

U



B

Universitat
de Barcelona

APRENDRE A VIURE

DISSENY D'UN PROGRAMA
D'EDUCACIÓ EMOCIONAL PER A P5



"De qué sirve que un
niño sepa colocar
Neptuno en el Universo si
no sabe dónde poner su
tristeza o su rabia"

José María Toro, 2015

Màster de Psicopedagogia

Laura Martín Montero

**Tutora: Núria Rajadell Puiggròs
8 de setembre de 2017**

ÍNDEX

| | |
|---|----|
| Resum | 4 |
| 1. Introducció i Justificació | 7 |
| 2. Objectius..... | 8 |
| 3. Fonamentació teòrica | 9 |
| 3.1 Antecedents de l'Educació Emocional..... | 9 |
| 3.2 Justificació de l'Educació Emocional..... | 11 |
| 3.3 Concepte d'emoció | 13 |
| 3.3.1 Classificació de les emocions | 15 |
| 3.3.2 Funcions bàsiques | 17 |
| 3.4 Concepte d'Intel·ligència Emocional | 18 |
| 3.4. 1 Les competències emocionals | 19 |
| 3.4.2 La implicació de la neurociència | 25 |
| 3.5 L'educació emocional..... | 26 |
| 3.5.1 Fonaments i Objectius de l'educació emocional..... | 26 |
| 3.5.2 Continguts de l'educació emocional | 28 |
| 3.6 L'educació emocional al currículum d'Educació Infantil..... | 30 |
| 3.6.1 Característiques dels infants de segon cicle d'Educació Infantil..... | 32 |
| 3.6.2 Desenvolupament emocional dels infants (3-6 anys) | 33 |
| 4. Proposta d'intervenció: Programa d'Educació Emocional per a..... | 36 |
| alumnat de P5..... | 36 |
| 4.1 Presentació | 36 |
| 4.2. Introducció | 37 |
| 4.3 Característiques prèvies a tenir en compte | 39 |
| 4.3.1 Anàlisi del context i de la institució | 39 |
| 4.3.2. Identificació dels destinataris | 42 |
| 4.3.3 Definició dels agents implicats | 43 |
| 4.3.4 Detecció i prioritització de necessitats | 43 |
| 4.4 Formulació dels objectius genèrics del programa..... | 46 |
| 4.5 Disseny del Programa | 47 |
| 4.5.1 Fonamentació teòrica | 47 |
| 4.5.2 Objectius..... | 49 |
| 4.5.3 Continguts..... | 50 |
| 4.5.4 Aspectes metodològics | 50 |
| 4.5.4.1 Conceptualització..... | 50 |
| 4.5.4.2 Temporització i Recursos..... | 51 |
| 4.5.4.3 Activitats | 52 |
| 4.5.4.4 Avaluació | 53 |

| | |
|---------------------------------------|----|
| 5. Avaluació del Projecte | 54 |
| 6 .Conclusions i Prospectiva | 56 |
| 7. Fonts documentals consultades..... | 61 |
| 8. Annexos (consultar CD) | 66 |

Resum

L'educació del segle XXI vetlla pel desenvolupament integral de l'infant més enllà del desenvolupament cognitiu i intel·lectual. Per tant, cal incloure altres elements entre els quals destaca l'Educació Emocional que en els últims temps ha pres un paper protagonista entre docents i altres agents implicats en el món de l'educació. El desenvolupament emocional i afectiu té un paper fonamental per al benestar i la vida dels infants. Aquest fet fa necessari el treball de les emocions a les aules des d'edats primerenques, tot tenint una continuïtat al llarg de l'escolaritat. El present treball pretén realitzar d'una banda una aproximació teòrica al constructe d'Educació Emocional, i de l'altra, presentar una manera d'abordar el treball de l'Educació Emocional: el treball per programes. Així doncs, es realitzarà una fonamentació teòrica tot analitzant el concepte d'educació emocional i els elements que l'envolten. Posteriorment, es presentarà el disseny d'un programa d'Educació Emocional per a P5 basat en una realitat concreta i les seves necessitats. Finalment, es reflexionarà entorn al procés del disseny del programa i la recerca i anàlisi d'informació realitzat.

Paraules clau: Educació Emocional, Programa d'Educació Emocional, Educació Infantil, competències emocionals.

Resumen

La educación del siglo XXI vela por el desarrollo integral del niño más allá del desarrollo cognitivo e intelectual. Por lo tanto, hay que incluir otros elementos entre los que destaca la Educación Emocional que en los últimos tiempos ha tomado un papel protagonista entre docentes y otros agentes implicados en el mundo de la educación. El desarrollo emocional y afectivo tiene un papel fundamental en el bienestar y la vida de los niños. Este hecho, hace necesario el trabajo de las emociones en las aulas desde edades tempranas teniendo una continuidad a lo largo de la escolaridad. El presente trabajo pretende realizar por un lado, una aproximación teórica al constructo de Educación Emocional y por otro, presentar una manera de abordar el trabajo de la Educación Emocional: el trabajo por programas. Así pues, se realizará una fundamentación teórica analizando el concepto de educación emocional y los elementos que lo rodean. Posteriormente, se presentará el diseño de un programa de Educación Emocional para P5 basado en una realidad concreta y sus necesidades. Finalmente, se reflexionará en torno al proceso del diseño del programa y la búsqueda y análisis de información realizado.

Palabras clave: Educación Emocional, Programa de Educación Emocional, Educación Infantil, competencias emocionales

Abstract

Education in the 21st century ensures the integral development of the child beyond cognitive and intellectual development. So, it is necessary to include other elements where we can find the Emotional Education that in recent times has taken a leading role among teachers and other agents involved in the world of education. Emotional development plays a fundamental role in the well-being and life of children. This fact requires the work of emotions in classrooms from early ages, with continuity throughout schooling. On the one hand, this paper aims to develop a theoretical approach to the Emotional Education and on the other hand, it presents a way to address the work of Emotional Education: program work. So, theoretical foundation will be carried out analyzing the concept of emotional education and the elements that surround it. Later, the design of an Emotional Education program for P5 will be presented based on a specific reality and its needs. Finally, we will reflect on the process of designing the program and the research and analysis of information carried out.

Keywords:

Emotional Education, Emotional Education Program, Infant Education, emotional competencies.

1. Introducció i Justificació

El present Treball Final de Màster (a partir d'ara TFM) ha pretès portar a terme el disseny i desenvolupament d'un programa d'Educació Emocional adreçat a l'etapa d'Educació Infantil, concretament al curs de P5. En un primer moment ha estat necessària la recerca i anàlisi d'informació diversa per a aglutinar els aspectes més rellevants que han configurat l'emmarcament teòric. A continuació s'ha passat a una segona part, ja més de caire pràctic, consistent en la realització del disseny d'un programa d'Educació Emocional que es pogués arribar a desenvolupar en una realitat concreta, com ha estat el cas d'un centre educatiu públic del municipi de Viladecans, ubicat a la comarca del Baix Llobregat. Així doncs, s'ha realitzat una anàlisi i detecció de necessitats d'aquest centre educatiu per tal de justificar la importància del plantejament d'un programa d'Educació Emocional que, paral·lelament, s'ha vist recolzat per la proposta des del mateix Departament d'Ensenyament de l'Ajuntament, d'una formació en Educació Emocional dins el "Programa per a l'Èxit Educatiu" en la que hi col·laboren la Diputació de Barcelona i el GROU (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica de la Universitat de Barcelona). En aquesta formació hi han participat diferents docents d'aquest centre escolar, fet que ha facilitat la col·laboració en aquest TFM.

Tant la part teòrica com la pràctica s'han desplegat a partir d'uns objectius concrets que s'aniran analitzant en apartats posteriors. Tanmateix, la part pràctica s'ha volgut expressament portar a terme en funció de les necessitats que es plantejaven al llarg del disseny del programa des del centre escolar, tot adaptant-se en tot moment a les seves especificitats.

Finalment, s'ha reflexionat sobre el procés de realització del projecte així com les seves limitacions, potencialitats i perspectives de futur, entre d'altres, tot analitzant la viabilitat del programa i la seva funcionalitat.

Es tracta, per tant, d'un treball que pretén donar resposta a una necessitat concreta tot basant-se en aquells aspectes teòrics de major rellevància.

Com a mestra i futura professional de la psicopedagogia, sempre m'he plantejat el perquè a l'escola no es tracten aspectes que t'ajudin a afrontar el teu dia a dia, a encarar la vida en si mateixa, com ara la gestió de conflictes, l'expressió de les emocions, la gestió i identificació d'aquestes, per citar-ne alguns a tall d'exemple, que ens acompanyen amb contínuament i que sovint no disposem de les estratègies i els recursos per a afrontar-los. Durant la meva experiència com a mestra d'Educació Infantil he observat com es treballaven les matemàtiques o la llengua, de la mateixa manera que es deixava de banda el treball emocional. Per què aquests aspectes no

tenen cabuda al lloc on s'adquireixen la majoria d'aprenentatges a la infantesa, com és l'escola ?.

Aquest interrogant que m'acompanya des de fa anys m'ha motivat per a considerar, en el moment de plantejar un possible treball final de màster, que havia arribat el moment ideal per a investigar-hi una mica més. Així doncs, aquest TFM pretén mostrar que els aspectes emocionals constitueixen les bases per a un adequat desenvolupament dels infants i que juguen un paper fonamental al llarg de la vida; per tant, es reivindica la necessitat que aquests siguin tractats a l'escola, a més de la família, ja que l'èxit personal no es vincula només a l'èxit acadèmic.

Per tant, el present treball és el resultat de la motivació personal envers l'Educació emocional, aprofundint per una banda en els aspectes teòrics i conceptuals bàsics, i per l'altra, elaborant una proposta viable per portar a terme a l'aula escolar.

2. Objectius

Els objectius que es mostren seguidament esdevenen un reflex del que es pretén assolir amb la realització d'aquest Treball de Fi de Màster:

- Apropar-se al concepte d'Educació emocional.
- Comprendre la importància i els beneficis que acull l'Educació emocional.
- Copsar quin és el paper de l'Educació Emocional en el desenvolupament dels infants del segon cicle d'Educació Infantil.
- Detectar les necessitats d'un centre escolar concret envers l'Educació emocional.
- Dissenyar un programa específic per a treballar l'Educació emocional en un curs concret d'Educació Infantil partint de les necessitats detectades.
- Extreure unes conclusions envers al treball per programes d'Educació emocional a Educació Infantil.

3. Fonamentació teòrica

3.1 Antecedents de l'Educació Emocional

Per tal de situar el present treball, cal fer esment dels antecedents que han portat a l'existència d'aquesta mena d'eufòria actual envers l'Educació Emocional. Primerament, cal ser conscients que l'educació al llarg del segle XX s'ha centrat en el desenvolupament cognitiu. Aquest fet, es fa evident en els grans referents de la Psicologia Cognitiva en els seus orígens, les Teories del desenvolupament cognitiu, el Constructivisme, etc. Així doncs, en aquesta època, es troben escasses aportacions més enllà de la Psicologia Humanista o el moviment de l'Escola Nova, que si que van posar l'èmfasi en l'educació emocional, tal i com es mostrarà posteriorment. Per tant, s'observa com *"l'educació tradicional ha prioritzat el coneixement per sobre de les emocions"* (Bach i Darder, 2002).

Per tant, tradicionalment s'ha parat poca atenció a la Psicopedagogia de les Emocions (Bisquerra, 2009). A la dècada dels noranta és quan es produeix un canvi de tendència; precisament en aquest moment és quan Goleman (1995) dona a conèixer el concepte d'intel·ligència emocional, de la naturalesa d'aquest i de com s'aplica a la praxi. Amb l'aparició d'aquest concepte també s'aporten diverses dades estadístiques pel que fa a la incidència de les emocions en la violència, arrests o bé suïcidis, entre un ampli ventall de possibilitats. Aquests fets, es justifiquen per l'analfabetisme emocional, concepte que s'explicitarà en apartats posteriors. Així, és com arriba l'anomenada "revolució emocional" a finals de segle, sent exponents: Gardner, Salovey, Mayer, Caruso, Elias, Tobias, Friedlander, Lantieri, Bracket, entre d'altres, però tenint com a màxim representant en Daniel Goleman (1995).

Els fonaments de l'educació es troben en les grans aportacions pedagògiques i psicològiques, sent alguns dels elements més rellevants sobre els quals es fonamenta l'educació emocional els següents:

- Els **Moviments de Renovació Pedagògica (MRP)**: l'Escola Nova, una escola activa, l'educació progressiva –entre d'altres- representen exemplificacions proposades per a desenvolupar una educació per a la vida a partir de la formació integral de l'alumnat on l'afectivitat aglutinava un paper clau. L'educació emocional es nodreix d'aquestes aportacions amb la finalitat de portar a terme innovacions educatives que promoguin canvis significatius en el panorama educatiu.

- La **Psicoteràpia**, desenvolupada a partir de la Psicoanàlisi (Sigmund Freud), la Psicologia Humanista (Carl Rogers), la Logoteràpia (Viktor Frankl) i la Psicologia Cognitiva o bé Psicoteràpia Racional-Emotiva (Albert Ellis) reflecteixen la importància d'una teràpia emocional, centrada en els trastorns emocionals, que pot ser susceptible d'ús en la dimensió preventiva a través de l'educació emocional.
- Les **Teories de les Emocions** permeten fonamentar l'Educació Emocional sobre uns principis científics, originats a finals del segle XIX. Tanmateix, amb el predomini de la Teoria Conductista, cap als anys vint, els estudis sobre les emocions pateixen un estancament que millorarà a partir dels anys vuitanta. És aquí quan rep un reconeixement científic, gràcies a diverses aportacions com per exemple la Teoria de Valoració Automàtica (Magda Arnold), la Teoria Bifactorial de l'Emoció (Standley Schachter i Jerome Singer), per esmentar-ne algunes de les més destacades
- La **Teoria de les Intel·ligències Múltiples**, proposada per Howard Gardner (1995), mostra l'existència de set intel·ligències: musical, cinètica–corporal, lògico–matemàtica, lingüística, espacial, interpersonal i intrapersonal. Pel que respecte al món de les emocions, cal destacar les intel·ligències interpersonal i intrapersonal; la primera es caracteritza per la capacitat d'establir bones relacions entre les persones, mentre que la segona fa referència a l'autoconeixement (accés a la pròpia vida emocional, avaluació dels sentiments propis, capacitat per distingir emocions i posar-li nom, capacitat de recórrer a les emocions com a medi per a interpretar i dirigir la pròpia conducta).
- També cal citar les recents aportacions de la **Neurociència** al tema que ens ocupa, i que ha permès conèixer el funcionament cerebral de les emocions. En aquest sentit trobem les aportacions de la Psiconeuroimmunologia, que indica com les emocions negatives incideixen debilitant les defenses del sistema immunitari, mentre que les emocions positives les reforcen. Això evidencia la relació entre emoció i salut.
- Finalment, el concepte de **Fluïr (flow)**, interpretada com una vivència emocional positiva. Es tracta, segons Mihaly Csikszentmihalyi (1997), de les ocasions en què experimentem un profund sentiment d'alegria o felicitat, de trobada del que hem estat buscant durant molt de temps i que esdevé un referent de com volem que sigui la vida. Aquesta felicitat és quelcom que cada persona ha de cultivar i cercar individualment. Una experiència òptima, és

quelcom que fem que succeeixi conseqüència d'un esforç voluntari per aconseguir-ho. Aquest fluir està molt relacionat amb el concepte de **Peak experiences** definit per Abraham Maslow.

Per tant, tot i que històricament no se li ha donat la rellevància necessària, actualment s'ha demostrat la importància de la dimensió emocional en els processos d'aprenentatge que es donen a les aules i en general per al benestar de l'ésser humà. Així doncs, l'educació emocional pretén establir un paradigma que considera al subjecte com a principal protagonista de l'educació, i oferir un nou model constituït per emoció–pensament–acció que sigui més adequat a la naturalesa humana, confegida d'emocions i sentiments, fruit del seu gran desenvolupament cognitiu i de l'experiència que li ofereixen les interaccions socials (Antonio Damasio).

3.2 Justificació de l'Educació Emocional

A continuació s'explicitaran d'entre tots els motius pels quals es fa necessària una educació emocional, aquells que s'han considerat de major rellevància:

Primerament, al llarg de la vida s'experimenten emocions de manera contínua, algunes de les quals provoquen tensió emocional que dificulten el seu control. Per tant, hi ha un baix nivell de competència emocional, destacant sobretot en el col·lectiu dels adolescents. En aquest col·lectiu, s'observa un elevat "analfabetisme emocional" (Goleman, 1996), el qual desemboca en comportaments desadaptatius (Bisquerra, 2003), com per exemple el consum de substàncies nocives, els trastorns alimentaris (anorèxia, bulímia), la violència de gènere o bé una major taxa de suïcidis, per esmentar-ne alguns d'ells. Per tal d'evitar aquestes situacions, la intervenció que es realitza està basada en programes d'alfabetització emocional destinats a que s'abandonin els comportaments desadaptatius. Aquests programes no només s'han d'aplicar a subjectes que estiguin presentant aquests comportaments sinó que s'han d'oferir a tot el grup per tal d'evitar l'estigmatització d'algun subgrup i aprofitar els beneficis que poden aportar aquests per a tots.

