



# La tutoria com a eina de benestar

Curs 2014-2015

*Projecte final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar*

Autora:

**Maria Júlia Garcia**

**Cabello**

Tutora:

**Antoni Portell i Llorca**



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

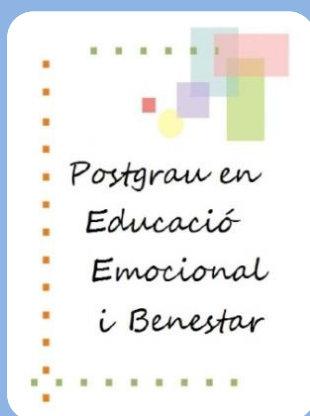


Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 3.0 No adaptada de Creative Commons

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

### ***Per a citar l'obra:***

Garcia Cabello, M. J. (2015). *La tutoria com a eina de benestar. Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar*. Barcelona: Universitat de Barcelona. Dipòsit Digital: <http://hdl.handle.net/2445/68429>



UNIVERSITAT DE BARCELONA

# La tutoria com a eina de benestar

---

Curs 2014-15

*Projecte final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar*



Autora:

**Maria Júlia Garcia Cabello**

Tutor:

Antoni Portell i Llorca

## ÍNDEX

1. Introducció	5
2. Fonamentació teòrica	7
2.1. Educació Emocional	8
2.2. Acció tutorial i orientació	11
2.3. Competències emocionals	15
3. Descripció del programa	18
3.1. Anàlisi del context on s'aplica el programa	19
3.2. Necessitats identificades	20
3.3. Objectius del programa	21
3.4. Temari	22
3.5. Metodologia	24
3.6. Procés d'aplicació	24
3.7. Estratègies d'avaluació	33
3.8. Avaluació del programa	34
4. Conclusions	46
5. Bibliografia	49
6. Annexes	52
7. Annex – El procés de pràctiques	56

## AGRAÏMENTS

Abans de tot, m'agradaria donar les gràcies a les meves filles Mila i Fiona, i a la meva mare Isabel que m'han recolzat i acompanyat durant l'elaboració d'aquest projecte. Agrair la seva paciència, ànims, confiança i amor perquè han fet que valgués la pena cada hora dedicada a l'elaboració d'aquest treball i que no em sentís sola en el procés.

A la meva germana Ma. Isabel, que des del record i el cor ha impregnat cada moment de diferents emocions, m'ha fet respirar.

Vull donar les gràcies a la directora de l'escola on ha estat possible desenvolupar tot aquest projecte, per la seva confiança i disposició, així com als nens i nenes amb els quals he viscut totes i cadascunes de les activitats i que m'han aportat emocions i positives reflexions.

I, per últim, agrair la disposició, ajuda, guia, correccions, crítiques, suport, dedicació, temps, confiança i moltes coses més, que m'ha aportat l'Antoni Portell, tutor del projecte. Sense ell a prop meu el puzzle no s'hauria pogut completar. Moltes gràcies.



**“¿Qué es la felicidad?”**

La felicidad no tiene nada que ver con el triunfo, la felicidad no tiene nada que ver con la ambición; la felicidad no tiene nada que ver con el dinero, ni el poder ni el prestigio. La felicidad está relacionada con tu consciencia, no con tu carácter. La felicidad se da cuando encajas en tu vida, cuando encajas tan armoniosamente que hagas lo que hagas te proporciona alegría”.

*Osho.*<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Osho (2007) *Alegría. La felicidad que surge del interior (Joy: The happiness that comes from within)*. Osho. Biblioteca del Bienestar Emocional. Planeta Agostini. Oshobook (pàg. 13 i 21)

## 1. INTRODUCCIÓ

Des del meu prisma de mestra i tutora d'un grup de 3er de primària vaig veure la necessitat i oportunitat de transformar els moments de tutoria, una hora setmanal, en un lloc per créixer aprenent amb les emocions. El projecte que presento a continuació i que porta com a títol "La tutoria com a eina de benestar" va anar prenent vida a partir d'aquí...

La Declaració Universal dels Drets Humans estableix els principis fonamentals dels drets i llibertats humanes, i aquest inclou l'educació:

"(...) la educació tindrà per objectiu el ple desenvolupament de la personalitat humana i l'enfortiment del respecte als drets humans i a les llibertats fonamentals; afavorirà la comprensió, la tolerància i l'amistat (...) (Article 26.2)".

Aquest principi em suscita la convicció del fet que l'educació és quelcom que va més enllà de la instrucció cognitiva (adquisició de coneixements en llenguatge, matemàtiques, ciències socials, naturals, art, educació musical, educació física, etc.). Les vivències i convivències internes del meu grup amb el seu tarannà del dia a dia, amb les seves estones d'enteniment i d'altres de petits conflictes a nivell individual o grupal, han anat forjant la necessitat de donar recolzament i ajuda amb eines diverses de caire emocional, per gestionar tots i cadascú dels moments que dins de l'aula els envolta.

Introduir programes a l'escola per aconseguir un coneixement sobre les emocions i les relacions socials és un important objectiu que necessita ser treballat des de la primera infància. Els programes d'educació emocional són essencials per l'ésser humà i tenen repercussions en el seu propi desenvolupament al llarg de tota la seva vida. Alguns aspectes, com per exemple, ser empàtic, cuidar les amistats o gaudir de les relacions socials, poden ser qualitats personals molt valorades tant en la infància, com en l'adolescència i en l'edat adulta, que contribueixen de forma positiva en l'autoestima i el benestar personal.

És important doncs, i molt necessari que es comenci a posar en pràctica l'educació emocional tant en l'àmbit escolar com en l'àmbit familiar, ja que la responsabilitat educativa és compartida.

L'educació emocional dona respostes a les necessitats socials que no queden suficientment ateses en les matèries acadèmiques ordinàries. El seu objectiu és el desenvolupament de competències emocionals, considerades competències bàsiques per a la vida. És doncs, una educació per a la vida, un aprenentatge a realitzar al llarg de la vida.

"Las personas no se ponen de acuerdo acerca de los objetivos de la educación, tanto si pretenden alcanzar la virtud o la vida más idónea. Tampoco existe consenso respecto a la cuestión de si la educación debe dirigirse al intelecto o a las virtudes Morales. Las prácticas educativas actuales resultan desconcertantes. Nadie conoce los principios que deberían guiarnos, si debemos enseñar las cosas de utilidad real para la vida diaria, o si debe hacerse de la educación una escuela de virtud o un medio para alcanzar el conocimiento".

*Aristóteles, Política<sup>2</sup>*

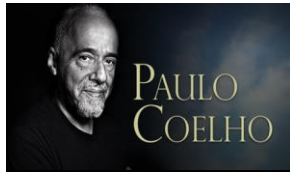
Aquest projecte té com a objectiu treballar dins del pla d'acció tutorial (PAT), a través d'unes activitats educatives on les emocions estan implícites, per tal d'atendre millor les emocions i la seva educació

---

<sup>2</sup> Ruz, I. (2002) *La educación según Aristóteles*, Madrid.

emocional i que esdevingui una pràctica educativa intencional, planificada, sistemàtica i efectiva. Que els nens i nenes puguin prendre consciència de les seves emocions i puguin posar-les un nom en el moment que les senten i que puguin aplicar estratègies de regulació en cas de necessitar-ho.

S'estructura de la manera següent: primer presento la fonamentació teòrica en la que em baso; a continuació especifico la descripció del programa on trobarem l'anàlisi del context, les necessitats identificades; els objectius proposats, el temari, la metodologia emprada, el procés d'aplicació adient i les estratègies d'avaluació. Seguidament presento l'avaluació del programa amb el feedback o reflexió sobre el treball realitzat en el procés de pràctiques, les activitats dutes a terme, i finalment apareixen les conclusions, bibliografia i els annexos corresponents.



**“Les emocions són com cavalls salvatges,  
no són explicacions que ens ajudin a seguir endavant,  
si no la nostra voluntat de seguir endavant”.**

## 2. FONAMENTACIÓ TEÒRICA

*“El concepto de emoción se deriva de las teorías de las emociones.  
Las emociones son una parte substancial de la vida humana.  
Para entender lo que es una emoción, lo mejor es experimentarla.  
Una emoción se activa a partir de un acontecimiento.*

*El acontecimiento también se denomina estímulo (...) objeto. Dentro de los objetos que son estímulos que pueden generar emociones están los hechos, las cosas, los animales, las personas, etc. La mayoría de las emociones se generan en la interacción con otras personas”.*

Bisquerra, R. (2009), Psicopedagogia de las emociones. Madrid. Editorial Síntesis (pàg. 15-16)

Els canvis que s'han anat produint a la nostra societat els últims temps (socials, culturals, polítics, econòmics entre d'altres) no han estat en la mateixa mesura al món escolar, i per aquest motiu cal replantejar-se el treballar les emocions i els aspectes emocionals pel desenvolupament integral dels alumnes.

Per començar i poder tenir una idea clara sobre el que volem treballar, seria del tot necessari distingir tres conceptes claus que es poden prestar a confusió i que estan estretament relacionats entre sí, car un concepte és conseqüència d'un altre: intel·ligència emocional, competències emocionals i educació emocional.

- a) La **Intel·ligència Emocional** és la capacitat per identificar les pròpies emocions i les dels altres, utilitzar-les per facilitar el pensament, comprendre la complexitat de les emocions i regular-les de manera apropiada.

Hi ha varis models d'intel·ligència emocional, (model de Howard Gardner, el model de Salovey i Mayer, el model de Goleman, el model de Bar-on, ...) que han originat un debat entre defensors i detractors de cada model. No obstant em vull referir a les aplicacions pràctiques que es deriven d'aquest debat que són les competències emocionals.

- b) Les **Competències Emocionals** són les capacitats per gestionar de manera adient un conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per prendre consciència, comprendre, expressar i regular apropiadament els fenòmens emocionals i afectius.

Un anàlisi més detallat de les competències emocionals permet identificar la consciència emocional, la regulació emocional, l'autonomia emocional, la sociabilitat i les habilitats de vida per al benestar, que veurem més endavant. (Bisquerra Alsina, Rafael 2009<sup>3</sup>). Afavoreixen les relacions amb els altres i amb un mateix, facilita la resolució positiva de conflictes, contribueix a la salut física i mental, ajuda a l'aprenentatge, entre d'altres. Més endavant, a les pàgines 12-13, trobarem desenvolupades les competències comunicatives, metodològiques, personals i específiques.

- c) Finalment l'**Educació Emocional** és el procés educatiu que té com a objectiu el desenvolupament de competències emocionals. És un procés que s'inicia des de la primera infància i està present al llarg de tota la vida.

---

<sup>3</sup> Bisquerra Alsina, R. (2009) Psicopedagogia de las emociones. Madrid: Editorial Síntesis.

La fonamentació teòrica de l'educació emocional no es limita a la intel·ligència emocional, sinó que pren en consideració altres referents com ara les aportacions de la neurociència, la tradició de les competències socials, l'autoestima, les investigacions sobre el benestar i la psicologia positiva<sup>4</sup> (Seligman 1999,2002; Seligman i Csikszentmihalyi, 2000, per qui el benestar emocional i la felicitat són aspectes bàsics).

Dins dels fonaments en el terreny de les emocions, parlem sempre de l'estímul emocional, que pot ser intern o extern, i de la resposta que donem un cop aquest estímul ha arribat a l'amígdala (ja sigui per la via lenta o ràpida) i generem la nostra resposta emocional (LeDoux, 1996). També Bisquerra, R. (2009:61) ens parla de "les emocions que es generen com a resposta a un esdeveniment extern o intern".

La gestió adequada que puguem fer de les emocions ens aportarà benestar. Un benestar personal que a la vegada ens facilita estar bé amb els altres



***"Laugh until your belly hurts, and then just a little bit more"***

***Katrina Mayer.com***

## 2.1. EDUCACIÓ EMOCIONAL

En els últims temps, la societat canvia a un ritme que no ho fa el sistema escolar, a ningú se li escapa l'aparició de nous models familiars, la convivència de diferents cultures i religions dins d'una mateixa aula o també la descoberta de noves eines i metodologies que sens subte estan revolucionant el nostre sistema educatiu. Ens cal doncs fer un replantejament d'aquesta en la que tinguin cabuda els aspectes emocionals que permetin el desenvolupament integral dels alumnes, no tan sols pel que fa als aspectes cognitius.

### Objectius de l'educació emocional

L'objectiu principal de l'educació emocional, segons Bisquerra Alzina, R. (2009) és el desenvolupament de competències emocionals. Per tant, el llistat d'objectius es pot derivar fàcilment a partir de les competències emocionals, que es contextualitzen dintre d'un nivell educatiu concret.

Alguns d'aquests objectius de l'educació emocional, que es desenvoluparan de forma pràctica en el present treball, són:

- Presa de consciència de les pròpies emocions.
- Identificar i comprendre les emocions dels altres.
- Donar nom a les emocions.
- Prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament.
- Desenvolupar l'habilitat per regular les pròpies emocions i sentiments.
- Prevenir els efectes nocius de les emocions negatives.
- Desenvolupar l'habilitat de generar emocions positives.

---

<sup>4</sup> Seligman (1999, 2002); Seligman i Csikszentmihalyi (2000). *La psicologia positiva: una introducció*. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>.

- Adoptar una actitud positiva enfront de la vida.
- Pujar el llindar de tolerància a la frustració.
- Autoestima.
- Desenvolupar l'habilitat d'automotivar-se.
- Dominar les habilitats socials bàsiques (escoltar activament, saludar...)
- Responsabilitat.
- Prevenció i resolució de conflictes.
- Aprendre a fluir.

### Continguts de l'educació emocional

Els fonaments de l'educació emocional desemboquen en la selecció d'objectius i continguts per els programes d'intervenció. Alguns criteris que s'han de tenir presents en la selecció dels continguts són els següents:

- Han d'adequar-se al nivell educatiu de l'alumnat al que va dirigit el programa.
- Han de ser aplicables a tot el grup classe.
- Han d'afavorir el procés de reflexió sobre les pròpies emocions i les dels altres.
- Han d'enfocar-se al desenvolupament de competències emocionals.
- Els continguts poden variar segons els destinataris (nivell educatiu, coneixements previs, maduresa personal, necessitats del grup, etc.). En general els continguts es deriven del marc conceptual de les emocions i de les competències emocionals.

Al fer un cop d'ull a la normativa educativa ens trobem que si analitzem la normativa educativa espanyola, ni els antics currículums LOE<sup>5</sup> ni els nous currículums LOMCE<sup>6</sup> mencionen la competència emocional de forma directa. La única excepció era Castilla La Manxa, que en el seu currículum LOE havia inclòs com a novena competència la "Competència emocional". Tot i això, amb l'arribada del nou decret de currículum ens trobem que desapareix per complet.

Si bé amb la LEC<sup>7</sup>, Llei d'Educació, s'establia el següent: "la formació integral de els capacitats intel·lectuals, físiques, emocionals i socials dels alumnes, que permetin el ple desenvolupament de la seva personalitat amb un ensenyament de base científica, que serà laic en els temes previstos a l'Estatut d'Autonomia. La vinculació entre pensament, emoció i acció que condueixi a la maduresa i satisfacció personal i contribueixi a l'aprenentatge".

Perquè el currículum d'Educació Primària<sup>8</sup> sigui coherent amb els plantejaments que s'acaben de proposar cal preveure dos grups de competències<sup>9</sup>:

- les **competències transversals**, que són la base del desenvolupament personal i les que construeixen el coneixement, entre les quals cal considerar les comunicatives, per comprendre i

---

<sup>5</sup> **LOE** (Llei Orgànica d'Educació 2/2006, art. 16 a 21 del 3 de maig, BOE del 4 de maig) tant en el seu preàmbul com en l'article 71.1 apunten com a principi fonamental que "tot l'alumnat assoleixi el màxim desenvolupament personal, intel·lectual, social i emocional".

<sup>6</sup> **LOMCE**, la Llei Orgànica per a la Millora de la Qualitat Educativa, també coneguda com a Llei Wert (Llei orgànica 8/2013, de 9 de desembre de 2014, BOE del 10 de desembre) on no apareix la paraula emoció ni cap dels seus derivats (educació emocional, competències emocionals, intel·ligència emocional). En Rafel Bisquerra assenyala a l'educa web el 28/01/2013.

<sup>7</sup> **LEC**, Llei d'Educació de Catalunya, (LEC 12/2009, del 10 de juliol), al seu article 2.2.a detalla que el sistema educatiu es regeix per diversos principis rectoris, entre ells: "La formació integral de les capacitats intel·lectuals, ètiques, físiques, emocionals i socials dels alumnes que els permeti el ple desenvolupament de la personalitat".

<sup>8</sup> XTEC - CURRÍCULO EDUCACIÓ PRIMÀRIA. [www.xtec.cat/web/curriculum/primaria](http://www.xtec.cat/web/curriculum/primaria), (Competències: pàgs. 14 a 29) Educació, currículum: educació primària.

I. Catalunya. Departament d'Educació

II. Catalunya. Servei d'Ordenació Curricular 1. Educació primària – Catalunya – Currículums 373.312.14(467.1)

<sup>9</sup> **EL Parlament Europeu i el Consell** a la seva recomanació 2006/962/EC, del 18 de desembre, (mencionat al BOE núm. 52, dissabte 1 de març de 2014 Sec. I, Pàg. 19350) ja parla del concepte de competència com a clau en el aprenentatge i avaluació i resultat d'una combinació d'habilitats pràctiques, coneixements, motivació, valors ètics, actituds, emocions i altres components socials i de comportament que es mobilitzen conjuntament per a aconseguir una acció eficaç.

expressar la realitat, les metodològiques, que activen l'aprenentatge i les relatives al desenvolupament personal;

- les **competències específiques**, relacionades amb la cultura i la visió del món i centrades a conèixer i habitar en ell, faran que les accions dels nois i noies siguin cada vegada més reflexives, crítiques i adequades.

Per a l'educació obligatòria, s'identifiquen com a capacitats o competències bàsiques les vuit competències següents:

**- Competències Transversals:**

*Competències Comunicatives:*

1. Competència comunicativa lingüística i audiovisual
2. Competència artística i cultural

*Competències metodològiques:*

3. Tractament de la informació i competència digital
4. Competència matemàtica
5. Competència d'aprendre a aprendre

*Competències personals:*

6. Competència d'autonomia i iniciativa personal

**- Competències Específiques** centrades a conèixer i habitar el món:

7. Competència en el coneixement i la interacció amb el món físic
8. Competència social i ciutadana

Per avançar en l'assoliment de les competències bàsiques és fonamental emmarcar els processos d'ensenyament i d'aprenentatge entorn als quatre eixos o pilars en els quals es basa l'educació al llarg de la vida, segons l'informe Delors<sup>10</sup> presentat a l'UNESCO:

- **Aprendre a conèixer:** adquirir les eines de la comprensió, a pensar i a comunicar.
- **Aprendre a fer:** per poder actuar sobre l'entorn, descobrir i tenir iniciativa.
- **Aprendre a viure junts:** a conèixer i habitar el món.
- **Aprendre a ser:** a actuar de manera autònoma participant dels tres aprenentatges anteriors.

Els dos últims com a mínim contribueixen a fomentar l'educació emocional.

Les finalitats bàsiques de l'etapa educativa de primària són, doncs, proporcionar a l'alumnat un marc d'aprenentatges que li permetin iniciar-se en l'adquisició de les competències bàsiques i en l'aplicació dels instruments necessaris per adquirir nous aprenentatges.

Aquesta etapa proporciona als infants una educació que els permet:

- conèixer els elements bàsics de la llengua, l'entorn geogràfic, la història i les tradicions que li permetin arrelar-se al país, i per entendre el món en què estan creixent i que els guiïn en el seu actuar;

---

<sup>10</sup> Delors, J. (1996) "La educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el Siglo XXI". Ediciones Unesco. Segunda Parte. Els quatre pilars de l'Educació (Pàgs. 75 a 78).

- assegurar el seu desenvolupament personal i posar les bases d'una formació basada en l'autonomia personal, la responsabilitat, la solidaritat, la llibertat, la participació i el compromís individual i col·lectiu, perquè esdevinguin persones capaces d'intervenir activament i crítica en la societat plural, diversa i en canvi continu, que els ha tocat viure;
- desenvolupar els coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessaris (el saber, saber fer, saber ser i saber estar),
- han d'aprendre a mobilitzar tots aquests recursos personals (saber actuar) per assolir la realització personal i esdevenir així persones responsables, autònomes i integrades socialment, per exercir la ciutadania activa, incorporar-se a la vida adulta de manera satisfactòria i ser capaços d'adaptar-se a noves situacions, per poder participar en la construcció d'un món millor i continuar aprenent al llarg de la vida.

Per aconseguir un desenvolupament d'aquestes competències, cal tenir en compte que totes estan en estreta relació i complementarietat: la visió de la realitat social i física és una construcció cultural, que es produeix en les interaccions humanes que requereixen de competències personals i socials de la comunicació i de les metodològiques. Alhora, aquestes competències no es poden desenvolupar si no s'omple de significat, de contingut significatiu, l'exercitació dels infants en les activitats escolars, la qual cosa els serà útil en la resolució de les situacions que planteja el món físic i social. És a dir, l'educació ha de desenvolupar harmònicament la competència d'actuar com a persona conscient, crítica i responsable, en el món plural i divers que és la societat del segle XXI. Els aprenentatges han de partir de les experiències emocionals dels nens i nenes, i aquestes les hem de relacionar amb altres de noves (p.e. compartir primeres joguines amb compartir primers llibres o primers treballs en grup) que per ells i elles tinguin un significat, que puguin formar part d'una vivència, que acabin fent una generalització als diferents àmbits de la seva vida; que tinguin un nom i una emoció o sentiment, i només així es podrà tornar a fer servir i implementar, canviar, o millorar en el dia a dia. Aprenentatge a través de l'experiència: acció, reacció i repercussió com posat a la pràctica ens feia arribar el cantant Macaco a través de les seva cançó *Moving*<sup>11</sup>.



***“Nosaltres estem fets del mateix material que els somnis”.***

***Próspero de Shakespeare***

## 2.2. ACCIÓ TUTORIAL I ORIENTACIÓ

Cal entendre la funció tutorial com una acció educativa que implica tots els docents del centre. Per tant, és una tasca col·lectiva que cal planificar en el projecte educatiu, preveient l'organització, la coordinació, els objectius i les estratègies per tal de dur-la a terme amb èxit.

Aquesta acció tutorial ha d'ajudar i ha d'orientar l'alumnat per tal de potenciar-ne el creixement personal, de manera que sigui més fàcil la seva integració social. També ha de contribuir al desenvolupament d'una dinàmica positiva en el grup classe i a la implicació de tots els infants i les seves famílies en la dinàmica del centre. En el marc de l'estructura organitzativa del centre, els tutors i les tutores han de dinamitzar i coordinar la realització de l'acció tutorial<sup>12</sup>.

<sup>11</sup> Macaco (2008) *Moving*. Himne del Dia de la Terra 2008.

<sup>12</sup> XTEC - CURRÍCULO EDUCACIÓ PRIMÀRIA. [www.xtec.cat/web/curriculum/primaria](http://www.xtec.cat/web/curriculum/primaria), (Acció tutorial: pàg. 10)

### MISIÓ DEL FORMADOR<sup>13</sup>:

Facilitar i promoure el desenvolupament competencial dels alumnes mitjançant l'aplicació de tècniques pedagògiques que requereixen la integració de l'alumnat, la facilitació de coneixements i experiències, la capacitat d'adaptació i de regulació emocional.

El paper dels i de les mestres és fonamental perquè els infants valorin el que significa aprendre amb la ment oberta i amb la consciència i la voluntat de millorar permanentment. Per tant, correspon als i a les mestres orientar, acompanyar, estimular, impulsar l'hàbit de descoberta i creativitat i evitar dogmatismes.

És necessari que, a les aules, l'educació de les emocions i les habilitats socials tinguin un paper més important. Tal i com marca un dels objectius del currículum: (j) Desenvolupar les capacitats afectives en tots els àmbits de la personalitat i en la manera de relacionar-se amb els altres, així com una actitud contrària a la violència, als prejudicis de qualsevol mena i als estereotips sexistes<sup>14</sup>.

Aquest objectiu implica, el desenvolupament de les competències emocionals, adreçades a un mateix (per exemple, el coneixement de les pròpies emocions i les d'altre, la regulació emocional i l'autoestima) i adreçades a les altres persones (l'empatia, l'assertivitat, l'escolta, el diàleg, l'animació de grups, la presa de decisions i la resolució de conflictes, entre d'altres).

L'estructuració de la identitat és un procés que comença prenent consciència del lloc que ocupa en el seu àmbit familiar i integrant els valors del seu entorn més proper. Cal treballar l'autoconeixement, la construcció i l'acceptació de la pròpia identitat, la regulació de les emocions, l'autoexigència, el pensament crític i el desenvolupament d'hàbits responsables.

Cada noia i noi ha de configurar de forma conscient i autònoma la seva pròpia biografia, d'acord amb les seves voluntats i amb tots els referents culturals i històrics disponibles del seu entorn. Tots els àmbits d'aprenentatge contribueixen a desenvolupar la identitat personal, social o cultural de l'alumnat.

Les activitats que es desenvolupen en aquest treball es basen en la perspectiva de l'educació emocional com a un element més dins de les innovacions necessàries per què la pràctica educativa respongui a les necessitats socials actuals. Educació emocional que sorgeix en el marc de la revolució emocional que desencadenen les aportacions de **Salovey i Mayer** (1990, 2007). Aquests psicòlegs van aportar el concepte pioner de la Intel·ligència emocional l'any 1990, tot i que el 1988 ja citen la paraula en un article<sup>15</sup> sobre el tema. Salovey i Mayer no estan d'acord en considerar la intel·ligència només des dels punts de vista lògic-matemàtic i lingüístic o des de la valoració del coeficient d'intel·ligència (IQ). Ells la defineixen com "la capacitat per supervisar els sentiments i les emocions pròpies i dels altres, de discriminar entre ells i de fer servir aquesta informació per orientar l'acció i guiar el pensament propi".

El punt de vista de Salovey i Mayer va lligat a la teoria de les intel·ligències múltiples de **Gardner (1998)**<sup>16</sup> que es descriuen a continuació. En concret, ells defineixen la intel·ligència emocional amb quatre competències principals:

1. Percepció emocional: percebre, identificar, valorar i expressar. QUÈ SENTO?
2. Facilitació emocional del pensament: les emocions prioritzen el pensament i capten la informació important canviant la perspectiva de l'individu. COM EM SENTO?

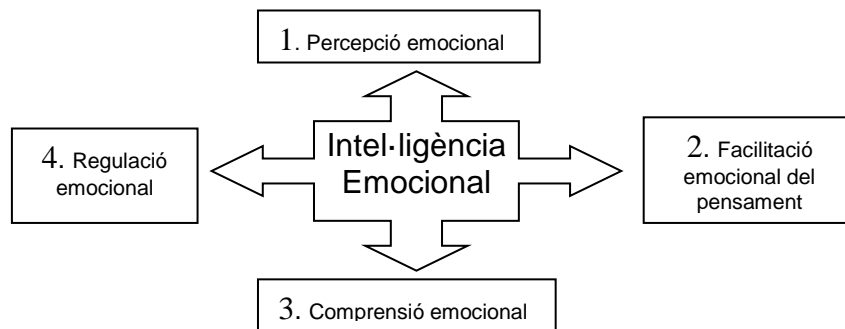
<sup>13</sup> Fundació per l'Educació Emocional, FEM. Unitat 1. "*El rol del formador en la E.E. Valores en la actuación en el aula del formador*". Martin, A. (març 2015) <http://www.femeducacioemocional.org/> (21 desembre 2010)

<sup>14</sup> [www.xtec.cat/web/curriculum/primaria](http://www.xtec.cat/web/curriculum/primaria), (maig 2015) Pàg. 13.

<sup>15</sup> Mayer, J.D. & Salovey, P. (1997). "*What is emotional intelligence? Chapter 1*" New York: Basic Books. (Pàgs. 10 i 22). Salovey, P. & Sluyter (Eds). "*Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators*" New York: Basic Books. (Pàgs. 3-31).

<sup>16</sup> Gardner, H. (1998) *Inteligencias múltiples*. Ediciones Paidós Ibérica. Barcelona.

3. Comprensió emocional: comprendre, analitzar, etiquetar, significat. Ex. Tristesa amb pèrdua.
4. Regulació emocional: mitigar les negatives i potenciar les positives sense reprimir o exagerar.



Encara que sobre intel·ligència emocional ja es van fer estudis amb Borca (1824-1880), Galton, Alfred Binet, Catell, Thorndike, Spearman i Thurstone, Guildfords,... Finalment va ser a l'any 1995 **Daniel Goleman**, psicòleg i periodista, qui va popularitzar i divulgar les aportacions de Salovey i Mayer en un llibre que va convertir-se en un best-seller, que va posar de moda la paraula intel·ligència emocional. Goleman (1995, 1998) destacava la rellevància de la intel·ligència emocional per sobre del QI, per assolir l'èxit professional i personal. Els conceptes de consciència emocional i regulació emocional que es basen en la intel·ligència emocional són clau en les competències socials, molt presents en aquest treball com veurem en les diferents activitats dues a terme amb els alumnes a tutoria.

Gardner (1995, 2001), parla de la teoria de les intel·ligències múltiples. Ell distingeix set intel·ligències: musical, cinètico-corporal, lògic-matemàtica, lingüística, espacial, interpersonal i intrapersonal. Són aquestes dues últimes, la intel·ligència interpersonal i la intel·ligència intrapersonal, que ens serveixen com a referents fonamentals perquè ambdues desemboquen en la intel·ligència emocional.

- *Interpersonal:* S'implica en la relació amb altres persones, per comprendre els seus motius, desitjos, emocions i comportaments. És la capacitat d'entendre i comprendre els estats d'ànim dels altres, les motivacions o els estats psicològics. Es troba molt desenvolupada en mestres, terapeutes... entre d'altres.
- *Intrapersonal:* És la capacitat d'accedir als sentiments propis, a les pròpies emocions, i comprendre-les i utilitzar-les per guiar el comportament i la conducta d'un mateix. També juga un paper determinant en els canvis personals associats a millores o adaptacions als esdeveniments vitals.

Goleman (1995, 1998) especifica cinc competències o habilitats que constitueixen la intel·ligència emocional:

- Autoconsciència: coneixement de les pròpies emocions. (Què sento? Com em sento?)
- Autoregulació: capacitat per controlar les emocions.
- Automotivació: capacitat per a motivar-se un mateix.
- Empatia: reconeixement de les emocions dels altres
- Habilitats socials: control de les relacions.

Aquestes són les habilitats de vida que a criteri de Goleman, s'haurien d'ensenyar al nostre sistema educatiu per viure en societat. Podem observar que les tres primeres es refereixen al "jo personal" i les dues darreres al "jo social".

Aquests i altres models de treball permeten mesurar la Intel·ligència Emocional. Entre ells podem anomenar:

- El model d'habilitats de Salovey y Mayer (1990, 2007) on s'especifica que els persones poden tenir certes habilitats però no fer-les servir.
- El model de competència de Goleman, el qual es demostra amb l'execució d'aquestes habilitats.
- El model de personalitat de Bar-On, diu que es poden tenir habilitats però la seva personalitat dificulta la posada en pràctica.

Tots aquests models es poden observar un cop avaluades les activitats fetes a l'aula amb els alumnes, en les seves capacitats personals i en relació amb els companys/es i els mestres o adults.

Així mateix, fent referència a l'educació emocional, Rafel Bisquerra estableix al seu llibre *Educació Emocional i Benestar*<sup>17</sup> que:

"l'educació emocional és un procés educatiu, continu i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament de els competències emocionals com element essencial del desenvolupament humà, amb objecte de capacitar-lo per la vida i amb la finalitat d'augmentar el benestar personal i social". (2000:158).

### Objectius generals de l'educació emocional

Aquests es poden resumir en:

- Adquirir un millor coneixement de els pròpies emocions
- Identificar les emocions dels demés
- Desenvolupar l'habilitat de controlar les pròpies emocions
- Preveure els efectes perjudicials de els emocions negatives
- Desenvolupar una màxima competència emocional
- Desenvolupar l'habilitat d'automotivar-se
- Adoptar una actitud positiva davant la vida
- Aprendre a fluir (*Model del "Estat de Flux" de Csikszentmihalyi*).

L'entorn escolar és indispensable per a una educació dels sentiments i de les habilitats socials, que ha d'entendre's i desenvolupar-se de forma transversal, integrada en les distintes àrees i matèries del currículum. I precisament, la tutoria com una espai de relació i contacte entre iguals i amb el mestre, constitueix un espai adequat per a educar els sentiments.

Per aconseguir tots aquest objectius, l'educació emocional parteix de cinc competències emocionals bàsiques. Abans de descriure-les, però, cal recordar bé el concepte de competència per si mateix: "la capacitat per mobilitzar adequadament un conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per realitzar activitats diverses amb un cert nivell de qualitat i eficàcia" (Bisquerra Alzina, R. i Pérez-Escoda, N., 2007). És a partir d'aquí quan es comencen a plantejar el concepte de competència emocional el qual ha sofert una construcció al llarg del temps amb les intervencions de Salovey i Sluyter (1997) i Goleman (1995) els quals estableixen que la competència emocional té una clara correlació amb la intel·ligència emocional, com ja hem parlat. Més endavant, Goleman, Boyatzis i Mckee (2002) proposen quatre dominis també mencionats: consciència de sí mateix, autogestió, consciència social i gestió de les relacions amb dinou competències que es distribueixen pels diferents dominis. Més tard, sorgiran altres propostes per Saarni (1997, 1998, 1999, 2000), Grazczyk et al. (2000), Payton et al. (2000) entre molts altres.

En síntesi, i al meu entendre, en aquests moments el model d'educació emocional s'associa al que ens planteja el GROPE (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) de la UB (Bisquerra 2000, 2002; Bisquerra i Pérez,N., 2007), descrit per Bisquerra (2009) que ens parla de cinc competències emocionals que cal desenvolupar i treballar. Entenent com a competències el domini d'un seguit d'habilitats que han de ser accessibles en tot moment, com per exemple en situacions d'alt nivell d'estrès. Ser competent, per tant, vol dir tenir la capacitat d'utilitzar de manera adequada els coneixements, actituds i habilitats, amb una bona qualitat i eficàcia en qualsevol tipus d'activitat vital.

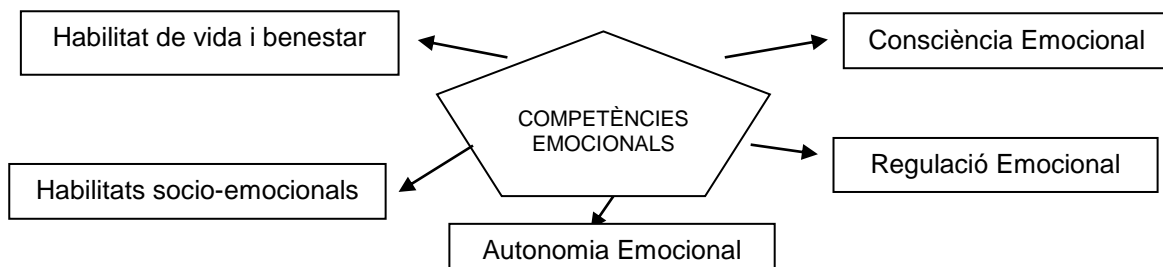
---

<sup>17</sup> Bisquerra Alzina, R. (2008, 6ª ed.) *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Wolters Kluwer Educación.

## 2.3. COMPETÈNCIES EMOCIONALS

Competències com a eina preventiva i com a preparació per a la vida, que facin possible la presa de consciència de les emocions (que formen part de nosaltres i són inevitables) i que ens facilitin la seva expressió i gestió per poder sentir-nos millor amb nosaltres mateixos i amb els que ens envolten, afavorint una millor convivència personal i social i l'equilibri entre el benestar personal i individual amb el social.

Les cinc competències emocionals que estableixen Bisquerra i Pérez-Escoda (2007) són les següents:



L'objectiu principal de l'educació emocional és el desenvolupament de competències emocionals, i (en el cas d'educació infantil les capacitats emocionals).

Entenem per capacitats emocionals el desenvolupament emocional que presenta l'Infant per a construir coneixements, habilitats i actituds que l'ajudin a anar prenent consciència de les seves emocions, aprendre a expressar-les i a regular-les amb l'ajuda de l'adult.

