

Implementació d'un programa d'Educació Emocional a 6è EP

Educació emocional per a la resolució positiva dels conflictes

Curs 2014-2015

Projecte final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar

Autora:
**Laura Collado
Temprado**

Tutora:
M^a Cruz Molina Garuz



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:

Collado Temprado, L. (2015). *Implementació d'un programa d'Educació Emocional a 6è EP. Educació Emocional per a la resolució positiva dels conflictes. Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar*. Barcelona: Universitat de Barcelona. Dipòsit Digital: <http://hdl.handle.net/2445/68427>



IMPLEMENTACIÓ D'UN PROGRAMA D'EDUCACIÓ EMOCIONAL A 6È EP

EDUCACIÓ EMOCIONAL PER A LA RESOLUCIÓ POSITIVA DELS CONFLICTES

Projecte final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar

CURS 2014-2015

Autora: Laura Collado Temprado
Tutora: M^aCruz Molina Garuz

Universitat de Barcelona
ICE-Facultat de Pedagogia
Postgrau en Educació Emocional i Benestar

Qualsevol es pot enfadar, això és senzill. Però enfadar-se amb la persona adequada, en el grau exacte, en el moment oportú, amb el propòsit just i la manera correcta, certament, no és tan senzill.

ARISTÒTIL

ÍNDIX

1. Presentació	4
2. Introducció	5
3. Fonamentació teórica	6
3.1 Justificació de l'Educació Emocional	6
3.2 Emoció, educació emocional i competències emocionals	9
3.2.1 Consciència emocional	11
3.2.2 Regulació emocional	11
3.2.3 Autonomia emocional	12
3.2.4 Habilitats socioemocionals (competència social)	12
3.2.5 Habilitats per a la vida i el benestar emocional.....	13
3.3 Desenvolupament emocional en els nens i nenes d'11- 12 anys...	13
3.4 Regulació intrapersonal i interpersonal	15
3.5 Emoció, conflicte i relacions interpersonals.....	16
4. Estructura del programa	18
4.1 Objectius	18
4.2 Continguts	19
4.3 Metodologia.....	20
Activitats.....	25
4.4 Estratègies d'avaluació del programa	
4.4.1 Avaluació dels alumnes.....	49
4.4.2 Avaluació del programa.....	54
4.5 Conclusions.....	58
Bibliografia.....	59
Annexes.....	60

1. PRESENTACIÓ

A l'hora de plantejar-me el treball de fi de Postgrau d'Educació Emocional i Benestar, a on s'ha portat a la pràctica allò que hem après, que millor opció que la d'aprofitar que sóc mestra i tutora d'un grup de 6è de primària. Aprofitar que tinc una hora de tutoria setmanal amb ells, a on podrem aprendre tots, el meu alumnat i jo mateixa, i a on podré executar allò que planteji.

Sóc tutora d'aquest grup des de gener. Des d'aquesta data m'ha donat temps per conèixer-los i observar-los. I m'he adonat que és un grup no gaire cohesionat, hi ha molt grupets, moltes rivalitats i sobre tot molts conflictes. Hi ha alguns casos concrets que tenen problemes per gestionar la seva ira davant de moltes situacions, que aparentment són insignificants, però que per a ells no ho són tant. També he detectat un número important de nens i nenes que tenen una baixa autoestima.

D'aquesta observació ha sorgit la idea d'ajudar-los a entrenar la seva intel·ligència emocional enfocada a la resolució de conflictes. Perquè tot i que des de l'escola s'hi intervé, quan ells no són autosuficients en la resolució de conflictes d'una manera positiva, no se'ls proporcionen eines perquè aprenguin a fer-ho. No se'ls ensenya a que reconguin les seves emocions, el perquè les senten, com gestionar-les, com es poden relaxar, el perquè és important que hem de ser assertius. Tot plegat no se'ls educa per a poder viure en comunitat, així com per a que s'estimin moltíssim. Molts dels conflictes que presencio són deguts a petits insults que es fan entre ells, molts sense importància; però ni uns són capaços de pensar que no són certs ni i els altres de ser empàtics. Resoldre conflictes no és una tasca fàcil, però cal posar eines a l'abast dels nens perquè puguin aprendre a fer-ho.

Tot i que unes poques sessions puntuals sobre educació emocional no bastaran per a què siguin absolutament competents, emocionalment parlant, és un repte per a mi dotar-los de la màxima informació possible sobre què són les emocions, reconèixer-les, sobre com poden mínimament gestionar-les per a poder tenir unes relacions més sanes, gràcies a ser més assertius, més empàtics i estimant-se un xic més. El meu objectiu d'aprenentatge serà avaluar si he estat capaç de fer-ho. Ho vull completar amb una xerrada als pares, parlant dels límits necessaris en l'educació, de la comunicació afectiva amb els fills, donant quatre pinzellades de com funcionen les emocions, de com validar-les en els nostres fills...

2. INTRODUCCIÓ

Per què és convenient entrenar la intel·ligència emocional enfocada a la resolució de conflictes?

La vida que ens envolta, entesa una vida on hem de conviure amb altres persones, està plena de conflictes, ja sigui en l'àmbit laboral, familiar, escolar, etc. Aquests poden arribar a situacions extremes, difícil d'aturar i solucionar, com ara el *bullingo* assetjament escolar, el *mobbingo* assetjament laboral, les ruptures familiars, entre d'altres.

Els conflictes i la violència tenen un substrat emocional molt important, que afecta a la forma d'afrontar les situacions conflictives. La regulació emocional és un factor essencial en moltes situacions de la vida, entre les quals la solució positiva de conflictes, la prevenció de la violència i la construcció del benestar personal i social.

Segons Filella (2014: 13):

Les investigacions en neurociència avalen la idea que les emocions tenen un paper molt important en la nostra vida a l'hora de prendre decisions sobre la nostra manera d'actuar, i per tant, també, en la resolució dels conflictes que ens anem trobant. Les investigacions científiques ens permeten afirmar que no resollem els conflictes de forma satisfactòria perquè gestionem inadequadament les emocions, tant de manera individual com col·lectiva. Per aquest motiu hem d'aprendre a gestionar correctament les nostres emocions per tal de ser més intel·ligents en l'àmbit emocional.

Crec que ensenyar a resoldre els conflictes de manera satisfactòria pot enfortir el desenvolupament personal del nen/a i ajudar-lo a prevenir dificultats més serioses que poden sorgir durant l'adolescència i, més enllà, en la vida adulta. Tots ells, al llarg de la vida, veuran alguna vegada (segurament moltes) les coses de diferent manera que ho fa un company, un amic, un superior, un veí, la parella, els pares o un familiar. I moltes vegades es decebran de la forma de fer o del que diu aquesta persona. Com afrontar la decepció, la ira que pot provocar aquesta, com ser capaços de dir el que pensem amb assertivitat o no caure en la baixa autoestima, depèn d'una sana intel·ligència emocional.

Així tot i que és important aprendre a evitar el conflicte, s'ha d'acceptar que el conflicte és inevitable en les relacions interpersonals i socials. En un món caracteritzat per la diversitat, s'ha d'acceptat que pot haver distints punts de vista sobre la realitat.

Una instrucció limitada als continguts neutres, amb manca de valors, judicis morals o de guies d'interacció social, ha deixat de ser eficaç per a respondre als reptes que la societat planteja.

Sobre l'educació per al conflicte Bisquerra (2009: 211) diu:

A través de l'educació per al conflicte es busquen les possibilitats a partir de les diverses possibilitats. Això suposa preparar per a un món en canvi continu, en el que la persona ha de negociar contínuament amb si mateixa i amb l'altre com a igual per a construir el món del futur. El conflicte fa desenvolupar i posar en funcionament les capacitats cognitives de la persona a l'implicar una interacció social.

Amb l'educació per a la resolució positiva dels conflictes, l'alumnat aprèn normes clares de comportament i competències emocionals i socials. Aquest aprenentatge el pot ajudar a sentir-se més segur, valorat, millorarà la seva autoestima... i de retruc millorarà el seu comportament a classe i fora d'ella.

És la infelicitat i el malestar els que causen la majoria dels problemes. Una estratègia de prevenció de conflictes consisteix en desenvolupar el benestar conscient. Sempre tindrem motius per a estar preocupats, enfadats, indignats, crispats, etc. Això ens predisposa al mal humor i a amargar l'existència dels que ens envolten. El més difícil és reconvertir les situacions adverses. Observar i prendre consciència dels molts aspectes positius que ens envolten a pesar de tot. Una forma de manifestar intel·ligència emocional és "ser feliç, a pesar de tot". (Filella, G; García, E i altres, 2010).

3. FONAMENTACIÓ TEÒRICA

3.1 Justificació de l'Educació Emocional

Un dels aspectes indiscutibles que aprenem en els estudis de Magisteri és que com a mestres hem d'afavorir el desenvolupament personal i social dels nostres alumnes, és a dir afavorir la seva educació integral. Podem parlar així de desenvolupament integral i global com a persones que viuen en societat. Una societat que ha evolucionat, o no, però que sí que ha canviat molt (violència, augment de casos de depressions, estrès, etc.) i en la qual l'educació no pot tenir l'únic objectiu de la transmissió de coneixements.

Existeixen una sèrie de necessitats derivades, al menys en part, de l'analfabetisme emocional que no queden suficientment ateses a la nostra societat mitjançant les institucions. Això justifica la intervenció per educar les emocions.

Algunes dades que recolzen aquestes afirmacions són les següents (Redorta i altres, 2006: 187):

Al 2003 es van enregistrar 1.600.000 morts violentes al món. El suïcidi és la primera causa, amb més del 50% (uns 815.000); un dels seus motius és la depressió. Segueixen els homicidis, amb un 31% i els conflictes bèl·lics, amb un 19%. A Espanya es van cometre 1.234 assassinats al 2001. Més d'un terç dels adolescents s'han vist implicats en una lluita física en l'últim any. La violència domèstica és la segona preocupació política, després del terrorisme. Durant l'any 2000 a Espanya van ser ateses per maltractaments 59.527 dones i 65 van ser assassinades per les seves parelles. En totes aquestes accions estan presents l'ira i l'odi.

Es consumeixen a Espanya quasi 60 milions de envasos de tranquil·litzants. La venda d'antidepressius s'ha triplicat en 10 anys. A Espanya els consumeixen set milions de persones. S'estima que més de trenta milions de persones al món consumeixen Prozac. Es calcula que al llarg del segle XXI un 25% de les persones passarà per estats de depressió.

Totes aquestes dades posen en evidència que el problema de la societat actual tenen un fons emocional. Així s'hauria d'educar la prevenció, s'hauria de construir benestar.

Haurem, doncs, de formar als nostres alumnes dotant-los amb estratègies per a que puguin donar resposta a les necessitats afectives i morals que tenen a veure amb els seus sentiments d'autoestima i amb la sensació de satisfacció en les relacions amb els altres.

També en aquest sentit es va enquadrar l'informe de la Comissió Internacional sobre l'educació per al segle XXI (1997), presidit per Jack Delors, on es van descriure els quatre pilars en què es basa l'educació al llarg de la vida: *Aprendre a conèixer*, *Aprendre a fer*, *Aprendre a viure* amb els altres i *Aprendre a Ser*. Els dos últims estarien més relacionats amb les relacions interpersonals i intrapersonals, per a saber negociar amb nosaltres mateixos i amb l'altre com a igual, per al final estar predisposats al conflicte o tot el contrari.

- ***Aprendre a viure amb els altres*** desenvolupant la comprensió de l'altre i la percepció de les formes d'interdependència –realitzar projectes comuns i preparar-se per a **tractar els conflictes**- respectant els valors del pluralisme, comprensió mútua i pau.
- ***Aprendre a Ser*** per a què floreixi millor la pròpia personalitat i es pugui obrir amb creixent capacitat d'autonomia personal. Amb tal fi, no menysprear a l'educació cap de les possibilitats de cada individu: memòria, raonament, sentit estètic, capacitats físiques, aptitud per a comunicar... (p. 34)

I fent referència a aquest pilar, s'explica a l'Informe, que a l'educació no s'ha de donar prioritat a l'adquisició de coneixements, en detriment d'altres formes d'aprenentatge, importa concebre l'educació com un tot.

Aquest dos pilars descrits anteriorment serien per a Howard Gardner, dins de la seva teoria sobre les Intel·ligències Múltiples (1983), la intel·ligència emocional, la qual està formada per la intel·ligència interpersonal (la que permet entendre als altres) i la intel·ligència intrapersonal (habilitat per a prendre consciència de si mateix, i conèixer les aspiracions, fites, emocions, pensaments, idees, preferències, conviccions, fortaleces, i debilitats pròpies) , i juntes determinen la capacitat de dirigir la pròpia vida de manera satisfactòria.

Va ser Goleman (1997) qui va contribuir a la gran difusió i popularització entre els docents d'aquesta intel·ligència emocional. Goleman defensa que sempre és possible l'alfabetització emocional i: així com a les escoles les correspon suplir les deficiències de l'educació domèstica, les empreses i els professionals que vulguin aconseguir l'èxit a l'entorn d'especialització i diversitat que caracteritza al món modern, han de tenir consciència de les seves emocions i dotar-los d'intel·ligència.

Quan parla de les persones emocionalment desenvolupades diu:

Les persones que governen adequadament els seus sentiments, així com també saben interpretar i relacionar-se afectivament amb els sentiments dels altres, gaudeixen d'una situació avantatjosa en tots els dominis de la vida, des del festeig i les relacions íntimes fins a la comprensió de les regles tàcites que governen l'èxit en una organització. Les persones que han desenvolupat adequadament les habilitats emocionals acostumen a sentir-se més satisfetes, són més eficaços i més capaces de dominar els hàbits mentals que determinen la productivitat. Qui, pel contrari, no poden controlar la seva vida emocional, es debaten en constants lluites internes que soscaven la seva capacitat de treball i els impedeix pensar amb la suficient claredat. (pàg. 27)

Així, aquesta alfabetització emocional que proposa Goleman em sembla molt necessària portar-la a la pràctica, perquè segons el meu parer seria per ajudar els nostres alumnes perquè tinguin una vida més satisfactòria.

A més, la Ley Orgánica de Educación (LOE) 2/2006 de 3 de Maig, i si anem al capítol II, sobre els principis generals de l'Educació primària, trobem el següent text: "La finalitat de l'educació primària és proporcionar a tots els nens i nenes una educació que permeti afermar el seu desenvolupament personal i el seu propi benestar, ..., desenvolupar les habilitats socials, ..., i l'afectivitat." Com es pot observar, per a poder aconseguir aquest principi hem de treballar obligatòriament l'educació emocional.

3.2 Emoció, educació emocional i competències emocionals

Veiem que ja en els darrers anys els autors parlen i tenen cada cop més presents les emocions. Les emocions són una entelèquia que es produeixen quan un esdeveniment (intern o extern, real o falsejat) estimula els centres emocionals del nostre sistema. Com a conseqüència, es produeixen unes respostes (inconscients i immediates) del sistema nerviós central i hormonal. Posteriorment el neocortex interpreta la informació. D'aquí en surt un estat emocional que es reflexa a nivell corporal (fisiològic), perceptiu (cognitiu) i motivacional (conductual) que pot variar en qualitat, intensitat i durada.

Segons Lazarus (1991:82; a Bisquerra (2009:73)) podríem classificar les emocions en tres categories:

- Positives: són el resultat d'una valoració congruent, i per tant favorable, respecte a assolir o progressar cap a l'objectiu desitjat. Inclouria l'alegria, l'orgull, l'amor, l'afecte, l'alleujament o la felicitat.
- Negatives: són el resultat d'una valoració incongruent, i per tant desfavorable, respecte a assolir o acostar-se a l'objectiu desitjat. Inclouria situacions d'amenaça, frustració,... i comprèn les emocions de l'ira, l'ansietat, la tristesa, la culpa, la vergonya o gelosia entre d'altres.
- Ambigües: són aquelles que poden ser considerades positives o negatives de forma equivocada. Entre aquestes emocions hi trobaríem, per exemple, la sorpresa, l'esperança, l'emoció estètica o la compassió, entre d'altres.

Ara bé, tot i que una emoció pugui predisposar a una forma determinada de conducta (acció), no podem confondre emoció amb l'**orexis** (la possible acció que se'n deriva). Per exemple, la por pot predisposar a atacar o a fugir, però cap d'aquestes dues accions formaria ja part de l'emoció, sinó que en serien una conseqüència.