D'altra banda, des del punt de vista educatiu, la finalitat de l'educació pretén l'assoliment de la personalitat integral de l'alumnat, tant a nivell cognitiu com emocional. Aquest fet es troba vinculat a la poca rellevància del CI per si sol en l'assoliment de l'èxit professional de les persones (Extremera & Fernández-Berrocal, 2002), i s'emfatitza la importància del desenvolupament emocional com a complement indispensable del desenvolupament cognitiu. Tanmateix, i vinculat amb aquesta idea,

trobem el fet que en els moments més importants de l'àmbit laboral, com poden ser la cerca de feina (entrevista, procés de selecció i oposicions) o bé la pràctica professional en si mateixa, les emocions tenen un paper fonamental. L'assoliment de competències emocionals permeten afrontar els reptes professionals amb majors probabilitats d'èxit, autocontrol i benestar.

A més, i seguint en la reflexió al voltant de l'educació, trobem que el rol del professor com a simple transmissor d'informació ha canviat amb l'aparició de les noves tecnologies; aquestes han facilitat l'accés a la informació de manera instantània i, per tant, en el rol del docent passa a ser essencial la seva dimensió emocional. En aquest sentit, l'educació és un procés basat en una interacció que comporta la relació interpersonal, relació que es troba impregnada per fenòmens emocionals que cal saber gestionar. En cas contrari, en la pràctica docent es genera una lamentació envers la poca motivació de l'alumnat i l'augment de comportaments disruptius.

Des del punt de vista psicopedagògic, incidim de nou en la importància de la *Teoria de les Intel·ligències Múltiples* (Gardner, 1995), i de manera específica la interpersonal i la intrapersonal, que representen la base de la intel·ligència emocional. Ell manifesta que concentrar-se exclusivament en les capacitats lingüístiques i lògiques durant l'escolaritat formal va en detriment dels individus que tenen capacitat en altres intel·ligències. A més, a l'informe de la UNESCO "*La educación encierra un tesoro*" (Delors, 1996), on s'assenyalen els quatre pilars de l'educació: aprendre a conèixer, aprendre a fer, aprendre a viure i aprendre a ser; aquests dos últims es relacionen amb la intel·ligència interpersonal i intrapersonal, esdevenint per tant, pilars contemplats per l'educació emocional.

Tanmateix, s'ha observat la necessitat de la intervenció socioemocional (Álvarez, 2001) degut als elevats índexs de fracàs escolar, dificultats d'aprenentatge, abandonament escolar, estrès per la relació entre companys, etc. Tot això provoca un clar dèficit de maduresa emocional, un desequilibri emocional i estats emocionals negatius, com poden ser l'apatia i la depressió, reflectint tot plegat una baixa i feble actitud per part dels estudiants davant l'àmbit acadèmic.

Tenint en consideració el que s'acaba d'esmentar, el desplegament de l'educació emocional mitjançant el desenvolupament de competències emocionals (Bisquerra, 2000 i Goleman, 1995), se centra en el treball preventiu i proactiu de factors de risc a l'aula (Ibarrola, 2004), amb la finalitat de millorar el rendiment acadèmic, la manca de motivació i evitar els aspectes anteriorment esmentats (fracàs escolar, abandonament escolar, agressions...); a més, també afavoreix diversos aspectes com és el cas de

l'autoconeixement de l'alumnat, en el que un dels aspectes més importants correspon a la dimensió emocional i les relacions interpersonals de l'alumnat (Extremera & Fernández-Berrocal, 2004). En definitiva, mitjançant el desenvolupament de les competències emocionals, l'alumnat aprèn a utilitzar diverses estratègies emocionals (autoregulació, empatia, resolució de conflictes, etc.), amb la finalitat d'enfrontar-se a situacions emocionalment difícils en tots els àmbits (escolar, personal i familiar).

En conclusió, les emocions -i per tant, les estratègies emocionals- es poden ensenyar i aprendre. Qualsevol de nosaltres afirmaria no haver après durant el període escolar tècniques d'autocontrol, relació... i en canvi la resposta seria afirmativa si preguntéssim per aspectes de caire més acadèmic: rius d'Espanya, logaritmes, etc. En la vida real ens enfrontem contínuament a situacions on sentim emocions diverses (ira, frustració, alegria...), hem d'intercanviar emocions, comunicar-nos emocionalment amb altres, etc. Per tant, a l'escola tot i que és important tractar continguts de les diferents àrees curriculars, també s'ha de promoure el desenvolupament integral de la persona, on la dimensió emocional adopta un paper essencial. Seguint en aquesta línia, és important treballar l'educació emocional quan abans millor ja que, segons Goleman (1995), la infància esdevé el moment ideal per a modelar les tendències emocionals que mostrarà al llarg de la seva trajectòria. Aquest fet és degut a que els hàbits de control emocional que es van repetint al llarg de la infància, van modelant les connexions sinàptiques tot "gravant-se" molt profundament en aquestes.

3.3 Concepte d'emoció

Un primer concepte que cal tenir ben clar correspon a l'emoció, definida per Bisquerra (2009: 20) com: *"Un estat complex de l'organisme caracteritzat per una excitació o pertorbació que predisposa a una resposta organitzada. Les emocions són generades per un estímul extern o intern"*.

A continuació, es comentarà com es produeix una emoció per tal de poder copsar i comprendre en la seva totalitat aquest concepte. En primer lloc succeeix un esdeveniment que pot ser extern o intern (un record, un pensament, etc.); tot seguit, les informacions sensorials arriben als centres emocionals del cervell i, conseqüentment, es produeix una resposta neurofisiològica interpretada pel neocòrtex, Bisquerra (2003).

Davant d'un esdeveniment, per tant, el cervell realitza una valoració i activa una resposta i aquest procés pot tenir diverses fases. Tal i com cita Bisquerra (2000),

segons Lazarus (1991) es dóna una valoració primària sobre la rellevància de l'esdeveniment en funció del grau d'acompliment que aquest proporciona per a l'assoliment dels nostres objectius; és a dir, en funció de si aquest esdeveniment va a favor o en contra del que es vol assolir.

En un segon moment té lloc una avaluació secundària, on es valoren les circumstàncies personals sobre la capacitat i condicions per a fer front a aquesta situació. Per tant, davant d'un mateix esdeveniment, cada persona pot realitzar una valoració diferent, provocada pel seu particular estil valoratiu.

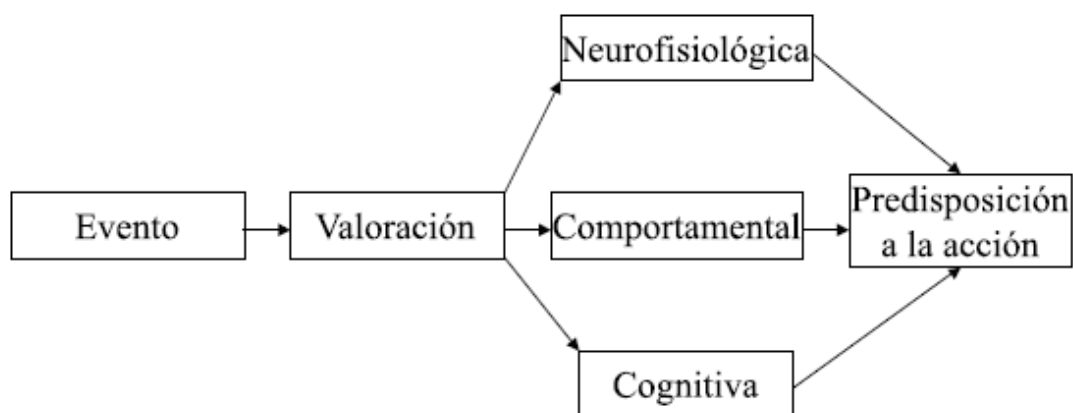


Figura 1
Concepto de emoción.

Figura 1. Concepte d'emoció (Bisquerra, 2003: 6)

Tota emoció està formada per tres components:

- Neurofisiològic, que genera respostes involuntàries (increment de la sudoració, augment de la freqüència cardíaca, etc.).
- Comportamental, que fa referència a l'expressió facial, els moviments corporals, les característiques de la veu, etc.
- Cognitiu o vivència subjectiva, on es qualifica l'estat emocional i se li dóna un nom.

Tanmateix, cal tenir present que moltes de les respostes que realitza el cervell es donen de manera automàtica i inconscient, amb independència del coneixement conscient. Així doncs, majoritàriament les emocions es generen inconscientment.

En aquest sentit, Bisquerra (2000) -tot seguint a Le Doux (1994)- assegura que hi ha dos tipus de respostes: les de tipus I (innates), que es produeixen de forma immediata i les de tipus II (voluntàries), on s'actua en funció de l'experiència i sota el control parcial de la voluntat. Aquestes últimes són gestionades pel neocòrtex, mentre que les primeres s'ubiquen a l'amígdala. També existeixen les respostes d'evitació, que es troben a mig camí entre ambdues.

Cal precisar que quan parlem de les accions emocionals voluntàries estem fent referència als sentiments (Le Doux, 1999:300). Un sentiment és l'emoció feta conscient; es tracta de la part subjectiva i conscient de les emocions.

Pel que fa als estats d'ànim, no són més que estats emocionals que es mantenen en el temps; quan aquests són intensos i s'allarguen, poden produir trastorns emocionals. A vegades, en canvi, simplement són canvis en les secrecions hormonals.

3.3.1 Classificació de les emocions

Revisat el concepte d'emoció es fa necessària una classificació on quedin patents els diferents tipus sobre els quals es tractarà en el posterior programa d'intervenció.

Així doncs, tenint present que es tracta del segon cicle d'Educació Infantil, per tal d'establir un primer contacte amb el món de les emocions, el present projecte basa la seva praxi en el treball de les Emocions Bàsiques o Primàries.

Hi ha un gran debat entorn a quines són identificades com a emocions primàries i fins i tot, no hi ha consens sobre l'existència de les mateixes. Diferents autors han proposat opcions diverses amb classificacions divergents. Així, trobem per exemple a Plutchick (1980) que cita vuit emocions bàsiques (acceptació, alegria, expectació, por, fastig, sorpresa, tristesa i ira). Més endavant, Goleman (1995) realitza una proposta on s'ofereixen vuit emocions primàries, acompanyades cadascuna de diferents emocions que en deriven. Aquestes es presentaran a continuació, acompanyades també de l'extrem que l'autor proposa per a cadascuna d'elles.

1. Ira: ràbia, fúria, acritud, enuig, ressentiment, exasperació, indignació, hostilitat, animositat, irritabilitat i hostilitat. // Extrem: odi i violència.
2. Tristesa: aflicció, pena, desconsol, pessimisme, soledat, desesperació, melancolia, desànim, autocompassió. // Extrem: depressió greu.
3. Por: ansietat, aprensió, temor, preocupació, consternació, nerviosisme, inquietud, angoixa, terror, etc. // Extrem: si arriba a ser psicopatològic: pànic i fòbia.
4. Alegria: felicitat, goig, dignitat, tranquil·litat, diversió, satisfacció, èxtasi, eufòria, etc. // Extrem: mania.
5. Amor: acceptació, cordialitat, confiança, devoció, adoració, enamorament, etc.
6. Sorpresa: desconcert, admiració, sobresalt, etc.

7. Aversió: menyspreu, antipatia, disgust, repugnància, etc.

8. Vergonya: remordiment, culpa, perplexitat, humiliació, aflicció, etc.

Aquesta llista, tal i com comenta Goleman (1995), no resol tots els problemes que comporta aquest intent de categoritzar les emocions ja que aquest és un debat que, encara avui dia, es troba a l'ordre del dia.

Així doncs, ens centrarem en la realitzada per Bisquerra (2009), el qual realitza una classificació entre emocions positives, negatives, ambigües i estètiques. Abans de concretar aquesta classificació, cal fer alguns aclariments previs sobre la mateixa:

1. Una emoció no és bona o dolenta. Aquest no és el sentit que se li atorga a la classificació de les emocions en positives i negatives. Aquesta classificació es realitza en funció de si produeixen o no benestar.
2. Totes les emocions són útils -fins i tot les classificades com a negatives- ja que cadascuna d'elles compleix la seva funció (ho comentarem més endavant). Per exemple, la por és necessària per no llançar-nos per un precipici i la ira sovint ajuda a superar obstacles.
3. No s'ha de reprimir cap tipus d'emoció sinó que s'han de viure amb naturalitat.
4. El problema es fa patent quan té lloc el comportament que s'adopta amb determinades emocions, i és aquí on és necessari regular-les.
5. Per tant, totes les emocions són legítimes i s'han de viure amb naturalitat, però cal tenir un comportament adequat amb independència de l'emoció que s'estigui sentint. Aquest fet, requereix d'una regulació emocional, que s'explicarà al llarg dels pròxims apartats.

Realitzades aquestes puntualitzacions inicials, es procedirà a comentar la classificació de les emocions que va proposar Bisquerra a l'any 2000:

- Les emocions positives són les que produeixen benestar. Entre aquestes trobem:
 - Alegria: entusiasme, eufòria, excitació, content, diversió, plaer, etc.
 - Humor: somriure, riure, hilaritat, etc.
 - Amor: afecte, estima, tendresa, acceptació, empatia, confiança, etc.
- Les emocions negatives són, en canvi, aquelles que no ens produeixen benestar. Entre aquestes trobem:
 - Ira: ràbia, còlera, odi, fúria, excitació, animadversió, irritabilitat, etc.
 - Por: temor, horror, pànic, fòbia, etc.
 - Ansietat: angoixa, desesperació, inquietud, estrès, preocupació, anhel, nerviosisme, etc.
 - Tristesa: depressió, frustració, decepció, aflicció, pena, dolor, disgust, abatiment, etc.
 - Vergonya: culpabilitat, timidesa, inseguretat, pudor, rubor, etc.

- Aversió: hostilitat, menyspreu, acritud, animositat, antipatia, ressentiment, rebuig, recel, etc.
 - Les emocions ambigües són les que poden produir benestar o no, depenent de la situació en que es generin, de les circumstàncies. Entre aquestes trobem: sorpresa, esperança, confusió i compassió.
 - Les emocions estètiques són les que sorgeixen quan s'observen expressions artístiques (pintura, escultura, arquitectura, música, etc).

El Programa que es dissenyarà més endavant, en el capítol quart d'aquest TFM, es basarà en el treball dels diferents tipus d'emocions anteriorment comentades, tot partint d'aquelles esmentades com a bàsiques per Goleman (1995).

3.3.2 Funcions bàsiques

Tenint ben assimilada la influència de les emocions en els processos mentals en el moment de prendre una decisió, cal esmentar tanmateix les funcions d'aquestes, fet que sustenta la seva existència. Segons Mora, F.(2011) són diverses i es complementen entre elles:

- Primerament podem parlar d'una funció adaptativa, ja que les emocions ens han servit per allunyar-nos d'estímul nocius i apropar-nos a aquells plaents. Ens ajuden a fugir davant del perill i a apropar-nos a allò necessari per a la supervivència (ex. joc, menjar o activitat sexual).
- En segon lloc, les emocions i els sentiments doten de versatilitat a la conducta; fan que les respostes de l'organisme siguin polivalents i flexibles tot arribant l'individu a seleccionar la resposta més adequada i útil entre un repertori determinat. Aquest fet esdevé de major utilitat per a la supervivència de l'individu i de l'espècie.
- Tanmateix, serveixen per a "posar en alerta" a l'individu davant d'un estímul específic mitjançant l'activació de múltiples sistemes i aparells de l'organisme (cerebrals, endocrins, metabòlics, cardiovasculars...). En relació a aquest fet, i com s'ha afegit, també compleixen una funció estimuladora ja que ens motiven i fins i tot empenyen a aconseguir quelcom.
- Alhora, mantenen la curiositat i l'interès pel descobriment, tot informant-nos sobre l'entorn, sobre diferents perills, etc.
- Una altra funció indispensable de les emocions és la social. Vivim en un context que demanda la interacció amb els altres, i les emocions ens ajuden a connectar amb ells i establir-hi relacions.
- Serveixen, també, per emmagatzemar i evocar memòries de manera efectiva. Aquest fet, té conseqüències per a l'èxit biològic i social de l'individu.

- Finalment, juguen un paper fonamental en el procés de raonament. Els processos cognitius es creen en àrees d'associacions de l'escorça cerebral a partir d'una informació impregnada d'emocions; d'aquí que l'emoció té un paper important en la presa de decisions que realitza una persona de manera conscient. Les emocions formen part, per tant, de la base sobre la qual es troben gairebé totes les funcions del cervell.

3.4 Concepte d'Intel·ligència Emocional

Per tal de poder comentar aquest concepte cal anar un pas enrere fins les aportacions de Gardner, com a un dels primers teòrics referents del concepte d'intel·ligència emocional. Gardner va ser el primer en trencar amb la idea d'una intel·ligència unitària i persistent tot refutant "el pensament CI", amb el qual es considerava que un individu era intel·ligent o no a partir de la consideració de la intel·ligència com a innata i estàtica. I per tant, Gardner (1983) va presentar la "Teoria de les Intel·ligències Múltiples", tot mostrant que existeix un ampli ventall d'intel·ligències i oferint, alhora, una visió molt més rica de la capacitat i del potencial d'èxit d'un infant que el simple mesurament del Coeficient Intel·lectual (CI). Entre les que presenta aquest autor, susciten més interès pel present treball dues intel·ligències estretament relacionades amb les emocions, anomenades "intel·ligències personals", que inclouen la intel·ligència interpersonal i la intrapersonal.