En aquest model (Bisquerra Alzina, R. i Pérez-Escoda, N. 2007; Bisquerra Alzina, R. 2009) les capacitats emocionals s'estructuren en cinc blocs: consciència emocional, regulació emocional, autonomia emocional, habilitats socials i habilitats per a la vida i el benestar. Tot seguit s'explicaran cada una d'elles amb cert detall.

### 1. LA CONSCIÈNCIA EMOCIONAL

La consciència emocional és l'habilitat que ens permet prendre consciència de les pròpies emocions i sentiments, donar-les un nom, intentar esbrinar el per què de l'emoció, i comprendre també les emocions dels altres.

Aquesta habilitat també ens permet expressar les nostres emocions a través del llenguatge verbal i no verbal.

És convenient que a l'etapa d'educació Infantil i Primària els nens i nenes adquireixin un vocabulari específic referent als seus estats d'ànim i a les seves emocions, i que aprenguin a utilitzar-lo de la manera més natural possible, tant a casa com a l'escola: *M'emocio - Què són els sentiments? - Exploradors emocionals - El monstre de colors (conte) - Termòmetre de les emocions - Com em sento? Com estic? Avui estic... perquè... - Com et sents?*

## 2. LA REGULACIÓ EMOCIONAL

S'entén com: la capacitat d'autoregular els impulsos i les emocions desagradable a través d'estratègies com per exemple: expressar els sentiments, dialogar, distreure's, relaxar-se, buscar una reestructuració cognitiva...; de tolerar la frustració i de saber esperar gratificacions. Amb la regulació emocional també podem adquirir l'habilitat d'autogenerar emocions positives tant necessàries per la vida.

A partir de la consciència emocional, resulta més fàcil la regulació emocional: *Capsa/Caixa de les emocions - Quin és el problema? (racó de les abraçades i del pensament), Història d'una tortuga - El semàfor - Normes - Actor/a emocional - Role playing - Bingo - Ens relaxem: Massatges (visualitzacions) - Música i Acció (Música i Emoció) Ballem i Pintem - L'avi de l'osset (conte).*

## 3. L'AUTONOMIA EMOCIONAL

És la competència que ens permet desenvolupar la imatge de nosaltres mateixos (autoconcepte) i la valoració d'aquesta imatge (autoestima). És a dir, ens permet adquirir la noció d'identitat, una manifestació de sentiments positius cap a nosaltres mateixos, una confiança en les pròpies possibilitats, i una valoració positiva de les pròpies limitacions.

Ens permet també tenir una actitud responsable i crítica a la vida, i ens permet actuar amb seguretat i autonomia. *El/la protagonista - Com sóc?- L'escut - Avui fa sol (elogis) - He après... M'he sentit... M'ha sorprès...M'ha desagradat... He descobert... - Com em veuen els altres? Com percebo els altres? - My children's treasures (by Júlia).*

## 4. HABILITATS SÒCIO-EMOCIONALS

Consisteix en reconèixer les emocions dels altres: saber ajudar a les persones a sentir-se bé; desenvolupar l'empatia; saber estar amb les persones, saber comunicar-se, respondre a l'ajuda dels demés, mantenir bones relacions, saber treballar en equip, resoldre correctament conflictes de la vida quotidiana...*A tocar la lluna/Arribar a la lluna amb el meu coet - La dita.*

## 5. HABILITATS DE VIDA I BENESTAR

Consisteix en experimentar benestar subjectiu en les coses que fem diàriament al treball, a l'escola, en el temps lliure, amb els amics, amb la família, a les activitats socials. Es tracta d'aconseguir recursos que ens ajudin a organitzar una vida sana i equilibrada, superant les possibles insatisfaccions o frustracions. *Construint valors - Escoltar el silenci - Imaginar el soroll - El calendari mensual/El meu rellotge diu...*

Aquests conceptes són importants en l'educació ja que, com estableix l'autora Estela Flores Ramos (2005)<sup>18</sup>: "a l'etapa d'infantil, es condensen en pocs anys el registre complet de sentiments i emocions que ens acompanyaran durant tota la vida i que donen origen a conflictes subjectius i interpersonals que durem aprendre per tal de gestionar per arribar a una bona qualitat de vida".

És per això que és important que, a part d'experimentar emocions, els nens també reconeixin si són positives o negatives, tal i com afirma Tomkins (1984) i altres autors, que creuen que els emocions es troben en un eix que va del plaer al desplaer, tenint en compte que en les positives anomenem el

---

<sup>18</sup> Flores Ramos, E. (2005) "*Resolución de conflictos en el aula de educación infantil*". La Infancia.

interès, l'alegria i la sorpresa, tot i que més endavant es considerarà la sorpresa com una emoció neutra (Fernández-Abascal, 1997). I en les negatives trobaríem la por, l'angoixa, la ira, la vergonya i el fàstic. A partir d'aquí s'elabora l'expressió facial d'Ekman (1980), qui realitza un anàlisi dels moviments dels músculs facials en funció de la valoració sobre l'estímul que en fa la persona.

És a partir d'aquesta fonamentació teòrica que es desenvolupa el meu treball d'emocions dins la franja horària assignada a la tutoria, en les competències emocionals bàsiques que estableix en Rafel Bisquerra i que es destina a nens i nenes de entre 8 i 9 anys intentant com a objectiu establir unes bases sòlides per tal de seguir fonamentant al llarg de la seva escolaritat les altres competències de manera qualitativa.

I com molt bé estableix Rovira (1998)<sup>19</sup>: “ una persona es considera intel·ligent emocionalment quan té una actitud positiva davant la vida, reconeix els propis sentiments i emocions, sap expressar-les i controlar-les, -és empàtic, és capaç de prendre decisions adequades, està motivat i il·lusionat per l'entorn, té autoestima, sap donar i rebre, té valors alternatius, és capaç de fer front a les dificultats i frustracions que se li presentin i és capaç d'integrar allò cognitiu amb allò emocional”.

---

<sup>19</sup> Gómez i Bruguera, Josepa (2002) “*Educació emocional i llençatge en el marc de l'escola. Característiques bàsiques de la persona emocionalment intel·ligent. Segons Rovira*”. Barcelona: Associació de Mestres Rosa Sensat.



***“Deia que és millor fer l’escola rient que plorant.”  
Maria Cristina Renzoni***

### 3. DESCRIPCIÓ DEL PROGRAMA

Aquest treball es basa en la perspectiva de l’educació emocional com a un element més dins de les innovacions necessàries, per què la pràctica educativa respongui a les necessitats socials actuals. Les emocions formen part de la nostra vida ho vulguem o no i com a tals i depenent de la manera com les gestionem, configuren d’una manera o una altra la nostra personalitat.

Com a mestra a les meves aules considero que en tot moment “educoc emocionalment”, és a dir, tenint en compte les emocions a través de tot un seguit d’accions conscients o no derivades de la pròpia interacció entre els meus alumnes i jo (o altres mestres), entre persones. És una tasca de tots i totes a l’escola. Com a mestra tutora a més, i a través d’activitats programades com les que he treballat a l’aula, he fet “educació emocional”. Sóc la primera que puc portar a la pràctica activitats adreçades a l’educació emocional dels i les alumnes, ja que dispo de l’espai a les hores tutories per introduir les activitats adreçades a desenvolupar les competències emocionals. Com a base del meu dia a dia es trobaria per exemple l’acompanyament més personalitzat en el procés de desenvolupament personal i maduratiu dels meus alumnes, en coordinació i/o acompanyament amb altres mestres (amb intercanvis diaris d’informació segons necessitats) i amb les famílies a través dels lligams i relacions que estableixo amb elles al llarg del curs, o amb altres professionals interns i/o externs a l’escola que intervenen o poden intervenir en el procés: mestres, especialistes, personal que realitza activitats de reforç dins i fora de l’escola, especialistes en les diferents activitats extraescolars, per exemple. Les tutories individualitzades ordinàries i extraordinàries, així com informals: al passadís, a una sortida, en estona pati... amb alumnes i amb els pares/mares o altres familiars que intervenen en el seu dia a dia (en entrevistes, a la porta de l’escola, a peu de carrer...) són un lloc més on fer extensiu aquest treball d’educació emocional.

Portar a la pràctica un programa d’educació emocional no és tant sols fer una xerrada puntual sobre aquest tema, o aprofitar l’ocasió d’un conflicte concret per posar en pràctica alguna activitat d’educació emocional. No és només una activitat on es vegi implicada només una mestra, és una pràctica en la qual s’ha de veure implicat cada mestre que forma part del centre fins arribar a l’equip directiu. Cada àrea curricular pot donar una aplicació emocional i totes juntes i de forma transversal, és poden fer servir per desenvolupar les competències emocionals.

L’educació emocional s’ha de dur a terme d’una manera efectiva, planificada, intencionada, sistemàtica i demana un temps i una dedicació mínima. La planificació és molt important ja que des de principi de curs s’han de determinar uns objectius, uns continguts, i unes activitats mínimes a seguir. Un espai amb activitats on totes les àrees estiguin representades.

### 3.1. ANÀLISI DEL CONTEXT ON S'HA APLICAT EL PROGRAMA

Aquest plantejament ha pres forma a l'escola on desenvolupo les meves tasques com a mestra, tutora i especialista d'anglès.

UBICACIÓ: Sant Vicenç dels Horts

**Sant Vicenç dels Horts** és un municipi que forma part de l'àrea metropolitana de Barcelona. Es troba a la comarca del Baix Llobregat a 16,9 km de la ciutat comtal, al costat dret del riu Llobregat. Entre les poblacions de Santa Coloma de Cervelló (al sud), Pallejà (al nord) i Torrelles de Llobregat (al sud-oest)

Aquest municipi té una extensió de 9,14 km<sup>2</sup>, i un total de 28.131 habitants (Institut Nacional Estadística 2011), dels quals el 60% és immigració que procedeix primerament d'altres regions d'Espanya i últimament de l'estranger, sobretot de l'Amèrica Llatina i el nord Àfrica, del Marroc. Al nostre centre no es veu representada notablement, tot i que cal dir que el perfil de les famílies que porten els seus fills i filles a l'escola correspon a un nivell socio-econòmic mitjà-baix i la coordinació entre l'escola i serveis socials és va produint. Pel que fa a les dades del coneixement del català en el barri podem concloure que es tracta d'un barri majoritàriament Castellano-parlant i conseqüentment la majoria de l'alumnat que assisteix al centre utilitza el castellà com a llengua vehicular. Els alumnes però fan una bona immersió al català i els resultats van millorant amb el pas d'un nivell a l'altra.

EL CENTRE EDUCATIU: l'Escola pública

La nostra escola és una de les nou que conviuen al municipi. És una escola pública amb un projecte educatiu laic i respectuós amb totes les cultures. La comunitat educativa treballa de forma conjunta en un ambient obert de diàleg i participació molt constructiu. Alumnes i pares són els seus propis representants a través dels delegats/des de curs els nenes/es i pares/mares i del Consell Escolar.

Va començar amb una línia però, en els últims anys s'ha realitzat una nova escola que ha anat creixent fins veure consolidades dues línies (amb una mitjana de 25 alumnes per classe), recollint les necessitats educatives del barri. Les aules dels més petits es troben situades en la planta baixa i la resta de primària al primer pis en un singular edifici d'arquitectura oberta omplert de llum i espais d'exposició de feines i treballs.

El claustre representa els cicles existents a l'escola que s'articulen mitjançant la comunicació activa entre els membres i els coordinadors dels cicles. Tots els mestres estan al corrents del que es fa en els altres cicles i es fan activitats formatives en comú i activitats en franges del migdia on tothom participa fent la relació entre el professorat més estreta i familiar. En el meu cas i pel que fa al projecte que he dut a terme, poder compartir o introduir activitats on l'educació emocional sigui un objectiu comú, gràcies a la interacció existent entre els professionals que entren dins de l'aula, sovint ha resultat senzill. M'ha permès realitzar certes activitats en comú amb la tutora de l'altre grup o amb els dos grups amb ajut d'algun altre mestre (en tot moment amb directrius clares que jo he pogut marcar), situació que ha facilitat la realització de certes activitats i la quantitat i qualitat de les feines realitzades, així com la seva supervisió i avaluació. Els espais on s'han pogut realitzar les pràctiques han pogut variar també i no sempre ha estat l'aula ordinària.

Hi ha molt intercanvi d'informació i recolzament entre els diferents professionals que formen part de l'escola dins de la nostra escola. El claustre del centre és un element facilitador d'aquestes activitats, així com els companys/es del mateix cicle, nivell o classe.

Els pares i mares a través de l'AMPA col·laboren activament amb el col·legi amb el foment entre altres d'activitats extra-escolars per a la millor i més completa formació integral dels alumnes.

## L'ALUMNAT

Els alumnes de la nostra escola (al voltant dels 300) pertanyen a famílies on a prop d'un 50% de les mares són mestresses de casa, la resta es dediquen al comerç, la sanitat, l'estètica o al secretariat. Per altra banda, prop del 50% dels pares són obrers i la resta es reparteix entre professionals-tècnics mitjos, comercials, serveis i professionals lliberals.

El centre satisfà de forma molt positiva les necessitats d'escolarització ja que, cada curs escolar ha anat augmentant el nombre d'inscripcions, algunes de les quals no han pogut ser ateses per manca de places vacants.

### 3.2. NECESSITATS IDENTIFICADES

El grup classe on faig de tutora (3rB) està format per vint-i-quatre nens i nenes d'entre vuit i nou anys. Són alumnes de 3er de Primària al cicle mitjà.

A nivell general, el desenvolupament emocional<sup>20</sup> en aquesta etapa és el següent<sup>21</sup>:

- Es troben en un moment en el qual es produeix un augment dels camps d'interès i dels coneixements de la influència escolar, de la curiositat ambiental i un augment de la socialització,
- On la comunicació afectiva és més externa i comença a desaparèixer l'egocentrisme, per desenvolupar activitats de grup a través d'un gran centre d'interès anomenat 'escola'.
- Quan els nens i nenes passen de la imaginació i la fantasia a la realitat fantàstica expressada sovint mitjançant dibuixos.
- Envoltats d'un joc col·lectiu motivat per les expectatives d'obtenir èxit, mentre s'efectuen canvis importants que afecten a tot el sistema neuromotor, acompanyats de la interiorització de normes i objectius que s'esforcen per complir.
- Als 8 anys: Aparició de tres autoestimes separades: acadèmica, física i social.
- Als 9 anys: Son capaços de fer referències explícites a l'empatia.
- Entre els 8 i 10 anys: S'incrementa la comprensió emocional i social, incorpora més aspectes de personalitat al seu autoconcepte. S'expressa amb competències observables, p.e. "sóc bo amb matemàtiques", i acaba amb atributs psicològics com "sóc simpàtica".

En aquesta etapa es pren a si mateix com a punt de referència i la seva capacitat d'imaginació projectista els ajuda a posar-se en el lloc de l'altre. La regulació emocional es comença a adquirir al voltant dels vuit anys quan els nens/es són capaços de tenir en ment altres pensaments (Ortiz, 1999)<sup>22</sup>.

A nivell específic de grup ens trobem amb 13 nens i 11 nenes que acaben de formar nou grup. El canvi de cicle per aquests alumnes ha suposat entre altres que hagin deixat de compartir aula amb companys/es i que ara es trobaran a la classe del costat (grup A) i que trobin al costat de la seva taula un nou company/a que abans feia part de l'altra grup, A. La gran majoria porten la seva escolarització junts de vegades dins del mateix grup, d'altres amb l'altra grup. Aquest any, per norma i criteri d'escola, acaben de ser barrejats de nou i entre ells alguns són desconeguts per falta de relació prèvia.

Tenim famílies de 3 fills/es, de nen i nena (grans o petits) i de fills únics. I de tres continents: europeus de territori nacional i del nord d'Europa, de Sud-Amèrica i de l'Àsia.

Ens trobem amb nens i nenes on els pares/mares són part activa a l'escola, la gran majoria acompanya o recull els fills/es a la porta del centre i en sortir sovint demanen dubtes als mestres o equip directiu si necessari, estan força implicats en el seu aprenentatge i creixement. Un gran nombre són famílies

---

<sup>20</sup> El desenvolupament emocional és un conjunt de canvis que es donen en les diferents dimensions de la vida emocional: expressions emocionals, comprensió emocional, regulació emocional i objectius i comportaments (Campos i col. 1983).

<sup>21</sup> El desenvolupament emocional des del naixement fins als 11 anys. (Valles i Valles, 2005: 56-59).

<sup>22</sup> Ortiz, M<sup>a</sup>J.; Fuentes, M.J. y otros (coord.) (1999) *Desarrollo afectivo y social*. Madrid. Pirámide.

estructurades tot i que hi ha un nombre reduït de famílies on els pares/mares per diferents motius no estan tan implicats o fins i tot és un familiar proper (avis o tiets) que s'encarreguen més directament dels nens i nenes per circumstàncies laborals o personals.

Uns mengen a casa i d'altres es queden al menjador o fins i tot acollida al matí. En general en totes les famílies treballa almenys un membre però tot i així hi ha alguna que treballen tots dos o que no treballa cap per trobar-se en situació d'atur.

Aquests nens i nenes tenen en un 80% uns bons resultats acadèmics amb un promig de notable però també en un alt percentatge són persones que els hi costa parlar o expressar-se públicament, són tímids i sovint la reacció a qualsevol situació que surt del seu àmbit de confort és resolta amb unes llàgrimes, una baixada de cap i ulls o un començar a posar-se vermell/a fins a pujar el to de veu i respondre de manera reptadora.

En el grup també hi ha un parell de nens/es que sovint estan malalts i un parell que van faltant al centre per diversos motius, sovint justificats com a malalties greus o virals.

Dins d'aquest nou grup d'alumnes que s'acaba de formar on alguns ja es coneixen entre ells cal construir ponts d'enteniment, cohesió, comprensió, diàleg i apropament i trobada, fer companys/es. S'han de conèixer i reconèixer. Necessiten eines molt diferents però totes necessàries alhora. Construir un grup en un ambient comú tenint en compte que cadascú busca una cosa diferent entre les quatre parets que formen l'aula. Han d'avançar en el seu creixement maduratiu a nivell fisiològic i mental, acompanyat d'un comportament adequat per sí mateix i pels altres. Sense oblidar que els pares i mares fan un tot amb la resta de mestres i professionals que passen per la classe. Han de somriure, confiar i gaudir en el camí dels aprenentatges.

Hores d'ara fent la descripció de tot el procés viscut, es satisfactori observar com totes i cadascuna de les accions dues a terme han estat bé rebudes i els seus efectes han estat molt positius i valorats també pels pares/mares que m'ho han fet saber a través de les entrevistes.

Si bé dins de l'escola a totes les àrees o matèries que s'imparteixen es té en compte aquest procés, i en totes elles es treballa directa o indirectament a través dels aprenentatges, avaluable o no, perquè es puguin dur a terme i assolir aquests canvis d'una forma correcta a nivell emocional, hi ha un moment dintre de l'horari escolar que pren rellevància en aquest aspecte: la tutoria.

La tutoria, tot i no tenir nota al final del trimestre, és o hauria de ser la matèria més important de totes les que s'imparteixen durant l'any acadèmic. La tutoria pot arribar a ser la peça clau per fer créixer els nens i nenes en tots els aspectes com a persones madures; de manera que puguin desenvolupar i disposar d'estratègies, per contribuir activament en la creació d'una societat més justa, sentint-se preparats per la vida i el benestar. Hem de tenir en compte que aquests programes són programes de creixement, i per tant no són d'efecte immediat.

Iniciem el procés a partir de la tutoria grupal que es du a terme de forma regular un cop a la setmana. Ens marquem un calendari amb dotze sessions que recolliran exercicis per treballar els cinc blocs de competències emocionals que assenyala el GROP: la consciència emocional, regulació emocional, autonomia emocional, habilitats socials i habilitats per a la vida i el benestar.

### 3.3. OBJECTIUS DEL PROGRAMA

El programa que es presenta a continuació té com a objectiu contribuir al desenvolupament integral dels nens i les nenes. Des d'aquest prisma es contemplen tots els components de la vida d'una persona: cognitiu, físic/motor, psicològic, social i afectiu-emocional. Des del moment de néixer indefensos i integrar-nos al món dels adults dels que necessitem l'ajut per poder sobreviure; fins que ens transformem en adults com a tal, el contagi emocional és constant i continu. A mida que anem creixent anem assimilant i desenvolupant diferents models o referents socials: uns com a iguals, d'altres com a més grans; uns estimats i agradables, d'altres desagradables i fins i tot odiats.

Els alumnes necessiten desenvolupar competències emocionals (Bisquerra Alzina, R., 2009<sup>23</sup> i López-Cassà, E. 2014-15<sup>24</sup>) per poder:

1. Afavorir el desenvolupament integral dels nens i nenes.
2. Afavorir la capacitat de comprendre i regular les pròpies emocions.
3. Proporcionar estratègies pel desenvolupament de competències bàsiques per l'equilibri personal i la potenciació de l'autoestima.
4. Potenciar actituds de respecte, tolerància i relacions socials.
5. Afavorir la quantitat i qualitat de les interaccions del grup per la seva cohesió i clima de relació.
6. Desenvolupar l'habilitat de la comprensió empàtica en les relacions interpersonals.
7. Potenciar la capacitat d'esforç i motivació (auto motivar-se) envers la feina.
8. Desenvolupar la tolerància a la frustració i el control de la impulsivitat.
9. Potenciar l'habilitat de generar emocions i adoptar actituds positives enfront la vida.
10. Afavorir el benestar i aprendre a fluir, aconseguint autonomia emocional.

Els objectius específics de cada activitat i/o sessió seran indicats en la presentació de la mateixa però tots ells són els ja indicats pel Bisquerra. Punt comú de tots ells és el d'afavorir el desenvolupament integral dels nens i nenes. Potenciar la capacitat de donar-se permís per sentir emocions, comprendre-les, donar-li nom i regular-les. Acceptar les emocions dels altres i respectar-les. Desenvolupar la tolerància a la frustració, a la tolerància, a l'esforç i la motivació per realitzar tasques a nivell individual i col·lectiu. Potenciar un clima on les emocions positives siguin nombroses en contrapartida a les negatives, on poder fluir sigui l'objectiu que ens permeti gaudir de l'ambient relacional i formador dins l'aula. Tots tenim dintre nostre una capsula d'emocions en molts casos desconeguda i entre tots podem obrir-la i aprendre gaudint alhora. Cadascuna de les activitats han estat un pas més en aquest acostament a la nostra capsula personal de les emocions, en la nostra descoberta, en el nostre compartir.

### 3.4. TEMARI

Els continguts que s'han treballat són els que es desenvolupen a les capacitats de consciència emocional, regulació emocional, autonomia emocional, habilitats socio-emocionals i habilitats de vida i benestar.

A continuació es descriuen les activitats d'aquest programa classificades en 5 blocs, seguint el model pentagonal de competències, Bisquerra i Pérez (2007).

Tots els plantejaments prèviament descrits em van portar a dur a terme un programa de dotze sessions estructurades en dotze activitats diferents amb diferents durades cadascuna. En el transcurs del treball van sorgint d'altres idees molt enriquidores i noves activitats es van plantejant. Totes elles podran agafar cos més endavant perquè el treball de les emocions no es pot limitar a uns dies, uns mesos, un any, però aquí només recolliré les plantejades en un inici. El temps com sempre no ha estat un aliat, però en els propers cursos continuaré implementant aquests exercicis que he pogut desenvolupar ja i aniré introduint modificacions que dependran com sempre del grup a qui vagin adreçades i les seves necessitats.

Puntualitzar que el tema del dol va sorgir de la necessitat de parlar d'aquest aspecte emocional que no es tenia previst, pel desafortunat desenllaç de la malaltia de dos avis de dues nenes de la classe. S'ha tractat no només des de la perspectiva de la pèrdua d'un ésser estimat, també des de la pèrdua d'un amic o un estri o objecte de valor afectiu pels nens/es. El grup ha pogut posar un nom al sentiment de pèrdua més enllà del resultat d'un partit de futbol i es van quedar molt admirats de tots els moments que plegats van trobar on van viure aquest sentiment "blue" com van anomenar.

---

<sup>23</sup> Bisquerra Alzina, R. (2009) *Psicopedagogia de las emociones*. Madrid: Editorial Síntesis.

<sup>24</sup> López Cassà, E. (11-21/29-2014) *L'Educació Emocional a l'Educació Infantil i Primària*, sessió al Postgrau d'Educació Emocional i Benestar 2014-15. Universitat de Barcelona.

D'aquesta manera la relació dels temes amb les sessions és la següent:

### **BLOC I: Consciència emocional**

- Sessió 1: M'emociono.
- Sessió 2: Què són els sentiments?
- Sessió 3: Exploradors emocionals.
- Sessió 4: *El monstre de colors*<sup>25</sup> (conte)
- Sessió 5: Termòmetre de les emocions.
- Sessió 6: Com em sento? *Comestic?* Avuiestic... perquè...
- Sessió 7: Com et sents?

### **BLOC II: Regulació emocional**

- Sessió 1: Capsa/Caixa de les emocions.
- Sessió 2: Quin és el problema? (conflictes i contraris) Racó de les abraçades i del pensament. Història d'una tortuga
- Sessió 3: El semàfor – Normes
- Sessió 4: Actor/a emocional – Role playing - Bingo
- Sessió 5: Ens Relaxem: Massatges (visualitzacions)
- Sessió 6: Música i Acció (Música i Emoció): Ballem i Pintem
- Sessió 7: *L'avi de l'osset*.<sup>26</sup>(conte)

### **BLOC III: Autonomia emocional**

- Sessió 1: El/la protagonista
- Sessió 2: Com sóc? – L'escut.
- Sessió 3: Avui fa sol. (elogis)
- Sessió 4: He après... He sentit... M'ha sorprès... M'ha desagradat... He descobert...
- Sessió 5: Com em veuen els altres? Com percebo els altres?
- Sessió 6: My children's treasures (by Júlia)

### **BLOC IV: Habilitats socio-emocionals**

- Sessió 1: A tocar la lluna/Arribar a la lluna amb el meu coet
  - Sessió 2: La dita
- Hi ha activitats realitzades en altres blocs on es treballa també la habilitat socio-emocional: Com et sents?, Com em sento?, Capsa/caixa de les emocions, Quin és el problema?, Actors emocionals, El/la protagonista, Avui fa sol i My children's treasures (by Júlia).

### **BLOC V: Habilitats de vida i benestar**

- Sessió 1: Construint valors
- Sessió 2: Escoltar el silenci - Imaginar el soroll
- Sessió 3: El calendari mensual/El meu rellotge diu...

Hi ha activitats realitzades en altres blocs on es treballen també les habilitats de vida i benestar: Termòmetre de les emocions, Com em sento? Comestic? Avuiestic...perquè..., Capsa/Caixa de les emocions, Quin és el problema?, Actors emocionals, Ens relaxem: Massatges, Música i Acció (Música i Emoció): Ballem i Pintem, El/la protagonista, He après...He sentit...M'ha sorprès...M'ha desagradat...He descobert..., Avui fa sol, My children's treasures (by Júlia), A tocar la Lluna/Arribar a la Lluna amb el meu coet i La dita.

---

<sup>25</sup> Llenas, Anna (2012). *El monstruo de colores*. Editorial Flamboyant

<sup>26</sup> Gray, N. (1999) *L'avi de l'osset*. Editorial Timun Mas

### 3.5. METODOLOGIA

El meu paper com a mestra (formadora<sup>27</sup>) ha estat de dinamitzadora i guia en les diferents sessions per tal que els alumnes es puguin expressar lliurement partint dels seus coneixements inicials.

És important participar de l'activitat ja que això proporciona models d'actuació i afavoreix la motivació perquè tots els nens i nenes participin i s'ho passin bé.

En ocasions l'actuació ha de ser com observadora de les diverses situacions dins de l'aula per tal de prendre notes i anar avaluant i observant el procés tant a nivell general de grup com individual de cada nena i nen.

Cal ajudar i mantenir una observació més acurada i si s'escau ajudar a resoldre situacions de conflicte, de falta de comprensió o seguiment del treball proposat o de situacions de falta de respecte de normes o d'individualisme. Per una banda creant un diàleg i oferint estratègies per dialogar i arribar a l'acord; per l'altra trobant moments de reflexió perquè els infants puguin gaudir d'una atenció més individualitzada que els permeti trobar les seves pròpies estratègies per interaccionar i expressar les emocions i sentiments.

Les activitats s'ha intentat que fossin en sí molt vivencials i pràctiques, que promoguin la participació, l'experimentació i la reflexió, fent incidència en aspectes que siguin molt propers pels alumnes. D'aquesta manera els nens i nenes aniran fent descobertes per si sols i l'aprenentatge es farà més significatiu.

Les sessions es van dur normalment a terme a l'aula ordinària a l'hora de tutoria, és a dir una sessió a la setmana, tot i que puntualment i per necessitats relacionals o situacionals s'han pogut produir en altres moments.

Les realitzades per prendre consciència de les emocions han format part de les sessions diàries a primera hora del matí o en aquell moment del dia que vaig creure més adient, ha estat un ritual permanent en l'aula.

En general les sessions han estat pensades en la seva majoria per ser realitzades de forma col·lectiva i en molts casos s'ha passat de l'àmbit grupal a l'individual i al treball per parelles, per poder tornar al grup classe.

### 3.6. PROCÉS D'APLICACIÓ

La idea de realitzar un programa d'activitats d'educació emocional dins del marc de l'acció tutorial, sorgeix per iniciativa pròpia un cop valorat el context i les necessitats del grup. Entendre que es podia treure molt de profit de les estones de Tutoria més enllà del fet d'acabar o revisar feines.

A continuació em vaig posar uns objectius generals en relació a les necessitats i vaig seleccionar els continguts o temari en concordança.

Arribat a aquest punt vaig seleccionar una sèrie d'activitats per assolir els objectius que em vaig proposar. Per a cada activitat he realitzat una fitxa per tenir més clar els elements fonamentals per la seva aplicació. Important a tenir present les estratègies d'avaluació del procés així com l'avaluació dels resultats. La part més complexa ha estat sens dubte intentar explicar els passos que he seguit a l'hora de realitzar el programa d'educació emocional.

A grans trets, explicar que algunes pràctiques realitzades es van començar a inicis del segon trimestre escolar, mes de gener, i s'han anat efectuant de forma sistemàtica. D'altres s'han anat incorporant i hi

---

<sup>27</sup> Fundació per l'Educació Emocional, FEM. Unitat 1. "*El rol del formador en la E.E. Valores en la actuación en el aula del formador*". Martín, A. (març 2015) <http://www.femeducaoemocional.org/> (21 desembre 2010)

ha tot un nombre que s'han aplicat durant el tercer trimestre, concretament durant els mesos d'abril, maig i juny.

Al ser jo la tutora d'aquest grup he tingut el plaer i l'oportunitat d'aplicar-les adequades a cada moment. En alguns casos he aprofitat una determinada situació (tornada de pati o sortida escolar, p.e.) per introduir l'activitat indicada i d'altres la tenia programada com una més a realitzar dins de la programació setmanal.

Algunes han estat aplicades a l'altre grup també aprofitant que realitzo l'àrea d'anglès com especialista d'altres les he realitzades amb l'ajut de la tutora paral·lela coordinant l'activitat i preparant el material.

El fet de voler portar a terme activitats diverses en diferents franges del dia o diversos espais que no fos sempre l'aula ordinària, ha fet que hagi introduït o ampliat activitats a moments on impartia altres àrees com a tutora (el cas de Matemàtiques, Català, l'estona de Lectura o Tallers-Plàstica).

#### Sessions

Hi ha activitats que només disposen d'una sessió (*El monstre de colors*, per exemple) i altres on la sessió s'anirà repetint sovint de forma diària (Com em sento?, Com et sents?, Termòmetre emocional, per exemple) o només un cop a la setmana (Capsa/Caixa de les emocions, per exemple). Hi ha activitats que es produeixen en diferents moments del dia (Calendari mensual/ El meu rellotge diu...) i altres a més a demanda o segons necessitats (escoltar el silenci/Imaginar el soroll, Ens Relaxem: Massatges, per exemple).

#### Objectiu activitats

Activitats que es fan amb un objectiu inicial són recuperades o recordades amb el d'un altre, és el cas d'activitats com Avui fa sol (elogis) que es treballa des de el primer d'Autonomia Emocional però que també es recupera amb els objectius de les Habilitats socio-emocionals i les Habilitats de vida i benestar. En aquest sentit trobem un gran nombre d'activitats que directa o indirectament es van recuperant o recordant. Trobem les indicacions en la relació d'activitats i sessions desglossades a continuació.

#### Presentació activitats

Algunes activitats tenen un primer dia de presentació o sessió que necessita de més temps, però que després en sessions posteriors assignades o fetes per necessitat o a demanda, fan servir menys temps en la seva pràctica. És el cas d'activitats dels blocs II i III sobretot, com ara: El/la protagonista o Quin és el problema?

Un gran nombre de les activitats es fan a primera hora del matí aprofitant l'arribada a classe i l'estona de lectura, per exemple: Com estic? , el Termòmetre emocional...

#### Material

En general es parteix d'una sèrie de material bàsic o fons visual i manipulatiu, que nosaltres mateixos anem creant: Banc de les emocions (amb imatges o escrits), Mural de les emocions, Racó de les abraçades i/o petons, Racó del pensament, El semàfor, El termòmetre emocional, Els 4 passos de la tortuga, Records en família, que ens permeten tenir molt present tot el que anem treballant.

#### Espais

Pel que fa als espais es fa servir a nivell general l'aula ordinària, però en algun cas s'ha fet servir l'aula de psicomotricitat, el gimnàs o el pati. Aquestes últimes per temes d'amplitud d'espai o per les activitats requereixen més moviment per part dels alumnes. L'aula ordinària ens permet realitzar activitats que es facin sobre paper, explicació de contes, ús de pdi o material de consulta. Aquí es crea el Racó de les Emocions i es disposa el Banc d'Emocions, així com material que anem creant, el material visual i d'exposició com el Calendari mensual o els 4 passos de la tortuga, per exemple.

#### Monitorització

A les activitats està present la mestra-tutora i els nens/es. En un parell d'ocasions la tutora del grup A participarà de l'activitat junt amb el seu grup (el conte "*El monstre de colors*"<sup>28</sup>).

---

<sup>28</sup> Llenas, A. (2012) "*El monstruo de colores*". Editorial Flamboyant.

