

Emocionar-te

Emocions i art a l'educació infantil

Curs 2013-2014

Projecte final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar

Autora:
Esther Martín
Gallardo

Tutora:
Èlia López Cassà



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



Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 3.0 No adaptada de Creative Commons

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

Per a citar l'obra:

Martín, E. (2014). *Emocionar-te. Emocions i art a l'educació infantil. Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar*. Barcelona: Universitat de Barcelona. Dipòsit Digital: <http://hdl.handle.net/2445/64444>



Postgrau en Educació Emocional i Benestar

Curs 2013-2014

EMOCIONAR-te



~ Emocions i art a l'educació infantil ~

Autora: Esther Martín Gallardo

Tutora: Èlia López Cassà



L'ensenyança que deixa empremta no és la que es fa de cap a cap, sinó de cor a cor".

(H.G. Hendricks)

ÍNDEX

- 1. Introducció pàg. 4**
- 2. Fonamentació teòrica pàg. 7**
 - 2.1. Educació emocional pàg. 7
 - 2.2. Les intel·ligències múltiples i la intel·ligència emocional pàg. 10
 - 2.3. Les competències i capacitats emocional pàg. 15
 - 2.4. L'educació emocional al marc legal educatiu pàg. 20
 - 2.5. Emocions i art pàg. 27
 - 2.6. Desenvolupament emocional 3-6 anys pàg. 32
- 3. Programa EmocionAr-te pàg. 34**
 - 3.1. Anàlisi del context pàg. 34
 - 3.2. Necessitats identificades pàg. 40
 - 3.3. Objectius del programa pàg. 41
 - 3.4. Temari pàg. 42
 - 3.5. Descripció de les activitats pàg. 46
 - 3.6. Metodologia pàg. 64
 - 3.7. Procés d'aplicació pàg. 67
 - 3.8. Estratègies d'avaluació pàg. 79
 - 3.9. Avaluació del programa pàg. 81
- 4. Conclusions pàg. 87**
- 5. Autoavaluació i valoració del treball pàg. 90**
- 6. Bibliografia pàg. 93**
 - 6.1. Llibres i documents pàg. 93
 - 6.2. Webgrafia pàg. 93
 - 6.3. Literatura infantil pàg. 95
- 7. Annexos pàg. 96**
 - 7.1. Recursos de les activitats d'educació infantil 3 anys pàg. 96
 - 7.2. Recursos de les activitats d'educació infantil 4 anys pàg. 101
 - 7.3. Recursos de les activitats d'educació infantil 5 anys pàg. 104
 - 7.4. Estratègies d'avaluació (plantilles) pàg. 120
 - 7.5. Selecció de fotografies del període de pràctiques pàg. 125

1. INTRODUCCIÓ

A finals del segle XIX es va produir el que es coneix com la **revolució emocional**, que va afectar al món de la psicologia, al de l'educació i a la societat en general. Aquesta revolució va promoure la necessitat de millorar la societat cap a un món més feliç. Aquest propòsit implica un gran canvi a nivell personal i social i l'educació hi té un paper molt important.

L'**educació emocional** va sorgir d'aquesta revolució, analitzant les mancances que es van veure en l'educació formal a l'hora de formar integralment les persones, ja que aquesta se centrava en el desenvolupament cognitiu, oblidant la dimensió emocional. L'objectiu principal de l'educació emocional és, doncs, desenvolupar les competències emocionals bàsiques que ens capacitin per a la vida.

Aquest projecte presenta un programa d'educació emocional destinat al segon cicle d'**Educació Infantil**. Pretén introduir en el món de l'educació emocional als infants de 3 a 6 anys de l'escola Baró de Viver de Barcelona i desenvolupar en aquests les seves **capacitats emocionals** a través dels diferents tipus d'**art** (arts visuals, literàries i escèniques) amb la intenció de considerar les diferents individualitats que es troben dins d'un grup d'alumnes. De la unió de les emocions i les arts, en sorgeix el títol: "EmocionAr-te".

El treball està format per dues parts ben diferenciades. La primera part aborda el marc teòric en el qual es fonamenta el projecte. És important començar la lectura d'aquest projecte per aquesta part, ja que justifica la posterior intervenció didàctica, desenvolupada la segona part.

La **part teòrica** comença amb la presentació de les característiques principals de l'educació emocional, tot nomenant els seus antecedents, incidint sobretot en la intel·ligència emocional i les intel·ligències múltiples. A continuació es descriuen les competències emocionals, en el cas d'infantil tractades com a capacitats. També s'ha de tenir en compte el que hi diuen al respecte l'informe Delors, la LEC i el currículum d'Educació Infantil, així com el projecte educatiu de centre, dins del qual es troba el

projecte de convivència. Tot seguit, es relacionen les emocions i l'art, destacant les emocions estètiques.

Per acabar aquesta fonamentació teòrica s'explica el desenvolupament emocional dels infants d'entre 3 i 6 anys per tal de comprendre aquesta etapa i de tenir presents les seves característiques a l'hora d'elaborar el programa.

La segona part, més pràctica, desplega el **programa d'educació emocional** que es proposa. S'inicia amb l'anàlisi del context en el qual s'aplica el programa, per tal d'adaptar-lo a les seves característiques i a les necessitats identificades. Es continua amb la formulació dels objectius que es volen aconseguir a partir de la implantació del programa, els continguts treballats, la metodologia emprada i el desenvolupament de les activitats que s'han dut a terme per assolir els objectius proposats. Per últim, però no menys important, es descriuen les estratègies d'avaluació utilitzades i les conclusions a les quals s'arriben després de la posada en pràctica del programa.

L'elecció del tema ha estat motivada per dos motius diferents: un de professional i un altre de més personal. A **nivell professional**, considero que l'educació ha tingut més en compte l'aspecte cognitiu que l'emocional, i que ambdós haurien de complementar-se per tal de tenir en compte els diferents aspectes de la persona. Crec que s'hauria de fer un gran canvi educatiu però que, si aquest no es dona, les petites aportacions que cadascú faci a la seva aula i al seu centre contribuiran humilment a la millora de la educació i, conseqüentment, de la societat. A més, he treballat a partir de les diferents arts per tal d'abordar les diverses intel·ligències, necessitats, inquietuds i maneres d'aprendre de cadascun dels infants.

A **nivell personal**, he volgut barrejar els àmbits que més m'aporten a mi: l'educació en general, i la dimensió emocional en particular; l'art, i més concretament el teatre i la dansa. Pel que fa a l'educació, és la meva professió i la meva vocació. Sóc afortunada de poder treballar en allò que m'agrada, així que el meu projecte de final de postgrau havia d'estar enfocat en l'àmbit educatiu.

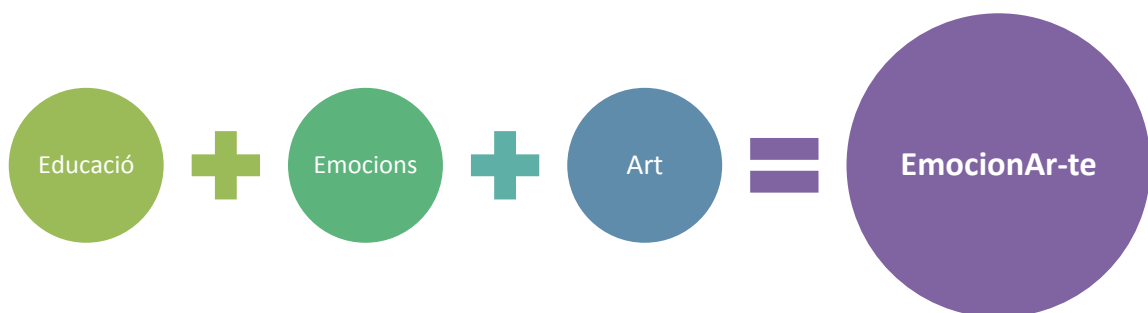
En relació a l'**educació emocional**, sense adonar-me'n, ja des que estudiava la carrera els meus treballs i projectes de pràctiques estaven relacionats amb temes de caire

emocional (autoestima, respecte i acceptació de la diversitat, amistat, resolució de conflictes...). El meu destí educatiu estava encaminat cap a aquest àmbit, i la decisió de cursar aquest postgrau ha estat del tot encertada.

Quant a la meva implicació amb les **arts**, des de petita he practicat diferents tipus de **dansa** i des dels 12 anys he fet **teatre** amateur, i ambdues coses m'han servit i em serveixen per connectar amb el meu jo interior i les meves emocions, per relaxar-me, desconnectar de l'estrès diari, desenvolupar habilitats socials i fomentar un autoestima més positiu. M'agradaria que cada nen i nena pogués experimentar els diferents tipus d'art perquè pugui adonar-se de qual connecta més amb ell o ella, i així aprofitar els múltiples beneficis de les emocions estètiques i de l'art com a mitjà de comunicació, gaudi i relaxació.

És a dir, que la meva elecció està condicionada per interessos personals i professionals, i perquè des de la pròpia experiència conec els avantatges d'educar-te emocionalment i també d'endinsar-te en el món de les arts.

A més, amb aquest projecte m'agradaria **aprendre** a programar el dia a dia a l'escola tenint en compte les emocions dels infants, tenint molt present que la figura del mestre esdevé un model de referència dels infants, per la qual cosa hem d'intentar ser un bon model per a ells. Per tant, elaborant el programa i portant-lo a terme vull créixer personal i professionalment, desenvolupant les meves pròpies competències emocionals i les capacitats emocionals dels nens i nenes, a més de posar el meu granet de sorra en la difusió i expansió de l'educació emocional.



2. FONAMENTACIÓ TEÒRICA

En aquest apartat recullo els aspectes teòrics que considero més rellevants per fonamentar el programa EmocionAr-te, des de definir l'educació emocional fins a comentar el desenvolupament emocional dels nens i nenes del segon cicle d'educació infantil, passant per parlar de les intel·ligències múltiples i la intel·ligència emocional, explicar les competències i capacitats emocionals i relacionar l'educació emocional amb l'art i amb el que diuen els documents legals educatius.

2.1. L'EDUCACIÓ EMOCIONAL

Una de les innovacions pedagògiques dels darrers anys ha estat l'educació emocional, com a resposta a les necessitats socials que fins aleshores no eren ateses pel currículum acadèmic, com ara la presència de violència, ansietat, estrès, depressió, drogues i altres comportaments de risc, molts d'ells sorgits com a conseqüència de l'analfabetisme emocional. Fins a finals del segle anterior, l'escola s'encarregava únicament del desenvolupament cognitiu de l'alumnat, treballant coneixements de matemàtiques, llengua, ciències naturals i socials, art, educació física... Però l'aspecte emocional no hi estava contemplat.

L'educació ha de tenir com a objectiu el desenvolupament humà per a viure feliç i en comunitat. Ha de fomentar el desenvolupament integral de les persones (desenvolupament físic, intel·lectual, moral, social, emocional...). Ha d'**educar per a la vida**, tenint en compte com és la societat del present i com es vol que sigui la del futur.

Les competències emocionals són les que més ens ajuden al llarg de la vida, a l'hora de relacionar-los amb els altres, de solucionar conflictes, d'estar bé amb nosaltres mateixos... Per aquests motius han d'estar molt presents en la pràctica educativa, enteses també com a forma de prevenció dels riscos socials abans esmentats, ja que

ajuden a disminuir la vulnerabilitat de les persones enfront malalties mentals o comportaments de risc.

L'educació emocional és un procés educatiu, continu i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament de les competències emocionals com a element essencial del desenvolupament humà, amb l'objectiu de capacitar-lo per a la vida i amb la finalitat d'augmentar el benestar personal i social (Bisquerra, 2009:158).

El desenvolupament de les competències emocionals és un procés complex que requereix una pràctica continuada. Per aquest motiu hauria d'abastir des del naixement fins a la vida adulta, passant per l'educació infantil, primària i secundària, però també hauria d'estar present als estudis post obligatoris, a la formació permanent, a la família, als mitjans socio-sanitaris, a les organitzacions... L'ideal seria educació emocional **per a tothom i al llarg de tota la vida.**

Adquireix, doncs, una rellevant importància la formació inicial i permanent del professorat en educació emocional, ja que a l'educació obligatòria és on s'estableixen les bases de les quals depèn el desenvolupament personal de cada persona i el professorat esdevé un model de referència amb molt de pes per a l'alumnat.

L'educació emocional sorgeix de la unió de les aportacions de diverses ciències, com les que es comenten a continuació (Bisquerra, 2009:159):

- Els moviments de renovació pedagògica (1983): escola nova, escola activa, educació progressiva, etc., van donar importància a l'afectivitat, amb Pestalozzi, Froebel, Tolstoi o Montessori, entre d'altres, com a representants.
- El *counseling*, la psicoteràpia i la psicologia humanista de Rogers (1942), Allport (1965), Maslow (1982) i altres, van posar èmfasis en emocions i sentiments com l'ansietat, l'estrès, la depressió, etc.
- Altres aportacions van ser la logoteràpia de V. Frankl (1980), la psicoteràpia cognitiva de Beck (1975), la psicoteràpia racional-emotiva de Ellis (1962), la relació d'ajuda de Carkhuff (1969), o els programes comprensius de Gysbers (1975), entre d'altres.

- L'informe Delors (1996) va assenyalar els quatre pilars de l'educació: conèixer, saber fer, convida i ser. Els dos últims contribueixen a la importància de l'educació emocional.
- Les teories de les emocions són un altre fonament per l'educació emocional, començant amb científics com Darwin, W. James, Lange, Cannon o Bard. Més endavant, sota l'enfocament biològic, Tomkins, Ekman, Izard, Plutchik, Zajonc, posen èmfasi en la resposta psicofisiològica. Per una altra banda, la tradició cognitiva amb Arnold, Lazarus, Frijda, Scherer, se centren en l'avaluació que activa la resposta emocional. Com a alternativa, el construccionisme social (Averill, Harré, Kemper) estén l'estudi de les emocions a factors socials i culturals. Aquestes teories estan explicades amb més deteniment al capítol 2 de l'obra de Bisquerra (2009:27-68).
- La teoria de les intel·ligències múltiples de Gardner (1995), particularment la intel·ligència interpersonal i la intrapersonal, en són un referent molt important. La intel·ligència interpersonal es refereix a la capacitat que tenim per relacionar-nos amb els altres; la intrapersonal, a l'interior d'un mateix. Ambdues conformen la intel·ligència emocional.
- La teoria triàrica de Sternberg (1997) amplia les intel·ligències múltiples amb la intel·ligència analítica, la creativa i la pràctica i, més endavant, també la exitosa.
- El desenvolupament de les habilitats socials de Goldstein (1989), Monjas (1993), Paula (2000) o Segura (2001) s'afegiria després com a part de les competències emocionals.
- L'educació moral de Kohlberg (1992), Piaget (1987), Gilligan (1988), Hersch (1988), entre d'altres, és important també, ja que la intel·ligència emocional sense uns principis ètics i morals podria ser perillosa.
- La intel·ligència emocional de Salovey i Mayer (1990, 2007) i Goleman (1995) va deixar en evidència la importància d'educar emocionalment.
- Les aportacions de la neurociència de Damasio (1996) o LeDoux (1999) han contribuït a entendre el funcionament del cervell en relació a les emocions (el paper de l'amígdala, la comunicació entre el sistema límbic i l'escorça cerebral, els neurotransmissors, etc.).

- La psiconeuroimmunologia (Ader, 2007) posa de manifest que les emocions afecten al sistema immunitari: les positives el reforcen, les negatives el debiliten.
- Les investigacions sobre el benestar subjectiu: Argyle (1987), Diener (1984, 1985, 1993), Fordyce (2004), Myers (1993), Veenhoven (1990, 1994, 2001); el concepte del fluir de Mihaly Csikszentmihalyi (1997); la psicologia positiva de Seligman (1992, 2002), la prosocialitat de Roche (1998, 2002), Charbonneau i Nicol (2002), la programació neurolingüística desenvolupada per Richard Bandler i John Grinder (1975), relacionada amb educació per Serrat (2005) i amb la intel·ligència emocional per Carrión (2001) i Acosta (2005); i l'ecologia emocional plantejada per Conangla i Soler (2002), també formen part de la fonamentació teòrica de l'educació emocional.

En definitiva, de la unió d'aquestes teories i de les necessitats socials sorgeix l'educació emocional, que té com a objectiu el desenvolupament de competències emocionals que ajudin al benestar personal i social.

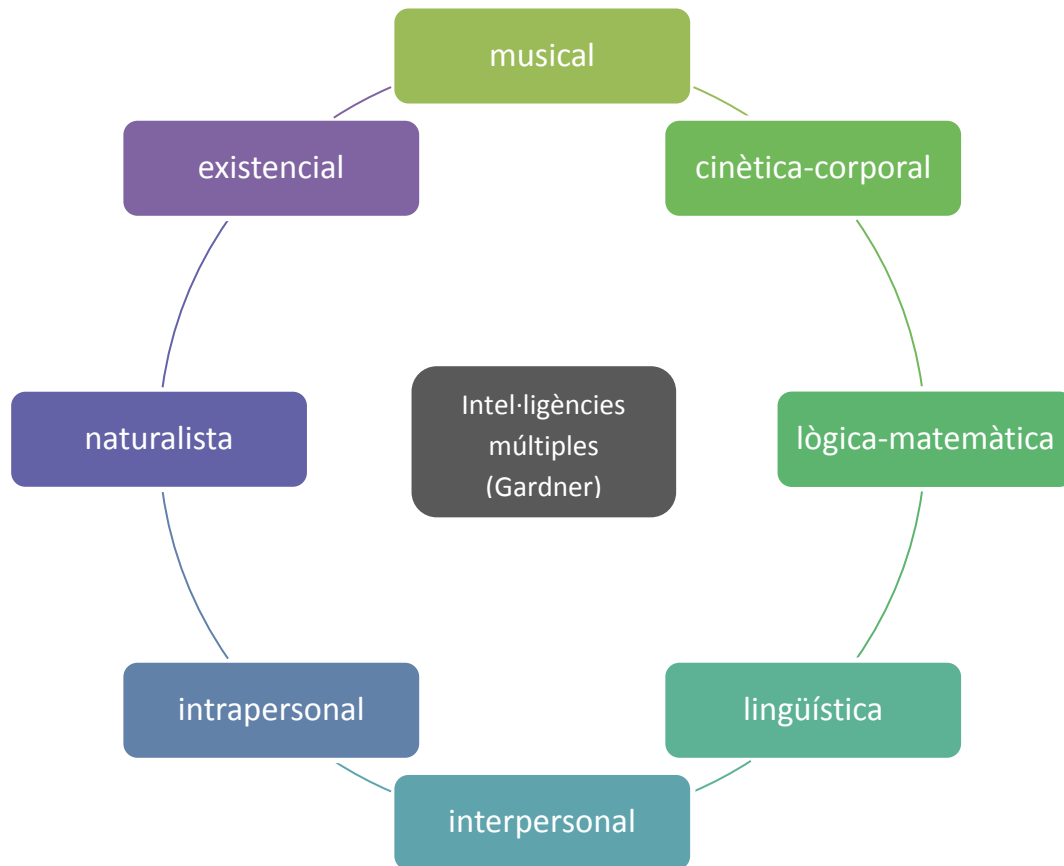
A continuació s'aprofundeix en les intel·ligències múltiples i la intel·ligència emocional com a destacats precedents.

2.2. LES INTEL·LIGÈNCIES MÚLTIPLES I LA INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

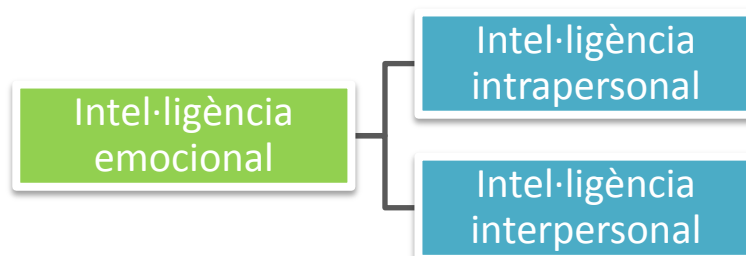
El concepte clàssic d'intel·ligència parlava d'una única intel·ligència estable al llarg de tota la vida i mesurable amb els tests d'intel·ligència, però el Coeficient d'Intel·ligència (Stern, 1912) no mesura l'èxit en la vida, ni el rendiment en la feina, ni les capacitats de reacció que té algú davant els reptes de la vida. Com a alternatives a aquesta intel·ligència més acadèmica van sorgir diverses corrents, com ara les **intel·ligències múltiples** de Gardner.

Gardner distingeix set tipus d'intel·ligència (1995): musical, cinètica-corporal, lògica-matemàtica, lingüística, espacial, interpersonal i intrapersonal. Posteriorment, hi afegeix dues més (2001): la existencial i la naturalista.

D'aquestes intel·ligències destaquem la interpersonal, que parla sobre la capacitat de relacionar-nos amb els altres, i la intrapersonal, que es refereix al coneixement i regulació de les pròpies emocions. Ambdós tipus d'intel·ligència són les que conformarien la intel·ligència emocional



Intel·ligències múltiples de Gardner



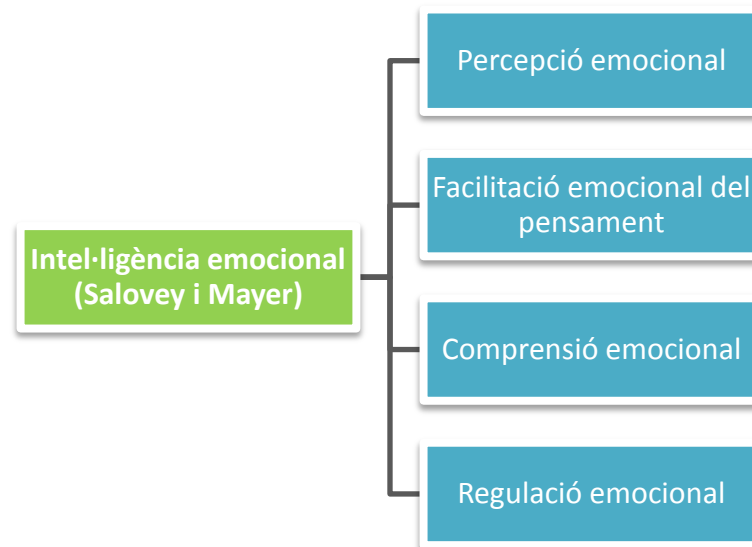
Intel·ligència emocional = intel·ligència intrapersonal + intel·ligència interpersonal

El concepte d'**intel·ligència emocional** va sorgir amb **Salovey i Mayer** al 1990, amb la publicació del primer article científic sobre intel·ligència emocional: *Emotional Intelligence*.

*La **intel·ligència emocional** inclou l'habilitat per percebre amb precisió, valorar i expressar emoció; l'habilitat d'accedir i/o generar sentiments quan faciliten pensaments, l'habilitat de comprendre l'emoció i el coneixement emocional, i l'habilitat per regular les emocions per promoure creixement personal i intel·lectual. (Salovey i Mayer, 1997).*

Segons aquests autors, la intel·ligència emocional s'estructura de la següent manera:

- **Percepció emocional:** es refereix a la percepció, identificació, valoració i expressió de les emocions, tant de les pròpies com de les dels altres. Inclou la capacitat per expressar les emocions de manera apropiada.
- **Facilitació emocional del pensament:** entenen que les emocions que sentim influeixen en la cognició, i que per tant, és important tenir l'estat emocional adequat a cada situació.
- **Comprensió emocional:** tracta sobre etiquetar, comprendre, analitzar i interpretar les emocions.
- **Regulació emocional:** és la gestió de les emocions en les situacions de la vida, mitigant les negatives i potenciant les positives, sense reprimir ni exagerar la informació que transmeten.

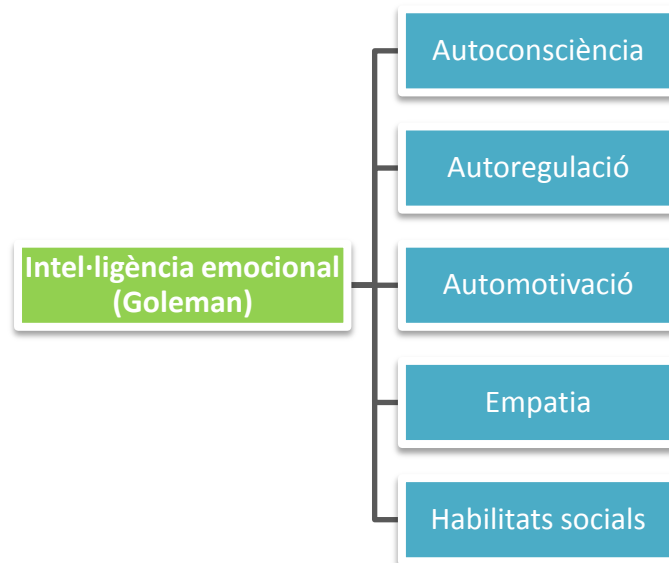


Intel·ligència emocional (Salovey i Mayer)

Cinc anys més tard de la publicació de l'article de Salovey i Mayer, **Goleman** va aconseguir amb la publicació del llibre *Emotional Intelligence* (1995) una gran difusió del concepte d'intel·ligència emocional. Per a ell consisteix en el següent:

- **Conèixer les pròpies emocions.** Reconèixer una emoció en el moment en què la tenim, per no donar lloc a les emocions incontrolades.
- **Manejar les emocions.** Manejar les pròpies emocions per tal de poder expressar-les de manera adequada.
- **Motivar-se a un mateix.** Motivar-se a un mateix cap a l'assoliment dels objectius, sabent demorar les gratificacions i dominant la impulsivitat.
- **Reconèixer les emocions dels altres.** La empatia com a base de l'altruisme.
- **Establir relacions.** L'adquisició de les competències socials per poder establir bones relacions amb els altres.

Segons Goleman, el coeficient emocional hauria de substituir el coeficient intel·lectual, donat que el primer té una relació més directa amb benestar emocional i èxit a la vida que el segon. Al 1998 va modificar el seu model inicial que va quedar així:



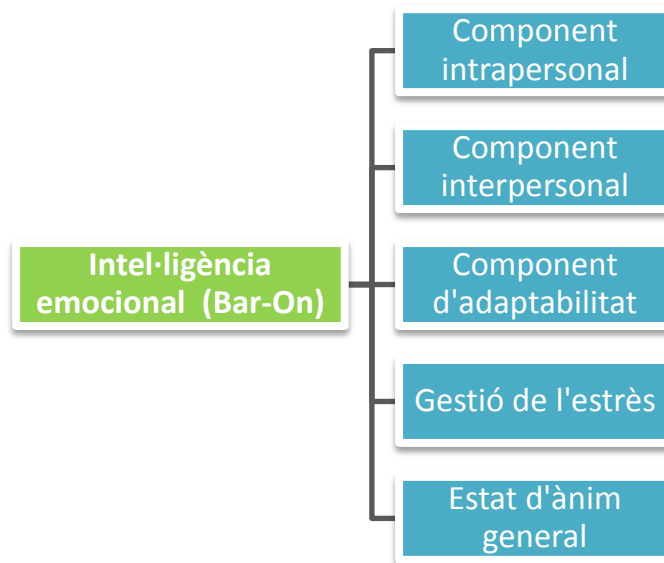
Intel·ligència emocional (Goleman)

Bar-On (1997) utilitza el terme “intel·ligència emocional i social” i ho defineix de la següent manera:

La intel·ligència emocional i social com a un conjunt d'habilitats personals, emocionals i socials que influeixen en l'adaptació i l'afrontament davant les demandes i pressions del medi, influint en l'èxit a la vida, en la salut i en el benestar psicològic. (Bar-On, 1997).