- La intel·ligència interpersonal consisteix en la capacitat de comprendre a les altre persones: quines coses les motiven, com treballen i la millor manera de cooperar amb elles.
- La intel·ligència intrapersonal correspon a una habilitat correlativa que ens permet configurar una imatge exacta i certa de nosaltres mateixos, i que ens atorga la capacitat d'utilitzar aquesta imatge per actuar a la vida d'una manera més eficaç.

Partint de les intel·ligències personals presentades en la "Teoria de les Intel·ligències Múltiples", i tal i com cita Bisquerra (2014), Salovey i Mayer (1990) i Goleman (1995) entre d'altres, realitzen les següents aportacions per a acotar el terme d'intel·ligència emocional, tot abastant cinc competències principals i afirmant que aquesta consisteix en:

- Conèixer les pròpies emocions: és a dir, prendre consciència de les pròpies emocions, reconèixer un sentiment en el moment en que succeeix.

- Regular les emocions: es tracta de l'habilitat per a manejar els propis sentiments per tal que s'expressin de forma apropiada, tot adequant-los al moment. Aquest fet es dóna mitjançant la presa de consciència de les pròpies emocions. La regulació de les emocions és fonamental en les relacions interpersonals.
- Motivar-se a un mateix: l'emoció, tal i com s'ha esmentat en apartats anteriors, condueix a l'acció. És per aquest fet que motivació i emoció es troben estretament relacionades. Per tant, ser capaç d'encaminar la motivació i l'emoció cap a la consecució d'un objectiu esdevé fonamental per a ser més productiu i efectiu en les activitats que es duen a terme. Això, s'aconsegueix mitjançant l'autocontrol emocional que comporta, alhora, demorar gratificacions i dominar la impulsivitat.
- Reconèixer les emocions dels altres: cal conèixer les pròpies emocions per tal de poder ser empàtic i reconèixer les emocions dels altres. L'empatia permet reconèixer el que els altres necessiten.
- Establir relacions: el fet de poder establir relacions positives amb els altres es troba estretament relacionat amb l'habilitat de relacionar-nos adequadament amb les emocions alienes. Això és el que permet interactuar de manera efectiva amb els altres.

En definitiva, es pot definir el terme d'Intel·ligència Emocional com la capacitat de reconèixer les pròpies emocions i sentiments i els aliens, de motivar-nos i manejar bé les nostres pròpies emocions i les dels altres en l'establiment de relacions. Es tracta, en definitiva, d'augmentar finalment el benestar personal i social.

3.4. 1 Les competències emocionals

Del constructe d'intel·ligència emocional se'n deriva el desenvolupament de les competències emocionals; per tant, l'educació emocional se centra en el desenvolupament d'aquestes. Per competència emocional entenem *“el conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per comprendre, expressar i regular de forma apropiada els fenòmens emocionals”* (Bisquerra, 2003:14). Així doncs, la competència emocional posa l'èmfasi en la interacció entre l'ambient i la persona, i se centra en el seu aprenentatge i desenvolupament, fet que comporta que tingui aplicacions educatives immediates.

Les competències emocionals s'agrupen en dos grans blocs, que breument esmentem:

Per una banda, la capacitat d'autoreflexió, vinculada a la intel·ligència intrapersonal: identificar les pròpies emocions i regular-les de manera apropiada; inclou: conèixer-se, controlar-se i automotivar-se. I per l'altra, l'habilitat de reconèixer el que els altres estan pensant i sentint, vinculada a la intel·ligència interpersonal: capacitat de reconèixer els sentiments i pensaments aliens; inclou: habilitats socials, empatia, captar la comunicació no verbal, etc.

Per tal de realitzar una classificació de les competències emocionals, es prendrà com a referència el model del Grup de Recerca i Orientació Psicopedagògica, de la Universitat de Barcelona (GROP), creat al Setembre de 1997 amb la finalitat d'investigar sobre l'ampli món de l'educació emocional. El GROP presenta un model de tipus pentagonal format pels següents cinc blocs: consciència emocional, regulació emocional, autonomia personal, competència social i habilitats per a la vida i el benestar.

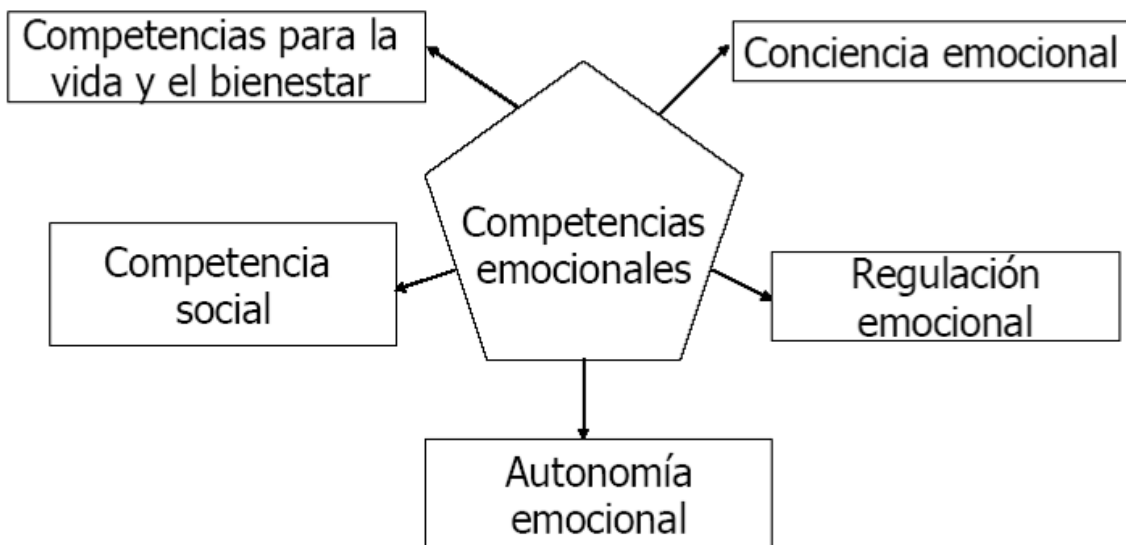


Figura 2. Competències emocionals (Bisquerra i Pérez, 2007: 9).

Tot seguit es detallarà cadascuna de les competències que formen aquest pentàgon, elaborat per Bisquerra i Pérez (2007):

1. Consciència emocional: es tracta de la capacitat per prendre consciència de les pròpies emocions i de les emocions dels altres, així com l'habilitat per captar el clima emocional d'un context determinat. Dins d'aquesta, s'inclouen les següents microcompetències, segons Bisquerra (2000):

1.1 Presa de consciència de les pròpies emocions: capacitat de percebre amb precisió els propis sentiments i emocions, identificar-los i etiquetar-los. Inclou la possibilitat d'estar experimentant múltiples emocions, a algunes de les quals pot no parar atenció degut a dinàmiques inconscients o a inatenció selectiva. A nivells de major maduresa, un pot prendre consciència, tanmateix, d'aquest fet.

1.2 Donar nom a les pròpies emocions:habilitat per utilitzar un vocabulari emocional adequat i altres termes expressius disponibles en una cultura per a nombrar les pròpies emocions.

1.3 Comprensió de les emocions dels altres:capacitat per percebre amb precisió les emocions alienes i implicar-se empàticament en les experiències emocionals dels altres. Es tracta de saber utilitzar la comunicació verbal i no verbal que té un grau de consens cultural per interpretar el significat emocional.

Cal tenir present que la consciència emocional és el primer pas per poder desenvolupar les altres competències.

2. Regulació emocional -també anomenada gestió emocional-: és la capacitat per a manejar les emocions de forma apropiada. Suposa una presa de consciència de la relació existent entre emoció, cognició i comportament, tenir una capacitat per autogenerar emocions positives, tenir bones estratègies d'afrontament, etc. Tal i com il·lustren nous descobriments, *“es pot afirmar que és possible exercir certa influència en la manera d'interpretar els estímuls i informacions que percebem, de manera que es poden reforçar els aspectes agradables i reduir l'impacte dels desagradables. El repte està en no deixar-se influenciar excessivament pels condicionants externs i adoptar estratègies per fer-los front de forma més positiva. Això suposa un cert esforç i un exercici de voluntat personal”* (Bisquerra i Pérez, 2007).

Dins d'aquesta, s'inclouen les següents microcompetències, segons Bisquerra (2000):

2.1 Prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament: els estats emocionals incideixen en el comportament i aquests, alhora, en l'emoció. Ambdós, poden alhora, regular-se per la cognició, és a dir, pel raonament i la consciència. Així doncs, emoció, cognició i comportament es troben en contínua interacció, fet que comporta que sovint pensem i ens comportem en funció de l'estat emocional.

2.2 Expressió emocional: capacitat d'expressar emocions de forma apropiada. Implica l'habilitat per comprendre que l'estat emocional intern no s'ha de correspondre

necessàriament amb l'extern, tan en un mateix com en els altres. En nivells de major maduresa, també s'hi troba implicada la comprensió de l'impacte que la pròpia expressió emocional i comportament pot tenir en els altres. Tanmateix, inclou el fet de tenir aquest aspecte en compte a l'hora de relacionar-se amb els altres.

2.3 Capacitat per la regulació emocional: necessitat de regulació emocional dels propis sentiments i emocions, i inclou l'autocontrol de la impulsivitat (ira, violència, comportaments de risc), la perseverança en l'assoliment dels objectius malgrat les dificultats, la tolerància a la frustració per a prevenir estats emocionals negatius (estrès, ansietat, depressió), la capacitat per diferir recompenses immediates a favor d'altres més a llarg termini però d'ordre superior, entre d'altres.

2.4 Habilitats d'afrontament: habilitat per afrontar emocions negatives, reptes i situacions de conflicte, mitjançant l'ús d'estratègies d'autoregulació per gestionar la intensitat i la durada dels estats emocionals.

2.5 Competències per autogenerar emocions positives: capacitat per a autogenerar i expressar de forma voluntària i conscient emocions positives (alegria, amor, humor, fluir) i gaudir de la vida. Capacitat per autogestionar el propi benestar emocional en busca d'una millor qualitat de vida.

3. Autonomia emocional: es pot comprendre com un concepte ampli que inclou un conjunt de característiques i elements relacionats amb l'autogestió personal, entre les que es troben l'autoestima, l'actitud positiva davant de la vida, la responsabilitat, la capacitat per analitzar críticament les normes socials, la capacitat per buscar ajuda i recursos, així com l'autoeficàcia emocional. Per tant, s'entén com la capacitat de dur a terme una adequada autogestió de les emocions.

Dins d'aquesta, s'inclouen les següents microcompetències, segons Bisquerra (2000):

3.1 Autoestima: implica tenir una imatge positiva d'un mateix, estar satisfet d'un mateix i mantenir una bona relació amb un mateix.

3.2 Automotivació: és la capacitat d'automotivar-se i implicar-se emocionalment en activitats diverses de la vida personal, social, professional, d'oci, etc. Automotivar-se és essencial per donar-li un sentit a la vida.

3.3 Actitud positiva: capacitat per automotivar-se i tenir una actitud positiva davant de la vida malgrat les adversitats. Manifestar l'optimisme i mantenir actituds d'amabilitat i respecte envers els altres. Inclou, per extensió, la intenció de ser bo, just, caritatiu i compassiu.

3.4 Responsabilitat: capacitat de respondre dels propis actes i assumir la responsabilitat en la presa de decisions. Es tracta de la intencionalitat d'implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics. Davant de la decisió de quines actituds adoptar davant de la vida -positives o bé negatives-, en virtut de l'autonomia i llibertat, decidint amb responsabilitat, i sabent que en general allò més efectiu és adoptar una actitud positiva.

3.5 Anàlisi crítica de les normes socials: aplicació del pensament crític a la capacitat per avaluar críticament els missatges socials, culturals i dels mitjans de comunicació (massmedia), relatius a normes socials i a comportaments personals. Té sentit per a no adoptar els comportaments estereotipats propis de la societat irreflexiva i acrítica. L'autonomia ha d'ajudar a avançar cap a una societat més conscient, lliure, autònoma i responsable.

3.6 Buscar ajuda i recursos: capacitat per identificar la necessitat de suport i/o ajuda i saber accedir als recursos apropiats disponibles.

3.7 Autoeficàcia emocional: percepció de què s'és capaç i eficaç en les relacions socials i personals, gràcies a les competències emocionals. L'individu es veu a ell mateix que se sent com es vol sentir; per tant, un accepta la seva pròpia experiència emocional, única o culturalment convencional, i aquesta acceptació està d'acord amb les creences de l'individu sobre el que constitueix un balanç emocional desitjable. Cadascú viu, per tant, d'acord amb la seva "teoria personal de les emocions" quan demostra autoeficàcia emocional d'acord amb els seus propis valors morals.

4. Competència social: capacitat per mantenir bones relacions amb els altres. Implica un domini de les habilitats socials bàsiques, capacitat per a la comunicació efectiva, respecte, actituds pro-socials, assertivitat, etc. Es troba vinculada i coincideix, per tant, amb la intel·ligència interpersonal.

Dins d'aquesta, s'inclouen les següents microcompetències, segons Bisquerra (2000):

4.1 Dominar les habilitats socials bàsiques: la primera és escoltar, ja que sense ella difícilment es poden donar les altres: saludar, acomiadar-se, donar les gràcies, etc.

4.2 Respecte pels altres: intenció d'acceptar i apreciar les diferències individuals i grupals així com valorar els drets de tothom.

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

4.4 Comunicació expressiva: capacitat per iniciar i mantenir converses, expressar els propis pensaments i sentiments amb claredat –tant en la comunicació verbal com en la no verbal-, i demostrar als altres que se'ls ha comprès adequadament.

4.5 Compartir emocions: consciència de que l'estructura i naturalesa de les relacions vénen en part definides tant pel grau d'immediatesa emocional o sinceritat expressiva, com pel grau de reciprocitat o simetria en la relació.

4.6 Comportament pro-social i cooperació: capacitat per realitzar accions a favor d'altres persones sense que ho hagin sol·licitat. Posseeix elements comuns amb l'altruisme.

4.7 Assertivitat: mantenir un comportament equilibrat entre la passivitat i l'agressivitat. Implica la capacitat de defensar les pròpies conviccions però alhora respectar les dels altres, d'evitar situacions on un es pot sentir pressionat i demorar actuar en situacions de pressió fins a sentir-se adequadament preparat. Fer front a la “pressió de grup” i evitar situacions de coacció per adoptar comportaments de risc.

5. Habilitats de vida i benestar: capacitat per adoptar comportaments apropiats i responsables per a la solució de problemes personals, professionals i socials, amb la finalitat de potenciar el benestar personal i social. Permeten organitzar la nostra vida de forma sana i equilibrada, facilitant-nos el benestar i satisfacció.

Dins d'aquesta, s'inclouen les següents microcompetències, segons Bisquerra (2000):

5.1 Identificació de problemes: capacitat per identificar situacions que requereixen una solució o decisió i avaluar riscos, barreres i recursos.

5.2 Fixar objectius adaptatius: capacitat per fixar objectius positius i realistes.

5.3 Solució de conflictes: capacitat per afrontar conflictes socials i problemes interpersonals tot aportant solucions positives i informades del problema.

5.4 Negociació: capacitat per resoldre conflictes en pau, considerant la perspectiva i els sentiments dels altres.

5.5 Benestar emocional: capacitat per gaudir conscientment de benestar i transmetre'l a les persones amb les que s'interactua tot adoptant una actitud favorable per a contribuir al seu benestar personal i social. Acceptar el dret i el deure de buscar el propi benestar per tal de poder contribuir, amb això, al benestar de la comunitat en què un viu (família, amics, societat). Cadascú construeix el seu propi benestar d'acord amb una coherència interna i uns valors, fet que contribueix a un benestar general.

5.6 Fluir: capacitat per generar experiències òptimes a la vida professional, personal i social.

3.4.2 La implicació de la neurociència

La regió primitiva del cervell és el tall encefàlic, que es troba a la part superior de la medulla espinal, i que regula les funcions vitals bàsiques com, per exemple, la respiració, etc. el metabolisme dels òrgans corporals i els moviments i reaccions automàtiques. D'aquest cervell primitiu van emergir els centres emocionals que van donar lloc milions d'anys després al neocòrtex. Per tant, el cervell emocional és molt anterior al cervell racional, fet que mostra amb claredat les relacions existents entre pensament i sentiment (Goleman, 1995).

En aquest sentit, en els últims anys han aparegut diversos treballs des del camp de la neurologia i la neuropsicologia al voltant de les emocions i la seva relació amb el pensament. Damasio va publicar un assaig on analitza el paper de les emocions en el funcionament cognitiu. Va estudiar a una sèrie de pacients amb lesions cerebrals a l'àrea prefrontal (fonamental pel raonament) i va copsar com aquests pacients també presentaven alhora una important reducció de l'activitat emocional. Aquest fet el va fer arribar a la conclusió de l'existència d'una interacció profunda entre raó i emocions, tot afirmant que *“La reducció de les emocions pot constituir igualment una causa important de comportament irracional. Els poders de la raó i l'experiència de l'emoció es deterioren junts”* (Damasio, 1994). D'aquesta manera, aquest autor considera que alguns dels aspectes del procés de l'emoció i el sentiment són indispensables per a la racionalitat.