Temporització general que fem servir al centre:

<p><b>Gener</b></p> <table border="1"> <tr><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> <tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr> <tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td></tr> <tr><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				<p><b>Febrer</b></p> <table border="1"> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td></td></tr> </table>							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28		<p><b>Març</b></p> <table border="1"> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						<p><b>Mesos de Gener, Febrer i Març:</b> Introducció i treball de les activitats de consciència emocional, regulació emocional i autonomia emocional.</p> <p><b>Mesos d'Abril, Maig i Juny:</b> Introduir exercicis d'habilitats socio-emocionals i d'habilitats de vida i benestar. Mantenir la continuïtat de les activitats que es van iniciar el trimestre anterior.</p>
		1	2	3	4																																																																																																															
5	6	7	8	9	10																																																																																																															
11	12	13	14	15	16																																																																																																															
17	18	19	20	21	22																																																																																																															
23	24	25	26	27	28																																																																																																															
29	30	31																																																																																																																		
						1																																																																																																														
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																														
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																														
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																														
23	24	25	26	27	28																																																																																																															
						1																																																																																																														
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																														
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																														
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																														
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																														
30	31																																																																																																																			
<p><b>Abril</b></p> <table border="1"> <tr><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td></tr> <tr><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td></tr> <tr><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr> <tr><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					<p><b>Maig</b></p> <table border="1"> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td></tr> <tr><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td></tr> <tr><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr> <tr><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31									<p><b>Juny</b></p> <table border="1"> <tr><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> <tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr> <tr><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td></tr> </table>		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
	1	2	3	4	5																																																																																																															
6	7	8	9	10	11																																																																																																															
12	13	14	15	16	17																																																																																																															
18	19	20	21	22	23																																																																																																															
24	25	26	27	28	29																																																																																																															
30	31																																																																																																																			
						1	2	3																																																																																																												
4	5	6	7	8	9	10	11	12																																																																																																												
13	14	15	16	17	18	19	20	21																																																																																																												
22	23	24	25	26	27	28	29	30																																																																																																												
31																																																																																																																				
	1	2	3	4	5	6	7																																																																																																													
8	9	10	11	12	13	14	15																																																																																																													
16	17	18	19	20	21	22	23																																																																																																													
24	25	26	27	28	29	30	31																																																																																																													

Mesos i activitats:

<p><b>Gener:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- M'emociono</li> <li>- Què són els sentiments?</li> <li>- Exploradors emocionals</li> <li>- Capsa/Caixa de les emocions</li> <li>- Quin és el problema?</li> <li>- El semàfor - Normes</li> <li>- El/la protagonista</li> <li>- Com em sento? Comestic?</li> <li>- Avuiestic... perquè...</li> <li>- Actores emocionals</li> </ul>	<p><b>Febrer:</b></p> <p>...continuem les activitats anteriors i afegim :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El monstre de colors</li> <li>- Escoltar el silenci/Imaginar el soroll</li> <li>- Termòmetre de les emocions</li> <li>- Com et sents?</li> <li>- Com sóc? – L'escut</li> <li>- Ens relaxem: Massatges</li> <li>- Avui fa sol</li> </ul>	<p><b>Març:</b></p> <p>...continuem les activitats anteriors i afegim :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Música i Acció (Música i Emoció): Ballem i Pintem</li> <li>- He après...M'he sentit...M'ha sorprès...M'ha desagradat...He descobert...</li> <li>- Com em veuen els altres? Com percebo els altres?</li> <li>- My children's treasures (by Júlia)</li> </ul>
<p><b>Abril:</b></p> <p>...continuem les activitats anteriors i afegim :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A tocar la lluna/Arribar a la lluna amb el meu coet</li> <li>- El calendari mensual/El meu rellotge diu...</li> </ul>	<p><b>Maig:</b></p> <p>...continuem les activitats anteriors i afegim :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La dita.</li> <li>- Construint valors</li> </ul>	<p><b>Juny:</b></p> <p>...continuem les activitats anteriors i tanquem curs.</p>

Esquema de les sessions:

ACTIVITATS: CONSCIÈNCIA EMOCIONAL

<p><b>SESSIÓ 1: M'EMOCIONO</b></p> <p>Activitats:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Animació de grup amb actor/a emocional (Proposta de Maria Navarrete)</li> <li>• Treballem les emocions amb imatges i llibre.</li> <li>• Confeccionem un mural de les emocions.</li> </ul>	<p>Durada: 1h30'</p>
--	----------------------

Recursos: <ul style="list-style-type: none"><li>• Llibre de "<i>Les emocions</i>"<sup>29</sup></li><li>• Imatges de diaris i revistes</li><li>• Pdi amb imatges internet</li><li>• Mural LES EMOCIONS</li></ul>	
<b>SESSIÓ 2: QUÈ SÓN ELS SENTIMENTS?</b> Activitats: <ul style="list-style-type: none"><li>• Identificar el propi estat emocional: content, trist, enfadat, alegre.</li></ul> Recursos: <ul style="list-style-type: none"><li>• Rotllana</li><li>• Etiqueta amb el nostre nom plastificada.</li><li>• Llibres: "<i>¿Qué son los sentimientos?</i>"<sup>30</sup>, "<i>El gran llibre de les emocions</i>"<sup>31</sup>, "<i>Pensa-hi. La felicitat i la tristesa</i>"<sup>32</sup> i "<i>El gran llibre de les emocions</i>"<sup>33</sup>.</li><li>• Mural COM EM SENTO? Content/a, trist/a, enfadat/da, espantat/da.</li></ul>	Durada: 30'
<b>SESSIÓ 3: EXPLORADORS EMOCIONALS</b> Activitat: <ul style="list-style-type: none"><li>• Identificar les quatre emocions a través de gestos facials i corporals (llenguatge no verbal)</li><li>• Conversa amb intercanvi de moments d'emoció</li><li>• Buscar expressions d'emocions a internet.</li></ul> Recursos: <ul style="list-style-type: none"><li>• Role-playing mestra i alumnes</li><li>• Efecte mirall</li><li>• Mural COM EM SENTO? Content/a, trist/a, enfadat/da, espantat/da.</li></ul>	Durada: 30'
<b>SESSIÓ 4: EL MONSTRE DE COLORS (conte)</b> ÀREA DE LLENGUA CATALANA. Comprensió i expressió oral. Activitats: <ul style="list-style-type: none"><li>• Lectura del conte</li><li>• Dibuixar i associar color i emoció: groc/alegria, blau/tristor, vermell/ràbia, negre/por i verd/calma.</li><li>• El color de la classe.</li></ul> Recursos: <ul style="list-style-type: none"><li>• Llibre de "<i>El monstruo de colores</i>"<sup>34</sup></li><li>• Làmines dibuix i colors</li><li>• Mural LES EMOCIONS, el color de la classe.</li></ul>	Durada: 45'
<b>SESSIÓ 5: TERMÒMETRE DE LES EMOCIONS</b> Activitats: <ul style="list-style-type: none"><li>• Identificar el propi estat emocional: content, trist, enfadat, alegre.</li><li>• Anotar a la nostra agenda el nostre estat cada dia. (pels colors)</li><li>• Marcar a final de setmana el nostre color de la setmana.</li></ul> Recursos: <ul style="list-style-type: none"><li>• Etiqueta amb el nostre nom plastificada.</li><li>• Agenda personal i colors.</li><li>• Dibuix termòmetre.</li></ul>	Durada: 5'
<b>SESSIÓ 6: COM EM SENTO? COM ESTIC? AVUI ESTIC... PERQUÈ...</b> Durada: 15' ó 20' (1a sessió) 10' (x sessió primera setmana) i 5' ( la resta) Activitats: <ul style="list-style-type: none"><li>• Identificar el propi estat emocional: content, trist, enfadat, alegre.</li><li>• Expressar després en veu alta i de forma voluntària COM EM SENTO? COM ESTIC?</li></ul>	

<sup>29</sup> Arànega, S., Portell, J. i Nolla, A. (2009) "*Les emocions*". La Galera

<sup>30</sup> Brenifier, O. (2006) "*¿Qué son los sentimientos?*" Edébé, Super preguntas.

<sup>31</sup> Pujol, E. i Bisquerra, R. (2014) "*El gran llibre de les emocions*". Parramón

<sup>32</sup> Labbé, B. i Puech, M. (2003) "*Pensa-hi. La felicitat i la tristesa*". Editorial Cruïlla

<sup>33</sup> Hoffman, M. i Asquith, R. (2013) "*El gran llibre de les emocions*". Editorial Joventut

<sup>34</sup> Llenas, A. (2012) "*El monstruo de colores*". Editorial Flamboyant.

<p>AVUI ESTIC... PERQUÈ...</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Reflexionem sobre les causes i conseqüències que provoquen aquest sentiment/emoció..</li></ul> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Etiqueta amb el nostre nom plastificada.</li><li>• Mural COM EM SENTO?</li></ul>
<p><b>SESSIÓ 7: COM ET SENTIS?</b> Durada: 20' (1a sessió) 5' ó 10' (la resta)</p> <p>Activitats:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Identificar de l'estat emocional d'altres: content, trist, enfadat, alegre.</li><li>• En rotllana: visió imatges i fotografies de les emocions.</li><li>• Diàleg per comentar les imatges.</li><li>• Role-Playing imitació de les emocions amb llenguatge no verbal: gestos facials i corporals.</li><li>• Parlem de les emocions alienes: recordem moments emotius.</li><li>• Pengem imatges al mural LES EMOCIONS.</li><li>• Confeccionem el nostre BANC D'EMOCIONS amb imatges i fotos.</li></ul> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Rotllana.</li><li>• Role-playing actor/a i efecte mirall.</li><li>• Imatges i fotos (flashcards)</li><li>• Mural LES EMOCIONS</li><li>• Cistell o capsa BANC D'EMOCIONS.</li></ul>

#### ACTIVITATS: REGULACIÓ EMOCIONAL

<p><b>SESSIÓ 1: CAPSA/CAIXA DE LES EMOCIONS</b></p> <p>Durada: 20 ó 30 minuts (si necessari) un cop per setmana</p> <p>Activitats:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Elaboració d'una capsa personalitzada amb rètol indicatiu: Capsa/caixa de els emocions</li><li>• Fer servir papers nominatius o no per recollir l'expressió visual i/o escrita dels nostres sentiments ser sobre els mateixos (estat d'ànim...) o sobre el/s altre/s.</li><li>• Lectura en veu alta i comentari, si es cau, de les notes o escrits.</li></ul> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Capsa de sabates.</li><li>• Papers de colors.</li></ul>
<p><b>SESSIÓ 2: QUIN ÉS EL PROBLEMA? (conflictes, contraris). RACÓ DE LES ABRAÇADES I DEL PENSAMENT. HISTÒRIA D'UNA TORTUGA.</b></p> <p>Durada: 30' primera sessió i la resta segons necessitat</p> <p>Activitats:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Llibre: " <i>Historia d'una tortuga</i>".<sup>35</sup></li><li>• Mostrar tècnica de la tortuga que es queda en un racó de l'aula a tal efecte.</li><li>• Presentació del Racó de les abraçades i/o petons i del Racó del Pensament.</li><li>• Treballar els contraris des de l'àrea de Català, emocions o sentiments positius i negatius. Treball en parelles i gran grup.</li></ul> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Llibre de l'Anna Carpena, "<i>Història d'una tortuga</i>".</li><li>• Racó: LES ABRAÇADES I/O PETONS.</li><li>• Racó DEL PENSAMENT.</li><li>• Cartells indicatius sobre passos a seguir davant un conflicte i els 4 punts de la tècnica de la tortuga.</li></ul>

<sup>35</sup> <http://fentidesfentalescola.blogspot.m.es/2011/08/historia-duna-tortuga.html?m=1>

<b>SESSIÓ 3: EL SEMÀFOR - NORMES</b>	Durada: Entre 15' i 30'
Activitat: <ul style="list-style-type: none"><li>• Aportar de forma individual normes de comportament que s'hagin de dur a terme per crear i mantenir un bon ambient dins de l'aula de respecte i creixement.</li><li>• Posada en comú, unificació de normes i creació d'un llistat comú.</li><li>• Redacció de les normes i presentació i exposició en un lloc visible a l'aula.</li></ul> Recursos: <ul style="list-style-type: none"><li>• Paperetes per escriure les idees individuals.</li></ul>	
<b>SESSIÓ 4: ACTOR/A EMOCIONAL – ROLE PLAYING - BINGO</b>	Durada: 30'
Activitats: <ul style="list-style-type: none"><li>• Treball per grups en la representació d'emocions que els companys/es han de reconèixer.</li><li>• Destacarà l'equip que més encerts faci.</li><li>• Menció pel millor actor i pel que més emocions encerti.</li><li>• Recull dels guanyadors del Bingo.</li></ul> Eines: <ul style="list-style-type: none"><li>• Cartolines amb les emocions a representar.</li><li>• Qualsevol material que els alumnes tinguin a la mà i que considerin oportú fer servir per poder escenificar millor l'emoció a representar.</li><li>• Aula ordinària o sala de psicomotricitat/gimnàs amb mirall.</li></ul>	
<b>SESSIÓ 5: ENS RELAXEM: MASSATGES (visualització)</b>	Durada: 45' primera sessió, 10-15' la resta
Activitats: <ul style="list-style-type: none"><li>• Música i Dansa, seguint el ritme de forma individual, en parelles i en grup. Amb roba còmoda comencen amb els ulls oberts per anar tancant-los i tornant-los a obrir. Busquem relaxar-nos a partir de la música.</li><li>• Música i Relaxació o Massatge, a partir d'un clima de relaxació creat per la música i el silenci pausat: escoltar la nostra respiració i fer el seu seguiment observant a la vegada Emocions, idees, sons, pensaments i experimentant que ens produeixen a nivell emocional.</li><li>• Passos a seguir per fer un massatge als nostres companys/es.</li></ul> Recursos: <ul style="list-style-type: none"><li>• Espai per ballar o bellugar-se i música.</li><li>• Roba i calçat còmodes.</li><li>• Estris per poder donar un massatge.</li></ul>	
<b>SESSIÓ 6: MÚSICA I ACCIÓ (MÚSICA I EMOCIÓ): BALLEM I PINTEM</b>	Durada: 15' ó 20' (1a sessió) 10' (x sessió primera setmana) i 5' ( la resta)
Activitats: <ul style="list-style-type: none"><li>• Música i Dansa, seguint el ritme de forma individual, en parelles i en grup. Amb roba còmoda. Anem a ballar les 4 emocions que estem treballant: alegre, trist, enfadat i espantat.</li><li>• Música i Art, dibuixem les emocions que la música ens porta.</li><li>• Triem la cançó que més ens ha fet sentir.</li><li>• Exposem els dibuixos creats.</li></ul> Recursos: <ul style="list-style-type: none"><li>• Recursos musicals.</li><li>• Aparell d'àudio.</li><li>• Espai per ballar o bellugar-se i música.</li><li>• Roba i calçat còmodes.</li><li>• Estris per poder dibuixar i pintar les nostres emocions.</li></ul>	
<b>SESSIÓ 7: L'AVI DE L'OSSET (conte)</b>	Durada: 45'
ÀREA DE LLENGUA CATALANA. Comprensió i expressió oral. Activitats: <ul style="list-style-type: none"><li>• Associar i dibuixar color i emoció: groc/alegria, blau/tristor, vermell/ràbia, negre/por i verd/calma.</li><li>• Parlem de pèrdues i tipus de pèrdues i emocions.</li></ul>	

- Presentació i recordatori dels avis i les àvies, iaies i iaies.
  - Lectura del conte
  - Parlem sobre el conte i sobre les nostres experiències relacionades amb ell.
  - Fem una fitxa-imatge del conte amb el seu color representatiu.
  - Omplint el Mural Records en família.
  - Acabem al nostre Racó de les abraçades i/o petons.
- Recursos:
- Llibre de "L'avi de l'osset"<sup>36</sup>
  - Làmines dibuix i colors
  - Mural Records en família
  - Internet i youtube

#### ACTIVITATS: AUTONOMIA EMOCIONAL

<p><b>SESSIÓ 1: EL/LA PROTAGONISTA</b></p> <p>Durada: 30' (primera sessió) i 10' (la resta)</p> <p>A L'ÀREA DE LLENGUA CATALANA. Expressió oral.</p> <p>Activitats:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• A partir de la presentació personal que fa el mestre, els nens i nenes de la classe aniran fent la seva. Es segueix un ordre per les exposicions.</li><li>• Presentació individual de cada nen i nena.</li><li>• Aportacions, preguntes i/o comentaris dels companys/es.</li></ul> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• No precisa material específic per a la seva aplicació.</li></ul>
<p><b>SESSIÓ 2: COM SÓC? – L'ESCUT.</b></p> <p>Durada: 2 sessions de 30'</p> <p>Activitats:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dibuixar un escut a partir d'unes indicacions i model que es va efectuant a l'hora per part de la mestra. Quatre parts: sóc, faig, puc i faré.</li><li>• Els companys/es poden afegir algun comentari al nostre escut.</li><li>• Exposició dels treballs oral i visual.</li></ul> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Fulls DIN A4 i colors.</li></ul>
<p><b>SESSIÓ 3: HE APRÈS...M'HE SENTIT...M'HA SORPRÈS...M'HA DESAGRADAT...HE DESCOBERT...</b></p> <p>Durada: 2 sessions d'uns 20' i la resta segons necessitat</p> <p>ÀREA DE LLENGUA CATALANA. Expressió escrita.</p> <p>Activitat:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Fem servir la nostra Capsa/caixa, el nostre Banc i el nostre Racó de les emocions per mirar, remirar i comentar totes les imatges i expressions d'emocions que tenim per parlar de què: He sentit, M'ha sorprès, M'ha desagradat i He descobert, per acabar amb el què He sentit...</li><li>• Sessió: Realitzem a partir d'una activitat escrita una activitat pràctica amb la realització individual i l'experiència compartida, d'un sandvitx divertit. Parlem del que ha representant fer aquesta activitat.</li><li>• Sessió: Visualitzem uns vídeos que ens parlem sense veu de l'actitud davant la vida i el nostre dia a dia. Acabem amb comentaris i exemples relatius al que hem vist.</li></ul> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Banc de les emocions.</li><li>• Capsa/caixa de les emocions.</li><li>• Racó de les emocions.</li><li>• Vídeos youtube.</li><li>• Material manipulatiu.</li></ul>

<sup>36</sup> GRAY, N. (1999) "L'avi de l'osset". Editorial Timun Mast.

<b>SESSIÓ 4: AVUI FA SOL (elogis)</b>	Durada: 15' ó 20' primera sessió, la resta de 10'
Activitats:	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Elaborem a partir de la silueta d'un Sol les qualitats positives que tenim segons el punt de vista dels nostres companys/es. Aquestes qualitats seran els raigs.</li><li>• Cada nen/a elabora el seu que serà presentat i exposat davant dels companys/es.</li></ul>	
Recursos:	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Full DINA 4 amb un Sol dibuixat i els seus raigs.</li></ul>	
<b>SESSIÓ 5: COM EM VEUEN ELS ALTRES? COM PERCEBO ELS ALTRES?</b>	Durada: 15' primera sessió, 10' la resta
Activitats:	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Fem servir l'activitat prèvia: Avui fa sol, amb els seus raigs positius plens d'elogis i ens disposem a reflexionar sobre com em veuen els altres i com jo els percebo.</li><li>• Faig servir expressions del tipus: He sentit, M'ha sorprès, M'ha desagradat i He descobert, per acabar amb el què He sentit...</li></ul>	
Recursos:	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Full DINA 4 amb un Sol dibuixat i els seus raigs.</li></ul>	
<b>SESSIÓ 6: MY CHILDREN'S TREASURES (by Júlia)</b>	Durada: 5' ó 10' (1a sessió) i la resta a demanda
Activitats:	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Disposem d'un bagul que decorem i on guardarem materials i objectes molt significatius per nosaltres a nivell d'emocions i sentiments. Aquests ens ajudaran a exterioritzar emocions i connectar a traves d'elles amb els nostres companys/es.</li><li>• A partir de l'activitat El/La Protagonista, es demana als nens/es de portar objectes i/o material de quan ells/elles eren bebès que vulguin compartir amb el grup i que ens apropa a les seves vivències i emocions.</li><li>• Es demana també aportacions sobre material esportiu (medalles, mallots...) i relatius a la família que queden tots ells guardats dins del nostre bagul.</li></ul>	
Recursos:	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Material o objectes personals.</li></ul>	

#### ACTIVITATS: HABILITATS SOCIO-EMOCIONALS

<b>SESSIÓ 1: A TOCAR LA LLUNA / ARRIBAR A LA LLUNA AMB EL MEU COET</b>	Durada: 45' (primera sessió) i la resta segons necessitats
A L'ÀREA DE MATEMÀTIQUES.	
Activitats:	
<ul style="list-style-type: none"><li>• A partir de l'objectiu d'assolir el coneixement de les divisions per una xifra, ens marquen els 5 passos a fer, camí que ha de recórrer el nostre coet fins arribar a la Lluna. Comencen per les sumes i restes portant-se.</li><li>• Valorem com avancen a cada sessió. El coet va canviant de lloc.</li><li>• Treballem valors positius (paciència, honestat...) i apareixen valors negatius (peresa, enveja)</li></ul>	
Recursos:	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Imatges de Lluna, núvols i coets que pintarem entre tots i plastifiquem.</li></ul>	
<b>SESSIÓ 2: LA DITA.</b>	Durada: 15 ó 20'
A L'ÀREA DE CATALÀ, comprensió lectora.	
Activitats:	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Llegir frases significatives per nosaltres amb components emocionals que en ajuden a entendre millor certes emocions, sentiments o actituds.</li><li>• Posar-les dins d'un context i aplicar-les amb situacions o experiències més properes a nosaltres.</li><li>• Exposició visual de les expressions.</li></ul>	
Recursos:	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Frases populars o anònimes.</li><li>• Diccionaris en línia o imprès.</li></ul>	

**SESSIÓ 3: COM ET SENTIS?, COM EM SENTO? CAPSA/CAIXA DE LES EMOCIONS, QUIN ÉS EL PROBLEMA? ACTORS EMOCIONALS, EL/LA PROTAGONISTA, AVUI FA SOL, MY CHILDREN'S TREASURES (by Júlia) i ESCOLTAR EL SILENCI – IMAGINAR EL SOROLL.**

- Es treballa el reconeixement de les emocions dels altres en aquestes activitats, la competència/emoció d'Habilitats socio-emocionals.
- Els recursos per portar-les a terme són els ja indicats per a cada activitat.

ACTIVITATS: HABILITATS DE VIDA I BENESTAR

**SESSIÓ 1: CONSTRUINT VALORS**

Durada: 2 sessions de 30' i 45' cadascuna

Activitats:

- A partir del treball sobre els Valors fet prèviament al centre, a partir d'unes fitxes amb imatges i d'un joc de cartes treballarem els Valors.
- Treballar amb el vocabulari relatiu als Valors, valors positius i negatius. Donar-li significat i buscar contraris/antònims i sinònims.
- Prendre nota dels resultats escollits als dos jocs.
- Fer una posada en comú per determinar els 3 Valors que representen a la classe.
- Exposició visual del resultat a un mural sobre els valors.

Recursos:

- Fitxes-imatges.
- Joc de cartes "The value of Values".
- Cartell/mural dels valors i barret.
- Diccionaris en línia o imprès.

**SESSIÓ 2: ESCOLTAR EL SILENCI – IMAGINAR EL SOROLL**

Durada: 10' cada dia i/o a demanda

Activitats:

- Escoltem el nostre cos i el seu silenci a partir d'uns exercicis que tenen com a base el Mindfulness.
- Escoltem seguidament el món (el soroll) seguint una sèrie de pautes. Sentir el soroll extern de l'ambient però també de les persones que estan assegudes al nostre costat.
- Posada en comú i valoració.
- Veure quines aportacions ens ha fet aquests exercicis.

Recursos:

- Espai ampli amb la llum i temperatura adequades.
- Música de sons ambientals (youtube).

**SESSIÓ 3: EL CALENDARI MENSUAL / EL MEU RELLOTGE DIU...**

Durada: 5' al dia per àrea, si necessari

A QUALSEVOL ÀREA.

Activitats:

- Aprenem a fer un ús o bon ús de eines com l'agenda de forma individual i el Calendari Mensual o Rellotge diu... a nivell general, per prendre notes de totes les coses, com ara deures, d'interès per poder crear i donar autonomia als alumnes i millorar la seva confiança i desenvolupament.
- Donem color a les nostres notes depenent del tipus: verd per les sortides, per exemple.
- Fem un seguiment a totes les àrees.

Recursos:

- Agenda personal.
- Calendari Mensual o d'aula (El meu rellotge diu...)
- Retoladors de colors i colors.
- Enganxines i dibuixos impresos o fets manualment.

**SESSIÓ 4: TERMÒMETRE DE LES EMOCIONS, COM EM SENTO? COM ESTIC? AVUI ESTIC...PERQUÈ..., CAPSA/CAIXA DE LES EMOCIONS, QUIN ÉS EL PROBLEMA? ACTORS EMOCIONALS, ENS RELAXEM: MASSATGES, MÚSICA I ACCIÓ (MÚSICA I**

**EMOCIÓ): BALLEM I PINTEM, EL/LA PROTAGONISTA, HE APRÈS...HE SENTIT...M'HA SORPRÈS...M'HA DESAGRADAT...HE DESCOBERT..., AVUI FA SOL, MY CHILDREN'S TREASURES (by Júlia), A TOCAR LA LLUNA / ARRIBAR A LA LLUNA AMB EL MEU COET i LA DITA.**

- Es treballa el sentiment de benestar en les coses que fem a diari, i que ens ajuden a organitzar una vida sana i equilibrada, superant les possibles insatisfaccions i frustracions en aquestes activitats, la competència/emoció d'Habilitats de vida i benestar.
- Els recursos per portar-les a terme són els ja indicats per a cada activitat.

### 3.7. ESTRATEGIES D'AVALUACIÓ

Entenem com estratègies d'avaluació les eines i recursos que ens són útils i que podem utilitzar per recollir informació sobre el procés d'aplicació.

Les estratègies d'avaluació utilitzades per avaluar el meu programa han estat les següents:

- L'observació directa i sistemàtica: permet conèixer el resultat obtingut durant les activitats proposades, els comentaris que han realitzat els alumnes, el clima que s'hi ha respirat durant la realització de les diferents activitats.
- Avaluació del grau d'impacte: el grau de satisfacció i de participació dels alumnes, les reaccions i les actituds mostrades.
- Avaluació entre iguals: els seus gestos, reaccions, comentaris.
- Port-foli o diari de classe: permet recollir anotacions o puntualitzacions a través dels comentaris que els alumnes van fent a cada sessió i a partir de les observacions realitzades a nivell personal i en comentaris amb una altra que ha estat present en alguna determinada sessió. P.e. la tutora del grup A durant la sessió del conte "El monstre de colors" realitzada amb els dos grups d'alumnes.

Aquestes vies de recollida d'informació les considero un baròmetre important de valoració per a la continuïtat del programa. En aquest sentit interessa saber l'opinió dels alumnes sobre les activitats; com les han viscudes, com s'han sentit, què han après, què han descobert, què els ha sorprès, què els ha agradat (seguint l'exemple de l'activitat del BLOC III) i què no els ha agradat. El resultat és molt útil perquè ajuda a plantejar possibles canvis o propostes de noves activitats semblant a les proposades però des d'un altre prisma, ja sigui per la temporització, l'àrea on es pugui realitzar o per l'ús d'altres materials.

Una de les observacions fetes a destacar és l'eco molt positiu que de les activitats en general els pares i mares parlaven en el transcurs de les entrevistes familiars. A nivell particular, activitats de continuïtat com per exemple El/la protagonista, My children's treasures (by Júlia) o el treball sobre Valors han tingut un bon seguiment i acollida.

Recordar que els nens i nenes estan en constant creixement i el treball que es realitza a la tutoria ha de ser dinàmic, prestant atenció als canvis dels alumnes. En aquest sentit ha de ser flexible i anar-se adaptant en temps i espai. Per aquest motiu ha estat molt important ser tutora i la persona que porta a càrrec les activitats a la vegada.

Es possible completar l'avaluació amb tècniques o procediments de mesura com les escales d'observació per ser més objectiu, però el més important no es omplir una graella (com la feta servir a continuació), sinó els gestos, les expressions, els comentaris, la participació... dels alumnes a l'hora de fer cada activitat, el que les seves cares ens volen dir i transmeten.

PROGRAMA D'EDUCACIÓ EMOCIONAL			
Curs 2014-15			
Nivell 3r			
Nom de l'alumne:			
ÍTEMS	SI	LI COSTA	NO
Sap quines són les emocions bàsiques treballades?			
Es capaç de relacionar emocions amb colors?			
Sap expressar les seves emocions?			
Identifica i anomena les pròpies emocions?			
És capaç d'expressar com se sent?			
Sap regular les emocions negatives?			
Té seguretat en ell/ella mateix/a?			
Sap valorar els propis aspectes positius?			
Es capaç de reproduir emocions a través d'un llenguatge no verbal?			
És capaç d'escoltar amb atenció?			
És capaç de motivar-se envers la feina?			
És capaç d'esperar el seu torn de paraula?			
Identifica les emocions dels altres?			
Sap valorar els aspectes positius en els altres?			
Ajuda els seus companys/es quan ho necessiten?			
Escolta amb atenció i respecte als seus companys/es?			
En cas de conflicte: És capaç de regular la seva frustració i escoltar activament als companys?			
En cas de conflicte: És capaç d'expressar els seus sentiments de manera assertiva?			

### 3.8. AVALUACIÓ DEL PROGRAMA

*“L'avaluació ha de ser contínua i ha d'estar integrada en el procés educatiu, formarà part integrant del mateix i constituirà un instrument d'acció pedagògica”*

López Cassà, E. *Educació Emocional*.<sup>37</sup>

L'avaluació ens permet determinar i valorar en quina mesura s'han aconseguit els objectius plantejats a cadascuna de les activitats realitzades. L'objectiu de la mateixa ha de ser “avaluar per millorar”. Així podem adaptar-nos millor a les característiques dels nens i nenes.

A nivell personal és tan important anar reflexionant durant el procés d'aplicació de les activitats com en acabar les mateixes. Tenir present aquesta avaluació ens permet fer petits canvis, si és necessari, en els properes activitats que es volen dur a terme.

Els objectius marcats per cadascuna de les activitats han estat pensats per el grup-classe en general, de forma global, per això l'avaluació és una mica més bàsica, per tal que tots els nens i nenes pugin assolir un bon nivell i haver gaudit de totes les accions en general.

L'avaluació ens parla també sobre el procés de formació, el nivell d'adquisició, d'adquisició dels objectius, de la metodologia aplicada, recursos, etc.

<sup>37</sup> López Cassà, E. (2006) *Educació afectiva i emocional. Programa para 3-6 años*. Barcelona. Cisspraxis

Perquè l'anàlisi del procés de l'aplicació del programa sigui el correcte, l'avaluació ha de complir diverses funcions al llarg de l'exercici:

- *Avaluació inicial*, amb la finalitat de determinar el punt de partida de l'alumnat i adequar els continguts a treballar.  
Com ho fem? Amb petites preguntes que obren pas a parlar sobre experiències o vivències passades. Per exemple a partir de la presentació d'imatges o fotos.
- *Avaluació del procés o formativa*, que es duu a terme al llarg del procés amb la finalitat d'ajustar els elements que participen de cada activitat.  
Com ho fem? Mitjançant petites preguntes de comprensió on es demanen exemples. Per exemple preguntes Sobre sinònims o contraris.
- *Avaluació final o sumativa*, que ofereix una visió global de l'adquisició del nou coneixement i assimilació i posada en pràctica.  
Com ho fem? Posant en pràctica l'aprés en situacions quotidianes. Per exemple en cas de conflicte saber seguir els 4 passos de la tortuga.

Quan avaluem emocions fem referència als efectes que es produeixen en els alumnes a nivell de conductes, ja que és el que es pot observar més a nivell extern. Parlem de conductes pel seu caràcter extern i estable. Així doncs com a observador/mestre es pot determinar si ho fan: Sempre, Sovint, A vegades o Mai. A la fitxa dels ítems del Programa, però només agafarem: Si, Li costa o No.

El resultat d'aquesta avaluació no està complet si no hi ha una reflexió o valoració, més subjectiva, sobre el procés d'aplicació i aspectes a tenir en compte per propostes de millores o ampliació posteriors per properes aplicacions. Per deixar constància d'aquestes notes a més de l'avaluació es pren nota de les valoracions per les diferents activitats.

A continuació es presenta l'avaluació i valoració de cada una de les sessions i activitats.

## SESSIONS EDUCACIÓ EMOCIONAL I CONSCIÈNCIA EMOCIONAL

Activitat: M'EMOCIONO
<u>AVALUACIÓ</u> SOVINT, en acabar l'activitat. SEMPRE a posteriori.
<u>VALORACIÓ</u> Molt positiva. Aquesta primera activitat ha estat com un punt i a part a una sèrie de rutines formals i potser una mica improvisades que fins a la data hem estat fent sobre les emocions i els sentiments. A partir d'aquí vam començar a posar pedres a una construcció comuna, la de les nostres emocions particulars, alienes i compartides. Va semblar en un principi que tot s'havia de limitar a content o trist però poc a poc i a partir de les imatges es van adonar que els sentiments i/o emocions comporten altres paraules i expressions. Ha estat una estona molt divertida on poc a poc vam anar traient les nostres emocions i expressions facials. El role playing els va agradar molt tot i que al començar només el més espavilats volíem participar activament. En acabar el mural va deixar bona constància de l'activitat feta i els hi va agradar la seva confecció. En el procés van anar sortint idees per fer el moment més agradable. Hi ha altres activitats que es poden realitzar amb aquests mateixos objectius i estan indicades a l'apartat d'Orientacions.

Activitat: QUÈ SÓN ELS SENTIMENTS?
<u>AVALUACIÓ</u> SOVINT, en acabar l'activitat. SEMPRE a posteriori.
<u>VALORACIÓ</u> Molt positiva. Ha estat tota una agradable i entranyable experiència en rebre'ls a la classe i fer una rotllana. Estaven expectant sense saber què anàvem a fer i no s'esperàvem haver d'expressar els seus sentiments. Els que van començar miraven la resta per veure la seva expressió facial i saber si continuar o parar i no dir res més. El fet de que entre els primers voluntaris a participar hi havia un parell de nens molt riallers a fet que la resta ho prengué més aviat com un joc i que de seguida hi hagués més voluntaris. Experiència molt positiva i que imprimeix calor al cor. Veure'ls tan emocionats amb els companys/es fa que l'estona passada hagi estat molt positiva. Fer-la acompanyada de la fabricació de la pròpia etiqueta nominativa ha estat una bona cloenda junt amb el mural. Hi ha altres activitats que es poden realitzar amb aquests mateixos objectius i estan indicades a l'apartat d'Orientacions.

Activitat: EXPLORADORS EMOCIONALS
<u>AVALUACIÓ</u> SOVINT, en acabar l'activitat. SEMPRE a posteriori.
<u>VALORACIÓ</u> Molt positiva. Haver d'enganxar el seu nom a una de les quatre emocions representades els feia sentir una mica protagonistes i part d'un grup, el dels nens i nenes que estan sota la mateixa emoció que jo. El joc d'endevinar emocions els porta a la part més lúdica i per lo tant la rebuda amb més alegria. La busqueda d'imatges i l'ús de la pdi fan que la sessió sigui més atractiva. Un cop més els alumnes fan seves expressions o emocions i les volen compartir amb la resta. Fins i tot els més tímids comencen a trobar el seu camí cap a la verbalització de la seva emoció.  Hi ha altres activitats que es poden realitzar amb aquests mateixos objectius i estan indicades a l'apartat d'Orientacions.

Activitat: EL MONSTRE DE COLORS (conte)
<u>AVALUACIÓ</u> SEMPRE. Activitat valorada molt positivament pels dos grups.
<u>VALORACIÓ</u> Molt positiva. Els nens i nenes van trobar molt bonic el conte del monstre. Els hi va agradar poder treballar amb els colors i poder relacionar colors i emocions. S'ho van passar molt bé. Aquesta activitat em vaig decidir a fer-la amb l'altre grup de 3er també, amb el permís i presència de la seva tutora i tots plegats ho vam passar molt bé. El dibuix individual final exposat a la pissarra els va fer reflexionar sobre com alguns alumnes pintaven amb més passió o intensitat un color o un altre i com potser aquest color definia una mica a aquests alumnes en particular. Va ser una experiència molt entretinguda i a partir d'aquest moment els colors i les emocions no els van tornar a separar. La paraula anglesa "blue" se'ls hi va quedar enregistrada. Hi ha altres activitats que es poden realitzar amb aquests mateixos objectius i estan indicades a l'apartat d'Orientacions.

Activitat: TERMÒMETRE DE LES EMOCIONS
<u>AVALUACIÓ</u> SOVINT, els primers dies. SEMPRE a posteriori.
<u>VALORACIÓ</u> Molt positiva. Tot i que el procés ha acabat sent una rutina agradable, a l'inici va costar una mica implantar el tarannà i que tothom es sentís implicat. La part de l'agenda potser va ser la més costosa pel fet que hi ha una parell d'alumnes que no sempre porten l'agenda i que un cop l'obliden un dia l'endemà ja no volem continuar amb l'activitat. La gran majoria que va realitzar l'exercici va trobar molt interessant veure el resultat final i en la posada en comú van recordar quins possibles fets van fer que alguns dies el termòmetre no fos gaire positiu o pel contrari que ho fos completament. Aquesta activitat els va ajudar molt a prendre consciència de les seves emocions diàries i com el termòmetre anava sent d'un color o un altre en acabar la setmana depenent de la suma de tots i cadascú dels dies. Hi ha altres activitats que es poden realitzar amb aquests mateixos objectius i estan indicades a l'apartat d'Orientacions.

