognitiu

Durant aquests anys es produeixen grans canvis, els nens cada vegada actuen de forma més reflexiva i no es deixen emportar tant pels impulsos. Un aspecte del desenvolupament cognitiu molt important en aquestes edats és el desenvolupament del llenguatge, que el permet entendre millor el món que l'envolta, expressar-se i relacionar-se amb els altres. Durant aquests anys aniran millorant en aquest aspecte.

Desenvolupament social

Durant aquests anys comencen a augmentar els seus vincles i les seves relacions socials, i el canvi és molt gran ja que passen de la relació amb la mare i l'entorn més proper a una relació amb moltes més persones i sobretot iguals. El llenguatge i el joc és la seva principal via de relació. Poc a poc va augmentant la col·laboració amb els

Emociona' t cada dia

altres. Són uns anys en els quals apareixen emocions noves com per exemple la frustració, la vergonya, la curiositat, entre d'altres.

Dins d'aquest desenvolupament és on trobem el desenvolupament afectiu i emocional i per això ens pararem a comentar-lo una mica més.

Si fem un petit repàs de com el nen es va desenvolupant emocionalment, hem de començar parlant sobre el vincle d'aferrament que es crea entre el nen i el seu cuidador, aquesta relació emocional és la que li permet enfrontar-se a noves situacions i conèixer el món ja que li dona seguretat, és un model per a ell. A mesura que creixen els nens van ampliant els seus referents.

Ja segons Ortiz(1999) entre el segon i tercer mes apareixen expressions d'alegria, ira, sorpresa i tristesa, i a partir del cinquè l'expressió de por. Per tant, veiem que des de ben petit en sentim d'emocions i el cuidador és la font de regulació d'aquestes.

Desenvolupament emocional del 3 als 6 anys

Com hem dit abans en aquestes edats un dels principals canvis és l'aparició del llenguatge, el qual ens ajuda molt en l'expressió i la relació amb els altres. Dividirem per explicar el desenvolupament emocional com fa López (2010) segons les competències del GROP:

Consciència emocional

Entre els tres i quatre anys els nens associen les emocions a situacions concretes segons les seves experiències prèvies. És a partir dels sis anys que s'adonen que una situació en concret no genera l'emoció, sinó que ho fa la nostra valoració d'aquesta.

És important que parlem molt als nens d'aquestes edats sobre allò que senten i sentim per tal de dotar-los de vocabulari emocional.

El fet de reconèixer les emocions dels altres és important a l'hora d'establir relacions, si el nen les reconeix pot desenvolupar el sentiment d'empatia. Tot i que en un principi als tres anys encara són massa egocèntrics com per establir una empatia tal i com l'entendem. El joc simbòlic és una bona forma de desenvolupar aquesta

Emociona' t cada dia

consciència emocional, ja que ajuden a accedir a sentiments reprimits i afrontar pors i ansietat.

Regulació emocional

Com ja hem dit de petits la principal font de regulació és el cuidador, i més endavant, la família i l'entorn més proper. Una altra de les estratègies reguladores en aquestes edats és la distracció conductual i visual. La distracció cognitiva ja es manifesta molt més tard cap els vuit anys, ja que modificar la interpretació d'un succés requereix més maduració cognitiva de la que tenen en aquestes edats.

És important que els donem estratègies de regulació ja que l'ajudaran a desenvolupar-se amb confiança i afavorirà la seva interacció amb els altres.

Relacions socials

En aquestes edats s'amplien molt les seves relacions i la complexitat d'aquestes. Es va deixant l'egocentrisme per iniciar la cooperació i la col·laboració. El llenguatge és un gran aliat en les relacions interpersonals, el desenvolupament d'habilitats lingüístiques-comunicatives i la consciència emocional contribueixen al desenvolupament de la competència social.

Als tres anys les seves relacions són més costoses ja que els costa compartir, però a mesura que construeix la seva identitat començaran a conèixer la dels altres.

Quan parlem del desenvolupament emocional és important tenir en compte el paper de l'adult. En concret el vincle afectiu que tenen els nens als seus cuidadors. Quan els infants són bebès existeix un vincle d'aferrament molt fort a aquesta figura del cuidador, el qual hauria de disminuir progressivament en el temps. Bolwby (1993) a la seva teoria de l'aferrament explica que aquest aferrament dóna seguretat i confiança al nen per anar avançant, per tant, és absolutament necessari, de fet, un bebè no podria sobreviure sense aquest cuidador.

Però hem de tenir en compte que existeixen tres tipus de vincles d'aferrament:

Emociona' t cada dia

Vincle d'aferrament segur: el nen té confiança en el seu cuidador i això li genera més confiança i emocions positives. Hem de anar amb compte que l'aferrament no sigui excessiu i creï dependència.

Vincle d'aferrament ansiós/evitatiu: els cuidadors no satisfan les necessitats de l'infant. Això crea inseguretat i estrès.

Vincle d'aferrament ansiós/resistent: es produeix quan el cuidador a vegades respon a les necessitats i d'altres vegades no ho fa. També crea inseguretat ja que no sap que esperar.

A l'escola hem de tenir present quin tipus de vincle tenen aquests nens amb els seus cuidadors, perquè les seves relacions es basaran també en les seves vivències. A més, com a mestres també haurem d'establir un vincle afectiu amb els infants, i és important que aquest els proporcioni seguretat i confiança per avançar, a la vegada que no generi dependència i puguin assolir l'autonomia.

2.4 El treball d'educació emocional a infantil

2.4.1 La importància de les rutines a infantil

Com ja he dit una de les meves intencions es introduir activitats d'educació emocional com a rutines d'aula. El motiu d'això és la importància que crec que tenen aquestes en el desenvolupament integral dels nens. Molts autors han parlat sobre la necessitat de treballar els hàbits des de petits, els quals podem definir segons Fernández en el llibre "La Educación Infantil" de la següent forma:

"Son costumbres, actitudes, formas de conducta o comportamientos que conllevan pautas de conducta y aprendizajes. El hábito bien adquirido y usado nos permite hacer frente a los acontecimientos cotidianos".

Treballar aquests hàbits des de l'escola a través de les rutines d'aula, que són com petits rituals que estableixen un costum, donen als nens seguretat. Els nens necessiten aquesta repetició d'una sèrie d'activitats a la mateixa hora del dia per anar

Emociona' t cada dia

assimilant el seu esquema intern que alhora li permetrà predir al món que l'envolta i, per tant, li donarà seguretat. A més, l'ajuda a adquirir una autonomia progressiva en activitats quotidianes i així anar avançant en la seva pròpia autonomia.

Com deia Rudolf Driekurs: *“La rutina diaria es para los niños lo que las paredes son para una casa, les da fronteras y dimensión a la vida. La rutina da una sensación de seguridad. La rutina establecida da un sentido de orden del cual nace la libertad.”*

2.4.2 Els contes a Educació infantil

Un altre de les eines que utilitzo sovint en el programa són els contes. I el motiu pel qual ho faig és perquè és un recurs molt important i que arriba molt als nens d'aquestes edats. Els contes compleixen diverses funcions: animar, entretenir, incitar el gust per la lectura, augmentar la imaginació i la creativitat, etc. Gianni Rodari al seu llibre “Gramàtica de la fantasia” ja fa referències a aquestes funcions i sobretot l'ajuda que aquests donen per desenvolupar la llengua escrita.

Per Gianni Rodari “el primer conocimiento de la lengua escrita no ha encontrado ningún itinerario más rico, más lleno de color y más atractivo que el de un libro de cuentos”

Però també altres punts molt importants pel que fa a l'educació emocional:

- Els permet construir-se un món amb multitud d'elements fantàstics que adquireixen vida pròpia i fan que el subconscient alliberi frustracions, tensions, pors, estimulants la creativitat i portant a les emocions positives.
- Tenen la capacitat de transmetre valors com l'amistat, el respecte, l'empatia, entre d'altres. Tots ells implícits en les narracions de forma que es queda a la memòria dels nens tot el fil argumental.
- Els ajuden a entendre situacions difícils i inclús a veure quines conseqüències poden tenir els nostres actes per nosaltres mateixos i els altres. Per Bruno Bettelheim, allò que tenen de positiu els contes es que plantegen aquestes situacions problemàtiques on el protagonista ho acaba solucionant i el nen s'identifica amb aquest protagonista.

Emociona' t cada dia

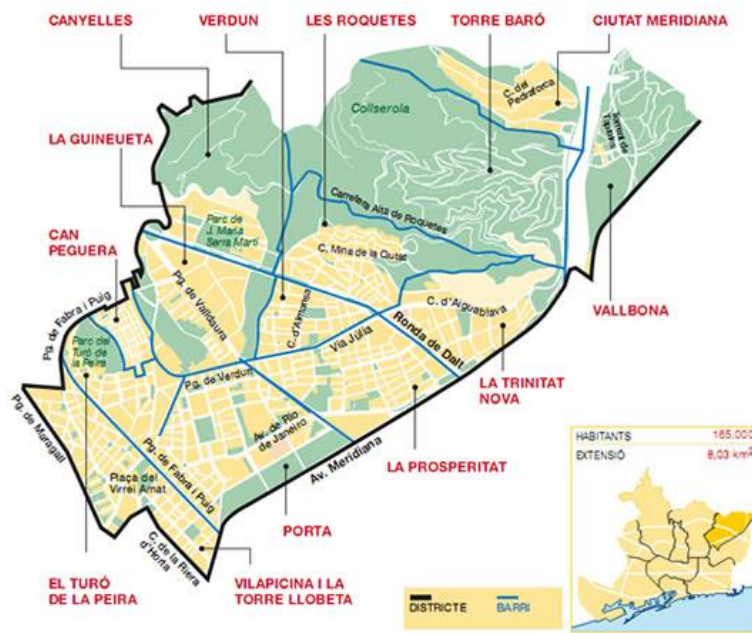
- El moment del conte sempre és un moment especial, per compartir, per relaxar-se, per sentir-se únics, ja que els nens s'entreguen completament a la narració.

Per tots aquests motius un dels recursos que utilitzo al programa són els contes, que ajuden a treballar la consciència emocional, la empatia, l'autoestima, la regulació, entre d'altres aspectes.

3. Programa d'aplicació pel segon cicle educació infantil

3.1. Contextualització

El següent programa d'educació emocional s'ha desenvolupat a una escola situada al districte de Nou Barris, més concretament al barri de Trinitat Nova, a Barcelona. Aquesta és una escola pública i d'una sola línia.



El context socioeconòmic que l'envolta és d'un nivell baix i amb un nivell d'immigració molt alt, es podria dir que el 90% de la població de l'entorn i de l'escola és immigrant. Les principals procedències dels alumnes de l'escola són paquistanesa, àrab, índia i sud-americana, per tant la llengua materna i que utilitzen a casa no és el català i en molts casos ni tan sols el castellà.