I és precisament aquí on entra en joc l'educació emocional. Perquè l'orexis fa referència a un ampli potencial de respostes complexes que es pot donar o no i que, per tant, a través de l'educació dels estils valoratius o de l'entrenament, podem afavorir una mena de respostes o una altra (Bisquerra, 2009).

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

Es pretén, doncs, el desenvolupament integral de la persona (desenvolupament físic, intel·lectual, moral, social, emocional, etc.). És, per tant, una educació per a la vida. És un procés educatiu continu i permanent, des de l'educació infantil fins a la vida adulta. I es prolonguen durant tota la vida ja que les competències emocionals són les més difícil d'adquirir de quantes competències es coneixen. Per exemple es requereix una insistència al llarg de tota la vida per a aprendre a regular totalment les emocions; això és difícil d'aprendre en un trimestre o en un curs.

En aquest marc, l'educació emocional esdevé una eina clau per a crear el procés educatiu enfocat al desenvolupament de les competències emocionals ja que l'educació emocional permet treballar en com cada persona integra les emocions.

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

La finalitat d'aquestes competències és promoure el benestar personal i social. Entre els aspectes que es veuen afavorits per aquestes competències estan els processos d'aprenentatge, les relacions interpersonals, la solució de problemes, la consecució i manteniment d'un lloc de treball, etc.

Dues de les característiques d'aquest tipus de competències es poden anar desenvolupant al llarg de tota la vida i que una mateixa persona pot ser molt competent en alguna àrea concreta (socialment, per exemple) i no ser-ho tant en d'altres (àrea personal).

Segons el model Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica (d'ara en endavant GROPE) en el que es basarà aquesta intervenció, aquestes serien les competències emocionals en les que hauríem d'incidir per educar emocionalment:

- Consciència emocional
- Regulació emocional
- Autonomia emocional
- Habilitats socioemocionals
- Habilitats per a la vida i el benestar emocional

3.2.1 Consciència emocional

La consciència emocional és la capacitat per prendre consciència de les pròpies emocions i de les dels altres (empatia), incloent l'habilitat de copsar el clima emocional d'un context determinat. Això implica saber percebre, identificar i posar nom als sentiments i emocions tant pròpies com alienes.

Per a poder desenvolupar planament aquesta competència cal adquirir vocabulari emocional i comprendre'l, no des de la seva definició, sinó des de la vivència i la consciència. És a dir, caldrà com a primer pas, prendre consciència de les pròpies emocions per, posteriorment, poder posar nom a aquesta emoció sentida mitjançant un correcte el vocabulari emocional.

A partir d'aquest primera consciència emocional caldrà relacionar vivència emocional amb els pensaments i els comportament que se'n poden derivar. I, a partir d'aquí, poder arribar a comprendre les emocions i l'expressió emocional dels altres, no tan sols a nivell verbal, sinó també en l'expressió no-verbal.

L'empatia és una de les millors vacunes per prevenir la violència; intentar entendre l'altre és necessari per poder negociar. És important fer activitats per crear més connexions neuronals a la zona de les neurones mirall i potenciar la comprensió de les emocions de l'altre. Filella (2014: 57).

Ser conscient de quines emocions sentim i saber quines senten els altres ens obre la porta a la capacitat de poder-les regular.

3.2.2 Regulació emocional

La regulació emocional és la capacitat per a gestionar les pròpies emocions i les dels altres de forma apropiada i esdevé una eina útil, i en molts casos necessària, per a afrontar situacions adverses. Té lloc gràcies a la presa de consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament que neix amb la consciència emocional.

Però la regulació emocional també és la capacitat per a autogenerar-se emocions positives. Aquest punt és igualment molt important ja que una emoció negativa mal gestionada pot derivar en conductes inadequades o de conseqüències imprevisibles.

Les competències emocionals que es desenvolupen amb la regulació emocional són:

- Expressió emocional adequada
- Regulació d'emocions i sentiments
- Habilitats d'afrontament
- Competència per a generar emocions positives.

3.2.3 Autonomia emocional

Autonomia emocional es pot entendre com la capacitat per no veure's influenciat o afectat seriosament pels estímuls de l'entorn. És l'equilibri entre la dependència emocional i la desvinculació. Aquest concepte inclou un conjunt de característiques i elements relacionats amb l'autogestió personal, entre els quals hi ha, bàsicament, el següents:

- *Autoestima*: tenir una imatge positiva i estar satisfet d'un mateix.
- *Automotivació*: capacitat d'atomotivar-se i implicar-se emocionalment en activitats diverses de la vida personal, social, professional, de lleure, etc.
- *Actitud positiva*: capacitat de tenir actitud positiva davant la vida. Sentit constructiu del jo i de la societat; sentir-se optimista i potent a l'hora d'afrontar reptes diaris; intenció de ser bo, just, caritatiu i compassiu.
- *Responsabilitat*: intenció d'implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics. Assumir la responsabilitat en la presa de decisions, fins i tot davant les actituds que hem d'adoptar davant la vida: positives o negatives.
- *Resiliència* per afrontar les situacions adverses que la vida pugui oferir.

Una persona pot ser conscient de les emocions i, fins i tot, saber-les regular, però si no té un nivell acceptable d'autoestima i no s'estima prou, tampoc no s'adreçarà de manera correcta i assertiva a una altra persona per defensar els seus drets.

3.2.4 Habilitats socioemocionals (o competència social)

Les habilitats socioemocionals són aquelles habilitats que permeten a una persona actuar de manera que afavoreixi bones relacions amb altres persones.

La comprenen altres microcompetències emocionals com són, entre d'altres,:

- **Habilitats socials bàsiques**
La primera habilitat bàsica és la d'escoltar ja que escoltar implica tenir en compte a l'altre. Sense la capacitat d'escolta difícilment podrem mantenir diàlegs amb els altres ni s'arribarà a d'altres habilitats socials com són saludar, mostrar agraïment o de manar perdó,...
- **Assertivitat**
L'assertivitat és una habilitat complexa i àmplia que requereix d'altres habilitats igualment importants. Ser assertiu implica saber comunicar-se de forma efectiva, clara i respectuosa, sent aquest respecte tant cap a un mateix (respecte cap als propis sentiments, pensaments, desitjos,...) com cap als altres.

Implica habilitats de comunicació, de gestió del conflicte i comportaments prosocials ja que no busca el benefici personal sinó que persegueix situacions de cooperació/negociació i de acords on totes les parts guanyin.

- Avaluar situacions

Permet poder avaluar les conseqüències que tindran les accions plantejades.

Els nens amb destreses socials ben desenvolupades tendeixen a començar més interaccions positives socials amb els seus iguals, a comportar-se de manera amistosa, constructiva i col·laborativa; s'inclinen per tenir menys conflictes per mostrar més cooperació i utilitzar menys l'agressió per resoldre els seus conflictes.

3.2.5 Habilitats per a la vida i el benestar emocional

Aquesta última habilitat és l'eix de les competències socials, reflexa la capacitat per adoptar comportaments adequats i responsables davant els desafiaments diaris, independentment de l'àmbit de la vida en que aquests en donin.

Inclou les següents microhabilitats:

- Fixar objectius adaptatius
- Pressa de decisions
- Cercar ajuda i recursos
- Ciutadania activa, participativa, crítica, responsable i compromesa
- Benestar emocional
- Fluir

3.3 Desenvolupament emocional en els nens i nenes d'11- 12 anys

Ens trobem amb nois i noies que estan acabant la seva escolaritat primària i que, per tant, es troben al voltant dels 11 anys. En etapa educativa dels 6 als 12 anys, observem canvis importants a tots els nivells.

Piaget i el seu deixeble Kohlberg van estudiar la conducta moral dels infants, joves i adults i van arribar a la conclusió que es podien distingir 6 fases o estadis. Aquesta edat a la que ens referim està precisament a l'acabament de la segona i iniciant la tercera (ja que dependrà de la maduresa de cada nen/a):

- El segon estadi, anomenat individualisme, o també "ull per ull, dent per dent", comença als 6 anys i s'allarga fins als 12. Jo et tractaré de la mateixa manera que tu em tractis a mi. Els nens es porten bé amb els que són els seus amics.

- El tercer estadi, anomenat expectatives interpersonals, abastaria l'adolescència, quan es desperta el desig d'agradar els altres i de ser acceptat pel grup.

Al llarg d'aquest cicle els alumnes han anat augmentant els seus centres d'interès, de coneixement i d'influència escolar (ja no queda tan limitat a la família). Ha anat augmentant de forma progressiva la seva socialització i, per tant, hi ha una progressiva disminució en la influència afectiu dels pares. El grup passa a ser un referent molt important en la vida del nen.

El joc és progressivament més col·lectiu i menys individual, podent observar de forma natural el joc competitiu on destaca la necessitat de l'alumne per sobresortir i destacar en el grup, també com a part per a desenvolupar la pròpia individualitat.

Això permet desenvolupar noves formes de relació amb els companys i anar adquirint de forma progressiva capacitats adaptatives. Els seus centres d'interès també van variant, i van trobant nous reptes.

A nivell emocional observem com els alumnes han anat poc a poc millorant les seves capacitats comunicatives i van consolidant noves formes d'expressió i de relació (Coll, Marchesi i Palacios, 1990). Com un peix que es mossega la cua, la millora de les capacitats comunicatives permet assolir millores en el coneixement i la comprensió de les emocions i les necessitats (pròpies i alienes) que, alhora, afavoreixen una millora en el vocabulari. Deixen enrere, per tant, etapes més egocentristes quan apareix la capacitat de veure altres punt de vista o valorar diferents als propis. Poc a poc es comença a formar una autonomia moral, l'autoestima i l'autoconcepte.

La major comprensió emocional i l'experiència social permeten als nois i noies acceptar la possibilitat de que dues o més emocions, fins i tot contradictòries, convisquin en una mateixa experiència.

La millora en les capacitats comunicatives facilita que poc a poc observem una millora en les capacitats d'autocontrol, i regulació emocional que porta a deixar enrere les agressions físiques més pròpies de la manca de control, però poden aparèixer, en el seu torn, altres agressions (verbals, insults, amenaces...) sovint més elaborades.

La regulació emocional està fortament condicionada per les experiències prèvies de l'adolescent. Aquesta etapa constitueix una etapa de canvis i es caracteritza per crisi de personalitat i de turbulència emocional. La percepció-interpretació de les opinions i actituds del grup d'iguals, conjuntament amb els canons estètics actuals modula la identitat psicosocial de l'adolescent, així com la seva autoimatge física. En aquesta etapa es constitueix la base sobre la que es constitueix l'autoconcepte i autoestima. L'autoconcepte influeix de forma molt significativa en la seva autoestima i aquesta en com se sent, com es valora, com es relaciona amb els altres i actua com

a regulador de la conducta. Nombrosos estudis han trobat correlacions negatives entre la impulsivitat i autoestima, el que posa de manifest que els adolescents amb una baixa autoestima mostren alts nivells d'impulsivitat i aquests a la seva vegada són els més propens a desenvolupar conductes agressives. Així, en aquesta etapa serà molt important regular la ira, ja que experimentada de forma freqüent e intensa per una persona impulsiva pot ser altament perillosa. La conducta agressiva a l'adolescència pot conduir a augmentar els nivells de violència. (Bisquerra, 2011: 121).

En conclusió, en aquesta etapa és molt important regular la ira, ja que experimentada de forma freqüent e intensa per una persona impulsiva pot ser altament perillosa.

3.4 Regulació intrapersonal

Tal i com s'ha definit abans, la regulació emocional és l'eina clau per a afrontar situacions d'enfrontament, ja que és la capacitat de regular qualsevol aspecte d'una resposta emocional. Crec interessant per entendre com poder afrontar un conflicte, parlar atenció en el model de regulació emocional en el que es basa Filella (2014) a l'hora de crear el seu videojoc, el qual he utilitzat en alguna sessió del meu programa. L'autor d'aquest model és James Gross, el qual té en compte quatre moments diferents en el procés emocional:

1. *La situació rellevant*: esdeveniments ambientals o representacions mentals.
2. *L'atenció*: focalització sobre els elements més significatius d'una situació.
3. *L'avaluació*: valoració de la situació.
4. *La resposta emocional*: per efectes de retroalimentació, afectaria i modificaria la situació rellevant.

A partir d'aquest model, les *estratègies de regulació* es poden agrupar en tres blocs:

- *Canviar l'atenció*: distracció conductual, distracció cognitiva, expressió de l'emoció, respiració, relaxació, etc.
- *Reavaluació*: canviar la manera de valorar la situació. Com a passos previs hi ha l'actitud positiva i l'acceptació de la pròpia responsabilitat en el conflicte.
- *Canviar la situació*: buscar una solució.

3.5 Emoció, conflicte i relacions interpersonals

La convivència comporta conflictes, no podem viure sense conviure, però la convivència implica la resolució de conflictes. Aquesta resolució pot ser constructiva, i ens pot ajudar a créixer i a madurar, o destructiva en funció de com es dugui a terme.

Segons Filella (2014: 44), podríem definir conflicte com “una situació en la qual dues o més persones entren en desacord perquè els seus interessos, les seves necessitats o els seus valors són incompatibles, i en la qual tenen un paper molt important les emocions i sentiments”. La relació entre les parts pot sortir enfortida o deteriorada en funció de com se solucioni.

Hi ha diferents tipus de conflictes, que Filella (2014) classifica en tres categories:

1. *Conflictes de relació o comunicació*: no hi un mòbil concret, més enllà de la pròpia relació deteriorada. En aquest tipus estaries els conflictes d'agressions, lluita, insults, rumors, desvaloritzacions, etc.

En aquests casos l'expressió dels sentiments pot ajudar molt perquè és inqüestionable. També pot ser interessant compartir les dades de tal manera que les parts puguin partir de la mateixa informació.

2. *Conflictes d'interessos i necessitats*: s'hauria d'arribar al Tu guanyes-Jo guanyo. Es tracta de buscar la manera de satisfer els interessos i les necessitats mitjançant alguna solució alternativa que estigui per damunt de les posicions de cadascuna de les parts.
3. *Conflictes de valors i creences*: com les creences són molt difícils de canviar, potser es poden buscar valors superiors que siguin compartits per tothom.

De la mateixa manera que hi ha diferents tipus de conflictes, també hi ha diferents maneres de resoldre'ls. Filella planteja cinc estils d'afrontar els conflictes i els resumeix de la manera següent:

- *Competició*: quan la persona manté la seva posició ferma i no cedeix fins que no hi ha un guanyador i un perdedor. D'aquesta manera no es resol el conflicte perquè es trenca la relació amb el perdedor. Estaríem parlant d'un *estil agressiu*.
- *Evitació*: quan no es fa res i s'espera que el conflicte es resolgui sol. Fa referència a un *estil passiu*.
- *Acomodació*: se satisfan els interessos de l'altra persona, i es renuncia a les pròpies necessitats. D'aquesta manera es corre el risc de ferir la pròpia autoestima. També seria un *estil passiu*.

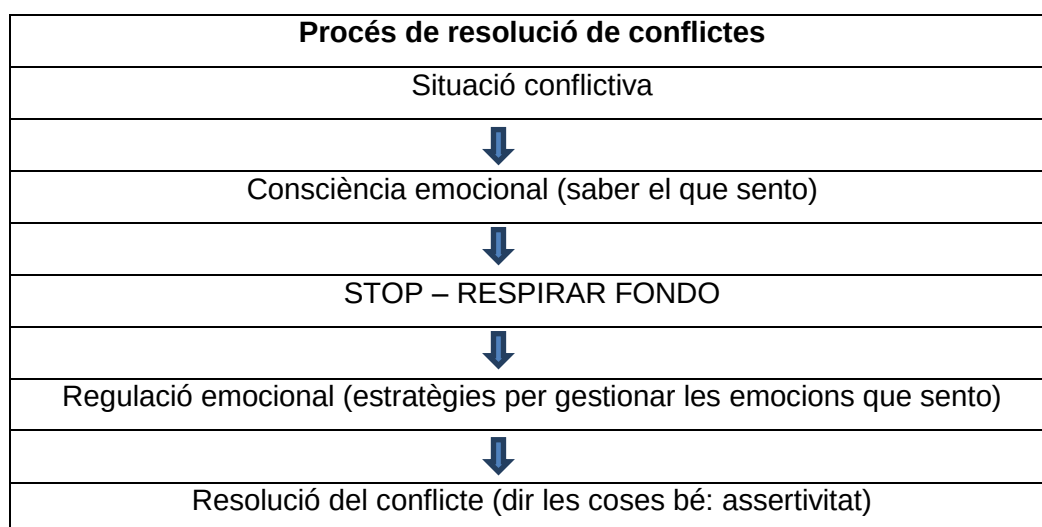
- *Negociació*: se satisfan les necessitats de les dues parts, però es perd l'oportunitat de millorar els beneficis. Parlaríem d'un *estil assertiu*.
- *Col·laboració*: es tracta de cooperar per satisfer al màxim els interessos i les necessitats de les dues parts. Es tractaria d'un *estil assertiu*, però a més a més, *productiu*. Les dues parts del conflicte en surten beneficiades.