Activitat: COM EM SENTO? COM ESTIC? AVUI ESTIC...PERQUÈ...
<u>AVALUACIÓ</u> SEMPRE, amb una bona pràctica i d'exercici diari.
<u>VALORACIÓ</u> Molt positiva. Aquesta activitat va ser de les primeres que vaig posar en ruta i va estar present gairebé des del gener. Cada nen i nena s'anava regulant ell mateix en quin estat emocional estava i en referència a aquest posava el seu nom al costat de l'emoció. Cap al tercer trimestre van anar incorporant el fet d'indicar-ho a les imatges que hi havia en altres llengües com el castellà, l'anglès o el francès. Els va servir per veure com es trobaven també els companys/es i interessar-se pel seu estat d'ànim o motivació anímica en el cas de que no fos una emoció positiva l'indicada. També van destacar el fet que un company (en el nostre cas companya) estigués sovint trist/a i que com a conseqüència expliqués quin era el motiu. Es convertia per moments en EL/LA PROTAGONISTA. Ells mateixos li donaven raons per canviar el seu estat d'ànim amb justificacions del que fariem al llarg del dia p.e. Vaig poder veure que volia reclamar la meua atenció constantment. Va anar molt bé per regular-se ells/elles mateixos/es i intentar canviar. Es van anar animant i voluntàriament expressaven quin era el motiu del seu estat. El fet de fer servir un diàleg per comunicar l'estat d'ànim va fer que de vegades no fos possible fer-ho en el mateix moment i aquest fet va fer que hagin après a regular el temps d'espera fins que aquesta conversa, sobretot si havia de ser individual, pogués fer-se. Les estones de pati o d'activitats individuals van ser de gran ajuda. Ens van trobar en alguns casos de companys/es que canviaven la foto d'un/a altre/a i van poder parlar de COM ET SENTIS? En pujar del pati era quan més nens/es canviaven el seu estat emocional de content a trist i en alguns casos a enfadat. Aquest fet ens servia per fer una reflexió grupal i en algun cas per deixar una nota a la Caixa de les Emocions (sobretot temes d'amor i cor).  Hi ha altres activitats que es poden realitzar amb aquests mateixos objectius i estan indicades a l'apartat d'Orientacions.

Activitat: COM ET SENTIS?
<u>AVALUACIÓ</u> SEMPRE, amb una bona pràctica i exercici diari.
<u>VALORACIÓ</u> Molt positiva. Activitat que han gaudit molt per què hores d'ara han començat a ser més conscients del seus

sentiments i de les seves emocions i els verbalitzen més fàcilment. Hem fet un pas més enllà per què ara ens interessa escoltar els dels altres.

Ha estat important treballar i posar en pràctica l'escolta activa i la frustració davant l'idea d'haver d'esperar que sigui una altre el/la protagonista, haver d'esperar el seu torn de paraula i que la seva actuació sigui correcta quan al seu torn pot parlar sobre un altre company.

Hi ha altres activitats que es poden realitzar amb aquests mateixos objectius i estan indicades a l'apartat d'Orientacions.

## SESSIONS REGULACIÓ EMOCIONAL

Activitat: CAPSA/CAIXA DE LES EMOCIONS

### AVALUACIÓ

SOVINT, en acabar l'activitat.

SEMPRE a posteriori.

### VALORACIÓ

Molt positiva.

Ha estat una activitat que va començar de forma tímida per què no tothom tenia clar el fet d'escriure sobre les seves emocions. Els nois i noies comentaven al principi que els feia vergonya escriure sobre les seves emocions. Amb el temps i a mida que es va treballant amb la capsa es van fent conscients i perden la vergonya. Hores d'ara és un recurs que funciona molt bé i que ha anat canviant el seu caire de protesta que va tenir en un inici a un caire més positiu i d'elogi cap els companys/es.

Segons els moments es tracten temes diversos, l'enamorament, les baralles, l'estimació, i es fa des del respecte i si necessari com a obertura d'un possible diàleg que pugui millorar la situació negativament viscuda.

Com a grup i per posar en pràctica la tipologia textual de la carta, a l'àrea de Català, vam enviar a la nostra directora una escrit per informar-la de com fèiem servir la caixa i dels resultats:

*E-mail enviat a la directora:*

*A 3rB tenim la Caixa de les Emocions.*

*Està a disposició de tothom que vulgui en fer ús. Només ha d'agafar un full d'esborrany de paper i escriu, ficant el seu nom, el que vol expressar o dir. Poden ser sentiments positius (felicitat-se o felicitar, compartir alguna notícia positiva personal o grupal...) o negatius (a nivell personal de sentiments, o en relació amb alguna persona de la classe o alguna situació que s'hagi pogut produir al llarg de la setmana i que no han volgut tractar obertament o directament o indirectament en "petit comitè" en el seu moment...). Poden ser generals o particulars i adreçats a un o alguns companys/es. Un cop a la setmana, el divendres en l'estona de Tutoria (moment molt esperat) s'obre la caixa i jo sóc l'encarregada de llegir en veu alta el que està escrit al paper però sense donar ni mencionar el nom de la persona que l'ha escrit. Després parlem sobre el tema i si la persona s'anima i vol dir que ha sigut ella qui l'ha escrit i vol argumentar, aportar o aclarir alguna cosa al respecte es fa i tothom participa. Si són persones en concret se'ls hi dona l'oportunitat d'explicar-se i tothom escolta els arguments, després depenent del que es tracti obrim un debat i un torn de paraules o es dona per aclarir i tancat.*

*Hi ha persones que abans d'obrir la caixa s'acosten i discretament em demanen o bé de no llegir la seva nota perquè troben que el que van escriure ja es va resoldre i ja no té importància o bé em demanen de dir el seu nom*

*un cop llegit el que posa la nota perquè pugui fer els aclariments oportunes o obrir un debat al respecte.*

*En tot cas totes les notes han de portar el nom de la persona que les ha escrites.*

*Si la persona ha demanat que no es llegeixi la seva nota m'ha d'explicar i argumentar el motiu.*

*Totes les notes són guardades amb la data de la tutoria.*

*Les que són per mi, personals, amb les típiques frases de t'estimem molt o semblants, les agraeixo però no les poso junt amb les dels alumnes i sovint si són de gent que es repeteixen cada sessió els hi dono les gràcies per les seves notes a nivell general però no incideixo molt en el tema perquè trobo que no tothom ha d'estar d'acord i no sempre estaré mencionant els mateixos noms, hi ha moltes formes d'expressar els sentiments per les persones i tots no han d'estar escrits.*

*En acabar fem com un recull oral del que s'ha tractat i si hem pres algun acord o si podem millorar algunes coses i ens felicitem per com ha anat la setmana i les bones coses que hem fet a nivell de grup, destacant puntualment algun cas que pugui demanar fer aquesta excepció.*

*Vaja en grans termes és el que fem i fins ara ens ha funcionat molt bé. Els nens i les nenes de 3rB estem molt contents de la nostra capsa.*

Hi ha altres activitats que es poden realitzar amb aquests mateixos objectius i estan indicades a l'apartat d'Orientacions.

Activitat: QUIN ÉS EL PROBLEMA? (conflictes, contraris). RACÓ DE LES ABRAÇADES i DEL PENSAMENT. HISTÒRIA D'UNA TORTUGA

AVALUACIÓ

SEMPRE, els racons adequats a tal efecte fan més fàcil i de millors resultats la seva pràctica.

VALORACIÓ

Molt positiva.

El fet de poder donar forma a unes rutines que ens permetin millorar el clima de treball a l'aula i poder gaudir més dels espais comuns com els patis o sortides, ha fet que el grup comenci a estar més cohesionat.

Els alumnes mateixos han anat creant les seves rutines en el moment de resoldre problemes i com participar activament i de forma positiva davant moments de tensió i conflicte. Els malentesos es parlen a nivell d' implicats amb la presència, en un principi de l'adult i després d'ells mateixos i si necessari algun mediador.

Poc a poc han anat adquirint eines que els permet gaudir d'una certa una autonomia que els facilita viure d'una manera més positiva els conflictes i donar-lis un paper educatiu.

El conte de la tortuga ha estat d'una gran ajuda i el racó creat a partir d'aquesta activitat ha d'estat d'un gran ús. Els nens i nenes han valorat molt positivament aquesta sessió i ha tingut una repercussió molt positiva. S'ha instaurat una nova rutina en el procés de viure i participar d'una situació de conflicte.

Aprendre a parar-se i pensar, ajuda a veure les dificultats i malentesos del dia a dia d'una manera més constructiva.

Hi ha altres activitats que es poden realitzar amb aquests mateixos objectius i estan indicades a l'apartat d'Orientacions.

Activitat: EL SEMÀFOR – NORMES

AVALUACIÓ

SEMPRE, només realitzada l'activitat els alumnes la van posar a la pràctica.

VALORACIÓ

Molt positiva.

Els alumnes en general van trobar fàcil pensar en Normes i encara més en les possibles sancions pel seu incompliment.

Se'ls hi va haver de recordar que els podien patir aquestes sancions i que havien d'estar en concordança amb la norma no respectada. Eren massa durs.

La part més bonica va ser la de la recompensa pel treball fet bé on va costar trobar un acord consensuat. Es mantenia la vessant noi o noia, ells més relacionat amb el futbol i el pati, elles més dolces amb el tema llaminadures o cartell amb imatge i nom "el millor/la millor" (ja faig un cartell amb el nom dels nens/es que més dies a la setmana mengen fruita que els agrada molt).

Hi ha altres activitats que es poden realitzar amb aquests mateixos objectius i estan indicades a l'apartat d'Orientacions.

Activitat: ACTOR/A EMOCIONAL – ROLE PLAYING – BINGO

AVALUACIÓ

SEMPRE, activitat que s'ha posat en pràctica en altres activitats i valorada molt positivament pels alumnes.

VALORACIÓ

Un gran nombre d'alumnes es van trobar amb la dificultat d'haver de representar una emoció diferent a la alegria o la tristor.

Els i elles comentaven al principi que els feia vergonya haver de representar davant dels companys/es emocions.

Segons anaven sortint els grups trobaven que podien haver introduït nous elements gestuals a les seves representacions.

La gran majoria volia tornar a repetir l'experiència per tal de poder fer-ho amb més elements personals.

Hi ha altres activitats que es poden realitzar amb aquests mateixos objectius i estan indicades a l'apartat d'Orientacions.

Activitat: ENS RELAXEM: MASSATGES (visualització)

AVALUACIÓ

SEMPRE, valorada molt positivament i demanada i realitzada amb freqüència.

VALORACIÓ

Molt positiva.

Aquesta activitat els hi va agradar molt des del primer dia. La demanaven de ser sempre que podien o que jo els hi deixava triar quina volien fer.

Gaudien molt tant els nens/es que feien el massatge com els nens/es que el rebien.

En moments previs a la realització d'una prova els ajudava a relaxar-se.

És una activitat que en un principi permet veure quins nens/es s'estimen més donar que rebre i al contrari. Ajuda doncs a canviar papers, deixar de rebre per sentir el plaer de donar. Sentir el plaer de rebre d'un altre sense donar res a canvi.

Es va convertir en un hàbit molt saludable i que els transmetia benestar. Eren moments de connexió i creació d'esperit de grup.

Hi ha altres activitats que es poden realitzar amb aquests mateixos objectius i estan indicades a l'apartat d'Orientacions.

Activitat: MÚSICA i ACCIÓ (MÚSICA i EMOCIÓ): BALLEM i PINTEM.

AVALUACIÓ

SEMPRE, valorada molt positivament i demanada i realitzada amb freqüència.

VALORACIÓ

Molt positiva.

Les arts musicals i plàstiques són una gran eina per deixar anar i fluir les emocions. Són un canal

molt ric.

Els nens i nenes comencen en un estat de timidesa i poc a poc els uns van animant als altres amb la seva actitud i poc a poc, tot i que es comenci per fer la broma als companys/es es va prenen l'activitat seriosament i es desenvolupa amb gran fluïdesa. Acaben gaudint molt i demanant una propera sessió.

A la part de color, tot i que hi ha algun alumne a qui agafar els colors li fa por, el fet de que el dibuix no hagi de ser res concret i que estigui obert al fet només de fer una línia d'un color fa que poc a poc es puguin relaxar i les seves produccions siguin meravelloses i molt artístiques.

Gaudeixen molt amb el que fan però també amb el fet de poder ensenyar-lo als companys/es.

És una sessió que demanaven molt seguit i en cap moment es va fer feixuga. De fet els nens i nenes van començar a demanar la música que els hi agradava i durant el dia sempre trobàvem un moment o un altre per portar a terme aquesta activitat. Els últims moments dels divendres eren els més esperats.

Hi ha altres activitats que es poden realitzar amb aquests mateixos objectius i estan indicades a l'apartat d'Orientacions.

Activitat: L'AVI DE L'OSSET (conte)

AVALUACIÓ

SOVINT, en acabar l'activitat.

SEMPRE a posteriori.

VALORACIÓ

Molt positiva.

Els nens i nenes van aprofitar per parlar del món de coses que havien perdut i que per ells/es eren importants i que encara recordaven.

Va ser molt interessant poder parlar dels avis i àvies, dels tiets i tietes... de la família i els sentiments que ens transmeten i que tenim envers ells i elles.

És interessant veure l'ordre d'estima que tenen alguns nens/es: primer el gos i després els pares o els germans després del partit de futbol.

Aquestes nenes es van viure amb emoció com els seus companys/es escoltàvem parlar sobre els seus avis i el seu conte i la seva cançó o darrera trobada emocionant.

Hi ha altres activitats que es poden realitzar amb aquests mateixos objectius i estan indicades a l'apartat d'Orientacions.

## SESSIONS AUTONOMIA EMOCIONAL

Activitat: EL/LA PROTAGONISTA

AVALUACIÓ

SOVINT, en acabar l'activitat.

SEMPRE a posteriori.

VALORACIÓ

Molt positiva.

Ha estat una activitat que en un inici va costar plantejar, per què no tenien gaire clar que significava ser protagonista sense realment una guia de coses sobre les quals parlar. Poc a poc van entendre que cadascú podia presentar-se segons el seu criteri, que per un podia ser parlar dels estudis, per un altre de la família o potser de com es sentia practicant esport.

A partir d'aquí els hi va agradar tant que tot i haver participat com a protagonista, volien tornar a fer-ho per què trobaven d'altres aspectes que volien compartir amb els companys/es.

Han gaudit molt de les presentacions dels companys/es i fins i tot en alguns casos s'han fort

soprès sobre aspectes de la vida dels altres que desconeixien tot i que alguns ja porten anys junts. Ha estat també molt positiu per què és un grup que ha estat barrejat aquest any i alguns no es coneixien tant.

Hi ha altres activitats que es poden realitzar amb aquests mateixos objectius i estan indicades a l'apartat d'Orientacions.

Activitat: COM SÓC? – L'ESCU

AVALUACIÓ

SEMPRE, un cop engegada la dinàmica de l'exercici.

VALORACIÓ

Molt positiva.

Tot i que va ser rebuda amb molt d'entusiasme, el fet d'anar fent cada pas a la pissarra els va agradar per què va haver-hi un moment en el qual alguns alumnes no sabien que més dir sobre ells/elles o quins aspectes els podien definir. Els hi costava aportar coses sobre sí mateixos i sobretot que fossin positives o que els hi fessin destacar per sobre d'aquells o aquelles als quals admiren.

Els hi ha resultat més fàcil fer aportacions al dibuix dels altres que al seu propi.

Quan ho veuen exposat estan orgullosos del resultat i troben que hi ha coses que potser podrien haver afegit en comparació amb la feina dels altres.

Hi ha altres activitats que es poden realitzar amb aquests mateixos objectius i estan indicades a l'apartat d'Orientacions.

Activitat: HE APRÈS... M'HE SENTIT... M'HA SORPRÈS... M'HA DESAGRADAT... HE DESCOBERT...

AVALUACIÓ

SOVINT, en acabar l'activitat.

SEMPRE a posteriori.

VALORACIÓ

Molt positiva.

Aquesta activitat els hi va costar una mica ja que al principi no ho entenien. Vaig haver de posar molt d'èmfasi en fer-los veure que cada un té una opinió sobre les coses, i que el fet de que aquesta opinió sigui diferent a la del nostre millor amic/ga no significa que no podem continuar a ser amics i trobar d'altres punts en comú.

Quan un dona la seva opinió ha de ser respectuós i fer ús d'un llenguatge més assertiu i positiu per no ferir amb les seves paraules als companys/es. Finalment tothom ho va entendre i van gaudir dels moments de reflexió i de l'ús del llenguatge. Vam riure molt buscant paraules per expressar idees semblants o iguals.

El fet de poder posar-la en pràctica a partir d'una activitat més aviat lúdica va facilitar la participació activa i desenfadada.

Hi ha altres activitats que es poden realitzar amb aquests mateixos objectius i estan indicades a l'apartat d'Orientacions.

Activitat: AVUI FA SOL (elogis)

AVALUACIÓ

SEMPRE, a mesura que van anar fent el Sol van anar valorant més els resultats de l'activitat.

VALORACIÓ

Molt positiva.

Els nens/es van gaudir molt fent el Sol dels companys/es però encara més fent el seu propi. Es van quedar sorpresos de com anaven augmentant el nombre de paraules positives que es podien dir, i de com els aspectes que valorava cada nen/a eren diferents depenent del company/a que els rebia. P.e.: si la noia feia gimnàstica rítmica feien referències a les seves capacitats esportives.

Acceptaven tímidament les primeres aportacions dels companys/es sobre sí mateixos però a poc a poc i amb la pràctica volien tornar enrere i que el seu sol es tornés a fer per escoltar més coses positives sobre la seva persona.

Hi ha altres activitats que es poden realitzar amb aquests mateixos objectius i estan indicades a l'apartat d'Orientacions.

Activitat: COM EM VEUEN ELS ALTRES? COM PERCEBO ELS ALTRES?

AVALUACIÓ

SOVINT, en acabar l'activitat.

SEMPRE a posteriori.

VALORACIÓ

Molt positiva.

Aquesta activitat va ser molt agradable de fer. Poc a poc l'opinió dels altres va començar a ser rebuda amb interès, i hi ha interès dels companys/es per què aquesta sigui expressada de forma correcta. Ha estat emocionant veure les cares de sorpresa sobre les positives opinions que alguns companys tenen sobre una persona en concret, persona que de vegades no forma part del seu grup de jocs o no és una persona a qui escolliria en primer lloc com a amic/ga més proper.

Han pogut entrar en sintonia amb companys/es que no esperaven fer-ho i en algun cas esperaven més d'alguna persona en concret i s'han desil·lusionat una mica per què l'opinió que han donat no ha estat al nivell de la rebuda.

Aquesta activitat ens ha descobert aspectes molt interessants del grup i ha possibilitat l'acostament entre companys/es que no es pensaven possibles en un principi.

Hi ha altres activitats que es poden realitzar amb aquests mateixos objectius i estan indicades a l'apartat d'Orientacions.

Activitat: MY CHILDREN'S TREASURES (by Júlia)

AVALUACIÓ

SOVINT, en acabar l'activitat.

SEMPRE a posteriori.

VALORACIÓ

Molt positiva.

Ha estat una meravellosa activitat per què ens ha permès acostar-nos als companys/es a través ja no només de les paraules i els gestos però també dels objectes. Ens ha permès humanitzar més el fer arribar les nostres vivències carregades d'emocions i afectes als altres. De vegades els objectes eren els portadors dels afectes d'una altra persona per nosaltres que no sempre està o ja estarà present al nostre costat.

S'ha anat consolidant com una activitat molt emotiva i carregada de significats i paraules o moments molt emotius a nivell personal dels nois i noies i que poc a poc s'han anat perfeccionant i fer-les més significatives.

El fet de compartir una caixa que era el centre del nostre món per què s'anava omplint de souvenirs o records de moments feliços va fer que fos un lloc sagrat i molt estimat per tots i totes.

És una activitat a continuar en el temps, per què qualsevol moment passa a formar part del nostre record i a fer-nos coneixedors de quanta felicitat ens envolta i fem part d'ella.

Ha creat a nivell de grup nous moments pels nous records on sovint la família ha estat molt present i ha agafat rellevància.

Hi ha altres activitats que es poden realitzar amb aquests mateixos objectius i estan indicades a l'apartat d'Orientacions.

## SESSIONS HABILITATS SOCIO-EMOCIONALS

Activitat: A TOCAR LA LLUNA/ARRIBAR A LA LLUNA AMB EL MEU COET
<u>AVALUACIÓ</u> SEMPRE, des del primer moment el fet de poder veure representat el seu esforç els va motivar i els va fer sentir directament implicats.
<u>VALORACIÓ</u> Molt positiva. El fet de poder triar la forma de representar els seus avenços i objectius els motiva molt. El saber que el coet no pujarà d'avui per demà de la Terra a la Lluna fa sentir als alumnes que els hi costa més, que tenen temps per arribar-hi. Ha estat un agradable impuls per a tothom. És una activitat que ha d'anar molt controlada per què pot passar a ser un tema de conflicte i frustració per aquells alumnes que no aprenen al mateix ritme que els altres. La bona gestió i el fer entendre a cada alumne de forma individual que els passos a fer per cadascú són diferent i saber motivar a cada alumne segons les seves necessitats fa que realment els passos assolits es gaudeixen més. Han gaudit des del plantejament, a l'elaboració dels passos, el procés d'aplicació i el material necessari per la seva realització. És una activitat que es pot fer servir a totes les àrees i aspectes de la nostra i seva vida. És una eina més de visualització i projecció.  Hi ha altres activitats que es poden realitzar amb aquests mateixos objectius i estan indicades a l'apartat d'Orientacions.

Activitat: LA DITA
<u>AVALUACIÓ</u> SEMPRE, ho van prendre des de bon inici com un repte i un joc i de seguida van prendre l'activitat de forma engrescadora.
<u>VALORACIÓ</u> Molt positiva. Ha estat una activitat molt divertida i des de casa hi ha hagut col·laboració que als alumnes ha agradat. Es podria haver portat a terme des del prisma de l'activitat de "A tocar la Lluna". Han estat molt motivats/des. Ha estat molt curiós veure els recursos dels que disposen o el coneixement previ que aporten a la resolució o deducció del que vol dir una determinada frase. Interessant ha estat també veure l'elecció que han fet per les frases aportades a la classe. Les inquietuds i la preparació de cadascú, així com la seva implicació des de la feina feta a casa com la feta a l'aula, també són elements a destacar.  Hi ha altres activitats que es poden realitzar amb aquests mateixos objectius i estan indicades a l'apartat d'Orientacions.

## SESSIONS HABILITATS DE VIDA I BENESTAR

Activitat: CONSTRUINT VALORS
<u>AVALUACIÓ</u> SOVINT, en el procés de realització de l'activitat. SEMPRE a posteriori.
<u>VALORACIÓ</u> Molt positiva.

Tot i que ha estat una activitat amb una certa dificultat a l'hora de portar-la a terme, el resultat ha estat molt satisfactori.

Les paraules a definir com representants dels nostres valors no totes han estat fàcils de definir ni tothom es trobava conforme per que fossin aquestes i no pas unes altres. El diàleg creats a partir de la realització dels jocs o activitats ha fet possible la tria definitiva dels elements. La comunicació assertiva i positiva i l'empatia a l'hora d'entendre les explicacions dels altres han fet que es pogués arribar a un bon enteniment.

És curiós veure com els nostres aprenentatges previs fan que la visió d'una determinada situació es pugui interpretar d'una manera positiva o més aviat negativa i de conflicte.

Una altra vegada els coneixements previs i l'ambient familiar han estat una gran font d'aportacions i col·laboració.

El fer-ho com un joc ha fet que aquesta activitat més aviat feixuga no ho hagi estat tant. El bon seguiment de les indicacions i exemplificacions pel bon desenvolupament dels jocs i la comprensió de les paraules i nou vocabulari ha estat molt positiu.

Hi ha altres activitats que es poden realitzar amb aquests mateixos objectius i estan indicades a l'apartat d'Orientacions.

Activitat: ESCOLTAR EL SILENCI – IMAGINAR EL SOROLL

AVALUACIÓ  
SEMPRE, ha estat una activitat molt demandada i que han gaudit molt. Aquesta activitat s'ha realitzat molt i de vegades més d'un cop al dia.

VALORACIÓ  
Molt positiva.  
Han gaudit moltíssim dels moments de silenci i de soroll i els han deixat una molt bona empremta. Ells mateixos buscaven els seus moments de silenci i esperaven haver-ne fet més. Era una activitat que han demanat molt de fer i que hem repetit moltes vegades.  
Ha estat molt interessant veure el procés d'acceptació de la mateixa i com poc a poc s'anaven allunyant de les coses o situacions que no feien confortable aquestes estones. Els primers dies els somriures anaven omplint petits segons de l'activitat, al final trobaven tal plaer que aquests ja no es produïen per què fugien de qualsevol distracció sobre l'objectiu de l'activitat. En acabar en algun moment hem introduït situacions o comentaris que els han fet riure i tornar a la feina.  
Moments molt íntims de grup, molt bonics. Grans moments a la trobada del benestar personal i grupal.

Hi ha altres activitats que es poden realitzar amb aquests mateixos objectius i estan indicades a l'apartat d'Orientacions.

Activitat: EL CALENDARI MENSUAL / EL MEU RELLOTGE DIU...

AVALUACIÓ  
SOVINT, en acabar l'activitat. S'ha d'anar fent un bon seguiment rutinari per què realment sigui aprofitable.  
SEMPRE a posteriori.

VALORACIÓ  
Aquesta activitat els reconforta i fa que els que treballen a un ritme una mica més lent es puguin preparar millor les properes sessions i que aquells/es que treballen més ràpidament puguin avançar feines o fer de noves. El hi dona autonomia i seguretat. La frustració es redueix i els alumnes gaudeixen més de cada sessió. Es fan les classes més amenes i àgils.  
És una activitat molt aconsellable des d'inici de curs, no només l'agraeixen els nens i nenes, però també els pares i mares.

Hi ha altres activitats que es poden realitzar amb aquests mateixos objectius i estan indicades a l'apartat d'Orientacions.

## 4. CONCLUSIONS

Abans de fer les conclusions finals voldria fer uns apunts que crec que són importants, de la pràctica d'aquest treball.

- La majoria de les sessions s'han realitzat dins l'aula ordinària i aquesta ha guardat testimonis visuals de totes les nostres pràctiques, amb murals i material tàctil. És doncs molt important tenir i mantenir un racó per les emocions.
- Les activitats que requerien d'alguna activitat plàstica, han estat acompanyades de música agradable com normalment fent al llarg del curs.
- És important que el Banc d'imatges relatives a les emocions siguin tant en color com en blanc i negre, que les persones presentades siguin tant d'èpoques actuals com ja passades i dels diferents continents i tipus de races o sexe. Així com de totes les edats.
- Per les activitats de massatge és important la guia activa per part de l'adult. Una música de fons adequada a l'activitat ajuda als nens/es a identificar ritmes i emocions.
- Les activitats musicals i ritmes han d'estar preparades i revisades minuts abans de l'inici de la sessió per estalviar petits problemes d'última hora que puguin dificultar la seva realització, i en tot cas tenir una alternativa per si fos necessari com un lector de CD a internet i youtube.
- Els exercicis d'expressió oral dels sentiments, emocions o personals tenen un temps programat però aquest s'ha de poder adaptar a l'expositor i respectar el seu tempus.

El tipus d'activitats pot anar des de tipus d'interiorització, relaxació i respiració, a dinàmiques de grups, simulacions, converses, jocs, reflexions, contes, etc. Les activitats són principalment col·lectives, pràctiques i vivencials. Cada una consta de la posada en pràctica de l'activitat i la seva posterior reflexió. Totes elles s'han adaptat a l'edat dels nens i nenes de 3er d'EP i que fossin viscudes des de l'emoció i la reflexió, la qual cosa ha donat que potser en algun moment, algun alumne (els més tímids, no es sentís còmode i fos necessari prestar-li una atenció més individual. La posada en pràctica de les diferents activitats ha fet que poc a poc aquestes situacions fossin més esporàdiques i gairebé inexistentes.

Les activitats més demanades i que han acabat sent les més apropiades per aquest programa han estat les grupals, les de role playing, les tècniques de massatge i relaxació o ball, els jocs de simulació. L'objectiu en general és el de la millora del coneixement d'un mateix i les relacions interpersonals per poder millorar l'autoestima i el propi benestar.

Els resultats han estat molt positius i els resultats molt satisfactoris. Els alumnes han gaudit molt de cada activitat i de cada moment que els ha portat a reconèixer i poder conèixer i donar nom a les seves emocions. Han pogut parlar d'elles i escoltar les dels companys i companyes i d'aquesta forma fer part i participar de les emocions dels altres i fer arribar als altres les seves.

En resulta gratificant escoltar a pares aquests darrers dies d'escola i darreres entrevistes que em parlem de com els seus fills i filles els hi demanen de parlar de les seves emocions amb paraules i fets, com les abraçades.

Una mestra companya m'explicava com unes alumnes se li van acostar al passadis i li van demanar de fer-li una abraçada per què la veien trista. Ella reconeix que ho estava i que li va arribar al cor aquest gest per part de les nenes.

És molt agradable viure dins de l'aula aquests darrers dies d'acomiadament del curs com aprofiten per fer-se arribar notes molt emotives de bons desitjos i sentiments per tots aquells i aquelles que ja no seran el proper curs, els nens i nenes de 6è, per exemple, o un company que ha de deixar l'escola per anar a una altra.

Aquestes són petites pinzellades que ens parlen de la importància d'educar emocionalment, i la millora intrapersonal i interpersonal que en els nens i nenes suposa. No hem d'oblidar que ens eduquem emocionalment al llarg de la nostra vida i que aquestes accions han de continuar.

## CONCLUSIONS FINALS

La realització d'aquest treball ha estat omplerta d'emocions. He pogut viure des de les positives, en el plantejament; a les negatives, quan tot això havia de prendre cos i forma i el meu cap estava ple d'idees que anaven d'un lloc a l'altre i que s'havien d'anar cosint, com si d'una peça de roba es tractés... per acabar de nou en les positives que comencen a fluir quan mirant enrere penso en tot el que he après, gaudit i a vegades patit, per poder escriure i plasmar tot el que he fet i viscut fins arribar a aquestes darreres línies.

M'ha fet pensar, encara amb més força, la capacitat que poden arribar a tenir els mestres d'influència sobre els nens i nenes, després dels pares i mares. La possibilitat de donar cabuda a espais per les emocions i els sentiments, tant presents en els nostres alumnes i dins de les nostres aules. Espais on cadascuna de les diferents personalitats que conformen els nostres alumnes puguin néixer, créixer i alimentar les vivències i experiències personals, individuals i grupals. No oblidó que també les meves emocions i sentiments estaven presents i han fet part i participat del grup. Dins de l'aula s'interacciona i els mestres ens veiem implicats amb les nostres creencies i el nostre estil d'emocionar-nos i sentir. És crea una relació docent-discent que s'ha de viure amb emoció i sentiment. S'ha de poder participar activament perquè no oblidem que com he dit abans, nosaltres igual que els nens i nenes ens eduquem emocionalment al llarg de la nostra vida i en les relacions amb els altres s'apren a emocionar-se i emocionar.

De nou la realitat ens limita. El temps de dedicació dins de les aules, tot i ser tutora del grup, sempre m'ha semblat curt. Quan les activitats comencen a prendre forma i els nens nenes a gaudir el canvi de classe segueix sistemàticament. Totes s'han pogut dur a terme i aquest aspecte reconforta per que si al inici costa trobar per on començar, un cop comences tenia mil idees i moltes ganes de fer coses; molts espais a omplir d'emocions i moments per aturar el que estàvem fent a la classe i emocionar-nos. I és que els nens i nenes respiren moments meravellosos que fa gran goig poder viure al seu costat i compartir. Sempre saben extreure un somriure de tot.

Aquest aspecte em porta a poder afirmar que he i hem gaudit de tots i cadascú dels moments compartits a cada activitat, amb la preparació, la realització, les improvisacions que a vegades s'han de fer perquè cada persona és un món i cada moment una sorpresa a viure. Totes les activitats preparades m'han apres i a més de portar-les a l'aula i compartir-les, he gaudit de cadascuna i m'han fet pensar, sentir i emocionar-me. M'han fet plantejar-me d'altres maneres de poder-les realitzar per continuar a gaudir i aprendre i perquè sobretot, ho puguin fer els alumnes i altrs companys i companys mestres que no han pogut participar d'elles però que ara que han pogut apreciar els positius canvis, volen portar-les a les seves aules el proper curs. Jo continuaré a fer-ho amb més ganes encara, més il·lusió i més idees emocionants.

Ha estat un plaer poder posar a la pràctica activitats o elements que, a vegades com a record de sessions viscudes durant la meva formació dins del Postgrau i d'altres, moltes d'altres, pel bagatge que donen anys d'experiència professional, l'estima cap als alumnes en tan que mestra i el fet de ser tia i sobretot mare em donen.

La pràctica del programa d'educació emocional em fa afirmar que és primordial que sigui la tutora la que ho faci, ja que és la persona que passa més hores amb els alumnes i això permet poder observar, avaluar, modificar i adequar, ajudar a créixer, motivar, recolzar, escoltar, mimar...

L'emoció de veure com dia a dia els alumnes anaven descobrint les seves emocions i a la vegada jo anava participant de les seves i les meves, com anaven creixent emocionalment i com creixia jo amb elles i ells, deixa grans somriures dibuixats al meu cap i, més important... al meu cor.

No puc deixar de passar l'oportunitat de destacar la gran importància que té el treball de les emocions des de que la primera forma d'un ésser viu es dibuixa al ventre d'una mare. De com tot i tothom el que li envolta té importància i es torna rellevant en el seu creixement emocional que li ajudarà a viure i

gaudir d'una vida més plena on pugui fluir i gaudir del benestar que dona estar viu i respirar. D'una vida que en combinació amb la vida dels altres puguin construir una societat més plena de sentiments i emocions i positiva.

L'educació ha d'estar present dins de les aules a totes les edats però sobretot a les escoles ja que és una de les maneres d'assegurar-nos que estem construint una societat futura plena d'emocions viscudes i en certa mesura compartides, una societat segura de sí mateixa, més empàtica, assertiva i resilient, més resolutiva que li permeti afrontar tots i cadascú dels reptes del dia a dia.

Voldria acabar aquest emocionant treball amb un petit recull de cites i pensaments com els que m'han acompanyat al llarg de tot el procés de creació.

“El professor ideal d'aquest nou segle haurà de ser capaç d'ensenyar l'aritmètica del cor i la gramàtica de les relacions socials”. *Pablo Fernández-Berrocal*.

“Todo hombre puede ser, si se lo propone, escultor de su propio cerebro”. *Ramón y Cajal*.