També, cal destacar que és una escola amb matrícula viva i sovint es produeixen altes i baixes en qualsevol moment del curs. Tot i que s'ha de dir que els dos últims anys no hi ha hagut tants canvis.

Moltes famílies de l'escola són famílies desestructurades, hi ha mares molt joves i a vegades costa que participin a l'hora de fer activitats. En els dos últims anys hi ha

hagut, sobretot a infantil, una mica de canvi, comencen a implicar-se una mica més, però encara costa i has d'estar pendent d'elles.

Un altre aspecte que es viu molt en les relacions és el racisme que provoca la diversitat de l'escola. En aquest cas, ens va ajudar l'últim any a educació infantil un programa que es va iniciar anomenat habilitats parentals, i que duen a terme l'educadora social i la infermera de l'escola. Gràcies a aquest programa, que consisteix en crear un espai per parlar entre les diferents famílies i resoldre inquietuds i problemes que puguin tenir amb els seus fills, s'ha aconseguit que les famílies de diferents cultures es vagin acceptant més i puguin tenir un bon tracte entre elles.

3.2 Característiques dels nens i nenes

En les tres classes d'educació infantil hi ha diversos nens que tenen grans mancances a casa i famílies molt desestructurades, amb pares molt joves, amb molts germans, sense feina, ocupant una vivenda, amb pares amb ordres d'allunyament i algun a la presó. Per tant, podem dir que amb una situació familiar difícil trobem a diversos nens a les aules. Són nens que tenen una gran falta d'hàbits a casa, els adults es comuniquen amb ells amb crits i càstigs, i moltes vegades els seus pares no poden fer-se càrrec d'ells i ho fan els germans grans. En definitiva, tenen una sèrie de carències i dificultats emocionals.

Característiques dels nens i nenes de P4

En concret el grup on es farà l'aplicació pràctica és un grup de 14 alumnes, per tant podem dir que és un grup reduït amb el qual es pot treballar bé. De tots ells no hi ha cap de parla catalana i només hi ha sis nens de parla castellana, per tant, hi ha problemes de comunicació i sobretot d'expressió, tot i que tots excepte una nena van estar aquí el curs passat i han avançat molt.

És un grup en general tranquil i treballador i que li agrada engrescar-se i fer activitats, tot i que hi ha tres nens que acostumen a distorsionar algunes de les dinàmiques perquè volen cridar l'atenció.

D'aquest hi ha un nen que necessita sempre que l'adult estigui per ell i sinó no fa les coses o es posa a molestar a la resta per tal de cridar l'atenció de la mestra.

3.3.Necessitats i objectius

Per tal d'establir uns objectius vaig observar els nens durant uns dies fixant-me més en petits aspectes, tot i que és un grup que ja vaig tenir a P3 i, per tant, els conec bastant bé com per conèixer les necessitats que tenen.

Un dels temes que vaig trobar és el fet que són nens que no acostumen a expressar-se molt, ja que els manca molt vocabulari, i en el cas de les emocions no és diferent. Per tant vaig creure que necessiten acostumar-se a explicar les seves emocions i a ser conscient de quines són aquestes.

Un altre del temes que vaig veure és la manca de control de la impulsivitat i la baixa tolerància a la frustració. Moltes vegades degut a la manca de límits que tenen des de casa fa que aquest tema costi treballar-lo des de l'escola, per això vaig veure convenient fer algunes activitats per tal de donar-los eines per regular-se emocionalment.

Després, també em trobo que alguns nens no es veuen capaços per fer algunes coses i que no es valoren. Per aquest motiu he decidit fer alguna activitat per treballar l'autoconcepte i l'autoestima d'aquests nens tant des de l'escola com des de casa. D'aquesta manera vull fer partícips a les famílies d'aquest programa, ja que són una part fonamental en l'educació emocional dels seus fills, tot i que sé que degut al context que tenim a l'escola serà una tasca difícil.

Per últim, vaig valorar que era necessari treballar les relacions entre ells, ja que alguns acostumen a tenir conflictes. A més, són nens que els costa resoldre els conflictes de forma autònoma i necessiten el suport i l'atenció de l'adult per resoldre'ls. Per tant, també treballar aquesta autonomia a l'hora de resoldre conflictes i fer activitats de cohesió de grup, per tal que es produeixin menys conflictes és una altra de les necessitats que vaig poder observar.

Emociona' t cada dia

Una vegada s'han observat aquestes necessitats podem establir els següents objectius generals:

- Identificar les pròpies emocions
- Reconèixer les emocions dels altres
- Millorar l'autocontrol i la regulació de la impulsivitat
- Augmentar el llindar de tolerància a la frustració
- Treballar l'autoconcepte i l'autoestima
- Valorar les pròpies capacitats i limitacions
- Desenvolupar una major competència en les relacions socials
- Adquirir més autonomia per la resolució de conflictes

3.4.Programa d'activitats¹

Tot seguit detallo les diferents activitats que conformen la implementació del programa d'educació emocional per P4. Són un conjunt d'activitats que pretenen introduir a l'escola tot el tema de l'educació emocional ja que fins ara no s'havia establert cap treball al respecte.

Les activitats s'estructuren en funció de la competència emocional que treballen, bàsicament són:

- Consciència emocional
- Autoestima
- Regulació emocional
- Habilitats socials.

A continuació es presenta una graella de temporalització de les diferents activitats.

¹ Annex 3: imatges d'alguna de les activitats

Emociona' t cada dia

Estan classificades per colors segons la competència emocional que treballen principalment:

Consciència emocional:	
Autoestima:	
Regulació emocional:	
Habilitats socials:	

Temporalització			
Març	Abril	Maig	Juny
Fem massatges			
L'emocionant món dels contes			
La recerca de les emocions			
Fem d'actors			
El conte de la tortugueta			
El llibre per parlar amb el cor			
El racó de les paraules boniques			
El racó de la calma			
Com em sento			
Tenim un problema			
Pintura lliure			
Ballem			
Assamblea de conflictes			
Petons i abraçades			

Consciència emocional

L'emocionant món del contes

Curs: P5

Objectius:

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

Desenvolupament activitat:

Durant 5 setmanes s'utilitzarà la sessió de biblioteca per tal d'explicar contes relacionats amb quatre emocions bàsiques.

La dinàmica de la sessió consistirà en asseure als nens en semicercle a l'espai habilitat per ells a la biblioteca de l'escola i explicar-los cada setmana un conte. En cadascun d'aquests contes es treballarà una emoció en concret, excepte l'últim que seria un conte on es barregen varies emocions. Hem de tenir en compte que tot i que en els contes predomini una emoció també hi ha d'altres, no només en l'últim.

Es parlarà sobre el títol del conte i sobre el que creuen que li passarà al personatge, com creuen que se sentirà i perquè, i després de la conversa, s'explicarà el conte. Una vegada finalitzada la narració es farà conversa sobre aquesta fent preguntes com:

- Què li ha passat al personatge?
- Alguna vegada us ha passat el mateix?
- Com se sentia el personatge?
- I vosaltres com us va sentir quan us va passar això?
- Quan us sentiu així?
- Quan us sentiu així, perquè és?

En el cas del conte de barreja d'emocions és important que els nens puguin anar intervenint per intentar esbrinar com se sent en cada moment el personatge del conte.

A continuació detallaré els contes de les diferents sessions i, en algun cas, activitats complementàries a la principal:

Primera sessió:

Emoció treballada: Por

Conte: Sapp,K, Elliot, R. (2008). "Em fa por la foscor": Pirueta



Dinàmica: Una vegada finalitzada la primera part de l'activitat farem una més concreta per l'emoció que treballem. Cada nen ha de buscar quina és la cosa que més por li fa. Cadascú l'explica i, posteriorment, la dibuixa. Amb tots els dibuixos es crea un llibre amb imatges de les coses que els fan por i els seus dibuixos. Aquest llibre el tindran a la seva disposició a la biblioteca d'aula.

Temporalització: aproximadament 1 hora.

Segona sessió:

Emoció treballada: Ira

Contes: D'Allancé, M. (2004). "Quina rebequeria!": Corimbo// Goossens,P, Robberecht,T. (2003). "Sóc un drac!": Baula

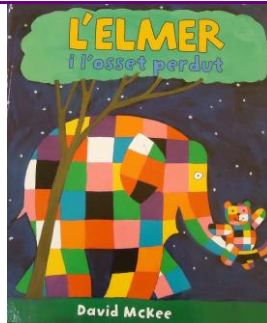


Durada: aproximadament 40 minuts.

Tercera sessió:

Emoció: Tristesa

Contes: Popular. (2006). "L'aneguet lleig": Combel Editorial.// McKee,D. (2012). "L'Elmer i l'osset perdut": Beascoa

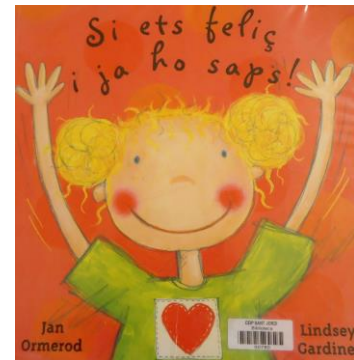


Durada: aproximadament 40 minuts.

Quarta sessió:

Emoció treballada: Alegria

Conte: Ormerod J., Gardiner L. (2005). "Si ets feliç i ja ho saps!": La Galera.



Dinàmica: Un cop s'ha acabat la part de conversa i conte es farà una altra activitat. Aprofitant el conte, el qual s'explica en forma de cantarella, es farà un ball entre tots reproduint les diferents maneres d'expressar alegria que fan els animals que surten en el conte. Una vegada acabin aprofitarem per ballar una cançó que es titula: "Si tu et vols divertir"² i amb la qual cantarem i ballarem tots junts en rotllana.

Durada: aproximadament 50 minuts.

Cinquena sessió:

Emoció: por, ira, alegria, tristesa, calma i amor.

Conte: Llena, A. (2012). "El monstre de colors": Flamboyant

Dinàmica: Després de la conversació sobre el conte, intentem esbrinar com ens sentim en aquell precís moment i fem el nostre monstre de colors. Cadascú tindrà un monstre dibuixat en una làmina A3 i han de decorar-lo i pintar-lo del color en què se sentien.



Durada: aproximadament 1 hora i 15 min.