Les situacions conflictives no es poden resoldre si un no té en compte les emocions i els sentiments de l'altra persona. Conviure amb els altres significa poder respectar el seu punt de vista, i encara que no sempre el compartim, com a mínim és important fer l'esforç d'entendre'l. Així, haurem de treballar estratègies i recursos que promoguin l'*empatia* des d'edats molt primerenques.

Poder posar-nos al lloc de l'altre i entendre el seu estat emocional i la seva manera de pensar és imprescindible per a la resolució de conflictes. La majoria de situacions de conflicte són per manca d'empatia, i són el detonant de ruptures matrimonials, conflictes o baralles amb els familiars, amb els amics, els companys de treball o qualsevol altra persona que es pugui creuar en la nostra vida.

No existeix una recepta per a la resolució de conflictes, ja que depenen de la intensitat de la emoció, de la persona i del grau de proximitat en vers aquesta persona, a més d'altres circumstàncies.

Filella (2014: 90) en descriu el procés que segueix la resolució efectiva dels conflictes, de la següent forma:



Tal com podem veure en l'esquema, es tracta que, després d'una situació conflictiva – sigui quina sigui (insult, menyspreu, etc.) –hem de ser conscients que ens hem enfadat (ira), disgustat, per poder fer l'STOP i regular aquesta emoció, utilitzant diferents estratègies de regulació. I d'aquesta manera poder dir a l'altre allò que pensem sense amenaces ni agressivitat.

El programa descrit més endavant està basat en aquest procés de resolució de conflictes.

4. ESTRUCTURA DEL PROGRAMA

Aquest programa està basat en el model proposat pel GROP (grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica). Aquest, com s'ha descrit anteriorment, engloba les competències en cinc blocs: consciència emocional, regulació emocional, autonomia emocional, competències socials, habilitats per a la vida i el benestar emocional.

Les activitats del programa treballa els diferents blocs, tot i que no tots, ja que s'ha volgut també tenir en compte el procés de resolució de conflictes plantejat anteriorment per Filella (situació conflictiva, saber el que sento, stop-respirar fondo, estratègies per regular les emocions que sento i resolució del conflicte dient les coses que sento amb assertivitat); i les sessions de les que consta no pot abastar tot. Els principals blocs treballats són: consciència emocional, regulació emocional, autonomia emocional i competències socials (assertivitat).

Així, les activitats que es presenten estan pensades perquè els nens i les nenes siguin conscients de les seves emocions per, posteriorment, poder-les regular. D'aquesta manera, podran dir als altres el que senten i pensen sense amenaces ni agressivitat, i resoldre de forma satisfactòria els conflictes que els aniran sorgint al llarg de la vida.

Algunes de les activitats han estat estretes del videojoc Happy 8-12, amb el suport de la guia didàctica de Filella (2014). Aquest videojoc està basat també en les competències proposades pel GROP. I en concret les estratègies de regulació emocional proposades parteixen del model de James Gross, que assenyalava tres estratègies de regulació: canvi d'atenció, reavaluació cognitiva i canvi de situació (explicat en detall anteriorment a l'apartat 3.4).

4.1 Objectius

Objectiu general:

- Millorar les competències emocionals per resoldre conflictes de forma assertiva.

Objectius específics:

- Aprendre el procés que segueix la resolució de conflictes.
- Millorar la presa de consciència de les emocions pròpies i dels altres.
- Desenvolupar una autoestima equilibrada.
- Aprendre estratègies per a regular la impulsivitat.
- Utilitzar la comunicació assertiva per a la resolució de conflictes.

4.2 Continguts

Els principals continguts coincideixen amb els blocs de competències emocionals, havent d'altres específics, dins de cada bloc, els quals ens ajuden a aconseguir els objectius. A la taula següent queden detallats els continguts, els objectius al que corresponents i les diferents activitats en les que es treballen.

Objectius		Continguts	Activitats
General: Millorar les competències emocionals per resoldre conflictes de forma assertiva	Millorar la presa de consciència de les emocions pròpies i dels altres.	<i>Consciència emocional</i> Cohesió de grup Coneixement de les pròpies emocions i la dels altres. Vocabulari emocional. Empatia	 1 5,6,7,9,10,17 5,6,7,9 9,3,6,7,17
	Aprendre estratègies per a regular la impulsivitat.	<i>Regulació emocional</i> Tècniques de relaxació Tècniques per a prevenir la impulsivitat Concentració Escolta activa	 12,15 11,16 1
	Potenciar una autoestima equilibrada.	<i>Autonomia emocional</i> Autoeficàcia (elecció personal) Autoestima	 8,4 2,4,8
	Utilitzar la comunicació assertiva per a la resolució de conflictes. Aprendre el procés que segueix la resolució de conflictes.	<i>Habilitats socioemocionals</i> Assertivitat Adquisició de llenguatge assertiu.	 13,17,16 14

4.3 Metodologia

La intervenció del programa es planteja de forma vivencial, que promogui la participació i la reflexió, fent incidència en aspectes que siguin molt propers per als nens. Les activitats que el constitueixen consta d'una fitxa tècnica que contempla els següents aspectes:

- ✓ Nom de l'activitat
- ✓ Objectius que es pretenen aconseguir
- ✓ Procediments, tècniques i estratègies d'aplicació.
- ✓ Recursos necessaris
- ✓ Temporització: temps necessari per a portar a terme l'activitat.
- ✓ Observacions: orientacions per a poder dur a terme l'activitat.

Les sessions es faran a l'aula ordinària a l'hora de tutoria, és a dir una sessió per setmana (a excepció de sortides o celebració de festes dins l'escola).

Per arribar a l'objectiu plantejat, les sessions s'han pensat amb un ordre lògic, amb un sentit premeditat. I el sentit, que és bàsicament l'ordre que es planteja en l'esquema de la resolució de conflictes és el següent:

Primer s'intenta trencar el gel, ja que no estan acostumats a parlar d'emocions ni de sentiments, i se'ls vol donar a entendre que serà divertit i tothom podrà dir la seva si vol. Després es passa a fer activitats d'autoconfiança i autoestima perquè comencin més encoratjats i optimistes. El següent pas serà millorar la seva consciència emocional dotant-los de vocabulari emocional, i es farà mitjançant imatges, contes i vídeos. Aprendran a distingir les emocions tot posant noms. Es parlarà de la ira, què és, com es forma, de la necessitat de controlar-la mitjançant el "temps de silenci", com la podem controlar. Un cop controlada, s'explicarà que per a resoldre el conflictes haurem de dir sempre el que sentim però d'una forma assertiva. Per a practicar tot això jugarem a un videojoc on veuran situacions conflictives, emocions que es senten, i hauran d'escollir la manera assertiva de resoldre el conflicte. Acabaran escenificant situacions de conflicte, tot resolent-los.

Tot seguit es fa una breu descripció per a què s'entengui què es treballa en cada sessió i quines pretensions hi ha. S'especifica les activitats que formen cada sessió, els corresponents objectius, la durada de cada activitat i de la sessió, així com els principals blocs de competències emocionals que es treballen.

A l'inici de totes les sessions es recordarà que s'ha fet en la darrera i quina era la idea principal.

Esquema de les sessions:

Activitats	SESSIÓ 1: Durada 1h 30 min Aquesta sessió es planteja per a crear un bon ambient, per trencar el gel, perquè s'adonin que tot i que tractarem temes molt seriosos, ens ho passarem bé i farem servir el sentit de l'humor. Es plantegen tres jocs i es senten les bases per a totes les següents sessions: respecte al company; tothom és igual i ens haurem de relacionar amb qualsevol company; si participem en les activitats s'haurà de respectar les normes; la participació és voluntària. <i>Objectius</i>
1. Animació del grup	Prendre consciència de la pertinença a un grup. Establir vincles més propers amb els companys i mestra.

Activitats	SESSIÓ 2: Durada 1h 30min Es treballa l'autoestima mitjançant la consciència de les pròpies qualitats i fer-los que s'adonin que tothom té qualitats positives. Mitjançant dos activitats hauran de dir qualitats pròpies i dels companys. S'analitza també el contingut d'una cançó (i s'escolta i canta), el protagonista de la qual no s'estima gaire. <i>Competències emocionals: Autonomia emocional</i> <i>Objectius</i>
2. La flor de les qualitats 50'	Adonar-se que tots tenim qualitats positives. Augmentar l'autoestima.
3. El joc de la pilota. Ens diem qualitats positives 30'	Adonar-se que tots tenim qualitats positives. Augmentar l'autoestima.
4. Cançó "Corazón" 10'	Adonar-se que tots som valuosos i ens hem d'estimar

Activitats	SESSIÓ 3 Es treballa el vocabulari emocional mitjançant les emocions. Es faciliten unes imatges i hauran de dir quina emoció veuen... i hauran de pensar en exemples propis. Treballem d'aquesta manera la consciència emocional. Cal saber quines emocions sento (i per això hem de saber posar nom), per a poder regular-les i saber que vull fer-ne. I quines emocions puc provocar els altres. <i>Competències emocionals: Consciència emocional</i> <i>Objectius</i>
5. Posem nom a les emocions	Prendre consciència que les emocions les sentim i les expressem. Adquirir vocabulari emocional
6. Moments que m'han fet sentir i he fet sentir	Fer-los conscients dels moments (causes) que em fan sentir bé o malament; i què faig per fer sentir bé o malament els altres.

Activitats	SESSIÓ 4: Durada 1h 30min Amb algunes imatges de la sessió anterior i algun vídeo hauran de pensar què senten, però hauran de pensar si és agradable o no, pensar en moments concrets en que la senten, pensar en si s'ha de regular, com ho fan ells. <i>Competències emocionals:</i> Consciència emocional <i>Objectius</i>
7.Treballem les emocions amb imatges i vídeos	Ser conscient de les pròpies emocions i poder arribar a reconèixer les dels altres. Entendre que quan són negatives s'han de regular.

Activitats	SESSIÓ 5: Durada 1h 30min Mitjançant els contes (<i>La ratita presumida, La superheroïna supersònica, La caputxeta, El Lobo y los siete cabritos, L'aneguet lleig, Endevina com t'estimo, Grisela</i>. Veure més especificacions en Activitat 9) hauran d'identificar les emocions que s'amaguen. Posen nom a les emocions (consciència), en alguns casos del que ells farien, i es parla de l'autoestima (conte "Arthur i Clementina") <i>Competències emocionals:</i> Consciència emocional, Autonomia emocional <i>Objectius</i>
8.Conte "Arthur i Clementina" 15'	Augmentar l'autoestima. Prendre consciència que hem de lluitar pel que volem.
9.Les emocions dels contes 1h15'	Identificar emocions que senten el personatges dels contes.

Activitats	SESSIÓ 6: Durada 1h 30min Mitjançant la lectura del conte "El rei i el seu falcó" (veure activitat 10) es parla de la ira i la necessitat de regular-la si no volem penedir-nos del que fem o diem quan la sentim. S'explica a més la tècnica del semàfor. Així s'està parlant de regulació de la ira: parar i pensar, i parlar des de la calma, que donarà pas a ser assertius. S'explicarà com funciona l'emoció de la ira, des de que s'ha generat a "l'amígdala" i fins quan la podem processar al "prefrontal", i que aquest procés triga mínim uns 20 minuts. Per això la necessitat de la calma abans de parlar. I experimentarem com relaxar-nos. <i>Competències emocionals:</i> Regulació emocional <i>Objectius</i>
10. Conte: "El rei i el seu falcó" - 30'	Prendre consciència que la ira s'ha de regular
11.Com funciona la Ira i el Semàfor - 30'	Aprendre la tècnica del semàfor (respirar abans de parlar) Entendre que el cervell (la raó) necessita un temps per a calmar la ira.
12. Aprèn a relaxar-te 30'	Valorar la relaxació

Activitats	SESSIÓ 7: Durada 1h 30min Un cop ja s'ha entès que la ira s'ha de controlar abans de parlar, s'introduirà el concepte d'assertivitat mitjançant un conte. I mitjançant la tècnica NEMO, es donen eines per a la resolució de conflictes d'una forma assertiva. <i>Competències emocionals:</i> Habilitats socioemocionals <i>Objectius</i>
13. Conte "L'assertivitat" "Uns ho fan així i altres aixà" - 15'	Aprendre el concepte d'assertivitat
14. Treballem la tècnica NEMO – 45'	Aprendre la tècnica NEMO per a ser assertius tot dient el que sentim i ens molesta.
15. Relaxem-nos. El vent que s'emporta els núvols – 10'	Sentir i canalitzar emocions a través de la relaxació.

Activitats	SESSIÓ 8 i 9: Durada 1h 30min S'explica i juga al VIDEOJOC HAPPY. Van aprenent com resoldre conflictes d'una manera assertiva. Veuen tot el procés de resolució de conflictes: situació conflictiva, saber el que sento, stop-respirar fondo, estratègies per regular les emocions que sento i resolució del conflicte dient les coses que sento amb assertivitat <i>Competències emocionals:</i> Habilitats socioemocionals <i>Objectius</i>
16. Videojoc Happy	Prendre el procés que segueix la resolució de conflictes. Utilitzar la comunicació assertiva per a la resolució de conflictes.

Activitats	SESSIÓ 10: Durada 1h 30min <i>Objectius</i>
17. Autobús dels conflictes	Identificar conflictes propers i maneres de resoldre'ls

Temporització de les sessions:

Maig 2015

L	M	M	G	V	S	D
S1				1	2	3
4	5	6	7	S2	9	10
11	12	13	14	S3	16	17
18	S4	20	21	S5	23	24
25	26	27	28	S6	30	31

Juny 2015

L	M	M	G	V	S	D
1	2	S7	4	S8	6	7
8	9	S9	11	S10	13	14
15	16	17	18	19	20	21

Tot seguit es descriuen totes les activitats del programa *Educació Emocional per a la resolució positiva dels conflictes*, en forma de fitxa tècnica, amb les diferents parts descrita a la part de metodologia. Es descriuran de forma separada, sense tenir en compte si varies formen una sessió o no. Pretén que sigui un manual útil per a qui ho pugui necessitar.

Programa *Educació Emocional per a la resolució positiva dels conflictes.*

ACTIVITAT 1

Animació del Grup (3 jocs diferents)

Aquesta activitat es planteja per a crear un bon ambient, per trencar el gel, és ideal per a començar un programa d'educació emocional, ja que es vol que s'adonin que tot i que tractarem temes molt seriosos, ens ho passarem bé i farem servir el sentit de l'humor.

Activitat d'elaboració pròpia

Objectius

- Prendre consciència de la pertinença a un grup, tot acceptant les regles del joc: tots som iguals, tots ens respectem.
- Gaudir del joc.
- Establir vincles més propers amb companys i mestra.

Procediment

Treball grupal. Es plantegen tres jocs.

Joc de les consignes

Asseguts en les cadires en rotllana, es van donant diferents consignes i qui les compleix s'ha de moure una cadira a la seva dreta. Exemples de consignes: qui porti els pantalons negres que es mogui una cadira; qui porti ulleres... Volem aconseguir que estiguin molts nens/nenes un sobre l'altre.

Joc de "jo mai mai"

Asseguts en les cadires en rotllana, un es col·loca al centre i diu una cosa que mai ha fet: "jo mai mai he..", els companys els quals sí ho han fet han de canviar de cadira i el que es quedi sense cadira es posa al centre. La persona que estava al centre haurà d'anar corrents a buscar un lloc buit.

Escoltem al company

Es disposen drets en dues rotllanes, una dintre de l'altra, mirant-se per parelles. Un parla (segons la consigna del / de la mestra) i l'altre escolta. Quan ho indiqui la/el mestra/e, el nen o nena que està a la rotllana de fora es mou un lloc, i el que abans escoltava ara parla.

Possibles consignes: Digues 5 coses positives de tu / tres coses negatives/ un somni per a la teva vida/ què vols ser de gran/ què faries durant un cap de setmana si poguessis fer-ho tot...

Temporització

Una sessió de 1 hora i 30 minuts.

Observacions

Es senten les bases per a totes les següents sessions: respecte al company; tothom és igual i ens haurem de relacionar amb qualsevol company; si participem en les activitats s'haurà de respectar les normes; la participació és voluntària.