El seu model s'estructura en cinc blocs:

- **Component intrapersonal:** autoconsciència emocional, assertivitat, autoestima, autorealització, independència.
- **Component interpersonal:** empatia, relacions interpersonals, responsabilitat social.
- **Component d'adaptabilitat:** solució de problemes, prova de realitat, flexibilitat.
- **Gestió de l'estrès:** tolerància a l'estrès, control de la impulsivitat.
- **Estat d'ànim general:** felicitat, optimisme.



Intel·ligència emocional (Bar-On)

L'aplicació de la intel·ligència emocional a l'educació desemboca en l'educació emocional, amb l'assoliment d'aquest tipus d'intel·ligència com a preparació de la vida, a través del desenvolupament de les competències emocionals.

2.3. LES COMPETÈNCIES I CAPACITATS EMOCIONALS

L'educació emocional té com a objectiu el desenvolupament de competències emocionals, l'assoliment de les quals afavoreix l'adaptació al medi i l'afrontament als reptes de la vida.

*Les **competències emocionals** són el conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per prendre consciència, comprendre, expressar i regular de forma apropiada els fenòmens emocionals (Bisquerra, 2009:146).*

El model de competències emocionals presentat pel GROU (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) de la Universitat de Barcelona planteja una estructura pentagonal estructurada en cinc blocs de competències, cadascun dels quals inclou diverses capacitats i habilitats (Bisquerra, 2009:148-152).

- **Consciència emocional:** és la capacitat per prendre consciència de les pròpies emocions i les dels altres.
 - Presa de consciència de les pròpies emocions.
 - Posar nom a les emocions.
 - Comprensió de les emocions dels altres.
 - Presa de consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament.

- **Regulació emocional:** és la capacitat de gestionar les emocions de manera adequada.
 - Expressió emocional apropiada.
 - Regulació d'emocions i sentiments.
 - Habilitats d'afrontament.
 - Competència per autogenerar emocions positives.

- **Autonomia emocional:** conjunt d'elements relacionats amb l'autogestió personal.
 - Autoestima.
 - Automotivació.
 - Autoeficàcia emocional.
 - Responsabilitat.
 - Actitud positiva.
 - Anàlisi crític de normes socials.
 - Resiliència.

- **Competència social:** és la capacitat per establir bones relacions amb altres persones.
 - Dominar les habilitats socials bàsiques.
 - Respecte pels altres.
 - Practicar la comunicació receptiva.
 - Practicar la comunicació expressiva.
 - Compartir emocions.

- Comportament prosocial i cooperació.
 - Assertivitat.
 - Prevenció i solució de conflictes.
 - Capacitat per gestionar situacions emocionals.
-
- **Competències per a la vida i el benestar:** capacitats i habilitats per afrontar els reptes del dia a dia i viure la vida de forma sana i equilibrada.
 - Fixar objectius adaptatius.
 - Presa de decisions.
 - Buscar ajuda i recursos.
 - Ciutadania activa, participativa, crítica, responsable i compromesa.
 - Benestar emocional.
 - Fluir.

Donat que el programa que es desenvolupa en aquest document va orientat a l'etapa d'educació infantil, parlarem de **capacitats emocionals**, les quals es deriven de les competències emocionals, però adaptades per López-Cassà (2012:14) a les característiques maduratives de l'etapa en qüestió.

D'aquesta manera, la competència d'autonomia emocional, se centra en l'autoestima; la competència social, en les habilitats socioemocionals; i les competències de vida i benestar, en les habilitats de vida. Els cinc blocs de capacitats emocionals a desenvolupar a l'educació infantil quedarien així: consciència emocional, regulació emocional, autoestima, habilitats socioemocionals, i habilitats de vida.

- **Consciència emocional.**

La consciència emocional tracta sobre percebre, identificar, reconèixer i expressar les pròpies emocions, i saber que els altres també senten i expressen les seves. Tothom sent contínuament emocions i el llenguatge emocional (verbal i no verbal) ens ajuda a connectar amb el nostre món interior i amb els altres, expressant i parant atenció al que sentim i al que senten els demés. Aquesta capacitat treballa els següents continguts:

- Vocabulari emocional: alegria, tristesa, ira, por, sorpresa, etc.
- Identificació de les pròpies emocions i sentiments.
- El llenguatge verbal i no verbal com a mitjà d'expressió emocional.
- Reconeixement de sentiments i emocions dels altres.
- Presa de consciència del propi estat emocional.

■ Regulació emocional.

Després de saber com ens sentim, és important saber com ens volem sentir, i actuar-ne en conseqüència. La regulació emocional implica gestionar les pròpies emocions i les dels altres de manera adequada.

Ajuda a afrontar les situacions complicades que ens trobem a la vida: saber esperar, mantenir la calma i donar una resposta emocional que sigui apropiada. Per exemple, “la capacitat per regular la ira és una de les millors estratègies per prevenir la violència” (GROP, 2012:59). A més, es refereix a la capacitat d'autogenerar emocions positives, escollir com et vols sentir i aconseguir-ho.

Les coses no sempre surten com a nosaltres ens agradaria, la qual cosa ens fa sentir frustració. La tolerància a la frustració ens permet acceptar la situació, no explotar, i continuar actuant amb perseverança cap a l'assoliment dels nostres objectius. Això també és regulació emocional.

El desenvolupament d'aquesta capacitat ens ajuda a estar millor amb nosaltres mateixos i amb les persones que ens envolten. Engloba els següents aspectes:

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

■ Autoestima:

L'autoestima és l'acceptació i estima d'un mateix. Cada persona té unes característiques físiques i psicològiques diferents que ens fan ser únics i especials

davant la resta, però tots hem d'acceptar-nos a nosaltres mateixos i als altres tal i com cadascú és.

La construcció de l'autoestima es fa a partir de la imatge que un té de si mateix (autoconcepte) però també del que els altres veuen, senten i esperen de tu, tenint especial influència el que pensen les persones del teu entorn més proper.

Una bona autoestima consisteix en tenir una imatge positiva d'un mateix, conèixer i acceptar les pròpies capacitats i limitacions, confiar en les pròpies possibilitats i estimar-se tal i com un és, estimar-se perquè sí, incondicionalment.

S'han de treballar els següents continguts:

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

■ **Habilitats socioemocionals:**

Les persones necessitem el contacte amb altres persones, estimar i sentir-nos estimats i acceptats pels altres. Les habilitats socioemocionals són un "conjunt de competències que faciliten les relacions interpersonals" (López-Cassà, 2012:173).

Algunes d'aquestes habilitats són l'empatia, l'assertivitat, el diàleg, la capacitat d'escola, la cooperació, el respecte... Cadascú té un grau d'habilitat en cadascuna d'elles, però, per sort, es poden entrenar i millorar. El desenvolupament d'aquestes permetrà una millor relació amb els altres, la prevenció i resolució de conflictes i, per tant, un major benestar personal i social. A educació infantil es treballen les esmentades a continuació:

- Habilitats de relació interpersonal: expressivitat, comunicació, cooperació i col·laboració social.
- Empatia: capacitat per posar-se en el lloc dels altres.
- Relacions positives amb els altres.

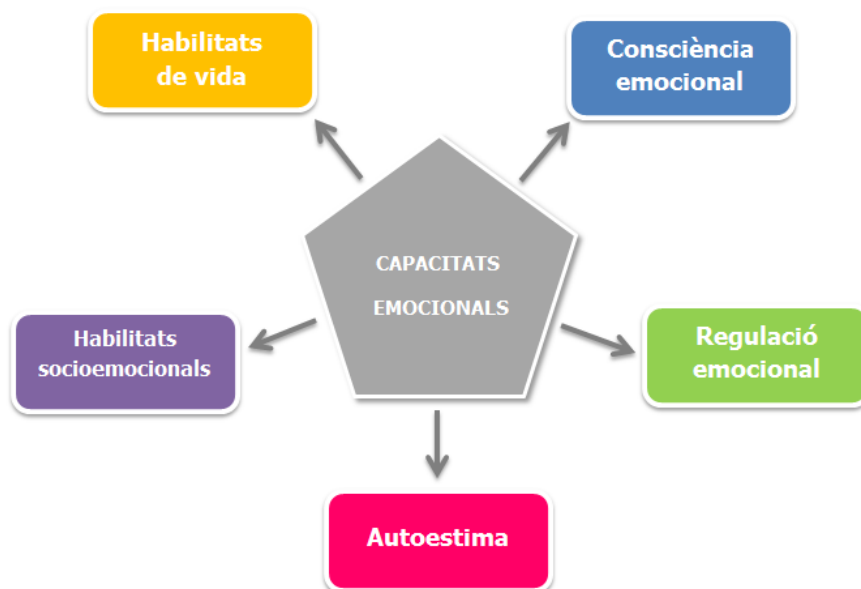
- Estratègies per a la resolució de conflictes.

■ **Habilitats de vida:**

Les habilitats de vida ajuden a afrontar els reptes i imprevistos del dia a dia de manera satisfactòria, per tal de tenir una vida sana i equilibrada i sentir més benestar. Es tracta d'enfrontar-se a la vida amb optimisme i d'actuar amb l'objectiu d'augmentar el propi benestar.

Cal treballar les habilitats següents:

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



Capacitats emocionals (López-Cassà)

El desenvolupament global d'aquestes capacitats o competències (segons l'edat) afavoreix la millora de la intel·ligència emocional i, per tant, del benestar. Per aquest motiu és molt favorable la seva inclusió a l'escola, començant des de ben petits, tot i que és important continuar treballant-les al llarg de tota la vida. El marc legal educatiu ja recull aquesta necessitat i inclou el treball emocional en els diferents documents que es comentaran en el proper apartat.

2.4. L'EDUCACIÓ EMOCIONAL AL MARC LEGAL EDUCATIU

■ L'Informe Delors (1996)

L'Informe Delors el va elaborar una comissió internacional per a l'educació del segle XXI a petició de l'UNESCO. Aquesta comissió va ser presidida per Jacques Delors i formada per professionals del món educatiu i d'altres mons. L'objectiu va ser deixar de veure l'educació com una preparació només per a la vida laboral, sinó també com a instrument indispensable per a que la humanitat progressi cap als ideals de pau, llibertat i justícia social.

Aquest informe va estructurar l'educació en quatre pilars bàsics:

1. **Aprendre a conèixer.** Potenciar l'adquisició dels elements bàsics per tal de comprendre i interpretar el món que ens envolta.
2. **Aprendre a fer.** Adquirir competències que ens facin capaços d'afrontar les diferents situacions que planteja la vida, posant en pràctica els coneixements que es van adquirint.
3. **Aprendre a conviure.** Relacionar-se amb els altres de manera pacífica, respectant les diferències i enriquint-nos d'elles.
4. **Aprendre a ser.** Desenvolupar la pròpia personalitat amb autonomia, judici propi i responsabilitat personal.

Els dos últims pilars, el d'aprendre a conviure i el d'aprendre a ser, són els que estan més relacionats amb l'educació emocional: l'autoconeixement, l'autoestima, les relacions interpersonals, les habilitats socials, etc.



Els quatre pilars bàsics de l'educació (Informe Delors)

■ Educació emocional i LEC

Tot i que ja està en vigor la LOMCE (Llei Orgànica, 8/2013, de 9 de desembre, per la Millora de la Qualitat Educativa), aquesta s'implantarà, en principi, al llarg del curs 2014-2015. Continuem, de moment, amb la LOE (Llei Orgànica 2/2006, de 3 de maig, d'Educació), a Catalunya especificada en la LEC (Llei 12/2009, del 10 de juliol, d'educació).

A la **LEC** s'exposa que el sistema educatiu es regeix per una sèrie de principis bàsics. Els dos primers ja destaquen el paper indispensable de les emocions:

- La formació integral de les capacitats intel·lectuals, ètiques, físiques, **emocionals** i socials dels alumnes que els permeti el ple desenvolupament de la personalitat.

- La vinculació entre pensament, **emoció** i acció que contribueixi a un bon aprenentatge i condueixi els alumnes a la maduresa i la satisfacció personals.

A més, el capítol V està centrat en la **convivència**, la qual està impregnada d'educació emocional: bon clima, resolució de conflictes, cooperació família escola, protecció contra l'assetjament escolar, entre d'altres aspectes.

Pel que fa a l'**educació infantil**, l'objectiu de l'etapa és el desenvolupament global de les capacitats dels infants 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, expressió i comprensió per mitjà dels llenguatges, adquirir instruments d'aprenentatge i desenvolupar progressivament l'autonomia personal".

L'anterior paràgraf deixa clara la importància de l'autoconcepte, l'autoestima, el benestar emocional, les relacions afectives i les habilitats socials, tots ells, continguts essencials de l'educació emocional.

■ L'educació emocional al currículum del segon cicle d'educació infantil

Segons el Decret 181/2008, de 9 de setembre, pel qual s'estableix l'ordenació dels ensenyaments del segon cicle de l'educació infantil, la finalitat d'aquesta etapa és "contribuir al desenvolupament emocional i afectiu, físic i motor, social i cognitiu dels infants en col·laboració amb les seves famílies, proporcionant-los un clima i entorn de confiança on se sentin acollits i amb expectatives d'aprenentatge". Té rellevància que el primer aspecte nombrat sigui l'emocional i afectiu.

Aquest desenvolupament integral està concretat en el desenvolupament de **capacitats** de diferents tipus: motrius, cognitives, emocionals o d'equilibri personal, relacionals, i d'inserció i actuació social. Estan organitzades en quatre eixos i l'objectiu principal és el d'educar per viure i conviure en el nostre món actual. Se subratllen les que tenen un caire emocional:

■ **Aprendre a ser i actuar d'una manera cada vegada més autònoma:**

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

■ **Aprendre a pensar i a comunicar:**

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

■ **Aprendre a descobrir i tenir iniciativa:**

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

■ **Aprendre a conviure i habitar el món:**

8. Conviure en la diversitat, avançant en la relació amb els altres i en la resolució pacífica de conflictes.
9. 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.

Els **objectius** de l'etapa també incorporen el desenvolupament de les competències emocionals, com per exemple:

- 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**.

- Ser i actuar d'una manera cada vegada més autònoma, resolent situacions quotidianes amb **actitud positiva** i superant les dificultats.
- Sentir que **pertany a grups socials** diversos, participant-hi activament i utilitzant els hàbits, actituds, rutines i normes pròpies.
- 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.
- Conèixer experiències, històries i símbols de la cultura pròpia del país i de la d'altres companys i companyes, generant actituds de confiança i **respecte per les diferències i valorant les relacions socials i afectives** que s'hi estableixin.

El currículum d'educació infantil està estructurat en tres **àrees de coneixement i d'experiència**: descoberta d'un mateix i dels altres, descoberta de l'entorn i comunicació i llenguatges. Tot i el caràcter global i interdisciplinari de l'etapa, cadascuna de les àrees té les seves característiques i els seus continguts específics, molts d'ells relacionats amb les emocions.



Àrees curriculars d'educació infantil

L'**àrea de descoberta d'un mateix i dels altres** tracta sobre l'expressió i la regulació de les emocions, l'establiment de vincles afectius amb els altres i la construcció d'una autoestima ajustada i positiva. Es relaciona l'expressivitat del cos amb les emocions i reivindica la importància de l'educació emocional com a eina reguladora cap al benestar emocional, tant personal com grupal i comunitari. Parla, per tant, del

sentiment de pertinença al grup i de les habilitats de convivència: diàleg, compromís, resolució de conflictes...

En aquesta àrea s'anomena específicament la identificació, expressió i regulació d'emocions, així com l'alfabetització emocional, la identificació de causes de les emocions i dels conflictes, l'expressió de sentiments... S'exposa que en l'educació emocional és clau l'actitud optimista del docent que es va encomanant en l'actitud de l'alumnat. Finalment, es promou la conveniència de planificar propostes que facin que els infants se sentin únics (el protagonista, els aniversaris, la maleta viatgera, el llibre blanc, etc.), per tal de potenciar en ells una autoestima positiva.

Pel que fa a l'**àrea de descoberta de l'entorn**, se subratlla la importància d'una intervenció educativa que fomenti el respecte a la diversitat, acceptant i valorant de forma positiva la diferència. Torna a destacar el paper de l'adult com a model referent, en aquest cas amb una actitud respectuosa i acollidora. És en aquesta àrea on es treballen les normes de convivència, cercant el respecte i la col·laboració amb les persones de l'entorn proper.

En relació a l'**àrea de comunicació i llenguatges**, són precisament els diferents tipus de llenguatge els mitjans a través dels quals expressem les nostres emocions i interpretem les dels altres. És per aquest motiu que s'ha decidit abordar l'educació emocional des dels diferents llenguatges (verbal, corporal, musical, audiovisual i plàstic), perquè cada infant trobi els canals de comunicació on s'expressi i connecti amb les seves emocions amb més facilitat.

Als **criteris d'avaluació** també queden reflectides les emocions en afirmacions com:

- Expressar-se amb les pròpies emocions i iniciar-se en la seva identificació.
- Tenir interès i confiança en els altres i sentir-se part del grup, establint relacions afectives positives mútues.
- Usar la llengua oral, el gest i les imatges per expressar idees, desitjos, sentiments i emocions.

- Escoltar i participar de manera activa en situacions habituals de conversa i d'aprenentatge amb l'ús d'un llenguatge no discriminatori, i amb actitud de respecte vers altres cultures i diferents llengües.

■ El PEC i el Projecte de convivència

Prenent com a referència el currículum, cada escola ha d'adaptar la seva pràctica educativa a les característiques específiques del seu centre en particular, elaborant com a base els documents de centre. Un dels més importants és el **Projecte Educatiu de Centre** (PEC) on s'adapten i es seqüencien els aspectes curriculars al context escolar. És en el claustre de professors on s'elabora una reflexió de les característiques dels diferents cicles, tenint en compte la seva realitat contextual i social i ressaltant els trets d'identitat com a punt de partida per fer de la pràctica educativa un projecte comú entre tota la comunitat educativa.

Dins del PEC es troba el **Pla de convivència** (PdC), que és un document que contribueix a la relació entre tots els membres de la comunitat educativa, cercant eines de col·laboració i de resolució de conflictes, per aconseguir establir un bon clima emocional que afavoreixi la creació de vincles afectius positius i el benestar personal i social de tota la comunitat. En aquest document han de quedar reflectides totes les accions que el centre desenvolupa a l'aula, al centre o a l'entorn, amb l'objectiu de crear una atmosfera de treball i convivència segura i saludable per a alumnes, professorat i famílies.

En resum, les lleis educatives han avançat a favor de l'educació emocional i, per tant, la realitat educativa també ha de respondre i actuar-ne en conseqüència.

2.5. EMOCIONS I ART

Les emocions i l'art estan estretament relacionades. L'art té com a objectiu l'expressió i experimentació de les emocions. El tipus d'emocions que es viuen a través de l'art

s'anomenen emocions estètiques, que són la resposta emocional davant la bellesa d'una obra d'art (pintura, escultura, arquitectura, literatura, música, dansa, cinema, teatre...), d'un paisatge, d'una persona o d'un objecte.

També es produeixen emocions semblants en una competició esportiva, una experiència religiosa, un descobriment científic o amb la satisfacció d'una feina ben feta.

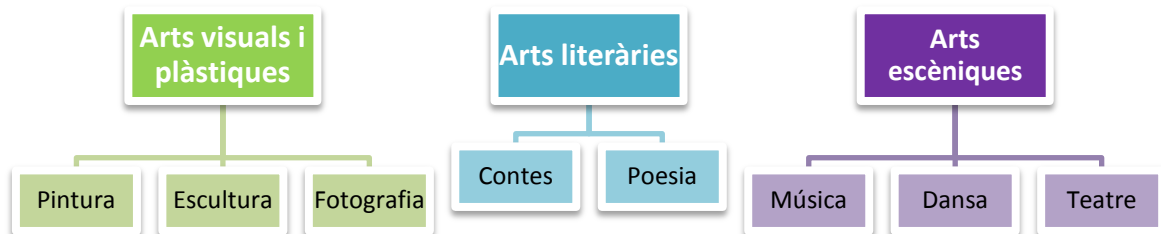
*Les **emocions estètiques** són experiències positives per mitjà de la contemplació estètica, com una forma de "consciència emocional", "regulació emocional" i factor de salutogènesi." (Bisquerra, 2009: 175).*

L'art és una manifestació universal, que no es destina només als experts en la matèria, sinó que ens suscita emocions a tothom. Per tant, és convenient que des de l'educació s'introdueixin experiències per treballar les emocions estètiques, cultivant la sensibilitat estètica i el gust per l'art. Cal aprofitar els efectes beneficiosos de l'art i les emocions estètiques:

- Faciliten la vivència i la connexió amb les nostres emocions.
- Possibiliten l'expressió i comunicació emocional.
- Ofereixen estratègies de regulació emocional.
- Motiven l'alumnat.
- Fomenten el benestar personal i social.
- Reforcen el sistema immunitari, tal i com ho fan les emocions positives.
- Potencien la creativitat i desenvolupen el sentit estètic.

L'educació estètica és essencial durant la infància, període en el qual és determinant la quantitat i la qualitat d'estímul que rebin. En els primers anys, l'infant coneix el món a partir de l'exploració sensible, i cal oferir-li un ampli ventall d'experiències artístiques (musicals, literàries, plàstiques i visuals) per tal de sensibilitzar-lo i enriquir la seva formació estètica. És important, doncs, oferir temps i espais per la contemplació i apreciació estètica, per explorar, descobrir, produir, crear i gaudir amb el procés i el resultat creatiu, fomentant una actitud respectuosa i compartint les emocions que es visquin durant les experiències artístiques.

En aquest programa es pretén apropar als infants al món emocional a través de l'art, per tal d'aprofitar els avantatges que s'acaben d'esmentar. S'han dividit els diferents tipus d'art en tres grups: visuals i plàstics, literaris i escènics.



■ Arts visuals i plàstiques

Aquest tipus d'art desenvolupa el llenguatge visual i plàstic, a partir del qual contemplem i comprenem de manera intensa el món que ens envolta, i amb el qual podem comunicar la realitat exterior o interior. Potencia la creativitat, la imaginació i la capacitat d'expressió, així com la psicomotricitat fina, la coordinació òcul-manual i la representació espacial.

De les intel·ligències múltiples de Gardner, es pot relacionar aquest tipus d'art amb la intel·ligència visual-espacial i la intrapersonal.

- **Pintura:** és l'art i la tècnica de representar en una superfície plana qualsevol objecte concret visible o qualsevol cosa imaginària, mitjançant el traç i els colors.
- **Escultura:** és l'art de crear formes figuratives o abstractes ocupant un espai tridimensional (alçada, amplada i profunditat) mitjançant diferents materials.
- **Fotografia:** és l'art de representar les imatges dels objectes a partir de l'acció química de la llum.

■ Arts literàries

La literatura és l'art que utilitza com a mitjà d'expressió una llengua. Busca una finalitat estètica i expressiva a partir de les paraules i el llenguatge escrit. Es pot classificar en diferents gèneres literaris: el narratiu, el líric, el teatral i el didàctic.

En aquest programa s'han escollit el conte, com a subgènere de la narrativa més adequat per l'etapa infantil, i els poemes, dintre de la lírica. El teatre es contempla en les arts escèniques perquè es treballarà la seva part representativa.

Relacionades amb les arts literàries hi destaquen la intel·ligència lingüística i la interpersonal.

- **Contes:** és una narració escrita en prosa generalment breu, que narra una història que pot ser fictícia o real. L'explicació de contes desenvolupa la vitalitat de l'esperit, obre nous horitzons a la seva imaginació, crea un clima d'aula distès i màgic, crea vincles entre el narrador i els oients, forma hàbits d'atenció, estimula l'empatia i permet als infants parlar de les seves emocions a partir de les emocions dels personatges.
- **Poesia:** és l'art d'evocar i suggerir sensacions, impressions, emocions o pensaments mitjançant l'estructura elaborada de les paraules, els sons, el ritme, l'harmonia, a través dels versos i les rimes que es produeixen. La poesia permet a l'infant submergir-se en un nou món, desenvolupa la seva imaginació i sensibilitat, exercita la seva memòria, l'expressió corporal i la dicció, augmenta el seu vocabulari i els posa en contacte amb situacions emocionals complexes, enriquint el seu creixement personal.

■ Arts escèniques

Les arts escèniques són aquelles que es poden representar en un escenari, són un tipus d'espectacle. Com totes les arts, tenen una funció comunicativa i estètica. Permeten als infants treballar el coneixement del propi cos i les seves possibilitats de moviment i d'expressió, alhora que connecten amb les seves emocions.

La música correspon a la intel·ligència musical; la dansa i el teatre, a la cinètica-corporal; i tots ells ajuden a desenvolupar les intel·ligències interpersonal i intrapersonal.

- **Música:** art que combina els sons, mitjançant la melodia, l'harmonia i el ritme. Desenvolupa la capacitat d'atenció i la concentració.

- **Dansa:** expressió artística que s'expressa a través del moviment del cos. Desenvolupa l'expressió corporal, la socialització, la capacitat motora, el control postural i gestual, l'organització espacial-temporal i el coneixement d'un mateix i de l'entorn.
- **Teatre:** és la combinació de l'art literari amb l'art representatiu i l'espectacle. Afavoreix la creativitat, la motivació, l'autoconfiança, les relacions socials, l'empatia i la connexió amb les pròpies emocions a través dels personatges que es veuen o s'interpreten. Bisquerra (2014:112) parla dels avantatges del teatre didàctic: promou la creativitat, la imaginació, la reflexió... rescatant els valors universals.

El **currículum d'educació infantil** parla de la importància d'educar la mirada, l'apreciació artística, el plaer d'observar, fer possibles interpretacions i la funció comunicativa de l'expressió artística. A més, proposa organitzar espais on els infants puguin explorar la seva capacitat artística, com racons, tallers i altres propostes on puguin explorar amb diferents eines i materials i observar diferents tipus d'obres d'art.

A continuació s'exposen els **continguts curriculars** (*Decret 181/2008*) que contemplen els diferents tipus d'art, alguns dels quals (destacats en negreta), parlen també d'emocions:

- Comprensió del llenguatge no verbal com a expressió de les emocions.
- Curiositat, interès i gaudi davant les creacions musicals, visuals, literàries, audiovisuals, plàstiques, obres escèniques, usant estratègies per escoltar, mirar i llegir.
- Escolta i comprensió de narracions, contes, cançons, llegendes, poesies, endevinalles i dites, tradicionals i contemporànies, com a font de plaer i d'aprenentatge.
- Escolta activa de creacions musicals per a la discriminació, identificació i captació de la pulsació i ritmes, estructures, qualitats dels sons, melodies i harmonies.
- Experimentació amb tècniques plàstiques i audiovisuals bàsiques: dibuix, pintura, collage, modelatge, estampació, edició gràfica amb ordinador i imatge,

treballant l'alfabet visual: punt, línia, taca, color, textura, volum, enquadrament, punts de vista i llum.