² Lletra i àudio de la cançó a l'annex 1

La recerca de les emocions (Act.adaptada de López (2010: 35-37))

Curs: P4

Objectius:

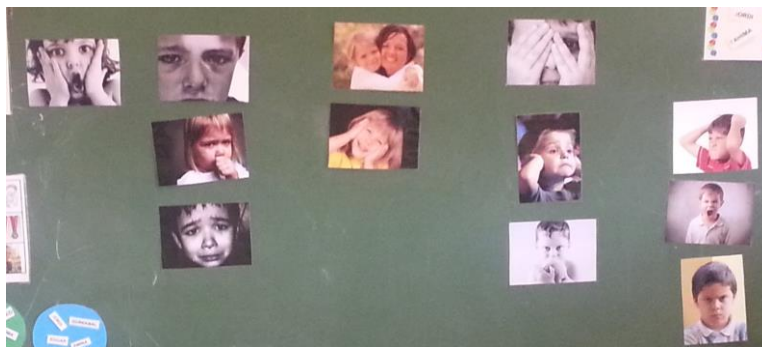
- Identificar en imatges les emocions de l'alegria, la tristesa, la por i l'enuig.
- Adonar-se de com podem esbrinar quina emoció tenen els altres.

Desenvolupament de l'activitat:

Aquesta activitat és de gran grup i es treballa en rotllana. Quan arribem a la classe hi ha una capsa sorpresa a l'espai de la rotllana.

Ens apropem per veure que hi ha a dins i ens trobem amb una imatges de persones. En aquestes imatges les persones que apareixen expressen les diferents emocions bàsiques.

Entre tots les mirem i veiem que expressen coses diferents i intentem posar-hi nom a com creiem que se senten les persones de les fotografies i perquè. D'aquesta manera acabem fent una classificació a la pissarra de les imatges en 5 emocions: alegria, tristesa, ira, por i sorpresa, segons el que els nens van dient. Posteriorment veurem quines diferències hi ha entre les expressions i com hi ha diferents maneres d'expressar una emoció.



Recursos:

- Imatges de cares expressant les diferents emocions
- Capsa sorpresa

Durada: Una sessió d'uns vint minuts

Emociona' t cada dia

Fem d'actors! (Act.adaptada de López (2010: 37-39))

Curs: P4

Objectius:

- Expressar facialment l'alegria, la tristesa, la por i l'enuig.
- Identificar en imatges les diferents emocions que es treballen.

Desenvolupament de l'activitat: Aquesta activitat es farà en rotllana, començant per recordar la sessió anterior on veien imatges de cares que expressaven diferents emocions. A partir d'aquí, explicarem als nens que ens convertirem en actors i que haurèm d'expressar les diferents emocions que ens toquin. Agafarem una capsa i a dins hi haurà les imatges de la sessió anterior. En primer lloc, tots imitem l'emoció que expressa la imatge que surti i, després un a un ho farem i la resta haurà d'esbrinar quina emoció li ha tocat al nen que fa d'actor.

Recursos:

- Capsa per guardar imatges
- Imatges que expressin les diferents emocions que es volen treballar: alegria, tristesa, por i enuig.
- Càmera fotogràfica

Durada: Una sessió d'uns vint minuts

Com em sento? (Act.adaptada de López (2010: 44-46))

Curs: P4

Objectius:

- Identificar el propi estat emocional

Desenvolupament de l'activitat:

Aquesta activitat es tracta d'integrar a la rutina diària del bon dia i de bona tarda, la pregunta Com et sents avui? Per poder fer-la prèviament es faran fotografies als nens expressant les 4 emocions bàsiques.

Cada dia la mestra li preguntarà als nens com se senten i segons l'emoció que digui el nen ho indicarem en una graella.



Emociona' t cada dia

Aquesta graella estarà formada per 4 columnes, que correspondran a les quatre emocions que s'han anat treballant: alegria, tristesa, por i ira. La mestra agafarà les fotografies fetes anteriorment expressant emocions i segons l'emoció que senti el nen posarà la fotografia corresponent en la columna. Tot seguit, es preguntarà el motiu pel qual se senten així, deixant llibertat per explicar-ho o no.

Una vegada s'ha practicat la rutina amb la mestra com a model, es passarà a deixar a un nen encarregat de dur a terme aquesta rutina.

Recursos:

- Graella per indicar l'estat emocional
- Imatges dels nens i nenes representant les diferents emocions
- Titella

Durada: Al llarg de tots els dies fins a final de curs durant uns deu minuts aproximadament.

Autoestima

El llibre per parlar amb el cor

Curs: P4

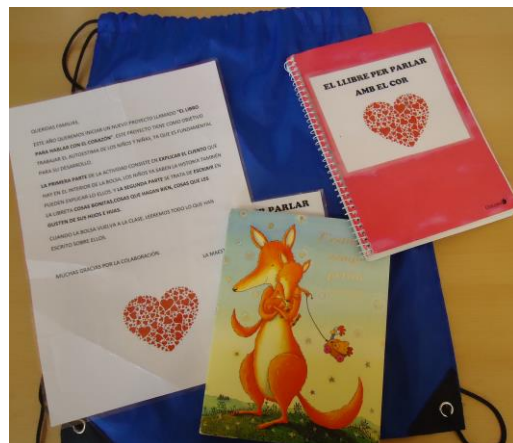
Objectius:

- Expressar les qualitats positives del nen a l'entorn familiar
- Valorar les pròpies virtuts

Desenvolupament de l'activitat:

Aquesta activitat és setmanal i cada setmana hi haurà un nen que s'endurà una bossa. En aquesta hi haurà una llibreta i el conte *T'estimaré sempre, petitó*.

La idea és que a casa s'expliqui aquest conte i els pares escriguin a la llibreta diferents qualitats del seu fill. Cada dilluns a la classe es llegirà amb el permís del nen allò que ha escrit la família i aquest explicarà si li han agradat les coses que han dit d'ell i com s'ha sentit al escoltar les paraules dels seus pares.



Emociona' t cada dia

Prèviament s'haurà llegit el conte a l'escola, per tal que els nens sàpiguen l'argument per si algun pare no sap llegir el conte ells els puguin explicar que passa, ja que tenen les imatges de model.

Recursos:

- Contes: Gliori, D. (2005). "T'estimaré sempre, petitó". : Planeta
- Bossa
- Llibreta

Durada: Quinze minuts cada dilluns.

Racó de les paraules boniques

Curs: P4

Objectius:

- Expressar les qualitats positives de la resta de nens i allò que ens agrada d'ells
- Valorar les qualitats del altres
- Valorar les pròpies virtuts

Desenvolupament de l'activitat:

En aquesta activitat s'explicarà als nens que tindran un espai a l'aula on podran penjar missatges per la resta, sempre de coses que ens agradin dels altres. Per tal de fer-ho es pot demanar ajuda a la mestra en qualsevol moment per escriure i sempre haurem de posar el remitent i l'emissor. A final de cada setmana llegirem totes les coses que hi ha al mur i si volem li agraiem amb paraules o amb una abraçada a la persona que ens ha dit alguna cosa bonica.

Per iniciar el primer dia l'activitat cadascú escriurà alguna cosa bonica del nen o nena del costat, d'aquesta manera tots tindrem alguna cosa, i la mestra també pot participar.

Evidentment caldrà donar-los "pistes" de com fer-ho, aportar-los vocabulari,...

Recursos:

- Espai a l'aula amb un paper d'embalar
- Paperets i llapis

Durada: Cada dia en qualsevol moment es pot escriure i s'utilitzaran uns quinze minuts el divendres per la lectura.

Regulació emocional

El conte de la tortugueta

Curs: P4

Objectius:

- Descobrir maneres per canalitzar les emocions desagradables
- Adonar-se de les situacions que ens produeixen emocions desagradables

Desenvolupament de l'activitat:

L'activitat consisteix en explicar el conte de la tortugueta. Aquest és un conte en el qual una tortugueta no sap controlar la seva impulsivitat i aprèn a regular les seves emocions amb uns passos que li suggereix una tortuga sàbia.³

Una vegada s'ha explicat en rotllana comentarem que li passava a la tortugueta i què va fer per sentir-se millor. A partir d'aquí podem iniciar una conversa per veure si alguna vegada els ha passat alguna cosa similar i quines conseqüències han tingut les seves accions.



Tot seguit, es parlarà sobre crear el racó de la tortugueta on puguin anar quan sentin la necessitat. En aquest racó estaran representats els 4 passos que feia la tortugueta amb 4 imatges del conte. D'aquesta manera recordaran allò que van a fer al racó. En aquest racó a més, hi haurà objectes que els permetin trobar la calma com pilotes per de relaxació, ninos, cotxes, plomes, etc. en una capseta que poden utilitzar o no.

Quan el nen es trobi en equilibri pot tornar a l'activitat d'aula que s'estava fent.

Recursos:

- Conte de la tortugueta
- Titella per explicar el conte

Durada: Una sessió d'uns vint-i-cinc minuts.

³ Conte sencer a l'annex 2

Ens fem un massatge!

Curs: P4

Objectius:

- Experimentar la relaxació per tranquil·litzar-nos

Desenvolupament de l'activitat:

Cada dia després de tornar del pati i a principi de la tarda s'establiran dos moments destinats a fer-nos un massatge. Cada dia el massatge pot canviar:

- Un nen fa massatges amb a tots els de la seva taula
- Cada nen li fa al nen que té al costat i després fan canvi
- La mestra fa el massatge
- Ens fem un massatge a nosaltres mateixos

Els instruments també poden anar canviant:

- Massatge amb cotxes
- Massatge amb pilotes
- Massatge amb plomes
- Massatge amb les mans



I les consignes també poden ser diferents:

- Sense consigna
- Fem una pizza
- Ens dutxem
- Fem un dibuix
- Som formigues

Recursos:

- Elements per fer el massatge: pilotes,cotxes,plomes...
- Cd de música relaxant

Durada: Dues sessions al dia de 10 minuts

El racó de la calma

Curs: P4

Objectius:

- Experimentar la relaxació per tranquil·litzar-nos
- Iniciar una tècnica d'autoregulació

Desenvolupament de l'activitat:

Aquesta activitat està enllaçada amb el conte de la tortugueta. Dedicarem una sessió a muntar un racó de la calma com es va parlar en la sessió del conte. En aquesta activitat entre tots decidirem l'espai on anirà el racó i posarem els rètols dels passos que feia la tortugueta per regular les seves emocions, acompanyats d'imatges per tal de recordar.

Per tal de tenir un lloc més tranquil i aïllat utilitzarem, per delimitar el racó, un tipi. El motiu d'escollir el tipi és que P4 és la classe dels indis, d'aquesta manera incloem també el projecte d'aula dins del projecte d'educació emocional.

A més, a dins d'aquest espai posarem coixins i una capsa, com ja s'ha comentat, amb elements perquè es puguin relaxar com: pilotes, cotxes, plomes... Tots elements que prèviament haguem utilitzat en les sessions de massatges i així ells siguin conscients de com s'han d'utilitzar en aquest espai, ja que un cotxe o una pilota es poden utilitzar per moltes altres coses.