ACTIVITAT 2

La flor de les qualitat

Se'ls ha de fer conscients que tothom té qualitats positives, tant nosaltres com qualsevol altra persona.

Activitat d'elaboració pròpia.

Objectius

- Adonar-se que tots tenim qualitats positives i pensar quines són les nostres.
- Millorar l'autoestima.

Procediment

Es reparteix una plantilla de la “flor de les qualitats”¹a cada nen i hauran de posar una qualitat positiva pròpia en cadascun dels pètals (5).

Es faran grups de 5 nens/nenes. Es repartirà a cada grup 5 plantilles de la flor de les qualitats, i hauran d'escriure una qualitat positiva d'aquell nen/a. Cada plantilla portarà el nom d'un nen al centre de la flor. Tot i que estan distribuïts per grups és un treball individual.

Recursos

Fitxa de la flor de les qualitats

Temporització

45 minuts aproximadament

Observacions

No seran vàlides qualitats referents a l'aspecte físic com guapa, alta.... Hem de parlar de l'interior, de l'actitud, com: sensible, amable, afectuosa...

¹ S'adjuntaran alguns exemples (fotografies) de flors emplenades, a l'Annex.

ACTIVITAT 3

El joc de la pilota. Ens diem qualitats positives

Se'ls ha de fer conscients que tothom té qualitats positives, tant nosaltres com qualsevol altra persona.

Activitat d'elaboració pròpia.

Objectius

Reflexionar sobre les qualitats positives dels nostres companys. Augmentar l'autoestima.

Procediment

Seuen en rotllana un company li llença a un altre la pilota i els dos companys del costat li diran un adjectiu positiu. Se'ls comenta que els adjectius que direm del company seran reflexionats, els que nosaltres verdaderament valorem del company (no físics). Així fins que tothom hagi rebut la pilota i els adjectius.

Recursos

Una pilota.

Si és possible una sala de psicomotricitat o gimnàs, si no, s'hauran de retirar les taules i cadires.

Temporització:

30 minuts

Orientacions

No seran vàlides qualitats referents a l'aspecte físic com guapa, alta.... Hem de parlar de l'interior, de l'actitud, com: sensible, amable, afectuosa...

ACTIVITAT 4 Cançó “Corazón” de EL CANTO DEL LOCO i el conte de “Grisela”

Mitjançant la història d'una ratolineta que no s'agrada i el protagonista d'una cançó, el qual no vol sortir de casa perquè no s'estima, es vol arribar a la idea que ens hem d'estimar molt perquè som valuosos.

Activitat d'elaboració pròpia

Objectius:

- Reflexionar sobre la importància d'estimar-nos a nosaltres mateixos perquè som valuosos.
- Reflexionar sobre la importància de gaudir de la vida.
- Augmentar l'autoestima.

Procediment

En rotllana, asseguts a les cadires, primer s'explica el conte de la Grisela. Autor: Anke de Vries. Parla de com una ratolineta vol canviar el seu aspecte perquè no s'agrada i vol assemblar-se als altres.

Es repartirà la lletra de la cançó a cada nen. Se'ls explica que l'escoltarem i que després parlarem d'ella, del que interpretem i com ho relacionem amb el tema de l'autoestima.

S'escolta la cançó tot llegint la lletra i es torna a posar, ara cantant-la (qui vulgui).

Recursos

Conte de la Grisela (2009). Autor: Anke de Vries. Vigo: Fàctoria K de Libros

Cançó “Corazón” de El Canto del Loco².

Temporització

15 minuts aproximadament

Orientacions

Després d'explicar el conte s'haurien de fer preguntes per a reflexionar de l'actitud de la Grisela, com per exemple: Per què vol canviar d'aspecte? Us heu sentit alguna vegada? Oi que al final l'estimen tal i com és? Per arribar tot junts a la conclusió que tots som valuosos, i l'aspecte físic no té gens d'importància i no ens determina. Així tots ens hem d'estimar moltíssim.

Després d'escoltar i cantar la cançó. Es reflexiona sobre el missatge de la cançó. Tots poden dir el que pensen. Es parla sobre el fet que tots tenim dret i l'obligació de gaudir de la vida i que no importa si som guapos o no, i que tots som importants i tenim qualitats valuoses. Dependrà de nosaltres si gaudim de la vida o no.

²S'adjunta a l'Annex la lletra de la cançó.

ACTIVITAT 5

Posem nom a les emocions

Per arribar a treballar la consciència emocional primer hem de tenir un vocabulari ric sobre emocions i saber-les identificar. I a tal efecte s'utilitzen unes imatges. Cal saber quines emocions sento, i per això hem de saber posar nom, per a poder regular-les i saber que vull fer-ne.

Activitat d'elaboració pròpia

Objectius:

- Prendre consciència que les emocions les sentim i les expressem.
- Adquirir vocabulari emocional.

Procediment

Es presenten imatges enumerades en la pantalla digital interactiva (PDI). Prèviament s'ha lliurat una plantilla amb una llista enumerada que correspon a les imatges. En cadascuna s'ha d'escollir l'emoció que li correspon, d'entre les quatre emocions que es donen.

Un cop tothom hagi acabat es comproven entre tot els resultats. I si algú no sap que significa alguna emoció s'haurà d'explicar o la poden buscar al diccionari.

Recursos

Imatges en un power point.³

Plantilla amb les emocions a escollir.⁴

Temporització

30 minuts aproximadament.

Orientacions

Les diapositives amb les imatges s'hauran de passar ràpidament per a què no puguin pensar gaire. La idea és que sigui la primera impressió que tinguin. Les emocions que representen cada imatge són:

1-tristesia	15-compassió
2- alegria	16- alleujament(alivio)
3-tranquil·litat	17-sorpresa
4-por	18-diversió
5- Ira	19-preocupació
6-sorpresa	20- enyorança
7-estrès	21- culpabilitat
8-timidesa	22-satisfacció
9-rebuig	23-dolor
10-amor/estima	24-eufòria
11-vergonya	25-tendresa
12- felicitat	
13-sorpresa	
14-esperança	

³S'adjunten a l'Annex

⁴S'adjunten a l'Annex

ACTIVITAT 6

Moments que m'han fet sentir i he fet sentir

Per a ser conscients del que sent l'altre hem de saber que el meu comportament també provoca emocions en els altres. Ens posem en el lloc de l'altre, treballem així l'empatia.

Activitat d'elaboració pròpia

Objectius:

- Prendre consciència que les emocions que podem provocar en els altres.
- Treballar l'empatia

Procediment

Treball individual. Es lliura a una fitxa a cadascú dels alumnes, com la que segueix.

M'han fet sentir bé quan....	M'han fet sentir malament quan...
He fet sentir bé a algú altre quan...	He fet sentir malament a algú altre quan....

I hauran de pensar en moments concrets que representin cadascun dels quadrats.

Recursos

Fitxa.⁵

Temporització

20 minuts aproximadament.

Orientacions

Se'ls preguntarà quin de les quatre situacions els ha costat més d'omplir. Reflexionar que les accions provoquen conseqüències i emocions.

⁵S'adjunten exemples a l'Annex.

ACTIVITAT 7

Treballem les emocions amb imatges i vídeos

Es treballa la consciència emocional a partir d'una fitxa elaborada por Anna Carpena (2001), que es fa servir per cadascuna de les emocions que ens interressi treballar. Hauran de pensar si és agradable o no, pensar en moments concrets en que la senten, pensar en si s'ha de regular, com ho fan ells. A part d'imatges es visualitzaran tres vídeos que són un cant a la felicitat i a la superació.

Una vegada que els nens saben posar nom a allò que senten, és a dir, són conscients de les seves emocions i poden arribar a reconèixer les dels altres, podran tractar la regulació emocional.

Objectius:

- Prendre consciència que les emocions que podem provocar en els altres.
- Treballar l'empatia

Procediment

Treball individual. S'utilitzaran les imatges de l'activitat 5 o qualsevol altres. Es poden fer servir vídeos, cançons...

Es lliura a una fitxa a cadascú dels alumnes, com la que segueix. S'ha de lliurar una fitxa per cada emoció que es vol treballar.

- La pot sentir tothom?
- On la sents?
- Què fan les persones quan la senten?
- És normal de sentir-la?
- És bo sentir-la?
- És una emoció agradable o desagradable? (si és desagradable o negativa, cal regular-la)
- Explica quan et sents així.
- Fes u relat breu o un dibuix (o totes dues coses) amb un títol que faci referència aquesta emoció.

S'han d'omplir les fitxes.

Parlar de quan són negatives les emocions s'han de regular. Ells hauran d'explicar, qui vulgui, com les regulen.

Propostes de vídeos:

- Roberto Benigni: "la felicità. Està en italià però s'entén força bé. L'entusiasme transmès ajuda a entendre què se sent quan parlem de felicitat. Explica que estem obligats a ser feliços, a cercar la felicitat sempre, encara que passem per moment no massa bons.

<https://www.youtube.com/watch?v=JvSuM90o8ds>

- "Be happy". Mostra coses que pots fer per a ser feliç: viure el moment, no comparar-se, creure en un mateix, ajudar els altres,

<https://www.youtube.com/watch?v=cKgL9xpFZ2Y>

- La història de Antonia Cabrera. Una noia que va sofrir un derrame cerebral, que no hi havia esperances de que es recuperés i com va superar les adversitats. És un exemple de superació i optimisme.

<https://www.youtube.com/watch?v=vD2ImPykih8>

Sobre aquesta darrera història es poden realitzar altres preguntes.

- Quina emoció has sentit veient el vídeo?
- On la sentim?
- Positiva o negativa?
- Desagradable o agradable?
- Altres situacions?
- Què fem quan la sentim?
- Què sent la nena vers les altres persones de l'hospital? (es treballa l'empatia)
- Missatges positius de vídeo.

Es faran grups de 5/6 alumnes i treballaran aquestes preguntes, prenent nota dels acords en un paper. Després es fa una posada en comú a la pissarra. La mestra va recollint totes les aportacions.

Recursos

Fitxa elaborada per Anna Carpena (2001),⁶

Imatges (les podem escollir de l'activitat 6) i vídeos sobre les emocions que volem treballar.

Temporització

Entre 1 hora i 1h 30 minuts, dependrà de quantes emocions es treballin.

Aproximadament seran 5 minuts per emoció treballada + 5min d'introducció + 40 min vídeo i posada en comú del vídeo de l'Antonia Cabrera.

Orientacions

Com es proposen dos vídeos sobre la felicitat, es farà només una fitxa, o bé escollim un vídeo o la fem després de veure els dos. Del tercer vídeo fer les preguntes proposades específiques.

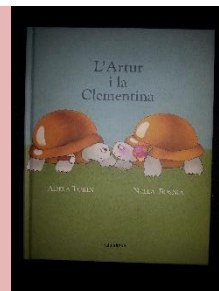
⁶S'adjunten exemples a l'Annex.

ACTIVITAT 8

Conte "L'Arthur i la Clementina"

Parla de la història d'una tortuga que deixa que el seu marit li digui què pot fer, que li ha d'agradar... deixant d'ésser ella mateixa. Al final lluita pel que vol. És una crida sobre la importància de gaudir de la vida i estimar-nos moltíssim.

Activitat d'elaboració pròpia



Objectius:

- Reflexionar sobre la importància d'estimar-nos a nosaltres mateixos perquè som valuosos.
- Reflexionar sobre la importància de gaudir de la vida.
- Augmentar l'autoestima.

Procediment

Es presenta el llibre: Conte: *Arthur i Clementina*.

S'explica el conte. S'aprofita l'activitat per donar indicacions de com s'ha d'explicar un conte (l'expressió emotiva, les pauses, mirar el públic...), servirà per connectar-ho amb l'activitat 9.

Es reflexiona sobre el missatge ocult del conte i els nens hauran de anar dient els missatges que han trobat, tot respectant el torn de paraula.

Recursos

Conte "L'Arthur i la Clementina"⁷ (2014). Adela Turín. Pontevedra: Editorial Kalandraka.

Temporització

15 minuts aproximadament

Orientacions

Amb les preguntes s'ha de poder arribar a les conclusions que es proposen als objectius. Es pot dir: que la tortuga al principi no s'estimava prou i deixava que un altre decidís per ella què podia fer i què no, decidia per la seva vida, decidia que no la podia gaudir com ella realment volia. Quan ella es va començar a estimar, va començar a sortir de la seva closca, es va obrir al món, fins que va escollir gaudir de la vida. Tots som valuosos i meravellosos i ens hem d'estimar.

⁷ S'adjunta el conte escanejat a l'Annex.

ACTIVITAT 9

Les emocions en els contes

Els contes són una font immensa per evocar emocions i estimular la imaginació. Amb aquesta activitat hauran de reconèixer les emocions dels protagonistes dels contes.

Activitat d'elaboració pròpia.

Objectius:

- Identificar emocions que senten el personatges dels contes.

Procediment

Es presenten els llibres.

En grups de 5 escolliran un. El llegiran en grup, identificaran les emocions dels protagonistes i posteriorment l'hauran de llegir en públic, un representant del grup o entre varis. Hauran d'explicar també les emocions trobades.

Es va recollint totes les emocions trobades a la pissarra.

Recursos

Contes:

La ratita presumida (2002). Pontevedra: Editorial Kalandraka.

La superheroïna supersònica. Col·lecció emocions. La por. Ed.Salvatella

La caputxeta

El Lobo y los siete cabritos

L'aneguet lleig

Endevina com t'estimo.(1994). Mcbratney. Editorial Kókinos.

Grisela (2009). Autor: Anke de Vries. Vigo: Faktoria K de Libro



Temporització

1h 15 minuts aproximadament

Orientacions

Aquests contes només són uns exemples, es podran fer servir els que més convinguin, segons l'emoció que es vulgui treballar. O també algun còmic.

Tot i que són contes en aparença infantils, la majoria són clàssics, i estan plens d'emocions per a identificar.

ACTIVITAT 10

Conte “El rei i el seu falcó”

Si ja s'ha treballat la consciència emocional es pot tractar la regulació emocional..... Parlarem de la ira i la necessitat de regular-la, de no actuar quan la sentim, si no volem penedir-nos del que podem dir o fer. Com ho va fer el protagonista del conte, un rei que va actuar impulsat per la seva fúria.

Objectius:

- Prendre consciència que mai hem d'actuar quan sentim ira.

Procediment

Es comença dient:

L'any 1200 Genghis Khan era un guerrer molt poderós, però alhora molt bon home. La història que llegirem a continuació ens explica un problema que va tenir i –encara que sembli impossible– nosaltres també tenim avui, molt i molts anys després. La història es titula El rei i el seu falcó.

El rei i el seu falcó

Genghis Khan (1162-1227), l'imperi era mongol i s'estenia des de l'est d'Europa fins el Mar de Japó, va arribar un dia amb el seu exèrcit a Xina i a Pèrsia, i va conquerir moltes terres. En tots els països, els homes referien les seves gestes, i deien que des d'Alexandre Magne no existia un rei com ell.

Un matí, quan descansava de les seves guerres, va sortir a cavalcar pels boscos. L'acompanyaven molts dels seus amics. Cavalcaven jovialment, duent els seus arcs i fletxes. Els seus criats els seguien amb els gossos. Era una alegre cacera. Els seus crits i els seus riures ressonaven en el bosc. Esperaven obtenir moltes preses. En el canell, el rei duia el seu falcó favorit, doncs en aquests temps s'ensinistrava als falcons per a caçar. A una ordre dels seus amos, començaven a volar i buscaven les preses des de l'aire. Si veien un cérvol o un conill, es llançaven sobre ell amb la rapidesa d'una fletxa.

Tot el dia Genghis Khan i els seus caçadors van travessar el bosc, però no van trobar tants animals com esperaven. Al vespre van emprendre el retorn. El rei cavalcava sovint pels boscos, i coneixia totes les senderes. Així que mentre la resta de la partida prenia el camí més curt, va escollir un camí més llarg per una vall entre dues muntanyes. Havia estat un dia calorós, i el rei tenia set. El seu falcó favorit havia tirat a volar, i sens dubte trobaria el camí de retorn.

El rei cavalcava a poc a poc. Una vegada havia vist una fontanal d'aigües clares prop d'aquella sendera. Tant de bo pogués trobar-la ara! Però els tòrrids dies d'estiu havien assecat tots les fonts de muntanya. Per fi, amb alegria, va veure aigua degotant d'una roca. Sabia que havia una font més amunt. En la temporada de les pluges, sempre corria per allí un riu molt cabdal, però ara baixava una gota per segon. El rei va baixar del cavall. Va prendre un bol de plata del seu morral, i el va sostenir per a recollir les gotes que queien amb lentitud. Trigava molt en omplir-se, i el rei tenia tanta set i tot just podia esperar. Quan el bol es va omplir, el va dur als llavis i es va disposar a beure.