- Experimentació amb el gest i el moviment, dansant, jugant a crear diferents moviments amb el cos.
- **Interès per compartir interpretacions, sensacions i emocions provocades per les produccions artístiques: literàries, musicals, teatrals, plàstiques i audiovisuals.**
- **Expressió i comunicació de fets, sentiments i emocions, vivències o fantasies a través del dibuix i de produccions artístiques: musicals, plàstiques, escèniques audiovisuals.**
- Ús dels llenguatges verbal, musical, plàstic, matemàtic, audiovisual i corporal com a objectes de diversió, de creació i d'aprenentatge a través de jocs lingüístics i expressius.
- **Apreciació de l'estètica de les formes literàries -ritme i rima- i artístiques, i de les sensacions i emocions que provoquen.**
- Creació individual i col·lectiva de diferents tipus de textos, com són ara contes, relats, rodolins i endevinalles, gaudint del plaer de la creació de mons imaginaris a través de les paraules i les imatges.
- Valoració i respecte per les produccions orals, gràfiques i escrites pròpies i dels companys i companyes.

En definitiva, el currículum contempla el treball unificat d'emocions i art i amb aquest programa es vol experimentar i esbrinar el seu funcionament per tots els avantatges esmentats.



2.6. DESENVOLUPAMENT EMOCIONAL 3-6 ANYS

L'etapa dels 3 als 6 anys és una etapa de canvis, de molts progressos i d'aprenentatges, en la qual el llenguatge adquireix un gran protagonisme i li dóna a l'infant una nova manera d'apropar-se al món. En tota programació, és important conèixer les principals característiques de l'edat a la qual va destinada, per poder ajustar-se a les seves necessitats. A continuació s'exposa el que diu al respecte López-Cassà (2012:25-30).

Primer de tot, per entendre l'etapa en qüestió, resumirem el més rellevant que ha passat fins aleshores. Fins als 3 anys és important destacar l'establiment dels primers vincles de l'infant, primer amb la família, que són les seves figures d'aferrament, i més endavant amb els companys i adults de l'escola. El plor i el somriure esdevenen ben aviat mitjans de comunicació importants. Abans de finalitzar el primer any de vida apareixen les expressions d'alegria, ira, sorpresa, tristesa i por, i cap al segon i tercer any les emocions socials com la vergonya, la culpa i l'orgull.

Pel que fa a la **consciència emocional**, entre els 3 i 4 anys són capaços d'associar diferents situacions a determinades emocions (una festa, amb l'alegria; caure i fer-te mal amb la tristesa, etc.). És a partir dels 6 anys que poden entendre que les emocions no depenen tant de les situacions sinó de l'avaluació que en fa cada persona. Amb l'ampliació de la memòria, el record també els fa sentir emocions. La figura de l'adult ha d'oferir una actitud de superació enfront les emocions negatives, com a font d'inspiració i imitació pels nens i nenes.

La comprensió de les emocions dels altres són la base per l'establiment de bones relacions, l'acceptació per part dels iguals i el posterior desenvolupament de l'empatia. El joc simbòlic possibilita als infants l'expressió de les emocions i dels sentiments reprimits, a més de començar a posar-se en el lloc d'un altre.

En relació a la **regulació emocional**, la primera estratègia que adquireixen es troba a la família, que els dóna consol i suport quan ho necessiten. Utilitzen també la distracció conductual i visual com a estratègia reguladora per demorar gratificacions. La distracció cognitiva arriba més tard, cap als 8 anys. És important, doncs, que l'adult

reforci diferents estratègies de regulació per tal que l'infant les desenvolupi i les utilitzi en el seu dia a dia.

Quant a les **relacions socials**, el llenguatge ofereix noves possibilitats de comunicació amb els altres, passant del joc solitari al joc compartit, i deixant enrere l'egocentrisme per començar a desenvolupar habilitats socials, com ara la resolució de conflictes, l'empatia i les conductes pro-socials. Començaran a tenir amics, tot i que al principi els costarà compartir i mantenir relacions estables, aniran millorant en la comprensió dels altres a mesura que desenvolupin el seu autoconcepte. De nou, els adults donarem els models de relació que els infants podran imitar i adoptar com a propis.

En definitiva, en aquesta etapa es desenvolupa la base emocional sobre la qual es construiran els posteriors aprenentatges, i és important el paper que fa l'adult com a acompanyant i com a model de referència. Per aquest motiu hem d'intentar oferir el millor model emocional i relacional que sigui possible, els hem d'expressar les nostres emocions, els hem de verbalitzar o fer que ells verbalitzin les seves, els hem d'oferir un ampli ventall de vocabulari emocional, els hem d'escoltar, tenir en compte, fer-los sentir importants i, sobretot, estimar-los.

A continuació, es desenvolupa el programa d'educació emocional basat en tota aquesta fonamentació teòrica.

3. PROGRAMA EMOCIONAR-TE

3.1. ANÀLISI DEL CONTEXT

■ L'escola

El programa EmocionAr-te s'aplica a una **escola pública** en la qual s'imparteix el segon cicle d'educació infantil i tota la primària. Es tracta d'un centre educatiu d'una sola línia, on hi ha actualment 153 alumnes i 18 mestres.

L'escola, tal i com es pot veure a la seva pàgina web (<http://barolucio.wordpress.com>), es defineix com a laica i inclusiva, oberta a l'entorn i que vetlla pel **desenvolupament integral** dels nens i nenes per tal que puguin esdevenir persones lliures, reflexives i crítiques. Vol donar-los una educació digna que transformi les dificultats en possibilitats, per tal de garantir la **igualtat d'oportunitats** per a tot l'alumnat, sigui quin sigui el seu origen social, cultural, ètnic i religiós.



La seva mirada sobre l'educació situa l'infant en el centre de l'aprenentatge com a subjecte actiu i responsable de la seva educació, i presenta l'aprenentatge com a un procés de construcció **per a la vida**, basat en la **relació intensa** i en el **desig de conèixer**, comprendre i participar en el món.

La relació de tota la **comunitat educativa** és un dels pilars fonamentals del projecte d'aquesta escola, que es basa en la confiança, el respecte i el sentiment de pertinença i valoració de l'escola. Hi ha una cultura qd'escola viva i oberta a la participació de les famílies, per tal d'afavorir la cohesió social de tota la comunitat a partir de diferents formes de col·laboració: l'AMPA, les comissions mixtes de familiars i mestres (comissió de festes, tecnològica i ecològica) i les assemblees trimestrals.

L'eix fonamental de la seva línia pedagògica és el **Projecte de Treball de Vida d'Aula**, que recull tots els desitjos i qüestions que es plantegen els infants. A través del diàleg significatiu sorgeixen preguntes que impliquen els nens i nenes en el propi procés d'aprenentatge per tal de conèixer-se a ells mateixos, als altres i al món.



■ L'entorn

L'escola es troba en el barri de **Baró de Viver**, al districte de Sant Andreu, al nord de la ciutat de Barcelona. Limita amb els barris de Sant Andreu, Bon Pastor i Trinitat Bella, i amb el municipi de Santa Coloma de Gramenet, amb el riu Besòs com a separació. Actualment té una superfície d'unes 11 hectàrees i una població de 3.000 habitants aproximadament.

Es tracta d'un dels quatre barris de Barcelona en el qual es van construir les anomenades "Cases Barates", a finals dels anys 20 del segle passat. Entre el 1985 i el 1999, però, es va remodelar de manera integral, canviant les cases unifamiliars pels actuals edificis, amb noves places i carrers. (<http://www.bcn.cat/santandreu>).

El pont del Pg. Santa Coloma, les Rondes, l'arribada del metro, la millora de la riba del riu, la construcció d'equipaments,... han estat projectes que han contribuït a trencar l'aïllament de Baró de Viver, tot millorant les condicions de vida dels seus ciutadans/es. (www.baroviver.cat).



Segons les dades de l'informe Barcelona 2014, Sant Andreu és el segon districte amb més pobresa, després de Nou Barris, i Baró de Viver és un dels barris amb menor renda per càpita, després de Ciutat Meridiana i Trinitat Nova (de Nou Barris) i de Trinitat Vella (de Sant Andreu). (article a <http://liniasantandre.comunicacio21.cat>).

El barri es troba força aïllat respecte la ciutat i té poca activitat comercial. És considerat un barri d'atenció especial per la Llei de Barris, per tal que les administracions dediquin esforços per millorar-lo a nivell urbanístic i social. La seva població té un alt nivell d'atur, una formació educativa baixa i una gran concentració de població nouvinguda.

L'escola pública del barri comentada a l'apartat anterior fa un gran treball per contribuir a la millora social del barri, amb un alt nivell de compromís i implicació per part de l'equip directiu, que ha desenvolupat propostes socials i pedagògiques com les següents: ha creat una biblioteca oberta al barri, una escola de mares i pares i participa al programa "patis escolars oberts al barri".

■ Formació i pràctica en educació emocional

La **formació permanent del professorat** és indispensable per créixer com a mestres i com a escola, per no quedar-se estancats i evolucionar davant dels canvis que es produeixen a la societat, com per exemple amb la revolució tecnològica. En els darrers anys, aquesta escola ha rebut diferents formacions de centre, relacionades amb:

- La perspectiva educativa dels projectes de treball. Dels projectes de treball als projectes de vida d'aula.
- El treball científic a l'aula.
- Les TAC a l'aula.
- L'enfocament competencial de la llengua.

Malgrat no haver rebut formació específica en educació emocional, tenen una **concepció de l'infant** com a ésser actiu i multidimensional que necessita desenvolupar-se integralment per a esdevenir una persona lliure i amb capacitat de decisió sobre la pròpia vida i en definitiva, feliç en la seva existència i participació en la societat. En aquest sentit, des de l'escola, consideren que s'ha d'afavorir el procés de construcció de la pròpia identitat amb i entre els altres, de manera que els nens i nenes es vagin construint des de la seguretat, l'autoestima i l'autoconeixement.

Veuen l'**educació emocional** com una manera de potenciar el coneixement de les pròpies emocions i de les dels altres, de manera que els nens i nenes tinguin estratègies per a expressar, controlar les pròpies emocions, generar emocions positives i adoptar una actitud positiva davant la vida. D'aquesta manera veuen possible que els nens i nenes desenvolupin les competències emocionals que els permetin augmentar les habilitats socials i les relacions interpersonals satisfactòries, així com potenciar la capacitat per ser feliços.

Els aspectes emocionals els tenen molt en compte en la vida de l'aula i en el desenvolupament dels **Projectes de Treball de Vida d'Aula**. A més, l'equip directiu pensa que enriqueix molt la pràctica educativa de l'escola el fet de poder rebre una **formació** a través de la qual poder reflexionar i explicitar la seva pràctica, així com aprofundir en el sentit, el concepte i la pràctica de l'educació emocional. L'equip de mestres d'infantil també pensa que seria positiu rebre aquesta formació.

Es tracta d'una **escola solidària**, que ha col·laborat amb diverses causes solidàries: durant uns anys hi hagut un agermanament amb una escola de Chiapas i aquest curs 2013-2014 han començat a col·laborar amb el projecte "Mirada Oberta".

En aquest projecte diverses escoles col·laboren amb la ONG “Unomasuno” per ajudar amb microprojectes (elaboració de ruscs, creació d’un pantalà,...) al país de Gàmbia, amb l’objectiu de sensibilitzar l’alumnat envers la solidaritat, la empatia i l’acceptació de la diversitat. (<http://unamiradaoberta.wordpress.com/>).

Al mes de desembre, és tradició fer la **Setmana Solidària**, en la qual elaboren diverses manualitats i les venen durant una setmana al que anomenen Paradeta Solidària. Els diners que es recullen van a parar als projectes solidaris en els quals participen.

A hores d’ara, estan treballant com a **Projecte de Treball** el país de **Gàmbia**. A través de fotografies i converses observen com és la vida d’aquets nens i nenes i poden analitzar com som nosaltres d’afortunats per tenir coses que ells no tenen. Però que també ells/es tenen coses que nosaltres no tenim.

A més, a educació infantil estan treballant aquest curs el conte “*El monstre de colors*”, tot endinsant-se en la consciència emocional i la posterior regulació, utilitzant també els pots emocionals que surten al conte. També han vist un curtmetratge anomenat “*Dinner for two*”, que parla sobre compartir. La mestra d’anglès, per la seva banda, els ha ensenyat la cançó “*If you’re happy and you know it clap your hands*”, sobre la felicitat.

Es tracta, doncs, d’una escola, que sense haver-se format específicament en educació emocional, mostra interès pel tema i tenen en compte les emocions dels infants i el treball d’aquestes en el dia a dia a l’escola.

■ El cicle

El cicle pel qual està pensat aquest programa és el d’educació infantil. Està format per tres grups-classe, un de cada nivell: el de tres anys, el de quatre i el de cinc.

El **grup de P3**, la classe dels submarinistes, està format per 6 nenes i 10 nens. Són, en general, molt madurs i autònoms. Saben mantenir l’atenció durant un llarg període de temps i no els costa seguir les normes. Al principi els costava respectar el torn de paraula i escoltar-se els uns als altres, però han millorat força. Es tracta d’un grup

tranquil a la classe i poc conflictiu a l'hora de joc lliure. Es nota que una gran part dels nens i nenes són de principis d'any, pel seu alt grau d'autonomia.

Al **grup de P4**, els i les pirates, hi ha 5 nens i 10 nenes. És un grup mogut que mostra dificultats per mantenir l'atenció. Són infants, majoritàriament, amb estructures familiars complicades i això fa que el grup sigui molt nerviós. Tenen moments d'explosió emocional i els és difícil utilitzar el diàleg com a eina reguladora dels seus sentiments.

El **grup de P5**, la classe dels dofins, és el que s'ha escollit per fer la intervenció, per tant, el presentaré amb més deteniment a continuació.

■ El grup classe

El grup escollit per a realitzar la intervenció és el de **P5, la classe dels dofins**, ja que l'any passat vaig ser la seva tutora, els conec, i existeixen vincles afectius que afavoriran el treball emocional.

El grup el formen 17 infants: 10 nenes i 7 nens. La meitat dels alumnes, aproximadament, són de procedència marroquina i l'altra meitat de famílies autòctones.

Es tracta d'un grup molt afectuós, inquiet i amb ganes d'aprendre coses. No obstant, els costa mantenir l'atenció en la realització de les tasques escolars, ja que estan més pendents els uns dels altres que de la feina que han de fer. Aquest interès pels altres origina sovint petits conflictes de relació entre ells, la qual cosa es pot observar tant a l'hora de l'esbarjo, com durant les activitats individuals i grupals que fan a l'aula.

Els nens, per una banda, juguen molt a futbol, joc durant el qual sorgeixen molts conflictes i sovint acudeixen a les mestres per solucionar aquests desacords. A més, hi ha un lideratge per part del millor jugador, i algun que no hi juga tan bé se sent malament, de manera que es creen rivalitats i enveges.

En el cas de les nenes, hi ha unes quantes de molt manaires que es disputen el lideratge, i unes altres que es deixen emportar massa per aquestes, tot i que la cosa s'està treballant i ha millorat força.

A més, estan agafant el costum de dir les coses que fan malament els altres. Així que un treball de relacions, empatia i acceptació d'un mateix i dels altres, reforçaria el grup que, malgrat les discrepàncies del dia a dia, s'estimen molt.

Pel que fa a l'alumnat amb **necessitats educatives específiques**, hi ha tres nens (un dels quals falta molt a classe) i una nena, la qual està pendent que se'n faci un dictamen per part de l'EAP. Les necessitats són, bàsicament, de dificultats d'aprenentatge, i per això reben el suport de la mestra de reforç dos matins a la setmana, per tal de realitzar de manera més individualitzada (i adaptades a les seves característiques) les activitats de llengua i matemàtiques. A més, un d'ells pateix un bloqueig emocional que l'impedeix aprendre.

3.2. NECESSITATS IDENTIFICADES

Segons les seves respostes al qüestionari d'avaluació inicial (mostrat als annexos com una de les estratègies d'avaluació del programa), l'equip de **mestres** necessitaria un espai per a expressar les seves inquietuds i sentiments, practicar l'assertivitat i millorar en la regulació dels sentiments i la impulsivitat, per poder establir relacions més positives amb els nens/es, amb les famílies i entre companys/es.

S'ha detectat en gran part de les **famílies** una manca de vocabulari emocional i, per tant, en la identificació de les pròpies emocions i les dels altres. Tenen moltes dificultats a l'hora d'expressar els seus sentiments de forma adequada i de dialogar des de l'equilibri i la regulació emocional. A més, tenen una autoestima molt baixa, un nivell fluix de tolerància a la frustració, poca seguretat en ells mateixos i una actitud negativa enfront la vida. Els costa establir relacions positives i gestionar els conflictes.

Pel que fa a l'**alumnat**, s'observen unes dificultats molt semblants que en els seus familiars: manca de vocabulari emocional, dificultats en la comprensió, expressió i regulació emocional, baixa tolerància a la frustració...

Les mestres d'infantil consideren que s'haurien de treballar més les **habilitats socioemocionals**, ja que els conflictes familiars i del veïnatge es plasmen molt en la relació entre l'alumnat.

El treball de la **regulació emocional** també seria favorable en aquest sentit, ja que els costa controlar la impulsivitat i això també perjudica a les relacions interpersonal.

Pel que fa a l'**autoestima**, cal destacar que molts dels alumnes veuen qüestionades les seves capacitats per l'ambient on viuen i des de l'escola s'haurien de compensar aquestes mancances socials i familiars. És important començar des de l'etapa d'educació infantil, per establir-ne una bona base.

3.3. OBJECTIUS DEL PROGRAMA

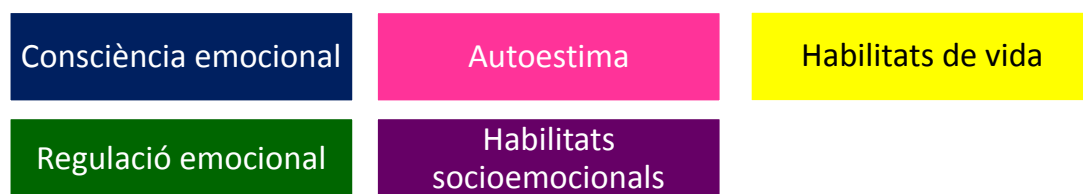
Amb el programa EmocionAr-te es pretenen assolir els següents objectius:

- Utilitzar les **arts literàries, escèniques, visuals i plàstiques** com a recursos pel desenvolupament de les diferents **capacitats emocionals** dels nens i nenes.
- Oferir als infants diferents estratègies de **regulació emocional**: **comprensió** i expressió de les emocions a través dels diferents llenguatges, relaxació, distracció conductual i cognitiva...
- Afavorir que cada nen/a estableixi un autoconcepte ajustat i una **autoestima** positiva.
- Potenciar que els nens i nenes desenvolupin **habilitats socials** que afavoreixin unes relacions interpersonals positives entre els membres de la comunitat educativa: diàleg, respecte, cooperació, empatia, resolució de conflictes...
- Crear a l'aula un **clima positiu** de confiança i comunicació interpersonal que afavoreixi la cohesió del grup.

A més, com a mestra i estudiant d'educació emocional, em proposo aprendre a programar, aplicar i avaluar un programa d'educació emocional. També considero essencial desenvolupar les meves competències emocionals, per tal d'esdevenir un bon model emocional pels infants, i sensibilitzar al professorat de l'escola sobre la importància de treballar les emocions.

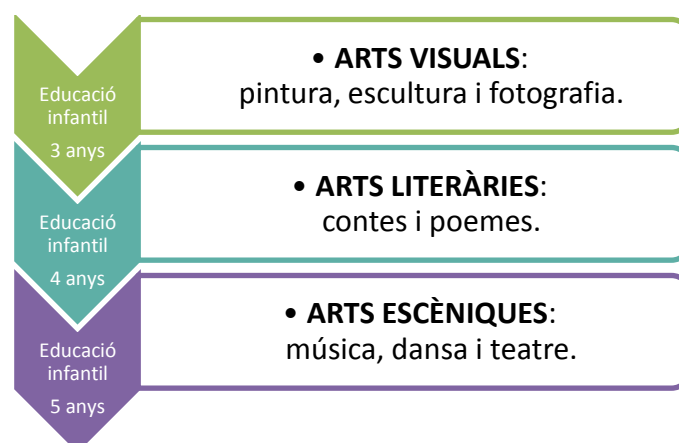
3.4. TEMARI

Els continguts que es treballen en aquest programa corresponen a les **capacitats emocionals** comentades a la fonamentació teòrica:



Es pretén introduir als infants d'educació infantil en cadascuna de les capacitats emocionals, entenent que només serà una petita iniciació i que per desenvolupar aquestes capacitats i les corresponents competències emocionals, cal treballar-les al llarg de tota la vida.

Cadascun dels tres nivells d'educació infantil treballarà durant dues o tres sessions cada capacitat de manera específica, tot i que aquestes estan interrelacionades i quan es treballa una també es treballen de forma indirecta la resta. Aquest treball emocional s'enfocarà a través dels diferents tipus d'art, un tipus per a cada nivell:



A continuació es presenten les activitats que es proposen (i la seva temporització) per tal d'assolir els objectius del programa i que els infants desenvolupin les capacitats emocionals:

EDUCACIÓ INFANTIL 3 ANYS				
Capacitat emocional	Objectiu d'aprenentatge	Activitat	Sessió	Temporització
Consciència emocional	-Conèixer i identificar les emocions bàsiques i la seva expressió corporal en un mateix i en els altres.	El monstre de colors	1	30 min
		Fem ganyotes!	4	30 min
		Catifa emocional	5	30 min
Regulació emocional	-Identificar les pròpies emocions i expressar-les (llenguatge verbal, plàstic i corporal) per començar a regular-les. - Gaudir dels massatges com a font de benestar.	Els pots emocionals	2	30
		El racó de l'artista	3	Racó estable
		L'artista i l'obra d'art	8	15 min
Autoestima	- Identificar, representar i acceptar les pròpies característiques. - Afavorir l'autoestima i la creació de la pròpia identitat. - Crear vincles entre els infants, amb la mestra i entre família-escola.	Museu d'autoretrats	6	45 min
		Capsa de vida (amb les famílies)	7	15 min
Habilitats socio-emocionals	-Desenvolupar habilitats socioemocionals com la cooperació, el respecte, l'empatia i l'ús del diàleg.	Escultura entre dos	8	1h
		Mandala cooperativa	9	30 min
Habilitats de vida	-Crear un clima d'aula positiu i fomentar la cohesió grupal. -Fomentar el positivisme i contagiar l'alegria. -Establir vincles positius amb tota la comunitat educativa (mestres, companys i famílies).	La cançó de la felicitat	10	30 min
		Tots els petons del món	11	45 min
		BerenArt	12	1h

EDUCACIÓ INFANTIL 4 ANYS				
Capacitat emocional	Objectiu d'aprenentatge	Activitat	Sessió	Temporització
Consciència emocional	<ul style="list-style-type: none"> -Identificar les emocions dels personatges dels contes. -Parlar sobre les pròpies emocions. -Escoltar de forma respectuosa quan els altres expressen les seves emocions. 	Un conte per a cada emoció	1-6	30 min
Regulació emocional	<ul style="list-style-type: none"> -Iniciar-se en l'autoregulació emocional i adonar-se de la seva importància. -Adquirir estratègies per relaxar-se. -Relaxar-se a través d'una història. -Gaudir dels massatges per parelles. 	La tortugueta	8	30 min
		El racó de la calma	9	Racó estable
		El petit globus vermell	12	30 min
		L'ordinador	9	10 min
Autoestima	<ul style="list-style-type: none"> -Identificar i respectar les pròpies característiques personals i les dels altres. -Afavorir l'autoestima i la creació de la pròpia identitat. 	Els nostres rodolins	10	45 min
		Aquest/a sóc jo (amb les famílies)	11	A casa
		Capsa de vida	(ho fan durant tot el curs)	15 min
Habilitats socio-emocionals	<ul style="list-style-type: none"> -Aprendre a dir coses bones als altres. -Afermar els vincles establerts al grup. -Desenvolupar habilitats de cooperació i respecte. 	Paraules boniques	12	45 min
		Un conte entre tots	13	3 sessions de 45 min
Habilitats de vida	<ul style="list-style-type: none"> -Adonar-se dels bons moments que es viuen a l'escola. -Fomentar el gust pels poemes. 	Diari dels bons moments	7	Racó / 15 min
		Poema "El cos"	14	30 min

EDUCACIÓ INFANTIL 5 ANYS				
Capacitat emocional	Objectiu d'aprenentatge	Activitat	Sessió	Temporització
Consciència emocional	-Reconèixer les emocions bàsiques en els contes, en les pròpies vivències i les que ens fa sentir la música.	Sentiments!	1	1 hora
		“La vaca que va pondre un ou”	5	30 min
Regulació emocional	-Gaudir de l'expressió corporal, relaxar-se i deixar-se emportar per la música.	A moure l'esquelet!	2	30 min cada grup
		La dansa de la natura	2	10 min
	-Adquirir diferents estratègies per calmar-se. -Iniciar-se en el ioga.	El racó de la calma	4	Racó estable
		Fem ioga	5	10 min
Autoestima	-Compartir allò que t'agrada com a acte de generositat i gaudi. -Ser conscient de les pròpies preferències, prendre decisions i justificar-les. -Afavorir l'autoestima i la creació de la pròpia identitat.	La meva cançó preferida	4	30 min Cada mig grup
		Qui és qui?	6	30 min
		Capsa de vida	durant tot el curs	15 min / setmana
Habilitats socio-emocionals	-Representar emocions mitjançant la pròpia expressió corporal i identificar les dels altres. -Iniciar-se en la comprensió i el desenvolupament de la empatia. -Desenvolupar habilitats de cooperació i respecte. -Enfortir els vincles del grup.	Les ulleres de visió empàtica	3	1 hora
		Mans a l'obra!	7 i 8	3 sessions de 45 min
Habilitats de vida	-Gaudir de la representació teatral i reflexionar sobre les emocions viscudes. -Utilitzar les cançons com a font de gaudi i benestar personal i grupal.	Teló amunt (amb les famílies)	9 i 10	30 min
		El temps compartit	11	40 min
		“Vols cantar amb mi?”	12	20 min

3.5. DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS

■ Activitats d'educació infantil 3 anys

Títol de l'activitat: EL MONSTRE DE COLORS	
Capacitat emocional: Consciència emocional	Temporització: 30 min.
Distribució de l'alumnat: gran grup en rotllana, després individual.	
Objectiu d'aprenentatge: Conèixer les emocions bàsiques i identificar-les en un mateix i en els altres.	
<p>Descripció de l'activitat: s'explica el conte "El monstre de colors", a partir del qual es parla sobre com estan i sobre les emocions de l'alegria, la tristesa, la ira, la por, la calma i l'amor.</p> <p>A continuació poden dibuixar el seu propi monstre segons com es trobin en aquell moment, escollir una fotocòpia del monstre amb l'expressió que sentin i pintar-la del color corresponent. A la web de l'autora [http://www.annallenas.com] hi ha recursos imprimibles del monstre en diferents situacions, amb les diferents expressions emocionals, i també amb expressió neutra (adjuntats als annexos).</p> <p>Es poden deixar les fotocòpies a l'aula, per quan algun nen o nena vulgui, les pugui utilitzar.</p>	
Recursos materials: el conte "El monstre de colors", les fotocòpies de la web i colors.	