Recursos:

- Capseta amb elements
- Rètols dels 3 passos
- Imatges del 3 passos

Durada: 15 minuts

Pintura lliure

Curs: P4

Objectius:

- Experimentar la relaxació per tranquil·litzar-nos
- Iniciar una tècnica d'autoregulació

Desenvolupament de l'activitat:

Aquesta activitat és una altra que pretén treballar la relaxació des d'una visió més plàstica. En aquesta els nens estaran dividits en dos grups i tindran un gran tros de paper d'embalar enganxat sobre unes taules. L'activitat consisteix en pintar lliurement i respectant als altres, ja que comparteixen paper, mentre escolten música relaxant. Per aquesta activitat no hi ha més consignes, simplement respectar als altres i intentar no embrutar tota la classe al passejar, per això necessiten fer-ho amb tranquil·litat i sense presses.



Recursos:

- Pintura de diferents colors
- Estris per pintar: pinzells, raspalls de dents, pintes, esponges,etc.
- Paper d'embalar
- Música relaxant

Durada: uns 30 minuts, però utilitzarem el temps que triguin ells en no tenir més paper per pintar.

Habilitats socials

Tenim un problema!

Curs: P4

Objectius:

- Adonar-se de com solucionar situacions quotidianes de conflicte
- Expressar possibles solucions per un conflicte
- Adquirir autonomia per tal de resoldre conflictes

Desenvolupament de l'activitat:

L'activitat consistirà en explicar i visionar diferents historietes en les quals es produeixen conflictes quotidians. Entre tots intentarem que els protagonistes de la història resolguin el seu problema trobant una solució. També podem anar parant la història per veure que creuen ells abans de veure el conflicte que es produeix, així veurem sí creuen que tindran conflicte o no. Una vegada trobem la solució podem reflexionar sobre si ha passat alguna vegada a la classe alguna situació similar o a casa i si podríem haver-ho solucionat parlant en comptes de barallant-nos amb l'altre.

Es poden fer preguntes com:

- Quin problema tenen?
- Guanyen alguna cosa barallant-se?
- Podrien fer alguna altra cosa?
- Què haurien de fer per solucionar el conflicte?
- Alguna vegada us ha passat alguna cosa similar?

És un bon moment també per parlar sobre fets concrets que succeeixen a l'aula i estan relacionats, perquè s'adonin de com han actuat ells en el conflicte.

Recursos:

Els vídeos d'algunes històries conflictives per comentar poden ser:

- **Fred** : en aquest vídeo uns animals es barallen per una manta. Tots dos la volen i ningú vol cedir, al final la trenquen però s'adonen que no és la millor solució. Amb aquest vídeo es pot parlar sobre compartir les coses, ja que a vegades també passa que trenquen coses per no voler compartir-les.



-**El pont**: en aquest vídeo els animals volen creuar un pont, però tots dos volen ser els primers i es produeix una baralla en la qual acaben caient del pont. Després, surten dos petits animalets que s'ajuden a creuar el pont i cap d'ells es queda sense creuar-lo. Amb aquest poden parlar sobre el fet de voler ser sempre el primer i el fet que ens hem de deixar ajudar.



-**Quan passi la tempesta**: en el vídeo apareixen dos animals que es fan la vida impossible l'un a altre per una equivocació. Amb aquest vídeo poden parlar sobre quan pensem que l'altre ens ha pegat i només s'ha xocat amb nosaltres i ja per això el cridem o el peguem sense preguntar que ha passat. D'aquesta manera ens acabem barallant entre tots quan en realitat ningú volia molestar a ningú i ha estat sense voler.

-**Menjar per a dos**: en el vídeo surten dos camaleons que volen menjar el mateix insecte i tot i haver-hi més insectes ells no paren de barallar-se pel mateix. Finalment aquest cau a una granota i aquesta el divideix en tres trossos per tots tres. Aquest vídeo ens ensenya a compartir.



Durada: Una sessió de trenta minuts

Assamblea de conflictes

Curs: P4

Objectius:

- Ser capaços de expressar allò que senten respecte a un conflicte
- Aprendre a resoldre conflictes de forma autònoma

Desenvolupament de l'activitat:

Aquesta activitat consistirà en tenir un espai per parlar quan els nens tinguin un conflicte entre ells, sense necessitat d'anar a explicar-li a la mestra, posant en pràctica tot allò que es parli en l'activitat "Tenim un problema". Per tal de facilitar la solució es proposaran una sèrie de preguntes que poden ajudar a solucionar el conflicte, com per exemple:

- Perquè ens hem barallat?
- Què volem?
- Podem compartir-ho?
- Podríem haver fet una altra cosa?

A més, d'una sèrie de normes que s'establiran en el racó:

- No pegar a l'altre
- No cridar
- Respectar el torn de paraula i escoltar a l'altre
- Explicar com ens sentim i perquè

En el cas que no es pugui solucionar es demanarà ajuda a la mestra per tal intentar resoldre'l.

Recursos:

- Espai a l'aula amb una imatge identificativa

Durada: Per explicar-ho una sessió de 10 minuts.

Ballem

Curs: P4

Objectius:

- Fomentar la diversió i el gaudí en el grup
- Alliberar tensions
- Potenciar benestar col·lectiu

Desenvolupament de l'activitat:

Aquesta activitat es pot fer tantes vegades com es vulgui durant el curs. Començarem l'activitat posant-nos en rotllana i posant una música animada per ballar al ritme amb passos molt senzills que anirà marcant la mestra.

Després cada nen s'inventarà un pas del ball i la resta l'imitarà. Tot seguit es ballarà de forma lliure i per acabar es tornarà a fer rotllana i la mestra serà la guia per tal d'anar calmant l'estat d'ànim. Per això, l'última de les cançons haurà de ser una més tranquil·la.

En altres sessions es pot fer un tren i en ordre anar inventant-se passos que la resta ha d'anar seguint.

Recursos:

-Música. La música serà música de l'estil samba o africana. Però també la que ells tinguin ganes de ballar, per tant, es deixaria una mica llibertat. En el cas de l'última que es per tornar a la calma utilitzariem cançons com:

-La vida es bella Miguel Bosé y Noa

Durada: Serien sessions de 15 minuts i es poden fer tantes vegades com es vulguin.

Petons i abraçades!

Curs: P4

Objectius:

- Fomentar la cohesió de grup
- Treballar l'estima i l'amistat
- Potenciar el benestar col·lectiu

Desenvolupament de l'activitat:

Aquesta activitat es divideix en dos sessions. En cadascuna d'aquestes s'explicarà un conte, tots dos relacionats amb el contacte afectiu.

Primera sessió

En la primera sessió el conte serà: *Es necessiten petons*. Es tracta d'un conte on es veu com tothom necessita un petó, fins i tot la gent que sempre està de mal humor o que s'enfada amb tu per alguna cosa. En rotllana s'explicarà el conte i quan aquest s'acabi parlarem sobre si ens agraden que ens donin petons, qui ens agrada que ens els doni, si estimem a la gent que donem petons, etc. Tot seguit, ens intentarem fer els que vulguin, els diferents tipus de petons que surten en el conte i ens inventarem d'altres.



Recursos:

-Conte: Lienas,G i Faulo,A. (2008). "Es necessiten petons": La Galera.

Segona sessió

En la segona sessió el conte serà *La isla de los mimos*. En aquest conte es veu la necessitat que té un animallet que els seus pares estiguin amb ell i la cuidin. En rotllana explicarem el conte i quan aquest s'acabi farem conversa sobre qui ens mima, qui ens agrada que ens mimi, si sempre volem o a vegades no, quines coses ens fan quan ens mimen,etc. Quan acabem ens reglarem aquells que vulguin abraçades.



Recursos:

-Conte: Norac.C i Dubois,Cl. (2013). "La isla de los mimos":Corimbo

Durada: Dues sessions d'uns 25 minuts

4.5.Avaluació de les activitats del programa

Com en qualsevol unitat didàctica i implementació d'un programa, l'avaluació és necessària. Gràcies a l'avaluació obtenim dues informacions importants:

- Si s'han assolit els objectius de cadascuna de les activitats proposades i en quina mida
- Quins són els punts forts i febles del programa i, per tant, com podem millorar-lo.

Per tant, s'han de fer diferents avaluacions: una destinada als infants, per tal de veure si han assolit els objectius que ens havíem marcat en cadascuna de les activitats; una destinada a les activitats, indicant quines coses han funcionat i quines no i proposant algunes possibles millores; i una valoració global del projecte.

3.5.1 Avaluació dels infants

En el cas d'aquest programa, d'acord amb el tipus d'activitats i l'alumnat que tenim, vam valorar que l'observació directa era adient per valorar la implementació i l'evolució dels alumnes.

A partir d'aquesta s'observarà l'assoliment d'objectius per part dels diferents infants. Com cadascuna de les activitats té uns objectius en concret, cada activitat té la seva pròpia graella en la qual s'avalua l'assoliment d'aquests.

La graella que hem elaborat i utilitzat a tal efecte, és la que es detalla tot seguit, en la que es marca amb una "X" l'assoliment de cada alumne respecte l'objectiu⁴:

Alumne	Objectiu	Assoliment		
		0	1	2
1.	1.			
	2.			

⁴ Annex 4 : graelles amb els resultats de cada activitat

Emociona' t cada dia

2.	1.			
	2.			

0	No ha assolit l'objectiu
1	Ha assolit parcialment l'objectiu
2	Ha assolit l'objectiu

A més a més, s'ha de tenir en compte que les activitats que es realitzen en un programa d'educació emocional són un tipus d'activitat on cada alumne pot sentir i viure-les diferent. Cada nena té un bagatge diferent el qual influeix en l'assoliment o no dels diferents objectius que ens proposem. Per tant, considero que també és necessari avaluar les diferents activitats fent una graella d'observacions on anar anotant al final de cada pràctica, en el cas que hi hagi alguna observació interessant, les reaccions i comentaris que té cadascú dels nens i nenes i alguns aspectes personals del nen que puguin influir en l'assoliment de l'objectiu.

La graella d'observació que proposo per això és aquesta:

Activitat 1	Data:
Alumne	Observacions

Amb aquests dos instruments d'avaluació, es pot valorar de forma adequada com ha funcionat en els infants la implementació del programa. Al final de tot el programa, s'omplirà una graella amb una sèrie d'ítems⁵ que ens indiqui en quin punt està cada

⁵ Annex 5: Graella amb els resultats dels objectius final

Emociona' t cada dia

infant al final d'aquest procés i així tenir informació per continuar el curs vinent potenciant allò que es necessari.