A més a més, aquest autor va més enllà i afirma que el cervell i el cos també estan indissociablement integrats mitjançant circuits bioquímics i neuronals que es connecten mútuament, de manera que tot el que succeeix al cos té la seva repercussió al cervell i a l'inrevés. Per tant les emocions són per aquest autor un conjunt de canvis que es produeixen en el cos de la persona, induïts i controlats per determinades àrees del sistema cerebral les quals responen al contingut dels pensaments del subjecte. D'aquesta manera, pensaments i emocions estan interconnectats i el contingut dels pensaments no és indiferent per l'organisme en la seva totalitat, sinó que té una repercussió corporal. Aquest fet explica que diferents emocions provoquin canvis perceptibles en diferents parts del cos (nus al coll, opressió a l'estómac, etc.). Així, Damasio (1994) assegura que el que anomenem dolor o plaer equival a la paraula que li donem a un determinat “paisatge del cos” que el nostre cervell està percebent.

En conclusió, la separació entre cognició i sentiment que s'ha estat sostenint al llarg de tants anys queda totalment obsoleta a la llum d'aquestes investigacions neuropsicològiques; per tant, no hi ha cap raó científica per mantenir aquesta creença ni tampoc per actuar segons la mateixa.

3.5 L'educació emocional

Presentades les diferents competències emocionals s'explicitarà el concepte d'educació emocional. Aquesta té, com a objectiu principal, el desenvolupament de les competències anteriorment esmentades.

Segons López-Cassà (2005), educar emocionalment significa validar les emocions, empatitzar amb els altres, ajudar a identificar i a nombrar les emocions que s'estan sentint, posar límits, ensenyar formes acceptables d'expressió i de relació amb els altres, estimar-se i acceptar-se a un mateix, respectar als altres i proposar estratègies per resoldre problemes. Per tant, l'educació emocional ha de servir de nexa per tal d'aproximar el que volem ser, des del punt de vista de l'ètica, i el que som biològicament. En el moment d'educar emocionalment (Bach i Darder, 2002, citat a López-Cassà, 2005) es parteix d'unes actituds afectives amb la pretensió de fomentar en l'infant una retroalimentació entre pensament, emoció i acció, tot esdevenint capaç de fer front a diferents problemàtiques sense que l'autoestima es vegi afectada.

I ja per concloure aquest apartat, es mostrarà la definició sobre educació emocional aportada per Bisquerra, que acull clarament la dimensionalitat d'aquest concepte:

“ Un procés educatiu, continu i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament emocional com a complement indispensable del desenvolupament cognitiu, constituint ambdós els elements essencials del desenvolupament de la personalitat integral. Per això, es proposa el desenvolupament de coneixements i habilitats sobre les emocions amb l'objectiu de capacitar a l'individu per afrontar millor els reptes que es plantegen a la vida quotidiana. Tot això, té com a finalitat augmentar el benestar personal i social” (Bisquerra, 2000: 243).

3.5.1 Fonaments i Objectius de l'educació emocional

L'educació emocional equival a una de les grans aportacions teòriques en el camp de l'educació dels últims anys, i que pretén respondre a les necessitats socials que no es veuen ateses en les matèries contemplades en el currículum actual. Així, té com a propòsit optimitzar el desenvolupament integral de la persona tot assolint una millora

del desenvolupament humà a nivell físic, intel·lectual, moral, social, emocional, etc. A més a més, tot això s'entén dins d'un enfocament vital, esdevenint així, una educació per a la vida.

Tanmateix, es tracta de l'adquisició de determinades competències per a una prevenció primària inespecífica davant possibles moments i/o escenaris amb cert risc (consum de drogues, violència...), tot minimitzant el grau de vulnerabilitat de la persona davant determinades disfuncions (estrès, depressió, impulsivitat, agressivitat...) o fins i tot prevenir-ne l'aparició. Quan encara no hi ha disfunció, la prevenció primària tendeix a confluir amb l'educació per maximitzar les tendències constructives i minimitzar les destructives.

La finalitat de l'educació emocional correspon, tal i com s'ha comentat al punt anterior, al desenvolupament de competències emocionals, tot i que per poder fer-la realitat es requereix assolir una sèrie d'Objectius Generals que, a partir de la proposta de Bisquerra (2009) es presenten a continuació:

- Adquirir un millor coneixement de les pròpies emocions.
- Identificar les emocions dels altres.
- Denominar les emocions de manera adequada.
- Augmentar el llindar de tolerància a la frustració.
- Prevenir els efectes nocius de les emocions negatives.
- Desenvolupar l'habilitat de generar emocions positives.
- Fomentar l'habilitat per automotivar-se.
- Adoptar una actitud positiva davant la vida.
- Aprendre a fluir.

Tanmateix, d'aquests se'n poden derivar altres més específics en funció del context d'intervenció, sent alguns d'ells els següents:

- Fomentar la capacitat per prevenir i controlar l'estrès, l'ansietat i els estats depressius.
- Prendre consciència dels factors que indueixen al benestar subjectiu.
- Promoure el sentit de l'humor.
- Potenciar la capacitat per diferir recompenses immediates a favor d'altres recompenses majors però que s'obtenen a llarg termini.
- Desenvolupar la tolerància a la frustració.

Centrant-nos en l'etapa educativa que ens ocupa, Educació Infantil, es comentaran els objectius que es poden assolir pel que fa a l'educació emocional (basant-nos en López-Cassà, 2005), tot tenint present que per tal d'aconseguir la seva consecució

eficient esdevé necessària la col·laboració de tots els membres de la comunitat educativa, implicant a la família i a la resta d'agents educatius que intervenen amb els infants. Es detallen seguidament els objectius bàsics:

- Afavorir el desenvolupament integral dels infants.
- Proporcionar estratègies pel desenvolupament de competències emocionals per l'equilibri i la potencialització de l'autoestima.
- Potenciar actituds de respecte, tolerància i prosocialitat.
- Fomentar la tolerància a la frustració.
- Afavorir l'autoconeixement i el coneixement dels altres.
- Desenvolupar la capacitat per relacionar-se amb un mateix i amb els altres de manera satisfactòria per un mateix i per als altres.
- Potenciar el control de la impulsivitat.
- Estimular la quantitat i la qualitat de les interaccions del grup per a la millora del clima relacional de classe i cohesió grupal.

3.5.2 Continguts de l'educació emocional

Seguidament es mostraran els principals continguts que es requereixen per a desenvolupar una adequada educació emocional a l'aula, que s'han estat tractant amb anterioritat, i que han estat inspirats en el Programa d'Educació Emocional proposat per la Diputació Foral de Guipuzkoa [consultat a <http://www.eskolabakegune.euskadi.eus>]:

- Intel·ligència emocional.
- Coneixement de les pròpies emocions i de les dels altres.
- Autoestima.
- Automotivació.
- Empatia.
- Resolució de conflictes.
- Habilitats de vida.
- Habilitats socials.
- Comprensió i regulació de les emocions.

Els resultats que es pretenen anar a poc a poc visibilitzant a partir del treball d'aquests continguts preveuen potenciar:

- Les habilitats socials.
- L'autoestima.
- Les relacions respectuoses amb els altres.
- El rendiment acadèmic.
- L'adaptació escolar, social i familiar.

- El benestar i l'alegria.

I també minimitzar:

- Les conductes disruptives o antisocials amb els altres.
- Els pensaments autodestructius.
- La negativitat envers l'escola.
- La tristesa.
- L'ansietat i l'estrès.
- Els desordres relacionats amb el menjar.

Tanmateix tots aquests continguts han de ser contemplats des d'una visió holística i global i, per tant, s'han de treballar de manera interrelacionada. Per tant podríem aglutinar-los en els cinc blocs de continguts que, tenint en compte la proposta elaborada per López-Cassà (2000), basant-se en la recerca del grup GROU de la Universitat de Barcelona, mostrem a continuació:

- **Consciència emocional:** implica prendre consciència del propi estat emocional i manifestar-ho mitjançant el llenguatge verbal i/o no verbal, així com reconèixer els sentiments i emocions dels altres.
- **Regulació emocional:** la capacitat de regular els impulsos i les emocions desagradables, de tolerar la frustració i de saber esperar gratificacions.
- **Autoestima:** es tracta d'una manera d'autoavaluar-nos. L'autoconcepte és un pas necessari per desenvolupar l'empatia. És precisament en aquesta etapa educativa (Educació Infantil), quan l'infant comença a conèixer-se a ell mateix amb l'ajuda dels altres i la seva acceptació contribueix a la seva autoestima.
- **Habilitats socio-emocionals:** reconèixer els sentiments i emocions alienes, ajudar als altres, desenvolupar l'empatia, mantenir unes bones relacions interpersonals (comunicació, cooperació, col·laboració, treball en equip, resolució de conflictes de forma passiva, etc.).
- **Habilitats de vida:** experimentar benestar en les coses que es realitzen diàriament a l'escola, en el temps lliure, amb els amics, en la família i en les activitats socials.

3.6 L'educació emocional al currículum d'Educació Infantil

La llei d'educació que es troba en vigor actualment és la LOMCE (Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa) 8/2013, de 10 de desembre. Aquesta llei no substitueix, sinó que modifica el text de la LOE (Ley Orgánica de Educación) 2/2006 de 3 de maig. Pel que fa referència a l'etapa d'Educació Infantil la LOMCE no modifica els quatre articles en que es troba regulada (Títol 1r, capítol 1, articles 12-15). A Catalunya tindria també vigència la LEC 12/2009 del 10 de juliol. Quant a la normativa vigent en Educació Infantil ens centrem en el Decret 181/2008 del 9 de setembre, pel qual s'estableix l'ordenació dels ensenyaments de segon cicle d'Educació Infantil i les orientacions sobre aquest cicle que prosperen a l'àmbit europeu i als darrers coneixements de la recerca educativa i neurocientífica.

A tall de resum, d'aquesta llei i en concret del Decret esmentat anteriorment, al Currículum del segon cicle d'Educació Infantil se'n desprenen orientacions per donar resposta a les següents qüestions, entre d'altres:

- Quines són les fites d'aquesta etapa educativa ?.
- Què necessiten els infants per aprendre i desenvolupar-se ?.
- Com poden treballar els professionals de l'educació per a afavorir l'assoliment de les fites d'aprenentatge ?.
- Com poden els professionals de l'educació donar resposta als interessos i necessitats dels infants ?.

Recordem que la finalitat de l'Educació Infantil pretén el desenvolupament global de les capacitats dels infants durant els primers anys de vida, per tal de prevenir i compensar els efectes discriminatoris de les desigualtats d'origen social, econòmic o bé cultural. Tanmateix, ha de desvetllar en l'infant l'interès per aprendre, l'hàbit de qüestionar-se i fer-se preguntes sobre el món que l'envolta; l'habilitat de cercar i trobar respostes als reptes que se li plantegen, ha d'incidir en la seva capacitat per relacionar-se comunicar-se i aprendre de forma conjunta. Dins d'aquest objectiu principal, hi tenen cabuda les emocions que van sorgint durant el procés d'aprenentatge.

Tal i com es planteja al currículum d'Educació Infantil de segon cicle, emoció i cognició funcionen constantment al cervell; la motivació positiva envers una tasca influeix significativament en l'aprenentatge dels infants.

Tanmateix, al Currículum es fa esment del que s'aprèn en aquesta etapa educativa. En aquest punt, apareix un cop més de manera implícita l'educació emocional. Així, es parla de com al segon cicle d'Educació Infantil s'aprèn a créixer en els afectes i en les

relacions. En aquest apartat, es menciona com les relacions amb els adults de referència a l'escola tenen una elevada importància ja que serveixen per confirmar o per modificar patrons de relació prèviament apresos amb els pares.

Ahora es fa explícitament esment de la importància de l'educació emocional com a procés continu i permanent que cal treballar a l'escola mitjançant metodologies vivencials i participatives que provenen de l'experiència personal de l'infant, el seu entorn i les seves necessitats. Tanmateix, en el Currículum oficial es comenta com estudis científics confirmen cada cop més la importància del comportament afectiu en el desenvolupament i l'aprenentatge de les persones; aquest fet s'acompanya de la idea que l'educació emocional és el complement indispensable del desenvolupament cognitiu i a més una eina fonamental en prevenció de conflictes d'ordre personal i interpersonal. Així es potencia el desenvolupament de les competències emocionals com a element essencial del desenvolupament integral de la persona per tal de capacitar-la a l'hora d'afrontar els reptes que se li plantegen en la vida quotidiana. Per tant, al Currículum es manifesta la importància de fomentar un aprenentatge dialògic que ajudi a l'infant a posar nom als seus sentiments i emocions, així com a fer reconèixer les seves emocions i les dels altres.

Finalment, al Currículum es fa esment de com l'escola esdevé un espai fonamental per a la relació i la comunicació on els protagonistes són l'infant, el grup d'iguals i els docents i educadors. Els docents són el principal punt de referència afectiu i de seguretat en el context educatiu, ja que esdevenen les persones que acullen a l'infant i la seva família, i per tant els factors emocionals aglutinen un pes rellevant en el procés d'ensenyament – aprenentatge; tot plegat reflecteix la necessitat d'una comprensió més gran de la naturalesa de la interacció infants-mestres. Finalment, cal tenir present que els docents i professionals de l'educació es troben immersos en un marc de relacions humanes que comporten un alt nivell de compromís afectiu, i per tant educar en aquest marc comporta la necessitat de coherència, afecte, límits clars, capacitat de comunicació, domini de les relacions interpersonals, espais, temps i recursos, perquè aquesta comunicació sigui emocionalment de qualitat.

En definitiva, s'observa com al Currículum actual de segon cicle d'Educació Infantil es té en compte la importància de l'educació emocional a les aules per tal de fomentar el desenvolupament integral dels infants, tot i que aquesta idea ja va sorgir prèviament a l'informe de la UNESCO *“La educación esconde un tesoro”* (Delors, 1996) on s'estableixen els pilars bàsics per a l'educació pel segle XXI:

- Aprendre a conèixer: permetre comprendre l'entorn, aprendre a aprendre, construir un sentit crític i posar unes bases per continuar aprenent al llarg de la vida.

- Aprendre a fer: capacitar a la persona per fer front a diferents situacions.
- Aprendre a ser: per obrar amb autonomia, judici i responsabilitat personal.
- Aprendre a conviure: treballar en projectes comuns i a gestionar els conflictes.

En els dos pilars últims contemplen l'educació emocional tot afirmant que és indispensable per al desenvolupament cognitiu i que esdevé una eina fonamental de prevenció de diferents problemàtiques i dificultats individuals o socials.

3.6.1 Característiques dels infants de segon cycle d'Educació Infantil

Comentada com es veu reflectida l'educació emocional al currículum de segon cycle d'Educació Infantil, esdevé important esmentar les característiques dels infants de segon cycle d'educació infantil; tot plegat permetrà poder establir les bases per al disseny d'un Programa per a treballar l'educació emocional per aquestes edats i d'acord amb la legislació vigent.

Per tal de comentar les característiques dels infants d'entre tres i sis anys, es prendran com a base tres aspectes concrets: el desenvolupament motor, el desenvolupament cognitiu i el desenvolupament social (López, Etxebarria i altres, 1999).

Quant al **desenvolupament motor**, en aquesta etapa el cos de l'infant va canviant i comença a tenir unes proporcions adequades, tot millorant el seu equilibri i estabilitat. Aquest fet permet que puguin desenvolupar múltiples habilitats motrius que seran de gran utilitat de cara al seu desenvolupament integral. Per una banda aquestes habilitats li seran de gran utilitat de cara a la socialització, ja que el joc esdevé la forma principal de relació en aquestes edats; i per altra, comença a prendre consciència de la seva respiració, el control de la qual l'ajudarà a relaxar-se i a controlar l'estrès.

Pel que fa al **desenvolupament cognitiu**, ens trobem en unes edats on es produeixen nombrosos canvis. Els infants comencen a actuar progressivament de manera més reflexiva i no es deixen emportar tant per impulsos. Com a aspecte fonamental es dona el desenvolupament del llenguatge, que li permet entendre millor el món que l'envolta, expressar-se i relacionar-se amb els altres. Per tant, al llarg d'aquest període es reflecteixen els avenços de manera important.

Finalment, pel que fa referència al **desenvolupament social**, els infants comencen a augmentar els seus vincles i relacions socials; passen d'una relació reduïda a la mare i a l'entorn més proper a una xarxa de relacions més ampla on s'inclouen els iguals. La principal via de relació que estableixen amb aquests és el llenguatge i, sobretot, el joc. Alhora, comencen a col·laborar amb els iguals. Així doncs, en aquest moment apareixen noves emocions com la frustració, la vergonya, etc.

Dins del desenvolupament social, situem el desenvolupament afectiu i emocional que es comentarà amb major detall al punt posterior.