Títol de l'activitat: FEM GANYOTES!	
Capacitat emocional: Consciència emocional	Temporització: 30 min.
Distribució de l'alumnat: gran grup en rotllana, després individual.	
Objectiu d'aprenentatge: Conèixer les emocions bàsiques i practicar la seva expressió facial i corporal.	
<p>Descripció de l'activitat: s'anomenen entre tots les emocions treballades i es convida als infants a dramatitzar-les gestual i corporalment. Es fan fotografies a cada nen i nena que serviran per a realitzar un mural a l'aula a partir del qual aniran recordant les diferents emocions i reflexionant sobre com se senten cada dia.</p>	

Amb aquestes fotografies, es poden realitzar activitats plàstiques com ara un collage, un treball de simetria, etc.

Recursos materials: Es poden utilitzar fotografies o dibuixos amb les diferents expressions emocionals. A més, es necessita una càmera per fer les fotografies.

Títol de l'activitat: CATIFA EMOCIONAL

(Font: López-Cassà)

Capacitat emocional: Consciència emocional

Temporització: 30 min.

Distribució de l'alumnat: gran grup en rotllana.

Objectiu d'aprenentatge: Identificar les emocions que ens transmet una imatge i verbalitzar-ho.

Descripció de l'activitat: la mestra porta a l'aula moltes fotografies de temàtica diversa: paisatges, persones, animals, objectes, situacions... les col·loca al terra, al mig de la rotllana, i cada infant ha d'escollir-ne una i explicar per què l'escull, quina emoció creu que representa o quina emoció li fa sentir.

Una variant o una ampliació de l'activitat pot ser que porti cadascú la seva imatge escollida. També es pot realitzar un mural o un llibre que les reculli.

Recursos materials: Gran varietat d'imatges (paisatges naturals i urbans, animals, persones, objectes, imatges abstractes...).

Títol de l'activitat: ELS POTS EMOCIONALS

(Font: Anna Llenas)

Capacitat emocional: Regulació emocional

Temporització: 30 min.

Distribució de l'alumnat: gran grup en rotllana.

Objectiu d'aprenentatge: Identificar les pròpies emocions per començar a regular-les.

Descripció de l'activitat: A partir del conte "El monstre de colors" i dels pots que hi surten, cada nen i nena té un pot de plàstic amb el seu nom. Es pinten unes pedretes amb els diferents colors que apareixen al conte (groc, blau, vermell, negre, verd i rosa) i cada infant pot agafar el número de pedretes que vulgui dels colors que consideri oportú segons com se senti. A més, ho pot explicar a la mestra i a la resta de companys/es.

També es pot realitzar amb llana, papers, peces de construcció, o qualsevol material

dels colors corresponents.

Recursos materials: Conte “El monstre de colors”, pots de plàstic transparents, material de colors (groc, blau, vermell, negre, verd i rosa).

Títol de l'activitat: EL RACÓ DE L'ARTISTA

Capacitat emocional: Regulació emocional

Temporització: racó estable a l'aula.

Distribució de l'alumnat: presentació en gran grup, desenvolupament individual.

Objectiu d'aprenentatge: regular les pròpies emocions a partir de l'expressió artística d'aquestes, per relaxació o per distracció conductual.

Descripció de l'activitat: es presenta als nens i nenes un nou racó de l'aula al qual podran anar quan acabin les activitats que hagin de fer o en estones lliures. En aquest racó es posen diferents materials amb el qual els infants puguin expressar-se gràficament.

Recursos materials: pintura, aquarel·les, ceres dures i toves, retoladors, colors de fusta, etc. i papers de diferents mides, colors i materials (cartolines, de seda, cel·lofana, etc.).

Títol de l'activitat: L'ARTISTA I L'OBRA D'ART

Capacitat emocional: Regulació emocional

Temporització: 15 min.

Distribució de l'alumnat: per parelles.

Objectiu d'aprenentatge: gaudir dels massatges com a font de benestar, aprendre a relaxar-se i a confiar en els companys/es.

Descripció de l'activitat: es posen per parelles i un d'ells fa d'escultor i l'altre d'escultura. El que fa d'escultura es deixa portar per l'escultor, que amb suavitat mou el cos del seu company/a al ritme d'una música lenta. Poden utilitzar pinzells per pintar (que estiguin nets i tous) o pinzells per cuinar, per tal de realitzar-se massatges. Després, es canvien els papers.

Recursos materials: música lenta de fons, pinzells.

Títol de l'activitat: MUSEU D'AUTORETRATS**Capacitat emocional:** Autoestima**Temporització:** 45 min.**Distribució de l'alumnat:** individual.**Objectiu d'aprenentatge:** identificar, representar i acceptar les pròpies característiques.

Descripció de l'activitat: cada infant realitza el seu propi autoretrat intentant ser fidel a les seves característiques: colors de pell, ulls, cabells... mirant-se al mirall, si cal. Un cop acabats, s'exposen a l'aula o al passadís i es comenten amb els alumnes, fixant-se en les semblances i diferències que hi ha entre ells.

Recursos materials: cartolines blanques, ceres toves, mirall.**Títol de l'activitat: CAPSA DE VIDA****(Font: escola Baró de Viver)****Capacitat emocional:** Autoestima**Temporització:** 1 sessió setmanal de 15 min.**Distribució de l'alumnat:** individual, amb un familiar. Després, grupal en rotllana.

Objectiu d'aprenentatge: afavorir l'autoestima i la creació de la pròpia identitat. / crear vincles entre els infants, amb la mestra i entre família-escola.

Descripció de l'activitat: una tarda, se citen a les famílies, i pot venir un familiar de cada alumne per tal d'ajudar-lo a decorar amb papers de seda de colors una capsa de plàstic. Un cop acabada i seca, se l'emporten a casa on hauran d'escollir una sèrie d'objectes que siguin importants pels infants: fotografies, un peluix, roba de quan era petit, alguna joguina especial... i les tornaran a portar a l'escola.

Cada setmana, un d'ells obrirà la seva capsa de vida davant dels companys i els mostrarà el que hi ha posat i explicarà quina importància té cada objecte.

Recursos materials: capsa de plàstic, paper de seda, cola blanca, objectes personals de cada infant.**Títol de l'activitat: ESCULTURA ENTRE DOS****Capacitat emocional:** Habilitats socioemocionals**Temporització:** 1 hora.**Distribució de l'alumnat:** per parelles. Després tot el grup en rotllana.

Objectiu d'aprenentatge: crear una obra artística tot desenvolupant habilitats socioemocionals com la cooperació, el respecte, l'empatia i l'ús del diàleg.

Descripció de l'activitat: es posen per parelles i han de crear una escultura amb material de reciclatge posant-se d'acord en cada pas del procés. Quan acabin comentaran si els ha resultat fàcil o difícil l'experiència i exposaran la seva obra a la resta de companys/es.

Recursos materials: material de reciclatge (tubs de cuina, oueres, safates de porexpan, envasos de iogurts, etc.), cola, pintura, gomets...

Títol de l'activitat: MANDALA COOPERATIVA

Capacitat emocional: Habilitats socioemocionals

Temporització: 30 min.

Distribució de l'alumnat: petit grup.

Objectiu d'aprenentatge: treballar en petit grup amb esforç i respecte.

Descripció de l'activitat: es divideixen els alumnes en quatre grups i cada grup ha de pintar la seva mandala gegant, amb música relaxant de fons, tot respectant els companys i intentant esforçar-se perquè el treball conjunt surti el millor possible.

Recursos materials: paper d'embalar per dibuixar les mandales gegants, colors, reproductor amb música relaxant (opcional).

Títol de l'activitat: CANÇÓ DE LA FELICITAT

Capacitat emocional: Habilitats de vida

Temporització: 30 min.

Distribució de l'alumnat: tot el grup. El dibuix és individual.

Objectiu d'aprenentatge: fomentar la cohesió del grup i contagiar-se l'alegria.

Descripció de l'activitat: aprenem "La cançó de la felicitat" (lletra als annexos), repetint cada frase diverses vegades i entenent el que vol dir. Aprenem també els gestos que acompanyen la cançó i després la cantem i ballem tots junts.

A continuació cadascú fa el seu propi dibuix de la felicitat.

Recursos materials: fulls i colors.

Títol de l'activitat: TOTS ELS PETONS DEL MÓN

Capacitat emocional: Habilitats de vida

Temporització: 45 min.

Distribució de l'alumnat: gran grup en rotllana.

Objectiu d'aprenentatge: gaudir de la manifestació afectiva de fer i rebre petons.

Descripció de l'activitat: s'explica un conte relacionat amb els petons, com per exemple "Tots els petons del món", es comenta en rotllana el que ens ha agradat i el que no del conte, els dubtes i comentaris... Tot seguit, es treuen uns pintallavis de diferents colors, ens pintem i podem fer-nos petons entre nosaltres o bé deixar l'empremta dels llavis pintats a un mural que la mestra preparar. Com a alternativa al mural, es pot donar un full en blanc a cada nen/a i que cadascú vagi a fer petons als fulls dels seus amics i amigues.

Recursos materials: pintallavis de colors, paper d'embalar o fulls de paper, conte "Tots els petons del món". Altres contes que es poden explicar: "Mare, de quin color són els petons", "Todos los besos", "Petons per a cada moment", "Un petó per a cada nit", "Petons, petons"...

Títol de l'activitat: BERENART

(Font: <http://ferdemestres.blogspot.com.es/2014/03/berenart.html>)

Capacitat emocional: Habilitats de vida

Temporització: 1 hora.

Distribució de l'alumnat: individual amb les famílies. Després, gran grup.

Objectiu d'aprenentatge: gaudir amb la creació d'una obra d'art "efímera" i amb l'estona compartida amb el grup i les famílies.

Descripció de l'activitat: una tarda, es convida a les famílies que vulguin venir, per ajudar als nens i nenes a elaborar un berenar molt especial: crear una obra d'art a sobre d'una llesca de pa de motlle, amb xocolata i colorants alimentaris, per després berenar tots plegats, sense oblidar-nos d'immortalitzar les obres d'art i la bona estona compartida amb la càmera fotogràfica.

Recursos materials: pa de motlle, llet, colorants alimentaris, xocolata desfeta, envasos i pinzells nous, plats, culleres i càmera fotogràfica.

■ Activitats d'educació infantil 4 anys

Títol de l'activitat: UN CONTE PER A CADA EMOCIÓ	
Capacitat emocional: Consciència emocional	Temporització: 30 min / conte
Distribució de l'alumnat: explicació dels contes en rotllana, dibuix individual.	
Objectiu d'aprenentatge: identificar les pròpies emocions bàsiques, les dels companys/es i les dels personatges dels contes.	
<p>Descripció de l'activitat: es dedica una sessió a cada emoció que es vulgui treballar (alegria, tristesa, ira, por, amor,...). Cada sessió comença amb l'explicació per part de la mestra d'un conte que parli sobre una d'aquestes emocions, es comenta el conte i es parla sobre l'emoció en concret: què és? Quan la senten? Què es pot fer per canviar-la, si és desagradable, o per aconseguir-la, si és agradable?</p> <p>Tot seguit, cada infant realitza un dibuix sobre aquesta emoció, com és, una situació relacionada amb aquesta,...</p>	
<p>Recursos materials: es pot utilitzar qualsevol conte que parli de les emocions a treballar. Algunes propostes són:</p> <p>Alegria: "La felicitat té gust de mel". Tristesa: "La lluna està trista". Por: "La margarida té por". Ira: "Sóc un drac". Amor: "T'estimaré sempre, petitó". Amistat: "Quatre petites cantonades de no res".</p>	

Títol de l'activitat: LA TORTUGUETA	(font: Carpena, A. http://blocs.xtec.cat/emocionat/contes/)
Capacitat emocional: Regulació emocional	Temporització: 30 min.
Distribució de l'alumnat: gran grup en rotllana.	
Objectiu d'aprenentatge: iniciar-se en l'autoregulació emocional i adonar-se de la seva importància.	
<p>Descripció de l'activitat: la mestra els presenta un titella molt especial: la tortugueta. Aquest personatge els explica la seva pròpia història, de com abans es portava malament i no sabia controlar els seus impulsos, i com ara ha après a regular-se.</p> <p>A continuació els nens i nenes comparteixen els seus trucs per controlar la impulsivitat o per regular emocions com la ira.</p>	

També poden practicar el truc que va aprendre la tortugueta: dir “stop”, respirar, dir com et sents i quin problema tens.

Recursos materials: titella de la tortuga i/o conte “La tortugueta”:

-El text: <http://blocs.xtec.cat/emocionat/contes/> (també als annexos).

-Amb pictogrames:

<https://plus.google.com/u/0/photos/100431616789170133683/albums/5923746772592941361>

Títol de l'activitat: EL RACÓ DE LA CALMA (Font: López-Cassà)

Capacitat emocional: Regulació emocional **Temporització:** racó estable.

Distribució de l'alumnat: individual o petit grup.

Objectiu d'aprenentatge: adquirir diferents estratègies de regulació emocional.

Descripció de l'activitat: es presenta als nens i nenes una capsa o espai a l'aula amb objectes que donin diferents estratègies de regulació: material per fer-se massatges a ells mateixos, a algú o a algun nino (plomes, pilotes, pedres...), maraques, ampolles d'aigua, ninos musicals, coixins, llum de colors, peluix...

Es tracta d'oferir diferents materials per quan un nen o nena estigui inquiet i pugui regular-se mitjançant la relaxació, la distracció conductual o la mental.

Recursos materials: capsa amb plomes, pilotes, pedres, maraques, ampolles d'aigua, ninos musicals, coixins, llum de colors, peluix...

Títol de l'activitat: EL PETIT GLOBUS VERMELL

Capacitat emocional: Regulació emocional **Temporització:** 30 min.

Distribució de l'alumnat: gran grup en rotllana.

Objectiu d'aprenentatge: aprendre a relaxar-se escoltant una història.

Descripció de l'activitat: els nens i nenes, asseguts o estirats, amb actitud relaxada i qui vulgui amb els ulls tancats, escoltaran la veu de la mestra mentre explica el conte “El petit globus vermell”. Ho fa sense cap suport visual, per tal que els alumnes utilitzin la seva imaginació, i amb una veu pausada i tranquil·la per ajudar a la relaxació. Es pot posar de fons una música molt suau i relaxant.

Un cop acabat, el comenten, recorden els diferents objectes que surten a la història i, finalment, veuen el conte físic o el vídeo amb les il·lustracions d'aquest [<http://vimeo.com/12772228>].

A més, poden aprofitar la sessió per inflar globus (de veritat o amb la imaginació), per tal de treballar la respiració profunda.

Recursos materials: conte "El petit globus vermell", globus.

Títol de l'activitat: L'ORDINADOR

(Font: López-Cassà)

Capacitat emocional: Regulació emocional

Temporització: 10 min.

Distribució de l'alumnat: per parelles.

Objectiu d'aprenentatge: gaudir al fer i rebre un massatge en parella.

Descripció de l'activitat: ens posem per parelles i simulem que utilitzem un ordinador a l'esquena de la nostra parella: fent veure que escrivim, dibuixem, naveguem per internet... amb suavitat per no fer mal al company/a. Després fem el canvi i ens faran a nosaltres el "massatge tecnològic".

Recursos materials: es poden utilitzar pilotes per fer de ratolí.

Títol de l'activitat: ELS NOSTRES RODOLINS

Capacitat emocional: Autoestima

Temporització: 45 min.

Distribució de l'alumnat: rodolins en gran grup, dibuixos individuals.

Objectiu d'aprenentatge: reconèixer i respectar les pròpies característiques i les dels companys/es de classe, a partir de la invenció de rodolins.

Descripció de l'activitat: entre tots els nens i nenes de la classe, hauran d'inventar-se rodolins on es parli de cadascú dels alumnes: com som, què ens agrada, què fem... D'aquesta manera jugaran amb el món de la rima a l'hora que es reconeixen com a éssers únics i especials.


Un cop tinguin tots els rodolins, cadascú copiarà el seu i en farà un dibuix que el representi.

Recursos materials: pissarra, guixos, fulls blancs, colors.

Títol de l'activitat: AQUEST/A SÓC JO	
Capacitat emocional: Autoestima	Temporització: fora d'horari escolar.
Distribució de l'alumnat: amb les famílies a casa.	
Objectiu d'aprenentatge: Conèixer les pròpies característiques físiques i personals, tot respectant-les i augmentant l'autoestima.	
Descripció de l'activitat: cada infant ha d'elaborar, amb l'ajut de la mestra i/o de la seva família, el llibre de la seva pròpia història: com és, on va néixer, qui forma la seva família, quins són els seus amics, què li agrada, què no li agrada... Quan estiguin tots acabats es pot fer una exposició amb els llibres perquè tothom els pugui veure.	
Recursos materials: fulls, fotografies, pega, colors, gomets...	

Títol de l'activitat: CAPSA DE VIDA		(Font: escola Baró de Viver)
Capacitat emocional: Autoestima	Temporització: 1 sessió setmanal de 15 min.	
Distribució de l'alumnat: gran grup en rotllana.		
Objectiu d'aprenentatge: afavorir l'autoestima i la creació de la pròpia identitat.		
Descripció de l'activitat: tornen a portar a casa la capsa creada a P3, la tornen a omplir amb els objectes que considerin representatius (fotografies, joguines, roba, música...) i les tornen a portar a l'escola, on cada setmana, un d'ells obrirà la seva capsa de vida davant dels companys i els mostrarà el que hi ha posat i explicarà quina importància té cada objecte.		
Recursos materials: capsa decorada, objectes de cada infant.		

Títol de l'activitat: PARAULES BONIQUES	
Capacitat emocional: Habilitats socioemocionals	Temporització: 45 min.
Distribució de l'alumnat: gran grup en rotllana.	
Objectiu d'aprenentatge: acostumar-se a dir les coses bones als altres i ampliar el vocabulari de paraules boniques o agradables, afermant els vincles afectius del grup.	
Descripció de l'activitat: es tracta d'elaborar un llistat de paraules boniques que poden dir-se entre ells, escrivint-les entre tots, amb ajuda de la mestra. Es poden	

penjar en algun lloc de la classe per tenir-les a l'abast i fomentar-ne el seu ús. Es pot fer un dibuix o buscar una imatge que la representi. Per exemple: rialler/a → .

A continuació, han de pensar adjectius positius per cadascun dels companys o paraules que descriuïn les coses bones que tenen, són, o fan. Aquesta part s'ha de fer en diverses sessions, com per exemple un nen/a cada dia, o cada setmana. I es pot plasmar en una fotografia o dibuix de l'infant amb les paraules escrites al voltant.

Recursos materials: pissarra, guixos, papers, colors.

Títol de l'activitat: UN CONTE ENTRE TOTS **(Font: escola Baró de Viver)**

Capacitat emocional: Habilitats socioemocionals **Temporització:** 45 min, 3 sessions

Distribució de l'alumnat: gran grup en rotllana.

Objectiu d'aprenentatge: participar en la creació conjunta d'un conte, potenciant la imaginació i el respecte per les aportacions de tothom.

Descripció de l'activitat: elaboració per part de tot el grup d'un conte inventat, tenint en compte les idees i aportacions de tothom. Primer de tot es pensa la història, per després fer els dibuixos, muntar cada pàgina i escriure els textos. Es poden repartir els personatges entre els nens i nenes de la classe i posar les seves fotografies en els dibuixos de cada personatge.

Recursos materials: fulls blancs, colors, pintura, gomets, purpurina, papers de diferents tipus per crear textures, cartolines, tisores, pega, fotografies de la cara dels infants...

Títol de l'activitat: DIARI DELS BONS MOMENTS

Capacitat emocional: Habilitats de vida **Temporització:** racó / 15 min

Distribució de l'alumnat: individual o petit grup, divendres en rotllana.

Objectiu d'aprenentatge: adonar-se dels bons moments que es viuen a l'escola.

Descripció de l'activitat: es presenta un llibre en blanc que serveix per escriure-hi i/o dibuixar-hi cada vegada que es vulgui, per explicar alguna activitat o esdeveniment que passi a l'escola i que els infants ho visquin de manera positiva. També es poden imprimir fotografies i enganxar-les.

Cada divendres mirarem tots plegats els bons moments que s'han afegit durant la setmana i decidirem entre tots un per afegir-hi.

Recursos materials: llibre o llibreta en blanc, llapis, colors, pega, etc.

Títol de l'activitat: POEMA "EL COS"

Capacitat emocional: Habilitats de vida

Temporització: 30 min

Distribució de l'alumnat: gran grup en rotllana, dibuix individual.

Objectiu d'aprenentatge: fomentar el gust per la poesia.

Descripció de l'activitat: es tracta d'aprendre el poema "El cos", el qual parla de les funcions de diverses parts del cos, on destaca la frase "i el cor, per estimar". No és només memoritzar el poema, sinó que s'ha de comprendre el seu significat, i al recitar-lo, acompanyar-lo pels gestos corresponents i gaudir-ne. Després d'aprendre'l poden fer-ne un dibuix i, fins i tot, anar a altres classes a recitar-lo.

Recursos materials: fulls i colors.

■ Activitats d'educació infantil 5 anys

Títol de l'activitat: SENTIMENTS!

Capacitat emocional: Consciència emocional

Temporització: 1 hora

Distribució de l'alumnat: gran grup en rotllana, i dibuix individual.

Objectiu d'aprenentatge: reconèixer les emocions bàsiques en els contes, en les pròpies vivències i les que ens fa sentir la música.

Descripció de l'activitat: explicar el conte "Sentiments!" per repassar les emocions bàsiques i comentar-les. Cada pàgina tracta una emoció diferent i mostra diferents situacions on els personatges senten aquesta emoció. Va molt bé per comentar cada emoció i que els infants expliquin situacions que ells han viscut.

A continuació, es posen diferents tipus de música i els infants poden expressar quina emoció els fa sentir, o quina emoció creuen que el compositor o el cantant (si hi ha veu) sentien al compondre o cantar aquella cançó.

Per acabar la sessió es deixarà posada una peça musical i els nens i nenes podran pintar el que vulguin en un full blanc.

Recursos materials: fulls, colors, reproductor de música, cançons com ara:

Amanecer, de C. Núñez.

La milonga de l'àngel, d'A. Piazzola.

Tema violí, de la pel·lícula "La llista de Schlinder", de Williams.

Concert per a orquestra, 1r mov. De B. Bartok.

Entre dos aguas, de P. de Lucía.

Minuet de l'Arlesiènne, de Bizet.

Primavera, de A. Vivaldi.

(Selecció extreta del treball de Teresa Comas "Les emocions en moviment", consultat a

http://www.jornadeseducacioemocional.com/wp-content/uploads/mat_anterior/v_jornades/comunicacions/les_emocions_en_moviment.pdf).

Títol de l'activitat: LA VACA QUE VA PONDRE UN OU

Capacitat emocional: Consciència emocional **Temporització:** 30 min.

Distribució de l'alumnat: gran grup en rotllana.

Objectiu d'aprenentatge: identificar les emocions que senten els personatges del conte.

Descripció de l'activitat: explicar el conte "La vaca que va pondre un ou" i reflexionar sobre com se sent cada personatge en cada part del conte. Imitar algunes frases dels personatges amb l'entonació que creguin convenient.

Recursos materials: conte "La vaca que va pondre un ou".

Títol de l'activitat: A MOURE L'ESQUELET!

Capacitat emocional: Regulació emocional **Temporització:** 30 min.

Distribució de l'alumnat: desdoblament.

Objectiu d'aprenentatge: gaudir de l'expressió corporal i deixar-se emportar per la música.

Descripció de l'activitat: es comença jugant al joc de les estàtues amb música, per

després ballar lliurement diverses cançons amb els ulls tancats o oberts, deixant-se emportar pel que els fa sentir la música. A continuació parlaran sobre com s'han sentit ballant, si els agrada o no... qui prefereixi podrà expressar-ho mitjançant un dibuix.

Recursos materials: reproductor de música, i cançons per ballar, com ara:

Bicicletes, de Blaumut.

New Soul, de Yael Naïm.

All of me, John Legend.

La màquina d'escriure, Leroy Anderson.

Comptine d'un autre été, de Yann Tiersen.

Heal the world, de Michael Jackson.

Títol de l'activitat: DANSA DE LA NATURA

Capacitat emocional: Regulació emocional

Temporització: 10 min.

Distribució de l'alumnat: desdoblament.

Objectiu d'aprenentatge: relaxar-se a través de la música i l'expressió corporal.

Descripció de l'activitat: activitat de relaxació en la qual la mestra els va guiant en la visualització de diferents elements de la natura: ara ets un arbre, els teus braços són les rames, ara ets el vent, un núvol, ara plou, ara ets un riu, el mar... Els nens i nenes, amb els ulls tancats, han d'escoltar la mestra i imaginar-se el que ella proposa i deixar que el cos expressi el que s'imagina que és, deixant-se emportar per la música i per la veu de la mestra.

Recursos materials: reproductor de música i cançó relaxant amb sons de la natura.

Títol de l'activitat: EL RACÓ DE LA CALMA

(Font: López-Cassà)

Capacitat emocional: Regulació emocional

Temporització: racó estable

Distribució de l'alumnat: individual, petit grup.

Objectiu d'aprenentatge: adquirir diferents estratègies de regulació emocional.

Descripció de l'activitat: es presenta als nens i nenes una capsa o espai a l'aula (si ja s'ha fet a p4 ja no cal presentar-la) amb objectes que donin diferents estratègies de

regulació: material per fer-se massatges a ells mateixos, a algú o a algun nino (plomes, pilotes, pedres...), maraques, ampolles d'aigua, ninos musicals, coixins, llum de colors, peluix...

Es tracta d'oferir diferents materials per quan un nen o nena estigui inquiet i pugui regular-se mitjançant la relaxació, la distracció conductual o la mental.

Recursos materials: capsa amb plomes, pilotes, pedres, maraques, ampolles d'aigua, ninos musicals, coixins, llum de colors, peluix...

Títol de l'activitat: FEM IOGA

Capacitat emocional: Regulació emocional

Temporització: 10 min.

Distribució de l'alumnat: gran grup.

Objectiu d'aprenentatge: iniciar-se en el ioga com a mètode de relaxació.

Descripció de l'activitat: realitzar diferents activitats de ioga a partir del conte "El meu primer llibre de ioga" el qual porta un cd amb unes cançons amb música i veu que va guiant als infants a realitzar moviments d'escalfament del cos, de relaxació, etc.

De cançons, es poden escollir, per exemple: la del castor, la serp, l'unicorn, el drac...

Recursos materials: conte i cd "El meu primer llibre de ioga", reproductor de música.

Títol de l'activitat: LA MEVA CANÇÓ PREFERIDA

Capacitat emocional: Autoestima

Temporització: 30 min.

Distribució de l'alumnat: individual (amb les famílies) → desdoblament.

Objectiu d'aprenentatge: compartir allò que t'agrada amb els altres com a acte de generositat i gaudi.

Descripció de l'activitat: es demana a les famílies que pensin a casa amb els nens i nenes quina cançó els agrada de manera especial i que la portin (encara que sigui el títol o la lletra) juntament amb una breu explicació de per què li agrada al nen o nena.

Un cop les hagin portat tots i totes, les compartiran amb el grup, les cantaran plegats i explicaran per què els agrada tant la cançó que han portat.

Recursos materials: reproductor de música, cançons escollides pels infants.