De sobte va escoltar una xiulada en l'aire, i li van arrabassar el bol de les mans. L'aigua es va vessar en el sòl. El rei va alçar la vista per a veure qui havia fet això. Era el seu falcó.

El falcó va volar d'aquí cap enllà diverses vegades, i per fi es va posar en les roques, a la vora de la font. El rei va recollir el bol, i de nou es va disposar a omplir-lo. Aquesta vegada no va esperar tant temps. Quan el bol va estar mitjà ple, se'l va apropar a la boca. Però tot just ho va intentar, el falcó va tornar a volar i l'hi va arrabassar de les mans.

El rei va començar a enfurir-se. Ho va intentar de nou, i per tercera vegada el falcó li va impedir beure. El rei va muntar en còlera.

- “Com t'atreveixes a actuar així? Si et tingués en les meves mans et retorçaria el coll!”.

Va omplir el bol de nou. Però abans de tractar de beure, va desembeinar l'espasa:
- “Amic falcó, aquesta és l'última vegada”. No acabava de pronunciar aquestes paraules quan el falcó va baixar i li va arrabassar el bol de la mà. Però el rei ho estava esperant. Amb una ràpida estocada va abatre a l'au.

El pobre falcó va caure sagnant als peus del seu amo. - “Ara tens el que mereixes!”, va dir Genghis Khan. Però quan va buscar el seu bol, va descobrir que havia caigut entre dues pedres, i que no podia recobrar-lo. “D'una manera o altre, beuré aigua d'aquesta font”, es va dir. Va decidir grimpar l'empinada costa que conduïa al lloc d'on degotava l'aigua. Era un ascens esgotador, i com més pujava, més set tenia.

Per fi va arribar al lloc. Allí havia, en efecte un toll d'aigua però què havia en el toll? Una enorme serp morta, de l'espècie més verinosa. El rei es va detenir.

Va oblidar la set. Va pensar només en el pobre ocell mort. “El falcó em va salvar la vida! I com li he pagat? Era el meu millor amic i l'he mort!”.

Va baixar la costa. va agafar suaument a l'ocell i el va posar en el seu morral. Després va muntar a cavall i va tornar de pressa, dient-se:

“Avui he après una lliçó, i és que mai es deu actuar impulsat per la fúria”.

Després de llegir la història s'ha de fer reflexionar els nens respecte a la moralitat de la història:

- Què creieu que sentia Genhis Khan quan no podia veure aigua?
- Quina va ser la seva equivocació?
- T'ha passat alguna vegada mentre estaves enfadat has fet o dit alguna cosa de la qual després t'has penedit? Per exemple, quan els teus pares no et deixen mirar més estona la televisió, quan t'has d'anar-te'n a dormir, etc.
- Com et sents?
- Què fas després?

Recursos

- Conte El rei el seu falcó⁸
- Preguntes proposades per Gemma Filella Guiu, Aprendre a Conviure, Barcanova 2014

Temporització

30 minuts aproximadament

Orientacions

Ha de quedar clar: quan estem enfadats o quan sentim ira, és millor NO actuar immediatament, perquè seríem capaços de fer molt mal fins i tot al nostre millor amic, als pares, germans, etc..

⁸ Font : <http://www.webdepastoral.cat>

ACTIVITAT 11

Com funciona la ira i el SEMÀFOR

Es important que s'entengui com funciona l'emoció de la ira, des de que s'ha generat a "l'amígdala" i fins quan la podem processar al "prefrontal", i que aquest procés triga mínim uns 20 minuts. Per això la necessitat de la calma abans de parlar.

S'explica a més la tècnica del semàfor. Així s'està parlant de regulació de la ira: parar i pensar, i parlar des de la calma, que donarà pas a ser assertius.

Activitat d'elaboració pròpia (no la tècnica del semàfor)

Objectius:

- Aprendre la tècnica del semàfor (respirar abans de parlar)
- Entendre que el cervell (la raó) necessita un temps per a calmar la ira.

Procediment

1. Per a entendre el funcionament de la ira:

"L'amígdala (al sistema límbic del cervell) té com a funció valorar els estímuls coma a negatius o amenaçadors, i en conseqüència activar o posar en funcionament tots els seus recursos per a enviar un missatge urgent a les diferents parts del cervell. En el moment de percebre un estímul amenaçador, l'amígdala dispara la secreció d'hormones que activen els sistema de lluita-fugida a través del sistema nerviós no voluntari". El següent vídeo explica molt bé el mateix:

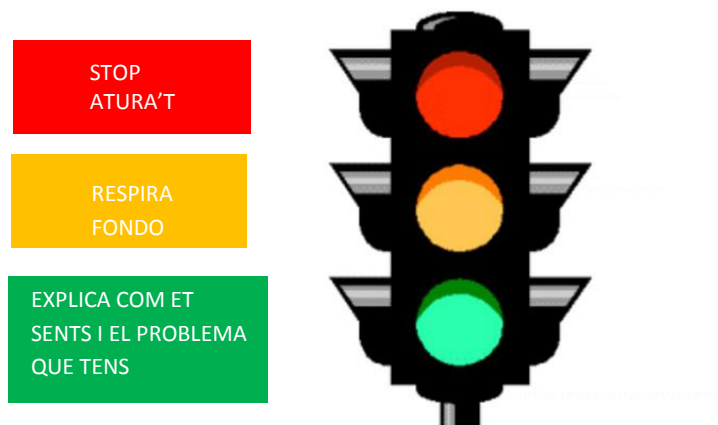
<https://www.youtube.com/watch?v=NAw8hhfNzNg>

Fins aquí s'ha explicat que el passa a l'amígdala és instintiu, sense pensar. Al cap d'una estona (que acostuma a ser entre 15/20 min el "neocòrtex" analitza la situació, com al vídeo: la noia després de portar corrents una estona s'ha adonat que era un amic qui la seguia, no havia de tenir por.

Conclusió: Les emocions com la ira i la por, que alteren el nostre organisme, necessiten que les regulem, i haurem de deixar passar un temps (comptar fins a 10, fins a 100...) abans de respondre a un conflicte. Encara que no sempre és possible, cal buscar el moment adequat per parlar, amb la intenció de resoldre el conflicte.

2. El semàfor.

A partir d'un semàfor com el següent, el mestre o la mestra ensenyarà als alumnes com gestionar les emocions negatives (Carpena, 2001).



Quan s'adreci als alumnes, el mestre els dirà: "A partir d'ara cada vegada que t'enfrontis a una situació que t'exalti, et faci enfadar molt o et depassi, mira el semàfor, transforma-t'hi mentalment i identifica't amb les fases que representa:

- En primer lloc, pensa en el llum vermell i atura't: no cridis ni insultis ni donis puntades de peu. Atura't, doncs, durant uns quants segons o minuts.
- En segon lloc, pensa en el llum ataronjat dels semàfors, que pampallugueja. En aquesta fase has de respirar profundament fins que puguis pensar amb claredat. Quan l'hagis assolit, pots passar al llum verd.
- Quan siguis al llum verd, has de dir als altres quin problema tens i com et sents, i tractar de trobar una solució.

Recursos

- El vídeo que parla del funcionament de l'amígdala. PDI.
- Una imatge com aquest semàfor a la PDI o simplement dibuixar-la a la pissarra.

Temporització

30 minuts aproximadament

Orientacions

Possibles accions complementaries a aquesta activitat:

- Fer un mural com el semàfor i penjar-lo a la classe. Es podria fer a la hora de plàstica.
- Podrien explicar situacions en les que han parlat "sota els efectes de la ira" i després s'han penedit.
- Qualsevol activitat de relaxació per aconseguir ensenyar a regular les emocions complementa l'activitat del semàfor, com exemple l'activitat 12.

ACTIVITAT 12

Aprèn a relaxar-te⁹

La relaxació significa una absència de tensió o activació que es manifesta a tres nivells: fisiològic, conductual i subjectiu. S'espera que amb aquesta l'alumnat aprengui a relaxar-se a través de la pràctica. Quan ens sentim relaxats prenem decisions més encertades, estem millor amb nosaltres mateixos, valorem positivament l'esforç dels altres, estem en millors condicions per a ser assertius i, en definitiva, actuem de forma més apropiada.

Objectius:

- Experimentar la relaxació.
- Valorar la relaxació com a un estat que ens permet regular les emocions.
- Descriure el benestar de la relaxació.

Procediment

Treball Individual

Estirats al terra car amunt i amb els ulls tancats s'inicia la pràctica de la relaxació. Si es vol es pot acompanyar per una música de fons relaxant. La persona que dirigeix la sessió llegeix en veu suau i lenta el següent test per a què el nen vagi interioritzant i li permeti seguir les instruccions que li van donant.

Pensa que has anat d'excursió i que has fet moltes coses, t'ho has passat molt bé corrents amb els teus amics, saltant i jugant amb ells. Però ara estàs molt cansat i necessites estirar-te al terra. Notes com tot el teu cos comença a descansar i la respiració es va fent més lenta...

El teu cos està cansat... també els teus ulls. La boca està tensa, deixa que es relaxi, poc a poc, lentament. També el nas..., les orelles, la boca..., la barbeta...

En aquests moments les teves espatlles noten el cansament acumulat de tot el dia, però recorda que ara estàs tranquil i les deixes que es relaxin poc a poc, lentament.

Mou els dits de les teves mans i deixa-les obertes i en repòs...

Ara concentra't en els teus braços i experimenta com poc a poc es van relaxant.

Respira lentament i profundament i amb la mà sobre de l'abdomen experimenta com aquest puja i baixa al ritme de la teva respiració.

Les teves cames estan carregades per la tensió que has anat acumulant mentre corries, saltaves i jugaves amb els teus amics. Deixa que es relaxin poc a poc, lentament...

Els teus peus també necessiten un descans. Deixa que es relaxin poc a poc, lentament.

Pensa: "Que bé que em sento, estic tranquil, relaxat". Deixa que el teu cos experimenti aquesta sensació durant uns minuts.

Deixa un espai de temps en silenci per a que cadascú pugui experimentar aquesta sensació de relaxació. Després es procedeix a recuperar el to muscular habitual dient:

Ara, poc a poc, i amb aquesta sensació de benestar, aniràs recuperant lentament.

⁹Filella, G, García, E, López, E, Agullo, M (2010). *La educación emocional en la práctica*. Cuadernos de educación. ICE

Treball en grup

S'inicia una posada en comú amb tots els alumnes del grup classe i es comenten les sensacions i els sentiments que han experimentat: *T'ha agradat?, com t'has sentit?, t'agradaria repetir l'experiència?, estàs millor ara que abans de practicar la relaxació?*

Recursos

- Sala de psicomotricitat o gimnàs, si es possible. També es pot realitzar a l'aula i si no hi hagués espai, es podria fer des de la postura d'assegut.
- Música de relaxació.
- Llum i temperatura adequada

Temporització

30 min aproximadament

Orientacions

És important tenir en compte l'ambient per a portar a terme aquesta activitat i presentar-la com una proposta que afavoreix la percepció de sensacions noves i el coneixement del nostre cos.

Per a continuar il·lustrant aquesta idea es pot plantejar situacions en les que estan tensos i nerviosos provoquem resposta que incrementen el nostre malestar i agreugen els nostres problemes. La relaxació és una tècnica que ens ajudarà a superar aquest estat de malestar.

Temporització

30' minuts aproximadament

Orientacions

ACTIVITAT 13

Conte "L'assertivitat" "Uns ho fan així i altres aixà"

Un cop ja s'ha entès que la ira s'ha de controlar abans de parlar, s'introduirà el concepte d'assertivitat mitjançant un conte. Després d'explicar què és ser assertiu, es llegirà un conte on podran distingir diferents maneres d'afrontar una mateixa situació, de forma agressiva, passiva i assertiva, aquesta última la forma correcta.

Activitat d'elaboració pròpia

Objectius:

- Treballar l'assertivitat per a evitar conflictes i per a ser educats.

Procediment

Se'ls explicarà què és l'assertivitat i què és ser assertiu, tot dient:

L'assertivitat pot ser per algun de vosaltres una paraula nova.

Fa referència a les habilitats per expressar-se, que es caracteritzen per informar de manera directa a les opinions i drets propis, sense negar o qüestionar les opinions o drets dels altres.

Pots distingir entre comportaments agressius, passius i assertius.

L'agressiu es caracteritza per pensar: "jo tinc la raó, tu estàs equivocat; així que calla i escolta'm; i pobre de tu si no fas el que et dic..." Ja pots veure que aquest comportament no és 'apropiat en les relacions interpersonals.

A l'altre extrem hi ha el comportament passiu, caracteritzat per pensar: "La meua opinió no compta ni interessa a ningú; potser el que jo digui o faci, i sobretot si protesto, no agradarà a l'altre, i després en patiré les conseqüències; així que millor que calli i aguantí".

Ambdós comportaments són extrems inapropiats en les relacions interpersonals i socials. Cal que busquem un equilibri entre tots dos. L'apropiat és l'assertiu.

El comportament agressiu i el passiu són impulsius, espontanis; mentre que el comportament assertiu s'aprèn.

A continuació s'explica el conte "Uns ho fan així i altres aixà".

Recursos

Conte "Uns ho fan així i altres aixà"¹⁰. *El gran llibre de les emocions*. De Esteve Pujol i Rafael Bisquerra. Editorial Parramón (2014)

Temporització

15' minuts aproximadament

Orientacions

Sempre és més proper explicar el conte, si és possible asseguts en rotllana a la cadira o al terra.

Fer una posada en comú de les conclusions que vagin sortint de forma voluntària. Al final es podria concloure de la següent forma:

L'Helena era agressiva, busca-raons, violenta: quan les coses no li sortien com volia, atacava com una bèstia ferida. La Clara era massa fàcil de conformar; es deixava trepitjar i, quan les coses no anaven com desitjava, s'amagava dins la closca. La Mar, en canvi, defensava els seus drets amb serenitat; quan les coses no eren com creia que havien de ser; les reclamava amb bones maneres. Ja n'heu vist el resultat en cada història. Hem de ser assertius, per evitar l'agressivitat contraproduent i la passivitat inútil.



¹⁰S'adjunta la lletra a l'Annex.

ACTIVITAT 14

Treballem la tècnica NEMO

S'explica un model molt senzill per a què puguin afrontar els seus conflictes i malestars de forma assertiva. Aquest model es diu NEMO¹¹.

Objectius:

- Aprendre la tècnica NEMO per a ser assertius tot dient el que sentim i ens molesta.

Procediment

S'explica la tècnica i es posen diferents exemples, així com petits conflictes els quals hauran de resoldre de forma assertiva fent servir aquesta tècnica.

- N: nom (Miquel)
- E: Emoció (m'he enfadat)
- M: Motiu (perquè....)
- O: Objectiu (espero que no ho diguis més)

Exemples que es poden explicar (poden ser els que en convingui):

1. Vegem-ne un exemple, en què el Carlos diu que el Miquel no el deixa jugar a futbol.

N: Miquel.

E: M'he disgustat/ enfadat (o qualsevol altra emoció).

M: Perquè m'has dit que no podia jugar a futbol.

O: No entenc per què ho has dit quan jo sempre et deixo jugar. Espero que no m'ho diguis més.

2. Vegem un últim exemple, protagonitzat per la Marta, una nena de 5 anys, i la seva mestra.

MARIA: La Clara m'ha dit que no sé llegir!

MESTRA: I tu t'has enfadat oi?

MARIA: Sí, molt, perquè jo ja sé llegir.

MESTRA: Has provat de fer el NEMO? O vols fer abans el caragol(respirar)?

MARIA: D'acord, primer faig el caragol i després parlo (NEMO) amb la Clara.

MESTRA: Creus que pots fer el NEMO sola, o vols que t'acompanyi?

MARIA: Sola no vull fer-ho...

La mestra acompanya la Maria però no diu res, mira la Clara molt seriosa i fixament.

Maria diu:

N: Nom	Clara.
E: Emoció	M'he enfadat.
M: Motiu	Per què m'has dit que no sé llegir?
O: Objectiu	Espero que no m'ho diguis més, perquè jo sí que sé llegir.

La mestra mira fixament la Clara.

La Clara no diu res, però fa un petó a la Maria.

¹¹Proposada per Gemma Filella Guiu, *Aprendre a Convivre*, Barcanova 2014.