3.6.2 Desenvolupament emocional dels infants (3-6 anys)

Per tal de comentar de manera detallada el desenvolupament emocional dels infants de 3 a 6 anys, es realitzarà aquesta explicació seguint el model de López-Cassà (2010), tot partint de les principals competències del GROP, ja comentades en apartats anteriors. Prèviament, però, cal fer esment al fet que els infants des de ben petits ja senten emocions, i aquest fet es pot comprovar mitjançant l'observació de les següents accions: acabats de néixer ja somriuen, expressen fàstic i malestar, i cap al primer mes manifesten sorpresa, interès, alegria i senyals de tristesa i por. Tanmateix, apareix la figura del cuidador, amb el qual l'infant crea un vincle d'aferrament. Aquesta relació dona seguretat a l'infant i li permet conèixer el món que l'envolta ja que el cuidador esdevé el seu model i referència. A més, el cuidador és la font de regulació de les emocions que van apareixent en l'infant (Ortiz, 1999).

Quant la **consciència emocional**, entre els 3 i 4 anys els infants realitzen una associació entre emoció i una situació concreta en base a les seves experiències prèvies. A partir dels sis anys s'adonen que el que genera l'emoció és la valoració que es realitza de la situació.

A més, en aquestes edats s'inicien en el reconeixement de les pròpies emocions i de les dels altres; el reconeixement de les emocions alienes esdevé bàsic per al desenvolupament de les relacions socials. Segons els estudis de Denham (1968) i de Garner, Jones i Palmer (1994), citat a López Cassà (2007), existeix una estreta relació entre la consciència emocional i l'acceptació per part dels iguals; aquest fet es degut a que si l'infant és capaç de reconèixer les emocions dels altres, pot desenvolupar el sentiment d'empatia, fet que alhora facilita la convivència i les relacions socials. Tanmateix cal tenir present que als tres anys els infants encara es troben en una etapa molt egocèntrica, fet que dificulta el desenvolupament de l'empatia.

En aquestes edats el joc simbòlic pren una gran importància perquè aporta noves formes de manifestar l'afecte i contribueix al desenvolupament de la consciència emocional pròpia i aliena (López Cassà, 2007). ; per tant, resulta propici perquè l'infant expressi les emocions, sentiments, necessitats i pensaments del seu món interior i, a més, ajuda a accedir a pensaments reprimits i a afrontar pors i ansietats de la vida quotidiana, esdevenint així una font de descàrrega emocional. Segons Harris (1989), el joc simbòlic exerceix un paper fonamental en el desenvolupament de la consciència emocional. i els infants es prenen a ells mateixos com a punt de referència i la

capacitat d'imaginació projectiva els ajuda a posar-se al lloc de l'altre; així els nens són capaços d'adoptar un estat emocional diferent al seu, d'assignar un rol fictici a un personatge i de compartir-lo amb una altra persona..

Pel que fa a la **regulació emocional**, tal i com s'ha comentat a l'inici del paràgraf anterior, en un primer moment l'infant pensa que l'emoció ve generada per la situació fins que finalment s'adona que l'emoció depèn d'un mateix ja que som nosaltres mateixos els que hem de regular les emocions. No obstant això, com s'ha comentat a l'inici del present apartat, la figura del cuidador esdevé clau en la regulació emocional de l'infant durant els primers anys de vida. El nen/a busca el consol i l'ajuda en l'adult i necessita expressar als altres els seus sentiments i emocions; el suport social i familiar és la principal estratègia reguladora de les emocions desagradables en aquestes edats.

Una altra de les estratègies reguladores que utilitzen els infants en aquesta etapa és la distracció conductual i visual per tal de suportar l'espera i la gratificació. Molt més tard apareix la distracció cognitiva, cap als vuit anys, quan són capaços de tenir en ment altres pensaments. Modificar la interpretació d'un succés requereix una major maduració cognitiva de la que tenen en aquestes edats (López Cassà, 2007).

És important que en aquestes edats s'ofereixin estratègies de regulació i que els infants reconeixin la seva utilitat i conseqüències, ja que l'ajudaran a desenvolupar-se amb confiança i seguretat, i això afavorirà alhora la seva interacció amb els altres. La regulació emocional facilita, per tant, la interacció social amb els altres.

Quant a les **relacions socials (competència social)**, a mesura que augmenta el món social de l'infant i el seu coneixement social, també augmenten la complexitat i la intensitat de les emocions. S'amplien les situacions i experiències emocionals i es produeix un gran progrés en la consciència emocional i la regulació emocional.

Es va deixant enrere l'etapa egocèntrica per iniciar-se amb la cooperació i la col·laboració tot desenvolupant la relació i el joc amb els iguals; per tant, el joc solitari va sent substituït per l'activitat lúdica compartida, essencial per despertar l'aparició de l'empatia.

El llenguatge dona pas a la comunicació amb els altres i a les relacions interpersonals. El desenvolupament d'habilitats lingüístiques-comunicatives i la consciència dels propis estats emocionals contribueixen al reconeixement de les emocions dels altres, al desenvolupament de l'empatia i al desenvolupament de la competència social en la interacció amb els seus iguals. Tot això afavoreix la resolució de conflictes amb els altres, conductes prosocials, la cooperació, el respecte, la tolerància i la disminució de l'agressivitat verbal i conductual (López Cassà, 2007).

Els amics seran aquells que els tractin bé, els defensin i els proporcionin seguretat emocional. La capacitat d'estimar i ser estimat pels seus iguals és bàsica per desenvolupar una bona autoestima i benestar social. Per tenir bons amics és necessari conèixer als altres, comunicar-se amb els altres, ser capaç d'expressar sentiments positius i desenvolupar la capacitat d'esbrinar el que senten els altres (Berger, C., Alcalay, L., Torretti, A., & Milicic, N., 2011).

Al principi les relacions entre iguals són costoses, els hi costa compartir i mantenir una relació estable amb els altres. A mesura que vagi construint la seva pròpia identitat anirà entenent qui són els altres (Fuentes, M. J., Ortiz, M. J., & López, F., 1999). En aquest moment serà capaç de jugar amb altres nens/es, d'ajudar als altres i d'expressar desitjos i sentiments; també aprendrà dels altres vocabulari, noves formes de jugar, de relació i formes d'expressar afecte.

A més, quan parlem de desenvolupament emocional és molt important tenir en compte el paper de l'adult, i concretament el vincle que els infants estableixen amb els seus cuidadors. Durant els primers mesos de vida el vincle que té el nadó amb el cuidador és molt fort; aquest, va disminuint a mesura que passa el temps. Bolwby (1993) a través de la seva teoria d'aferrament explica que aquest dóna seguretat i confiança a l'infant per a anar avançant, que per tant és absolutament necessari per a l'infant.

Tanmateix cal tenir present que existeixen tres tipus de vincles d'aferrament:

- El vincle d'aferrament segur: l'infant té confiança en el seu cuidador i això li genera confiança i emocions positives. S'ha d'evitar un aferrament excessiu que porti a la dependència.
- El vincle d'aferrament ansiós/evitatiu: els cuidadors no satisfan les necessitats de l'infant. Això crea inseguretat i estrès.
- El vincle d'aferrament ansiós/resistent: el cuidador respon a vegades a les necessitats de l'infant i d'altres no ho fa. Això crea una inseguretat en l'infant ja que no sap què esperar.

Les relacions que estableixin els infants amb els seus cuidadors marcaran les seves relacions amb els altres; per tant és important establir un vincle afectiu amb l'infant que li proporcionï seguretat i confiança per avançar, a la vegada que no generi dependència i puguin assolir una autonomia.

4. Proposta d'intervenció: Programa d'Educació Emocional per a alumnat de P5

4.1 Presentació

Un cop s'ha realitzat la fonamentació teòrica entorn a l'educació emocional i als diferents aspectes que aquesta comporta, es presentarà el projecte que es realitzarà per tal de posar en pràctica els aspectes que s'han comentat amb anterioritat.

Així doncs, tot seguit es durà a terme el disseny d'un Programa d'educació emocional per a infants de P5 d'una escola pública de Viladecans. La idea de plantejar aquest programa sorgeix, per una banda, òbviament de les necessitats del centre escolar i, per tant, de les necessitats dels infants en concret, aspecte que es comentarà en detall posteriorment; i per l'altra, com a suport al projecte d'Educació Emocional i Benestar que s'està implementant en aquest municipi. Aquest projecte forma part de la Xarxa d'Innovació Educativa de Viladecans (XIE), i és fruit de la col·laboració entre l'Ajuntament de Viladecans, el Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica (GROP) liderat pel Rafael Bisquerra, expert en educació emocional, i la Diputació de Barcelona.

Aquest projecte, inclou formacions als docents d'Educació Infantil i Primària i a altres membres de la comunitat educativa (AMPA, PAS..) de diversos centres escolars públics i concertats de la ciutat, entre els quals s'inclou el centre en el que es basa el programa que s'explicarà en apartats posteriors.

Els objectius que es pretenen assolir amb el Projecte d'Educació Emocional i Benestar són els següents:

- Donar eines als docents perquè puguin treballar les competències emocionals a les seves aules.
- Conèixer que són les emocions, els seus components i les seves repercussions en el pensament, comportament i en els processos educatius i d'aprenentatge.
- Conèixer les propostes de l'educació emocional amb els objectius, continguts, metodologia, avaluació i estratègies per a la posada en pràctica en els respectius nivells i etapes educatives.
- Desenvolupar competències emocionals bàsiques (consciència emocional, regulació emocional, autonomia emocional...) en el professorat amb la intenció de que aquests ho puguin traslladar a l'alumnat.
- Adquirir la competència per dissenyar programes d'educació emocional i introduir-los en la dinàmica de classe.
- Els reptes als quals es dóna resposta són:

- Incidir sobre el fracàs i l'abandonament escolar.
- Promoure l'autoestima i l'autoconfiança dels nois/es.
- Promoure la motivació dels alumnes.

Així, s'ha decidit presentar un Programa que s'adapti a la situació actual del municipi així com a les necessitats reals d'un centre concret, i que es troba en coherència amb la proposta que es realitza des de l'ajuntament del municipi i del GROU.

Per tant, la nostra proposta desenvoluparà un Programa d'educació emocional per a la classe de P5 d'una escola pública de Viladecans, en plena consonància amb tot el treball previ que s'està realitzant envers aquesta temàtica des del municipi i concretant-ho amb el centre escolar en concret.

4.2. Introducció

L'educació emocional adopta un enfocament del cicle vital que es posa en pràctica a través de programes seqüenciats i que poden donar inici a l'educació infantil (López Cassà, 2007). Per tant, l'educació emocional es realitza mitjançant programes d'intervenció educativa i social basats en principis científics, educatius, socials i filosòfics. En el present programa, l'èmfasi està en la intervenció pel model de programes, no mitjançant l'educació ocasional o el model clínic.

Alguns dels beneficis que suposen l'aplicació de programes en l'àmbit escolar són els següents (Brackett et al. 2010; Durlak et al. 2011; Weissberg et al.2011):

- Millora de les relacions interpersonals.
- Disminució dels problemes de conducta.
- Millora de l'empatia.
- Millor adaptació escolar, social i familiar.
- Disminució en l'índex de violència i agressions.
- Millora del rendiment acadèmic.
- Disminució de problemes d'atenció.
- Clima més positiu.
- Disminució en la iniciació al consum de drogues (alcohol, tabac, drogues il·legals...).
- Més connexió, implicació, satisfacció i benestar a l'escola.
- Disminució de l'ansietat i l'estrès.

Els programes d'Educació Emocional són un conjunt d'activitats planificades, intencionals i sistemàtiques, amb uns temps i espais assignats, i amb una

realització de qualitat (Álvarez i Bisquerra, 2012: 274); esdevenen una forma de prevenció primària i de promoció de la salut. El seu objectiu principal és desenvolupar i promoure els recursos emocionals per a una millor qualitat de vida i així evitar, sempre que sigui possible, les disfuncions que puguin produir-se o com a mínim prevenir la seva aparició.

Un “Programa d’Educació Emocional” implica una planificació i organització. Segons Álvarez-González i Álvarez-Justel (2016), les fases a través de les que es desenvolupa qualsevol Programa són les quatre següents: anàlisi del context i detecció de necessitats, disseny del programa, implantació del programa i avaluació del programa. La Taula que es mostra a continuació mostra de manera detallada els diferents moments que cal tenir en compte a l’hora de desenvolupar qualsevol Programa (disseny, implantació i avaluació):

| ANÀLISI DEL CONTEXT I DETECCIÓ DE NECESSITATS | DISSENY DEL PROGRAMA | IMPLANTACIÓ DEL PROGRAMA | AVALUACIÓ DEL PROGRAMA |
|--|---|---|---|
| Anàlisi del context | Fonamentació teòrica | Realització del programa segons el dissenyat | Disseny de l’avaluació |
| Identificació dels destinataris | Objectius específics | Preveure i preparar la infraestructura necessària | Elaboració del pla d’avaluació (propòsit, audiències, contingut, moments) |
| Detecció de necessitats | Continguts del programa | Coordinació i implicació dels responsables del programa | Instrumentes i recollida de la informació |
| Priorització de necessitats | Activitats, estratègies, recursos i temporització | Ajust entre allò dissenyat i allò executat | Anàlisi de la informació |
| Formulació dels objectius genèrics del programa | Criteris d’avaluació | | Presentació de resultats i interpretació global |
| | | | Presca de decisions |

Taula 1: Fases d’un programa d’educació emocional (Álvarez-González i Álvarez-Justel , 2016)

Així doncs, el present programa es compondrà de les fases que s’acaben de mostrar a la *Taula 1*, exceptuant la fase d’implantació ja que el programa no es durà a terme fins el curs 2017/2018. Tanmateix, cal mencionar que aquestes fases s’adaptaran en tot

moment a les necessitats del present programa i a les necessitats dels destinataris, i per tant poden patir petites modificacions .

4.3 Característiques prèvies a tenir en compte

4.3.1 Anàlisi del context i de la institució

El punt de partida d'un programa és l'anàlisi del context en el qual es portarà a terme per tal de copsar les necessitats que no són ateses i els destinataris del programa. Per tant, abans de dur a terme la intervenció, cal realitzar una anàlisi acurada del context.

Segons Álvarez-González i Álvarez-Justel (2016), aquests són alguns dels aspectes que s'han de tenir presents a l'hora d'analitzar el context:

- Les característiques de la institució, estructura i funcionament.
- Les característiques dels destinataris del programa.
- Definició dels rols dels diferents agents implicats.
- Existència de coordinació i suport tècnic dins i fora de la institució.
- Clima d'acceptació i suport a la implantació del programa.
- Establiment d'estructures i canals de participació.

Aquests són, entre d'altres, els aspectes que es comentaran tot seguit a l'anàlisi del context on es detallaran les característiques del centre i del nivell en el qual s'implementarà el programa.

Característiques de la institució:

El present programa està basat en una escola d'educació infantil i primària de Viladecans que va obrir les portes al 1975 i es troba situada al centre del municipi, en una zona molt poblada. Es tracta d'una escola pública, laica i catalana, de dues línies i amb una ràtio de 25 alumnes per classe aproximadament. La ubicació de l'escola i la seva trajectòria com a centre educatiu fan que estigui molt sol·licitada, per la qual cosa la matrícula d'alumnes és elevada. A més, les vacants que es van produint al llarg del curs són ocupades, majoritàriament per alumnes nouvinguts de diferents nacionalitats que es van integrant al sistema educatiu sense massa dificultats. Per tant, es tracta d'una escola que atén a la diversitat.

Quant a les famílies dels alumnes són de classe mitjana treballadora amb un nivell socioeconòmic mitjà. Els darrers anys l'estructura familiar ha variat força i hi ha diferents models familiars. En general, els pares són els dos únics adults de la llar i, actualment, hi ha un alt percentatge que es troben a l'atur.

Pel que fa a les característiques lingüístiques del centre, la ubicació de l'escola (Baix Llobregat) predisposa a que els alumnes realitzin un ús del castellà, ja que aquesta és la llengua d'ús generalitzat al municipi i d'un alt percentatge de les famílies; així doncs hi ha poc ús del català. Tanmateix tot l'equip docent es dirigeix als infants en tot moment en català i les diferents accions pedagògiques i administratives que es duen a terme al centre són realitzades en català. A aquest fet, s'ha d'afegir que actualment s'hi troben matriculats 77 alumnes estrangers dels quals 7 porten menys de 24 mesos a Catalunya.

A la següent Taula es pot observar el nombre d'immigrants per curs:

| EDUCACIÓ INFANTIL | | | EDUCACIÓ PRIMÀRIA | | | | | |
|-------------------|----|----|-------------------|----|----|----|----|----|
| P3 | P4 | P5 | 1r | 2n | 3r | 4t | 5è | 6è |
| 8 | 15 | 10 | 10 | 11 | 11 | 1 | 5 | 6 |

Taula 2. Dades sobre els infants nouvinguts a l'escola (Font: Ajuntament de Viladecans).

Es va triar aquesta escola per tal de dissenyar el Programa per ser una escola que coneixia perquè ja hi havia realitzat el meu Treball de Final de Grau de mestra d'Educació Infantil, portant a terme diferents activitats. El fet de conèixer en profunditat la metodologia emprada a l'escola i més concretament a l'etapa d'Educació Infantil, així com també als professionals que hi treballen, van ser punts claus per prendre aquesta decisió. Aquest fet facilitava l'anàlisi i detecció de necessitats del centre, alhora que assegurava la possibilitat d'obtenir un grau de col·laboració més elevat.