Aquesta informació no només ens serveix individualment sinó també com a grup podem veure en quins punts no s'ha acabat de treballar bé o necessiten més treball.

Alumne:	Assoliment		
	Normalment sí	Li costa	Generalment no
1.Expressa les seves emocions			
2.Identifica les emocions treballades			
3.Recòneix les emocions dels altres			
4. Utilitza el diàleg per solucionar conflictes			
5.Es valora			
6.Es relaciona bé amb els seus companys			
7.Té seguretat en ell mateix			
8.Sap compartir			
9.Ajuda als altres			
10.Regula la impulsivitat			
11.Respecta als seus companys			
12.Sap relaxar-se			
13.Es capaç d'expressar qualitats positives dels altres			

3.5.2 Avaluació de les activitats

Una altra avaluació que s'ha de fer, és l'avaluació de les activitats del programa. Per tal d'avaluar les diferents activitats que es realitzaran i veure en quins aspectes es poden millorar, s'ha valorat cadascuna de les activitats a partir de la següent graella⁶:

Activitat:		Curs:
Punts forts	Punts febles	
Temps:		
Objectius complerts:	Objectius no complerts:	
Canvis possibles per millorar l'activitat:		

D'aquesta manera es pot tenir un recull ràpid de les observacions en el moment en el qual s'acaba l'activitat ja que si ho deixem passar ens oblidem dels petits detalls que han fet anar millor o pitjor l'activitat. Aquestes graelles després ens serviran per fer el buidatge i fer la valoració general.

⁶ Annex 6: Graella amb valoracions

5. Valoració del projecte

5.1 Valoració general

Ara una vegada he acabat la posada en pràctica del projecte puc dir que ha estat una experiència molt gratificant. Tot i que jo ja vaig ser tutora d'aquest grup l'any passat i durant tot aquest any puc dir que amb algunes d'aquestes activitats encara he descobert cosetes d'alguns nens i nenes a partir de l'observació que no havia parat atenció anteriorment.

Quan vaig començar a fer aquest projecte em vaig plantejar la possibilitat de fer-ho en tot el cicle d'educació infantil. De fet, vaig parlar amb les mestres i, tot i que, no tenien molts coneixements de l'educació emocional estaven disposades a engegar el projecte. Però finalment només vaig fer l'aplicació pràctica a la meua pròpia aula degut a la manca de temps. En el meu cas vaig començar a fer la posada en pràctica a l'abril i ja era massa tard. Penso que l'educació emocional necessita temps de treball, per poder veure i valorar els resultats, per això considero que el temps que he tingut ha sigut insuficient.

A part d'aquest fet, penso que ha estat molt profitós pels nens pel poc temps en el que hem pogut fer activitats. Veus com comencen a ampliar el vocabulari al respecte, i com els comença a agradar explicar com se senten i, fins i tot, ells demanen explicar-ho. És un treball que he vist necessari i que els ajuda a estimar-se més a si mateixos, a jugar i a tractar-se millor entre ells, a aprendre a relaxar-se i regular-se. Però, com he dit abans, és un treball de constància i amb el poc temps que he estant aplicant el projecte es poden veure petites cosetes, però encara falten moltes per fer.

Per aquest motiu l'any vinent continuaré treballant en aquest sentit, utilitzant encara les rutines iniciades com el com hem sentit i el racó de la calma. També m'agradaria poder plantejar aquest any vinent la possibilitat de treballar alguns aspectes de l'educació emocional a tot el cicle d'educació infantil, perquè penso que és d'una gran utilitat per la societat en general, però per aquest tipus de nens és

indispensable trobar un espai on treballar les emocions que senten, on aprendre a regular-se, on aprendre a gaudir i a relacionar-se amb la resta...

5.2 Valoració de les activitats

Pel que fa a les activitats quan iniciés una programació tu et fas una idea de com ho faràs, del temps que tindràs i els espais, però després sempre hi ha elements que fan que es produeixin canvis. El meu cas no ha sigut una excepció, per això hi ha hagut alguna modificació. En primer lloc i la més important, com he comentat en la valoració general, no haver fet la posada en pràctica en tot el cicle i només fer-ho a P4 per qüestió de temps de coordinació entre tutores. A la meua escola a finals de curs s'han estat fent moltes reunions i, per tant, els pocs espais buits que teníem els hem perdut. Això ha fet que no tinguem prou temps per fer una bona posada en pràctica i l'haguem posposat de cara al curs vinent.

En relació a les activitats, he de dir que algunes les he modificat i algunes no les he fet. És curiós que quan et poses a fer l'aplicació hi ha coses que veus viables i que no ho són. En el meu cas, l'activitat assemblea de conflictes la vaig suprimir perquè encara no els veia madurs per establir aquest diàleg. L'any vinent a P5 sí que intentarem posar-ho en pràctica.

Algunes de les activitats les vaig unir en la mateixa sessió com per exemple Recerca d'emocions i fem d'actors. De la mateixa manera que algunes activitats les vaig dividir en dues sessions com la posada en marxa de l'activitat Com em sento.

Per tant, podem dir que hi ha hagut alguns petits canvis a l'hora d'implementar les activitats, que en el meu parer eren beneficiosos per dur a terme aquestes. Aquests canvis s'han recollit a la graella on s'ha avaluat la implementació de cada activitat.

Quant a la seva valoració he de dir que la gran majoria han funcionat bé, tret del racó de les paraules boniques. Els costava recordar el fet d'anar a posar alguna cosa bonica dels altres, potser es deien coses però no passaven a escriure-ho, per tant aquesta activitat no va assolir l'objectiu plantejat.

Excepte aquesta, com he dit en la valoració general, han estat unes activitats molt profitoses pels nens i amb les que han pogut iniciar aquest camí cap a l'educació emocional.

En l'aspecte que s'ha vist un major aprenentatge ha estat en el fet de adonar-se com se senten ells i fixar-se més en com se senten els altres. Per tant, podem dir que en consciència emocional han avançat molt. En les altres 3 competències que treballàvem també han millorat però no s'ha vist tant el canvi en gran grup, tot i que si en nens en concret que s'autoregulen més, o han millorat la relació amb el grup.

5.3 Valoració personal

Quant a la meua experiència he de dir que he passat per diferents emocions també. Al principi tenia molts dubtes i nervis, perquè no sabia com plantejar el tema, no sabia com agafar les pràctiques, tot i que, ser tutora del meu grup a la vegada em tranquil·litzava, perquè tenia llibertat per fer les coses com volgués. Però quan veus que les coses comencen a sortir i vas fent petites passes, t'alegra i et motiva per continuar avançant. Per tant, podem dir que aquestes pràctiques també ens serveixen a nosaltres per tenir un creixement personal i professional, que ens fa veure l'educació d'una altra manera. Penso que qualsevol persona, però molt més un educador que té al seu abast la possibilitat d'incidir en la vida de moltes persones, hauria de treballar l'educació emocional. Ja que aquesta és necessària pel nostre dia a dia, i a l'escola, en definitiva, el que volem és això, fer persones capaces de conviure en societat i de assolir el benestar.

Per això, m'agradaria poder anar posant el meu granet de sorra i, tot i que serà poquet a poquet poder anar avançant en aquesta línia. Sempre tenint en compte que és absolutament necessària la implicació del professorat i la participació de les famílies per dur a bon port tot aquest treball emocional. Així que ens espera un gran treball per endavant.

6. Bibliografia

Llibres

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

Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Bizkaia: Wolters Kluwer España.

López Cassà, É. (2010). *Educación Emocional. Programa para 3-6 años*. Madrid: Wolters Kluwer España.

Rodari, G. (2006). *Gramática de la fantasía: Introducción al arte de contar historias*. Barcelona: Editorial Planeta

Fernández, A. (2005). *La Educación Infantil. Descubrimiento de sí mismo i el entorno*. Barcelona: Paidotribo.

Delors, J i altres. (1996). *La educación encierra un tesoro*. Santillana, Ediciones Unesco.

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

Bowlby, J. (1993). *El apego*. Madrid: Paidós Iberica

Legislació

Llei d'Educació de Catalunya 12/2009, del 10 de juliol

Real Decret d'Educació 181/2009, 3 de novembre

L'informe Delors, 1996

Webs

Documental educació emocional:

<http://www.youtube.com/watch?v=PQE4WqQSOcQ> [Consulta: 23 de desembre de 2014]

<http://www.rafaelbisquerra.com/ca/> [Consulta: 10 de març de 2014]

<http://creixemjunes-uab.blogspot.com.es/2011/12/m3-la-importancia-dels-contes-educacio.html> [Consulta: 20 de març de 2014]

http://www.afapna.es/web/aristadigital/archivos_revista/2013_noviembre_35.pdf [Consulta: 20 de març de 2014]

<http://revistapadres.blogspot.com.es/2013/05/el-nino-desde-el-nacimiento-debe-seguir.html> [Consulta 20 de març]

Contes utilitzats en el projecte

Sapp,K, Elliot, R. (2008). "Em fa por la foscor": Pirueta

D'Allancé, M. (2004). "Quina rebequeria!": Corimbo

Goossens,P, Robberecht,T. (2003). "Sóc un drac!": Baula

Ormerod J., Gardiner L. (2005). "Si ets feliç i ja ho saps!": La Galera.

Llena,A. (2012). "El monstre de colors": Flamboyant

Popular. (2006). "L'aneguet lleig": Combel Editorial.

McKee,D. (2012). "L'Elmer i l'osset perdut": Beascoa

Gliori, D. (2005). "T'estimaré sempre, petitó". : Planeta

Lienas,G i Faulo,A. (2008). " Es necessiten petons": La Galera.

Norac.C i Dubois,Cl. (2013). "La isla de los mimos":Corimbo

Webs utilitzades al projecte

Vídeo conflicte:

<http://www.youtube.com/watch?v=h8RoTy3Mat0>

http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=L9TX5_DkO18

https://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=LAOICItn3MM

<http://www.youtube.com/watch?v=xaL8XS9nQVc>

Cançó:

<http://www.goeat.com/listen/5dd0818/si-tu-et-vols-divertir->

Annexos

Annex 1: Cançó "Si tu ets vols divertir" (Xesco Boix)

Audio de la cançó : <http://www.goeear.com/listen/5dd0818/si-tu-et-vols-divertir->

Música i lletra de Xesco Boix.

Si tu et vols divertir pica de mans (ter)

I veuràs mica en mica que et fas gran !

Si tu et vols divertir pica amb els dits...

Si tu et vols divertir fes un esternut ...


Si tu et vols divertir fes un badall...

Si tu et vols divertir toca't el nas...

Si tu et vols divertir rasca't la panxa...

Si tu et vols divertir tira't un pet ...