Títol de l'activitat: QUI ÉS QUI?	
Capacitat emocional: Autoestima	Temporització: 30 min.
Distribució de l'alumnat: gran grup en rotllana, dibuix individual.	
Objectiu d'aprenentatge: ser conscient de les pròpies preferències, prendre decisions i justificar-les.	
<p>Descripció de l'activitat: es torna a explicar el conte "La vaca que va pondre un ou" i es pregunta als infants quins personatges voldrien representar i per quins motius. Es fa el repartiment de personatges tenint en compte les seves preferències.</p> <p>Cada infant ha de reflexionar sobre com és el seu personatge, física i personalment, com es mou, com es comporta... Poden realitzar un dibuix on plasmin els seus pensaments o explicar-ho a la mestra.</p>	
Recursos materials: conte "La vaca que va pondre un ou", fulls, colors...	

Títol de l'activitat: CAPSA DE VIDA	(Font: escola Baró de Viver)
Capacitat emocional: Autoestima	Temporització: 15 min / setmana
Distribució de l'alumnat: gran grup en rotllana.	
Objectiu d'aprenentatge: afavorir l'autoestima i la creació de la pròpia identitat.	
<p>Descripció de l'activitat: tornen a portar a casa la capsa creada a P3, la tornen a omplir amb els objectes que considerin representatius (fotografies, joguines, roba, música...) i les tornen a portar a l'escola, on cada setmana, un d'ells obrirà la seva capsa de vida davant dels companys i els mostrarà el que hi ha posat i explicarà quina importància té cada objecte.</p>	
Recursos materials: capsa i objectes de cada nen/a.	

Títol de l'activitat: ULLERES DE VISIÓ EMPÀTICA	(Font Júlia Prunés)
Capacitat emocional: Habilitats socioemocionals	Temporització: 1 hora.
Distribució de l'alumnat: gran grup en rotllana.	
Objectiu d'aprenentatge: representar emocions mitjançant la pròpia expressió corporal i identificar les dels altres./ iniciar-se en la comprensió i en el desenvolupament de l'empatia.	

Descripció de l'activitat: s'explica el conte "Berta i les ulleres de visió empàtica" que tracta sobre l'empatia, i es comenta entre tots i totes.

A continuació es mostra una capsa amb unes ulleres semblants a les del conte, en la qual hi ha unes imatges de cares amb diferents expressions emocionals tallades per la meitat. Entre tots han de formar les diferents cares, veient que tingui coherència l'expressió dels ulls amb la de la boca.

Tot seguit, surten un per un, es posen les ulleres de visió empàtica i la mestra assenyala una de les expressions emocionals que la resta de companys/es hauran de representar i el nen/a que porta posades les ulleres ha d'endevinar quina emoció és.

Recursos materials: conte Berta i les ulleres de visió empàtica" i imatges de les cares expressives (adjuntades als annexos), extretes de:

http://www.wikisaber.es/uploadedFiles/Recursos/Especial_Emociones/Infantil_Plantilla_Recortar.pdf.

Títol de l'activitat: MANS A L'OBRA!

Capacitat emocional: Habilitats socioemocionals

Temporització: 45 min. 3 sessions

Distribució de l'alumnat: individual a casa → grupal.

Objectiu d'aprenentatge: desenvolupar habilitats com la cooperació i el treball en equip per a la preparació d'una obra teatral./ enfortir els vincles del grup. / interpretar les frases tenint en compte les emocions que senten els personatges.

Descripció de l'activitat: Es tracta d'assajar l'obra per preparar la representació. Es faran diverses lectures del conte, del guió adaptat (adjuntat als annexos) i es diran les frases posant atenció l'emoció que senti cada personatge en cada moment.

Cada nen i nena portarà a casa un paper amb les frases del seu personatge per tal de reforçar el treball fet a classe amb ajut de la família.

Es tindran en compte aspectes teatrals com ara la creació del personatge, la projecció de la veu, la vocalització, el ritme i l'entonació de les frases i el moviment corporal.

A més, s'hauran de confeccionar el vestuari de cada personatge i el decorat.

Recursos materials: conte "La vaca que va pondre un ou", guió adaptat, material per realitzar el vestuari i decorat.

Títol de l'activitat: TELÓ AMUNT!**Capacitat emocional:** Habilitats de vida**Temporització:** 30 min.**Distribució de l'alumnat:** grupal (amb P3, P4 i famílies).**Objectiu d'aprenentatge:** gaudir de la representació teatral i reflexionar sobre les emocions que s'hi viuen.**Descripció de l'activitat:** representació teatral del conte adaptat "La vaca que va pondre un ou". Reflexionar sobre les emocions que es viuen en un dia tan especial: nervis anteriors, possible vergonya o diversió sobre l'escenari, satisfacció de la feina feta, aspectes a millorar...

Es conviden a les famílies perquè vinguin a veure la representació, i als alumnes i mestres de P3 i P4.

Recursos materials: vestuari, atrezzo i decorat.**Títol de l'activitat: EL TEMPS COMPARTIT****Capacitat emocional:** Habilitats de vida**Temporització:** 40 min.**Distribució de l'alumnat:** gran grup en rotllana, dibuix individual.**Objectiu d'aprenentatge:** reflexionar sobre les experiències viscudes i expressar els pensaments i sentiments al grup i a la mestra.**Descripció de l'activitat:** recordar entre tots quines activitats s'han fet i comentar quines ens van agradar més, quines menys i per què. Es poden visualitzar les fotografies que s'hagin fet durant les activitats.

A continuació cada infant dibuixarà i escriurà allò que vulgui expressar sobre l'experiència.

Recursos materials: fotografies de les activitats, fulls i colors.**Títol de l'activitat: VOLS CANTAR AMB MI?****(Font: López-Cassà)****Capacitat emocional:** Habilitats de vida**Temporització:** 20 min.**Distribució de l'alumnat:** gran grup en rotllana.**Objectiu d'aprenentatge:** utilitzar les cançons com a font de gaudi i benestar personal i grupal.

Descripció de l'activitat: es canten dues cançons: “Vols cantar amb mi?”, de López-Cassà, la qual hauran d'aprendre, i “Amigos para siempre” de Los Manolos, que ja saben del curs passat.

Recursos materials: reproductor de música i cançó “Amigos para siempre” (lletres de les cançons als annexos).

Donat que la intervenció es porta a terme a l'últim curs d'educació infantil i tenint en compte el temps disponible, la temporització de les activitats quedaria de la següent manera:

Sessió	1	2	3	4	5	6
Data	25/04	25/04	9/05	9/05	20/05	20/05
Activitat	Sentiments!	A moure l'esquelet + Dansa de la natura	Ulleres de visió empàtica	La meva cançó preferida + Fem ioga	La vaca que va pondre un ou + Racó de la calma	Qui és qui?
Sessió	7	8	9	10	11	12
Data	23/05	23/05	30/05	30/05	6/06	6/06
Activitat	Mans a l'obra!	Mans a l'obra!	Teló amunt	Teló amunt	El temps compartit	Vols cantar amb mi?

3.6. METODOLOGIA

“La proposta curricular, per tal d'avançar en el desenvolupament de les capacitats, implica essencialment unes metodologies didàctiques que possibilitin el principi de l'educació integral de la persona, ja que l'acció educativa se centra en l'alumnat i no en la lògica disciplinària i s'explicita que aprendre no és la simple acumulació de coneixements, sinó el desenvolupament de la capacitat d'utilitzar-los”. (Desplegament del currículum, 2009:26).

En l'elaboració i posada en pràctica d'aquest programa d'educació emocional s'ha volgut tenir en compte l'anterior afirmació, per la qual cosa se segueixen els següents principis metodològics:

- **Enfocament globalitzador.** L'infant coneix el món i aprèn de forma global, per aquest motiu cal treballar les àrees d'aprenentatge de forma interdisciplinària.
- **Aprenentatges significatius.** És necessari partir dels coneixements previs dels infants i dotar de sentit i funcionalitat als aprenentatges per tal que aquests esdevinguin significatius.
- **Atenció a la diversitat.** S'ha de tenir en compte la individualitat de cada alumne, respectant els diferents ritmes d'aprenentatge i adaptant l'ajut pedagògic a les necessitats de cadascú.
- **Individualització.** Establir una relació personal i ajustada amb cada infant és un element imprescindible de la pràctica educativa en aquestes edats (López-Cassà, 2012: 16).
- **Principi de motivació.** És primordial partir dels interessos i necessitats dels infants, a més de proposar-los reptes abordables però que els suposin el suficient interès per tal de motivar-los cap a l'aprenentatge.
- **Metodologia activa.** Els alumnes adquireixen un rol actiu en el procés d'aprenentatge, participant en la construcció del seu propi coneixement amb més responsabilitat i compromís, desenvolupant així un major grau d'autonomia i pensament crític.
- **Clima afectiu.** És important crear un clima afectiu a l'aula amb un ambient càlid, segur i acollidor, que afavoreixi l'autonomia dels infants i potenciï el sentiment de pertinença al grup.
- **El paper del mestre/a** és el de proporcionar recursos i ambients estimulants i un bon model de conducta per tal que els alumnes adquireixin hàbits i valors apropiats, alhora que desenvolupen les capacitats emocionals.
- **El joc.** Cal tenir en compte la riquesa que aporta el joc com activitat natural dels infants i com a motor del seu desenvolupament cognitiu, afectiu i social.
- **Tipologia d'activitats.** Les activitats han de ser variades i flexibles, basades en la observació, el diàleg, l'experimentació, la manipulació, el joc i el moviment com a fonts de desenvolupament.
- **Recursos materials.** Cal proporcionar als infants diversitat de materials per tal que cada nen i nena connecti i aprengui a la seva manera i a partir de les seves

motivacions. En aquest programa es dóna molta importància a la selecció de contes i cançons, així com a oferir material artístic i de relaxació.

- **Agrupaments de l'alumnat.** És important pensar el tipus d'agrupament més adient per a cada activitat: individuals, sobre paper, en racons de treball o en moments de connexió amb un mateix; parelles o petit grup, afavorint la cooperació, el treball en equip i l'assoliment d'estratègies per posar-se d'acord; desdoblament (mig grup), quan amb tot el grup no és adequat treballar; gran grup, per propiciar hàbits de treball i compromís grupal i potenciar el sentiment de pertinença i la cohesió grupal. Altres tipus d'agrupament com els racons i tallers també poden ser útils per afavorir una atenció més individualitzada, així com també per afavorir la relació amb infants d'altres grups.
- **Organització del temps.** És necessari fer una distribució horària concreta que a la vegada sigui flexible. S'ha de tenir en compte la corba d'atenció dels nens i nenes, alternant entre ritmes de descans i d'activitat, variant els tipus d'activitats, agrupaments, espais, etc. A més, s'han d'aprofitar els imprevistos del dia a dia, utilitzant el medi que ens envolta com a font inesgotable de recursos i experiències, doncs quan partim de la realitat de l'aula, els infants poden establir relacions amb les seves vivències dotant de significat als aprenentatges.
- **Organització dels espais.** Ha de permetre flexibilitat en l'organització i la possibilitat de treballar amb diferents agrupacions, potenciar el treball autònom i no impossibilitar el moviment dels infants. A més, l'aula ha de ser un espai acollidor i agradable, on es podran establir racons fixes i altres més flexibles. També s'aprofitaran altres espais de l'escola com la biblioteca, el pati, la sala de psicomotricitat o altres, segons les necessitats de cada activitat.
- **Les TAC.** L'ús de les tecnologies (ordinadors, tauletes i pissarres digitals...) són un recurs que cal aprofitar per les múltiples avantatges que comporten (motivació, iniciativa, interacció, fàcil accés a la informació, etc.), i per donar resposta a les demandes de la societat actual.
- **Famílies.** La tasca educativa ha de ser compartida amb les famílies, fent-los participants de la vida d'aula i convidant-los a intervenir de diverses maneres (festes, tallers, cercar informació des de casa amb els infants, etc.).

Aquests principis es tindran en compte a l'hora de programar les activitats i de posar-les en pràctica per tal de vetllar pel desenvolupament integral dels infants, posant especial èmfasi a les seves capacitats emocionals.

3.7. PROCÉS D'APLICACIÓ

El primer pas va ser posar-se en contacte amb l'escola, que va acceptar de bon grat la meua participació com a practicant, després d'haver-hi treballat com a tutora el curs anterior. A continuació, vaig passar uns qüestionaris a les tutores d'educació infantil i a l'equip directiu, per tal de saber la situació de l'escola i dels grups d'infantil en relació a l'educació emocional, així com per a detectar els punts a on més hi caldria incidir. Només el van respondre l'equip directiu i la tutora de P5, així que vaig haver de realitzar unes preguntes més concretes a les tutores de P3 i P4 per acabar d'esbrinar el que era necessari. Un cop recollida la informació, vaig poder elaborar el projecte amb més precisió.

Abans de començar la meua intervenció amb l'alumnat, vam convocar una reunió informativa amb l'equip directiu, el d'infantil, i altres mestres interessats en el tema. En aquesta reunió vaig explicar el projecte (sobre el qual els vaig repartir un dossier amb un resum de la fonamentació teòrica i amb la graella de les activitats), vaig comentar la part que portaria a terme amb els alumnes de l'escola, i, sobretot, vaig incidir en la importància de treballar els aspectes emocionals, sobre la qual van manifestar-se d'acord. Es van mostrar força receptius i comprenien aquesta necessitat educativa, però saben que caldria una bona formació per a tot el claustre i en aquests moments tenen plantejada la formació del centre cap a les tecnologies. No obstant, el debat que es va originar va propiciar la reflexió dels mestres en relació al tema i els va fer una mica més conscients d'aquesta necessitat d'educar les emocions.

Després de decidir amb la tutora del grup les dates d'intervenció ja podíem començar. Amb molta il·lusió vaig tornar amb els nens i les nenes dels quals havia estat tutora i el retrobament va ser molt emocionant per a tots.

Tenint en compte la programació realitzada, però adaptant-nos a les necessitats del grup i al curs dels esdeveniments, la temporització es va anar modificant, amb canvis de dates (per sortides, colònies i altres imprevistos) i canvis en l'ordre de les activitats, segons es cregués convenient. A més, es va haver d'afegir alguna sessió per poder preparar millor l'obra de teatre.

Les sessions que es van realitzar finalment van ser les següents:

Sessió	1	2	3	4	5	6
Data	25/04	25/04	9/05	9/05	12/05	12/05
Activitat	Sentiments!	A moure l'esquelet + Dansa de la natura	Ulleres de visió empàtica	La meva cançó preferida	La vaca que va pondre un ou	Qui és qui?
Sessió	7, 8 i 9	10	11	12	13	14
Data	19, 23 i 26 del 05	26/05	27/05	27/05	6/06	6/06
Activitat	Mans a l'obra!	Racó de la calma	Teló amunt	Teló amunt	El temps compartit + Fem ioga	Vols cantar amb mi?

Sessió número: 1	Data: 25 d'abril
Activitat/s: Sentiments	
Com ha anat?	
<p>L'explicació del conte "Sentiments" ha estat dinàmica i interactiva. Tenien moltes coses a dir sobre cada emoció, s'han mostrat molt participatius i han escoltat amb atenció les intervencions de la resta de companys/es. Estaven tan animats que la part del conte s'ha allargat més del previst, per la qual cosa han arribat cansats a la part musical i no ha donat temps a realitzar el dibuix.</p> <p>No obstant, la majoria ha tancat els ulls i ha pensat amb deteniment l'emoció que els provocava cada peça musical. Fins i tot, han relacionat una cançó que els feia sentir tristesa amb la nostàlgia que senten per una companya que ha marxat de l'escola.</p>	



Propostes de millora: es podria treballar el conte amb mig grup, d'aquesta manera s'agilitzaria la conversa i tothom podria expressar-se amb més temps.

Sessió número: 2

Data: 25 d'abril

Activitat/s: A moure l'esquelet / Dansa de la natura.

Com ha anat?

Al començament de la sessió s'ha creat un ambient festiu, ja que estan acostumats a ballar molt plegats i a celebrar festes amb música, i ha costat que canviessin el xip, ja que l'objectiu de l'activitat anava més enllà del gaudi col·lectiu, però mica en mica ho han aconseguit. Han deixat de ballar amb els companys, han tancat els ulls (menys alguns que no s'hi trobaven còmodes) i han pogut connectar amb ells mateixos, deixar-se endur per la música i que el seu cos fluís i es mogués segons sentien. Destaca el clima que finalment s'ha creat, en el qual semblava que cadascú s'havia ficat a dins d'una bombolla.

L'activitat de la dansa de la natura els ha anat molt bé per relaxar-se i per tancar la sessió.

Trobo important donar llibertat en aquests tipus d'activitat, que cadascú decideixi si vol tancar o no els ulls, si vol moure molt tot el cos o només a la part, si vol estar dret o tombar-se a terra, si es vol desplaçar o quedar-se en el lloc... perquè cada persona sent la música d'una manera diferent i els moviments naturals de cadascú són molt personals.



Propostes de millora: aquesta activitat s'ha de realitzar en un espai ampli com el gimnàs o la sala de psicomotricitat, però al no estar-hi disponibles s'ha hagut d'habilitar un aula retirant les taules i cadires. Hagués ajudat una il·luminació més càlida i tènue que propiciés la connexió del cos amb la música.

Sessió número: 3

Data: 9 de maig

Activitat/s: Les ulleres de visió empàtica

Com ha anat?

En un principi l'activitat estava pensada sense el suport del conte, només amb activitats de mímica i expressió facial i corporal de les emocions, però una de les companyes de classe del postgrau ens va ensenyar la seva col·lecció de contes sobre educació emocional i vaig pensar en introduir-ho i ha funcionat molt bé.

Amb aquest s'ha introduït el concepte de l'empatia i la importància de pensar com se senten els altres i com els podem ajudar. El conte l'han seguit amb atenció, s'han mostrat entusiasmats al trobar la capsa amb les ulleres i han realitzat correctament

l'activitat de les expressions emocionals, tant la part de fer els puzles com després la d'endevinar les emocions que interpretaven els companys i companyes.



Propostes de millora: algunes expressions facials dels puzles eren una mica ambigües, potser caldria buscar unes imatges més clares.

El treball de l'empatia ha de seguir en el temps ja que és un concepte que tot just comencen a entendre i que cal potenciar per tal que el desenvolupin quan estiguin preparats.

Sessió número: 4

Data: 9 de maig

Activitat/s: La meva cançó preferida

Com ha anat?

Com qualsevol activitat de tipus "el protagonista" han mostrat molta il·lusió per poder compartir amb els seus amics i amigues les seves cançons preferides, ho han viscut com un regal que feien als seus companys i com a un moment on s'han sentit especials.

Propostes de millora: es podria realitzar un cançoner amb les cançons preferides de cada infant, així com també crear una carpeta a l'ordinador de l'aula on estiguessin totes les cançons per poder-les anar escoltant al llarg del curs.

Sessió número: 5**Data: 12 de maig****Activitat/s:** La vaca que va pondre un ou**Com ha anat?**

S'ha explicat el conte avisant que portava una notícia important, la qual cosa els ha despertat l'interès especialment. El conte els ha agradat, s'han mostrat atents a la seva explicació i han identificat amb facilitat les diverses emocions que anaven sentint els diferents personatges.

A més, els ha cridat l'atenció el fet que les gallines volguessin ajudar a la vaca amb una mentida, està bé dir mentides? Hi ha hagut un debat al respecte, alguns deien que no s'ha de mentir de cap manera i altres que de vegades es pot dir una mentida per ajudar a algú, però que de totes maneres s'ha de vigilar.

Un altre detall que els ha fet pensar és el final: com és que el pollet diu "muuuu"? serà per què com l'ha cuidat la vaca al final se sent com una vaca? O serà que s'ho imagina la vaca? Han estat rumiant diferents opcions, sense acabar de trobar una solució clara del misteri.

Al final de la sessió se'ls ha comunicat que la sorpresa que portava el conte era que representarien la història del conte en forma d'obra teatral. S'han posat molt contents i han mostrat el seu entusiasme i els nervis que els provocava la idea de fer una cosa nova.

Propostes de millora: hagués estat bé, si s'hagués disposat de més temps, treballar el conte amb més profunditat abans d'endinsar-se en el repartiment de personatges i en la preparació de l'obra.

Sessió número: 6**Data: 12 de maig****Activitat/s:** Qui és qui?**Com ha anat?**

Havien de pensar quins dos personatges preferien per representar i per què. Alguns ho tenien claríssim, altres s'ho han hagut de pensar més. Entre la tutora i jo hem repartit els personatges tenint en compte les seves preferències però també les seves habilitats, així com l'absentisme d'algun alumne, que hauria de fer un personatge que no fos essencial per entendre la història, per si de cas no venia a l'escola aquell dia.

A més, cada nen/a ha realitzat un dibuix del seu propi personatge, mentre reflexionàvem sobre com eren i com haurien d'interpretar cada personatge.



Propostes de millora: també per manca de temps ha faltat deixar que provessin els diferents personatges per veure en quin paper se sentien més a gust.

Sessió número: 7, 8 i 9 **Data:** 19, 23 i 26 de maig

Activitat/s: Mans a l'obra!

Com ha anat?

La preparació de l'obra ha necessitat més sessions de les previstes en un principi, a més de l'ajuda de la tutora que ha repassat el text fora de les meves sessions, així com també ha incidit en l'expressivitat dels actors i actrius.

S'ha repartit un paper a les famílies, demanant la seva col·laboració, per tal que a casa ajudessin a repassar les dues o tres frases que havia de memoritzar cada alumne.

A la primera sessió s'han fet un parell de tirades del guió. S'ha pogut intuir que alguns nens i nenes han assajat molt a casa i la majoria dels alumnes sabia molt bé les seves frases. Hem ajudat als que no havien pogut assajar a casa i als que tenien més dificultats per memoritzar-ho. Hem posat especial atenció a l'emoció que deuriem sentir els personatges per utilitzar l'entonació adequada amb la qual havien de dir cada frase.

A la segona sessió s'ha fet una tirada més del guió i després hem anat a l'aula de

música, on està l'escenari on serà representada l'obra. Allà ens hem detingut a explicar als infants on s'havien de col·locar a l'escenari i com s'havien de moure segons el personatge que interpretessin.

L'assaig final ha ocupat la tercera sessió, en la qual s'ha representat dues vegades l'obra, a més de provar alguns elements de l'escenografia i del vestuari, que han hagut d'elaborar-se fora de les sessions per tal d'aprofitar aquestes íntegrament per assajar.

Propostes de millora: amb l'ajuda de les famílies pel que fa a la memorització del text, i l'entusiasme de la tutora, que fins i tot m'ha demanat si podia fer de narradora (i ho fa realment bé!), els assajos han anat sobre rodes i els nens i nenes han pogut mostrar les seves habilitats interpretatives a l'hora que han gaudit. Sense aquesta ajuda segurament haguessin calgut més sessions extres. També hagués estat bé que els alumnes haguessin ajudat a elaborar el decorat i les màscares dels animals, com estava previst en un principi, per fer-los més participants de tot el procés.

Sessió número: 10

Data: 26 de maig

Activitat/s: Racó de la calma

Com ha anat?

L'activitat s'ha dut a terme de manera improvisada, en una estona de temps lliure que hem volgut aprofitar. S'han recollit els objectes que es tenien preparats per una posterior sessió, però faltaven altres com: objectes amb llum, ampolles amb sorra, etc. S'han posat en un cabàs i s'ha deixat a la vista dels infants que, de manera espontània s'han anat apropant per veure què hi havia.

Després se'ls ha explicat que quan estem nerviosos, tristos o enfadats, podem buscar una manera de sentir-nos millor, de tranquil·litzar-nos. Hem mostrat un per un els objectes i les accions que es poden dur a terme per tal d'intentar relaxar-nos. Per exemple, amb una ploma podem fer-nos pessigolles a nosaltres mateixos, a un nino o a un company o companya. Han pogut tornar a utilitzar els diferents objectes i han verbalitzat els que els eren més útils per calmar-se.



Propostes de millora: faltava més varietat d'objectes, al haver-ho fet de forma improvisada, per tal d'arribar a cadascun dels infants. A més, també hagués estat bé deixar-ho com a racó a l'aula, establir unes normes de funcionament i fer-ne un seguiment.

Sessió número: 11 i 12 **Data:** 27 de maig

Activitat/s: Teló amunt

Com ha anat?

Ha arribat el gran dia, l'obra ha creat una gran expectació a l'escola. Els nens i nenes estan igual de nerviosos com de contents, la tutora i jo també. Al final s'ha decidit que vinguessin tots els alumnes i mestres de l'escola, a més de les famílies de p5 perquè puguin veure els seus fills, nebots o néts. Fins i tot ha vingut l'inspector de la zona, que justament aquell dia havia de passar-se per l'escola. De 9 a 10 s'ha preparat el decorat i hem vestit als i les artistes. Quan tot ha estat a punt ha començat el primer torn, en el qual ens venien a veure els alumnes i les mestres de p3 a segon de primària, juntament amb els familiars dels actors.

La primera funció ha sortit realment genial, els nens i nenes estaven molt concentrats i si algú s'oblidava o es quedava en blanc a causa dels nervis la narradora els ajudava amb molta creativitat. Alguns dels nens i nenes ha tingut força vergonya davant del públic, altres s'han crescut amb l'adrenalina del directe. El públic ha gaudit molt i s'ha comportat de manera respectuosa.

Un cop acabada l'obra s'ha obert un torn de preguntes perquè qui volgués preguntés els dubtes o comentés les seves impressions. Les tutores han dit que parlaran a les

aules sobre l'obra i ens faran arribar les seves conclusions.

A la segona funció s'ha notat una mica el cansament dels actors i les actrius, però ha sortit molt bé malgrat que la capacitat de concentració fos menor. El públic de tercer a sisè de primària també ha tingut un comportament correcte i han fet comentaris un cop terminada la funció. Hem explicat que l'obra es feia per aquest projecte d'educació emocional i també han decidit parlar-ne al respecte a les classes.

Ha estat molt emocionant veure el resultat del procés de treball que han fet durant aquestes setmanes i la il·lusió d'alumnes i professorat es palpava a l'ambient. Des de la meua cadira on m'encarregava de la música, he pogut sentir satisfacció i tendresa al veure'ls brillar damunt l'escenari.

Un cop acabada la segona representació de l'obra han pogut anar al pati mentre recollíem l'escenari i endreçàvem el vestuari. A continuació hem reflexionat sobre com han viscut l'experiència, com creuen que ho han fet, quines coses els han agradat més i quines podrien millorar... La majoria han coincidit en que han gaudit molt actuant i també veient els companys actuar, sobretot en parts còmiques de l'obra, com ara el moment en que una vaca toca la guitarra elèctrica, o quan les gallines entren al so de la cançó de "La pantera rosa". A més, alguns han reconegut que els faltava concentració quan esperaven el seu torn per sortir a l'escenari i altres creuen que han parlat molt fluixet perquè tenien vergonya.

Amb tot, estaven molt contents del resultat dels seus esforços i alguns han descobert una afició que els agrada molt i que fan millor del que podrien imaginar. La tutora i jo hem comentat que era curiós que alguns dels infants que són més extravertits es mostraven més tímids a l'hora d'actuar, i a l'inrevés, algun alumne força vergonyós ha destacat per una interpretació realment bona. Finalment han fet un dibuix sobre la part de l'obra que han volgut.



Al següent enllaç es pot veure el vídeo de com va anar la representació:

<http://abaronantp5.wordpress.com/2014/06/15/ja-podem-veure-lobra-de-teatre/>

Propostes de millora: m'hagués agradat treballar més el decorat, es podria haver fet un gran mural amb els alumnes, però sempre s'ha de prioritzar amb el temps del qual es disposa i l'assaig era primordial per davant de l'escenografia.