## 5. BIBLIOGRAFIA

- Arànega, S., Portell, J. i Nolla, A. (2009) "*Les emocions*". La Galera.
- Bisquerra Alzina, R. (2009) *Psicopedagogia de las emociones*. Madrid: Editorial Síntesis.
- Bisquerra Alzina, R. (2008, 6ª ed.) *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Wolters Kluwer Educación.
- Bisquerra, R. (2013) *Cuestiones sobre bienestar*. Editorial Síntesis.
- Brenifier, O. (2004) *Les sentiments, c'est quoi? (¿Qué son los sentimientos?)*. Editions Nathan-Paris (Edébé, Super preguntas, 2006)
- Conangla, M.M. i Soler, J. (2013) Ecologia Emocional. Exploradors Emocionals. Un plantejament creatiu per gestionar les emocions. Parramon Paidotribo. Pàg. 14: Idees per aprendre a caçar tresors.
- Delors, J. (1996) "*La educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el Siglo XXI*". Ediciones Unesco. Segunda Parte. Els quatre pilars de l'Educació (Pàgs. 75 a 78).
- El desenvolupament emocional des del naixement fins als 11 anys. (Valles i Valles, 2005: 56-59).
- El desenvolupament emocional és un conjunt de canvis que es donen en les diferents dimensions de la vida emocional: expressions emocionals, comprensió emocional, regulació emocional i objectius i comportaments (Campos i col. 1983).
- El Parlament Europeu i el Consell a la seva recomanació 2006/962/EC, del 18 de desembre, (mencionat al BOE núm. 52, dissabte 1 de març de 2014 Sec. I, Pàg. 19350) ja parla del concepte de competència com a clau en el aprenentatge i avaluació i resultat d'una combinació d'habilitats pràctiques, coneixements, motivació, valors ètics, actituds, emocions i altres components socials i de comportament que es mobilitzen conjuntament per aconseguir una acció eficaç.
- Flores Ramos, E. (2005) "*Resolución de conflictos en el aula de educación infantil*". La Infancia.
- Fundació per l'Educació Emocional, FEM. Unitat 1. "*El rol del formador en la E.E. Valores en la actuación en el aula del formador*". Martín, A. (març 2015) <http://www.femeducacioemocional.org/> (21 desembre 2010)
- Gardner, H. (1998) *Inteligencias múltiples*. Ediciones Paidós Ibérica. Barcelona.
- Gray, N. (1999) *L'avi de l'osset*. Editorial Timun Mas
- Hoffman, M. I Asquith, R. (2013) *El gran llibre de les emocions (The great big book of feelings)*. Editorial Joventut
- Labbé, B. i Puech, M. (2003) *Pensa-hi. La felicitat i la tristesa (Le bonheur et le malheur)*. Editorial Cruïlla (Éditions Milan, 2001)
- **LEC**, Llei d'Educació de Catalunya, (LEC 12/2009, del 10 de juliol), al seu article 2.2.a detalla que el sistema educatiu es regeix per diversos principis rectoris, entre ells: "La formació integral de les capacitats intel·lectuals, ètiques, físiques, emocionals i socials dels alumnes que els permeti el ple desenvolupament de la personalitat".
- Llenas, Anna (2012). *El monstruo de colores*. Editorial Flamboyant
- **LOE** (Llei Orgànica d'Educació 2/2006, art. 16 a 21 del 3 de maig, BOE del 4 de maig) tant en el seu preàmbul com en l'article 71.1 apunten com a principi fonamental que "tot l'alumnat assoleixi el màxim desenvolupament personal, intel·lectual, social i emocional".
- **LOMCE**, la Llei Orgànica per a la Millora de la Qualitat Educativa, també coneguda com a Llei Wert (Llei orgànica 8/2013, de 9 de desembre de 2014, BOE del 10 de desembre) on no apareix la paraula emoció ni cap dels seus derivats (educació emocional, competències emocionals, intel·ligència emocional). En Rafel Bisquerra assenyala a l'educa web el 28/01/2013.
- López Cassà, E. (11-21/29-2014) *L'Educació Emocional a l'Educació Infantil i Primària*, sessió al Postgrau d'Educació Emocional i Benestar 2014-15. Universitat de Barcelona.
- López Cassà, E. (2006) *Educación afectiva i emocional. Programa para 3-6 años*. Barcelona. Cisspraxis
- Macaco (2008) *Moving*. Himne del Dia de la Terra 2008.
- Mayer, J.D. & Salovey, P. (1997). "*What is emotional intelligence? Chapter 1*" New York: Basic Books. (Pàgs. 10 i 22).

- Salovey, P. & Sluyter (Eds). "*Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators*" New York: Basic Books. (Pàgs. 3-31).
- Novava, D. i Passerini, E. (2011) *Educación socioafectiva. 150 actividades para conocerse, comunicarse y aprender de los conflictos*. Narcea S.A. de Ediciones.
  - Ortiz, M<sup>a</sup>J.; Fuentes, M.J. y otros (coord.) (1999) *Desarrollo afectivo y social*. Madrid. Pirámide.
  - Osho (2007) *Alegría. La felicidad que surge del interior (Joy: The happiness that comes from within)*. Osho. Biblioteca del Bienestar Emocional. Planeta Agostini. Oshobook
  - Pujol, E. i Bisquerra, R. (2014) *El gran llibre de les emocions*". Parramón.
  - Ruz, I. (2002) *La educación según Aristóteles*, Madrid.
  - Seligman (1999, 2002); Seligman i Csikszentmihalyi (2000). *La psicología positiva: una introducción*. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>.
  - XTEC - CURRÍCULO EDUCACIÓ PRIMÀRIA. [www.xtec.cat/web/curriculum/primaria](http://www.xtec.cat/web/curriculum/primaria), (Competències: pàgs. 14 a 29) Educació, currículum: educació primària.
- I. Catalunya. Departament d'Educació
- II. Catalunya. Servei d'Ordenació Curricular 1. Educació primària – Catalunya – Currículums 373.312.14(467.1)
- XTEC - CURRÍCULO EDUCACIÓ PRIMÀRIA. [www.xtec.cat/web/curriculum/primaria](http://www.xtec.cat/web/curriculum/primaria), (Acció tutorial: pàg. 10)

## WEBS D'INTERÈS

- [www.xtec.cat/web/curriculum/primaria](http://www.xtec.cat/web/curriculum/primaria), (maig 2015) Pàg. 13
- [www.oleadajoven.org.ar/index.php/Articulos/9100/si-todos-los-caminos-llevan-a-roma-c-mo-se-sale-de-roma](http://www.oleadajoven.org.ar/index.php/Articulos/9100/si-todos-los-caminos-llevan-a-roma-c-mo-se-sale-de-roma)
- <http://sp.depositphotos.com/31107345/stock-illustration-happy-girl-meditating.html>
- <http://www.xtec.cat/web/recursos/media/radio/biblioteca/emocions/alegria>
- <http://fentidesfentalescola.blogspot.m.es/2011/08/historia-duna-tortuga.html?m=1>
- <http://imagenesdeninos.com/imagenes-de-ninos-bailando/>
- <http://eduprimariatro.blogspot.com.es/2011/11/termometre-emocions.html>
- <https://crecerconamor.wordpress.com/2015/03/04/conciencia-emocional-actividades-de-3-a-6-anos/>
- <http://comaprendreaaprendre.blogspot.com.es/2014/10/treballar-les-emocions.html>
- <http://ampapratdelamantalh.blogspot.com.es/2014/03/curs-emocions-en-familia-regulacio.html><http://arredelesparaules.blogspot.com.es/2013/09/vacances-emocionals.html>
- <http://es.slideshare.net/>
- <http://arredelesparaules.blogspot.com.es/2013/09/vacances-emocionals.html>
- <http://makehealthyhappenwithdeborah.com/tag/katrina-mayer/>
- <https://4tciclemitja.wordpress.com/category/tutoria/>

## VÍDEOS youtube

- [El poder de la actitud \(Lead India – The Tree\).avi \(2:32\)](#)
- [Life vest inside because kidness keeps the world afloat. \(4:51\)](#)
- [Cadena de buenas acciones, una realidad al alcance de todos \(4:36\)](#)

## ALTRA BIBLIOGRAFIA consultada

- Ansembourg, T. (2001) *Cessez d'être gentil soyez vrai! Être avec les autres en restant soi-même*. Les Éditions de l'Homme.
- Bisquerra, R. i Pérez, N. (2007) *Las competencias emocionales*. Educación XXI
- Labbé, B. i Puech, M. (2003) *Pensa-hi. L'orgull i la vergonya (La fierté et la honte)*. Editorial Cruïlla (Éditions Milan, 2002)
- Labbé, B. i Puech, M. (2006) *Pensa-hi. Els petits i els grans (Les petits et les grands)*. Editorial Cruïlla (Éditions Milan, 2001)
- Labbé, B. i Puech, M. (2008) *Pensa-hi. Jo i els altres (Moi et les autres)*. Editorial Cruïlla (Éditions Milan, 2009)
- L. Hay, L. (2010) *Tu felicidad empieza ahora. Alcanza la plenitud aprendiendo a utilizar las afirmaciones*. Urano
- Peine, H. I Howard, R. (1982) *Padres e hijos: problemas cotidianos de conducta (Children and parents)*. Siglo XXI de España Editores, SA
- Rojas Marcos, L. (2005) *La fuerza del optimismo*. Ediciones Santillana.
- Punset, E. (2005) *El viaje a la felicidad. Las nuevas claves científicas*. Ediciones Destino.
- GROU (2009) *Activitats per al desenvolupament de la Intel·ligència emocional en els nens*. Barcelona: Parramón.
- E. Dennison, Paul i E. Dennison, Gail (2011) *Brain Gym. Llibre per al professorat. Activitats senzilles per a l'aprenentatge amb tot el cervell*. Graó
- A. Calle, R (2009) *Cincuenta cuentos para meditar y regalar*. Editorial Sirio

## EXERCICIS

Escoltem el nostre cos (el silenci).

- *Adaptació del taller fet en el marc del programa de postgrau d'educació emocional i benestar del curs 2014-15. Moreno, F.T. i López, L. Mindfulness y docencia: claves teórico-prácticas para la prevención y gestión del estrés del profesorado.*
- TÈCNiques DE VISUALITZACIÓ, de Jacobson i de Schultz
- *El joc de les emocions*. Muts kids. 25 cartes.(+5anys)

Bingo expressions: [www.adrada.es](http://www.adrada.es) joc de les expressions emocions facials

## IMATGE PORTADA

<https://streetartscene.wordpress.com/2011/02/09/yarn-bombing-a-new-spin-on-an-old-craft/>

## 6. ANNEXES

Vocabulari emocional fet servir a l'aula:

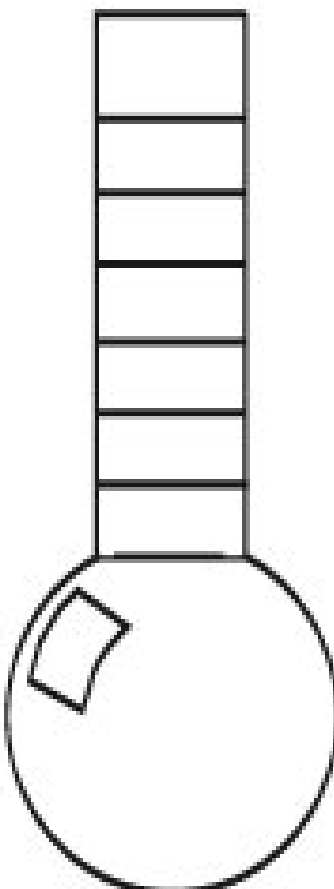
EMOCIONS	
EMOCIONS NEGATIVES	
PRIMÀRIES	
POR	Horror, pànic, temor, terror
IRA	Antipatia, còlera, enveja, fúria, gelosia, impotència, irritabilitat, odi, ràbia, tensió, violència
TRISTESA	Decepció, desànim, desgana, disgust, dolor, frustració, pena, pessimisme, preocupació, soledat
FÀSTIC	Menyspreu, repugnància, rebuig
ANSIETAT	Angoixa, desesperació, estrés, inquietud, inseguretad, nerviosisme, preocupació
SOCIALS	
VERGONYA	Culpabilitat, rubor, timidesa, vergonya
EMOCIONS POSITIVES	
ALEGRIA	Capritx, content, diversió, entusiasme, eufòria, excitació, èxtasi, gratificació, humor, plaer
AMOR	Acceptació, adoració, afecte, afinitat, amabilitat, carinyo, compassió, confiança, cordialitat, devoció, empatia, enamorament, gratitud, interès, respecte, simpatia, tendresa
FELICITAT	Benestar, fluir, gaudi, goig, pau interior, placidesa, satisfacció, serenitat, tranquil·litat
EMOCIONS AMBIGÜES	
SORPRESA	Admiració, confusió, impaciència, inquietud, sorpresa (asombro)
EMOCIONS ESTÈTIQUES	
<p>Són aquelles que s'experimenten davant la bellesa. Es desenvolupa una resposta emocional davant estímuls com la contemplació d'una obra d'art (literatura, pintura, música, dansa, cinema, teatre, etc), un esport, una posta de sol, un somriure, la satisfacció de la feina ben feta (acabar els estudis, per exemple)</p>	

Classificació psicopedagògica de les emocions (Bisquerra, 2009:92)

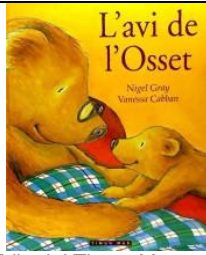
Graella d'avaluació

PROGRAMA D'EDUCACIÓ EMOCIONAL Curs 2014-15 Nivell 3r			
Nom de l'alumne:			
ÍTEMS	SI	LI COSTA	NO
Sap quines són les emocions bàsiques treballades?			
Es capaç de relacionar emocions amb colors?			
Sap expressar les seves emocions?			
Identifica i anomena les pròpies emocions?			
És capaç d'expressar com se sent?			
Sap regular les emocions negatives?			
Té seguretat en ell/ella mateix/a?			
Sap valorar els propis aspectes positius?			
Es capaç de reproduir emocions a través d'un llenguatge no verbal?			
És capaç d'escoltar amb atenció?			
És capaç de motivar-se envers la feina?			
És capaç d'esperar el seu torn de paraula?			
Identifica les emocions dels altres?			
Sap valorar els aspectes positius en els altres?			
Ajuda els seus companys/es quan ho necessiten?			
Escolta amb atenció i respecte als seus companys/es?			
En cas de conflicte: És capaç de regular la seva frustració i escoltar activament als companys?			
En cas de conflicte: És capaç d'expressar els seus sentiments de manera assertiva?			

Termòmetre emocional

EL MEU TERMÒMETRE DE LES EMOCIONS	
	MES:
	1
	2
	3
	4
	5
	6
	7
	8
	9
	10
	11
	12
	13
	14
	15
	16
	17
	18
	19
	20
	21
	22
	23
	24
	25
	26
	27
	28
	29
	30
31	
Lectura: Estic content/a: groc Estic trist/a: blau Estic enfadat/da: vermell Estic espantat/da: negre	Nom i cognoms:

Treball conte: "L'avi de l'osset"



Editorial Timun Mas 1999

Cada divendres l'Osset està molt content perquè berena amb el seu avi, s'enfilen dalt de la casa de l'arbre del jardí, i l'avi li explica moltes històries. Però, arriba un divendres en què l'avi ja no pot fer totes aquestes coses...

Ara pinta aquest dibuix:



EXPLIQUEM UN CONTE

Nom: .....

## 7. ANNEX – EL PROCÉS DE PRÀCTIQUES

Totes aquestes activitats neixen del desig de deixar-se anar i fluir per conèixer, reconèixer i sentir emocions.

Potser alguna pot recordar a alguna altra però totes i cadascuna estan dissenyades i creades per a aquest grup i per a cada moment.

Hem i han gaudit molt i en la seva realització amb nascut d'altres idees d'ampliació, millora o diferència i de moltes he pres nota sota la ressenya "Altres Activitats".

Ha estat un plaer fer-les realitat i donar-li vida a totes elles amb un grup meravellós (de vegades més gran) de nens i nenes molt motivats.

GAUDIU MOLT I EMOCIONEU-VOS TANT COM NOSALTRES HO HEM FET!!

Les activitats estan endreçades seguint els cinc blocs que formen l'estructura de les capacitats emocionals segons Bisquerra Alzina, R. i Pérez Escoda, N. 2007.

BLOC I: Consciència emocional

BLOC II: Regulació emocional

BLOC III: Autonomia emocional

BLOC IV: Habilitats socio-emocionals




BLOC V: Habilitat de vida i benestar

Competència/Emoció a treballar CONSCIÈNCIA EMOCIONAL




*Qui no comprèn una mirada  
tampoc no comprèn una llarga explicació.  
Proverbi àrab*

Activitats:

M'emociono  
Què són els sentiments?  
Exploradors emocionals  
*El monstre de colors* (conte)  
Termòmetre de les emocions  
Com em sento? Com estic? Avui estic... perquè...  
Com et sents?


<p>Activitat: <i>M'EMOCIONO</i>  Temporització: 1h30 minuts</p> <p>Competència/Emoció a treballar <b>CONSCIÈNCIA EMOCIONAL</b></p>	
<b>OBJECTIUS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afavorir el desenvolupament integral dels nens i nenes.</li> <li>• Afavorir la capacitat de comprendre i regular les pròpies emocions.</li> <li>• Començar a prendre consciència d'algunes emocions.</li> <li>• Sentir emocions.</li> <li>• Donar nom a algunes emocions: l'alegria i la tristesa; la por i la valentia; el plaer i el dolor; l'enveja, l'egoisme i la gelosia, la vergonya i la timidesa; la ràbia, l'amor, la tendresa i les relacions amb els altres.</li> </ul>
<b>PROCEDIMENTS</b>	<p><b>SALUTACIÓ i ESCENIFICACIÓ: Què sabem?</b>  Iniciem la sessió amb la salutació de cada dia i un cop demanat com et senten començo a posar cares i els hi demano que vol representar cadascuna. Acompanyo les cares amb gestos corporals. Valoració del llenguatge emocional previ que tenen els alumnes. Coneixements previs. (ACTOR/A EMOCIONAL, escenificació que introduïrem pel seu nom en una altra sessió)</p> <p><b>PRESENTACIÓ IMATGES:</b>  Quines emocions facials i corporals identifiquem: pluja de paraules/vocabulari relacionades amb les emocions.</p> <p><b>PRESENTACIÓ DEL LLIBRE "LES EMOCIONS":</b>  Ente tots i totes anem analitzant les emocions que ens presenta i anem posant exemples de les que hem compartit en determinats moments.</p> <p><b>LES NOSTRES EMOCIONS/VIVÈNCIES:</b>  Busquem moments que ens fan sentir aquestes emocions. Els nens i nenes expliquen als seus companys/es vivències d'aquestes emocions.</p> <p><b>LES EMOCIONS DELS ALTRES: ACTOR/A (Role-playing)</b>  Busquem imatges d'aquestes emocions a internet. Nosaltres les representem.</p> <p><b>MURAL "LES EMOCIONS":</b>  Construïm un gran mural amb el títol de "Les emocions" i separades en columnes cadascuna d'elles i com a capçalera un dibuix amb el nom fet pels nens i nenes amb un cartellet. Primer identifiquem cada imatge amb l'emoció que representa. Després enganxem el dibuix que farem a la columna corresponent.</p>
<b>RECURSOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Llibre: Arànega, S., Portell, J. i Nolla, A. (2009) "<i>Les emocions</i>". La Galera Aprenem.</li> <li>• Imatges que retallem de revistes i diaris que els nens i nenes van portar de casa.</li> <li>• Imatges que busquem en internet. Visualitzem a la pdi.</li> <li>• Mural amb una fitxa-dibuix de les emocions per parelles.</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div>

ORIENTACIONS	<p>Treball en grup i per parelles. Cohesió grupal. Escolta activa</p> <p><b>ALTRES ACTIVITATS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- A partir de vídeos musicals intentar interpretar les expressions dels protagonistes així com el seu estat d'ànim.</li><li>- <u>El joc de les emocions</u>. Muts kids. 25 cartes. (+5anys)</li></ul>
--------------	--

<p>Activitat: <b>QUÈ SÓN ELS SENTIMENTS?</b> Temporització: 30 minuts</p> <p>Competència/Emoció a treballar <b>CONSCIÈNCIA EMOCIONAL</b></p>	
<b>OBJECTIUS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afavorir el desenvolupament integral dels nens i nenes.</li> <li>• Potenciar actituds de respecte, tolerància i relacions socials.</li> <li>• Afavorir la quantitat i qualitat de les interaccions del grup per la seva cohesió i clima de relació.</li> <li>• Potenciar l'habilitat de generar emocions i adoptar actituds positives enfront la vida.</li> <li>• Identificar el propi estat emocional en diferents moments del dia.</li> <li>• Reconèixer l'estat d'ànim dels altres en diferents moments del dia.</li> </ul>
<b>PROCEDIMENTS</b>	<p>En entrar a primera hora del matí o en aquell moment del dia que creiem més adient (entrada del pati o primera hora de la tarda), ens posem en rotllana i un per un, s'expressa de manera voluntària el com es sent a partir dels quatre sentiments que treballarem: content, trist, enfadat, espantat (el pas a 3er per alguns nens/es d'aquest grup els manté en estat d'espant segons algunes famílies han expressat a la primera entrevista d'inici de curs –són els germans grans o fills/es únics).</p> <p>S'expressa de manera voluntària el com es sent després de visionar com queda el mural de <i>Com em sento?</i></p> <p>Els alumnes decoraran una rodona les noies i un quadrat els nois, amb el seu nom que tindrem apunt i plastificades i que cada dia hauran a les entrades (matí, tarda i pati) posar a la columna del sentiment amb el qual s'identifiquen. Aquesta etiqueta nominativa l'han d'enganxar cada dia en entrar o canviar de sentiment al mural que confeccionem a la paret amb el nom de: <b>COM EM SENTO?</b> I les quatre imatges: content/a, trist/a, enfadat/da, espantat/da.</p> <p>Més endavant afegirem els noms en anglès i al seu costat també podrem enganxar el nostre nom. Sortiran altres noms en anglès d'altres emocions que també podran fer servir puntualment. Enganxarem també un cartell amb les emocions en francès llengua que un parell de nens/es reconeixen.</p> <p>Cada matí en horari de lectura posarem a disposició dels nens i nenes una sèrie de llibres que els parla de les emocions, dels sentiments i de diferents emocions. Aquest llibres són: ¿Qué son los sentimientos? (Brenifier), El gran llibre de les emocions (Pujol i Bisquerria), La felicitat i la tristesa (Labbé i Puech) i El gran llibre de les emocions (Hoffman i Asquith).</p>
<b>RECURSOS</b>	<p>Rotllana</p> <p>Etiquetes nominatives decorades i plastificades.</p> <p>Mural: <b>COM EM SENTO?</b> Imatges: content/a, trist/a, enfadat/da, espantat/da.</p>   

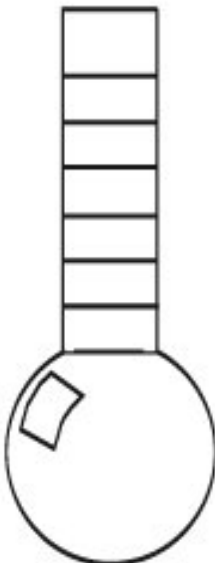
ORIENTACIONS	<p>Prèviament s'haurà treballat el concepte de content/a, trist/a, enfadat/da, espantat/da. A tal efecte i en horari de lectura hem mirat els llibres:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Brenifier, O. (2004) <i>Les sentiments, c'est quoi? (¿Qué son los sentimientos?)</i>. Editions Nathan-Paris (Edébé, Super preguntas, 2006)</li><li>- Pujol, E. I Bisquerra, R. (2014) <i>El gran llibre de les emocions</i>". Parramón.</li><li>- Labbé, B. i Puech, M. (2003) <i>Pensa-hi. La felicitat i la tristesa (Le bonheur et le malheur)</i>. Editorial Cruïlla (Éditions Milan, 2001).</li><li>- Hoffman, M. I Asquith, R. (2013) <i>El gran llibre de les emocions (The great big book of feelings)</i>. Editorial Joventut.</li></ul>
--------------	--

<p>Activitat: <i>EXPLORADORS EMOCIONALS</i> Temporització: 30 minuts</p> <p>Competència/Emoció a treballar <b>CONSCIÈNCIA EMOCIONAL</b></p>	
<b>OBJECTIUS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afavorir el desenvolupament integral dels nens i nenes.</li> <li>• Afavorir la capacitat de comprendre i regular les pròpies emocions.</li> <li>• Proporcionar estratègies pel desenvolupament de competències bàsiques per l'equilibri personal i la potenciació de l'autoestima.</li> <li>• Potenciar actituds de respecte, tolerància i relacions socials.</li> <li>• Desenvolupar l'habilitat de la comprensió empàtica en les relacions interpersonals.</li> <li>• Identificar el propi estat emocional en diferents moments del dia.</li> <li>• Reconèixer l'estat d'ànim dels altres en diferents moments del dia.</li> <li>• Afavorir el benestar i aprendre a fluir, aconseguint autonomia emocional.</li> </ul>
<b>PROCEDIMENTS</b>	<p>Treballem amb les quatre emocions: content, trist, enfadat, espantat.</p> <p>Cada dia en entrar o en el moment que considerem oportú darrere una determinada activitat, com una sortida de matí en grup enganxem el nostre nom al costat del sentiment que tenim. De forma voluntària els nens i nenes indicaran a partir de la visió del mural Com em sento?</p> <p>Els nens i nenes han d'endevinar les emocions que representa la mestra: La mestra adopta quatre papers diferents i els representa davant de la classe, les nostres quatre emocions. S'accentuen les expressions facials, gestuals i corporals adients per a cada emoció.</p> <p>Un cop acabat els alumnes a partir d'una petita conversa expliquen en quin moment han experimentat aquella emoció. "I vosaltres quan us heu sentit així? Quina cara heu posat?" La mestra també participa activament en l'activitat.</p> <p>Després demanem de observar la cara dels companys i companyes i com passem d'una emoció a una altra.</p> <p>Busquem a internet imatges que representin aquestes emocions i les imitem.</p>
<b>RECURSOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Role-playing per part de la mestra i dels alumnes.</li> <li>- Efecte mirall.</li> <li>- Etiquetes nominatives decorades i plastificades.</li> <li>- Imatges internet: imatges facials de les emocions. Visualitzem a la pdi.</li> <li>- Mural: COM EM SENTO? Imatges: content/a, trist/a, enfadat/da, espantat/da.</li> </ul> <div style="text-align: center;"> </div>
<b>ORIENTACIONS</b>	<p>En horari de lectura es continuen a mirar i llegir els llibres:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Brenifier, O. (2004) <i>Les sentiments, c'est quoi? (¿Qué son los sentimientos?)</i>. Editions Nathan-Paris (Edébé, Super preguntas, 2006)</li> <li>- Pujol, E. I Bisquerra, R. (2014) <i>El gran llibre de les emocions</i>. Parramón.</li> <li>- Labbé, B. i Puech, M. (2003) <i>Pensa-hi. La felicitat i la tristesa (Le bonheur et le malheur)</i>. Editorial Cruïlla (Éditions Milan, 2001).</li> <li>- Hoffman, M. I Asquith, R. (2013) <i>El gran llibre de les emocions (The great big book of feelings)</i>. Editorial Joventut.</li> </ul>


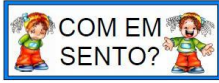


<p>Activitat: <i>EL MONSTRE DE COLORES</i> (conte) Temporització: 45 minuts</p> <p>Competència/Emoció a treballar CONSCIÈNCIA EMOCIONAL</p>	
OBJECTIUS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escoltar amb atenció el conte “El monstre de colors”.</li> <li>• Relacionar l'estat d'ànim amb els colors. (art i emoció)</li> <li>• Representar el nostre propi estat d'ànim amb un color.</li> <li>• Identificar el color de la classe en un determinat moment.</li> <li>• Potenciar la capacitat d'esforç i motivació (auto motivar-se) envers la feina.</li> <li>• Proporcionar estratègies pel desenvolupament de competències bàsiques per l'equilibri personal i la potenciació de l'autoestima.</li> <li>• Afavorir la quantitat i qualitat de les interaccions del grup per la seva cohesió i clima de relació.</li> </ul>
PROCEDIMENTS	<p>A L'ÀREA DE LLENGUA CATALANA, COMPRENSIÓ I EXPRESSIÓ ORAL.</p> <p>A partir de la lectura del conte “El monstre de colors” dibuixarem i associarem cada emoció amb el color que li correspongui a través d'una cara. (art i emoció).</p> <p>Un cop acabat el dibuix de cadascuna de les cinc emocions de les que ens parla el conte: groc/alegria, blau/tristor, vermell/ràbia, negre/por i verd/calma, representarem el nostre propi estat d'ànim.</p> <p>Cadascú enganxarà el seu dibuix amb Blutack a la pissarra i a partir d'aquí identificarem el color que representa la nostra classe en aquell moment.</p> <p>⇒ Tornarem a treballar l'estat d'ànim amb el <i>Termòmetre de les emocions</i>.</p>
RECURSOS	<p>Fem la lectura del llibre i el visionem a la pdi de la classe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Llenas, A. (2012) <i>El monstruo de colores</i>. Editorial Flamboyant.</li> </ul> <p>Làmines de dibuix i colors. Blutack.</p> <div style="text-align: center;">  </div>
ORIENTACIONS	<p>En horari de lectura es continuen a mirar i llegir els llibres:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Brenifier, O. (2004) <i>Les sentiments, c'est quoi? (¿Qué son los sentimientos?)</i>. Editions Nathan-Paris (Edébé, Super preguntas, 2006)</li> <li>- Pujol, E. i Bisquerra, R. (2014) <i>El gran llibre de les emocions</i>. Parramón.</li> <li>- Labbé, B. i Puech, M. (2003) <i>Pensa-hi. La felicitat i la tristesa (Le bonheur et le malheur)</i>. Editorial Cruïlla (Éditions Milan, 2001).</li> <li>- Hoffman, M. I Asquith, R. (2013) <i>El gran llibre de les emocions (The great big book of feelings)</i>. Editorial Joventut.</li> <li>- Llenas, A. (2012) <i>El monstruo de colores</i>. Editorial Flamboyant.</li> </ul>

Activitat: <i>TERMOMETRE DE LES EMOCIONS</i> Temporització: 5 ó 10 minuts cada dia	
<b>Competència/Emoció a treballar CONSCIÈNCIA EMOCIONAL</b>	
<b>OBJECTIUS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afavorir el desenvolupament integral dels nens i nenes.</li> <li>• Expressar les nostres emocions a partir dels colors i el dibuix.</li> <li>• Proporcionar estratègies pel desenvolupament de competències bàsiques per l'equilibri personal i la potenciació de l'autoestima.</li> <li>• Afavorir la quantitat i qualitat de les interaccions del grup per la seva cohesió i clima de relació.</li> <li>• Afavorir la capacitat de comprendre i regular les pròpies emocions.</li> <li>• Desenvolupar l'habilitat de la comprensió empàtica en les relacions interpersonals.</li> <li>• Identificar el propi estat emocional en diferents moments del dia.</li> <li>• Reconèixer l'estat d'ànim dels altres en diferents moments del dia.</li> <li>• Ser conscients de com factors externs poden influir en el nostre estat emocional i poder identificar-los.</li> <li>• Afavorir el benestar i aprendre a fluir, aconseguint autonomia emocional.</li> </ul>
<b>PROCEDIMENTS</b>	<p>Treballem amb les quatre emocions: content (groc), trist (blau), enfadat (vermell), espantat (negre). Aquests colors els trobem al llibre <i>El monstre de colors</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Els nens i nenes cada dia en arribar o en el moment que considerem oportú darrere una determinada activitat, com una sortida de matí, ells mateixos seran els encarregats de posar el seu nom on creguin que estan emocionalment. Una vegada s'ha passat llista observem tots junts quin és el estat emocional general de la classe. Si tenim possibilitat de poder ajudar a algun nen/a que vulgui canviar el seu estat emocional ho farem mitjançant el diàleg. (Aquí també podem fer servir EL/LA PROTAGONISTA).</li> <li>- A la nostra agenda seguidament pintarem amb el color de l'emoció aquell dia dins del calendari. En acabar la setmana revisarem quin color ha estat el predominant d'aquella setmana i marcarem una franja del nostre termòmetre amb aquell color.</li> </ul> <p>El nostre termòmetre tindrà tantes ratlles com setmanes tingui aquell trimestre. Farem un termòmetre per trimestre i així podran de forma personal i grupal, veure quin ha estat el color predominant de cada mes/trimestre/curs.</p> <p>És interessant veure la progressió i poder valorar per què en un determinat moment hi ha més d'un color que un altre, p.e. setmana amb festius, proves, sortides...</p>


<b>RECURSOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Etiquetes nominatives decorades i plastificades.</li> <li>- Agenda personal i colors: groc (alegria), blau (tristor), vermell (enfadat) i negre (espantat).</li> <li>- Dibuix: Termòmetre. (veure fitxa a continuació)</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> </div> <div style="text-align: center;"> </div> <div style="text-align: center;"> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;"> <p>1.</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>2.</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>3.</p> </div> </div> <p>1- <a href="http://eduprimariatro.blogspot.com.es/2011/11/termometre-emocions.html">http://eduprimariatro.blogspot.com.es/2011/11/termometre-emocions.html</a></p> <p>2- <a href="https://crecerconamor.wordpress.com/2015/03/04/conciencia-emocional-actividades-de-3-a-6-anos/">https://crecerconamor.wordpress.com/2015/03/04/conciencia-emocional-actividades-de-3-a-6-anos/</a></p> <p>3- <a href="http://comaprendreaaprendre.blogspot.com.es/2014/10/treballar-les-emocions.html">http://comaprendreaaprendre.blogspot.com.es/2014/10/treballar-les-emocions.html</a></p> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;"> </div>
<b>TEMPS</b>	<p>5' com a màxim cada dia i 10' com a màxim dia final de setmana o 1er dia setmana següent</p>
<b>ORIENTACIONS</b>	<p>Es pot fer servir també activitats com EL/LA PROTAGONISTA, i exercicis del BLOC II, Regulació Emocional i BLOC III, Autonomia Emocional.</p> <p>En horari de lectura es continuen a mirar i llegir els llibres:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Brenfier, O. (2004) <i>Les sentiments, c'est quoi? (¿Qué son los sentimientos?)</i>. Editions Nathan-Paris (Edèbé, Super preguntes, 2006)</li> <li>- Pujol, E. I Bisquerra, R. (2014) <i>El gran llibre de les emocions</i>. Parramón.</li> <li>- Labbé, B. i Puech, M. (2003) <i>Pensa-hi. La felicitat i la tristesa (Le bonheur et le malheur)</i>. Editorial Cruïlla (Éditions Milan, 2001).</li> <li>- Hoffman, M. I Asquith, R. (2013) <i>El gran llibre de les emocions (The great big book of feelings)</i>. Editorial Joventut.</li> <li>- Llenas, A. (2012) <i>El monstruo de colores</i>. Editorial Flamboyant.</li> </ul>

EL MEU TERMÒMETRE DE LES EMOCIONS	
	MES:
	1
	2
	3
	4
	5
	6
	7
	8
	9
	10
	11
	12
	13
	14
	15
	16
	17
	18
	19
	20
	21
	22
	23
	24
	25
	26
	27
	28
	29
	30
	31
Lectura:	Nom i cognoms:
Estic content/a: groc	
Estic trist/a: blau	
Estic enfadat/da: vermell	
Estic espantat/da: negre	

Activitat: <i>COM EM SENTO? COM ESTIC? AVUI ESTIC... PERQUÈ...</i> Temporització: 5 minuts cada dia	
Competència/Emoció a treballar <b>CONSCIÈNCIA EMOCIONAL</b>	
<b>OBJECTIUS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afavorir el desenvolupament integral dels nens i nenes.</li> <li>• Identificar el propi estat emocional en diferents moments del dia.</li> <li>• Nombrar i reconèixer algunes emocions (content/a, trist/a, enfadat/da, espantat/da, sorprès/a) en diferents dibuixos i fotografies.</li> <li>• Desenvolupar l'habilitat de la comprensió empàtica en les relacions interpersonals.</li> <li>• Imitar i reproduir diferents emocions a través de l'expressió corporal i facial.</li> <li>• Reconèixer l'estat d'ànim dels altres en diferents moments del dia.</li> <li>• Afavorir la quantitat i la qualitat de les interaccions del grup per la seva cohesió i clima de relació.</li> <li>• Potenciar actituds de respecte, tolerància i relacions socials.</li> <li>• Proporcionar estratègies pel desenvolupament de competències bàsiques per l'equilibri personal i la potenciació de l'autoestima.</li> <li>• Afavorir el benestar i aprendre a fluir, aconseguint autonomia emocional.</li> </ul>
<b>PROCEDIMENTS</b>	<p>Treballem les emocions: content/a, trist/a, enfadat/da, espantat/da, sorprès/a.            La dinàmica que farem serà en gran grup:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Els nens i nenes cada dia en arribar o en el moment que considerem oportú darrere una determinada activitat, com una sortida de matí, ells mateixos seran els encarregats de posar el seu nom on creguin que estan emocionalment. Una vegada s'ha passat llista observem tots junts quin és el estat emocional general de la classe. Si tenim possibilitat de poder ajudar a algun nen/a que vulgui canviar el seu estat emocional ho farem mitjançant el diàleg. (Aquí també podem fer servir EL/LA PROTAGONISTA).</li> <li>- Els nens i nenes haviem de dir COM ESTIC/EM SENTO AVUI? AVUI ESTIC... PERQUÈ...</li> <li>- Aquesta activitat la farem varies vegades al llarg del dia, els primers dies) ja que així podrem observar com varia el nostre estat d'ànim depenent de l'activitat que fem.</li> <li>- La mestra convidarà als nens/es a reflexionar sobre les causes i conseqüències que provoquen aquest canvi.</li> </ul>