Després es demanarà voluntaris per a explicar situacions/petits conflictes reals o inventats i esposar el mètode NEMO per a resoldre'l de forma assertiva. Aniran sortint a la pissarra i ho escriuran.

Recursos

Pissarra per a l'explicació del model NEMO.

Temporització

45' minuts aproximadament

Orientacions

ACTIVITAT 15 Relaxem-nos. *El vent que s'emporta els núvols*¹²

Pràctica de ioga (relaxació cos-ment) per a purificar el pensament.

Objectius:

- Sentir i canalitzar emocions a través de la relaxació.

Procediment

Asseguts/des confortablement amb els ulls tancats. A continuació es començarà a guiar el procés de relaxació acompanyat amb una música que aporti un clima de serenitat a l'aula.

1. Sentiu bé els vostres peus sobre el terra, els vostres glutis sobre la cadira, i tot el vostre cos en l'espai de la classe.
2. Preneu consciència de la vostra immobilitat, escolteu el soroll de la vostra respiració. Ara, fareu un exercici per treure el cansament i tots els neguits que us impedeixen veure el sol dins vostre.
3. Visualitzeu primer, els núvols grisos i negres en el cel, aquests representen els vostres neguits, les vostres pors, els vostre problemes, el vostre cansament.
4. Ara, a cada expiració, escoltareu dins vostre un vent que s'aixeca i expulsa els núvols. Tot seguit, observeu que un petit espai blau va apareixent enmig dels núvols. Aquest tros de cel blau s'engrandeix una mica més a cada respiració. Continueu al vostre ritme, aneu respirant i continueu expulsant els núvols grisos (*pausa*).
5. Ara el vostre cel és totalment blau i el sol brilla. Així quan sou feliços, el sol resplendeix dins vostre. A cada inspiració, aspireu el sol, i a cada expiració, expandiu la seva joia i la seva llum en el vostre cor i en el vostre cap. Esteu bé (*pausa*).
6. Recordeu algun moment en què heu estat contents d'aprendre alguna nova cosa. Sentiu l'alegria d'aquest moment: teníeu el sol dins el cor. Guardeu aquesta sensació, ara esteu en aquesta feliç disposició en iniciar el que aprendrem avui.
7. Repreneu el contacte amb la vostra cadira, amb el terra, sentiu la presència dels vostres companys/es, tots/tes han fet el cel blau dintre d'ells/es. Obriu els ulls, comencem a treballar.

Recursos

- Música relaxant adient.
- Espai on pugui haver un silenci absolut.

Orientacions

Iniciar la música abans que els alumnes entrin a l'aula, per tal que ja es trobin amb un clima diferent i més tranquil. També, deixar els llums apagats, per conduir-los a una tranquil·litat i serenitat del seu cos.

Per l'alumnat:

- recordar que cal respirar pel nas, boca tancada;
- fer buidar l'aire, expirar, abans de començar la inspiració i l'exercici.

¹² Extret de El ioga a l'educació. Una estratègia per a l'aprenentatge:

http://www.xtec.cat/~mllado/practiquem_arxius/dharana_arxius/vent_emporta_nuvols.html

- No forceu la vostra respiració, feu aquest exercici com si per vosaltres fos natural.
- Alentiu els vostres moviments al màxim, això alentirà la vostra respiració.

Recordem les següents definicions:

- **Inspiració:** els pulmons s'omplen d'aire, és a dir que l'aire entra en el vostre cos.
- **Expiració:** l'aire és expulsat dels pulmons, és a dir que l'aire surt del vostre cos.
- **Retenció:** l'aire és retingut o bé quan els pulmons són plens, és a dir després de la inspiració, o bé quan els pulmons són buits, és a dir després de l'expiració.

ACTIVITAT 16

Juguem al *Happy*¹³

S'explica i juga al VIDEOJOC HAPPY. Van aprenent com resoldre conflictes d'una manera assertiva. Veuen tot el procés de resolució de conflictes: situació conflictiva, saber el que sento, stop-respirar fondo, estratègies per regular les emocions que sento i resolució del conflicte dient les coses que sento amb assertivitat.

Objectius:

- Prendre el procés que segueix la resolució de conflictes.
- Utilitzar la comunicació assertiva per a la resolució de conflictes.

Procediment

Anar a www.emotionalgames.com , i *Nou joc*, per fer-ho caldrà un codi d'accés (únic i personal), que es trobarà en el llibre de Filella (2014): *Aprendre a conviure: Happy 8-12*.

S'ha de tenir un exemplar del llibre.

El videojoc comença amb les nenes i els nens jugant al pati a diversos joc (tres en ratlla, penals) o a casa (ordinador, videoconsola) i apareixen conflictes interpersonals que els infants han d'anar resolent, seguint l'esquema següent:

Conflicte- Consciència emocional (quines emocions sento?)- semàfor (stop/respira fondo)- estratègies de regulació emocional (caixa d'eines) – resposta al conflicte (triàr la resposta correcta) – joc de concentració (atenció màxima).

Desenvolupament del joc:

El videojoc integra 25 conflictes, i estan repartit en dos escenaris (pati de l'escola i llar).

1. APAREIX CONFLICTE. El nen/nena (el happy) es mou per l'escenari escollit i quan es troba amb un company apareix el conflicte.
2. Quines EMOCIONS SENTES un cop llegit el conflicte? (escollin totes les que vulguin d'entre set emocions)
3. Es legitima les emocions escollides i apareix SEMÀFOR per a respirar fondo.
4. D'entre un llistat de 6 ESTRATÈGIES DE REGULACIÓ (caixa d'eines) ha d'escollir les apropiades (coma a màxim 4)per a solucionar el conflicte:
 - a. *Canvi d'atenció*: distracció cognitiva, explicar a un amic o escriure en un diari.
 - b. *Tornar a avaluar la situació*. Canviar la forma de pensar, sobretot en positiu. Ajuda a reenfocar el conflicte des d'un altre punt de vista per poder trobar una solució.
 - c. *Canviar la situació*: buscar una solució o buscar ajuda.Segons la resposta escollida tindrà una puntuació o una altra.
5. S'ha d'escollir possible RESPOSTA AL CONFLICTE de entre quatre: resposta ASSERTIVA O CORRECTA, passiva, una agressiva i una resposta per despistar.
6. Es torna a preguntar Què sents?
7. Després de cada conflicte hi ha un joc d'atenció i concentració.

Si escull una incorrecta hi haurà una explicació raonada i si és la correcta obtindrà puntuació extra. La barra de l'autoestima anirà augmentant.

¹³ FILELLA, G. (2014). *Aprendre a conviure. Happy 8-12: Videojoc per al desenvolupament de les competències emocionals*. Barcelona: Barcanova.

Els punts resultants indicaran el nivell d'aprenentatge de l'alumnat.

Recursos

- Ordinador per anar a la web del joc i llibre-guia del joc.

Temporització

1h 30 minuts

Orientacions

Les primeres vegades s'haurà de jugar el grup classe, per anar resolent conjuntament les preguntes que es van plantejant. Si es disposa de temps, fóra bo que fessin més sessions per parelles a la sala d'informàtica.

Per a presentar el videojoc als alumnes es podria dir: "els conflictes i problemes són part inherent de la vida, i ens ajuden a aprendre i a millorar com a persones. Hem de procurar resoldre'ls de manera positiva, és a dir, d'una manera que en sortim tots guanyant.

EXEMPLE : CONFLICTE PLANTEJAT AL VIDEOJOC

Conflicte 1: La Mercè no ha convidat la Happy a la festa del seu aniversari.

Estratègies de regulació (caixa d'eines)

- No li dono gaire importància i em distrec fent altres coses – 100punts
- Explico el que em passa a un amic - 0p
- Demano ajuda a un mediador – 0p
- Escric el que em passa – 100 p
- Penso: potser està enfadada per alguna raó – 400 p
- Busco una solució: li dic el que sento i penso, sense amenaces – 400 p

Resposta adequada: Li dic que m'ha sorprès molt que no em convidi a la festa, que si he fet alguna cosa malament no era la meva intenció i li demano perdó.

Resposta inadequada: No li dic res / L'hi dic que encara que en convidés no aniria / Li demano perdó amb la condició que em convidi a la festa

ACTIVITAT 17

L'autobús de la resolució dels conflictes

Mitjançant la representació, escenificaran situacions de conflictes que ells escolliran. Hauran de pensar també en la resolució.

Activitat d'elaboració pròpia.

Objectius:

- Identificar conflictes propers i pensar en maneres de resoldre'ls

Procediment

S'hauran de fer grups de 6 nens/nenes aproximament.

- Es pretén que pensin en conflictes que hagin tingut a classe o hagin presenciats o que se'ls inventin. Aquest diàleg sobre el conflicte l'hauran de representar. El conflicte serà d'un altre company (que no està a l'autobús) i entre tots els components de "l'obra" hauran de buscar una solució (assertiva) al mateix, la qual li explicaran al company del qual parlaran. Així, hauran de redactar un diàleg, tenint en compte que tots els personatges hauran de participar en la representació. El diàleg l'hauran de consensuar entre tots.

Personatges: conductor d'un autobús, mestre/a, 4 companys de classe.

Situació: Els personatges hauran d'entrar en un autobús. El conductor ocuparà el seient de davant i la mestra seurà al seu costat. Els alumnes seuran per parelles. Hauran de representar la seva "obra".

- Tots els grups faran la seva representació. La resta de grups pensarà quin grup els ha agradat més, tenint en compte qui explica millor el conflicte i quina solució "assertiva troben".
- Es farà una posada en comú, cada grup farà la seva aportació, dient el grup que millor ho ha fet.

Recursos

Disposar 6 cadires com si fos un autobús de forma que la resta de la classe ho pugui observar correctament.

Temporització

1h 30 minuts

Orientacions

4.4 Estratègies d'avaluació del programa

Aquest programa ha partit de les necessitats identificades observant el grup classe, al començament de la meua arribada com a mestra substituïda. Aquestes observacions (explicades a la introducció) m'han dut a programar unes activitats amb uns objectius concrets. Així s'haurà d'avaluar si s'han assolit o no. S'avalua el procés que han anat fent els alumnes, així com la valoració pròpia que han fet ells mateixos sobre el programa. Es farà també una reflexió de com ha anat cada sessió, una autoavaluació i una conclusió final.

Avaluació dels alumnes

Al començament quan es comunica que es farà aquest programa mostren certa sorpresa. Els sorpren positivament ja que mai han fet activitats específiques d'educació emocional, i senten curiositat al respecte. En general entenen que serà alguna cosa positiva, tot i que hi ha algun grup (molt petit) que pensa que són "tonteries" i comencen no participant.

L'avaluació del procés dels alumnes es fa mitjançant l'observació. Aspectes que es tenen en compte: si s'impliquen en les activitats (es plantegen com a voluntàries); si entenen les consignes; si tenen ganes de tornar a realitzar més activitats; si connecten conceptes; si s'ho passen bé...

Al començament un grup petit (3/4 alumnes) no volien participar. Dos d'ells van resultar ser nens que vaig descobrir que tenien problemes d'afecte a casa, i els altres segurament per fer "pinya".

Faig una valoració molt positiva de la seva evolució ja que connecten molt bé els conceptes apresos (en cada inici de sessió es fa una connexió amb l'anterior); es mostren molt motivats i participatius i esperen amb impaciència les classes de tutoria que són en les que s'ha fet el programa.

Una altra eina que m'ha servit per a fer la valoració positiva del procés són les preguntes de reflexió orals, que inclouen la majoria d'activitats del programa.

En un parell de sessions el petit grup que no volia participar ja es va afegir al grup per a totes les sessions restants.

S'han mostrat amb confiança amb mi i crec que els ha agradat molt que parléssim d'emocions, de tu a tu, de coses de la vida, de coses seves... Haig de dir que aconseguir aquest fet ha estat fàcil gràcies a que paral·lelament, tots els dies durant la meua estada, tot just quan entrava a la classe els escrivia una frase a la pissarra, moltes d'elles estretes del llibre de Salmurri (2015). Frases per a pensar, sobre emocions, sobre la felicitat, sobre l'amistat, l'esforç, la resiliència, l'assertivitat, l'autoestima, l'enuig, la ira, el positivisme, l'empatia, l'amor... en definitiva sobre la vida. Després

les analitzàvem, cadascú podia dir el que interpretava per arribar, de forma conjunta, al missatge que les defenia. En moltes ocasions aquestes frases servien de connexió amb algunes activitats, altres simplement per a pensar, per a parlar i reflexionar sobre la vida, que té moments difícils, però que els podem superar si ens estimem moltíssim.

Algunes de les frases¹⁴ relacionades amb el programa (ira, assertivitat, autoestima, resiliència):

Ira

Qualsevol es pot enfadar, això és senzill. Però enfadar-se amb la persona adequada, en el grau exacte, en el moment oportú, amb el propòsit just i la manera correcta, certament, no és tan senzill. ARISTÒTIL

La felicitat s'assoleix quan allò que en pensa, allò que un diu i allò que un fa estan en harmonia. MAHATMA GANDHI

Vivim en una època perillosa. L'ésser humà ha après a dominar la naturalesa molt abans d'haver après a dominar-se a si mateix. ALBERT SCHWEITZER

És millor estar callat i semblar ximple que obrir la boca i aclarir dubtes. GROUCHO MARX

Tots els mals que es poden imaginar deriven de la ira desmesurada. DEMÒCRIT

Es necessiten dos anys per aprendre a parlar i seixanta per aprendre a callar.

ERNEST HEMINGWAY

Quan dius una cosa, vigila que les teves paraules no siguin pitjors que el teu silenci.

Proverbi Indi

Assertivitat

És millor ser rei del silenci que esclau de les teves paraules. WILLIAM SHAKESPEARE

En el fons, són les relacions amb les persones el que dóna sentit a la vida. G. HUMBOLDT

Autoestima

Si vols canviar el món, canvia't a tu mateix. M. GANDHI

La forma més bàsica d'estupidesa humana és oblidar-se del que estem intentant aconseguir. F. NIETZSCHE

¹⁴S'adjunta a l'Annex algunes fotografies de les frases escrites a la pissarra.

Importa molt més el que tu penses de tu mateix que no pas el que els altres pensin de tu.

SÈNECA

Qui viu amb por, mai no serà lliure.

HORACI

Només una cosa fa que un somni sigui impossible: la por a fracassar. PAULO COELHO

Tot sembla impossible fins que es fa. NELSON MANDELA

Si un dia et sents inútil i deprimet... recorda que vas ser l'espermatozou més ràpid de tots!

Resiliència

La Intel·ligència és l'habilitat d'adaptar-se als canvis. STEPHEN HAWKING

A part de l'observació esmentada, s'han fet servir uns instruments d'avaluació¹⁵ durant el procés, per anar veient quina era la valoració que feien els alumnes de les activitats:

Sessió 1: Activitats:1.Animació del grup: ORAL: Es pregunta si els ha agradat, essent les valoracions molt positives.

Sessió 2: 2.La flor de les qualitats /3.El joc de la pilota / 4Cançó Corazón: AVALUACIO 1

Sessió 3:5 Posem nom a les emocions / 6.Moment que m'han fet sentir i he fet sentir. NO

Sessió 4: 7.Treballem les emocions amb imatges i vídeos. AVALUACIÓ 2

Sessió 5: 8.Conte "Arthur i Clementina"/ Les emocions dels contes. ORAL: Es pregunta si els ha agradat, essent les valoracions molt positives.

Sessió 6: 10. Conte: "El rei i el seu falcó " /11.Com funciona la Ira i el Semàfor /12. Aprèn a relaxar-te. ORAL: Es pregunta si els ha agradat, essent les valoracions molt positives.

Sessió 7: 13. Conte "L'assertivitat" "Uns ho fan així i altres aixà" / 14. Treballem la tècnica NEMO/ 15. Relaxem-nos. El vent que s'emporta els núvols. AVALUACIÓ 3

Sessió 8: 16. Videojoc Happy

Sessió 9:16. Videojoc Happy AVALUACIÓ 3

Sessió 10: 17.Autobús de les emocions. AVALUACIÓ FINAL

¹⁵Extretes de Álvarez Gonzáles, M y GROU (2011). Diseño y evaluación de programas de Educación Emocional

AVALUACIÓ 1:

Si haguessis d'escollir la paraula que expressa com t'has sentit al finalitzar l'activitat, quina de les següents preferiries? Satisfet / Indiferent/ Decebut

AVALUACIÓ 2:

A gust								A disgust
Preocupat								Preocupat
Insegur								Segur
Content								Trist
Relaxat								Nerviós
Satisfet								Insatisfet
Desconfiat								Confiat
Còmode								Incòmode

AVALUACIÓ 3:

	TOTALMENTE DE ACUERDO	DE ACUERDO	INDIFERENTE	EN DESACUERDO	TOTALMENTE DESACUERDO
a) L'activitat ha estat fàcil					
b) Ha estat interessant					
c) El que he après em serà d'utilitat					
d) He entès l'activitat					
e) les explicacions han estat adequades					
f) Ha estat divertit					
g) crec que és important fer activitat d'aquest tipus					

AVALUACIÓ FINAL

1. Quines activitats t'han agradat més?
Per què?
2. Quines activitats pensen que s'haurien de suprimir?
Per què?
3. Assenyala amb una creu a la casella que més s'apropi a la paraula amb la que estàs més d'acord.