Si tu et vols divertir X. BOIX






Si tu et vols di-ver - tir, pi-ca de mans, si tu et
vols di-ver - tir, pi-ca de mans, si tu et vols di-ver -
tir, pi-ca de mans, i veu - ràs, mi-ca en mi - ca, que et fas
gran.

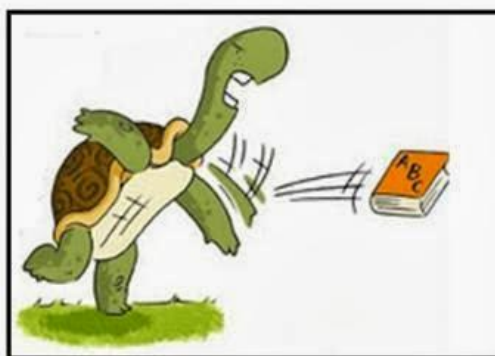
Annex 2: conte de la tortugueta



TORTUGUETA



VET AQUÍ QUE UNA VEGADA HI HAVIA UNA  QUE NO LI AGRADAVA L'  . ES DEIA TORTUGUETA. LI AGRADAVA MOLESTAR ELS SEUS COMPANYS, NO LI AGRADAVA COMPARTIR I TROBAVA MASSA DIFÍCIL SEGUIR LES NORMES DE L'ESCOLA. TAMBÉ TROBAVA MASSA DIFÍCIL NO  .



Emociona' t cada dia

LES ALTRES TORTUGUES NO VOLIEN JUGAR AMB ELLA I LA TORTUGUETA ES VA COMENÇAR A SENTIR SOLA I DOLENTA.



UN DIA LA  SE SENTIA  ES VA TROBAR AMB LA TORTUGA SÀVIA.



- "MIRA -LI VA DIR- ET DIRÉ UN SECRET. LA SOLUCIÓ DELS TEUS PROBLEMES LA TENS TU. LA SOLUCIÓ ESTÀ AMB TU, VAGIS ON VAGIS".








Emociona' t cada dia

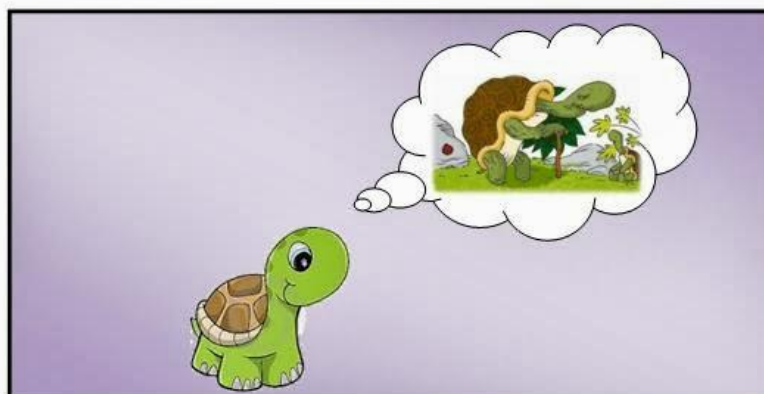
ÉS LA TEVA CLOSCA, SEMPRE QUE ESTIGUIS ENFADADA, O ET SENTIS FRUSTRADA O PREOCUPADA, TU EL QUE HAS DE FER ÉS ENTRAR DINS TEU" "QUAN SIGUIS DINS TEU, POTS SEGUIR AQUESTS PASSOS:





- DESPRÉS DESCANSA FINS QUE ELS TEUS SENTIMENTS NO SIGUIN TAN FORTS, FINS QUE ET SENTIS CALMADA"





L'ENDEMÀ, A , LA  ESTAVA FENT FEINA QUAN UN COMPANYY ES VA POSAR A MOLESTAR-LA. LA  VA SENTIR COM ES COMENÇAVA A  I JUST QUAN ANAVA A  LO ES VA RECORDAR DEL QUE LA VELLA SÀVIA TORTUGA LI HAVIA DIT.



Emociona' t cada dia

LA  SABIA QUE ESTAVA  I ES VA VOLER CONTROLAR, AIXÍ ÉS QUE VA POSAR ELS BRAÇOS, EL CAP I LES POTES DINS LA CLOSCA. LLAVORS ES VA DIR A ELLA MATEIXA "STOP", VA RESPIRAR PROFUNDAMENT I VA DIR "ESTIC ENFADADA I ALGÚ M'ESTÀ MOLESTANT!"



LA  ESTAVA  DE VEURE QUE ERA AGRADABLE ESTAR DINS SEU, QUE S'HI ESTAVA BÉ. AVIAT ES VA SENTIR TRANQUILLA. QUAN VA SORTIR ES VA QUEDAR SORPRESA DE VEURE QUE LA SEVA MESTRA ESTAVA SOMRIENT. LI VA DIR QUE SE SENTIA MOLT ORGULLOSA D'ELLA.

AIXÒ, LA  HO VA PRACTICAR MOLTES VEGADES. SEMPRE QUE 

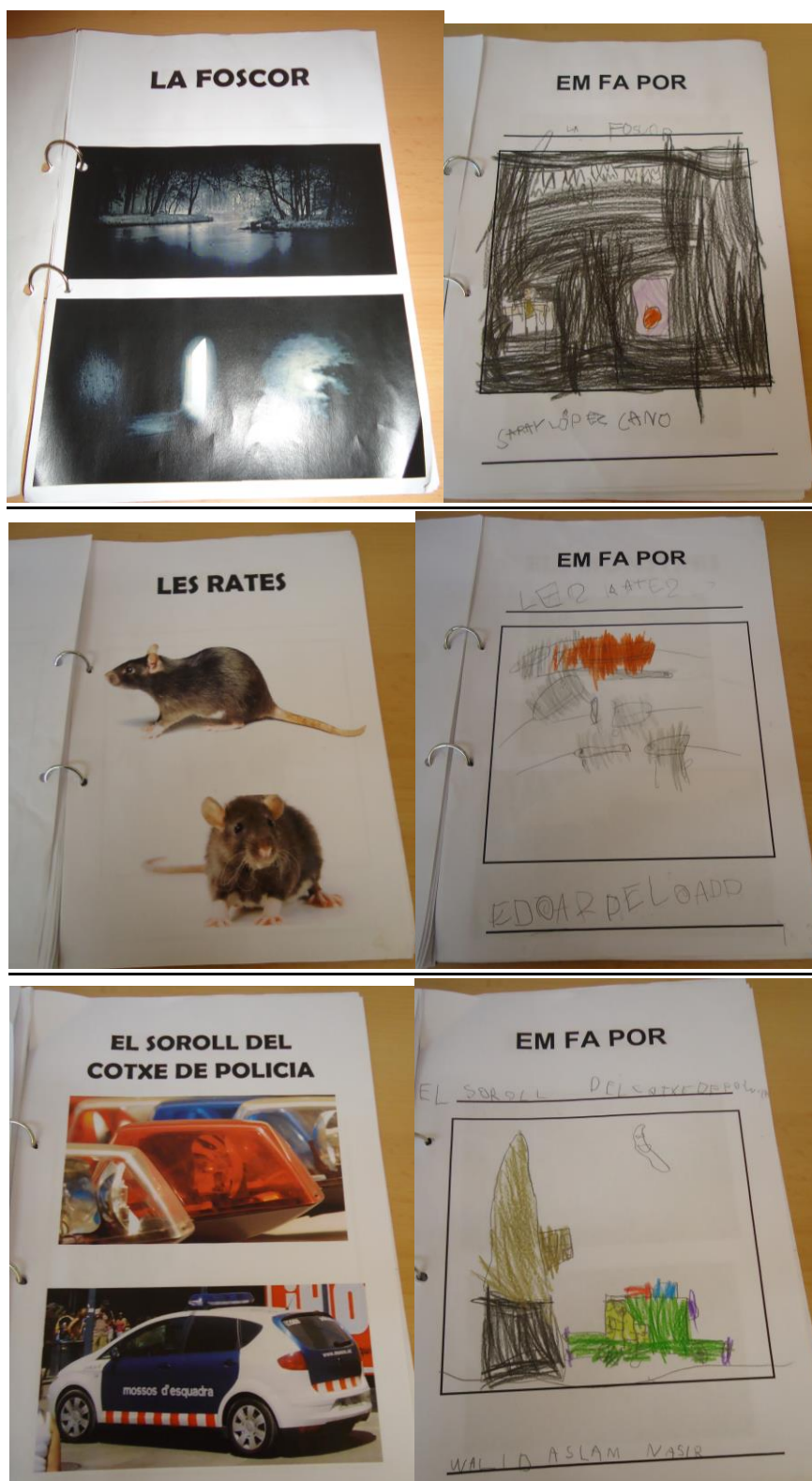
LA  ES POSAVA  I ES CALMAVA.

LA  SEN SENTIA MOLT  . LA TORTUGUETA MAI MÉS VA PENSAR QUE ERA DOLENTA.



Annex 3: imatges d'algunes activitats

Activitat L'emocionant món dels contes (sessió Em fa por la foscor)



Activitat L'emocionant món dels contes (sessió El monstre de colors)





Activitat Som actors



Activitat Com em sento?



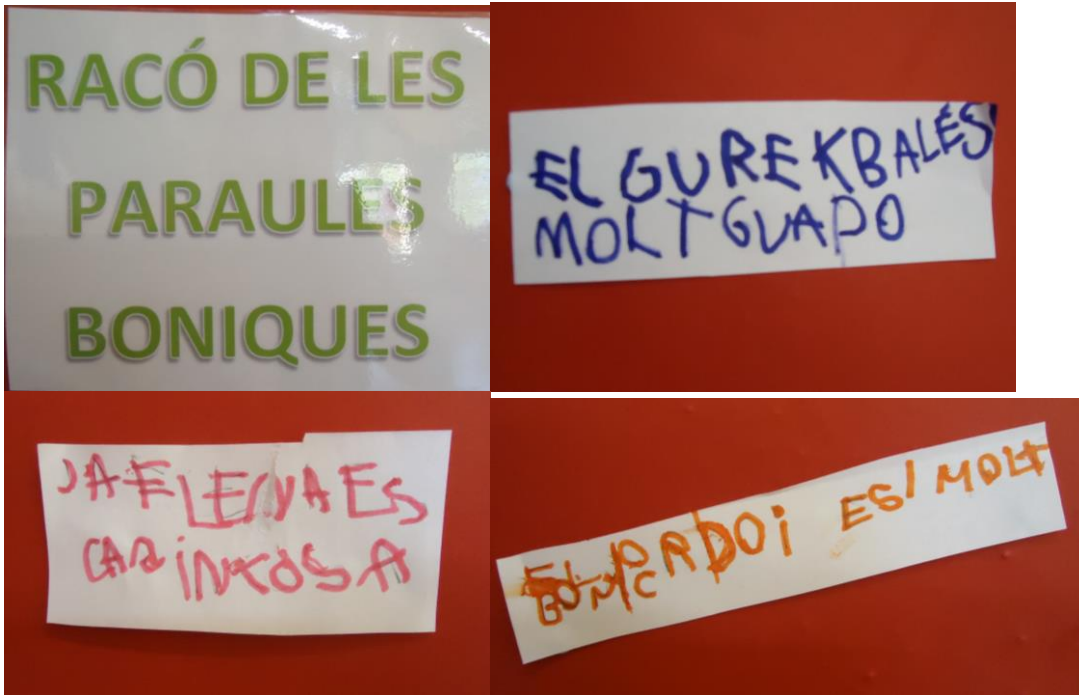
Emociona' t cada dia



Activitat El llibre per parlar amb el cor



Activitat El racó de les paraules boniques



Activitat pintura lliure



Racó dels contes



Annex 4: Graelles d'avaluació dels objectius

(Els espais buits són de nens que no estaven aquells dies a l'aula.)