Estructura i funcionament

Quant a l'equip humà que treballa amb els infants d'Educació Infantil i Educació Primària, trobem una plantilla de 28 mestres a jornada completa, ½ dotació de mestre d'Educació Especial (EE) per a l'etapa d'Infantil, ½ dotació de mestre d'Aula d'Acollida i suport lingüístic, ½ dotació de professor de Religió, 10 hores de vetlladora i una tècnica d'Educació Infantil a jornada completa. L'equip directiu del centre està format per la directora, el secretari i la cap d'estudis.

Del total de mestres que s'ha mencionat amb anterioritat s'hi ubiquen 18 tutors i tutores d'aula (12 a l'etapa d'Educació Primària i 6 a Educació Infantil), 8 especialistes (2 d'Educació Especial i d'Educació Física, 1 de Psicomotricitat per a Educació Infantil, 1 de Música, 2 d'Anglès, 1 de Religió), 1 per al suport lingüístic i els 3 càrrecs directius. Alhora, alguns d'aquests docents tenen un càrrec de coordinació: coordinadora d'Educació Infantil, coordinadora del Cicle Inicial, coordinadora del Cicle

Mitjà, coordinador del Cicle Superior, coordinadora lingüística, coordinador d'informàtica/TIC, coordinador de Riscos Laborals, coordinadora del Pla Català d'Esport i un encarregat de la biblioteca de l'escola. Tanmateix, alguns d'aquests docents formen part del Consell Escolar com a representants.

Així doncs, l'equip que treballa a l'escola compleix amb unes funcions clares i ben delimitades; es fan reunions setmanals de cada un dels cicles, així com també de l'equip de coordinadors/es amb l'equip directiu. Es tracta d'un equip molt consolidat ja que la majoria de la seva plantilla porta més de 10 anys treballant a l'escola. Sempre que sigui possible es prioritza que el tutor/a estigui amb el mateix grup d'alumnes al llarg de tot el cicle.

Centrant en el tema que ens ocupa, tal i com afirma López Cassà (2007), la posada en pràctica de Programes d'Educació Emocional requereix d'una formació prèvia del professorat; en aquest sentit, i tal i com s'ha comentat a la presentació del present programa, un grup de 8 docents de l'escola ha rebut aquest curs (2016-2017), una formació sobre l'Educació Emocional que es troba inclosa en la Xarxa d'Innovació Educativa que proposa l'ajuntament de Viladecans de manera conjunta amb el GROU i la Diputació de Barcelona. En aquesta formació, els docents de l'escola han realitzat 10 hores de teoria, 10 hores d'activitats pràctiques i 10 hores de seguiment i acompanyament per a iniciar el disseny d'un Projecte d'Educació Emocional per al seu centre del qual l'escola n'ha realitzat un petit esbós que em servirà com a recull de les necessitats i objectius que ells i elles, que viuen el dia a dia al centre, consideren com a primordials. Aquest, ajudarà en el disseny del present projecte i en servirà de base. D'aquesta manera, es pot afirmar que la implicació dels docents de l'escola quant a la implementació d'un Programa d'Educació Emocional és elevada.

Fruit d'aquesta formació, a l'escola s'està plantejant la creació d'una Comissió d'Educació Emocional que s'encarregui de gestionar les diferents propostes d'educació emocional que sorgeixin a l'escola. Tanmateix, aquesta comissió seria l'encarregada de crear un banc de recursos amb contes, activitats i materials per a treballar l'educació emocional que es trobaria a l'abast de tota la comunitat educativa.

Pel que fa a la metodologia de l'escola, aquesta es basa en la idea que l'infant és el propi protagonista del seu aprenentatge i el mestre és un guia que l'ajuda, recolza i acompanya en tot aquest procés. Així, les propostes d'aprenentatge que es realitzen a l'escola ofereixen a l'infant un paper actiu i de descobriment. Alhora, l'escola es troba constantment en la recerca de propostes innovadores que afavoreixin el seu desenvolupament. Pel que fa concretament a Educació Infantil, les propostes que s'hi realitzen són actives, lúdiques i vivencials tot oferint un protagonisme a l'infant en el seu procés d'aprenentatge donant-li les eines i creant situacions per aprendre. Així, la

metodologia que es proposarà pel Programa seguirà la línia metodològica que es porta a terme a l'escola.

4.3.2. Identificació dels destinataris

Tal i com s'ha mencionat aquest Programa està destinat a l'últim curs d'Educació Infantil: P5. S'ha decidit centrar-ho inicialment en aquest curs i, posteriorment anar paulatinament implementant-lo fins arribar a tots els cursos del centre escolar.

Tanmateix, tal i com comenta López Cassà (2007) l'educació emocional en edats primerenques ofereix un bagatge sòlid als infants en matèria d'emocions i, sobretot, en competències emocionals. Per tant, no es tracta de dur a terme activitats sinó d'anar influïent per al desenvolupament d'actituds i formes d'expressió en les que els educadors tinguin en compte el model que ofereixen dia a dia on les emocions siguin viscudes, respectades i acollides en la seva amplitud. Al llarg de l'etapa d'Educació Infantil s'ofereixen les bases que sustentaran aprenentatges posteriors i, per tant, també esdevé el moment idoni per a incloure aquest conjunt de coneixements referents a les emocions i a les competències emocionals. En aquest sentit, es va decidir que fos P5 i no un altre curs d'aquesta etapa degut a que a P5 els infants ja han superat l'etapa egocèntrica i comencen a ser capaços d'identificar les pròpies emocions i les alienes, i aquest fet, facilita la implementació del Programa ja que els infants són més autònoms i tenen una major comprensió a nivell emocional, i a més, és també un curs idoni perquè els infants ja disposen d'un lligam afectiu forjat des de fa dos anys, i les tutores han estat amb el mateix grup de nens/es des de P3 i hi tenen un vincle molt estret amb ells/es.

Pel que fa a aquest col·lectiu d'alumnes ens trobem amb dues classes de P5 (A i B) que treballen de manera paral·lela i realitzen les mateixes activitats i propostes. Les classes estan força equilibrades pel que fa al gènere dels infants (13 nens i 12 nenes a P5A, 11 nens i 14 nenes a P5B), número de nouvinguts (7 a P5A i 8 a P5B), alumnes amb necessitats educatives específiques (un nen amb un possible cas d'hiperactivitat amb subtipus inatent i un altre infant diagnosticat amb TEA a P5A, i un infant diagnosticat amb TEA a P5B) i també pel que fa referència a les dificultats de caire emocional detectades (baixa tolerància a la frustració, baixa autoestima, dificultats per gestionar els conflictes, així com també per reconèixer les pròpies emocions i les alienes).

La mestra d'Educació Especial ofereix tres hores setmanals d'intervenció a l'aula amb els alumnes de necessitats educatives especials d'ambdues classes.

En conclusió, es tracta de grups força homogenis quant a ritme d'aprenentatge i característiques; a més les seves característiques evolutives i els problemes emocionals que s'hi detecten fan que siguin idonis per a la realització del programa.

4.3.3 Definició dels agents implicats

Tal i com s'ha comentat en paràgrafs anteriors, el present Programa compta amb unes bases (n'anomenem "Programa-Marc") que defineixen les línies d'actuació a partir de la formació que han rebut d'educació emocional en el projecte d'educació emocional de la Xarxa d'Innovació Educativa de l'ajuntament de Viladecans, el GROU i la Diputació de Barcelona.

Per tant, malgrat la seva implementació s'iniciarà a P5, s'hi trobaria implicada tota la comunitat educativa tot i que prendrien un paper protagonista els diferents docents que han participat de la formació d'educació emocional, constituïts en la Comissió d'Educació Emocional a la qual se li aportarà el present Programa així com diferents recursos i el suport que puguin necessitar al llarg del procés. Les tutores de les dues classes de P5 seran les encarregades d'aplicar-lo amb els seus grups d'alumnes, tot esdevenint un referent tant pels infants com pels altres docents. Cal tenir present que l'educació emocional és transversal i s'ha de transmetre en el dia a dia de l'aula, i les tutores de l'aula han de saber transmetre-la mitjançant la seva actitud i manera d'afrontar les situacions que van apareixent quotidianament.

4.3.4 Detecció i priorització de necessitats

La detecció de necessitats esdevé fonamental ja que permetrà establir els objectius del Programa. A més, es tracta d'un procés sistemàtic i racional per a obtenir informació i establir prioritats. Tal i com afirmen Álvarez-González i Álvarez-Justel (2016) perquè l'anàlisi de necessitats sigui rigorosa i efectiva esdevé imprescindible la seva objectivitat i s'han d'utilitzar diferents procediments per a l'obtenció d'informació. Per a realitzar aquesta anàlisi de necessitats es van emprar diferents procediments:

- En un primer moment, es va realitzar una entrevista amb la directora del centre per tal de copsar què és el que s'estava realitzant ja a l'escola en matèria d'Educació Emocional i què és el que considerava que mancava; d'aquesta manera, a banda de centrar l'atenció en els dèficits també es van tenir en compte les potencialitats i competències de l'escola i dels docents i discentes com a protagonistes i agents actius de la intervenció. A partir d'aquesta primera entrevista, es van recollir tot un seguit d'aspectes que ja s'estaven realitzant a l'escola alhora que es van recollir les demandes més evidents que tenien en matèria d'educació emocional. Així, es va poder realitzar un primer esbós sobre el qual realitzar una posterior anàlisi més

profunda de les necessitats de l'escola. Les idees obtingudes en aquesta primera entrevista es troben anotades de manera esquemàtica a ***l'Annex 1***. Posteriorment, es va acordar amb la directora la realització d'una enquesta a través d'un formulari de googleforms que es passaria als 18 tutors i a les dues especialistes d'EE. Es va considerar que aquests 20 docents són els que treballen sempre amb el mateix grup d'infants i per tant facilitaria la recollida de dades; la resta d'especialistes per poder omplir l'enquesta necessàriament s'haurien de basar en un grup que potser ja hauria estat avaluat pel tutor corresponent).

Amb aquesta enquesta es podran recopilar d'una manera més profunda les necessitats que copsen els mestres i alhora identificar quines són les que més coincideixen i els punts forts que es detecten.

- En segon lloc es va realitzar una enquesta a través de Googleforms (veure ***Annex 2***), els resultats de la qual esdevindrien una peça clau en la detecció de les necessitats. A tall de resum mencionarem els aspectes més destacats de cadascun dels apartats. Aquesta consta d'una petita introducció on es comenta als docents de l'escola el projecte que es realitzarà i es demana la seva col·laboració; posteriorment, se sol·liciten tot un seguit de dades generals: gènere, edat, anys d'experiència docent i cicle en el que treballa. Aquestes primeres dades ajuden a contextualitzar al conjunt de docents que treballen a l'escola i a poder tenir un primer esbós de com és aquest equip humà que hi treballa. S'han obtingut un total de 18 respostes, esdevenint el 90% dels docents als que se'ls hi ha convidat a participar, fet que comporta que la mostra sigui molt representativa. Pel que fa als anys d'experiència docent la immensa majoria té més de 10 anys d'experiència (83,3 %) (veure ***Annex 2.1. Gràfic 3***). Així doncs, s'observa com es tracta d'un claustre consolidat, amb un gran bagatge pel que fa a la docència. Aquest fet, serà de gran utilitat a l'hora d'implementar el Programa a l'escola ja que s'observa un Claustre que coneix el funcionament de l'escola i amb una gran experiència. Un altre aspecte a destacar d'aquesta primera part de l'enquesta és el fet que el 100% dels/les docents d'Educació Infantil han completat l'enquesta; aquesta dada és interessant de cara a que es tracta del cicle on s'implementarà i a més es pot copsar com la seva elevada implicació en aquesta experiència. Les preguntes específiques de l'enquesta s'agrupen en base al model pentagonal de competències emocionals de Bisquerra i Pérez (2007): consciència emocional, regulació emocional, autonomia emocional, competència social i, habilitats de vida i benestar. Per a cadascuna d'aquestes competències hi havia tot un seguit d'afirmacions per a marcar en quin grau consideraven que es complia del 0 al 10 (0= gens i 10= molt). Fent una anàlisi exhaustiva dels resultats obtinguts en aquesta part de l'enquesta (veure ***Annex 2.1***), podem apreciar que el grau de prioritització de les afirmacions referides a les cinc

competències són en general molt baixos, però sobretot ho són en les que fan referència a consciència emocional i regulació emocional. Finalment, després de cada competència emocional es preguntava en quin grau consideraven necessari treballar aquesta competència en concret. Així, es pot copsar quina de les competències és la que majoritàriament consideren que és més urgent treballar i en quina hi ha més necessitat. Prenent com a referència els/les docents que han marcat un grau de necessitat molt elevat (9-10) a l'hora de treballar cadascuna de les cinc competències podem apreciar com els/les docents valoren que el més urgent seria treballar la regulació emocional (77'8%), seguida de l'autonomia emocional i la consciència emocional (72'3%). Cal remarcar que pel que fa referència a les altres dues competències (competències socials i competències per a la vida i el benestar) també surten índexs força elevats (66'7% en cadascuna d'elles). Per finalitzar l'enquesta, hi ha un seguit d'observacions finals, on es preguntava en quin grau consideraven que era beneficiós implementar un programa d'educació emocional a l'escola, si havien realitzat una formació prèvia envers a aquesta temàtica i comentaris i observacions que es volen aportar. De l'anàlisi dels resultats obtinguts en aquest apartat se'n desprèn que el 77'8% dels enquestats consideren en un grau de 9-10 que seria beneficiós implementar un Programa d'Educació Emocional a l'escola. Tanmateix el 66'7% dels/les docents havia fet o estava fent algun tipus de formació relacionada amb l'educació emocional i el 100% dels que no n'havien fet, consideraven important rebre'n. Per tant, l'enquesta ens ha permès, de manera senzilla i ràpida, recopilar informació, copsar la visió dels docents i detectar no només les necessitats generals sinó també les necessitats en funció de cada competència i cicle, així com les seves potencialitats i aquelles competències que pels docents requereixen d'un treball exhaustiu i quines es considera que no és necessari. Cal mencionar que la present enquesta va ser comentada amb la directora de l'escola abans de passar-la als docents per tal de veure si li semblava adequada, si afegiria algun altre aspecte, etc. Aquest petit fet, assegura una via de comunicació adequada i ajuda a que hi hagi un clima de col·laboració evident al llarg de tot el disseny del programa.

- En tercer lloc, es va realitzar una reunió amb el conjunt de docents que havien realitzat la formació d'Educació Emocional, entre els que s'hi trobaven les mestres de P5.; en la que es van comentar els resultats obtinguts a l'enquesta i, per tant, les necessitats prioritzades. Al seu torn, els docents van compartir les necessitats que, un cop realitzada la formació, havien detectat (veure **Annex 3**), i es va arribar a finalment realitzar una priorització de les necessitats més elementals a cobrir, que s'hi donaria resposta a través del present Programa. També es va comentar la importància de dissenyar el programa per a P5, segons les diferents evidències manifestades i les

necessitats existents a Infantil pel que fa a l'Educació Emocional (conflictes, problemes d'autoregulació, poca tolerància a la frustració, problemes d'autoestima, etc.).

Segons se'n desprèn (veure **Annex 2**), s'ha valorat en un elevat grau la necessitat del treball docent –competències docents- per a afavorir el desenvolupament harmònic dels infants, tot i que cal fer una prioritització de les necessitats. La majoria de resultats més baixos i que, per tant, denoten una alta necessitat de treball, es troben en les competències d'autonomia emocional, consciència emocional i regulació emocional. Tanmateix l'esborrany de Projecte realitzat per part de l'escola va encaminat al treball de les diferents competències i, per tant, el disseny del Programa es basarà també en el treball de les cinc competències per tal de que hi hagi un sentit i es treballi en una mateixa línia, tot i que es prioritzaran aquelles competències detectades amb una major necessitat i sempre de manera transversal per tal que el dia a dia dels infants s'impregni d'educació emocional amb un sentit i no es tracti només d'activitats puntuals.

4.4 Formulació dels objectius genèrics del programa

Detectades les necessitats del centre escolar es comentaran els objectius genèrics del present Programa. L'objectiu principal de l'educació emocional és el desenvolupament de competències emocionals, i per a desplegar un Programa d'Educació Emocional aquestes s'han de contextualitzar en el nivell educatiu que ens ocupa: P5 i tenint en compte la "Guia per a la implementació de l'educació emocional als centres educatius" de l'Ajuntament de Viladecans (2016).

Els objectius generals plantejats per a treballar les competències emocionals en aquest col·lectiu d'alumnat són els següents:

- Adquirir un millor coneixement de les pròpies emocions.
- Identificar les emocions alienes.
- Posar nom a les emocions, obtenir un vocabulari emocional.
- Aprendre a regular les pròpies emocions.
- Pujar el llindar de tolerància a la frustració.
- Desenvolupar l'habilitat de generar emocions positives.
- Desenvolupar l'habilitat d'automotivar-se.
- Augmentar l'autoestima dels infants.

4.5 Disseny del Programa

Identificades les necessitats del Programa, els seus destinataris i els objectius del mateix, es detalla a continuació el Programa, en el que s'inclouran els objectius específics, continguts i activitats que el conformen; a més d'un apartat de conceptualització teòrica sobre educació emocional.