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">RECURSOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Etiqueta amb el nostre nom plastificada.</li> <li>- Mural de les emocions: COM EM SENTO?</li> </ul> <div style="text-align: center;">   </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;">   </div>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">TEMPS</p>	<p>15' o 20' la primera sessió i uns 10' la resta, la primera setmana. És una activitat que a posteriori ens pot prendre uns 5'.</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">ORIENTACIONS</p>	<p>Durant el dia experimentem diferents estats emocionals que poden ser agradables o desagradables, i podem passar d'un estat a un altre amb facilitat. Descobrir el propi estat i com pot canviar al llarg del dia ens ajuda a prendre consciència de la nostra vida emocional i de com millorar-la.</p> <p><b>ALTRES ACTIVITATS:</b> Més endavant podem introduir a més el nostre BANC D'EMOCIONS (cistell o capsa) on trobarem imatges d'expressions emocionals plastificades: de internet, revistes, anuncis, fotos. (flashcards) Ha d'haver persones de diferents edats, sexe, races i països.</p> <p>En horari de lectura es continuen a mirar i llegir els llibres:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Brenifier, O. (2004) <i>Les sentiments, c'est quoi? (¿Qué son los sentimientos?)</i>. Editions Nathan-Paris (Edébé, Super preguntas, 2006)</li> <li>- Pujol, E. I Bisquerra, R. (2014) <i>El gran llibre de les emocions</i>. Parramón.</li> <li>- Labbé, B. i Puech, M. (2003) <i>Pensa-hi. La felicitat i la tristesa (Le bonheur et le malheur)</i>. Editorial Cruïlla (Éditions Milan, 2001).</li> <li>- Hoffman, M. I Asquith, R. (2013) <i>El gran llibre de les emocions (The great big book of feelings)</i>. Editorial Joventut.</li> </ul>

Activitat: <i>COM ET SENTS?</i> Temporització: 5 ó 10 (màx.) minuts cada dia, si necessari  Competència/Emoció a treballar <b>CONSCIÈNCIA EMOCIONAL</b>	
<b>OBJECTIUS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afavorir el desenvolupament integral dels nens i nenes.</li> <li>• Nomenar i reconèixer algunes emocions (content/a, trist/a, enfadat/da, espantat/da, sorprès/a) en diferents dibuixos i fotografies.</li> <li>• Desenvolupar l'habilitat de la comprensió empàtica en les relacions interpersonals.</li> <li>• Imitar i reproduir diferents emocions a través de l'expressió corporal i facial.</li> <li>• Identificar el propi estat emocional en diferents moments del dia.</li> <li>• Reconèixer l'estat d'ànim dels altres en diferents moments del dia.</li> <li>• Afavorir la quantitat i la qualitat de les interaccions del grup per la seva cohesió i clima de relació.</li> <li>• Potenciar actituds de respecte, tolerància i relacions socials.</li> <li>• Afavorir el benestar i aprendre a fluir, aconseguint autonomia emocional.</li> </ul>
<b>PROCEDIMENTS</b>	<p>Treballem les emocions: content/a, trist/a, enfadat/da, espantat/da, sorprès/a.</p> <p>La dinàmica que farem serà en gran grup:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Els nens i nenes seuran al terra en rotllana.</li> <li>- La mestra els hi ensenyarà un sobre gran on hi ha diferents fotografies i dibuixos on apareixen expressions d'alegria, tristor, enfadat / amoïnada, espantat i sorprès.</li> <li>- Mitjançant un diàleg acompanyat d'expressions o indicacions corporals i facials la mestra anirà presentant als nens/es cada expressió que mostra ajudant-se d'observacions: "com té la boca aquest nen/a? Està oberta o tancada?, com té els ulls?, quina forma tenen les celles? Com està el front?..."</li> <li>- El diàleg ha de permetre la lliure expressió dels nens/es. No hi ha encerts ni errades, entre tots i totes anem esbrinant i posant nom a aquella expressió d'emoció a la que fa referència la fotografia.</li> <li>- A continuació jugarem nosaltres a imitar aquestes expressions amb la nostra cara i si ve de gust el nostre cos.</li> <li>- Seguidament anem a recordar moment o situacions en els quals nostres fem servir aquestes expressions. "Quant es posa la mestra trista? Quan veiem que somriu l' Isaac? Què passa quan esteu contents, què diuen els altres companys de taula?"</li> <li>- Deixem que siguin els mateixos que prenguin l'iniciativa de parlar de les seves pròpies emocions.</li> </ul> <p>En acabar deixarem una sèrie de imatges penjades en el mural de les emocions i disposarem d'un cistell o caixa per guardar la resta que podran anar mirant. D'aquesta manera ajudarem a prendre consciència als nens i nenes del seu estat emocional.</p> <p>Els convidem a portar imatges o fotos de casa per compartir amb els companys/es i així anar nodrint el nostre BANC D'EMOCIONS.</p>

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">RECURSOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rotllana.</li> <li>- Role-playing per part de la mestra i dels alumnes.</li> <li>- Efecte mirall.</li> <li>- Imatges d'expressions emocionals plastificades: de internet, revistes, anuncis, fotos. (flashcards) Ha d'haver persones de diferents edats, sexe, races i països.</li> <li>- Mural de les emocions.</li> <li>- Cistell o capsa: BANC D'EMOCIONS.</li> </ul> <div style="text-align: center;">  </div>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">TEMPS</p>	<p>20' la primera sessió. Es poden realitzar diverses sessions (màx. 10', si necessari) per continuar a treballar o aprofitar moments en altres àrees aprofitant situacions específiques, p.e.: pugem del pati i el Pol està trist.</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">ORIENTACIONS</p>	<p>Comprendre les emocions dels altres és un element essencial per poder establir i mantenir qualsevol tipus de relació socio-afectiva. Aquesta activitat ens permet treballar aquest aspecte.</p> <p>En horari de lectura es continuen a mirar i llegir els llibres:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Brenifier, O. (2004) <i>Les sentiments, c'est quoi? (¿Qué son los sentimientos?)</i>. Editions Nathan-Paris (Edébé, Super preguntas, 2006)</li> <li>- Pujol, E. I Bisquerra, R. (2014) <i>El gran llibre de les emocions</i>". Parramón.</li> <li>- Labbé, B. i Puech, M. (2003) <i>Pensa-hi. La felicitat i la tristesa (Le bonheur et le malheur)</i>. Editorial Cruïlla (Éditions Milan, 2001).</li> <li>- Hoffman, M. I Asquith, R. (2013) <i>El gran llibre de les emocions (The great big book of feelings)</i>. Editorial Joventut.</li> </ul> <p>Aquesta activitat és una adaptació de López Cassà, E. (2012) <i>Educación emocional- Programa para 3-6 años</i>. Madrid Wolters Kluwer España.</p>

Competència/Emoció a treballar REGULACIÓ EMOCIONAL

*Tingues cura del teu cos som si fos un violí,  
ja que amb ell hauràs de tocar tota la vida.*

B.K.S. Iyengar

Activitats:

Capsa/caixa de les emocions

Quin és el problema? (conflictes, contraris) Racó de les abraçades i del pensament.

Història d'una tortuga



El semàfor – Normes

Actor/a emocional – Role playing – Bingo

Ens Relaxem: Massatges (visualització)

Música i Acció (Música i Emoció): Ballem i Pintem

*L'avi de l'osset* (conte)

<p>Activitat: <i>CAPSA/CAIXA DE LES EMOCIONS</i>  Temporització: 20 ó 30 minuts (si necessari) un cop per setmana</p> <p>Competència/Emoció a treballar <b>REGULACIÓ EMOCIONAL</b></p>	
<b>OBJECTIUS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunicar emocions i sentiments en moments concrets.</li> <li>• Posar nom a les emocions.</li> <li>• Respectar l'expressió de les emocions i els sentiments dels altres.</li> <li>• Escoltar amb atenció les exposicions sobre els sentiments que fan els companys/es. Escoltar amb empatia.</li> <li>• Fes les exposicions des del respecte als companys/es si es veuen implicats.</li> <li>• Prendre consciència de que es pot parlar obertament de les emocions perquè no està prohibides.</li> <li>• Potenciar actituds de respecte, tolerància i relacions socials.</li> <li>• Diferenciar entre les emocions positives i les negatives.</li> <li>• Afavorir el benestar i aprendre a fluir, aconseguint autonomia emocional.</li> <li>• Desenvolupar la tolerància a la frustració i el control de la impulsivitat.</li> </ul>
<b>PROCEDIMENTS</b>	<p>Fem servir una capsa que podem decorar nosaltres mateixos, anem a recollir l'expressió visual i/o escrita dels sentiments dels nens i les nenes. Aquest poden ser sobre els mateixos (estat d'ànim...) o sobre el/s altre/s.</p> <p>Col·loquem la capsa amb un ròtul molt visible, en un lloc de la classe i cadascú/na pot fer la seva aportació escrita o mitjançant un dibuix o imatge acompanyat d'una paraula o expressió, en un paper que col·loca dins la capsa.</p> <p>Els papers poden o no tenir el nom de la persona que l'ha escrit, segons si volen mantenir anonimats o no. En tot cas han d'estar redactats des del respecte.</p> <p>Aquests escrits es llegiran en veu alta i es comentaran si es cau entre tots els alumnes. No es tracta de valorar la persona que fa l'exposició si no el contingut del missatge que ens transmet.</p> <p>És molt important que es mantingui el to de respecte en totes les intervencions tant per part de la persona que parla com la del/s company/s implicats o la resta de la classe. S'ha de respectar l'anonimat de cara al grup però el mestre sí que ha de saber qui escriu la nota per estalviar situacions de possible conflicte o abús de l'anonimat.</p> <p>Aquesta activitat queda recollida en la Competència social que es treballa en activitats de llengua.</p>
<b>RECURSOS</b>	<p>Capsa de sabates que decorarem a la classe i cartell indicatiu.</p> <p>Podem aprofitar retalls de papers de colors tenim en compte que van treballar el llibre "El monstre de colors". Es poden fer servir també notes fabricades pels propis alumnes on poden incloure retalls amb imatges d'emocions o frases significatives.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>

TEMPS	Entre 20' i 30', depenen de les aportacions. Un cop a la setmana
ORIENTACIONS	Valorar que tothom tingui un espai si així ho desitja per l'expressió i sobretot aquells nens i nenes més tímids. És important que aquesta activitat pugui resultar agradable i no una obligació. Valorar que hi haurà setmanes una mica més tranquil·les on no farà falta i d'altres amb una mica més de moviment o conflictes on potser haurem dedicat ja estones a resoldre i parlar-ne i potser tampoc farà falta fer-ho. En tot cas ells i elles han de saber que no es farà i el motiu de l'ajornament a la setmana següent.

<p>Activitat: <i>QUIN ÉS EL PROBLEMA? (conflictes, contraris)</i> <i>RACÓ DE LES ABRAÇADES i DEL PENSAMENT</i> <i>HISTÒRIA D'UNA TORTUGA</i></p> <p>Temporització: 30 minuts primera sessió, la resta segons necessitat</p> <p>Competència/Emoció a treballar <b>REGULACIÓ EMOCIONAL</b></p>	
<b>OBJECTIUS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Comunicar emocions i sentiments en moments concrets.</li><li>• Posar nom a les emocions.</li><li>• Respectar l'expressió de les emocions i els sentiments dels altres.</li><li>• Escoltar amb atenció les exposicions sobre els sentiments que fan els companys/es. Escoltar amb empatia.</li><li>• Expressar ressentiments i emocions negatives.</li><li>• Fes les exposicions des del respecte als companys/es si es veuen implicats amb un llenguatge assertiu.</li><li>• Prendre consciència de que es pot parlar obertament de les emocions perquè no estan prohibides.</li><li>• Afavorir la regulació emocional mitjançant el bon ús del llenguatge.</li><li>• Potenciar actituds de respecte, tolerància i relacions socials.</li><li>• Diferenciar entre les emocions positives i les negatives.</li><li>• Identificar i reconèixer un comportament impulsiu.</li><li>• Identificar les conseqüències d'un comportament impulsiu ( i sovint negatiu).</li><li>• Establir mecanismes per poder-ho detectar i que ens ajudin a controlar-lo.</li><li>• Desenvolupar la tolerància a la frustració i el control de la impulsivitat.</li><li>• Adquirir estratègies bàsiques en la proposta i aplicació de solucions creatives.</li><li>• Afavorir el benestar i aprendre a fluir, aconseguint autonomia emocional.</li><li>•</li></ul>

PROCEDIMENTS

El dia a dia a l'aula i la intensitat amb la qual nen i nenes viuen endins fa que molt sovint es donen conflictes entre els alumnes. Nosaltres com a bons guies i mediadors els hem de dotar de recursos i estratègies. La repetició i la imitació són una bona eina per a què nens i nenes aprenguin de forma eficaç.

Fem servir el conte en estona de lectura "*Història d'una tortuga*"<sup>38</sup> que té molts problemes de relació amb altres tortugues, de l'Anna Carpena per dir-me a mi mateix (tècnica d'autocontrol):

1. STOP
2. Respiro fons
3. Dic com em sento
4. Quin problema tinc

A tal efecte cada cop que succeeixi un problema o conflicte entre els nens/es de la classe o amb altres nens/es d'altres classes, les persones implicades junt amb el mestre o mestres (si hi ha alumnes d'altres classes) hem de seure i seguir un procés:

- El nen/a afectat que demana l'ajuda per solucionar la situació (la tortuga) ha d'explicar què és el que el/la nen/a que ha creat el conflicte li ha fet: m'has empentat, m'has "xulegat", m'has pegat, molestat, cridat, m'has agafat el llapis sense demanar permís...
- Aquest/a nen/a ha d'expressar a continuació el seu grau de benestar, com s'ha sentit: em sento trist/a, enfadat/da, no m'ha agradat, no m'ho tornis a agafar, m'he espantat, no m'ho tornis a fer...
- El/la nen/a implicat i que suposadament ha creat el conflicte o problema ha d'explicar també com han estat els fets i quin ha estat el seu grau de benestar.
- Entre les dues parts arribar a un acord de com han produït els fets i el nen/a que ha creat el conflicte o problema haurà de demanar perdó.
- Seguint les normes de la classe i si es cau hauran de pactar una compensació que bé potser una abraçada.
- La mestra doncs passarà a parlar amb tots dos i específicament amb el nen/a generador del conflicte i els explicarà que no només val equivocar-se i demanar perdó sinó que el que val és intentar no equivocar-se amb els companys/es i tractar-los bé. Parlar és molt important i la forma de fer-ho també ha de ser-ho. Recordem els valors escollits com a centre i classe.

Hi ha conflictes o problemes que per la seva repercussió (acaben amb un gran nombre d' implicats i a diferents nivells) o connotació (si parlem d sexes o orígens) o incidència (són repetitius en el temps i/o les persones implicades), que cal parlar-los amb el gran grup i entre tots obrir un petit debat de com poder resoldre'ls i quina ha de ser la repercussió. Normes i valor han d'estar presents i la reflexió positiva ha de ser un dels punts de partida.

Hi ha temes que venen de fora de l'escola i que a l'escola continuen, alguns entre els nens/es i d'altres entre pares que passen als nens/es (amb aquest no parlis...).

Fem una explicació oberta i participativa on sovint surten d'altres qüestions a tractar i tot i que totes s'hagin de poder parlar s'ha de pactar una sèrie de pautes com ordre de prioritat o agrupació sota un mateix nom. És important tenir una pauta clara d'actuació sobretot amb aquells/es que sabem que toleren poc la frustració i els hi costa tenir una escolta activa envers els companys/es.

Entre tots i totes identifiquem el problema i busquem què podem fer, solucions positives per properes situacions.


Decidim crear un RACÓ DE LES ABRAÇADES I/O PETONS (no sempre ha de ser per reconciliacions, també el fem servir en moments de tristor o felicitacions) i un RACÓ DEL PENSAMENT amb l'idea de donar una certa autonomia als nens/es per què abans de exposar quin ha estat el conflicte ells/es mateixos es puguin decidir a parlar-ho i tractar d'arribar a un acord del que faran part al mestre o resta del grup si necessari.

És important marcar sensacions i/o sentiments clars per tothom i aprofitem l'àrea de CATALÀ (que com a tutora imparteixo) i treballem els contraris per grups:

- Agradable o desagradable
- Segur o perillós
- Just o injust
- Agressivitat o submissió

<sup>38</sup> <http://fentidesfentalescola.blogspot.m.es/2011/08/historia-duna-tortuga.html?m=1>

En grups de 6 intenten definir amb situacions o actituds que comporten aquests parells de contraris cada paraula. Posem en comú les paraules i aquestes expressions ens serveixen per tenir més clar quin és el comportament i quin és el problema. Els nens i nenes són creadors de problemes o conflictes.

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">RECURSOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conte de l'Anna Carpena "<i>Història d'una tortuga</i>".</li> <li>- Racons de LES ABRAÇADAES I/O PETONS I DEL PENSAMENT. Identificats amb un cartell</li> <li>- Paper i llapis per l'activitat de Català que es farà a la mateixa llibreta aprofitant els exercicis de contraris programats pels seu aprenentatge.</li> </ul>  <p><a href="http://es.slideshare.net/">http://es.slideshare.net/</a></p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">TEMPS</p>	<p>30' Lectura i posada en comú "Història d'una tortuga", a estona de Lectura. 15' ó 20' primera exposició del tractament d'un problema o conflicte inclòs l'ús dels racons de les ABRAÇADES i del PENSAMENT 45' Àrea de CATALÀ per treballar els contraris inclosos dins de la programació de curs.</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">ORIENTACIONS</p>	<p>Els conflictes o problemes són una de les bases del nostre creixement personal. Ens ajuden a plantejar-nos moltes coses relatives al nostre comportament i al comportament dels altres. En moltes ocasions les persones que estan enfrontades no són totalment conscients de perquè discuteixen, o que la discussió és sobre coses que cap de les dues parts pot canviar. A les discussions solen sortir frases del tipus: el que jo faig no agrada a ningú, no tenen en compte la meua opinió, fan les coses sense comptar amb mi, diuen les coses quan jo no sóc... aquest tipus d'expressions i semblants generen forts ressentiments i en conseqüència conflictes que de vegades no queden resolts. Hem de prendre consciència que el nostre comportament. a vegades impulsiu, provoca unes conseqüències i que és necessari regular-lo i controlar-lo o reconduir-ho (canalitzar). És important observar que entre una emoció i un comportament pot haver un pensament del qual no sempre som conscients i hem de començar a prendre consciència. Hem de ser capaços de trobar solucions creatives a determinades situacions que creen conflictes o problemes.</p> <p>Valorar que tothom tingui un espai si així ho desitja per l'expressió i sobretot aquells nens i nenes més tímids. És important que aquesta activitat pugui resultar agradable i no una obligació. Valorar que hi haurà setmanes una mica més tranquil·les on no farà falta i d'altres amb una mica més de moviment o conflictes on potser hauré dedicat ja estones a resoldre i parlar-ne i potser tampoc farà falta fer-ho.</p> <p><b>ALTRES ACTIVITATS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 148-El mediador /149-La versión de los hechos / 150-La mesa de la paz / 151-Resolver problemas, entre altres: activitats presents al llibre de la Daniele Novava i Elena Passerini (2011) <i>Educación socioafectiva. 150 actividades para conocerse, comunicarse y aprender de los conflictos</i>. Narcea S.A. de Ediciones. (pàg. 114-116)</li> </ul>

Activitat: <i>EL SEMÀFOR – NORMES</i> Temporització: entre 15 i 30 minuts Competència/Emoció a treballar <b>REGULACIÓ EMOCIONAL</b>	
<b>OBJECTIUS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afavorir el desenvolupament integral dels nens i nenes.</li> <li>• Establir normes per la bona convivència i regulació emocional.</li> <li>• Aprendre un llenguatge assertiu per comunicar-se amb els altres.</li> <li>• Afavorir la regulació emocional mitjançant el bon ús del llenguatge.</li> <li>• Identificar situacions o conductes que no estiguin en acord amb les normes o valors acordats.</li> <li>• Fer ús del semàfor per avisar de que la situació no és l'adequada.</li> <li>• Analitzar les situacions no correctes entre tots i totes i reconvertir-la de forma convenient per part del grup.</li> <li>• Diferenciar entre les actituds positives i les negatives i les emocions que produeixen.</li> <li>• Buscar acords que representin a tots els alumnes i que puguin esdevenir normes, a partir d'uns valors que escollirem com a classe.</li> <li>• Desenvolupar la tolerància a la frustració i el control de la impulsivitat.</li> <li>• Afavorir el benestar i aprendre a fluir, aconseguint autonomia emocional.</li> </ul>
<b>PROCEDIMENTS</b>	<p>Cada alumne ha de donar a conèixer una situació <b>NORMA</b> que es pugui donar a la classe i que al seu criteri hagi de ser regulada mitjançant algun tipus d'acció per part dels companys/es o el mestre.</p> <p>A tal efecte escriu una norma a seguir i la sanció que pot representar no fer-ho.</p> <p>Es llegeixen totes i es presenten en la pissarra, es creen grups per tal d'anar unificant les idees dels alumnes i anar donant forma a la norma i la sanció que representarà. Totes les normes dels nens i nenes han d'estar recollides i representades. Han de ser clares per tothom i han de ser votades. Han de quedar un màxim de 5 però aquestes han de ser acceptades per tothom. A partir d'aquest moment s'exposaran amb un cartell que confeccionarem entre tots fent servir les TAC en un lloc visible de la classe per a tothom.</p> <p>Aquestes mateixes les escriurem a l'agenda per deixar constància.</p> <p>Per poder realitzar aquest treball, prèviament fem un recull dels <b>VALORS</b> que com a centre i com a classe compartim. (Veure BLOC V. Habilitats de vida i benestar).</p>

RECURSOS

- Paperetes per escriure la nostra norma i sanció que després exposarem a la pissarra per anar agrupant.
- Un cop agrupades per idees principals que entre tots comentarem, fer una frase per cada idea o norma. Treball per grups: 1 grup = 1 norma.
- Les exposarem als companys/es com ha quedat la frase redactada i l'acabarem de perfilar si fa falta.
- Farem la posada en comú i en una cartolina farem un treball en 3 grups: un grup farà el dibuix, un altre escriurà la norma i un altre la sanció que entre tots i totes es troba més adient al incompliment de la norma. Un últim grup escriurà les recompenses per dur a terme bé les normes.
- Tothom farà d'àrbitre (observarà) i serà observat.
- Procurar que els delegats siguin part important en la gestió de les normes.
- Llibreta de Llengua Catalana on cadascú escriu la seva norma amb la seva sanció. Faran servir els diccionaris tradicionals i els diccionaris en línia si els hi fa falta algun aclariment al respecte. Aquesta mateixa llibreta la farem servir per escriure les normes resultants de l'acord.
- Agenda on puguin estar totes representades per consulta al llarg del curs i on cada alumne pugui posar la seva signatura.

### NORMES DE CLASSE 3rB

NORMA	CONSEQÜÈNCIA
Respectar el torn de paraula i aixecar el braç per parlar i esperem el nostre torn	Perdre torn de paraula durant la resta de la Classe 5 min. sense pati
Respectar els companys/es i mestre	1 avis 20n avis marxa de Classe 5 min.
NO jugar ni córrer a la Classe	Perdre tants minuts de Classe com ha perdut jugant
Treballem ben asseguts i sense fer xivarri	5 min. sense Cadira
DEURES SENSE FER o SENSE MATERIAL	Farà els deures for a de la Classe i 1 pati sense sortir



- A demanda dels alumnes es farà algun recordatori. Pe.:

#### HEM ACORDAT QUE...

##### AQUESTA SETMANA TREBALLEM:

- **AIXECO LA MÀ** per participar i demanar torn de paraula.
- **L'AGENDA sempre a SOBRE DE LA TAULA junt AMB L'ESTOIG** (El meu company/a ho revisa!!!).



#### RECORDO QUE:


- L'estoig NO va a casa i NO porto material de casa.
- Porto cada dia els llibres, llibretes i material necessari per cada classe.
- Escric els deures i controls de cada assignatura a l'agenda i reviso el calendari de classe si no he vingut.
- Els documents o notes que han de signar els pares són entregats a la mestra signats de seguida.

#### A LA CLASSE:

- A 1a hora del matí i de la tarda agafo de la motxilla tot el material necessari per treballar a la classe i el fico al meu calaix.
- La motxilla la deixo al final de la classe i no en mig del passadís o penjada de la meva cadira.

Els alumnes de 3r


TEMPS	<p>Entre 15' i 30', depenen de les aportacions.</p> <p>La supervisió de les Normes ha de ser constant i rigorosa. Els propis alumnes han poder valorar el bon seguiment de les mateixes i demanar explicacions si no es donen. S'ha de poder fer en qualsevol moment del dia. Recopilar els incompliments i les felicitacions més generalitzades per parlar-les un cop a la setmana si és necessari. Aprofitar el treball que es fa també amb la Capsa de les Emocions (Veure BLOC II: Regulació emocional).</p>
ORIENTACIONS	<p>NORMES: Aquesta activitat pel que fa a les normes és important portar-la a terme entre la primera i la segona setmana de classe. Ajudarà a regular les situacions que poden resultar conflictives i que més es puguin produir a la classe, segons el criteri dels propis alumnes.</p> <p>És aconsellable portar a terme aquest exercici junt amb el dels Valors (BLOC V: Habilitats de vida i benestar. Construint valors) a inici de curs per garantir una bona convivència entre els alumnes i poder així regular les situacions que poden generar algun tipus de conflicte. Són també una eina per premiar i felicitar les bones maneres i actituds.</p> <div data-bbox="684 719 906 896"></div> <div data-bbox="963 707 1109 896"></div> <p><a href="http://ampapratdelamantalh.blogspot.com.es/2014/03/curs-emocions-en-familia-regulacio.html">http://ampapratdelamantalh.blogspot.com.es/2014/03/curs-emocions-en-familia-regulacio.html</a><a href="http://arbredelesparaules.blogspot.com.es/2013/09/vacances-emocionals.html">http://arbredelesparaules.blogspot.com.es/2013/09/vacances-emocionals.html</a></p> <p><a href="http://arbredelesparaules.blogspot.com.es/2013/09/vacances-emocionals.html">http://arbredelesparaules.blogspot.com.es/2013/09/vacances-emocionals.html</a></p>

Activitat: <i>ACTOR/A EMOCIONAL – ROLE PLAYING – BINGO</i> Temporització: 30 minuts  Competència/Emoció a treballar <b>REGULACIÓ EMOCIONAL</b>	
<b>OBJECTIUS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunicar emocions i sentiments en moments concrets.</li> <li>• Posar nom a les emocions representades.</li> <li>• Respectar l'expressió de les emocions i els sentiments dels altres.</li> <li>• Tractar d'endevinar i posar nom a les emocions representades a través de gestos facials i corporals.</li> <li>• Diferenciar entre les emocions positives i les negatives.</li> <li>• Fer les exposicions des del respecte als companys/es si es veuen implicats.</li> <li>• Observar amb atenció les exposicions sobre els sentiments que fan els companys/es.</li> <li>• Potenciar actituds de respecte, tolerància i relacions socials.</li> <li>• Prendre consciència de que es pot parlar obertament de les emocions perquè no està prohibides.</li> <li>• Afavorir el benestar i aprendre a fluir, aconseguint autonomia emocional.</li> <li>• Desenvolupar la tolerància a la frustració i el control de la impulsivitat.</li> <li>• Potenciar la capacitat d'esforç i motivació (auto motivar-se) envers la feina.</li> <li>• Intentar superar o fer-se amb eines que ens ajudin a trobar-nos més còmodes en front la nostra timidesa.</li> </ul>
<b>PROCEDIMENTS</b>	<p>El/la mestre disposa als alumnes en forma de "U" amb les seves cadires o al terra (gimnàs). S'escolliran 4 grups de 6 components.</p> <p>A cada grup se li fa entrega d'un full amb una emoció escrita perquè sigui representada. Deixem un parell de minuts per posar en comú com faran la representació.</p> <p>Per torns sortiran fora de l'aula i aniran entrant a representar el seu paper perquè la resta de companys/es puguin endevinar de quina emoció es tracta. Tots els grups i cadascú dels seus components hauran de representar/actuar aquella emoció que els hi toca.</p> <p>La resta de grups amb un representant escriurà de quina emoció es tracta.</p> <p>Guanyarà l'equip que més encerts faci.</p> <p>L'alumne que millor representi tindrà una menció així com l'alumne que més emocions encerti.</p> <p>En acabar omplirem un full que decorarem amb aquests tres premis que quedarà exposat en el nostre racó de classe de les emocions.</p>
<b>RECURSOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cartolines o fulls en blanc, bolígrafs, cadires, una aula ordinària o sala de psicomotricitat/gimnàs amb mirall.</li> <li>• Qualsevol material que els alumnes tinguin a la mà i que considerin oportú fer servir per poder escenificar millor l'emoció a representar.</li> </ul> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div> <p><a href="http://www.adrada.es">www.adrada.es</a>, joc de les expressions facials.</p>

ORIENTACIONS	<p>Aquesta activitat ens permet transmetre emocions i identificar les emocions dels altres a través del llenguatge no verbal.</p> <p><b>ALTRES ACTIVITATS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Es pot dedicar una altra sessió a parlar de com s'han sentit en representar aquell paper/emoció i quina potser hauria estat l'emoció que els hauria agradat representar.</li><li>- Es poden buscar personatges dels dibuixos animats que representin aquestes emocions, portar fotos o imatges en internet i fer un mural.</li><li>- Es pot completar aquest mural amb l'emoció escrita en anglès o una altra llengua que sigui d'interès pels alumnes. (nosaltres ho van ver en portuguès i francès, a més d'anglès). Pe.: Snow White and the seven dwarfs.</li><li>- Els alumnes poden treballar en parelles i fer d'efecte mirall per poder imitar les emocions que li transmet la seva parella i intentar esbrinar de quina es tracta (EFECTE MIRALL, JO SÓC TU I TU ETS JO).</li></ul>
--------------	--

<p>Activitat: <i>ENS RELAXEM: MASSATGES (visualització)</i> Temporització: 45 minuts primera sessió, 10 minuts la resta</p> <p>Competència/Emoció a treballar <b>REGULACIÓ EMOCIONAL</b></p>	
<b>OBJECTIUS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Afavorir el desenvolupament integral dels nens i nenes.</li><li>• Proporcionar estratègies pel desenvolupament de competències bàsiques per l'equilibri personal i la potenciació de l'autoestima.</li><li>• Comunicar emocions i sentiments en moments concrets amb un llenguatge no verbal, corporal.</li><li>• Experimentar lliurement les emocions a través del nostre cos mitjançant la música.</li><li>• Buscar l'equilibri en les nostres emocions a través de la música o l'escolta del nostre cor i sentim el nostre cos.</li><li>• Experimentar el massatge individual i compartit.</li><li>• Reconèixer quines són les emocions viscudes, donar-li nom i expressar-les als demés.</li><li>• Experimentar sensacions o estratègies que ens ajudin a sentir-nos millor.</li><li>• Prendre consciència de les parts del cos que estan tenses. Connectar la ment i el cos.</li><li>• Expressar les pròpies sensacions viscudes a través de l'activitat.</li><li>• Identificar els ritmes que ens fan canviar el nostre estat anímic.</li><li>• Respectar l'expressió de les emocions i els sentiments dels altres.</li><li>• Diferenciar entre les emocions positives i les negatives.</li><li>• Afavorir el benestar amb ell/a mateix/a i amb els altres i aprendre a fluir, aconseguint autonomia emocional.</li></ul>


<b>PROCEDIMENTS</b>	<p>La sessió es dividirà en dos parts la primera de música i dansa corporal (IOGA), la segona de relaxació o massatge.</p> <p><b>MÚSICA I DANSA</b>, cada divendres a última hora abans de marxar de cap de setmana (ioga): Els nens i nenes trobem a la música un altre mitjà de relaxació que els fa deshinibir-se i sentir-se part d'un grup en un espai comú. Adequem entre tots el nostre espai de ball (que serà la nostra aula ordinària) retirem taules i cadires que disposem als costats on ningú es pugui fer mal. Demano als nens i nenes que es posin còmodes i que es deixin emportar per la música que sonarà. <i>A la primera sessió:</i> Ho intentem fer amb els ulls oberts però com per alguns és una situació no conofortable, demano que es posin el mocador als ulls que han portat. Entre somriures poc a poc van entrant en el joc i segueixen la música amb moviments lents i curosos per la manca de visió. Fem aquest exercici en parelles escollides lliurement on un dels dos ha de portar els ulls oberts per poder permetre el desplaçament per la sala. Tot i totes van agafant confiança. Després ho farem però ara ja sense tancament d'ulls. <i>A les següents sessions:</i> tots i totes estan amb els ulls oberts i fins i tot demanen la cançó que volen compartir. <i>Passem de la vergonya al protagonisme i a la imitació.</i> De les individualitats als grups. Acabem ballant i relaxant-nos i riem tots i totes junts. Una forta abraçada i un bon cap de setmana ens espera!</p> <p>En aquesta escola es relitza l'activitat del loga en horari escolar. Aquest grup realitza una sessió setmanal de loga al matí. A més d'aquesta sessió en determinats moments fem servir dos o tres postures que els ajuda a relaxar-se i concentrar-se en la feina. Els mateixos nens guiats per un company fan les postures que jo mateixa faig també.</p> <p><b>MÚSICA I RELAXACIÓ O MASSATGE:</b></p> <p>Es crea un clima de tranquil·litat i RELAXACIÓ a l'aula. Es redueix la llum i el soroll i es posa una música de fons. Els nens i nenes han de prendre una postura còmoda.</p> <p>1er. <i>Es presta atenció a la respiració:</i> observem com l'aire entra i surt dels nostres pulmons. Sentim com entra pel nas i va baixant pel nostre coll omplint els pulmons i arribant al es zones que no estan còmodes i que potser ens causen dolor. Parem atenció com l'aire entra fresc i surt instants després calent.</p> <p>2n. <i>Fem un escaneig de les nostres sensacions:</i> busquem les emocions positives, les negatives i les neutres. Agafem la part del cos que no ens fa sentir avui confortables.</p> <p>3r. <i>Observem con un pensament neix i mort:</i> mentres escanegem el nostre cos hi ha potser idees que entren i surten al nostre cap i valorem de quin tipus són. (visualització)</p> <p>4t. <i>Enfoquem una emoció:</i> l'emoció que ens ha causat per exemple aquest pensament o aquella part del cos que avui ens fa sentir malament.</p> <p>5è: <i>Meditem un so:</i> busquem entre els sons que ens arriben de l'exterior quin o quins em fan sentir millor, confortable.</p> <p>6è. <i>Meditem la postura:</i> valorem si la posició que tenim asseguts o estirats al terra o en peus ens és confortable i que fa que no sigui el cas, o en quina em sento millor. Em quedo amb la que em fa sentir millor per la propera sessió.</p> <p>Hi ha d'haver cançons que representin emocions de alegria i tranquil·litat. P.e. <i>Pianissimo</i> de Suzanne Ciani. <i>música de relaxació, simfonies clàssiques, sons de la natura...</i> Podem consultar el especialista de Música per si hi ha alguna melodia que desitja que treballem.</p> <p>La mestra ensenyarà als nens/es com podem fer un MASSATGE als nostres companys/es. Agafem un nen/a voluntari de la classe anirà explicant cada pas que fa:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Ens escalfem les mans fregant-les una mica.</li><li>2. Comencem els massatges per la part baixa de l'esquena.</li><li>3. Fem uns cercles i pugem cap a dalt de l'esquena, les espatlles.</li><li>4. Anem cap els braços, pugem cap el cap.</li><li>5. Acabem amb unes carícies per la cara.</li><li>6. Demanar al nostre nen/a que obri els ulls lentament.</li><li>7. Demanem si li ha agradat l'experiència.</li><li>8. Li fem una abraçada.</li></ol> <p>Com a material per a la relaxació i massatge.</p> <p>Aquesta activitat es pot amb les mans o fent servir algun tipus d'estri, com ara una pilota de goma que poden portar de casa.</p>
---------------------	---