El programa m'ha assembletat...

Divertit								Avorrit
Inútil								Útil
Difícil								Fàcil
Necessari								Innecessari

Avaluació del Programa

✓ *SESSIÓ 1 - Activitats: 1. Animació del grup.*

Al començament s'han mostrat un xic tímids però s'han acabat involucrant molt i s'han mostrat molt contents al fer l'activitat. L'objectiu de crear vincles amb els companys i mestres s'han començat a establir, tot i que han fet falta més activitats per a poder dir que s'han aconseguit totalment. Sí que a l'acabament d'aquesta sessió tots han respectat a tothom, ja que al començament no volien (uns quants) seure a sobre de determinades nenes.

No han participat 4 nens.

✓ *SESSIÓ 2 - Activitats: 2. La flor de les qualitats / 3. El joc de la pilota / 4. Cançó Corazón.*

A un grup petit de nens els ha resultat molt difícil trobar 5 qualitats positives d'ells mateixos. Això mostra clarament una baixa autoestima. Han entès bé totes les activitats. El joc de la pilota ha estat una activitat molt divertida i engrescadora. Els ha agradat molt i han estat molt contents.

La cançó ha estat encertada per al grup, ja la coneixien i els ha agradat escoltar-la i tenir la lletra. Les reflexions que han fet han estat molt positives. Han sabut entendre el missatge tot sols. Han participat molt en la reflexió conjunta. S'ha arribat a la idea de la importància d'estimar-nos a nosaltres mateixos perquè som valuosos i sobre la importància de gaudir de la vida. I que si no ens estimem moltíssim no podrem gaudir de res.

Així es pot dir que els objectius han estat aconseguits.

- ✓ *SESSIÓ 3 - Activitats: 5. Posem nom a les emocions / 6.Moment que m'han fet sentir i he fet sentir.*

A l'activitat número 5 han estat molt proactius, els ha agradat molt veure aquestes imatges. Majoritàriament han sabut relacionar correctament la imatge amb l'emoció que les identifica. Ha estat una bona activitat per a enriquir vocabulari emocional i per entendre què volem dir quan ens referim a sentir una emoció. I per a veure el gran ventall d'emocions que existeixen.

L'activitat 6 els ha costat un mica fer-la ja que no són (un gran grup) conscients que els seus actes fan sentir malament els altres. Ha estat una activitat que els ha fet pensar en les emocions dels altres, sobretot de les persones més properes. Han sorgit voluntaris per a comentar el que han posat i ha ajudat a la reflexió conjunta, i conseqüentment a aconseguir els objectius proposats.

- ✓ *Sessió 4 – Activitats: 7.Treballem les emocions amb imatges i vídeos.*

S'han seleccionat de les imatges de l'activitat 6 la por, la tendresa i la vergonya. Han insistit que les volien seleccionar ells mateixos i així ha estat. En general no ha agradat massa que se'ls preguntin tantes coses: què fan, on la senten, què fan, etc. El que més els ha agradat ha estat els vídeos, que han permès treballar la felicitat. El que més, l'últim, el de la història de la nena que va tenir certa paràlisi. Han sentit una gran empatia, arribant algunes nenes a plorar. S'han sorprès del positivisme de la protagonista i ha estat molt encoratjador per a mi veure que amb activitats com aquestes poden desenvolupar l'empatia. La participació, en la posada en comú de les preguntes plantejades a l'activitat sobre aquest vídeo, ha estat excel·lent.

Els objectius s'han aconseguits ja que han pres consciència que les emocions que poden provocar en els altres i han experimentat l'empatia.

- ✓ *Sessió 5 – Activitats: 8.Conte “Arthur i Clementina”/ 9.Les emocions dels contes.*

Han escoltat el conte de *l'Arthur i la Clementina* molt atentament, i tot i que en aparença pot semblar molt infantil, no ho és realment. Hi ha un missatge que va dirigit més aviat a nens a partir de 10 anys fins a joves. Han fet aportacions molt interessants i al final la reflexió conjunta ha estat:

Que ningú ens ha de dir com hem de gaudir de la nostra vida. I que la vida està per a gaudir-la, i que si algú ens estima de veritat no intentarà canviar els nostres desitjos. Hem de ser valents i atrevir-nos a canviar el rumb de la nostra vida (si no ens agrada la que tenim). Ens hem d'estimar moltíssim, si no, no sabrem gaudir de la vida.

Han gaudit molt de la següent activitat. No han discutit i han acceptat de bon grau els grups que jo he decidit fer, això va demostrant que van entenent que tots ens hem d'entendre amb tothom, si

més no per a fer aquestes sessions d'educació emocional. Han analitzat molt bé el contingut emocional de tots els contes, sabent identificar les emocions viscudes pels protagonistes. Han estat molt empàtics. I tot i que poden semblar contes massa infantils, els ha agradat analitzar-los ja que ha estat com un retrobament amb la infantesa, i els ha alegrat entendre'ls millor. Els contes clàssics són un bon recurs per a fer aquesta activitat.

✓ *Sessió 6 – Activitats: 10. Conte: “El rei i el seu falcó “ /11. Com funciona la ira i el Semàfor /12. Aprèn a relaxar-te.*

El conte explicat els ha agradat molt i conjuntament hem reflexionat sobre què li ha passat al protagonista que s'ha penedit de la seva actuació, impulsat per la seva ira. Així han pres consciència de la necessitat de regular la ira, de no actuar quan la sentim, que seria millor esperar i relaxar-nos.

Els ha impressionat molt el funcionament de l'amígdala i veure el vídeo explicatiu del perquè hem d'esperar un temps per a que treballi la raó al prefrontal. També els ha agradat la explicació de la regulació de la ira mitjançant la tècnica del semàfor i han explicat voluntàriament històries en les que s'han penedit del seu comportament sota la influència de la ira, com el protagonista de l'anterior conte explicat.

Acabar la sessió amb la relaxació ha estat molt encertada. Ha estat la primera vegada que ho hem fet i han reaccionat molt positivament. S'hauria de fer més sovint a les aules.

Ha estat una sessió molt encertada per a treballar el concepte de la ira i la seva regulació, i el més important entendre el perquè científic de la necessitat d'esperar abans d'actuar, de com funcionen les emocions en el nostre cos i que el cervell necessita un temps per entendre el context i pensar.

✓ *Sessió 7 – Activitats: 13. Conte “L'assertivitat” “Uns ho fan així i altres aixà” / 14. Treballem la tècnica NEMO/ 15. Relaxem-nos. El vent que s'emporta els núvols.*

Novament els ha agradat la lectura d'un conte. Els ha agradat entendre el concepte nou d'assertivitat, el qual no havien sentit mai. Han entès el conte, i han reflexionat amb històries personals, amb les quals s'han guanyat enemics per no parlar correctament (d'una manera assertiva).

L'explicació de la tècnica NEMO ha estat molt activa, s'han après molt ràpidament les sigles i hem jugat a inventar-nos casos per a resoldre'ls de manera assertiva mitjançant aquesta tècnica. S'han implicat molt. Aquesta tècnica els ha vingut al cap moltes vegades en situacions reals d'aula a lo llarg del curs.

La valoració de la relaxació ha tornat a estar molt positiva per part del alumnes, tot i que crec que no tots han sabut canalitzar emocions ja que crec que un petit grup ha desconnectat. Seria potser, l'únic objectiu d'aquesta sessió que no s'ha aconseguit.

✓ Sessió 8 i 9 – Activitats 16. Videojoc *Happy*

Les dues sessions han estat molt proactives, tots estaven molt atents i tots han volgut participar en el joc que hem fet de manera conjunta. De fet hem jugat més vegades un cop acabat el programa. Han sabut resoldre els conflictes plantejats pel joc, d'una manera assertiva (la selecció de les respostes sempre eren les més assertives). Han demostrat que s'han après el procés de resolució de conflictes, ja que sabien quan havien d'escollir l'opció de respirar fondo, i escollint les estratègies per a la resolució de conflictes. S'han aconseguit els objectius plantejats d'aquestes sessions.

✓ Sessió 10 - Activitat 17. Autobús de les emocions.

Aquesta activitat ha estat a l'inici, difícil d'entendre, potser no han estat donades de forma clara les consignes. Ells havien entès que l'obra que havien de representar era sobre un conflicte que passava a l'autobús. Més d'un grup ha hagut de refer el conflicte a representar. Un cop entès ha anat molt bé. Han inventat situacions bastants semblants a coses que passen a l'escola com per exemple:

- Un nen ha estat insultat i s'ha enfadat tant que li ha contestat tot dient que no el vol veure (a qui li ha dit) per a la resta de la seva vida. Proposen que torni a parlar i fent servir la tècnica NEMO li digui que no ho torni a fer perquè li ha molestat molt.
- Un nen sempre li diu coses desagradables sobre el seu pes a un company d'una altra classe. Aquest últim ha començat a no relacionar-se amb ningú ja que se sent avergonyit. Proposen també que utilitzin la tècnica NEMO per a dir-li que no ho torni a fer.

Així han estat capaços d'identificar conflictes propers i han pensat maneres positives per a resoldre'ls. S'han aconseguit els objectius plantejats de la sessió.

4.5.Conclusions

Després de l'experiència viscuda fent les pràctiques del Postgrau d'Educació Emocional amb els meus alumnes, alhora que he estat tutora, la qual cosa m'ha permès anar connectant tot el anàvem fent amb el dia a dia de la classe, puc dir que he observat, o m'he adonat, que les emocions ens envolten a tothom. I s'hauria de fer una reflexió en quant a que en el "tothom" estan inclosos els nostres alumnes. Així, els i les mestres hauríem de tenir una mirada empàtica vers ells. Els demanem contínuament que ells ho siguin, però ho som nosaltres?

Quan un nen o una nena no es relaciona d'una manera sana, o quan s'aïlla, o quan intenta cridar l'atenció amb el seu comportament molest, o quan no somriu, o quan s'enfada contínuament, o quan perd els nervis fàcilment i discuteix sempre, o quan no mira els ulls, o quan molesta insistentment els altres, o quan suspèn tot perquè està desmotivats, etc, ens preguntem què déu sentir? Per què està així?

Penso que els nens a primària haurien de desbordar felicitat i que si no és així, és que alguna cosa passa. Així doncs, és necessari que els/les mestres tinguem aquest pensament i hauríem d'intentar esbrinar què passa. Perquè si no ho fem, ells no vindran a dir-nos què senten, primer perquè segurament no saben ben bé el perquè de les seves emocions, amb la qual cosa tampoc regular-les, segon perquè potser no saben que poden comptar amb nosaltres.

Així doncs penso que primer hauríem de tenir la mirada empàtica, qüestionar-nos les seves emocions, després apropar-nos, donar-los el nostre recolzament i estima, i seguidament dotar-los de les eines de l'educació emocional. Per a què entenguin què senten, el perquè, què poden fer per sentir-se millor, per a què s'estimin més, per a que confiïn en si mateixos, per a que sàpiguen solucionar els seus conflictes de forma assertiva, per a que intentin ser resilients, per a que valorin la vida, i per a que a pesar de les pesades intentin ser feliços.

He experimentat que l'educació emocional funciona. Els meus alumnes han assimilat molt bé tot el que han experimentat en les diferents sessions. I han sabut portar-ho a la pràctica. En classe quan ha sorgit un conflicte, han intentat de solucionar-ho (aquí és on he anat connectant el dia a dia amb les pràctiques del programa) amb tècniques apreses. Quan en algun cas (que n'hi ha hagut uns quants) s'ha enfurit la ràbia, els companys han recordat a la persona implicada les tècniques apreses.

Hi ha hagut algun cas molt particular (2 casos), on estaven totalment abandonats i furiosos amb la vida. Només amb escoltar-los, escoltar la família, recolzant-los, brindant-los el suport i el cor, també intentant desenvolupar la seva autoestima i autoeficàcia, han canviat el seu estat d'ànim d'una manera sorprenent. Han acabat mostrant-se molt més feliços, la qual cosa de retruc ha augmentat també la meua felicitat.

Crec fermament en l'eficàcia de l'Educació Emocional, des de la infantesa fins al final dels nostres dies. Ha de ser un continu creixement. De res servirà que de petits aprenguem dades si no som capaços de gestionar la nostra vida, si no sabem com refer-nos del que ens va passant de manera inesperada a la vida, si no sabem estimar-nos. Així es necessiten educadors que es preocupin pel desenvolupament de la personalitat de manera integral.

Espero que aviat estigui contemplat en el Currículum l'educació emocional, amb el seu horari setmanal. I com de manera aïllada no tindria gaire sentit, penso que tots els educadors haurien de rebre educació emocional.

Bibliografia

ALVAREZ FERNANDEZ, M i GROP (2011). *Diseño y evaluación de programas de Educación Emocional*. Madrid: Wolters Kluwer

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

BISQUERRA, R. (2011). *Educación Emocional. Propuesta para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

CARPENA, A. (2001). *Educació socioemocional a primària*. Vic: Eumo.

COLL, C; Marchesi, A i Palacios, J. (1990). *Desarrollo psicológico y educación. 2. Psicología de la educación escolar*. Madrid: Alianza Editorial.

COMISIÓ INTERNACIONAL SOBRE L'EDUCACIÓ PER A EL SEGLE XXI (1997): La educación encierra un tesoro. Informe a la Unesco de la Comissió Internacional sobre l'Educació per al Segle XXI, presidida per Kacques Delors. Madrid. Santillana-Unesco

FILELLA, G; Agulló, MJ; García, E; Cassà, E; Bisquerra, R (coordinador) (2010). *La educación emocional en la práctica*. Barcelona: Horsosí Editorial.

FILELLA, G. (2014). *Aprendre a conviure. Happy 8-12: Videojoc per al desenvolupament de les competències emocionals*. Barcelona: Barcanova.

GOLEMAN, D. (1997). *La inteligencia emocional*. Barcelona: Kairos.

Ley Orgánica 2/2006 de 3 de mayo, de Educación (BOE, 4 de Mayo de 2006).

REDORTA, J. (2006). *Emoción y Conflicto*. Barcelona: Espasa Libros.

SALMURRI, F. (2015). *Raó i Emoció. Recursos per aprendre i ensenyar a pensar*. Barcelona: RBA

Webs:

El ioga a l'educació. Una estratègia per a l'aprenentatge:

http://www.xtec.cat/~mllado/practiquem_arxiu/dharana_arxiu/vent_emporta_nuvols.html

www.emotionalgames.com

ANNEX

Activitat 5

Quina emoció representen les imatges?