Activitat 1

Avaluació objectius: L'emocionant món dels contes

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1. Reconèixer els sentiments i emocions dels altres i els propis															
2. Associar les diferents emocions a situacions viscudes															

Activitat 2 i 3

Avaluació objectius: La recerca de les emocions i fem d'actors

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Identificar en imatges les emocions de l'alegria, la tristesa, la por i l'enuig.															
Expressar facialment l'alegria, la tristesa, la por i l'enuig.															

Emociona' t cada dia

Activitat 4

Avaluació objectius: Com hem sento

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Identificar i expressar el propi estat emocional															
Prendre consciència del motiu															

Activitat 5

Avaluació objectius: El llibre per parlar amb el cor

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Expressar les qualitats positives del nen amb la família															
Valorar les pròpies virtuts															

Activitat 6

Avaluació objectius: El racó de les paraules boniques

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Expressar les qualitats positives de la resta de nens i allò que ens agrada d'ells															
Valorar les qualitats del altres															
Valorar les pròpies virtuts															

Emociona' t cada dia

Activitat 7

Avaluació objectius: El conte de la tortugueta

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Descobrir maneres per canalitzar les emocions desagradables															
Adonar-se de les situacions que ens produeixen emocions desagradables															
Prendre consciència de les conseqüències dels nostres comportaments															

Activitat 8,9 i 10

Avaluació objectius: Esn fem un massatge, El racó de la calma i pintura lliure

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Experimentar la relaxació com a eina de regulació															
Respectar el moment de relaxació de la resta de companys															
Controlar la impulsivitat i utilitzar la relaxació com a eina															

Emociona' t cada dia

Activitat 11

Avaluació objectius: Tenim un problema!

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Adonar-se de com solucionar situacions quotidianes de conflicte															
Expressar possibles solucions per un conflicte															

Activitat 12

Avaluació objectius: Ballem

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Fomentar la diversió i el gaudí en el grup															
Alliberar tensions															
Promoure el benestar col·lectiu															

Activitat 13

Avaluació objectius: Petons i abraçades

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Fomentar la cohesió de grup															
Treballar l'estima i l'amistat															
Promoure el benestar col·lectiu															

Annex 5: Graella objectius finals

Alumne: 1	Assoliment		
	Normalment sí	Li costa	Generalment no
1.Expressa les seves emocions	X		
2.Identifica les emocions treballades	X		
3.Recòneix les emocions dels altres	X		
4. Utilitza el diàleg per solucionar conflictes	X		
5.Es valora		X	
6.Es relaciona bé amb els seus companys	X		
7.Té seguretat en ell mateix		X	
8.Sap compartir	X		
9.Ajuda als altres	X		
10.Regula la impulsivitat	X		
11.Respecta als seus companys	X		
12.Sap relaxar-se	X		
13.Es capaç d'expressar qualitats positives dels altres	X		

Emociona' t cada dia

Alumne: 2	Assoliment		
	Normalment sí	Li costa	Generalment no
1.Expressa les seves emocions	X		
2.Identifica les emocions treballades	X		
3.Recòneix les emocions dels altres	X		
4. Utilitza el diàleg per solucionar conflictes	X		
5.Es valora	X		
6.Es relaciona bé amb els seus companys	X		
7.Té seguretat en ell mateix		X	
8.Sap compartir	X		
9.Ajuda als altres	X		
10.Regula la impulsivitat	X		
11.Respecta als seus companys	X		
12.Sap relaxar-se	X		
13.Es capaç d'expressar qualitats positives dels altres	X		

Emociona' t cada dia

Alumne: 3	Assoliment		
	Normalment sí	Li costa	Generalment no
1.Expressa les seves emocions		X	
2.Identifica les emocions treballades	X		
3.Recòneix les emocions dels altres	X		
4. Utilitza el diàleg per solucionar conflictes	X		
5.Es valora		X	
6.Es relaciona bé amb els seus companys		X	
7.Té seguretat en ell mateix		X	
8.Sap compartir		X	
9.Ajuda als altres		X	
10.Regula la impulsivitat	X		
11.Respecta als seus companys	X		
12.Sap relaxar-se	X		
13.Es capaç d'expressar qualitats positives dels altres		X	

Emociona' t cada dia

Alumne: 4	Assoliment		
	Normalment sí	Li costa	Generalment no
1.Expressa les seves emocions	X		
2.Identifica les emocions treballades	X		
3.Recòneix les emocions dels altres	X		
4. Utilitza el diàleg per solucionar conflictes	X		
5.Es valora	X		
6.Es relaciona bé amb els seus companys	X		
7.Té seguretat en ell mateix		X	
8.Sap compartir	X		
9.Ajuda als altres	X		
10.Regula la impulsivitat	X		
11.Respecta als seus companys	X		
12.Sap relaxar-se	X		
13.Es capaç d'expressar qualitats positives dels altres	X		

Emociona' t cada dia

Alumne: 5	Assoliment		
	Normalment sí	Li costa	Generalment no
1.Expressa les seves emocions	x		
2.Identifica les emocions treballades	X		
3.Recòneix les emocions dels altres	X		
4. Utilitza el diàleg per solucionar conflictes			X
5.Es valora		X	
6.Es relaciona bé amb els seus companys		X	
7.Té seguretat en ell mateix		X	
8.Sap compartir		X	
9.Ajuda als altres		X	
10.Regula la impulsivitat			X
11.Respecta als seus companys		X	
12.Sap relaxar-se			X
13.Es capaç d'expressar qualitats positives dels altres		X	

Emociona' t cada dia

Alumne: 6	Assoliment		
	Normalment sí	Li costa	Generalment no
1.Expressa les seves emocions		X	
2.Identifica les emocions treballades	X		
3.Recòneix les emocions dels altres	X		
4. Utilitza el diàleg per solucionar conflictes	X		
5.Es valora		X	
6.Es relaciona bé amb els seus companys	X		
7.Té seguretat en ell mateix		X	
8.Sap compartir	X		
9.Ajuda als altres	X		
10.Regula la impulsivitat	X		
11.Respecta als seus companys	X		
12.Sap relaxar-se	X		
13.Es capaç d'expressar qualitats positives dels altres	X		

Emociona' t cada dia

Alumne: 7	Assoliment		
	Normalment sí	Li costa	Generalment no
1.Expressa les seves emocions	X		
2.Identifica les emocions treballades	X		
3.Recòneix les emocions dels altres	X		
4. Utilitza el diàleg per solucionar conflictes		X	
5.Es valora	X		
6.Es relaciona bé amb els seus companys	X		
7.Té seguretat en ell mateix	X		
8.Sap compartir	X		
9.Ajuda als altres	X		
10.Regula la impulsivitat		X	
11.Respecta als seus companys		X	
12.Sap relaxar-se		X	
13.Es capaç d'expressar qualitats positives dels altres	X		

Emociona' t cada dia

Alumne: 8	Assoliment		
	Normalment sí	Li costa	Generalment no
1.Expressa les seves emocions	X		
2.Identifica les emocions treballades	X		
3.Recòneix les emocions dels altres	X		
4. Utilitza el diàleg per solucionar conflictes	X		
5.Es valora	X		
6.Es relaciona bé amb els seus companys	X		
7.Té seguretat en ell mateix	X		
8.Sap compartir	X		
9.Ajuda als altres	X		
10.Regula la impulsivitat	X		
11.Respecta als seus companys	X		
12.Sap relaxar-se	X		
13.Es capaç d'expressar qualitats positives dels altres	X		

Emociona' t cada dia

En el cas d'aquesta alumna va arribar del Marroc aquest últim trimestre i encara no domina la llengua, per tant, això fa que alguns ítems no es valorin potser de forma real.

Alumne: 9	Assoliment		
	Normalment sí	Li costa	Generalment no
1.Expressa les seves emocions			X
2.Identifica les emocions treballades		X	
3.Recòneix les emocions dels altres			X
4. Utilitza el diàleg per solucionar conflictes			X
5.Es valora			
6.Es relaciona bé amb els seus companys	X		
7.Té seguretat en ell mateix	X		
8.Sap compartir	X		
9.Ajuda als altres		X	
10.Regula la impulsivitat		X	
11.Respecta als seus companys	X		
12.Sap relaxar-se	X		
13.Es capaç d'expressar qualitats positives dels altres			X

Emociona' t cada dia

Alumne: 10	Assoliment		
	Normalment sí	Li costa	Generalment no
1.Expressa les seves emocions	X		
2.Identifica les emocions treballades	X		
3.Recòneix les emocions dels altres	X		
4. Utilitza el diàleg per solucionar conflictes		X	
5.Es valora	X		
6.Es relaciona bé amb els seus companys	X		
7.Té seguretat en ell mateix	X		
8.Sap compartir	X		
9.Ajuda als altres	X		
10.Regula la impulsivitat			X
11.Respecta als seus companys		X	
12.Sap relaxar-se			X
13.Es capaç d'expressar qualitats positives dels altres	X		

Emociona' t cada dia

Alumne: 11	Assoliment		
	Normalment sí	Li costa	Generalment no
1.Expressa les seves emocions			X
2.Identifica les emocions treballades	X		
3.Recòneix les emocions dels altres	X		
4. Utilitza el diàleg per solucionar conflictes			X
5.Es valora		X	
6.Es relaciona bé amb els seus companys	X		
7.Té seguretat en ell mateix	X		
8.Sap compartir		X	
9.Ajuda als altres		X	
10.Regula la impulsivitat			X
11.Respecta als seus companys			X
12.Sap relaxar-se			X
13.Es capaç d'expressar qualitats positives dels altres		X	

Emociona' t cada dia

Alumne: 12	Assoliment		
	Normalment sí	Li costa	Generalment no
1.Expressa les seves emocions		X	
2.Identifica les emocions treballades	X		
3.Recòneix les emocions dels altres	X		
4. Utilitza el diàleg per solucionar conflictes	X		
5.Es valora		X	
6.Es relaciona bé amb els seus companys	X		
7.Té seguretat en ell mateix		X	
8.Sap compartir	X		
9.Ajuda als altres	X		
10.Regula la impulsivitat	X		
11.Respecta als seus companys	X		
12.Sap relaxar-se	X		
13.Es capaç d'expressar qualitats positives dels altres		X	

Emociona' t cada dia

Alumne: 13	Assoliment		
	Normalment sí	Li costa	Generalment no
1.Expressa les seves emocions	X		
2.Identifica les emocions treballades	X		
3.Recòneix les emocions dels altres	X		
4. Utilitza el diàleg per solucionar conflictes		X	
5.Es valora	X		
6.Es relaciona bé amb els seus companys	X		
7.Té seguretat en ell mateix	X		
8.Sap compartir	X		
9.Ajuda als altres	X		
10.Regula la impulsivitat	X		
11.Respecta als seus companys	X		
12.Sap relaxar-se	X		
13.Es capaç d'expressar qualitats positives dels altres	X		

Emociona' t cada dia

Aquest nen també té problemes amb la llengua i és poc participatiu, així que hi ha aspectes que li costen perquè no diu res i no saps fins a quin punt ho sap o no.