Sessió número: 13

Data: 6 de juny

Activitat/s: El temps compartit + Fem ioga

Com ha anat?

En aquesta sessió hem recordat les activitats que hem fet al llarg d'aquestes setmanes. A mesura que nombraven alguna activitat, els mostrava una imatge que la representava, d'aquesta manera teníem una visió global de les activitats realitzades.

Hem preguntat quines han estat les activitats que més han gaudit i per què, i les que no els han agradat tant i els motius. El debat ha estat interessant i tots i totes han participat en la conversa (transcripció de les reflexions als annexos).



Propostes de millora: les activitats de reflexió són necessàries per verbalitzar les sensacions que es viuen a l'aula. No obstant, cal tenir en compte que no tothom se sent còmode expressant en veu alta les seves impressions, i caldria donar la possibilitat d'expressar-ho a la mestra en privat, o de manera gràfica, si cal.

Sessió número: 14

Data: 6 de juny

Activitat/s: Vols cantar amb mi?

Com ha anat?

Hem après i cantat la primera part de la cançó "Vols cantar amb mi?" (López-Cassà), utilitzant el cant com a estratègia de recerca d'emocions positives i de gaudi col·lectiu.

Després, hem cantat i ballat la cançó "Amics per sempre" que ja sabíem de l'any passat, quan vam fer un treball transversal sobre l'amistat.

En el comiat es barrejava la tristesa, per haver de separar-nos fins la propera vegada que ens veiem, amb l'alegria pel temps que hem compartit.

Propostes de millora: seria interessant aprendre les altres parts de la cançó que treballen la ira i la tristesa.

3.8. ESTRATÈGIES D'AVALUACIÓ

L'avaluació és essencial per poder adaptar, reajustar i reflexionar sobre la pràctica educativa per tal d'adaptar-la a les necessitats del grup. Tal i com diu el desplegament del currículum del segon cicle d'educació infantil (2009:28), “ha de permetre verificar el desenvolupament de les capacitats establertes i el grau d'assoliment dels objectius establerts, i adaptar l'ajut pedagògic a les característiques individuals dels infants”. Cal diferenciar tres moments o tipus d'avaluació:

- **Avaluació inicial**, per detectar les necessitats del centre i/o grup i per conèixer les característiques, interessos i coneixements previs dels infants.
- **Avaluació formativa**, per seguir el procés d'aprenentatge dels alumnes i revisar si cal ajustar la nostra intervenció.
- **Avaluació final**, per veure el grau d'assoliment dels objectius que s'han establert i reflexionar sobre la pràctica educativa.

“La informació que proporciona l'avaluació ha de permetre millorar no tan sols el desenvolupament i el procés d'aprenentatge de l'alumnat, sinó donar als docents elements per revisar i millorar les maneres d'ensenyar i les programacions elaborades”. (Desplegament del currículum, 2009:29).

Per tal d'elaborar el projecte i per avaluar-lo durant i després de la seva aplicació, s'han fet servir les següents estratègies d'avaluació, les plantilles de les quals es mostren als annexos:

- **Qüestionaris pels mestres del cicle d'Educació Infantil (avaluació inicial):** aquest qüestionari pretén detectar les necessitats dels grups d'educació infantil, així com saber el que pensen sobre l'educació emocional les seves tutores.

- **Qüestionari per a l'equip directiu (avaluació inicial):** amb aquest qüestionari es vol conèixer la visió de l'equip directiu respecte a l'educació emocional, les necessitats que observen a l'escola, així com saber si han rebut una formació sobre el tema.

■ Qüestionari per a les famílies de l'alumnat (avaluació inicial i final):

aquest qüestionari es passa a les famílies dels alumnes, al començar a posar en pràctica les activitats i al finalitzar-les, per tal de veure l'estat inicial dels alumnes i si els seus familiars observen alguna millora després de realitzar totes les sessions.

Per tal de facilitar la tasca avaluadora s'agafarà una mostra de 5 alumnes per fer la comparativa.

■ Registre d'avaluació de cada sessió (avaluació formativa):

aquesta graella serveix per portar un registre de com van les sessions, a mode de diari de classe i és el que s'ha utilitzat per descriure el procés d'aplicació del programa. A més, té un apartat específic que convida a reflexionar sobre com es podria millorar cada activitat.

■ Registre d'avaluació d'objectius/alumnes (avaluació final):

per tal d'observar com ha anat l'assoliment dels objectius de cada activitat es pot anar recollint la informació a mesura que es realitzen les sessions. Es pot marcar el grau d'assoliment de cada objectiu amb una escala de números (del 0 al 3, o al 5, o al 10), o bé amb un sistema de colors, com per exemple el del semàfor.

Aquesta graella recull només 5 alumnes com a mostra per tal de facilitar la tasca.

■ Qüestionari final per a les mestres d'educació infantil (avaluació

final): un cop posat en pràctica el programa (o una part d'ell) es pot passar aquest qüestionari per conèixer l'opinió al respecte de les mestres del cicle, per enriquir la pròpia reflexió que se'n fa, al poder comptar amb altres punts de vista.

A partir de totes aquests qüestionaris i graelles es realitza l'avaluació exposada a l'apartat següent.

3.9. AVALUACIÓ DEL PROGRAMA

A partir de la informació obtinguda a través de les estratègies d'**avaluació inicial** es van poder programar les activitats atenent a les necessitats detectades, exposades a l'apartat corresponent. Per a aquesta tasca van ser molt útils els qüestionaris de les mestres d'infantil i el de l'equip directiu, ja que l'inicial de les famílies va ser entregat un cop començades les pràctiques.

També va servir com a avaluació de coneixements previs el conte de "Sentiments", amb el qual es va establir a l'aula una conversa sobre cada emoció reflectida al conte, els nens i nenes expressaven què era per a ells cadascuna de les emocions i explicaven vivències seves. D'aquesta manera vaig saber que tenien força clars els conceptes d'emocions bàsiques com l'alegria, la por i la tristesa, però que els costava una mica més entendre què és la vergonya. La conversa va servir com a recordatori del que ja sabien i com a reforç del que no, per tal de començar la resta d'activitats amb una base més clara.

Pel que fa a l'**avaluació formativa**, es va anar reflexionant a mesura que es realitzava cadascuna de les activitats, explicades amb deteniment a la descripció del procés a mode de diari de classe. A més, s'anaven comentant amb la tutora tots els aspectes a destacar de cada sessió, de manera oral però sense recollir-los de manera específica. Se li podria haver passat un petit qüestionari al finalitzar cada sessió, però en el moment de realitzar les pràctiques em va saber greu carregar-la de més feina i vaig optar per la reflexió conjunta.

"L'observació directa i sistemàtica és la tècnica per excel·lència per avaluar als nens d'Educació Infantil. El mestre pot portar a terme aquesta observació en situacions no estructurades, per mitjà de la seva interacció personal amb el nen, en situacions de joc espontani, en el joc simbòlic, en tasques dissenyades per facilitar l'observació dels aspectes que es considerin més rellevants en cada moment, etc." (López-Cassà, 2011:115).

Per facilitar la recollida d'informació que s'extreu d'aquesta observació directa es va dissenyar una taula de registre dels objectius de les activitats. En aquest cas s'han escollit cinc alumnes, tenint en compte els que assisteixen habitualment a classe, ja que al grup hi ha algun cas d'absentisme:

Objectius	Alumnes					
	A1	A2	A3	A4	A5	...
-Reconèixer les emocions bàsiques en els contes, en les pròpies vivències i les que ens fa sentir la música.	3	3	3	2	3	
-Gaudir de l'expressió corporal i deixar-se emportar per la música.	2	3	3	0	3	
-Adquirir estratègies per calmar-se.	2	2	2	1	3	
-Iniciar-se en el ioga.	3	3	3	2	2	
-Ser conscient de les pròpies preferències, prendre decisions i justificar-les.	3	3	2	3	3	
-Afavorir l'autoestima i la creació de la pròpia identitat.	2	1	3	2	3	
-Representar emocions mitjançant la pròpia expressió corporal i identificar les dels altres.	2	3	3	3	2	
-Iniciar-se en la comprensió i el desenvolupament de la empatia.	2	3	2	3	2	
-Desenvolupar habilitats de cooperació i respecte.	3	2	3	1	3	
-Enfortir els vincles del grup.	3	3	3	2	3	
-Gaudir de la representació teatral i reflexionar sobre les emocions que s'hi viuen.	3	2	3	2	3	
-Utilitzar les cançons com a font de gaudi i benestar personal i grupal	3	3	3	3	3	

A l'aula vaig utilitzar l'escala del 0 (no assolit) al 3 (totalment assolit), ja que era més ràpid utilitzar un únic color. Tanmateix, a l'hora de representar-ho gràficament he pensat que es veu amb més claredat amb el sistema de colors:

	0 → gens assolit
	1 → poc assolit
	2 → força assolit
	3 → totalment assolit

D'aquesta manera es pot observar que, en el cas d'aquests cinc alumnes, predominen el color verd i groc, la qual cosa determina que la majoria d'objectius han estat totalment o força assolits, respectivament. Només en el cas de dos alumnes apareixen el color taronja i vermell, però en petita mesura. A més, els dos objectius amb menor grau d'assoliment són els referents a l'adquisició d'estratègies per calmar-se i a l'autoestima, la qual cosa es pot entendre ja que són dos aspectes que necessiten més temps per desenvolupar-se.

Omplint aquesta graella per a cada alumne es podria veure amb més exactitud l'assoliment dels objectius, ja que aquesta només és una petita mostra de la totalitat del grup. De totes formes serveix per fer una aproximació i el resultat ha estat força positiu.

Per una altra banda, l'activitat **"El temps compartit"** va servir per incloure als infants en l'avaluació final i per fer-los reflexionar sobre com havien viscut ells les activitats, quines recordaven, quines els van agradar més, quines menys, i el per què... (la conversa està recollida als annexos) A més, es podia observar que s'emportaven de les sessions i es va crear un clima de nostàlgia al saber que aquell període terminava.

Tot i que aquell dia van faltar força nens i nenes a l'escola, es pot dir que a la majoria el que més els va agradar va ser fer l'obra de teatre, no només representar-la, sinó que també assajar-la i gaudir veient els companys actuar, especialment dos o tres moments que van ser molt divertits i amb els quals públic i actors vam riure de valent. A més, els mestres i les famílies van quedar molt contents amb l'obra de teatre i és possible que a partir d'ara s'engresquin a representar més obres amb els alumnes.

També recordaven positivament l'activitat de cantar les seves cançons preferides, ja que els feia molta il·lusió que els companys i companyes escoltessin la seva, i el conte de "La Berta i les ulleres de visió empàtica", perquè a través de les ulleres, segons ells, "es veia molt bé com estaven els altres". Aquesta activitat va servir per conscienciar-los de la importància de preguntar-nos com se senten els altres i així poder oferir la nostra ajuda quan creiem que la necessitin.

El conte de "Sentiments" els va agradar, amb la roda de les diferents emocions, tot i que algun d'ells va comentar que alguns dels dibuixos del conte li van semblar difícils d'entendre.

L'activitat que a algun d'ells els va costar va ser la de ballar, perquè no els agrada o perquè se sentien incòmodes amb els ulls tancats. No obstant, des del meu punt de vista quan una cosa suposa dificultats és una gran oportunitat per créixer, i en la durada d'aquella sessió vaig veure un canvi en molts d'ells, al donar-se l'oportunitat de connectar amb ells mateixos d'una manera que potser no havien experimentat fins aleshores. També es va comentar que es van relaxar molt al final d'aquella sessió amb la dansa de la natura.

En general havien gaudit de les activitats proposades, de les quals van participar activament, expressant emocions tant verbal com corporalment, i van mostrar tristesa pel fet que s'acabés l'experiència. Els vaig convidar a continuar pensant en com se sentien ells i els altres i ens vam acomiadar emotivament.

En relació als qüestionaris de les **famílies**, van anar bé per informar-les que anàvem a parlar d'emocions a classe i per fer-les reflexionar sobre les capacitats emocionals dels seus fills/es. En general, als familiars d'aquesta escola, i als d'aquest grup en particular, els costa participar en les demandes que se'ls fa des de l'escola, tot i que l'equip directiu hi treballa molt a respecte i s'han aconseguit millores considerables. No obstant, el qüestionari inicial el van omplir moltes més famílies que el final, el qual només el van retornar escrit cinc famílies. Per aquest motiu farem la comparativa d'aquests cinc alumnes.

Tres dels alumnes, segons els seus familiars, no han mostrat cap millora després de realitzar les activitats del programa, encara que ja en el qüestionari inicial tenien tots els ítems marcats amb "quasi sempre", exceptuant el de regulació emocional que per als tres infants van posar que "normalment" quan s'enfada es tranquil·litzen sols.

En el qüestionari d'una altra alumne, s'observa un petit empitjorament en relació a l'expressió de les emocions i en el seu autoestima, tot i que la mare afegeix un comentari sobre que la veia més ploranera i cansada, imaginant que es devia a que era final de curs i feia molta calor.

Per últim, una de les nenes que més s'ha implicat en les activitats mostra al qüestionari una millora en tres dels cinc ítems, tot i que, segons la seva família, encara ha de treballar en la resolució de conflictes mitjançant el diàleg.

Com a **avaluació final** del programa, a més de preguntar a alumnat i famílies, també vaig consultar a les mestres, les quals coincidien en pensar que els objectius s'adeqüen a les necessitats que s'havien detectat als grups i les activitats eren apropiades per l'edat dels infants. A més a més, opinen que després d'aquesta experiència tenen més en compte el món emocional dels infants i són més conscients de la importància de treballar-ho específicament.

Pel que fa al tema de l'art, consideren que és molt apropiat treballar les emocions a partir dels diferents tipus, perquè ajuda a la socialització dels infants, sobretot als que tenen dificultats per comunicar-se, a l'oferir-los altres possibilitats. A més, creuen que el teatre afavoreix l'establiment d'un bon autoestima, es treballa la disciplina i la constància en el treball, ajuda a transmetre valors, promou la reflexió dels infants i estimula la seva creativitat i imaginació.

Com a **aspectes positius** destaquen que el programa és original, força complet, ja que abasteix les cinc capacitats emocionals, i divers, donat que intenta tenir en compte la diversitat d'interessos, necessitats i maneres d'aprendre que poden tenir els alumnes. Ha permès també que la tutora conegués altres aspectes dels alumnes que desconeixia, com per exemple, nens tímids i que no es dirigeixen als adults s'han crescut a l'escenari, i nens extravertits i aparentment segurs de si mateixos que han mostrat inseguretat en la interpretació. A més a més, el treball està ben estructurat i té una bona presentació.

Com a **aspectes a millorar**, es podria plantejar la distribució dels diferents tipus d'art per trimestres en comptes de per nivells, ja que d'aquesta manera cada curs tocara tots els tipus d'art, dotant de més globalitat al programa. Una altra qüestió a comentar seria el fet de només haver intervingut al grup de cinc anys, ja que d'aquesta manera els grups i les tutores de tres i quatre anys no han vist cap activitat posada en pràctica. El fet de no posar en pràctica les activitats dels grups de 3 i 4 anys impedeix avaluar ambdues parts, però amb les activitats del grup de 5 anys es pot intuir que serien necessàries més sessions per a cada curs per tal de poder aconseguir millors resultats. Les activitats rutinàries, com per exemple preguntar com se senten cada dia al matí i/o tarda, ajudarien molt a aquest propòsit.

Un altre tema que caldria treballar és el fet de realitzar les avaluacions amb més immediatesa, ja que de vegades, pel volum de feina i falta de temps, s'ha deixat passar el temps i l'avaluació perd fiabilitat.

Tenint en compte totes les estratègies d'avaluació emprades, considero que la valoració del programa és positiva, tot i que no es poden observar grans millores en els infants amb el número de sessions que s'han fet, ja que penso que l'educació emocional és un camí de llarg recorregut. A més, la preparació de l'obra teatral ha tret temps per aprofundir en altres aspectes, però s'anaven treballant de forma implícita les capacitats emocionals i la satisfacció de cadascun dels nens i la cohesió que ha creat en el grup fa que hagi merescut la pena la dedicació de temps i esforços.

4. CONCLUSIONS

Aquest projecte m'ha permès aprofundir en aspectes teòrics de l'educació emocional, crear un programa i experimentar-ne una part i m'ha donat l'oportunitat de reflexionar sobre la pròpia feina i sobre com hauria de ser l'educació per tal de vetllar perquè els infants es desenvolupin de manera integral i esdevinguin persones lliures, responsables i felices.

Els **objectius generals** que em vaig plantejar a l'elaborar aquest programa han estat força assolits gràcies a la il·lusió i la participació de totes les persones que ens hem vist involucrades en aquest projecte. El primer es referia a utilitzar els **diferents tipus d'art** per treballar les capacitats emocionals amb els infants i, tot i que només he pogut veure com funcionava amb la música, la dansa i el teatre, puc dir que ha estat tot un èxit, ja que vaig poder veure com els nens i nenes connectaven amb les activitats proposades, amb les pròpies emocions i amb la necessitat de comprendre els altres.

El següent objectiu se centrava en la capacitat de **regulació emocional**, i els alumnes han viscut activitats on havien de posar paraules al que sentien, on es podien relaxar i on aprenien altres maneres de calmar-se a través d'objectes, cançons, moviments...

Pel que fa a l'**autoestima** dels nens i nenes, s'ha procurat donar protagonisme a cada infant, fer-los sentir únics i especials, a l'hora que reflexionàvem sobre les seves habilitats i limitacions, amb la finalitat de saber en què podem millorar. Tant en les activitats de grup de 3 anys a partir de la pintura i la fotografia, com en les de 4 anys de forma relatada, es dóna molta importància a l'autoretrat físic i personal que cada nen/a fa de si mateix/a. En les activitats del grup de p5 s'ha fet a través de les cançons que els agraden i amb el repartiment i elaboració dels personatges de l'obra teatral. A més, a l'escola des de fa uns anys fan l'activitat de la capsula de vida, la qual afavoreix que els nens i nenes creïn la seva pròpia identitat i se sentin reconeguts dins del grup.

En relació a les **habilitats socials**, tot i que és una carrera de fons, s'ha utilitzat el diàleg, s'ha posat molta atenció a les emocions a l'hora de resoldre conflictes, hem introduït i treballat el concepte de l'empatia i han treballat de forma cooperativa, per

exemple amb el teatre, el qual engloba el treball de moltes de les habilitats socials que es volien desenvolupar.

El clima que es respirava al grup demostrava l'assoliment del darrer objectiu, el qual es referia a la **cohesió grupal**, aconseguida sobretot gràcies a la preparació i representació de l'obra de teatre. Vivències com aquesta, on les emocions estan a flor de pell i que suposen un esforç col·lectiu i donen recompenses individuals i grupals, són les que reforcen els llaços interpersonals i el sentiment de pertinença al grup.

El **punt més fort** del programa EmocionAr-te, segons el meu punt de vista, és que es beneficia dels avantatges de cadascun dels diferents tipus d'art. Amb les arts visuals i plàstiques desenvolupen la seva creativitat, imaginació i sentit estètic, a més de poder expressar-se i regular-se d'una altra manera que no sigui amb el llenguatge verbal. Els contes obren als infants nous mons, els fan connectar amb les seves emocions i començar a desenvolupar l'empatia. Pel que fa a les arts escèniques, fomenten hàbits d'atenció, creen un clima d'aula especial i treballen amb els infants el coneixement del propi cos i les relacions amb els altres. A més, tots ells motiven l'alumnat i fomenten el benestar personal i social, a més d'obrir un ventall de possibilitats de connexió i expressió emocional que atén la diversitat d'intel·ligències i interessos dels nens i nenes d'un grup.

Com a **punt feble**, penso que és possible que el treball de les capacitats emocionals pugui quedar diluït rere el treball artístic i que caldria reforçar-ho amb activitats purament emocionals que s'incorporessin en el dia a dia a l'aula. Des de preguntar com ens sentim, fins a realitzar una assemblea setmanal per treballar els conflictes sorgits a l'aula, per exemple.

Pel que fa als **recursos** escollits, considero que se li ha donat una especial atenció a la selecció de contes, peces musicals i materials, ja que d'ells depèn que els infants es motivin i s'engresquin amb les activitats, a més d'intentar, com sempre, oferir la suficient varietat per arribar a cadascun dels alumnes. El material del racó de la calma s'hauria d'haver preparat amb més temps, però a la resta d'activitats crec que han estat encertats, sobretot l'obra de teatre que va ser un èxit tant pels actors i actrius com pel públic assistent.

Com a **evidències** que demostren que la implantació del projecte ha donat els seus fruits em quedo amb detalls com veure un infant preguntant a un altre com se sent, que una mestra em digui que el curs vinent tornarà a preparar una obra de teatre perquè li ha ajudat a conèixer més als seus alumnes, o que quan els nens i nenes em veien pel passadís m'explicaven com se sentien i per què.

A més, tant a l'escola on he realitzat les pràctiques com a la qual treballava, les mestres d'infantil s'han parat a **reflexionar** sobre la seva practica educativa i com la podrien millorar tenint en compte l'educació emocional, fent, per exemple, un llistat d'activitats que ja fan relacionades amb les emocions i una pluja d'idees d'altres activitats o rutines que podrien dur a terme.

La diferència que he observat entre els alumnes de l'escola on treballa, amb els quals hem parlat sobre les emocions des de començament de curs fins al final, amb els alumnes on he fet les pràctiques durant unes poques setmanes m'ha fet comprovar que l'educació emocional s'ha de treballar de manera continuada, s'ha d'incorporar en el dia a dia de l'aula i els avanços més importants es fan a llarg termini.

M'emporto els vuit mesos d'aquesta experiència, durant els quals he pogut investigar, equivocar-me, rectificar, riure, plorar, aprendre i millorar com a mestra i com a persona, tot adonant-me de les meves emocions (por, inseguretad, alegria, satisfacció, nostàlgia...), posant molta atenció a les dels alumnes, legitimant tot el que ocorre a l'aula i aprofitant-ho per créixer tots plegats.

No puc parlar d'aquest projecte sense referir-me al postgrau que l'emmarca i que ha fet possible tots aquests aprenentatges, aquest canvi de manera de pensar i de viure. Les diferents classes que ens han aportat coneixements i vivències tan diverses, la gran quantitat de mestres i professionals que han compartit amb nosaltres la seva experiència i, sobretot, les companyes i companys que han fet d'aquest curs una experiència inoblidable i que em fan sentir l'esperança de poder fer entre tots que el món sigui una mica millor.

5. AUTOAVALUACIÓ I VALORACIÓ DEL TREBALL

“I per acabar, serà bo per al professorat **reflexionar sobre la feina realitzada** amb l'objectiu de constatar fins a quin punt es van tenint en compte en el dia a dia el plantejament i la gestió de les activitats programades, les línies d'actuació recollides en el currículum i plantejar-se noves fites, si cal.” (Desplegament, 2009:29).

La realització d'aquest projecte ha estat una experiència molt positiva, tot i que de vegades no ha estat fàcil compaginar-ho amb la resta de responsabilitats de l'escola i el postgrau. Hi ha haguts moments d'estrès, de no arribar a tot, de veure que no ho estaves fent com a tu t'agradaria, però també hi ha la satisfacció de quan acabaves un apartat, quan anaves donant forma al treball, o quan veies els somriures dels nens i nenes gaudint i creixent amb una cosa que havies creat tu. Aquesta és sempre la millor de les recompenses.

Pel que fa a l'**elecció del tema** penso que va ser força encertada perquè vaig poder experimentar el treball de l'educació emocional des de una altra perspectiva a la qual no estava tan acostumada i, en la meua opinió, ha funcionat molt bé ja que a través de l'art s'arriba a les persones i a l'oferir la varietat de plàstica, literatura, música i teatre és més fàcil que tothom trobi la seva manera de connectar amb les seves emocions i d'expressar-se.

En relació a l'**elecció de l'escola** on impartir el programa, dubtava entre fer-ho a l'escola on estava treballant el curs 2013-2014, ja que era més còmode a nivell d'horaris i desplaçaments, o anar a l'escola on estava el curs 2012-2013, a la qual vaig estar molt a gust i d'aquesta manera tornava temporalment. De vegades he pensat que hagués estat més fàcil escollir l'escola on estava treballant aquest curs i, a més a més, he pogut observar més canvis en els nens i nenes d'aquesta escola, ja que també m'han deixat introduir l'educació emocional i he pogut veure el progrés al llarg de tot el curs. No obstant, estic contenta d'haver-ho fet a l'altra escola, perquè d'aquesta manera he pogut fer arribar l'educació emocional a dues escoles i així ho continuaré fent en la mesura que pugui per les escoles que vagi passant com a mestra interina.

Va arribar l'hora d'escriure la **fonamentació teòrica**. Teníem aproximadament un mes per terminar-la, però d'aquesta manera ens hi posàvem i així aquesta part ja la liquidàvem per posar-nos de ple en l'elaboració del programa, ja que el curs avançava i s'havien de realitzar les pràctiques. Va ser fàcil trobar la informació que necessitava, entre els llibres de Bisquerra i López-Cassà i la recerca d'informació a internet. El que requeria més temps era organitzar i estructurar-ho tot, i resumir-ho amb paraules pròpies per tal de no fer un treball de còpia i enganxa. Em vaig esforçar molt en aquest aspecte, però sempre voldries fer-ho més teu, tot i que la teoria és la que és.

L'**anàlisi del context** va servir per detectar les necessitats de l'escola i dels grups d'educació infantil, que van marcar l'**elaboració del programa**. Tenia molt clar que volia abastir les cinc capacitats emocionals i no em va costar pensar diverses activitats per a cadascuna d'elles i per a cada curs tenint en compte el tipus d'art que li corresponia. Tanmateix, fins i tot quan ja havia realitzat algunes sessions se m'acudien activitats que introduir o modificar. I és que tota programació ha de ser flexible i estar oberta als possibles canvis que vagin sorgint.

El **període de pràctiques** va ser la millor part d'aquest projecte. Tornar a l'escola, amb el grup i comptar amb l'ajuda de la tutora, tot gaudint d'una llibertat i un suport que no es dona a totes les escoles. La bona acollida dels nens i nenes a les activitats que els proposava i veure'ls participar, passar-s'ho bé, connectar amb ells mateixos i créixer és el millor regal que un mestre pot rebre. Tot i això, considero que seria més adient realitzar les pràctiques al segon trimestre, ja que el tercer és el més curt i alumnes i mestres estem més cansats i atapeïts de feina.

Un cop terminades totes les sessions, no vaig poder posar-me a redactar les anotacions que havia fet ni a terminar el projecte, ja que a l'escola hi havia molta feina i s'ajuntava amb el final de les classes del postgrau, pel qual vam organitzar moltes coses: samarretes, regals pels professors, i fins i tot vam compondre una cançó!

Pensava que al juliol podria posar-m'hi però em va sorgir una feina i avui dia, tal i com està la situació laboral, no pots refusar res. Em va angoixar una mica el fet de no poder terminar quan ho tenia previst i el deixar que passés tant de temps per fer l'avaluació, però cal adaptar-se a les circumstàncies i superar els entrebancs que et trobes pel

camí. El mes d'agost he hagut de combinar les vacances i el descans amb la concentració i la reflexió sobre el programa. És per això que l'**avaluació** és la part que més m'ha costat, també perquè era la part que tenia menys clara i pel temps que havia transcorregut des de la posada en pràctica. No obstant, hi havia moltes reflexions per fer i mica en mica les vaig anar estructurant.