4.5.1 Fonamentació teòrica

L'Educació Emocional

Educar emocionalment significa validar les emocions, empatitzar amb els altres, ajudar a identificar i a nombrar les emocions que se estan sentint, posar límits, ensenyar formes acceptables d'expressió i de relació amb els altres, estimar-se i acceptar-se a un mateix, respectar als altres i proposar estratègies per resoldre problemes (López-Cassà, 2005). Per tant, l'educació emocional ha de servir de nexa per tal d'aproximar el que volem ser, des del punt de vista de la ètica, i el que som biològicament. En el moment d'educar emocionalment (Bach i Darder, 2002, citat. a López-Cassà, 2005) es parteix d'unes actituds afectives amb la pretensió de fomentar en l'infant una retroalimentació entre pensament, emoció i acció, tot esdevenint capaç de fer front a diferents problemàtiques sense que l'autoestima es vegi afectada.

Rafael Bisquerra, considerat com el gran protagonista de l'Educació Emocional en el nostre país, defineix l'Educació Emocional com:

“ Un procés educatiu, continu i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament emocional com a complement indispensable del desenvolupament cognitiu, constituint ambdós els elements essencials del desenvolupament de la personalitat integral. Per això, es proposa el desenvolupament de coneixements i habilitats sobre les emocions amb l'objectiu de capacitar a l'individu per afrontar millor els reptes que es plantegen a la vida quotidiana. Tot això, té com a finalitat augmentar el benestar personal i social” (2000: 243).

Justificació de l'Educació Emocional

L'educació emocional esdevé prioritària i imprescindible de treballar a l'escola.

Per una banda, al llarg de la vida s'experimenten emocions de manera contínua, algunes de les quals provoquen tensió emocional que dificulten el seu control. Per tant, hi ha un baix nivell de competència emocional, destacant sobretot en el col·lectiu dels adolescents, on s'observa un elevat “analfabetisme emocional” (Goleman, 1996), que pot desembocar en comportaments desadaptatius (Bisquerra, 2003), com per

exemple el consum de substàncies nocives, els trastorns alimentaris (anorèxia, bulímia), la violència de gènere, una major taxa de suïcidis, per esmentar-ne alguns d'ells. Per tal d'evitar aquestes situacions s'estan portant a terme Programes d'Alfabetització Emocional destinats a prevenir, minimitzar i/o abandonar aquests comportaments desadaptatius.

Per altra banda, la finalitat de l'educació pretén l'assoliment de la personalitat integral de l'alumnat, tant a nivell cognitiu com emocional. S'ha comprovat que l'èxit personal i professional de les persones va més enllà del Coeficient Intel·lectual (Fernández-Berrocal i Extremera, 2002), i s'emfatitza la importància del desenvolupament emocional com a complement indispensable del desenvolupament cognitiu. En moments importants de l'àmbit laboral, com poden ser la cerca de feina (entrevista, procés de selecció i oposicions) o bé la pràctica professional en si mateixa, les emocions tenen un paper fonamental. L'assoliment de competències emocionals permeten afrontar els reptes professionals amb major probabilitat d'èxit, autocontrol i benestar.

A més, amb les noves tecnologies el professor deixa de ser un simple transmissor d'informació per passar a ser essencial la seva dimensió emocional i es prioritza l'educació com a un procés basat en una interacció que comporta la relació interpersonal impregnada per fenòmens emocionals que cal saber gestionar. En cas contrari, en la pràctica docent es genera una lamentació envers la poca motivació de l'alumnat i l'augment de comportaments disruptius.

Des del punt de vista psicopedagògic, incidim de nou en la importància de la *Teoria de les Intel·ligències Múltiples* (Gardner, 1995), i de manera específica la interpersonal i la intrapersonal, que representen la base de la intel·ligència emocional. Gardner (1995) considera que concentrar-se exclusivament en les capacitats lingüístiques i lògiques durant l'escolaritat formal va en detriment dels individus que tenen capacitat en altres intel·ligències. A més, a l'informe de la UNESCO "*La educación encierra un tesoro*" (Delors, 1996), on s'assenyalen els quatre pilars de l'educació: aprendre a conèixer, aprendre a fer, aprendre a conviure i aprendre a ser; aquests dos últims es relacionen amb la intel·ligència interpersonal i intrapersonal, i per tant, contemplen l'educació emocional.

Tanmateix, s'ha observat la necessitat de la intervenció socio-emocional (Álvarez, 2001) degut als elevats índex de fracàs escolar, dificultats d'aprenentatge, abandonament escolar, estrès per la relació entre companys, etc. Tot això provoca un clar dèficit de maduresa emocional, un desequilibri emocional i estats emocionals

negatius, com poden ser l'apatia i la depressió, reflectint una baixa motivació envers l'àmbit acadèmic.

El desenvolupament de la intel·ligència emocional i per tant, el desplegament de l'educació emocional mitjançant el desenvolupament de competències emocionals (Bisquerra, 2000 i Goleman, 1995), se centra en el treball preventiu i proactiu de factors de risc a l'aula (Ibarrola, 2004) amb la finalitat de millorar el rendiment acadèmic, la manca de motivació i evitar els aspectes anteriorment esmentats (fracàs escolar, abandonament escolar, agressions...), afavorint l'autoconeixement de l'alumnat i les seves relacions interpersonals (Extremera i Fernández-Berrocal, 2004). A través del desenvolupament de les competències emocionals, l'alumnat aprèn a utilitzar diverses estratègies emocionals (autoregulació, empatia, resolució de conflictes, etc.), amb la finalitat d'enfrontar-se a situacions emocionalment difícils en tots els àmbits (escolar, personal i familiar).

Per tant, les estratègies emocionals es poden ensenyar i aprendre. A l'escola s'han prioritzat els continguts acadèmics i s'han oblidat els emocionals, i malgrat la importància de les àrees curriculars, també s'ha de promoure el desenvolupament integral de la persona, on la dimensió emocional adopta un paper essencial. És important treballar l'educació emocional quan abans millor (Goleman, 1995) i en la infància és el moment ideal per a anar modelant les tendències emocionals que l'acompanyaran al llarg de la seva vida.

4.5.2 Objectius

Partint de la finalitat de treballar les competències emocionals i les necessitats en educació emocional a l'escola es plantegen els següents objectius:

- Promoure un coneixement profund de les pròpies emocions.
- Potenciar el desenvolupament integral dels infants.
- Ampliar el vocabulari emocional dels infants.
- Identificar les emocions dels altres i saber actuar en conseqüència.
- Evitar la producció de conflictes a l'aula.
- Desenvolupar diferents estratègies d'automotivació.
- Capacitar als infants per a desenvolupar el sentit del humor.
- Treballar diferents recursos per tal d'augmentar la tolerància a la frustració.
- Afavorir una imatge positiva dels infants
- Aprendre diferents estratègies d'autoregulació emocional.
- Millorar les relacions interpersonals.

4.5.3 Continguts

Els continguts plantejats per a ser desenvolupats al llarg del Programa són els següents:

- Intel·ligència emocional.
- Coneixement de les pròpies emocions i les alienes.
- Autoestima.
- Automotivació.
- Empatia.
- Resolució de conflictes.
- Habilitats de vida i habilitats socials.
- Comprensió i regulació de les emocions.

A l'hora de plantejar-los s'han tingut en compte els següents criteris:

- Adequació al nivell educatiu dels infants (P5)
- Viabilitat a l'hora de ser aplicat a tot el grup-classe
- Grau de reflexió sobre les emocions pròpies i alienes
- Promoció del desenvolupament de competències emocionals.

4.5.4 Aspectes metodològics

4.5.4.1 Conceptualització

La formació en educació emocional ha de dotar d'un bagatge en matèria d'emocions i sobretot de competències emocionals (López-Cassà, 2007). Més enllà de realitzar un seguit d'activitats, cal afavorir actituds i formes d'expressió, i el docent n'és el principal responsable. La Teoria de l'aprenentatge social de Bandura (1997) emfatitza el rol dels models en el procés d'aprenentatge; per tant suggereix la inclusió del modelat com a estratègia d'intervenció que influirà en les actituds, creences, valors i comportaments., i que es caracteritzarà per la seva continuïtat i transversalitat.

Es pretén impregnar l'aula d'emocions i que aquestes s'incloguin en les rutines i en el dia a dia dels infants; per tal d'aconseguir-ho, les activitats que es proposen a continuació es trobaran incloses en les rutines d'aula.

S'utilitzaran recursos com contes, cançons, etc. que es troben inclosos a la rutina dels infants. En aquest sentit, els contes tenen un gran potencial educatiu a educació infantil, ja que segons Rodari (2000) a través dels contes els infants poden construir-se un món amb elements fantàstics que adquireixen vida pròpia i que fan que el subconscient alliberi frustracions, tensions o bé por, estimulant la creativitat i portant a emocions positives. A més, els contes són un recurs que s'utilitza habitualment en la transmissió de valors de manera implícita en el fil argumental de la història, i ajuden a

entendre diferents situacions i a reflexionar sobre les conseqüències d'alguns dels nostres actes. Per tant, els contes seran un recurs fonamental que s'utilitzarà al llarg del programa.

A més cal tenir present que cal anar amb molta cura i sensibilitat a l'hora de tractar les pròpies emocions, ja que ningú s'ha de veure obligat a exposar-les si no ho desitja, i el fet de tractar situacions a través de terceres persones ho pot afavorir.

Al llarg del Programa hi haurà recursos fixes al llarg de tot el curs escolar (2017-2018) i d'altres que seran puntuals, tot i que es poden recuperar en el moment que es consideri necessari.

4.5.4.2 Temporització i Recursos

El programa acull un total de 13 activitats, algunes de les quals s'organitzaran en diferents sessions. Algunes seran fixes i s'introduiran en les rutines d'aula, i altres adquiriran un caire més aviat puntual amb la flexibilitat de poder ser realitzades en altres moments que es consideri necessari

Quant a les activitats fixes s'inclouen:

- Relaxació i massatges
- El racó de la calma
- Com em sento?
- Genoll amb genoll
- Enviem missatges positius

Com a activitats puntuals se situen:

- Fem una flor
- Et diré un secret
- Descubrim emocions

| 1r TRIMESTRE | 2n TRIMESTRE | 3r TRIMESTRE |
|--------------------------------|---------------------------|---------------------|
| Relaxació i massatges | Genoll amb genoll | Fem una flor |
| Com em sento? | Enviem missatges positius | Conte: "La tortuga" |
| El racó de la calma | Descobrim emocions | |
| Et diré un secret | Conte: "El millor regal" | |
| Conte: "Les emocions d'en Pol" | Conte: "El cocodril" | |
| Conte: "La formiga" | | |

Taula 3: Temporització i Recursos del Programa (Font: elaboració pròpia).

Els Recursos materials que s'utilitzaran seran els quatre contes següents:

- Les emocions d'en Pol
- La formiga
- El cocodril
- La tortuga

Tot seguit es detallarà el moment de realització o inclusió d'aquestes activitats tenint present el trimestre en el qual s'ubica; així es mostraran en vermell les activitats fixes (per tant, el trimestre en el qual s'ubiquen només marca la inclusió d'aquesta) i en verd les activitats puntuals (per tant, el trimestre en el qual s'ubiquen marca el moment de realització).

4.5.4.3 Activitats

La taula que s'utilitza per tal d'explicar les diferents activitats és la mateixa que han utilitzat durant la formació els docents de l'escola que hi han assistit; d'aquesta manera s'assegura que existeixi una major coherència i unitat entre el present programa i l'escola.

Les graelles amb el detall de les diferents activitats de cada trimestre es poden observar a l'**Annex 4**.

Per tant, les activitats fixes que es troben en color vermell s'inclouran o bé al primer o bé al segon trimestre tot tenint una continuïtat al llarg del curs. Les activitats que es troben en color verd, en canvi, es realitzaran al trimestre en el qual es troben ubicades. Tanmateix cal precisar que es tracta d'una programació flexible i que, per tant, permet que una activitat puntual es pugui tornar a realitzar en altres moments en que es consideri necessari o adequat.

A la següent **Taula** es mostren classificades les activitats anteriors en funció de la competència emocional que es treballa, i es mostren en diferents colors perquè sigui més fàcil d'identificar. Algunes, es trobaran ubicades en dues o més competències ja que promouen el treball d'aquestes.

| CONSCIÈNCIA EMOCIONAL | REGULACIÓ EMOCIONAL | AUTONOMIA EMOCIONAL | COMPETÈNCIA SOCIAL | HABILITATS DE VIDA I BENESTAR |
|---------------------------------|-----------------------|---------------------------|---------------------------|-------------------------------|
| Com em sento? | El racó de la calma | Fem una flor | Fem una flor | Relaxació i massatges |
| Descobrim emocions | Relaxació i massatges | Et diré un secret | Et diré un secret | |
| Genoll amb genoll | Genoll amb genoll | Genoll amb genoll | Genoll amb genoll | |
| Conte : “Les emocions d’en Pol” | Conte : “La tortuga” | Enviem missatges positius | Conte :”La formiga” | |
| Conte: “El millor regal” | Conte: “El cocodril” | | Conte: “El cocodril” | |
| | | | Enviem missatges positius | |
| | | | | |

Taula 4. Competències emocionals que es treballen amb cada activitat (Font: elaboració pròpia).

4.5.4.4 Avaluació

Per tal d’avaluar aquest Programa i fer un seguiment més exhaustiu del procés i possibles aspectes de millora es portarà a terme una avaluació de caire continuat, incidint en què es tracta d’una proposta que pretén ser viva i adaptar-se en tot moment a les necessitats que vagin sorgint a l’aula.

S’han confeccionat unes Graelles d’avaluació de cada activitat (veure **Annex 5**) que en finalitzar cada activitat les tutores hauran d’omplir tenint en compte a tot el grup-classe; a més es demanarà que realitzin un petit diari de cada sessió comentant aquells aspectes més rellevants o si hi ha hagut algun infant que hagi tingut alguna dificultat o hagi cridat l’atenció la seva actitud a la sessió. Això, permetrà portar un control de l’actitud del grup-classe a cada sessió i alhora conèixer si hi ha hagut alguna incidència amb algun infant en concret. Finalment, tindrà lloc l’autoavaluació des de la mirada dels infants i dels docents per tal que avaluin cada sessió. En el cas

dels infants si els ha agradat molt, força o gens (veure **Annex 6**) i en cas de les docents com han vist el seu paper durant la sessió (**Annex 7**).

Alhora, el programa serà susceptible d'avaluació en funció dels resultats que es vagin obtenint en l'anàlisi de les graelles anteriors. D'aquesta manera es planteja una avaluació contínua i qualitativa del programa que es comenta amb major detall al punt posterior.

5. Avaluació del Projecte

El Projecte desenvolupat al llarg d'aquest TFM per a treballar l'Educació Emocional a l'escola, i que ha portat a l'elaboració d'un Programa específic per a treballar amb el grup d'alumnat de P5, ha estat dissenyat amb molta cura però l'avaluació esdevé un element imprescindible per tal d'anar avançant al llarg del procés.

S'han tingut en compte les tres fases de l'avaluació: inicial, de seguiment i final.

Quant a l'avaluació inicial, aquesta s'ha realitzat mitjançant l'enquesta enviada als docents del centre escolar, la qual va ser analitzada a detall (**Annex 2.1**) i d'on es van poder extreure les necessitats del centre pel que feia a l'educació emocional. Tanmateix, per a aquesta primera avaluació, abans d'encetar el programa es demanaria a les docents tutores de les aules de P5 un breu informe detallant aquells aspectes que detecten en els infants quant a l'educació emocional (punts forts, dificultats, propostes, etc.). Alhora, es comentarien aquests en una reunió amb les docents per tal d'obtenir un primer esbós sobre els infants de les aules on es realitzarà el programa.

Pel que fa a l'avaluació contínua, a més del treball específic amb les tutores de P5 – que ja hem comentat en l'apartat anterior- es realitzarien algunes reunions amb la Comissió d'Educació Emocional per tal d'anar comentant aquells aspectes de millora i que ja funcionen en relació amb el programa. En aquest sentit, es realitzaren reunions trimestrals a nivell de claustre on es demanarà a les tutores de P5 que comparteixin la

seva experiència amb la resta de l'equip docent pel que fa als resultats que estan obtenint amb la realització del programa, la seva experiència, activitats a realitzar, propostes de millora, etc. D'aquesta manera s'implicarà a tot el conjunt de docents en la seva totalitat alhora que s'anirà generant un interès i un punt de partida per a seguir amb l'aplicació del programa a la resta de nivells educatius de l'escola.

Per finalitzar, l'avaluació final consistirà en una entrevista amb les tutores de l'aula on es comentaran les diferents graelles d'avaluació que s'han anat realitzant en l'avaluació contínua. Tanmateix, es demanarà a les tutores que omplin un petit qüestionari sobre el grau de satisfacció amb el programa i es demanarà que realitzin propostes de millora (**Annex 8**). Així, a l'entrevista es podrà conèixer de primera mà com ha estat la realització del Programa i es podran intercanviar opinions amb les docents de manera més propera tot obtenint una informació més qualitativa.

6 .Conclusions i Prospectiva

Tot seguit es realitzaran les conclusions del present treball final de màster. Així doncs, es dividirà aquest apartat en tres seccions en funció de la temàtica. Primerament, es realitzarà una breu reflexió entorn als objectius genèrics del treball i el grau d'acompliment dels mateixos. Seguidament, es parlarà de la perspectiva de futur del disseny del programa plantejat: futures aplicacions, innovacions, etc. Finalment, es comentaran les limitacions del programa: debilitats, punts de millora, etc. D'aquesta manera, s'extrauran tot un seguit de conclusions envers al treball per programes d'Educació emocional a Educació Infantil.