Alumne: 14	Assoliment		
	Normalment sí	Li costa	Generalment no
1.Expressa les seves emocions		X	
2.Identifica les emocions treballades		X	
3.Recòneix les emocions dels altres		X	
4. Utilitza el diàleg per solucionar conflictes		X	
5.Es valora			
6.Es relaciona bé amb els seus companys		X	
7.Té seguretat en ell mateix			
8.Sap compartir	X		
9.Ajuda als altres	X		
10.Regula la impulsivitat	X		
11.Respecta als seus companys	X		
12.Sap relaxar-se	X		
13.Es capaç d'expressar qualitats positives dels altres		X	

Annex 6: Graelles d'avaluació de les activitats

Activitat: L'emocionant món del contes		Curs: P4
Punts forts: -El conte és un element molt motivador. <i>Activitats posteriors:</i> - L'activitat de ballar fa que connectin molt bé amb l'alegria, els agrada inventar-se formes de demostrar alegria.	Punts febles: -La capacitat d'escolta d'alguns nens a l'hora de fer conversa. -Alguns se centren en allò que li passa al personatge i costa que pensin en quan han sentit allò.	
Temps: En les sessions del conte: Si ets feliç i El monstre de colors es va allargar la durada.		
Objectius complerts: -Reconèixer les emocions en els altres. -Associar l'emoció a una experiència viscuda.	Objectius no complerts: -En algun cas no van saber associar l'emoció a una experiència i es quedaven amb l'experiència del personatge. La que més va costar va ser la tristesa.	
Canvis possibles per millorar l'activitat: -Que un titella guies la conversa per captar més l'atenció. - Buscar algun llibre d'enuig en el qual el personatge no es transformi en res sinó simplement canviï el seu comportament, perquè siguin prou conscients que no ens transformem en alguna cosa literalment.		

Emociona' t cada dia

Activitat: Recerca d'emocions		Curs: P4
Punts forts: -La capsa sorpresa	Punts febles: -No tenen vocabulari i diuen content. -Les imatges de por eren difícils d'ubicar per a ells	
Temps: Es va unir amb l'activitat fem d'actors.		
Objectius complerts: -Identificar les emocions	Objectius no complerts:	
Canvis possibles per millorar l'activitat: -Utilitzar el conte "La Berta i les ulleres de visió empàtica" per iniciar l'activitat. Així amb les ulleres podrem veure millor les emocions que expressen les persones de les imatges.		

Activitat: Fem d'actors		Curs: P4
Punts forts: -Fer-ho com un joc fa que s'ho passin bé	Punts febles: -Alguns nens tenen molta vergonya a expressar-se en públic, tot i ser un joc.	
Temps: Es va unir amb l'activitat Recerca d'emocions.		
Objectius complerts: - Reconèixer les expressions de les emocions en els altres. - Expressar facialment les emocions	Objectius no complerts: Alguns no han expressat facialment les emocions	
Canvis possibles per millorar l'activitat: -Utilitzar el conte "La Berta i les ulleres de visió empàtica per iniciar l'activitat. Així amb les ulleres podrem veure millor les emocions que expressen les persones de les imatges. -Que els altres tanquin els ulls i de sobte els obrin quan ja tinguin l'expressió.		

Emociona' t cada dia

Activitat: Com em sento		Curs: P4
Punts forts: <ul style="list-style-type: none">- Tenir les seves imatges per posar els agradava molt.	Punts febles:	
Temps: Uns 15 minuts al dia		
Objectius complerts: <ul style="list-style-type: none">- Identificar com se senten	Objectius no complerts: <ul style="list-style-type: none">- Costava molt prendre consciència del motiu pel qual sentien l'emoció.- Alguns sempre deien el mateix i no saps fins quin punt identificaven l'emoció que sentien	
Canvis possibles per millorar l'activitat: <p>-A la tarda només preguntar si algú durant el dia ha canviat la seva emoció i ara sent una altra diferent, per tal de no esgotar als nens ja que es una pregunta individual i quan són tan petits tenen poc hàbit d'escolta.</p>		

Activitat: El llibre per parlar amb el cor		Curs: P4
Punts forts: <ul style="list-style-type: none">- El conte els agradava molt- Llegir davant dels nens les coses boniques que escrivien els seus pares els encantava.	Punts febles: <p>-No haver pogut fer una reunió amb els pares per explicar de què anava el conte ja que estava en català, tot i que els nens sí que el sabien.</p>	
Temps: 15 minuts la lectura de la llibreta.		
Objectiu: Els pares van col·laborar la majoria i van fer el que es demanava, excepte 3 pares. Així que podem dir que es van assolir els objectius força. A més, els nens es van adonar de coses que no sabien que els seus pares pensaven d'ells.		
Canvis possibles per millorar l'activitat: <ul style="list-style-type: none">- Fer una sessió amb pares per explicar millor l'activitat		

Emociona' t cada dia

Activitat: El racó de les paraules boniques		Curs: P4
Punts forts	Punts febles: -El fet d'escriure els feia més mandra -No estan acostumats a dir coses als altres i costava variar.	
Objectius complerts:	Objectius no complerts: -Expressar qualitats positives -Valorar les virtuts pròpies i la dels altres	
Canvis possibles per millorar l'activitat: -Penso que o bé no la faria o agafaria gravadors de veu per nens que existeixen per enganxar a la paret i cada setmana li gravariem coses boniques a un protagonista.		

Activitat: El conte de la tortugueta		Curs: P4
Punts forts - Un conte sempre és millor que l'explicació	Punts febles -No va acabar d'enganxar el conte	
Temps: L'explicació del conte el previst, però vam fer una altra sessió per muntar el racó de la calma.		
Objectius complerts: -Associar amb vivències les actituds de la tortugueta.	Objectius no complerts: -Fer-se seus els passos de la tortuga com una estratègia de control de la impulsivitat.	
Canvis possibles per millorar l'activitat: Potser unir l'activitat amb la del racó de la calma a la mateixa sessió, perquè es veies més la relació. -Utilitzar un titella per explicar el conte i atraure més.		

Emociona' t cada dia

Activitat: Ens fem un massatge		Curs: P4
Punts forts -La diversitat de fer massatges els agrada molt.	Punts febles: - Quan només és un o dos els que fan el massatge es distorsionen més.	
Temps: el previst 15 min matí i 15 min tarda.		
Objectius complerts: -Han experimentat i després han practicat la relaxació. -La majoria ha respectat la relaxació de la resta.	Objectius no complerts:	
Canvis possibles per millorar l'activitat: buscar d'altres maneres de fer el massatge.		

Activitat: Racó de la calma		Curs: P4
Punts forts -Els objectes del racó -Que el tipi es pugui tancar, els agrada la intimitat	Punts febles -el poc temps ha fet que encara no tinguin el hàbit totalment assolit	
Objectius complerts: -Han posat en pràctica les tècniques de relaxació que s'havien treballat.	Objectius no complerts: -No l'utilitzen per controlar la impulsivitat, només quan necessiten estar sols i relaxar-se.	
Canvis possibles per millorar l'activitat: Fer-la amb el conte de la tortugueta		

Emociona' t cada dia

Activitat: Pintura lliure		Curs: P4
Punts forts -Els encanta la pintura -La música ajuda a treballar en silenci - La llibertat els dona tranquil·litat.	Punts febles	
Temps: Vam estar fins que el paper ja no donava més possibilitats.		
Objectius complerts: van relaxar-se molt bé i van respectar-se els uns als altres.		
Canvis possibles per millorar l'activitat: - Potser fer-ho al terra en una superfície més gran, ja que ells haguessin continuat		

Activitat: Tenim un problema		Curs: P4
Punts forts: -el fet de veure-ho en vídeos a la pantalla els atrau molt. -que siguin animals els que protagonitzen les històries enganxa també als nens.	Punts febles: -No trobar un conflicte que s'ubiqués a una escola.	
Temps: una mica més del programat perquè anàvem parant per buscar possibles solucions.		
Objectius complerts: -Pensar solucions per conflictes, tot i que alguns no participaven	Objectius no complerts: -Relacionar amb situacions quotidianes, primer s'havia de fer una exemplificació i després alguns sí trobaven situacions.	
Canvis possibles per millorar l'activitat: -Buscar algun vídeo o conte que tingués algun conflicte relacionat de forma més evident amb ells.		

Emociona' t cada dia

Activitat: Ballem		Curs: P4
Punts forts -Poder escollir la música que ballaran els encanta. -Fer que cadascú faci un pas i el segueixin els motiva molt.	Punts febles	
Temps: vam estar una estona més del planificat.		
Objectius complerts: es va aconseguir fomentar la diversió i gaudir en grup afavorint així al benestar col·lectiu.		
Canvis possibles per millorar l'activitat: fer-ho més vegades durant el curs.		

Activitat: Petons i abraçades		Curs: P4
Punts forts -el conte dels petons era molt divertit -Imitar els petons va agradar molt	Punts febles -la mida dels contes era petita i no podien veure bé els dibuixos.	
Temps:		
Objectius complerts: es va aconseguir fomentar la diversió i gaudir en grup afavorint així al benestar col·lectiu.		
Canvis possibles per millorar l'activitat: - Fer-ho en petit grup o bé ampliar el conte.		