Pel que fa a les **tutories**, em van ajudar les orientacions de la tutora, ja que ens va especificar molt què hi havia d'anar a cada apartat, la qual cosa et dóna seguretat, i les seves correccions que han estat útils per veure coses que un mateix no veu i per millorar el treball. Potser m'hagués anat bé una tutoria individual per disposar de més temps per parlar detingudament del teu projecte i dubtes, sobretot de cara a la part final del projecte amb la qual m'ha sigut més difícil aclarir-me. No obstant, també hagués pogut consultar per e-mail si no hagués sigut el mes d'agost.

Partint de la base que tot és sempre millorable, estic contenta amb la meva feina i amb el resultat del projecte, perquè quan ho dones tot i t'esforces pots quedar-te satisfet/a. A més, el meu nivell d'autoexigència i perfeccionisme fan que hagi estat revisant contínuament les parts del treball que ja estaven fetes, abans de continuar amb el que em faltava per fer.

Com a **model** pels infants i companys, trobo que em queda molta feina a fer, sobretot pel que fa a regulació emocional, ja que de vegades em continua resultant difícil tolerar la frustració, i quant a l'autonomia emocional, donat que sóc una persona força insegura. De totes maneres, el fet de realitzar aquest postgrau m'ha ajudat a ser conscient de les meves capacitats i les meves limitacions i a posar molta atenció a l'aspecte emocional, tant dels meus alumnes, com de les persones que m'envolten i de mi mateixa. Sense oblidar que la realització del postgrau és només l'inici d'un llarg camí que durarà tota la vida, amb l'objectiu de fer que un mateix, les persones del nostre entorn i el món on vivim siguem millors i més feliços.

Acabo aquesta reflexió agraïda amb totes les persones que m'han ajudat i donat suport en aquest procés tan important per a mi, i contenta al saber que aquest curs torno a treballar a l'escola on he realitzat les pràctiques i podré continuar el camí d'educadora emocional que fa un any vaig començar.

6. BIBLIOGRAFIA

6.1. LLIBRES I DOCUMENTS

- Bisquerra, R. (Coord.). (2011). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Wolters Kluwer.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. (Coord.). (2014). *Prevención del acostó escolar con educación emocional*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Bryant, S. (1995). *El arte de contar cuentos*. Barcelona: Biblària.
- Delors, J. (1996). *La educación encierra un tesoro*. Madrid: Santillana.
- Generalitat de Catalunya. *Decret 181/2008*, de 9 de setembre, pel qual s'estableix l'ordenació dels ensenyaments del segon cicle de l'educació infantil.
- Generalitat de Catalunya (2009). *Desplegament del currículum i la programació al segon cicle de l'educació infantil*. Barcelona.
- GROU (2012). *Activitats per al desenvolupament de la intel·ligència emocional en els nens*. Barcelona: Parramon.
- López-Cassà, È. (2011). *Las emociones en la infancia, de 0 a 6 años: reflexiones y propuestas prácticas*. Madrid: Wolters Kluwer.
- López-Cassà, È. (2012). *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. Madrid: Wolters Kluwer.
- Llei d'educació de Catalunya, Llei 12/2009, del 10 de juliol.

6.2. WEBGRAFIA

- Abaronant P5. *Som la classe dels dofins*. Disponible en: <http://abaronantp5.wordpress.com/2014/06/15/ja-podem-veure-lobra-de-teatre/> [Consulta: 15 de juny].

- Ajuntament de Barcelona [en línia] *La ciutat > Sant Andreu > Baró de Viver*. Disponible en: <http://www.bcn.cat/santandreu/> [Consulta: 31 de març].
- Baró de Viver [en línia]. Disponible en <http://www.baroviver.com> [Consulta: 31 de març].
- Belmonte, M. [en línia] *El conte "La tortugueta"* (amb pictogrames). Disponible en:
<https://plus.google.com/u/0/photos/100431616789170133683/albums/5923746772592941361> [Consulta: 7 abril de 2014].
- Bloc Educació emocional: una filosofia de vida. [en línia] *Contes: La Tortugueta*. Disponible en: <http://blocs.xtec.cat/emocionat/contes/> [Consulta: 7 d'abril de 2014].
- Bloc de l'escola Baró de Viver [en línia] *Barolució*. Disponible en: <http://barolucio.wordpress.com> [Consulta: 28 de març de 2014].
- Comas, Teresa. *Les emocions en moviment*. Disponible en: http://www.jornadeseducacioemocional.com/wp-content/uploads/mat_anterior/v_jornades/comunicacions/les_emocions_en_moviment.pdf [Consulta: 20 d'abril].
- Fer de Mestres [en línia] Disponible en: <http://ferdemestres.blogspot.com.es/2014/03/berenart.html> [Consulta: 16 de març de 2014].
- Grup Enciclopèdia Catalana [en línia]. Disponible en: www.diccionari.cat [Consulta: 23 de febrer de 2014].
- Línia Sant Andreu [en línia]. *Sant Andreu és el segon districte més pobre de la ciutat*. Disponible en: <http://liniasantandreu.comunicacio21.cat/2014/01/29/sant-andreu-es-el-segon-districte-mes-pobre-de-la-ciutat/> [Consulta: 31 de febrer de 2014].
- Llenas, A. [en línia]. *El monstre de colors*. Disponible en: <http://www.annallenas.com/ilustracion-editorial/el-monstre-de-colors.html> [Consulta: 6 d'abril de 2014].
- XTEC [en línia]. *Pla de convivència*. Disponible en: <http://www.xtec.cat/web/centres/convivencia> [Consulta: 15 de març de 2014].

6.3. LITERATURA INFANTIL

- Andrea, G. i Cabban, V. (1999). *La felicitat té gust de mel*. Barcelona: Elfos.
- Cutbill, A. (2008) *La vaca que va pondre un ou*. Barcelona: Serres.
- Diederichs, G. (2010). *El meu primer llibre de ioga*. Barcelona: Cruïlla.
- Geis, P. (2010) *Sentiments!* Barcelona: Combel.
- Giró, R. i Martí-Solanes, M. (2012). *La margarida té por*. Valls: Nadal.
- Gliori, D. (2005). *T'estimaré sempre, petitó*. Barcelona: Planeta.
- Goossens, P. i Robberecht, T. (2003). *Sóc un drac*. Barcelona: Baula.
- Llenas, A. (2012). *El monstre de colors*. Barcelona: Flamboyant.
- Mari, I. (2006): *El petit globus vermell*. Barcelona: Kalandraka.
- Panero, M. (2013). *Tots els petons del món*. Vilanova i la Geltrú: El Cep i la Nansa.
- Prunés, J. (2013). *La Berta i les ulleres de visió empàtica*. Barcelona: OmniaBooks.
- Ruillier, J. (2005). *Quatre petites cantonades de no res*. Barcelona: Joventut.
- Van Genechten, G. (2008). *La lluna està trista*. Barcelona: Baula.

7. ANNEXOS

7.1. RECURSOS DE LES ACTIVITATS D'EDUCACIÓ INFANTIL 3 ANYS

- **El monstre de colors:** material complementari, disponible a la web de l'autora Anna Llenas: <http://www.annallenas.com/ilustracion-editorial/el-monstruo-de-colores-recursos-gratis.html>.











■ **Cançó de la felicitat:** lletra de la cançó (popular catalana).

Si estàs trist i et manca l'alegria,
vinga fes fora la malenconia.
Vine amb mi, t'ensenyaré
la cançó de la felicitat.
(bum, bum, bum).

Bat les ales, mou les antenes,
dóna'm les dues potetes.
Vola per aquí i vola per allà,
la cançó de la felicitat.
(bum, bum, bum).

 **7.2. RECURSOS DE LES ACTIVITATS D'EDUCACIÓ INFANTIL 4 ANYS**

- **La tortugueta:** versió del conte de Carpena trobat a:
<http://blocs.xtec.cat/emocionat/contes/>.

Vet aquí que una vegada hi havia una tortuga petita que no li agradava l'escola. Es deia tortugueta. Ella el que volia era quedar-se a casa o bé anar a voltar tot el dia pel carrer. La tortugueta pensava que era massa difícil provar d'escriure, massa difícil llegir llibres o fer matemàtiques. Li agradava molestar els seus companys, prendre'ls el llapis, amagar els fulls... no li agradava compartir i no li agradava escoltar els seus mestres. Trobava massa difícil seguir les normes de l'escola. També trobava massa difícil no enfadar-se.

Cada dia la tortugueta es deia a ella mateixa que intentaria no posar-se en problemes. Però cada dia s'enfadava, se sentia frustrada i llavors feia alguna cosa que no havia de fer i ja tenia problemes. Sentia com si no tingués control sobre el que feia. Les altres tortugues no volien jugar amb ella i la tortugueta es va començar a sentir sola i dolenta.

Un dia que la tortugueta se sentia pitjor que mai es va trobar amb la tortuga més gran i més vella del seu barri. Era la tortuga sàvia que tenia més de 200 anys i que sabia moltes, moltes coses. La vella tortuga sàvia va preguntar a la tortugueta:

- “Tortugueta, per què estàs tan trista?”

La tortugueta li va contestar fluixet, perquè estava una mica vergonyosa davant d’aquella tortuga tan vella i tan sàvia:



- *“És que tinc un problema molt gran. Sempre que estic enfadada o frustrada no em puc controlar. Sempre estic al mig de baralles i em sembla que ningú m’estima.”*

La vella tortuga sàvia era molt amable i va voler ajudar la tortugueta.

-*“Mira –li va dir- et diré un secret. La solució dels teus problemes la tens tu. La solució està amb tu, vagis on vagis”. La tortugueta no ho entenia. – “és la teva closca, la teva closca... és per això que tens una closca. Sempre que estiguis enfadada, o et sentis frustrada o preocupada, tu el que has de fer és entrar dins teu” la vella tortuga sàvia li va explicar encara més bé.- “quan siguis dins teu, pots seguir aquests passos: em dic a mi mateix/a:*

1. **“stop”**

2. **Respiro fondo**

3. **Dic com em sento**

4. **Quin problema tinc.**

- *després descansa fins que els teus sentiments no siguin tan forts, fins que et sentis calmada”*

La vella tortuga sàvia va ensenyar a la tortugueta com posar-se dins la closca per calmar-se, tal i com ara jo us ensenyaré (**modelar**)

*“ho veieu? Feu així: creueu els braços per davant del pit, llavors digueu-vos a vosaltres mateixos **stop**, després **respiro profundament, dic com em sento i quin problema tinc.***

Llavors la vella tortuga sàvia va dir: *“ara ja ho saps, la pròxima vegada que tinguis problemes entra dins teu i calma’t”* a la tortugueta li va agradar la idea i ho va voler provar (**“ara ho provem tots”**)

L’endemà, a l’escola, la tortugueta estava fent feina quan un company es va posar a molestar-la. Va sentir com es començava a enfadar i just quan anava a pegar-lo es va recordar del que la vella sàvia tortuga li havia dit.

La tortugueta sabia que estava enrabiada 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 tortugueta estava contenta de veure que era agradable estar dins seu, que s’hi estava bé. Aviat es va sentir tranquil.la. 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 tortugueta ho va practicar una vegada i una altra i una altra, moltes vegades. Sempre que sentia que alguna cosa la preocupava, es posava dins la closca i es calmava. Quan algú la pegava o l’empipava, o quan la feina de l’escola era molt difícil per ella, anava dins seu i descansava. La tortugueta se’n sentia molt orgullosa.

Després d’unes setmanes, la tortugueta va descobrir que als seus amics els agradava jugar amb ella i que la feina li semblava més fàcil. Se sentia feliç. La tortugueta mai més va pensar que era dolenta.

■ Poema el cos:

Els ulls són per mirar,
Les mans per agafar,
El cap és per pensar
I el cor, per estimar.

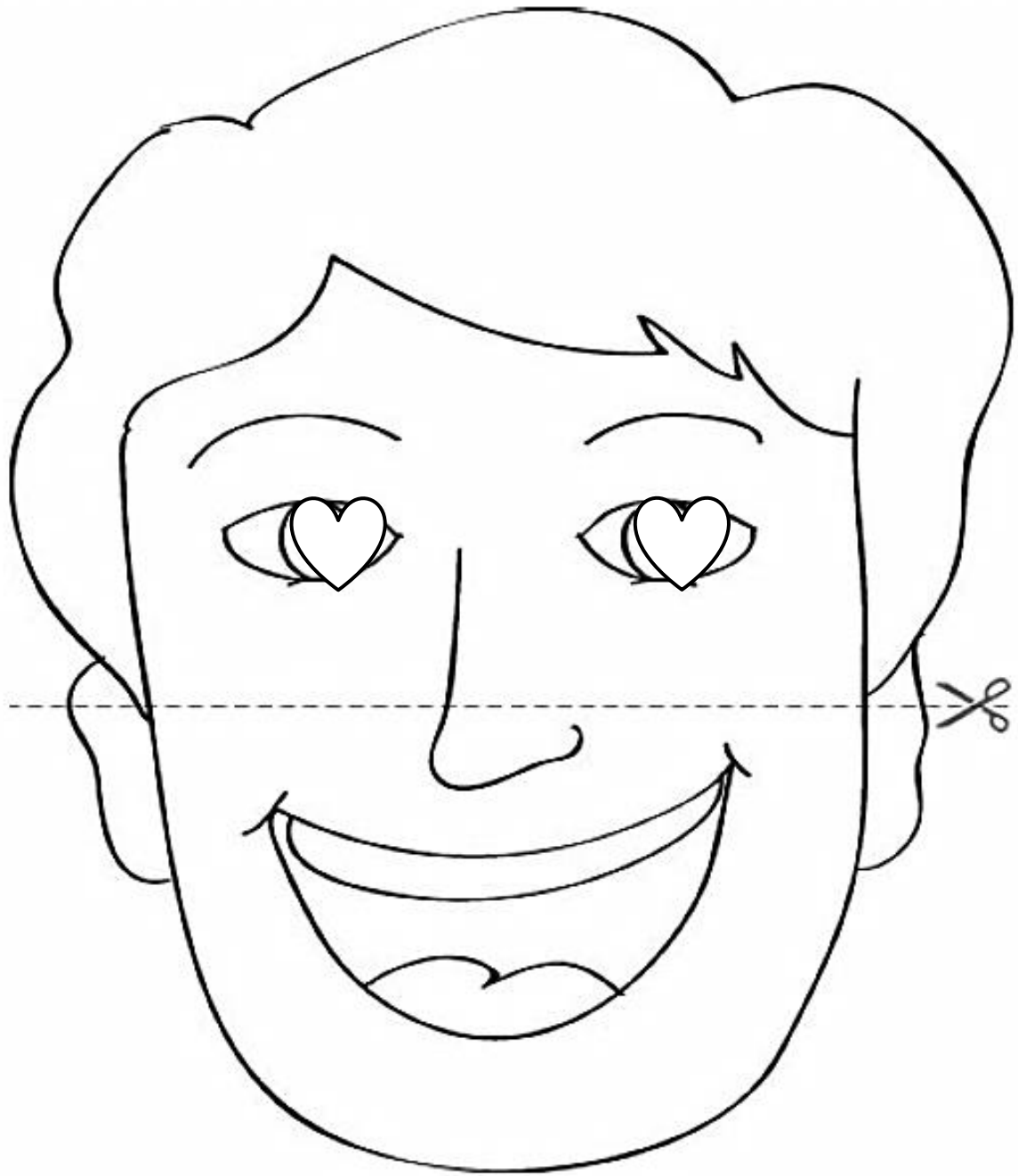
Els dits són per tocar
I els peus per caminar;
El nas, per olorar,
La boca, per parlar.

La llengua, per tastar;
Les dents, per mastegar;
Orelles per sentir
T'ho torno a repetir?

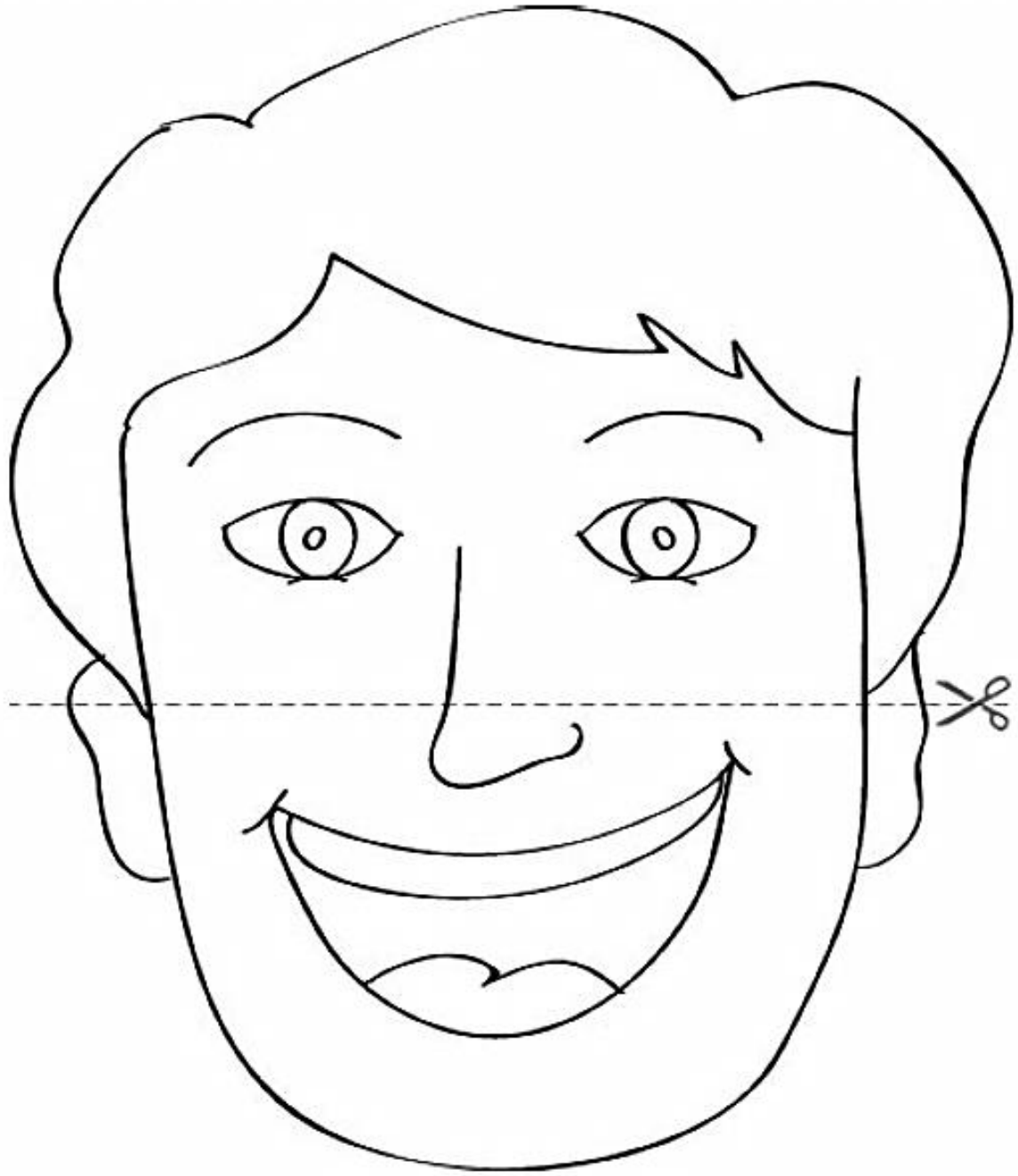
Joan Amades

7.3. RECURSOS PER LES ACTIVITATS D'EDUCACIÓ INFANTIL 5 ANYS

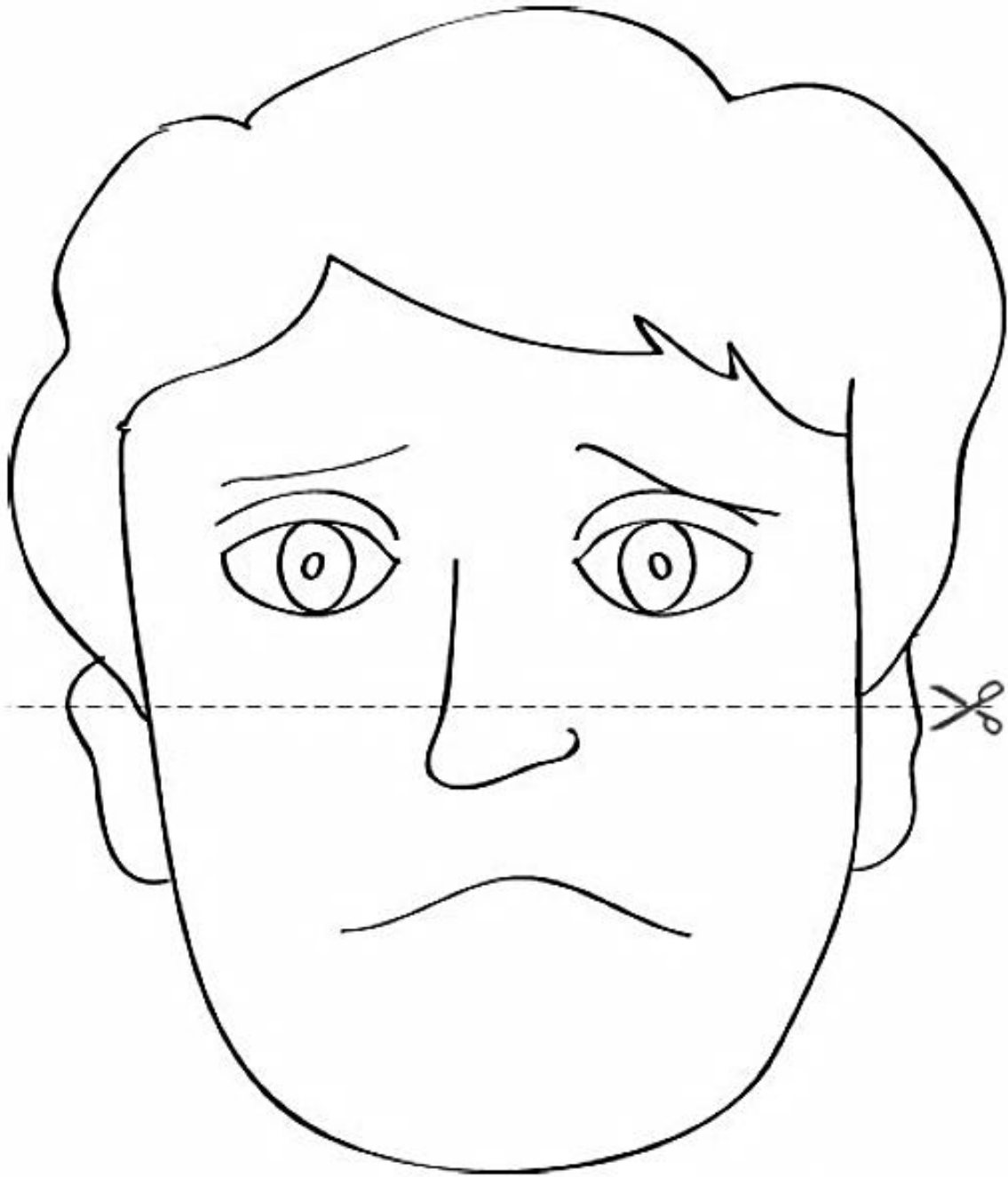
- **Les ulleres de visió empàtica:** cares amb expressions emocionals per retallar per la meitat i fer servir com a puzles de dues peces.