1	Ira	tristesa	vergonya	alegria
2	tristesa	fàstic	vergonya	eufòria
3	tranquil.litat	por	timidesa	ira
4	sorpresa	timidesa	por	dolor
5	alegria	ira	sorpresa	felicitat
6	sorpresa	alegria	eufòria	por
7	dolor	culpabilitat	timidesa	estrès
8	timidesa	rebuig	satisfacció	tranquil.litat
9	preocupació	timidesa	rebuig	alegria
10	amor	compassió	vergonya	sorpresa
11	ira	vergonya	felicitat	compassió
12	timidesa	felicitat	vergonya	eufòria
13	alegria	por	esperança	sorpresa
14	esperança	fàstic	tranquil.litat	esperança
15	vergonya	compassió	felicitat	timidesa
16	esperança	fàstic	alleujament(alivio)	sorpresa
17	Compassió	vergonya	sorpresa	alegria
18	felicitat	diversió	rebuig	sorpresa
19	ira	vergonya	felicitat	preocupació
20	enyorança	timidesa	satisfacció	compassió
21	culpabilitat	sorpresa	por	tranquil.litat
22	alegria	tristesa	satisfacció	compassió
23	timidesa	dolor	vergonya	eufòria
24	amor	eufòria	esperança	sorpresa
25	alegria	por	tendresa	esperança

1



2



3



4



5



6



7



8



9



FALL

PARRATO

FALL

ESTILOS

10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



23

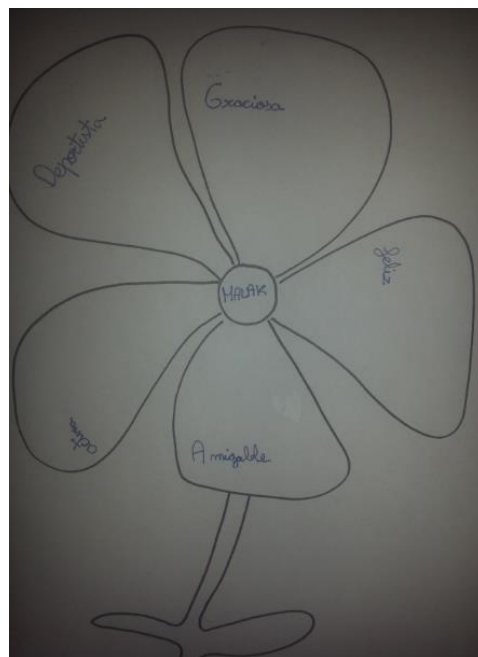


24



25





El canto del loco

CORAZÓN (letra = Juan Martín Arce "Don" sent = Juan Olas)

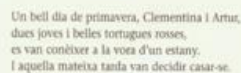
Con miedo despiertas, cada mañana
 Con miedo tu sueñas, Con miedo tu juegas
 Con miedo a vivir, tu tienes miedo a vivir
 AHHH, es una pena, y si, tu tienes miedo a vivir
 Con miedo despiertas, cada mañana
 Con miedo tu sueñas, Con miedo tu juegas
 Con miedo a vivir, tu tienes miedo a vivir
 Con miedo tu sacas todas las palabras
 Con miedo te expresas, con miedo a ser nada
 Con miedo a vivir, tu tienes miedo a vivir
 Estas enfadado con todo lo que hay cerca de ti
 Nunca te has gustado y vives exigiéndote al máximo
 Siempre
 Tu solo eres culpable de que ahora tú te veas así.
CORAZÓN, AHORA TIENES QUE PEDIRTE PERDÓN
POR CREERTE SIEMPRE FEO Y CULPABLE
Y SUFRIR CADA VEZ QUE SALE EL SOL
CORAZÓN, AHORA TIENES QUE PEDIRTE PERDÓN
POR CREERTE SIEMPRE FEO Y CULPABLE
Y SUFRIR CADA VEZ QUE SALE EL SOL
 CORAZÓN!!!
 Con miedo te acuestas sin decir nada
 Con miedo tu sueñas, con miedo te entregas
 Con miedo a vivir, tu tienes miedo a vivir
 Con miedo to sacas todas tus entrañas
 Con miedo tu observas, Con miedo a ser nada
 Con miedo a vivir, TU TIENES MIEDO DE TI
 Estas enfadado con todo lo que hay cerca de ti
 Nunca te has gustado, y vives exigiéndote al máximo siempre
 Tu solo eres culpable de que ahora to te veas así...
 CORAZÓN...

P.D → Demuéstrale una trampa al corazón, y quedámonos más,

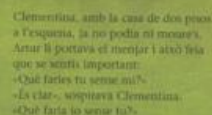
© 2000 Blackwell Science Ltd
Journal of Internal Medicine 247: 105–112



Clementina deia:
-Ja veuràs com en serem, de feliços.
Viatarem i descobrirem altres llacs
i altres tortugues diferents, i trobarem una
altra mena de peixos, i altres plantes i flors
a la riba; serà una vida estupenda!
Anirem fins i tot a l'estranger...
Saps una cosa? Sempre he volgut visitar
Venècia...»



Ita posuit un bon dia?
 I Clementina sospirava: «Mi ha avorrit molti!
 Tu el dia s'ha esperan-à!»
 «AVORRIT!», cridava Amet indignat.
 «Diga che l'ha avorrit? Mira de far
 alguna cosa. El mèin è ghe
 d'occupazioni interessanta, fennà
 l'accorressen via simpèta!»
 A Clementina li feta molta vergogna un
 simpèta li hauria volgut no accorressen
 tant, però no podia evit-à.



Feia molt de temps que la casa de Clementina s'havia convertit en un gratacel quan, un matí de primavera, va decidir...

Un dia, quan Artur va tornar, Clementina li va dir: «M'agradaria tenir una flauta. Aprendria a tocar-la, inventaria cançons i això m'entretindria.» Però aquesta idea va semblar absurda a Artur: «TU! Tocar la flauta, tu? Estic segur que no arribaries ni a distingir les notes. Et conec prou bé. A més a més, desafines.»



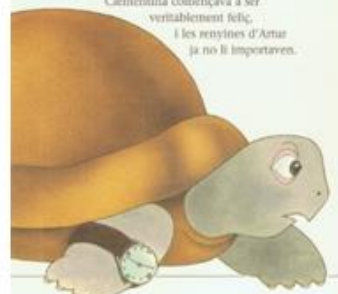
I aquella mateixa nit Artur va comparèixer amb un magnífic gramòfon i un disc i els va lligar bé a la casa de Clementina, mentre li deia: «Així no els perdràs... Ets tan distreta!» Clementina li va donar les gràcies. Però aquella nit, abans d'adormir-se, va estar pensant per què havia de portar a l'esquena aquell gramòfon tan pesant en lloc d'una flauta lleugera, i si era veritat que no hauria arribat a aprendre les notes i que era tan distreta. Però després, avergonyida, va decidir que devia ser així, perquè Artur, que era tan intel·ligent, ho deia. Va sospirar resignada i va adormir-se.

...que aquella vida no podia continuar durant més temps. Es va esmunyir silenciosament per la porta de la casa i se'n va anar a fer un tomb.



Va ser molt bonic, però molt curt. Artur tornava a casa per dinar i havia de trobar-la esperant-lo. Com sempre. Però a poc a poc el curt passeig va convertir-se en un costum i Clementina se sentia cada cop més satisfeta de la seva nova vida.

Artur no en sabia res, però sospitava que pensava alguna cosa: «Per què somriu tota l'estona? Sembla ximple», li deia. Però Clementina, aquesta vegada, no es va preocupar gens. Ara sortia de casa així que Artur girava l'esquena. I Artur la trobava cada cop més estranya, com també trobava la casa cada cop més desendredada. Però Clementina començava a ser veritablement feliç, i les renyines d'Artur ja no li importaven.



I un dia Arthur va trobar la casa buida.



Es va enfadar molt. No va entendre res i, al cap d'un any, continuava explicant-ho als seus amics: «Que n'era d'ingrata, aquella Clementina! No li faltava res. La seva casa tenia vint-i-cinc pisos. Vint-i-cinc! I tots plens de tresor!»

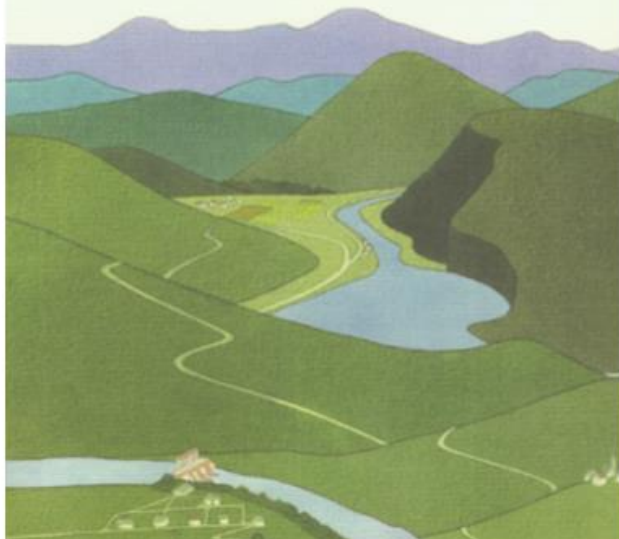


Després d'un dia Clementina va escriure el disc. Després se'n va cansar. De tota manera, el gramòfon era un objecte bonic i Clementina va entretenir-se estudiant-lo i lent-lo respondint. Al cap de poc temps, però, va sentir a veure-se. I un capvespre, mentre contemplava com la lluna sortia a la vora de l'estany silenciós, Clementina va dir: «Saps, Artur? Algunes vegades veig ates flors tan boniques i d'uns colors tan estranys, que em fan emocionar... M'agradaria tenir una capsa d'aquelles i poder pintar-les.» «Quina idea tan ridícula! És que creus que ets una artista? Quina beneiteria!»

Clementina va pensar: «Ai, mare! Ja he tomat a dir una beneiteria. Hauré d'anar amb molt de compte o Artur es cansarà de tenir una dona tan estúpida...» I s'esforçà a parlar ben poc. Artur se'n va adonar de seguida i es va dir: «Clementina és avorrida de debò. No parla mai i, quan obre la boca, no diu res més que disharats.» Però devia sentir-se una mica culpable perquè, al cap de pocs dies, es va presentar amb un paquetot: «Mira, he trobat un pintor amic meu, i li he comprat un quadre per a tu. Estaràs contenta, oi? Vas dir que l'art t'interessava. Doncs, aquí el tens. Lliga-te'l bé perquè, com que ets tan eixelebrada, el podries perdre. I m'ha costat molt car.»



Les tortugues viuen molts i molts anys, i és segur que Clementina continua viatjant feliç pel món. Potser toca la flauta i fa belles aquarel·les de plantes i flors.



Si trobes una tortuga sense casa, intenta cridar-la: «Clementina! Clementina!» Potser et respondrà, però no és segur, perquè d'aleshores ençà moltes altres tortugues han seguit el seu exemple.



Uns ho fan així i altres aixà

D'Esteve Pujol, sobre un dia qualsevol

Us presento l'Helena; dona agosarada, decidida, de tarannà una mica busca-raons i tot. És dilluns, un dilluns qualsevol d'una setmana qualsevol. L'Helena està asseguda a la taula d'un restaurant; acaba de demanar un bistec poc fet, o sigui una mica cru; li agraden així, tot és qüestió de gustos.

Així que el cambrer l'hi porta, resulta que, de poc fet, res de res; més aviat... sembla carbonet, de tan rostit.

— Escolti, jove —que li diu l'Helena amb un to de veu impertinent—, vostè veu que m'ha portat!? A tots els clients de la casa, els tracten així? No és estrany que hi vingui tan poca gent en aquest restaurant! Li hauria de fer vergonya! On s'és vist? D'això en diu un bistec poc fet? Cridi de seguida el xef que vull parlar amb ell! O és que no n'hi ha, de responsable? De qualsevol cosa en diuen restaurant! Emporti's això i torni-ho a la cuina! I porti'm el que jo he demanat!

Ara us presento la Clara; més aviat tímida, força concentrada en si mateixa, insegura, temerosa, aturadeta, bastant encogida, vaja.

És el mateix dilluns d'abans, o sigui un dilluns qualsevol, d'una setmana qualsevol, i la Clara està asseguda a la taula d'un restaurant; no és el mateix de l'Helena, no; és un altre. I mireu quines coses, també ha demanat un bistec poc fet, una mica cru, com el d'abans.



Així que el cambrer l'hi porta, resulta que, de poc fet, res de res; més aviat... sembla carbonet, de tan rostit. Bé, com el de l'Helena, ja ho podem imaginar.

La Clara se'l mira, al bistec; vull dir, no al cambrer; no aixeca els ulls del plat i se'l menja mentre pensa:

— No t'emboliquis!, deixa-ho estar perquè aquest bon home (val a dir que el cambrer fa cara de bon home) encara vindrà i jo hi sortirà perdent. Després de tot, què més hi fa que el bistec sigui més cru o més cuit? Me'l menjo i s'ha acabat.

I se l'acaba, no del tot, val a dir, amb alguns escarafalls imperceptibles de tan petits.

Ara us presento la Mar; l'anomenariem una persona equilibrada, normal, ni agressiva ni cohibida en excés, al seu punt mig, com el menjar quan està en el seu punt just de sal. Té consciència del que val, que és molt, i es controla com cal, que també és força.

I és el mateix dilluns, sí, el mateix dilluns, i la Mar també està asseguda a la taula d'un restaurant; sí, és un altre restaurant diferent del de l'Helena i del de la Clara. I, ves per on, també ha demanat per dinar un bistec poc fet, i ja sabeu què vol dir. El cambrer l'hi porta; resulta que, de poc fet, res de res; més aviat... sembla carbonet, de tan rostit. Com el de l'Helena i el de la Clara, ja ho podem imaginar. Que també és casualitat, però és així.

La Mar mira el cambrer, li somriu i li diu amb una veu més aviat suau —recordeu que som en un restaurant, i als restaurants cal enraonar en veu baixa—.



— Si us plau, diria que no és pas així com li he encomanat el bistec. Pot consultar les seves notes i ja veurà que l'hi he demanat poc fet. Compreneu que, amb tantes comandes a l'hora de dinar, potser s'hagi confós amb el bistec d'una taula diferent. A tots ens pot passar en un moment o altre. Li demano que em porti el bistec tal com l'hi he demanat. Gràcies!

L'Helena va fer molt bé de no tornar en aquell restaurant; el cambrer té una memòria excel·lent per a les fesomies.

La Clara tampoc no va tornar-hi; va buscar-ne un altre... o potser encara continua buscant-lo... és tan apocada ella!

La Mar va tornar-hi, i tant; a més li queia tan a prop de la feina... El cambrer la va saludar sempre amb un somriure molt acollidor... que també té bona memòria per les fesomies, ell.

FP



L'Helena era agressiva, busca-raons, violenta; quan les coses no li sortien com volia, atacava com una bèstia ferida. La Clara era massa fàcil de conformar, es deixava trepitjar i, quan les coses no anaven com desitjava, s'amagava dins la clasca. La Mar, en canvi, defensava els seus drets amb serenitat; quan les coses no eren com creia que havien de ser, les reclamava amb bones maneres. Ja n'heu vist el resultat en cada història.

Hem de ser assertius, per evitar l'agressivitat contraproduent i la passivitat inútil. És nobleza.

El secret de la felicitat no és
esforçar-se pel plaer, sinó trobar
el plaer en l'esforç.
ANDRÉ GIDE

24-4-2015

Els drets
no es concedeixen
es conquereixen
Norm Chomsky

Quan dius una cosa, vigila
que les teves paraules no siguin
pitjors que el teu silenci.
Proverbe indi

El pessimista veu dificultats
a cada oportunitat. L'optimista
veu l'oportunitat encara dificultat.
WINSTON CHURCHILL

Necessito mil motius per fer un esforç,
només una petita excusa per no fer-lo.
HECTOR (vint anys)

No intentis ser una persona
d'èxit, sinó una persona de valor.
ALBERT EINSTEIN

La sabiduria no veine tanto de la
inteligencia como del corazon
PETER ROSEGGER

Namés hi han dues
coses infinites l'univers
i la estúpida humana.
Albert Einstein

No digas no puedo ni en
broma, porque el inconsciente
no tiene sentido del humor,
lo tomará en serio, y te lo
recordará cada vez que lo intentes.
♡ ☆

11-5-2015
Si vols canviar el
món, canvia't a tu
mateix
MAHATMA GANDHI

Qualsevol es pot enfadar, això és
senzill. Però enfadar-se amb la persona
adequada, en el grau exacte, en el moment
oportú, amb el propòsit just i la manera
correcta, certament, no és tan senzill.
ARISTÒTIL

Ningú estima una persona
de qui té por. ARISTÒTIL

Quien quiere hacer algo encuentra
un medio. Quien no quiere hacer
nada encuentra una excusa.
Teresa Navas Fernandez
 $2^2 = 4^2 = 4 \times 4$ $8^2 = 64$

M'han fet sentir bé quan....

Quan la Maria va ser la meua millor amiga i tota la comunitat

M'han fet sentir malament quan....

Quan m'excluien a mi i a la Maria les nenes i el jún m'han ve dir cub gordo... jaja ja

He fet sentir bé quan....

Quan he acompanyat a la Maria amb tot el que ella i que jo tingui confiança amb ella.

He fet sentir malament quan....

Quan no confiava amb la Maria

Pensar en un moment concret quan algú.....

M'han fet sentir bé quan....

Quan algunes de les meves amigues em recolzen i ho fan de veritat (ho fan perquè m'estimen).

M'han fet sentir malament quan....

- Quan els meus pares es barallen constantment.
- Quan em feixen de costat.
- Quan m'insulten (constantment).

He fet sentir bé quan....

M'identifico amb les meves amigues que (ja de per si es difícil) en poso contenta

He fet sentir malament quan....

Quan alguna vegada sense voler he fet sentir malament algú i he deixat de costat.