Quant als objectius genèrics del present treball, aquests eren els següents: apropar-se al concepte d'Educació emocional, Comprendre la importància de l'Educació emocional i els seus beneficis, copsar quin és el paper de l'Educació Emocional en el desenvolupament dels infants del segon cicle d'Educació Infantil, detectar les necessitats d'un centre escolar concret envers l'Educació emocional, realitzar el disseny d'un Programa específic per a treballar l'Educació emocional en un curs concret d'Educació Infantil partint de les necessitats detectades i extreure unes conclusions envers al treball per programes d'Educació emocional a Educació Infantil. A continuació, es reflexionarà entorn al grau de compliment dels mateixos. Pel que fa al primer objectiu plantejat, cal mencionar que al llarg de l'elaboració del treball s'ha realitzat un emmarcament teòric del concepte d'Educació Emocional i dels constructes que se'n deriven. Per tant, s'ha realitzat un apropament al concepte d'educació emocional tot prenent com a referència a diferents autors. Aquest fet, ha permès, d'una banda, assolir uns coneixements teòrics envers a l'Educació emocional i d'altra banda comprendre la importància de la mateixa així com els seus beneficis. Aquesta informació, ha ajudat a apropar-se a un altre dels objectius plantejats: copsar el paper d'aquesta en el desenvolupament dels infants de segon cicle d'Educació Infantil. Aquest objectiu ha estat d'especial rellevància ja que la segona part del present treball es basa en l'elaboració del disseny d'un programa per a treballar l'Educació emocional

amb infants d'aquestes edats. Així doncs, el disseny del Programa s'ha basat en una realitat concreta, fet que ha comportat la necessitat de realitzar una exhaustiva detecció de necessitats en aquest context. Per tant, s'han utilitzat diferents recursos en la detecció de necessitats. Finalment, quant a l'últim objectiu plantejat, al llarg de tot el procés del disseny del Programa s'ha anat realitzant un procés de reflexió constant entorn a la funcionalitat del mateix i a les oportunitats de millora que aquest oferia al centre escolar. D'aquesta manera, s'ha anat reflexionant de manera contínua sobre el plantejament de Programes d'Educació Emocional per a Educació Infantil. Així, s'ha arribat a la conclusió de la importància d'implantar programes d'aquest tipus des d'edats primerenques com a mesura de prevenció i per tal d'inculcar el treball de les emocions com un hàbit.

Pel que fa a la perspectiva de futur del disseny del programa, aquest serà implantat a l'escola a partir del curs 2017/2018. Així doncs, en tot moment s'ha treballat sobre una realitat concreta fet que ha facilitat el plantejament de les sessions i l'oferiment de recursos. Tanmateix, cal recordar que prèviament el centre ja s'havia posat en marxa pel que fa al treball de l'Educació emocional. Aquest fet, fa que augmentin les possibilitats d'èxit del Programa i que la seva implantació sigui més precisa. A més, cal recordar que l'Ajuntament de la ciutat es troba totalment implicat en el treball de les emocions a les escoles, tot promovent la formació en educació emocional de mestres de diverses escoles públiques i concertades de la ciutat. D'aquesta manera, l'Educació emocional i la seva rellevància és quelcom que es planteja com a prioritat a nivell ja no només d'escola, sinó també de municipi, fet que assegura que el disseny de programes d'aquest caire tinguin una bona perspectiva de futur.

Tanmateix, cal fer esment al fet que el disseny del Programa que es planteja pretén ser un inici a la inclusió de l'Educació emocional al centre. Així, la idea del Claustre i de l'escola en general és acabar incloent l'Educació emocional al conjunt de l'escola, tot implicant als diferents agents que hi participen: família, docents, infants, etc. Per aquest motiu, s'ha plantejat la creació d'una Comissió d'Educació Emocional de cara al

proper curs 2017-2018 per tal de poder coordinar i plantejar diferents accions vinculades al treball de les emocions. Per tant, aquest treball es planteja amb unes àmplies perspectives de futur no només a aquest centre escolar en concret sinó també a nivell de municipi. Aquest fet, es pot veure reflectit als resultats de les enquestes on tots els docents consideraven que el treball de l'Educació emocional era fonamental. Així doncs, això assegura la conscienciació dels docents fet que implica que la seva participació sigui més activa ja que també copsen com a necessitat el treball de les emocions. El fet de tenir una comunitat educativa que cregui en aquest projecte és el fonament més ferm per tal d'aconseguir l'èxit en el plantejament i realització del programa.

A més, el fet de començar a realitzar un Programa específic per P5 obre l'oportunitat d'anar incloent de mica en mica altres cursos amb l'experiència del que funciona i del que no del Programa anterior. Així, el present disseny del programa esdevé una mena de trampolí per iniciar el treball emocional a un nivell més macro, de centre, amb el bagatge de la realització d'un programa a un nivell més petit. Per tant, la perspectiva del disseny del present Programa és, per una banda, de continuïtat al centre escolar a un nivell més ampli i, per l'altra de plantejament d'altres programes d'Educació emocional a la resta d'escoles del municipi. D'aquesta manera, el treball de les emocions a les escoles del segle XXI es considera com a quelcom imprescindible per tal de fomentar el bon desenvolupament emocional dels infants per aconseguir que es converteixin en adults feliços i emocionalment sans.

Finalment, es comentaran les limitacions del disseny del Programa plantejat. Com totes les propostes educatives, el disseny del present programa d'Educació emocional presenta tot un seguit de fortaleces i perspectives de futur, tal i com s'han comentat anteriorment, però també un seguit de limitacions. El coneixement i la conscienciació d'aquestes és el que permetrà millorar la qualitat del disseny i prevenir possibles problemàtiques o dificultats en la seva implantació.

Primerament, cal mencionar com a limitació el fet que es comenci a implantar només en un curs concret d'Educació Infantil i no a nivell d'etapa. Això, es va decidir de manera conjunta amb el centre escolar per tal d'iniciar el treball de l'Educació emocional en una edat primerenca en la qual els infants es trobessin cognitiva i emocionalment més preparats. Tanmateix oferiria més possibilitats de consolidació del constructe d'Educació emocional el treball d'aquest a nivell general de centre perquè afavoriria que es creés un clima de treball emocional a nivell global, tot assolint així la continuïtat i transversalitat desitjada.

Una altra limitació que s'observa, és el fet que no tots els docents del centre han rebut formació en Educació emocional, fet que limita la implantació d'un macro-programa en un futur a nivell de centre. Tot i així és positiva la resposta a l'enquesta realitzada a tots els docents, en la que aquells que no havien rebut formació en aquest constructe van assegurar voler rebre-la. Per tant, aquesta limitació es solventaria tot atorgant l'oportunitat a aquests docents de realitzar formació en educació emocional per tal d'assegurar els coneixements suficients per encetar el treball de les emocions de manera transversal.

Alhora, una altra limitació que es planteja és el treball amb les famílies; incloure-les en algunes de les activitats i recursos que s'han plantejat en el disseny del Programa ha estat quelcom que s'ha meditat en gran mesura amb el centre escolar. És cert, que és complicat que les famílies assisteixin a l'aula i participin en alguna activitat o recurs per qüestions organitzatives, sobretot pel que fa al temps i a la possibilitat de coincidir en horari. És per aquest motiu que no s'ha plantejat la inclusió de les famílies a l'aula, tot i que se les mantindrà informades en tot moment i es realitzaran al llarg del curs diferents xerrades explicant els recursos i activitats que s'estan duent a terme a l'aula per tal que puguin incloure-les, en la mesura que sigui possible, en el dia a dia a casa; així hi haurà una consonància entre el que es fa a l'escola i a casa fet que atorgarà una seguretat als infants i els ajudarà a que interioritzin millor els aprenentatges. Per tant, s'inclourà a la família en tot el procés durant la implantació del Programa tot i que

no participaran a l'aula de manera directa en la realització de les activitats i recursos. Tot i això, a l'avaluació del programa un cop aquest es dugui a terme es valorarà si aquesta mesura ha estat adequada o si cal implicar de manera més directa a les famílies.

En conclusió, a nivell més personal, el disseny del present Programa i la realització d'aquest Treball Final de Màster en si, m'han ajudat a endinsar-me en el món de l'educació emocional; món que fins ara era desconegut per a mi i que degut a la meva formació com a mestra sempre m'havia cridat molt l'atenció. Així doncs, he pogut créixer personal i professionalment tot aprenent de la importància del treball de les emocions i unint les meves dues passions: el món de l'Educació Infantil i la docència i el meu inici com a futura professional de la Psicopedagogia. Personalment, considero que no serveix de res que ensenyem als infants a llegir, escriure, sumar i restar si després no els donem les eines suficients com per a afrontar els reptes que els plantejarà la vida dia a dia a nivell emocional. Per aquest motiu, considero que aquest treball m'ha enriquit i no només m'ha obert un nou món a nivell professional sinó que també m'ha ajudat a reflexionar a tall personal sobre la importància de conèixer, regular i gestionar adequadament les meves emocions per a fluir i adquirir un benestar emocional.

7. Fonts documentals consultades

Bibliografia

Álvarez, M. & Bisquerra, R. (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: CissPraxis.

Álvarez-González i Álvarez-Justel (2016), La educación para la carrera en infantil y primaria. *Revista de Orientación Educativa*, 30(58), 8-34.

Bach, E., & Darder, P. (2002). *Sedúctete para seducir: vivir y educar las emociones* (Vol. 77). Grupo Planeta (GBS).

Bisquerra, R. (coord.) (2013). *Educación emocional: propuestas para educadores y familias* Bilbao: Desclée de Brouwer.

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

Bisquerra, R. (2008). *Educación emocional y bienestar*. Madrid: Wolters Kluwer.

Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa*, 21(1), 7-43.

Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.

Bisquerra, R. (coord.) [et al.]. (2014). *Prevención del acoso escolar con educación emocional* Bilbao: Desclée de Brouwer.

Bisquerra (coord.) [et al.] (2010). *La educación emocional en la práctica*. Barcelona: ICE, Universitat de Barcelona-Horsori.

Bisquerra, R. & Pérez-Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XX1*, (10).

Bowlby, J. (1993). *El vínculo afectivo*. Paidós Ibérica.

Cabero, M. (2008). *El coaching emocional*. Barcelona: UOC.

Conangla, M. (2005). *Crisis emocionales*. Barcelona: Amat.

Conangla, M. & Soler, J. (2002). *Juntos pero no atados. La pareja emocionalmente ecológica*. Barcelona: Amat.

- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Fluir (flow). Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós.
- Cuadrado, M. & Pascual, V. (coord.) (2007). *Educación emocional: programa de actividades para educación secundaria obligatoria / coordinadores*: Madrid: Wolters Kluwer.
- Damasio, A. R. (1994). *El error de Descartes: la razón de las emociones*. Andrés Bello.
- Délors, J. (1996.) La educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión internacional sobre la educación para el siglo XXI. Madrid: Santillana & UNESCO
- Elias, M.J.; Tobías, S.E. & Friedlander, B.S. (2009). *Educar con inteligencia emocional*. Barcelona: Debolsillo.
- Elias, M.J.; Tobías, S.E. & Friedlander, B.S. (2001). *Educar adolescentes con inteligencia emocional*. Barcelona: Plaza & Janés.
- Fernández-Berrocal, P. & Ramos, N. (2002). *Corazones inteligentes*. Barcelona: Kairós.
- Fernández-Berrocal, P. & Extremera, N. (2002). Adaptación al castellano del MayerSalovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT): User's Manual. Toronto: Multi-Health Systems, Inc
- Fuentes, M. J., Ortiz, M. J., & López, F. (1999). Desarrollo socioafectivo en la primera infancia. *Desarrollo psicológico y educación*, 1, 151-176.
- Gardner, H. (1995). "Multiple Intelligences" as a Catalyst. *The English Journal*, 84(8), 16-18.
- Goleman, D. (2012). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (2006). *Inteligencia social: la nueva ciencia de las relaciones humanas*. Editorial Kairós.
- Goleman, D. P.(1995). Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ for character, health and lifelong achievement.

- GROP (2009). *Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños*. Barcelona: Parramón.
- Güell, M. & Muñoz, J. (coord.) (2011). *Educación emocional: programa para la educación secundaria postobligatoria*. Madrid: Wolters Kluwer.
- Ibarrola, B. (2005). *Cuentos para sentir. Educar los sentimientos*. Madrid: SM.
- Ibarrola, B., & Delfo, E. (2004). La educación de la inteligencia emocional. *Actas de las IX Jornadas técnicas: otras formas de educar*.
- Le Doux, J. (1999). *El cerebro emocional*. Barcelona: Ariel-Planeta.
- López Cassà, E., & Pérez-Escoda, N. (2010). Les competències emocionals a l'alumnat de Primària. *Comunicació presentada en las VI Jornades d'Educació Emocional: "Emocions positives i benestar"*.
- López-Cassà, E. (coord.) (2007). *Educación emocional: programa para 3-6 años*. Madrid: Wolters Kluwer.
- López- Cassà, E. (2005). La educación emocional en Educación Infantil. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*. 54, 153-168
- López, F., Etxebarria, I., & Fuentes, M. J. i Ortiz, MJ (1999). *Desarrollo afectivo y social*.
- López-González, L. (2011). *Relajación en el aula. Recursos para la educación emocional*. Madrid: Wolters Kluwer.
- Milicic, N., Berger, C., Alcalay & L., Torretti (2011). Socio-emotional well-being and academic achievement: Evidence from a multilevel approach. *Psicologia: reflexao e critica*, 24(2), 344-351.
- Mora, F. (2012). 1.¿ Qué son las emociones?. *El Observatorio FAROS Sant Joan de Déu (www.faroshsjd.net) es la plataforma de promoción de la salud y el bienestar infantil del Hos-pital Sant Joan de Déu (HSJD) de Barcelona.*, 14.
- Pellicer, I (2011). *Educación física emocional: programa de salud emocional para el alumnado y orientaciones para el profesorado*. Barcelona: Inde.

Redorta, J.; Obiols, M. & Bisquerra, R. (2006). *Emoción y conflicto: aprenda a manejar las emociones*. Barcelona: Paidós.

Riart, J. (coord.) (2007). *Manual de tutoría y orientación en la diversidad*. Madrid: Pirámide.

Rodari, G. (2000). *Grámatica de la fantasía. Introducción al arte de inventar cuentos*.

Salmurri, F. (2004). *Libertad emocional. Estrategias para educar las emociones*. Barcelona: Paidós.

Sastre, G. & Moreno, M. (2002). *Resolución de conflictos y aprendizaje emocional*. Barcelona: Gedisa.

Segura, M. & Arcas, M. (2007). *Educación de las emociones y los sentimientos. Introducción práctica al complejo mundo de los sentimientos*. Madrid: Narcea.

Soler, J. & Conangla, M. (2003). *El arte de transformar positivamente las emociones. La ecología emocional*. Barcelona: Amat.

Vallés-Arándiga, A. (2000). *La inteligencia emocional de los hijos. Cómo desarrollarla*. Madrid: EOS.

Webgrafia

<http://www.viladecans.cat/ca/que-es-la-xie>[En línia]. Consultat el 18/05/17 a les 17:30 h.

<http://www.rafaelbisquerra.com/es/>[En línia]. Consultat el 10/01/17 a les 11:30 h.

<http://www.eskolabakegune.euskadi.eus/web/eskolabakegune/material-de-la-diputacion-de-guipuzcoa>

Documentació consultada

Bisquerra, R. & Garcia, E. (2016). *Guia per a la implementació de l'Educació Emocional als centres educatius*. Viladecans, Barcelona: Ajuntament de Viladecans, document intern.

Undiano, I. (2013). *Estudio de la Inteligencia Emocional aplicada en la Formación Profesional en el centro Inmakuladalkastetxea de Tolosa. UNIR: Trabajo de Fin de Máster de Psicología de la Educación*
[reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/1973/2013_07_24_TFM_ESTUDIO_DEL_TRABAJO.pdf?sequence=1]

8. Annexos (consultar CD)

Annex 1. Anàlisi de necessitats. Primera entrevista amb la directora

Annex 2. Model d'enquesta

Annex 2.1. Anàlisi de l'enquesta

Annex 3. Necessitats detectades pels docents que van realitzar la formació d'educació emocional

Annex 4. Graelles programació activitats

- Relaxació i massatges
- Com em sento?
- El racó de la calma
- Et diré un secret
- Les emocions d'en Pol (conte)
- La formiga (conte)
- Genoll amb genoll
- Enviem missatges positius
- Descubrim emocions
- El millor regal (conte)
- El cocodril (conte)
- Fem una flor
- La tortuga (conte)

Annex 4.1. Materials concrets de les activitats

- Exemples de melodies per a la relaxació i massatges
- Imatges emocions i racó de la calma
- Làmines conte "El millor regal"
- Exemple programació d'escolta estructurada "El millor regal"
- Làmines conte "El cocodril"
- Làmines conte "La formiga"
- Làmines conte "Les emocions d'en Pol"
- Text conte "La tortuga"

Annex 5. Graelles d'avaluació de les activitats

Annex 6. Autoavaluació infants

Annex 7. Autoavaluació docents

Annex 8. Qüestionari avaluació final del programa

Annex 9. Esbós de projecte realitzat per l'escola