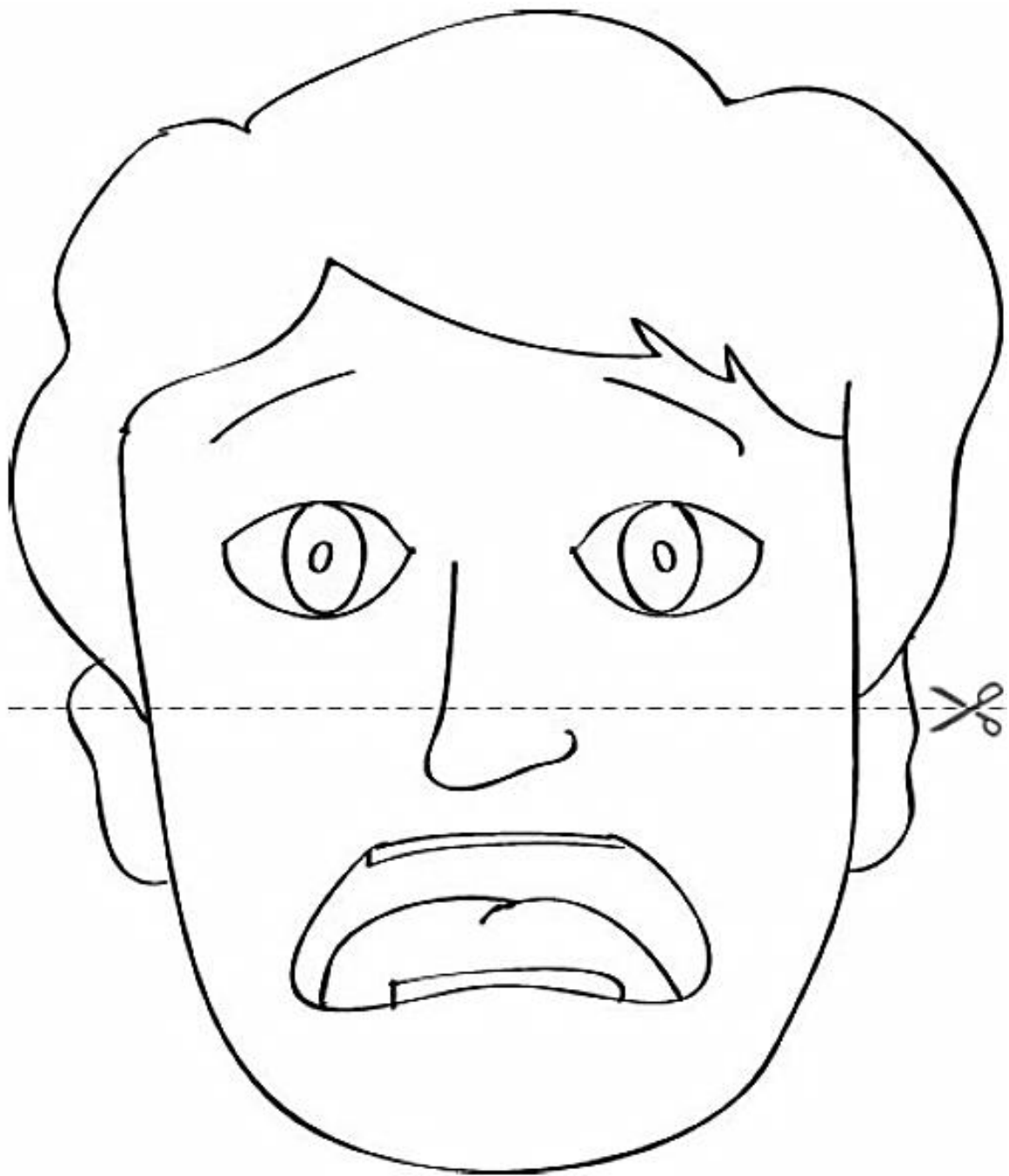
AMOR



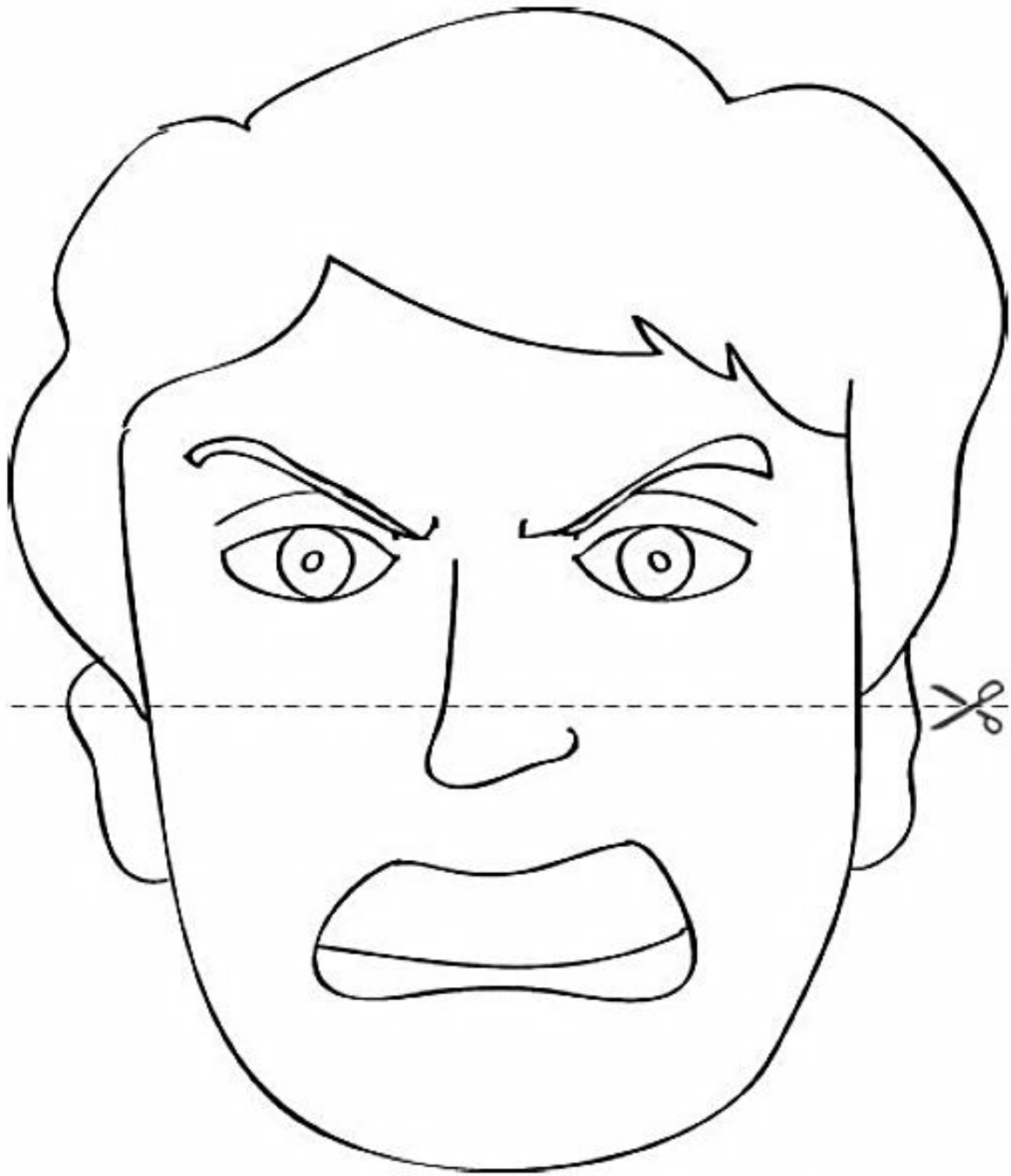
ALEGRIA



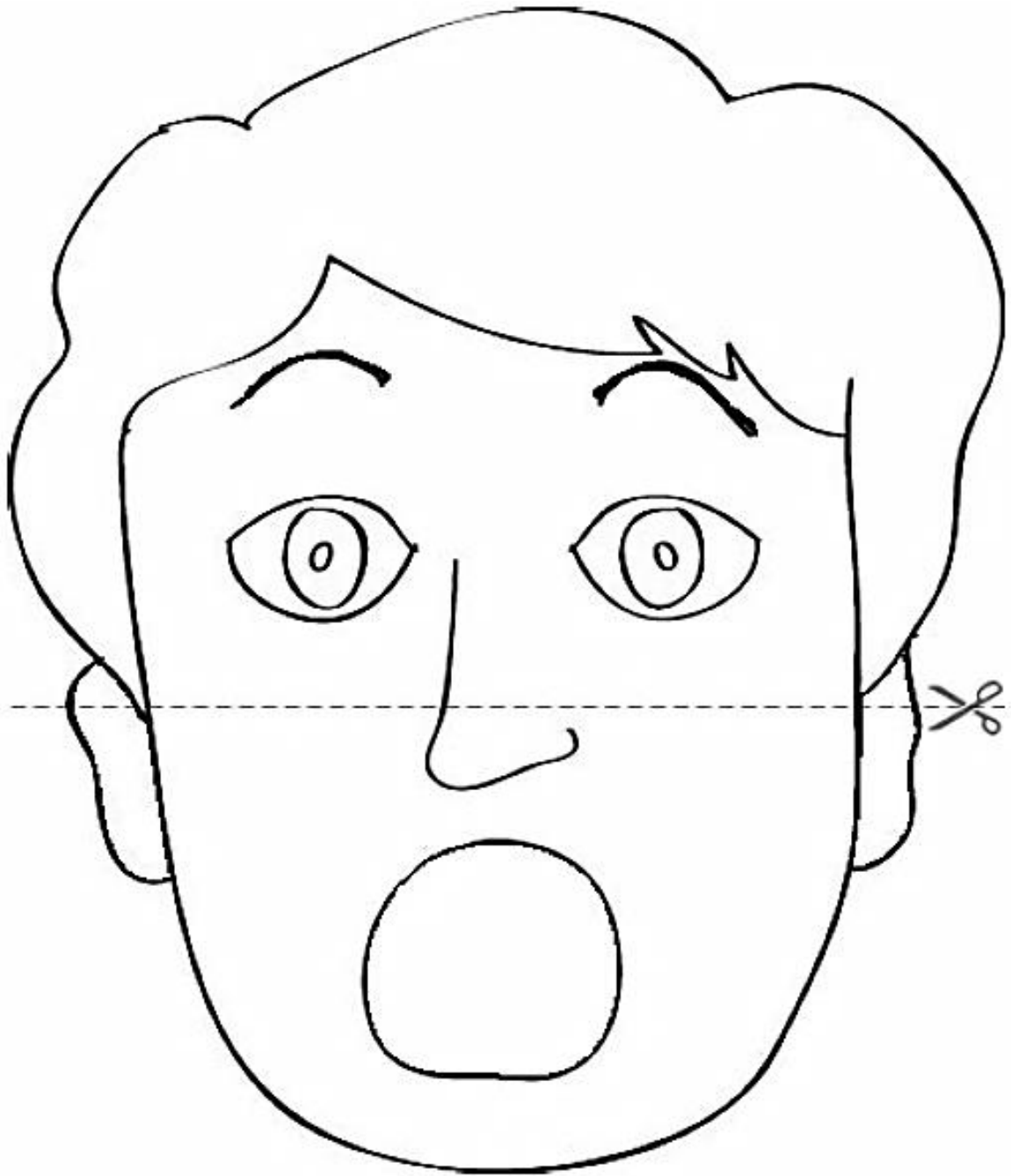
TRISTESA



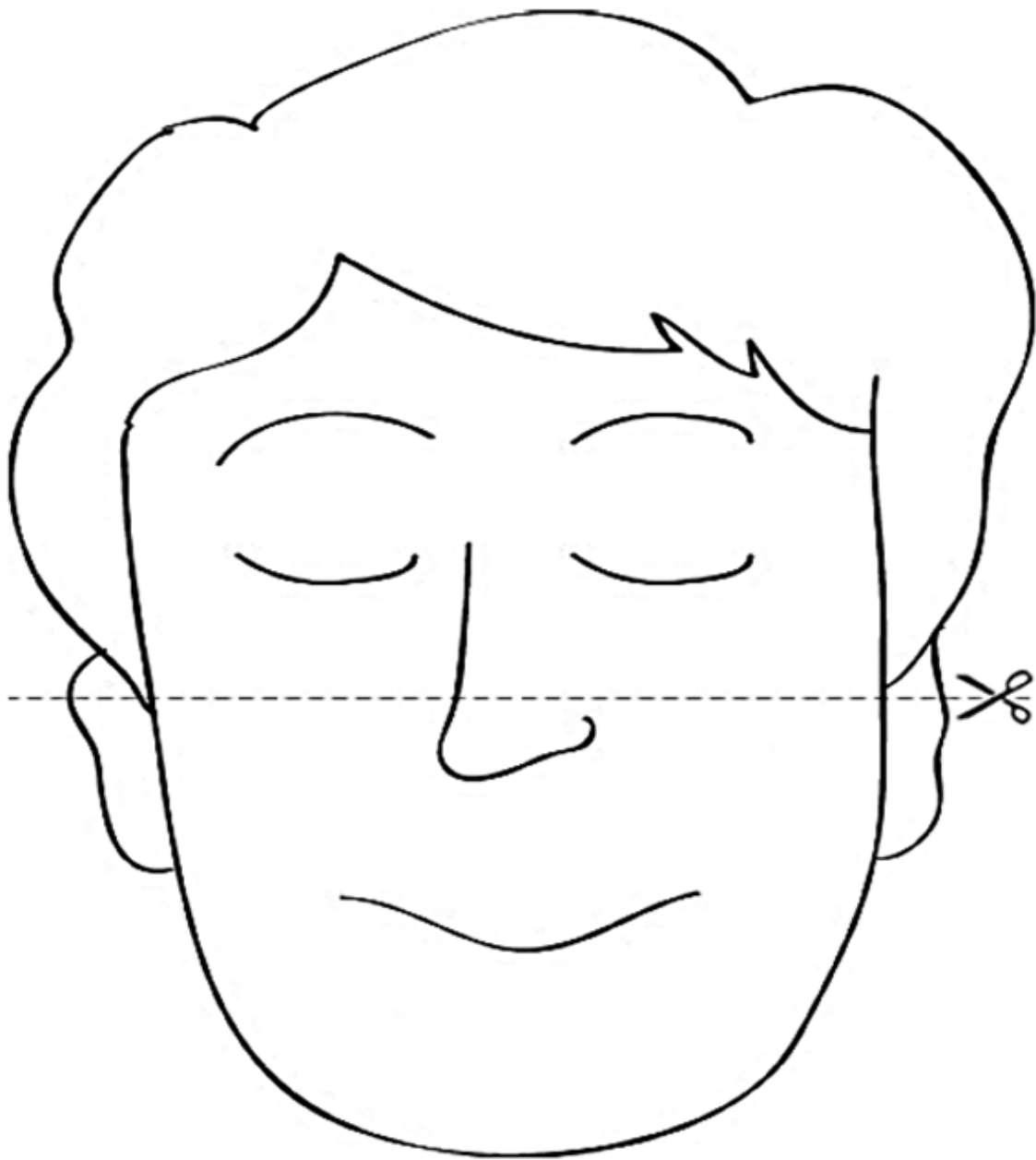
POR



RÀBIA



SORPRESA



CALMA

- **La vaca que va pondre un ou:** guió adaptat del conte “La vaca que va pondre un ou”, per Mariona García i Esther Martín.

PERSONATGES

La vaca Margarida

4 vaques

1 gall

3 gallines

Granger

Grangera

3 periodistes

1 conill

1 porc

1 pollet

LA VACA QUE VA PONDRE UN OU

Personatges preparats

La vaca Margarida preparada a escena.

Introducció musicada: La granja.

(Descens volum de la música, s'introdueix escena)

Hi havia una vegada una petita granja on vivia, entre altres animals, una vaca que es deia Margarida. (s'enfoca llum al racó on està la porta del corral)

Però, la Margarida estava trista:

VACA MARGARIDA – Ai, no em sento gens especial.

Entre les altres vaques

La Margarida mirava al camp i veia a les altres vaques que sabien fer moltes coses....

Una sabia anar en patinet:

VACA 1 - Sóc una patinador GENIAL!

Una altra era tota una poetessa:

VACA 2 – Si mires les vaques veuràs que són maques.

Una altra sabia tocar un instrument:

VACA 3 - Mireu que bé ho faig! (o “Mireu que bé toco el... o la...!).

I a una altra li encantava cantar òpera:

VACA 4 – (fa la mímica com si cantes ella. [Es posa un petit fragment del personatge de papaguena de l'òpera la Flauta Màgica](#)) – Sóc una gran soprano!

Però, la Margarida en veure tot el que sabien fer les altres vaques se'n va anar trista a seure a dins del corral mentre les vaques van marxar.

[\(vaques marxen d'escena, entren les gallines\)](#)

Les gallines de la granja, que eren les seves amigues, ho havien escoltat tot i van dir:

GALLINES – Què et passa Marga?

VACA MARGARIDA – Estic trista perquè no sé fer res especial com les altres vaques.

GALLINA 1 – Pobre Margarida.

GALLINA 2 – Com l'ajudarem?

GALLINA 3 – Tinc una idea ! Veniu, que us l'explicaré.

Les gallines van marxar tot pensant....

[\(les gallines marxen\)](#)

Es va fer de nit i la Margarida se'n va anar a dormir [\(la Margarida s'asseu al coixí a la palla i fa que dorm. Queda una il·luminació més fosca a l'escenari\)](#)

Quan ja estava ben adormida van entrar al corral les gallines molt a poc a poc.

[\(Dues gallines entren amb una llanterna encesa a la mà i la tercera porta un ou pintat amb taques de vaca. Sona la melodia the pink panter theme\)](#)

(Ho expliquen al públic)

GALLINA 1 – Hem pintat taques de vaca a l'ou

GALLINA 2 – Amb un pinzell i pintura negra

GALLINA 3 – Ara la Margarida se sentirà ESPECIAL!

Van deixar l'ou al costat de la Margarida i van tornar a marxar poc a poc.

(Marxen les gallines mentre sona la melodia the pink panter theme)

Al matí següent, el gall va cantar amb els primers rajos de sol:

(Entra el gall)

GALL – QUIQUIRIQUIC! Us desperta el gall de bon matí

La Margarida es va despertar i en veure l'ou amb taques de vaca , va cridar:

VACA MARGARIDA – He post un ou !!!!!!!!

(Entren el granger i la grangera)

Amb aquell crit va esvalotar tot el corral. El granger i la grangera van venir corrents i van dir:

GRANGER – Per tots els gripaus calbs! La Margarida ha post un ou!

GRANGERA – Trucaré als diaris locals (treu un mòbil).

El granger va trucar al diari local i va començar a arribar moltíssima gent...

(so de multitud de gent – track 29. Entre els periodistes i alguns animals)

Van arribar els periodistes del diari i van dir:

PERIODISTA 1 – Com et sents després de pondre un ou?

PERIODISTA 2 – Com ho has fet per pondre un ou?

PERIODISTA 3 – Podries pondre més ous com aquest?

GRANGER – Estem molt orgullosos de la Margarida.

GRANGERA – Ara hem de deixar-la descansar.

Quan van marxar, la Margarida va dir:

VACA MARGARIDA– Ara sí que sóc una vaca **ESPECIAL!**

Però, quan les altres vaques la van sentir, van entrar al corral i li van dir:

VACA 1 – No creiem que hagi post un ou

VACA 2 – Estem segures que això és una idea de les gallines

VACA 3 – Alguna cosa no rutlla!

VACA 4 – Les vaques no ponen ous

VAQUES – Les gallines ponen ous

Lavors la Margarida va dir:

VACA MARGARIDA: No ho podeu demostrar tot això

Quan les vaques van marxar la Margarida es va quedar preocupada:

VACA MARGARIDA – I si és veritat el que han dit les altres vaques?

Es va seure damunt l'ou i van passar els dies i les nits. Tothom l'observava i esperava que l'ou s'obris.

(la Margarida simula que va fent mitja. Fa una bufanda petita)

Durant aquells dies van anar a veure-la diferents animals de la granja:

PORC – T'he portat un diari per a què estiguis informada de tot.

CONILL – I jo t'he portat una ràdio perquè no t'avorreixis.

Els animals van marxar... i de sobte es va sentir CREC, CREC, CREC..:

VACA MARGARIDA – Ja està a punt!

Van venir tots corrents per veure el gran esdeveniment.

(Entren tots).

VACA 1 – Mireu, un pollet, és un pollet

- **Teló amunt:** circular per convidar a les famílies a la representació de l'obra teatral.

Hola famílies,

Com ja sabeu, el proper **dimarts** dia **27 de maig** els nens i nenes de la classe dels dofins representaran l'**obra de teatre** "La vaca que va pondre un ou". Aquell dia han de venir vestits de la següent manera:

- **Samarreta blanca.**
- **Pantalons negres.**
- **Calçat de color neutre** (negre, marró, gris, blanc).

Faran l'obra dues vegades aquell matí: de **9.30 a 10.15** i de **10.30 a 11.15**, aproximadament.



OBRA DE TEATRE "LA VACA QUE VA PONDRE UN OU"

Dia: dimarts 27 de maig

Hora: - de 9.30 a 10.15
- de 10.30 a 11.15

Lloc: aula de música

US HI ESPEREM!



- **Vols cantar amb mi?** Lletres de les dues cançons d'aquesta activitat.

Fragment de la cançó "Amigos para siempre" – Los Manolos

Yo, no necesito conversar
 porque adivino que ya sabes como soy
 tu me has conocido siempre.

Tú, cuando me miras puedes ver
dentro de mí lo que ni yo puedo entender
yo te he conocido siempre.

Amigos para siempre
Means you'll always be my friend.
Amics per sempre
Means a love that will never end.
Friends for life
Not just a summer or a spring
Amigos para siempre.

“Vols cantar amb mi?” – López-Cassà

Si content vols estar,
Un somriure,
Un somriure.

Si content vols estar,
Un somriure
i a ballar.

Si algú et fa enfadar,
No el peguis,
No el peguis.

Si algú et fa enfadar
Digues-li que hi vols parlar.
Vull parlar!

Si et sents una mica trist

Juga i canta,

Juga i canta.

Si et sents una mica trist

Juga i canta amb els amics.

■ **El temps compartit:** conversa transcrita d'aquesta sessió, en la qual expressen quines activitats els han agradat més i quines menys.

- A mi em va agradar l'obra de teatre perquè m'ho passava molt bé assajant.
- Jo m'ho vaig passar molt bé quan estàvem actuant i m'agradava quan sortia el pollet.
- A mi em van agradar els contes de la vaca Margarida i el de les ulleres.
- A mi el teatre perquè vam fer moltes coses i també quan vam fer d'arbres perquè estava descansant al terra i em relaxava.
- A mi la de cantar la nostra cançó preferida perquè la Dafne i jo vam triar la mateixa.
- A mi la de les ulleres perquè es veia molt bé com estaven els altres.
- Quan vam cantar a tothom li va agradar la meva cançó i em vaig posar contenta.
- A mi em va agradar el conte dels Sentiments perquè tenia una roda que girava.
- A mi també perquè semblava un rellotge.
- A mi em va costar mirar el sentiments del conte perquè alguns dibuixos eren difícils.
- No m'agradava ballar amb la música lenta.
- A mi també em costava ballar quan tancava els ulls
- M'ha agradat la de cantar, perquè m'agradava la cançó del Juanjo i a ell la meva.
- A mi la de les ulleres, perquè es veia en la cara com estaven.
- A mi m'ha agradat el teatre perquè el Dani va fer una actuació molt divertida.
- A mi també el teatre de la vaca Margarida perquè m'ho vaig passar molt bé.
- A mi també perquè vam fer una obra de teatre entre tots.

7.4. ESTRATÈGIES D'AVALUACIÓ (plantilles)

■ Qüestionaris pels mestres del cicle d'Educació Infantil (avaluació inicial):

1. Què és per a tu l'educació emocional? Com la definiries?
2. Quina importància creus que hauria de tenir a les escoles? S'ajusta a la que realment se li dóna? Per què?
3. Has realitzat alguna formació sobre educació emocional?
 - a. Si és que sí, quina?
 - b. Si és que no, t'agradaria realitzar-ne algun curs al respecte?
4. Quines activitats relacionades amb l'educació emocional has dut a terme amb els alumnes durant aquest curs?
5. Has treballat les emocions a través d'algun tipus d'art (visual i plàstic, literari o escènic)? De quin? Creus que és apropiat treballar-ho de manera conjunta?
6. Ordena de major a menor, la necessitat de treballar amb el teu grup les capacitats emocionals que s'expliquen a continuació:

Ordre	Capacitats emocionals	Explicació
	Consciència emocional	Vocabulari emocional, identificació de les pròpies emocions i les dels altres.
	Regulació emocional	Estratègies d'autoregulació emocional (expressar els sentiments, diàleg, distracció, relaxació, reestructuració cognitiva, assertivitat), regulació de sentiments i impulsos, tolerància a la frustració.
	Autoestima	Autoconeixement, autoconfiança i valoració positiva de les pròpies característiques.
	Habilitats socioemocionals	Comunicació, cooperació, empatia, relacions positives, resolució de conflictes.
	Habilitats de vida	Habilitats en la vida familiar, escolar i social. Actitud positiva enfront la vida. Benestar subjectiu. Vida sana i equilibrada.

7. Explica quines necessitats més específiques observes en el teu grup-classe sobre cadascuna de les capacitats emocionals de l'anterior quadre.

■ Qüestionari per a l'equip directiu (avaluació inicial)

1. Quins són els trets pedagògics destacats de l'escola?
2. Què és per a vosaltres l'educació emocional?
3. Es treballa l'educació emocional a la vostra escola? Com es treballa?
4. Considereu convenient que es treballi l'educació emocional a través dels diferents tipus d'art (visual i plàstic, literari, escènic)? Per què?
5. Quina formació heu rebut com a escola en els darrers anys? (relacionada o no amb l'educació emocional).
 - a. Si heu rebut algun tipus de formació relacionada amb l'educació emocional, quina exactament? De quin tema era? Quant va durar? Qui la impartia? La va rebre tot el professorat o algú en concret? (Podeu utilitzar la graella de la pàgina següent).
 - b. Si no heu rebut cap formació relacionada amb les emocions, us agradaria rebre-la? Sobre quin o quins temes?
6. Tenint en conte el següent quadre.

Capacitats emocionals	Explicació
Consciència emocional	Vocabulari emocional, identificació de les pròpies emocions i les dels altres.
Regulació emocional	Estratègies d'autoregulació emocional (expressar els sentiments, diàleg, distracció, relaxació, reestructuració cognitiva, assertivitat), regulació de sentiments i impulsos, tolerància a la frustració.
Autoestima	Autoconeixement, autoconfiança i valoració positiva de les pròpies característiques.
Habilitats socioemocionals	Comunicació, cooperació, empatia, relacions positives, resolució de conflictes.
Habilitats de vida	Habilitats en la vida familiar, escolar i social. Actitud positiva enfront la vida. Benestar subjectiu. Vida sana i equilibrada.

Quines necessitats relacionades amb les emocions observeu en l'escola en general, o en les famílies, el professorat, o algun grup en particular? Per exemple: vocabulari emocional pobre, manca de regulació, baixa tolerància a la frustració, dificultat per resoldre conflictes, autoestima baixa... (Podeu fer servir la graella següent o redactar la resposta).

Quines necessitats observeu?	A on?
	Escola
	Equip de mestres
	Famílies
	Alumnat
	Algun grup en concret
	Altres: ...

■ Qüestionari per a les famílies de l'alumnat (avaluació inicial)

“Hola famílies! Com ja sabeu torno a l'escola durant algunes setmanes per parlar d'emocions i sentiments amb els nens i nenes. Estic realitzant un projecte d'educació emocional i us demano si em podeu ajudar contestant aquest petit qüestionari sobre els vostres fills/es.

Moltes gràcies per la vostra col·laboració,

Esther”.

Marca amb una X la casella que consideris apropiada:

Nom de l'alumne/a:	Quasi sempre	Normalment	A vegades	Gairebé mai
Expressa els seus sentiments i emocions amb un vocabulari adient: tristesa, alegria, por...				
Quan s'enfada, es tranquil·litza tot/a sol/a.				
Té una imatge positiva d'ell/a mateix/a.				
Resol els conflictes mitjançant el diàleg.				
Es mostra feliç i content.				

■ Registre d'avaluació de cada sessió (avaluació formativa)

Sessió número:	Data:
Activitat/s:	Objectius:
Com ha anat?	
Propostes de millora:	

■ Registre d'avaluació d'objectius/alumnes (avaluació final)

Objectius	Alumnes					
	A1	A2	A3	A4	A5	...
-Reconèixer les emocions bàsiques en els contes, en les pròpies vivències i les que ens fa sentir la música.						
-Gaudir de l'expressió corporal i deixar-se emportar per la música.						
-Adquirir estratègies per calmar-se.						
-Iniciar-se en el ioga.						
-Ser conscient de les pròpies preferències, prendre decisions i justificar-les.						
-Afavorir l'autoestima i la creació de la pròpia identitat.						
-Representar emocions mitjançant la pròpia expressió corporal i identificar les dels altres.						
-Iniciar-se en la comprensió i el desenvolupament de la empatia.						
-Desenvolupar habilitats de cooperació i respecte.						
-Enfortir els vincles del grup.						
-Gaudir de la representació teatral i reflexionar sobre les emocions que s'hi viuen.						
-Utilitzar les cançons com a font de gaudi i benestar personal i grupal						

■ Qüestionari per a les famílies de l'alumnat (avaluació final)

"Hola de nou famílies!

*Sóc l'Esther i torno a necessitar la vostra ajuda. Després de venir a l'escola diversos dies per parlar d'emocions i per preparar amb la M^a Antònia l'obra de teatre que tan bé van representar els vostres nens i nenes, necessitaria que tornéssiu a omplir el **qüestionari** que us vam passar al principi de les meves pràctiques, per poder veure si s'ha observat alguna millora al respecte.*

Gràcies novament i bon estiu!"

Marca amb una X la casella que consideris apropiada:

Nom de l'alumne/a:	Quasi sempre	Normalment	A vegades	Gairebé mai
Expressa els seus sentiments i emocions amb un vocabulari adient: tristesa, alegria, por...				
Quan s'enfada, es tranquil·litza tot/a sol/a.				
Té una imatge positiva d'ell/a mateix/a.				
Resol els conflictes mitjançant el diàleg.				
Es mostra feliç i content.				
Altres observacions:				

■ Qüestionari per a les mestres d'educació infantil (avaluació final)

Preguntes	Sí	No	Per què?
Els objectius s'adeqüen a les necessitats dels infants?			
Les activitats s'ajusten a l'edat de l'alumnat?			
Conèixer aquest programa ha canviat en alguna cosa la teva pràctica educativa?			
Després de posar en pràctica el projecte, creus que és convenient treballar l'educació emocional a través de l'art?			
Aspectes positius	Aspectes a millorar		

7.5. SELECCIÓ DE FOTOGRAFIES DEL PERÍODE DE PRÀCTIQUES