<p>RECURSOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Música.</li> <li>- Aula ordinària amb un espai per ballar.</li> <li>- Aula de psicomotricitat amb mitjons i roba còmoda.</li> <li>- Podem demanar que els nens/es portin la música que més els hi agrada ballar.</li> <li>- Estris per poder donar o rebre un massatge: boles de goma, etc.</li> </ul>  <p><a href="http://sp.depositphotos.com/31107345/stock-illustration-happy-girl-meditating.html">http://sp.depositphotos.com/31107345/stock-illustration-happy-girl-meditating.html</a></p>
<p>TEMPS</p>	<p>45' la primera sessió, es pot fer també alguna sessió en estona d'Educació Física amb la col·laboració del mestre especialista de l'àrea.</p> <p>Aquesta activitat es pot realitzar quan creiem que el grup necessita relaxar-se (després del pati, al canviar d'activitat, etc.) i sempre que els nens/es ho demanin. Seria convenient poder fer aquesta activitat una vegada al dia com a mínim. Pot durar uns 10'.</p>
<p>ORIENTACIONS</p>	<p>Hi ha diferents maneres d'alliberar les tensions que s'acumulen al nostre cos. Els exercicis de relaxació, d'estiraments (dels que per exemple l'Anna Carpena té un recull), el ioga en són un exemple. El contacte corporal afavoreix la regulació emocional dels nens i nenes i també enforteix els vincles afectius i de relació amb l'adult i amb els altres nens i nenes.</p> <p>Les explicacions prèvies a cada activitat han de ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Simples i curtes.</li> <li>- Sessions curtes i freqüents però màxim de 15 minuts.</li> <li>- Procurar que no hi hagi elements que distreguin als nens/es.</li> <li>- La mestra ha de guiar als nens/es que tenen més problemes per seguir les explicacions.</li> <li>- La mestra pot fer d'exemple.</li> </ul> <p><b>ALTRES ACTIVITATS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ioga.</li> <li>- Petites coreografies.</li> <li>- Visualitzacions que es poden introduir en el moment d'enfocar una emoció, p.e.</li> <li>- Massatges facials, de peus...</li> <li>- 90-Masajes en grupo: activitats presents al llibre de la Daniele Novava i Elena Passerini (2011) <i>Educación socioafectiva. 150 actividades para conocerse, comunicarse y aprender de los conflictos</i>. Narcea S.A. de Ediciones. (pàg. 75)</li> </ul>

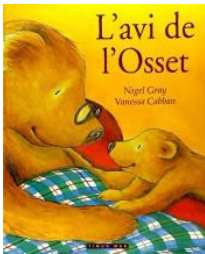
<i>Activitat: MÚSICA i ACCIÓ (MÚSICA i EMOCIÓ): BALLEM i PINTEM</i> Temporització: 45 minuts primera sessió, 10-15 minuts la resta	
Competència/Emoció a treballar <b>REGULACIÓ EMOCIONAL</b>	
<b>OBJECTIUS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Afavorir el desenvolupament integral dels nens i nenes.</li><li>• Proporcionar estratègies pel desenvolupament de competències bàsiques per l'equilibri personal i la potenciació de l'autoestima.</li><li>• Comunicar emocions i sentiments en moments concrets amb un llenguatge no verbal, corporal.</li><li>• Experimentar lliurement les emocions a través del nostre cos mitjançant la música.</li><li>• Reconèixer quines són les emocions viscudes, donar-lis nom i expressar-les als demés.</li><li>• Experimentar sensacions o estratègies que ens ajudin a sentir-nos millor.</li><li>• Expressar les pròpies sensacions viscudes a través de l'activitat.</li><li>• Identificar els ritmes que ens fan canviar el nostre estat anímic.</li><li>• Respectar l'expressió de les emocions i els sentiments dels altres.</li><li>• Diferenciar entre les emocions positives i les negatives.</li><li>• Afavorir el benestar amb ell/a mateix/a i amb els altres i aprendre a fluir, aconseguint autonomia emocional.</li></ul>

PROCEDIMENTS	<p>La sessió es dividirà en dos parts la primera de música i dansa corporal, la segona de música i expressió artística, pintura, dibuix, colors.</p> <p><b>MÚSICA I DANSA:</b></p> <p>Els alumnes s'hauran de moure per l'espai tot ballant i seguint el ritme de les diverses músiques que el mestre anirà posant. Poden ballar lliurement, i si volen cantar i expressar-se. També poden agafar-se entre ells/es o ballar sols. La mestra també participa i balla amb ells/es. Cada vegada que es canviï de música els alumnes hauran de dir quina emoció ha generat en ells/elles en escoltar-la i ballar-la</p> <p>Hi ha d'haver cançons que representin les 4 emocions o estats emocionals que anem treballant: alegre, trist, enfadat, espantat<sup>39</sup>.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Alegre: <i>Happy</i> de Pharrell Williams; <i>Wake Me Up Before You Go</i> de Wham!; <i>Thrift Shop</i> de Macklemore and Ryan Lewis; <i>The Lazy Song</i> de Bruno Mars; <i>Birthday</i> o <i>FireWork</i> de Katy Perry; <i>Color Esperanza</i> de Diego Torres; <i>Magic</i> de Cold Play; <i>Wake me Up</i> d'Amicii; <i>This is Life</i> de Sweet California; <i>Walk of Life</i> de Dire Straits; <i>Best Day of my Life</i> de American Authors, I les clàssiques: <i>Les bodes de Fígaro- Marriage of Figaro - Opertura</i> de Mozart, <i>Spring</i> de Vivaldi, <i>Carmen Suite #1: Les Toreadors</i> de Georges Bizet...</li><li>- Trist: <i>BSO Out of Africa Memòries d'Àfrica</i> de John Barry; <i>Something I Need</i> de OneRepublic; <i>All of Me</i> de John Legend; <i>Sacrifice</i> d'Elton John; <i>Tears in Heaven</i> d'Eric Clapton; <i>Quiero Ser</i> d'Amaia Montero; Albums: <i>The Very Best of Enya</i>, <i>Watermark</i>, <i>The Memory of Trees...</i> d'Enya; Albums: <i>Neverland</i>, <i>Pianissimo i Pianissimo II</i>, <i>Dream Suite...</i> de Suzanne Ciani, I les clàssiques: Federico Chopin el "Poeta del Piano" a <i>Arthur Rubinstein – Chopin Nocturne Op. 48 n°1 en do menor</i>, <i>Somnis d'amor</i> de Franz Liszt, <i>Claros de Luna</i> de Beethoven...</li><li>- Enfadat: <i>Bad</i> de David Guetta, <i>Tiempos de Furia</i> de Hocico, I les clàssiques: <i>La cabalgata de las Valkirias</i> de Richard Wagner, <i>Sinfonia n°9 "Del nou món" – IV (part 1)</i> de Dvorak...</li><li>- Espantat: <i>Thriller</i>, Michael Jackson, I les clàssiques: <i>Tocata y fuga en re menor BWV 565</i> de Johann Sebastian Bach... Per acabar i vencer la por: <i>Diamonds</i> de Rihanna i <i>Mosters and Men</i> de Little Talk.</li></ul> <p><b>MÚSICA I ART:</b></p> <p>Els alumnes escoltaran una sèrie de músiques i disposaran d'una làmina de dibuix dividida en 4 parts, en cadascuna d'elles han de pintar amb colors les emocions que puguin sentir mentres escolten. El color predominant serà el que expressi el tipus d'emoció.</p> <p>Els dibuixos i formes són creacions pròpies de cada alumne. S'han de deixar emportar.</p> <p>En acabar entre tots triarem quina ha estat la cançó que més ha agradat i serà la que ballarem per acabar la sessió.</p> <p>En el nostre racó de les emocions quedaràn exposats una setmana els treballs visuals.</p>
--------------	--

<sup>39</sup> Selecció feta seguint un estudi realitzat per Spotify en col·laboració amb JACOB Jolij, Professor de Psicologia Cognitiva i Neurociència a la Universitat de Groningen (Països Baixos). [www.carolinahernandezcoaching.es/canciones-para-nuestras-emociones/](http://www.carolinahernandezcoaching.es/canciones-para-nuestras-emociones/)

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">RECURSOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recursos musicals.</li> <li>- Aparell d'audio.</li> <li>- Làmines de dibuix i colors.</li> <li>- Aula ordinària amb un espai per ballar i un espai per dibuixar.</li> <li>- Aula de psicomotricitat amb mitjans i roba còmoda.</li> <li>- Podem demanar que els nens/es portin la música que més els hi agrada ballar.</li> </ul> <div style="text-align: center;">  </div> <p><a href="http://imagenesdeninos.com/imagenes-de-ninos-bailando/">http://imagenesdeninos.com/imagenes-de-ninos-bailando/</a></p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">TEMPS</p>	<p>45' la primera sessió, es pot fer també en estona d'Educació Física amb la col·laboració del mestre especialista de l'àrea.</p> <p>Es pot tronar a repetir qualsevol de les parts d'aquesta activitat, però ja només farem servir entre 10 i 15 minuts, en funció del interès i participació que mostrin els nens/es.</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">ORIENTACIONS</p>	<p>Podem escoltar i ballar o pintar també cançons que generin altres tipus d'emocions, encara que no les estiguin treballant a fons, com per exemple la ràbia/ira. Mestre els pot ajudar a donar nom a aquestes noves emocions. Podem també fer servir el llibre de "El monstre de colors".</p> <p>Podem trobar més música per les emocions a la selecció feta per la Montserrat Amorós i Mestres, 2005-2006: <a href="http://www.xtec.cat/web/recursos/media/radio/biblioteca/emocions/alegria">http://www.xtec.cat/web/recursos/media/radio/biblioteca/emocions/alegria</a> o amor, ira, por i tristesa.</p> <p><b>ALTRES ACTIVITATS:</b></p> <p><b>MÚSICO-TERÀPIA En col·laboració amb l'àrea de Música i/o Educació Física</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- COREOGRAFIA: Es poden buscar músiques que agradin als alumnes i muntar coreografies per mostrar als companys/es sobre les 4 emocions que treballem per exemple, i que podem aprofitar per mostrar a altres grups de l'escola.</li> <li>- CANÇONS PER A CADA MOMENT: Fer un llistat amb cançons que agradin als nens i nenes i que puguin representar les 4 emocions treballades.</li> </ul> <p><b>MÚSICO-ART-TERÀPIA En col·laboració amb l'àrea de Tallers/Plàstica</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ART COLOR EMOCIONAL: Es pot confeccionar una gran mural amb làmines de dibuix DIN4 amb els dibuixos agrupats pel color del sentiment i afegir cares, fotos, objectes o materials que puguin representar el sentiment.</li> <li>- COLLAGE FACIAL: Es pot confeccionar un gran mural amb retalls de revistes i/o diaris que portin els alumnes on es vegin expressions facials de diferents emocions.</li> <li>- COLLAGE PER IMATGES: Portar imatges de persones o animals que representin emocions. Portar fotos seves o de la família que representin emocions. Tindrem un cistell amb diferents imatges d'objectes de la vida quotidiana (coses bones i dolentes), d'animals, de situacions... Els nenes i nenes hauran d'anar enganxant al mural les imatges segons els sentiments o emocions que els hi provoca. A més els infants hauran d'enganxar una foto seva representant l'emoció que els hi provoca aquell objecte o animal...</li> </ul>

Activitat: <i>L'AVI DE L'OSSET (conte)</i> Temporització: 45 minuts	
Competència/Emoció a treballar <b>REGULACIÓ EMOCIONAL</b>	
<b>OBJECTIUS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escoltar amb atenció el conte "<i>L'avi de l'osset</i>".</li> <li>• Tractar el tema del dol a partir d'un conte.</li> <li>• Relacionar l'estat d'ànim amb els colors. (art i emoció)</li> <li>• Identificar situacions que ens poden posar tristos.</li> <li>• Descobrir formes de deixar anar (canalitzar) les emocions desagradables.</li> <li>• Desenvolupar l'habilitat de la comprensió empàtica en les relacions interpersonals.</li> <li>• Representar el nostre propi estat d'ànim amb un color.</li> <li>• Identificar el color de la classe en un determinat moment.</li> <li>• Potenciar la capacitat d'esforç i motivació (auto motivar-se) envers la feina.</li> <li>• Aprendre a compartir vivències personals que poden ser negatives i donar-les un caire positiu.</li> <li>• Compartir experiències personals ens pot ajudar a superar moments de tristor.</li> <li>• Proporcionar estratègies pel desenvolupament de competències bàsiques per l'equilibri personal i la potenciació de l'autoestima.</li> <li>• Afavorir la quantitat i qualitat de les interaccions del grup per la seva cohesió i clima de relació.</li> <li>• Potenciar l'habilitat de generar emocions i adoptar actituds positives enfront la vida.</li> <li>• Afavorir el benestar i aprendre a fluir, aconseguint autonomia emocional.</li> </ul>
<b>PROCEDIMENTS</b>	<p>A L'ÀREA DE LLENGUA CATALANA, ESTONA DE COMPREENSIÓ I EXPRESSIÓ ORAL.</p> <p>Aprofitarem el fet que dos companyes de la classe han perdut per malaltia els seus avis per parlar de persones, animals o coses que són per nosaltres importants i que un dia ja no formen més part de la nostra vida.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El color de la tristor: Parlem dels colors i els nens i nenes es centren en el color blau/blue que per ells/es representa la tristor, la pena.</li> <li>- Exemples de pèrdues: Anem posant exemples de recents pèrdues que han estat importants per alguna persona del grup.</li> <li>- Presentació dels avis-àvies, iaies-iaies i record positiu: Fem menció als avis de les nostres companyes i elles mostren les fotos i expliquen una cosa que els agradava de fer amb els seus avis. Demanarem si tenien un conte preferit o una cançó que els fets plaer escoltar o ballar junts. (música i emoció)</li> <li>- El conte: A partir de la lectura del conte "<i>L'avi de l'osset</i>" treballarem el dol. Ho tractem no només des de la perspectiva de la pèrdua d'un ésser estimat, també des de la pèrdua d'un amic o un estri o un objecte de valor afectiu pels nens/es.</li> <li>- Fitxa-imatge: En acabar pintarem el dibuix-fitxa que representa els protagonistes del conte. (art i emoció).</li> <li>- Els elogis, la música, el RACÓ DE LES ABRAÇADES i/o PETONS. Tanquen la nostra sessió.</li> <li>- El mural dels RECORDS EN FAMÍLIA que anem omplint amb les fotos de l'estiu a la tornada de vacances, les del Nadal o vacances de Setmana Santa, s'omplirà per uns dies amb les fotos dels avis i la família d'aquestes nenes.</li> <li>- Com et sents? Serà l'exercici que farem durant uns dies especialment amb aquestes nenes.</li> </ul> <p>⇒ Estarem atents al <i>Termòmetre de les emocions</i>.</p>

<b>RECURSOS</b>	<p>Fem la lectura del llibre i el visionem a la pdi de la classe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gray, N. (1999) <i>L'avi de l'osset</i>. Editorial Timun Mas.</li> <li>- Fixta per colorear i colors. (a continuació)</li> <li>- Mural RECORDS EN FAMILIA.</li> <li>- Internet i youtube.</li> <li>- Blutack.</li> </ul> 
<b>ORIENTACIONS</b>	<p>En molts moments ens podem sentir tristos o enfadats o tenir por i llavors actuem d'una forma que no ens ajuda a superar aquest estat d'ànim. És un bon moment per poder parlar també de LA POR:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jo tinc por a...</li> <li>- Què faig quan tinc por? Jo quan tinc por...</li> <li>- La música que em treu la por i m'anima.</li> </ul> <p>És un bon moment per poder parlat també d'ESTAR ENFADAT:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jo m'enfado quan... / Em fa enfadar...</li> <li>- La darrera vegada que em vaig enfadar va ser perquè...</li> <li>- Em posa alegre...</li> </ul> <p><b>ALTRES ACTIVITATS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Activitats del BOLC I, Consciència emocional: Escoltar el silenci, termòmetre de les emocions.</li> <li>- Activitats del BLOC II, Regulació emocional: Capsa de les emocions.</li> <li>- Activitats del BLOC III, Autonomia emocional: Avui fa sol, My children's treasures (by Júlia)</li> <li>- Mural: Records en família.</li> </ul> <p>En horari de lectura es continuen a mirar i llegir els llibres:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Brenifier, O. (2004) <i>Les sentiments, c'est quoi? (¿Qué son los sentimientos?)</i>. Editions Nathan-Paris (Edébé, Super preguntas, 2006)</li> <li>- Pujol, E. I Bisquerra, R. (2014) <i>El gran llibre de les emocions</i>. Parramón.</li> <li>- Labbé, B. i Puech, M. (2003) <i>Pensa-hi. La felicitat i la tristesa (Le bonheur et le malheur)</i>. Editorial Cruïlla (Éditions Milan, 2001).</li> <li>- Hoffman, M. I Asquith, R. (2013) <i>El gran llibre de les emocions (The great big book of feelings)</i>. Editorial Joventut.</li> <li>- Llenas, A. (2012) <i>El monstruo de colores</i>. Editorial Flamboyant.</li> <li>- Gray, N. (1999) <i>L'avi de l'osset</i>. Editorial Timun Mas.</li> </ul>

	<p style="text-align: center;"><b><u>L'avi de l'Osset</u></b> Nigel GRAY</p> <p><b>Vanessa CABAN</b></p> <p><b><i>Editorial Timun Mas 1999</i></b></p>
<p>Cada divendres l'Osset està molt content perquè berena amb el seu avi, s'enfilen dalt de la casa de l'arbre del jardí, i l'avi li explica moltes històries. Però, arriba un divendres en què l'avi ja no pot fer totes aquestes coses...</p>	
<p>Ara pinta aquest dibuix:</p>	
<p>EXPLIQUEM UN CONTE <b>Nom:</b> .....</p>	


Competència/Emoció a treballar AUTONOMIA EMOCIONAL

*Un gran error: creure's més del que un és  
i estimar-se en menys del que val.*  
Johann Wolfgang von Goethe

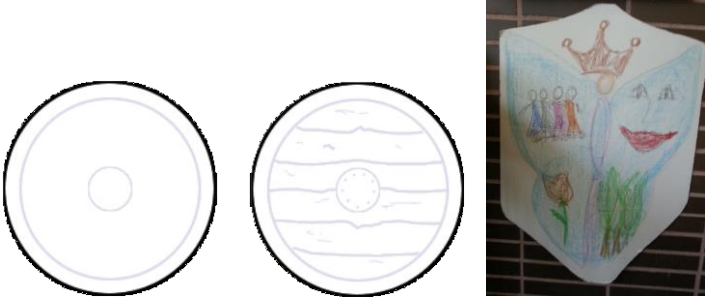
Activitats:

El/la protagonista  
Com sóc? – L'escut  
Avui fa sol (elogis)

He après... M'he sentit... M'ha sorprès... M'ha desagradat... He descobert...  
Com em veuen els altres? Com percebo els altres?  
My children's treasures (by Júlia)

<p>Activitat: <i>EL/LA PROTAGONISTA</i>  Temporització: 30 minuts primera sessió, 10 minuts la resta</p> <p>Competència/Emoció a treballar <b>AUTONOMIA EMOCIONAL</b></p>	
<b>OBJECTIUS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afavorir el desenvolupament integral dels nens i nenes.</li> <li>• Proporcionar estratègies pel desenvolupament de competències bàsiques per l'equilibri personal i la potenciació de l'autoestima.</li> <li>• Posar-se en el lloc d'un altre davant d'una determinada situació.</li> <li>• Aconseguir una primera presa de contacte i integració amb el grup-classe.</li> <li>• Comprendre i valorar que davant de la mateixa situació pot haver diverses opinions i solucions.</li> <li>• Desenvolupar habilitats per escoltar activament i interpretar els sentiments aliens.</li> <li>• Aconseguir que els alumnes i les alumnes es coneguin millor entre ells.</li> <li>• Aprendre a rebre elogis dels companys/es.</li> <li>• Potenciar l'habilitat de generar emocions i adoptar actituds positives enfront la vida (i les dificultats).</li> <li>• Aprendre un llenguatge assertiu per comunicar-se amb els altres.</li> <li>• Afavorir la regulació emocional mitjançant el bon ús del llenguatge.</li> <li>• Diferenciar entre les actituds positives i les negatives i les emocions que produeixen.</li> <li>• Afavorir el benestar i aprendre a fluir, aconseguint autonomia emocional.</li> </ul>
<b>PROCEDIMENTS</b>	<p>A la primera sessió el/la mestre fa una exposició no presentada, on reflexiona sobre les dificultats que en ocasions tenim perquè el altres ens entenguin i comprenguin els nostres punts de vista o formes de fer o comportar-se. Posem exemples recents de la nostra convivència. Seguidament es passa a presentar gustos o desitjos que el mestre té a nivell personal i que comparteix amb els nens i nenes i en acabar demana opinions al respecte. Aleshores, <b>A L'ÀREA DE LLENGUA CATALANA, ESTONA D'EXPRESSIÓ ORAL.</b></p> <p>A partir d'aquí i de forma voluntària, o segons necessitats que es pot fer a sorts, per ordre de llista, pel joc que ocupen a la classe... anirà sortint un/a nen/a cada dia. La persona que fa la presentació ens explica coses personals com ara: les coses que més li agraden de l'escola, l'àrea que l'interessa més; els seus gustos per un determinat esport o menjar, o el lloc on va o li agradaria anar de vacances. En acabar els companys/es poden fer algun comentari o reflexió sobre la seva presentació. Han de poder dir alguna cosa positiva d'ell/a. Es penja un full a la paret amb la llista dels alumnes i es marca el que ja han sortit.</p>
<b>RECURSOS</b>	<p>Aquesta activitat no precisa material específic per a la seva aplicació.</p> <p><b>ALTRES ACTIVITATS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Murals: EL MEU ANIVERSARI, Calendari mensual o d'aula i RECORDS EN FAMÍLIA.</li> <li>- 28-Un tiempo de protagonista / Apartado 3-Describir a los demás y valorarse reciprocamente: activitats presents al llibre de la Daniele Novava i Elena Passerini (2011) <i>Educación socioafectiva. 150 actividades para conocerse, comunicarse y aprender de los conflictos.</i> Narcea S.A. de Ediciones. (pàg. 29 i 29-31)</li> </ul> <div style="text-align: center;">  </div>

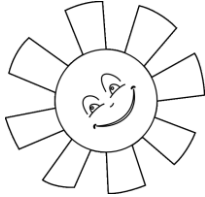
TEMPS	<p>30' primera sessió a l'àrea de Català, expressió oral. Aquesta vindrà acompanyada d'altres d'una durada no superior als 10' en la primera mitja hora de classe on es fa Lectura.</p>
ORIENTACIONS	<p>Aquesta activitat està molt lligada a la del mural EL MEU ANIVERSARI on decorada una cartolina amb una gran corona i tros de pastis trobarem exposada la foto del nen o nena que ha fet els anys i que serà reemplaçada per la foto del proper nen/a que faci els anys. A qui festeja li cantem el <i>Happy birthday</i> tots junt i els nens i nenes porten normalment uns caramels que entreguen amb molt de gust als companys/es en acabar el dia. A inici de curs marquem al <i>CALENDARI MENSUAL</i> els aniversaris de tothom a la classe i el decorem amb uns globus dibuixats el dia que toca. També a la del mural <i>RECORDS EN FAMILIA</i> que anem omplint amb les fotos de l'estiu a la tornada de vacances, les del Nadal o vacances de Setmana Santa. Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mural <i>El meu aniversari</i>: Cartolina amb una corona i un tros de pastis decorat. Els propis nens/es porten la seva foto que li es tornada quan un altre company/a fa anys.</li> <li>- <i>Calendari mensual o d'aula</i>.</li> <li>- Mural <i>Records en família</i>: Cartolina amb el ròtol del mural.</li> </ul> <p><b>ALTRES ACTIVITATS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Es pot també elaborar una material complementari, com ara una petita fitxa on cada alumne pugui de forma personal indicar el nom del o la protagonista, i la seva opinió sobre la seva exposició i les emocions o sentiments que li ha transmès.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>FULL D'OPINIÓ</b></p> <p><i>Data:</i> <i>El/la protagonista:</i> <i>Opinió personal:</i> <i>Emoció que m'ha generat: (alegria, tristesa/pena, esperança/optimisme, temor/preocupació, tristesa/enveja, ràbia/ira)</i></p> <p>Podem també incorporar un apartat on indiqui quina paraula o expressió ha estat més utilitzada en el seu discurs: <i>Ha dit/expressió:</i> <i>Millor dir:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Es pot combinar aquesta activitat amb la del BLOC III: Autonomia emocional. <i>My children's treasures</i> (by Júlia).</li> <li>- També es pot treballar el: <i>Com sóc?-L'escut, Com em veuen els altres? Com percebo els altres?, Avui fa sol (elogis)</i> Es pot enllaçar amb altres del BLOC II, Regulació Emocional i del BLOC V, Habilitats de Vida i Benestar.</li> </ul>

Activitat: <i>COM SÓC? – L'ESCU</i> Temporització: 2 sessions de 30 minuts	
<b>Competència/Emoció a treballar AUTONOMIA EMOCIONAL</b>	
<b>OBJECTIUS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afavorir el desenvolupament integral dels nens i nenes.</li> <li>• Proporcionar estratègies pel desenvolupament de competències bàsiques per l'equilibri personal i la potenciació de l'autoestima.</li> <li>• Posar-se en el lloc d'un altre davant d'una determinada situació.</li> <li>• Aprendre a rebre elogis dels companys/es.</li> <li>• Potenciar l'habilitat de generar emocions i adoptar actituds positives enfront la vida (i les dificultats).</li> <li>• Aprendre un llenguatge assertiu per comunicar-se amb els altres.</li> <li>• Diferenciar entre les actituds positives i les negatives i les emocions que produeixen.</li> <li>• Afavorir el benestar i aprendre a fluir, aconseguint autonomia emocional.</li> </ul>
<b>PROCEDIMENTS</b>	<p>Cada alumne ha de dibuixar un escut amb quatre parts importants: arrels, branca, fulles i pipes.</p> <p>Alhora que expliquem l'activitat, l'anirem dibuixant a la pissarra perquè els nens/es tingui una visió del que els hi demanem. La forma de l'escut és personal i cada alumne triarà la seva.</p> <p>El/la mestre també confeccionarà el seu escut.</p> <p>A cada part que disposarem hem d'escriure característiques o habilitats nostres positives.</p> <p>Cada part estarà representada per un dibuix i al darrera escriurem la nostra descripció per aquell apartat.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- SÓC: A dalt dreta (arrels), una qualitat i/o capacitat que pensem que tenim, p.e.: sóc un/a bon/a estudiant, sóc amic/ga dels meus amics/gues...</li> <li>- FAIG: A dalt esquerra (branca), les coses positives que fem a qualsevol indret, p.e.: llegeixo cada dia mitja hora, ajudo a la mare a la compra...</li> <li>- PUC: A baix dreta (fulles), els èxits que aconseguim, p.e.: treure bones notes, jugar bé al tennis...</li> <li>- FARÉ: A baix esquerra (pipes) les metes/objectius/propostes/somnis/Llunes que ens proposem en aquest sentit, p.e.: aprendre a dividir per una xifra, continuar a entrenar el curs vinent...</li> </ul> <p>En acabar d'altres companys/es poden afegir alguna part més a l'escut amb comentaris positius que apreciï.</p> <p>Els exposarem a la classe a un racó per una setmana i després per acabar l'activitat els recollirem i llegirem les anotacions fetes que es vulguin compartir en veu alta.</p>
<b>RECURSOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Full DIN A 4</li> <li>- Colors</li> </ul> <div style="text-align: center;">  </div>

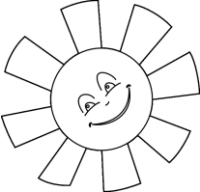
TEMPS	30' primera sessió a l'àrea de Català, expressió oral. Aquesta sessió si necessari es podrà acabar a l'àrea de Tallers/Plàstica (uns 15'). Es farà el seguiment i/o tancament una setmana més tard a la mateixa àrea de Català en estona d'expressió oral (uns 30').
ORIENTACIONS	La forma de l'escut triat així com els seus colors seran també indicatius de les emocions i personalitat de l'alumne.  <b>ALTRES ACTIVITATS:</b>  - Es pot realitzar aquesta activitat també amb un girasol (arrels, branca, fulles i pipes), un arbre, un sol, un estel, un pop.

<p>Activitat: <i>HE APRÈS... M'HE SENTIT... M'HA SORPRÈS... M'HA DESAGRADAT... HE DESCOBERT...</i> Temporització: 2 sessions d'uns 20 minuts i la resta segons necessitat</p> <p>Competència/Emoció a treballar <b>AUTONOMIA EMOCIONAL</b></p>	
<b>OBJECTIUS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afavorir el desenvolupament integral dels nens i nenes.</li> <li>• Proporcionar estratègies pel desenvolupament de competències bàsiques per l'equilibri personal i la potenciació de l'autoestima.</li> <li>• Reflexionar i adonar-se de les característiques físiques, dels gustos, de les capacitats, dels interessos propis i dels altres.</li> <li>• Posar-se en el lloc d'un altre davant d'una determinada situació.</li> <li>• Potenciar l'habilitat de generar emocions i adoptar actituds positives enfront la vida (i les dificultats).</li> <li>• Aprendre un llenguatge assertiu per comunicar-se amb els altres.</li> <li>• Diferenciar entre les actituds positives i les negatives i les emocions que produeixen.</li> <li>• Associar les diferents emocions a situacions que es presenten o s'han viscut.</li> <li>• Reconèixer els sentiments i emocions propis i dels altres.</li> <li>• Afavorir el benestar i aprendre a fluir, aconseguint autonomia emocional.</li> </ul>
<b>PROCEDIMENTS</b>	<p>Entre tots i totes amb les nostres aportacions personals hem arribat a tenir una capsa, un banc i un racó de les emocions que estem alimentant cada dia. Per fer-ho possible tenim fotos personals, dibuixos, retalls de diaris i revistes on es poden apreciar gestos i imatges que ens transmeten emocions.</p> <p>Junts seiem i compartim què HE SENTIT... A partir d'aquí, les expressions dels companys/es em permeten expressar què: M'HA SORPRÈS..., M'HA DESAGRADAT..., HE DESCOBERT... expressions molt útils en cas de conflicte però també en cas de situacions divertides o noves, com ara la valoració d'una sortida o excursió, d'una nova activitat.</p> <p>A partir de la posada en comú traiem el màxim profit de cada activitat o acció amb què HE APRÈS...</p> <p>Aquestes valoracions personals ens fan sentir que fem part activa del grup en tant que el nostre parer és escoltat amb atenció i a la vegada ens obliga a escoltar activament a nosaltres.</p> <p>És important que tothom sense excepció pugui participar i buscar medis per que els més tímids puguin fer-ho mitjançant parelles o petits grups.</p> <p>Sessió: A l'àrea de CATALÀ es realitza per l'expressió escrita un treball sobre la Recepta, teòric i pràctic, de <u>Com fer un sandvitx divertit?</u> Aquesta activitat ens aporta moments de treball individual ple d'emocions i sensacions i moments compartit amb els companys/es; moments de col·laboració i de somriures amb noves experiències.</p> <p>Sessió: Vídeos youtube: <u>El poder de la actitud</u> (Lead India – The Tree).avi (2:32) <u>Life vest inside because kidness keeps the world afloat.</u> (4:51) <u>Cadena de buenas acciones. una realidad al alcance de todos</u> (4:36) La seva visualització va facilitar una participació molt activa dins del grup.</p>

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">RECURSOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- BANC D'EMOCIONS</li> <li>- CAPSA/CAIXA DE LES EMOCIONS</li> <li>- RACÓ DE LES EMOCIONS</li> <li>- Vídeos en youtube</li> <li>- Material manipulatiu: fotos, retallables...</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">TEMPS</p>	<p>Aquesta activitat la podem fer varies vegades ja que cada vegada intervindran diferents elements/eines i nens/es en diferents situacions. Procurem que participi tothom. Cada sessió pot durar uns 20'.</p> <p>Primera sessió dins de l'àrea de Català, activitat pràctica de cloenda sobre expressió escrita, la Recepta.</p> <p>És una activitat que es du a terme davant conflictes, situacions noves com una sortida o activitats de nova creació</p> <p>15' visualització vídeo i comentaris.</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">ORIENTACIONS</p>	<p>És una activitat que es pot dur a terme fàcilment des de l'àrea d'Educació pels Valors amb visionat de vídeos d'actualitat amb temes com l'ús del mòbil per exemple o relatius a les actituds que es donen o es veuen diàriament.</p> <p>És un bon moment pel RACÓ DE LES ABRAÇADES i PETONS.</p> <p><b>ALTRES ACTIVITATS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Visionat de vídeos musicals o d'activitats pràctiques com per exemple les receptes (nosaltres ho hem fet a la classe) o qüestions d'actituds i/o valors.</li> </ul>

<p>Activitat: <i>AVUI FA SOL (elogis)</i>  Temporització: 15 ó 20 minuts primera sessió, la resta de 10 minuts</p> <p>Competència/Emoció a treballar <b>AUTONOMIA EMOCIONAL</b></p>	
<b>OBJECTIUS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afavorir el desenvolupament integral dels nens i nenes.</li> <li>• Valorar les qualitats dels altres.</li> <li>• Expressar quins aspectes ens agraden de les persones que cada dia comparteixen vivències amb nosaltres.</li> <li>• Proporcionar estratègies pel desenvolupament de competències bàsiques per l'equilibri personal i la potenciació de l'autoestima.</li> <li>• Posar-se en el lloc d'un altre davant d'una determinada situació.</li> <li>• Comprendre i valorar que davant de la mateixa situació pot haver diverses opinions i solucions.</li> <li>• Desenvolupar habilitats per escoltar activament i interpretar els sentiments aliens.</li> <li>• Aprendre a rebre elogis dels companys/es i a donar-los.</li> <li>• Potenciar l'habilitat de generar emocions i adoptar actituds positives enfront la vida (i les dificultats).</li> <li>• Potenciar actituds de respecte, tolerància i relacions socials.</li> <li>• Aprendre un llenguatge assertiu per comunicar-se amb els altres.</li> <li>• Afavorir la regulació emocional mitjançant el bon ús del llenguatge.</li> <li>• Diferenciar entre les actituds positives i les negatives i les emocions que produeixen.</li> <li>• Afavorir el benestar i aprendre a fluir, aconseguint autonomia emocional.</li> </ul>
<b>PROCEDIMENTS</b>	<p>Poc a poc ens anem habituant a escoltar aspectes sobre nosaltres que comenten els demés. A tots i totes ens agrada escoltar aspectes positius de nosaltres mateixos, ens agrada agradar als altres i saber-ho. Que les persones ens valorin positivament ens ajuda a construir una autoestima positiva. També als altres els hi agrada escoltar les nostres opinions. És molt important fer-ho i poder-ho fer amb les persones que compartim cada dia a l'escola (grans i petits).</p> <p>A la primera sessió el/la mestre presenta als nens i nenes un gran Sol en paper DIN4 i al mig hi ha la seva foto o un dibuix fet per ell/a. Per torns cada nen/a ha de dir una qualitat positiva del mestre que s'anota a la zona dels raigs.</p> <p>Després el mestre l'ha de pintar i l'exposa l'endemà a la paret de les emocions. El fet de pintar-la ens dona l'oportunitat de tornar a llegir els elogis que ens han fet els companys/es. Farem el Sol amb DIN4 per tal de poder exposar 5 Sols per setmana, hi haurà un per dia i estaran exposats una setmana cadascú. Anirem treient cada dia el del dia de la setmana anterior i penjant el del dia d'aquella setmana, es a dir: dilluns traiem el del dilluns passat. El nen/a se'n port a casa seva plastificat el seu Sol.</p>
<b>RECURSOS</b>	<p>Full DIN4 amb un Sol dibuixat i els seus raigs.</p> <div style="text-align: center;">  </div>
<b>TEMPS</b>	<p>15 o 20' primera sessió a l'àrea de Català, expressió oral. Aquesta vindrà acompanyada d'altres d'una durada no superior als 10' en la primera mitja hora de classe on es fa Lectura.</p>


ORIENTACIONS	<p><b>ALTRES ACTIVITATS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Aquesta activitat també es pot fer amb un cabdell de llana, <u>LA TERANYINA</u>, que el llença el mestre a algú sense deixar anar un dels extrems, a la vegada que diu alguna cosa posa positiva d'aquesta persona que el rep. Qui el rep el torna a llençar a una altra persona dient alguna cosa positiva i guardant el fil. Tothom rebrà el fil i entre tots amb l'ajut de la llana formarem una teranyina.</li><li>- En acabar es pot parlar de com ens hem sentit i què en pensem de les valoracions fetes.</li><li>- Es pot combinar amb l'activitat amb del BLOC III: Autonomia emocional. <i>My children's treasures</i> (by Júlia).</li><li>- Es pot treballar el: <i>Com sóc? L'escut, Com em veuen els altres? Com percebo els altres?, He après..., He sentit..., M'ha sorprès..., M'ha desagradat... i He descobert.</i></li><li>- Es pot enllaçar amb altres del BLOC II, Regulació Emocional i del BLOC V, Habilitats de Vida i Benestar.</li></ul>
--------------	---

<p>Activitat: <i>COM EM VEUEN ELS ALTRES? COM PERCEBO ELS ALTRES?</i> Temporització: 15 minuts primera sessió, 10 minuts la resta</p> <p>Competència/Emoció a treballar <b>AUTONOMIA EMOCIONAL</b></p>	
<b>OBJECTIUS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afavorir el desenvolupament integral dels nens i nenes.</li> <li>• Proporcionar estratègies pel desenvolupament de competències bàsiques per l'equilibri personal i la potenciació de l'autoestima.</li> <li>• Reflexionar i adonar-se de les característiques físiques, dels gustos, de les capacitats, dels interessos propis i dels altres.</li> <li>• Posar-se en el lloc d'un altre davant d'una determinada situació.</li> <li>• Potenciar l'habilitat de generar emocions i adoptar actituds positives enfront la vida (i les dificultats).</li> <li>• Aprendre un llenguatge assertiu per comunicar-se amb els altres.</li> <li>• Valorar els propis aspectes positius.</li> <li>• Desenvolupar l'habilitat de la comprensió empàtica en les relacions interpersonals.</li> <li>• Diferenciar entre les actituds positives i les negatives i les emocions que produeixen.</li> <li>• Afavorir el benestar i aprendre a fluir, aconseguint autonomia emocional.</li> </ul>
<b>PROCEDIMENTS</b>	<p>Fem seguiment de l'activitat prèvia: AVUI FA SOL. La realització del Sol del mestre en primer lloc ens dona l'oportunitat de fer el Sol de la resta de nens i nenes de la classe. Cada nen/a farà el seu sol i la resta de companys/es de la classe l'omplirà amb paraules positives (elogis). Aquests treball ens permet sovint repetir paraules o expressions que donen una clara idea de com és aquella persona vista o percebuda per la resta. De vegades surten paraules noves que es van afegint al BANC D'EMOCIONS dels nostres nens/es, al seu vocabulari emocional. És un moment on el llenguatge assertiu guanya terreny, és molt important fer una bona i positiva expressió sobre com veiem els altres. Durant l'elaboració de cada Sol la participació dels companys/es és molt activa i ens permet reflexionar i intervenir activament amb opinions i exemples positius sobre actituds de la persona protagonista.</p> <p>És un bon moment per aprofitar la feina feta amb M'HE SENTIT... M'HA SORPRÈS..., M'HA DESAGRADAT..., HE DESCOBERT... i HE APRÈS...</p> <p>Aquestes valoracions personals ens fan sentir que fem part activa del grup en tant que el nostre parer és escoltat amb atenció i a la vegada ens obliga a escoltar activament a nosaltres. És important que tothom sense excepció pugui participar i buscar medis per que els més tímids puguin fer-ho mitjançant parelles o petits grups.</p>
<b>RECURSOS</b>	<p>Full DIN A4 amb un sol dibuixat i els seus raigs.</p> <div style="text-align: center;">  </div>

TEMPS	15' primera sessió a l'àrea de Català, expressió oral. Aquesta vindrà acompanyada d'altres d'una durada no superior als 10' en la primera mitja hora de classe on es fa Lectura.
ORIENTACIONS	<p>El fet de posar-se en el lloc de l'altre, l'empatia, serveix als nens i nenes per comprendre i apreciar la diversitat d'opinions i punts de vista. El fet de posar-se en el lloc de l'altre els ajuda davant situacions de conflicte, p.e. L'empatia és una habilitat que es millora amb la pràctica on s'aprèn dels sentiments propis i dels sentiments dels altres. Aquesta experiència dona oportunitat de saber les coses positives que veuen i pensen els nostres companys. Ens ajuda també a formar-nos una idea dels companys/es.</p> <p>És una activitat que es pot dur a terme també a l'àrea de llengua Castellana.</p> <p><b>ALTRES ACTIVITATS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Apartado 3-Describir a los demás y valorarse reciprocamente / 33-Doble círculo / 32-Hacer la maleta / 35-Flor de las cualidades: activitats presents al llibre de la Daniele Novava i Elena Passerini (2011) <i>Educación socioafectiva. 150 actividades para conocerse, comunicarse y aprender de los conflictos</i>. Narcea S.A. de Ediciones. (pàg. 29-31, 32 i 33-34)</li></ul>

<p>Activitat: <i>MY CHILDREN'S TREASURES</i> (by Júlia) Temporització: 5 ó 10 minuts primera sessió, la resta a demanda</p> <p>Competència/Emoció a treballar AUTONOMIA EMOCIONAL</p>	
OBJECTIUS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afavorir el desenvolupament integral dels nens i nenes.</li> <li>• Proporcionar estratègies pel desenvolupament de competències bàsiques per l'equilibri personal i la potenciació de l'autoestima.</li> <li>• Potenciar l'expressió dels sentiments i emocions (llenguatge verbal, no verbal i para verbal)</li> <li>• Reflexionar i adonar-se de les característiques físiques, dels gustos, de les capacitats, dels interessos propis i dels altres.</li> <li>• Posar-se en el lloc d'un altre davant d'una determinada situació.</li> <li>• Potenciar l'habilitat de generar emocions i adoptar actituds positives enfront la vida (i les dificultats).</li> <li>• Aprendre un llenguatge assertiu per comunicar-se amb els altres.</li> <li>• Reflexionar sobre la importància del saber donar i rebre compliments.</li> <li>• Valorar els propis aspectes positius.</li> <li>• Desenvolupar l'habilitat de la comprensió empàtica en les relacions interpersonals.</li> <li>• Diferenciar entre les actituds positives i les negatives i les emocions que produeixen.</li> <li>• Afavorir el benestar i aprendre a fluir, aconseguint autonomia emocional.</li> </ul>
PROCEDIMENTS	<p>Aquesta activitat de creació pròpia parteix una mica de "les idees per aprendre a caçar tresors" de Conangla i Soler<sup>40</sup>.</p> <p>Es convida als nens i nenes que aportin de casa seva material, objectes, que siguin per a ells/es importants i que vulguin compartir amb els companys/es.</p> <p>Cada alumne anuncia en arribar a la classe a primera hora del matí si ha portat alguna cosa important per ell/a i que vulgui presentar i compartir amb la resta del grup.</p> <p>L'objecte si la persona ho troba oportú es pot tocar i es poden posar preguntes sobre l'explicació donada pel PROTAGONISTA. Aquest objecte roman a l'aula dins d'una capsa especialment preparada a tal funció fins que el propietari ho cregui oportú. En tot cas en acabar el període escolar serà tornat. La resta de companys/es ho poden tocar o revisar amb respecte i cura.</p> <p>El primer objecte que es demana és relatiu al període bebè i gairebé tothom presenta fotos, sabatetes, peücs, robeta o joguines i contes.</p> <p>La següent a aportació a demanda i proposta del grup és material o objectes esportius: medalles, mallots...</p> <p>Presenten també material relatiu a viatges o activitats fetes amb la família i aprofitem el racó: RECORDS EN FAMÍLIA.</p> <p>Aquesta activitat ens convida a reviu moments del BLOC I: Com em sento i com et sent?; del BLOC II: Actors emocionals i Capsa de les Emocions i del BLOC III: El/la protagonista, Com sóc?, He après, sentit, m'ha sorprès, desagradat, he descobert... i Com em veuen i com percebo els altres?</p> <p>Aquestes presentacions personals ens fan sentir que fem part activa del grup en tant que el nostre parer és escoltat amb atenció i a la vegada ens obliga a escoltar activament a nosaltres.</p> <p>És important que tothom sense excepció pugui participar i buscar medis per que els més tímids puguin fer-ho mitjançant parelles o petits grups.</p>

<sup>40</sup> Conangla, M.M. i Soler, J. (2013) *Ecologia Emocional. Exploradors Emocionals. Un plantejament creatiu per gestionar les emocions*. Parramon Paidotribo. Pàg. 14: Idees per aprendre a caçar tresors.

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">RECURSOS</p>	<p>Material o objectes personals.</p> 
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">TEMPS</p>	<p>Entre 5 i 10' primera sessió a l'àrea de Català, expressió oral. Es farà a demanda dels nens i nenes i per aquest motiu no està indicat en el calendari de forma diària, si bé es pretén que tothom faci aquesta activitat i pugui repetir segons interès.</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">ORIENTACIONS</p>	<p>Les situacions o moments viscuts formen part de la nostra forma de ser. Les nostres accions provoquen reaccions en el nostre entorn inclús en nosaltres mateixos. És important i necessari descobrir-nos i descobrir quines són les coses, persones o situacions que ens fan ser com som. És important saber per què un company/a actua d'una determinada manera. Aquesta activitat ens ajuda a fer més proper a cadascú dins del grup classe als companys/es.</p> <p>És una activitat que es pot dur a terme també a l'àrea de llengua Castellana.</p> <p><b>ALTRES ACTIVITATS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 26-Museo de los objetos / 28- Un tiempo de protagonista: activitats presents al llibre de la Daniele Novava i Elena Passerini (2011) <i>Educación socioafectiva. 150 actividades para conocerse, comunicarse y aprender de los conflictos</i>. Narcea S.A. de Ediciones. (pàg. 28 i 29)</li> </ul>

Competència/Emoció a treballar HABILITATS SÒCIO-EMOCIONALS

*Tots som àngels amb una sola ala  
i ens hem d'abraçar si volem volar.*


Anònim

Activitats:

A tocar la lluna / Arribar a la Lluna amb el meu coet  
La dita


Activitats realitzades en altres blocs on es treballa també  
el reconeixement de les emocions dels altres:

Com et sents?  
Com em sento?  
Capsa/Caixa de les emocions  
Quin és el problema?  
Actors emocionals  
El/la protagonista  
Avui fa sol  
My children's treasures (by Júlia)  
Escoltar el silenci – Imaginar el soroll

<p>Activitat: <i>A TOCAR LA LLUNA/ARRIBAR A LA LLUNA AMB EL MEU COET</i>          Temporalització: 45 minuts primera sessió, la resta segons necessitats</p> <p>Competència/Emoció a treballar <b>HABILITATS SÒCIO-EMOCIONALS</b></p>	
<b>OBJECTIUS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afavorir el desenvolupament integral dels nens i nenes.</li> <li>• Proporcionar estratègies pel desenvolupament de competències bàsiques per l'equilibri personal i la potenciació de l'autoestima.</li> <li>• Potenciar la capacitat de l'esforç i motivació (auto motivar-se) envers la feina.</li> <li>• Desenvolupar la tolerància a la frustració i el control de la impulsivitat.</li> <li>• Potenciar l'habilitat de generar emocions i adoptar actituds positives enfront la vida (i les dificultats).</li> <li>• Tenir consciència de quines coses es volen millorar, canviar i/o aprendre.</li> <li>• Preveure les emocions que es tindran si es fa l'esforç necessari per aconseguir les metes (la Lluna) i aquestes no s'aconsegueixen.</li> <li>• Aprendre un llenguatge assertiu per comunicar-se amb els altres.</li> <li>• Afavorir la regulació emocional mitjançant el bon ús del llenguatge.</li> <li>• Diferenciar entre les actituds positives i les negatives i les emocions que produeixen.</li> <li>• Buscar acords que representin a tots els alumnes i que puguin esdevenir la/les meta/es (la Lluna) que escollirem com a classe.</li> <li>• Valorar positivament l'esforç fet per aconseguir les nostres metes.</li> </ul>
<b>PROCEDIMENTS</b>	<p>Es treballa aquesta activitat a l'ÀREA DE MATEMÀTIQUES, però també es pot fer en altres àrees.</p> <p>Ens plantejem un objectiu (la Lluna): les divisions per 1 xifra. Marquem unes passes per arribar-hi (des de la Terra): 1er. sumes i restes portant-se; 2on. Taules de multiplicar; 3er. Multiplicacions per 1 xifra; 4t. Multiplicacions per 2 xifres i per últim, 5è i final: Divisions per 1 xifra.</p> <p>Confeccionem cadascú la nostra nau o coet que personalitzem entre diferents models, li donem el nostre nom i el plastifiquem. El nostre coet ja està apunt per poder-se enlairar. Els nens i nenes ja estam desitjant fer-los volar.</p> <p>Anem repassant els passos 1er i 2on i a partir d'aquí volen les nostres naus.</p> <p>A cada sessió que treballem anem mirant els resultats i els nostres coets van avançant. La idea és que vagin agafant empenya i seguretat a les operacions que realitzen perquè el resultat pugui ser bo i el seu coet es mantingui i amb noves operacions, passos 3er i 4t, el coet vagi avançant.</p> <p>A la seva agenda cadascú/una a final de setmana dibuixa i indica on està el seu coet a la seva agenda, tal i com ha fet a la seva llibreta de Mates.</p> <p>Es treballen uns valors positius com ara: paciència, honestat, comunicació, alegria, obtenir bons resultats escolars, cooperació, iniciativa, perseverança, ment oberta, autocontrol, humilitat/modèstia, determinació.</p> <p>Tot i que puguin aparèixer algun de negatiu: peresa, enveja. Que aprofitarem per tornar a revisar els valors.</p>
<b>RECURSOS</b>	<p>- Lluna, núvols i coet que pintarem i retallarem per plastificar i que seran els components principals.</p> <div style="text-align: center;">  </div>

TEMPS	45' primera sessió a l'àrea de Matemàtiques. Aquesta vindrà acompanyada d'altres sessions només caldrà prendre nota dels progressos, on es treballaran els objectius plantejats de la pròpia àrea combinats amb la nostra competència d'habilitat socio-emocional. No té un límit en el temps.
ORIENTACIONS	L'elaboració del material es pot realitzar des de l'àrea de Tallers/Plàstica un cop acabada la feina que estigui programada per aquella sessió, com a material d'Ampliació. Tot i que la idea és de veure avançar els nostres coets, no pot ser el centre d'atenció total tota la sessió perquè no tots els nens/es assoleixen els coneixements amb la mateixa rapidesa o facilitat. Hem de pensar que és un objectiu a llarg termini vist també que cada mes treballes un tipus diferent d'operació, en el cas de les Matemàtiques.  <b>ALTRES ACTIVITATS:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- La temàtica pot ser la Lluna com el fons del mar, dependrà del interès del grup.</li><li>- És una eina que es pot fer servir en altres àrees.</li></ul>

Activitat: <i>LA DITA</i> Temporització: 15 ó 20 minuts	
Competència/Emoció a treballar <b>HABILITATS SÒCIO-EMOCIONALS</b>	
<b>OBJECTIUS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Afavorir el desenvolupament integral dels nens i nenes.</li><li>• Potenciar la capacitat de l'esforç i motivació (auto motivar-se) envers la feina.</li><li>• Desenvolupar la tolerància a la frustració i el control de la impulsivitat.</li><li>• Tenir consciència de quines coses es volen millorar, canviar i/o aprendre.</li><li>• Preveure les emocions que es tindran si es fa l'esforç necessari per aconseguir entendre les dites.</li><li>• Aprendre un llenguatge assertiu per comunicar-se amb els altres.</li><li>• Afavorir la regulació emocional mitjançant el bon ús del llenguatge.</li><li>• Diferenciar entre les actituds positives i les negatives i les emocions que produeixen.</li><li>• Reflexionar sobre la pròpia capacitat de col·laborar en activitats grupals.</li><li>• Valorar positivament l'esforç fet per aconseguir la comprensió i exemplificació de les dites.</li><li>• Reflexionar i cooperar en el grup resolen junts activitats o problemes.</li><li>• Comunicar les emocions: comunicació verbal, no verbal i para verbal.</li><li>• Afavorir el benestar i aprendre a fluir, aconseguint autonomia emocional.</li></ul>

PROCEDIMENTS	<p>Es treballa aquesta activitat a l'àrea de CATALÀ, comprensió lectora. Les primeres frases són donades, la resta els nens/es les van portant seguint un ordre del que es pren nota al CALENDARI MENSUAL o d'AULA.</p> <p>Frases:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Qui no comprèn una mirada tampoc comprendreà una llarga explicació.</i> (Proverbi àrab)</li> <li>- <i>Tingues cura del teu cos som si fos un violí, ja que amb ell hauràs de tocar tota la vida.</i> (B.K.S. Iyengar)</li> <li>- <i>Un gran error: creure's més del que un és i estimar-se en menys del que val.</i> (Johann Wolfgang von Goethe)</li> <li>- <i>Tots som àngels amb una sola ala i ens hem d'abraçar si volem volar.</i> (Anònim)</li> <li>- <i>Algunes persones somien l'èxit, altres es desperten i treballen per aconseguir-lo.</i> (Anònim)</li> </ul> <p>Entre tots i totes llegint la frase i la copiem a la nostra llibreta de Català. Busquem al diccionari les paraules que no entenem i fent servir contraris/antònims i sinònims treballats a la classe. Li donem un significat comú i posem exemples dins del nostre dia a dia. Reflexionen sobre quina emoció ens aporta i com pot ser positiva. Deixem la frase exposada a la pissarra fins que hi hagi una de nova.</p> <p>Frases proposades pels nens/es:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Parla perquè et coneguin.</li> <li>- Les persones que no tenen res a dir parlen a crits.</li> <li>- Les coses poden ser diferents del que penses i del que observes.</li> <li>- Les paraules són metges per a l'ànim malalt.</li> <li>- Les paraules amables són les claus que obren la capsula del cor.</li> <li>- Tenim dues orelles i una sola boca, justament per escoltar més i per parlar menys.</li> <li>- El millor de la vida són les il·lusions.</li> <li>- Ara és el millor moment per començar.</li> <li>- El que sóc és infinitament més important que el que tinc.</li> <li>- Creu en tu, però no dubtis dels altres.</li> <li>- El cel no ajuda mai la persona que no vol actuar.</li> <li>- La més bella de les obres humanes consisteix a ser útil als altres.</li> <li>- L'alegria i l'amor són les dues ales per a les grans accions.</li> <li>- L'amor mira a través d'un telescopi mentre que l'enveja ho fa a través d'un microscopi.</li> <li>- L'amistat duplica les alegries i divideix les angoixes.</li> </ul>
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Frases populars o anònimes.</li> <li>- Diccionaris en línia o imprès.</li> </ul> <div style="text-align: center;">  </div>

TEMPS	15' ó 20' primera sessió a l'àrea de Català, comprensió escrita.
ORIENTACIONS	<p>Es poden buscar frases per centres d'interès, poden anar adreçades a aspectes concrets de les emocions, centrades en paraules concretes com ara l'alegria.</p> <p><b>ALTRES ACTIVITATS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 99-Cuento de grupo / 100-Escritura colectiva: activitats presents al llibre de la Daniele Novava i Elena Passerini (2011) <i>Educación socioafectiva. 150 actividades para conocerse, comunicarse y aprender de los conflictos</i>. Narcea S.A. de Ediciones. (pàg. 80)</li></ul>

Competència/Emoció a treballar HABILITATS DE VIDA I BENESTAR

*Algunes persones somien l'èxit,  
altres es desperten i treballen per aconseguir-lo.  
Anònim*

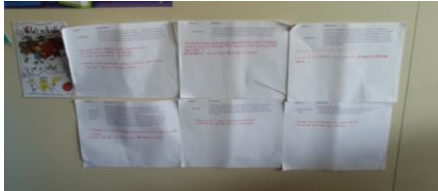


Activitats:

Construint valors  
Escoltar el silenci – Imaginar el soroll  
El calendari mensual/El meu rellotge diu...

Activitats realitzades en altres blocs on es treballa també el sentiment de benestar en les coses que fem a diari, i que ens ajuden a organitzar una vida sana i equilibrada, superant les possibles insatisfaccions i frustracions:

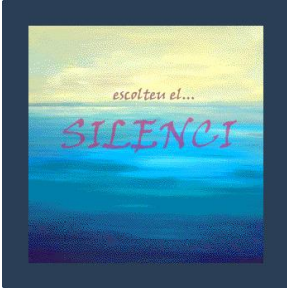
Termòmetre de les emocions  
Com em sento? Comestic? Avuiestic... perquè...  
Capsa/Caixa de les emocions  
Quin és el problema?  
Actors emocionals  
Ens relaxem: Massatges  
Música i Acció (Música i Emoció): Ballem i Pintem  
El/la protagonista  
He après... He sentit... M'ha sorprès... M'ha desagradat... He descobert...  
Avui fa sol  
My children's treasures (by Júlia)  
A tocar la Lluna/Arribar a la Lluna amb el meu coet  
La dita

Activitat: <i>CONSTRUINT VALORS</i> Temporització: 2 sessions de 30 i 45 minuts cadascuna Competència/Emoció a treballar <b>HABILITATS DE VIDA I BENESTAR</b>	
<b>OBJECTIUS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Afavorir el desenvolupament integral dels nens i nenes.</li><li>• Potenciar actituds de respecte, tolerància i relacions socials.</li><li>• Afavorir la quantitat i la qualitat de les interaccions del grup per la seva cohesió i clima de relació.</li><li>• Establir normes per la bona convivència i regulació emocional.</li><li>• Aprendre un llenguatge assertiu per comunicar-se amb els altres.</li><li>• Afavorir la regulació emocional mitjançant el bon ús del llenguatge.</li><li>• Identificar situacions o conductes que no estiguin en acord amb les normes o valors acordats.</li><li>• Fer ús del semàfor per avisar de que la situació no és l'adequada.</li><li>• Analitzar les situacions no correctes entre tots i totes i reconvertir-la de forma convenient per part del grup.</li><li>• Diferenciar entre les actituds positives i les negatives i les emocions que produeixen.</li><li>• Buscar acords que representin a tots els alumnes i que puguin esdevenir els valors que escollirem com a classe.</li><li>• Desenvolupar a tolerància a la frustració i el control de la impulsivitat.</li><li>• Afavorir el benestar i aprendre a fluir, aconseguint autonomia emocional.</li></ul>

PROCEDIMENTS	<p>Per poder realitzar aquest treball, prèviament fem un recull dels VALORS que com a centre i com a classe compartim. Tota la comunitat educativa fa part d'aquesta elecció de valors que com a escola ens ha de representar. Mestres, pares i alumnes (des dels petits –adaptat– als més grans), han de dir la seva.</p> <p>Fem servir a tal efecte al nostre nivell: unes fitxes amb dibuixos i el seu nom, i un joc de cartes de Valors, “<i>The value of values</i>”.</p> <p>La primera setmana dediquem quatre dies (15' per dia) a explicar 7 valors i l'últim dia fem un joc de fitxes-imatges.</p> <p>La segona setmana dediquem una sessió d'1h a les cartes dels valors.</p> <p>Funcionament: JOC FITXES-IMATGES (Flashcards)</p> <p>1er. Exposar cada dia una sèrie de fitxes A4-valors (imatges flashcards) en una racó de l'aula. Explicar entre tots/es el significat. Fem ús del diccionari en línia o el tradicional en cas de necessitat. Quan totes estiguin explicades fer servir un barret per anar-les ficant acompanyades de la seva definició oral.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Valors positius: paciència, tendresa, flexibilitat, honestedat, lleialtat, comunicació, alegria, obtenir bons resultats escolars, cooperació, iniciativa, empatia, salut-benestar, perseverança, ment oberta, autocontrol, humilitat/modèstia, igualtat, consistència, equitat, austeritat, determinació, puntualitat.</li> <li>- Valors negatius: odi, ignorància, avarícia, peresa, enveja, guanyar diners</li> </ul> <p>2on. Joc: Al gimnàs o pati anirem exposant de 7 en 7 les fitxes-imatges i els nens i nens de forma individual han d'anar situant-se al costat de la fitxa que en aquell moment representa el seu valor més important.</p> <p>Ens han de quedar 3 com les més escollides de les 28.</p> <p>Aquestes les exposarem en un racó amb un cartellet a la pissarra durant una setmana. En acabar fem servir les TAC farem un petit mural visible a la classe per a tothom.</p> <p>JOC CARTES THE VALUES</p> <p>1er Explicar la composició del material: cartes amb un valor escrit.</p> <p>2on De forma individual i en grup de 6 nens/es escollir les tres cartes que representin els valors del grup.</p> <p>3er Posada en comú dels valors que han sortit.</p> <p>Per últim, comparem resultats dels dos jocs i escollim els 3 valors més importants per la classe. Aquests valors escollits els escriurem a l'agenda per deixar constància.</p>
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fitxes-imatges on s'indica la paraula que identifica el valor junt amb una imatge visual que ens ajuda a relacionar-lo amb el seu significat.</li> <li>- Barret.</li> <li>- Joc de cartes “The Value of Values”.</li> <li>- Cartell/Mural dels valors.</li> <li>- Ús del diccionari en línia i tradicional.</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div>


TEMPS	<p>30' pel Joc d'imatges 45' pel Joc de cartes.</p> <p>La supervisió i acompanyament dels jocs és molt important. Els propis alumnes han poder sentir-se motivats a fer-ho i tenir molt clar com es fan. Dedicar temps a la bona explicació amb exemplificació del treball a fer, pel bon assoliment dels objectius (trobar els 3 valors comuns). Aprofitar el treball que es fa també amb la Capsa de les Emocions (Veure BLOC II: Regulació emocional).</p>
ORIENTACIONS	<p>VALORS: Aquesta activitat acompanya a la de Normes (BLOC II: Regulació emocional. El semàfor – Normes) estat donat que un cop fixats els valors que representen als alumnes de la classe esdevenen més clares les accions o situacions que segons els alumnes no s'han de donar dins de l'aula i si es donen han de ser regulades i corregides.</p> <p>És aconsellable portar a terme aquest exercici junt amb el de les Normes a inici de curs per garantir una bona convivència entre els alumnes i poder així regular les situacions que poden generar algun tipus de conflicte. Són també una eina per premiar i felicitar les bones maneres i actituds.</p> <p>Es poden aprofitar estones de pati per fer el 1er joc més lúdic i es pot realitzar al pati o a un ampli passadís o a l'entrada del centre.</p>

Activitat: <i>ESCOLTAR EL SILENCI – IMAGINAR EL SOROLL</i> Temporització: 10 minuts cada dia i/o a demanda	
Competència/Emoció a treballar <b>HABILITATS DE VIDA I BENESTAR</b>	
<b>OBJECTIUS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Afavorir el desenvolupament integral dels nens i nenes.</li><li>• Prendre consciència de la respiració i els seus beneficis.</li><li>• Relaxar el cos i la ment per afavorir la presa de decisions i ajudar-nos a sentir-nos millor.</li><li>• Percebre la diferència entre un cos tens i un cos distens.</li><li>• Afavorir la capacitat de comprendre i regular les pròpies emocions.</li><li>• Identificar el propi estat emocional en diferents moments del dia.</li><li>• Proporcionar estratègies pel desenvolupament de competències bàsiques per l'equilibri personal i la potenciació de l'autoestima.</li><li>• Afavorir la quantitat i qualitat de les interaccions del grup per la seva cohesió i clima de relació.</li><li>• Desenvolupar l'habilitat de la comprensió empàtica en les relacions interpersonals.</li><li>• Reconèixer l'estat d'ànim dels altres en diferents moments del dia.</li><li>• Ser conscients de com factors externs poden influir en el nostre estat emocional i poder identificar-los.</li><li>• Afavorir el benestar i aprendre a fluir, aconseguint autonomia emocional.</li></ul>

PROCEDIMENTS	<p>En aquesta sessió posem en pràctica exercicis de Mindfulness (atención y conciencia plena, Kabat Zinn, 2003), de respiració i de relaxació per arribar a poder experimentar benestar en determinats moments del nostre dia a dia. Anem a escoltar el silenci que ens envolta i a imaginar d'on prové el soroll que el trenca.</p> <p>1er exercici: Escoltem el nostre cos (el silenci). <i>Adaptació del taller fet en el marc del programa de postgrau d'educació emocional i benestar del curs 2014-15. Moreno, F.T. i López, L. Mindfulness y docencia: claves teórico-prácticas para la prevención y gestión del estrés del profesorado.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Seiem a la cadira (més endavant pot ser al terra o al pati) amb l'esquena recta, els peus a terra (poden estar nus en altres sessions) i les mans posades sobre les cames, amb els ulls tancats i en silenci. El primer pas és prestar atenció és la respiració:</li> <li>- Posem atenció a la respiració i simplement sentim com l'aire entra pel nas, passa per la laringe i arriba als pulmons.</li> <li>- Posem atenció a les parts on es nota més tensió i hi dediquem una respiració més profunda, ens concentrem i observem què passa. Escoltem el cos.</li> <li>- Posem atenció a la respiració que es concentra en aquells llocs que ens fan mal i sentim com l'aire surt dels pulmons, passa per la laringe i surt pel nas fent fora el nostre malestar.</li> </ul> <p>2on exercici: Escoltem el món (el soroll).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Seiem a la cadira seguint les indicacions fetes a l'exercici 1er però aquesta vegada a més de concentrar-nos en la nostra respiració, anem a escoltar els sons exteriors amb molta atenció. Anem a fer un escaneig dels sons i a la vegada anem a escanejar al nostre cos les diferents sensacions que ens provoquen.</li> <li>- Busquem a la nostra oïda els diferents sons que hi ha al nostre voltant i un cop detectats parem atenció al que ens transmeten i deduir la seva procedència.</li> </ul> <p>És important en tots dos exercicis mantenir una postura (assegut o en peus) que ens sigui còmoda. L'hem d'anar modificant fins que troben la postura correcta que deixa que el nostre cos pugui fluir amb la respiració i l'escolta del silenci o l'escolta del soroll. El nostre cos és el mitja de recepció. L'escolta del soroll ens permet també escoltar els soroll que emet el nen o nena al nostre costat.</p> <p>En acabar valorem el nostre nou estat, les coses internes o externes que han distorsionat el nostre silenci i concentració corporal per intentar millorar la pràctica en la propera sessió. La pràctica regular del Mindfulness permet assolir un estat en el qual el cos està relaxat, la ment serena i s'obté una millora en la concentració i l'acció.</p> <p>Aquesta activitat és aconsellable a les entrades a la classe i bans de realitzar una prova.</p>
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espai ampli on els nens i nenes es trobin agust amb la llum i la temperatura adequades.</li> <li>- Per algunes sessions música de sons ambientals: natura, tràfic congestionat, sirenes...</li> </ul> <div style="text-align: center;">  </div> <p><a href="https://4tciclemitja.wordpress.com/category/tutoria/">https://4tciclemitja.wordpress.com/category/tutoria/</a></p>

ORIENTACIONS	<p><b>ALTRES ACTIVITATS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Es poden aplicar TÈCNiques DE VISUALITZACIÓ, de Jacobson i de Schultz adaptades al grup.</li><li>- 40-Tiempo de escucha: activitats presents al llibre de la Daniele Novava i Elena Passerini (2011) <i>Educación socioafectiva. 150 actividades para conocerse, comunicarse y aprender de los conflictos</i>. Narcea S.A. de Ediciones. (pàg. 39)</li><li>-</li></ul>
--------------	---

Activitat: <i>EL CALENDARI MENSUAL / EL MEU RELLOTGE DIU...</i> Temporitzaçió: 5 minuts màxim al dia per àrea, si necessari	
Competència/Emoció a treballar <b>HABILITATS DE VIDA I BENESTAR</b>	
<b>OBJECTIUS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afavorir el desenvolupament integral dels nens i nenes.</li> <li>• Proporcionar estratègies pel desenvolupament de competències bàsiques per l'equilibri personal i la potenciació de l'autoestima.</li> <li>• Crear rutines i hàbits que ens facin adquirir confiança i autonomia per construir autoestima.</li> <li>• Disposar del material necessari i elaborar les activitats necessàries per poder treballar de manera segura millorant els nostres resultats i potenciar la nostra autoestima.</li> <li>• Ser capaços d'organitzar el nostre temps per preveure situacions de frustració.</li> <li>• Prendre consciència de les pròpies estratègies personals en organitzar els temps de lleure i treball.</li> <li>• Ser conscients de com factors externs poden influir en el nostre estat emocional i poder identificar-los.</li> <li>• Experimentar moments de benestar com a conseqüència d'una bona gestió dels temps i realització de les feines programades.</li> <li>• Experimentar la capacitat de rebre i donar ajuda.</li> <li>• Afavorir el benestar i aprendre a fluir, aconseguint autonomia emocional.</li> </ul>
<b>PROCEDIMENTS</b>	<p>Amb l'objectiu de crear i donar autonomia als nens i nenes, i millorar la seva confiança i el seu desenvolupament personal a tots els nivells, al llarg de cada classe i durant tot el dia hi ha moments en els quals és necessari poder recordar activitats o materials necessaris per la propera sessió o per la propera setmana o per una determinada data. A tal efecte fem servir la nostra <b>AGENDA PERSONAL</b>. En ella a més prenem nota sobre el nostre Termòmetre emocional del dia o de la setmana, de dates importants a recordar a nivell de grup classe i companys/es o a nivell personal, relacionades amb la família. Totes elles disposen d'un color determinat:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Blau: exercicis a acabar o material a portar</li> <li>- Vermell: proves o controls</li> <li>- Verd: sortides</li> <li>- Altres colors: aniversaris...</li> </ul> <p>Les acompanyen de cares amb somriures o símbols com el d'exclamació.</p> <p>Creem una rutina a tal efecte de la que participen tan alumnes de la classe com els diferents mestres que passen pel grup.</p> <p>Les dues primeres anotacions també estaran registrades en una pissarra Villeda blanca a la classe a tal efecte. Fàcil de consultar a la tornada dels alumnes que estan malalts. A més d'un agenda d'aula.</p> <p>Entre tots i totes confeccionem un <b>CALENDARI MENSUAL</b> o <b>d'AULA</b> una mica més gran del <b>DINA 3</b>, on es podrà visionar el mes present i els següents. En ell anotarem els caps de setmana d'un color a més de fer dibuixos representatius –elements visuals del període en qüestió (estació de l'any amb nom: Tardor al setembre i fulles d'arbres), i de dilluns a divendres farem les notes especials de proves o sortides.</p> <p>Amb la idea del <b>MEU RELLOTGE DIU...</b> Incorporem la data dels aniversaris (amb etiqueta de globus i pastis) i marquem amb un gran somriure les dates de festius, perquè així ho volen els nens. Els períodes de vacances mereixen una especial atenció perquè decorem els dies aquests amb dibuixos de molt de color.</p> <p>En acabar mes o acabar setmana recordem als nois i noies el que tenim previst per la propera setmana. A vegades ho fem a setmanes vista, sobretot quan parlem de què farem en una assignatura determinada o quan queda per la propera sortida.</p> <p>També els agrada posar quin serà el proper protagonista o qui portarà material pel <b>My Treasure's box</b>. Anem marcant qui serà el Sol aquell dia fins que aquesta activitat s'acaba.</p> <p>És un calendari o rellotge del temps molt viscut on podem passar dies sense res a fer i d'altres amb una mica de moviment.</p>

<p style="text-align: center;"><b>RECURSOS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Agenda personal</li> <li>- Calendari Mensual o d'aula (El meu rellotge diu...)</li> <li>- Retoladors de colors i colors</li> <li>- Enganxines i/o dibuixos impresos o fets manualment.</li> </ul> <div style="text-align: center;">  </div> <p><a href="http://www.blinklearning.com/coursePlayer/clases2">http://www.blinklearning.com/coursePlayer/clases2</a></p>
<p style="text-align: center;"><b>TEMPS</b></p>	<p>5' màxim en acabar o començar la classe, depenent de l'àrea en qualsevol moment de la durada de la classe.</p>
<p style="text-align: center;"><b>ORIENTACIONS</b></p>	<p>Una bona organització i en conseqüència un bon ús de la nostra agenda, milloren la nostra dedicació a les activitats i rutines del nostre dia a dia. Ens permet treballar de forma ordenada, ser conscients de les necessitats personals del dia a dia i dels elements necessaris perquè puguem començar el dia amb èxit. Ens permet millorar el temps tan de treball com de lleure i sentir-nos més segurs. Estalviem possibles moments de frustració o vergonya per material o feines oblidades.</p> <p><b>ALTRES ACTIVITATS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cada alumne pot aportar la seva capacitat de creació en la realització personalitzada de l'etiqueta o enganxina del seu aniversari.</li> <li>- Els dibuixos o retalls pels caps de setmana o períodes de vacances poden estar fets pels nens i nens interessats en el dibuix. Els altres hauran de tenir una feina també on puguin demostrar el seu saber fer bé.</li> </ul>

*I am here to make a difference...*