



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

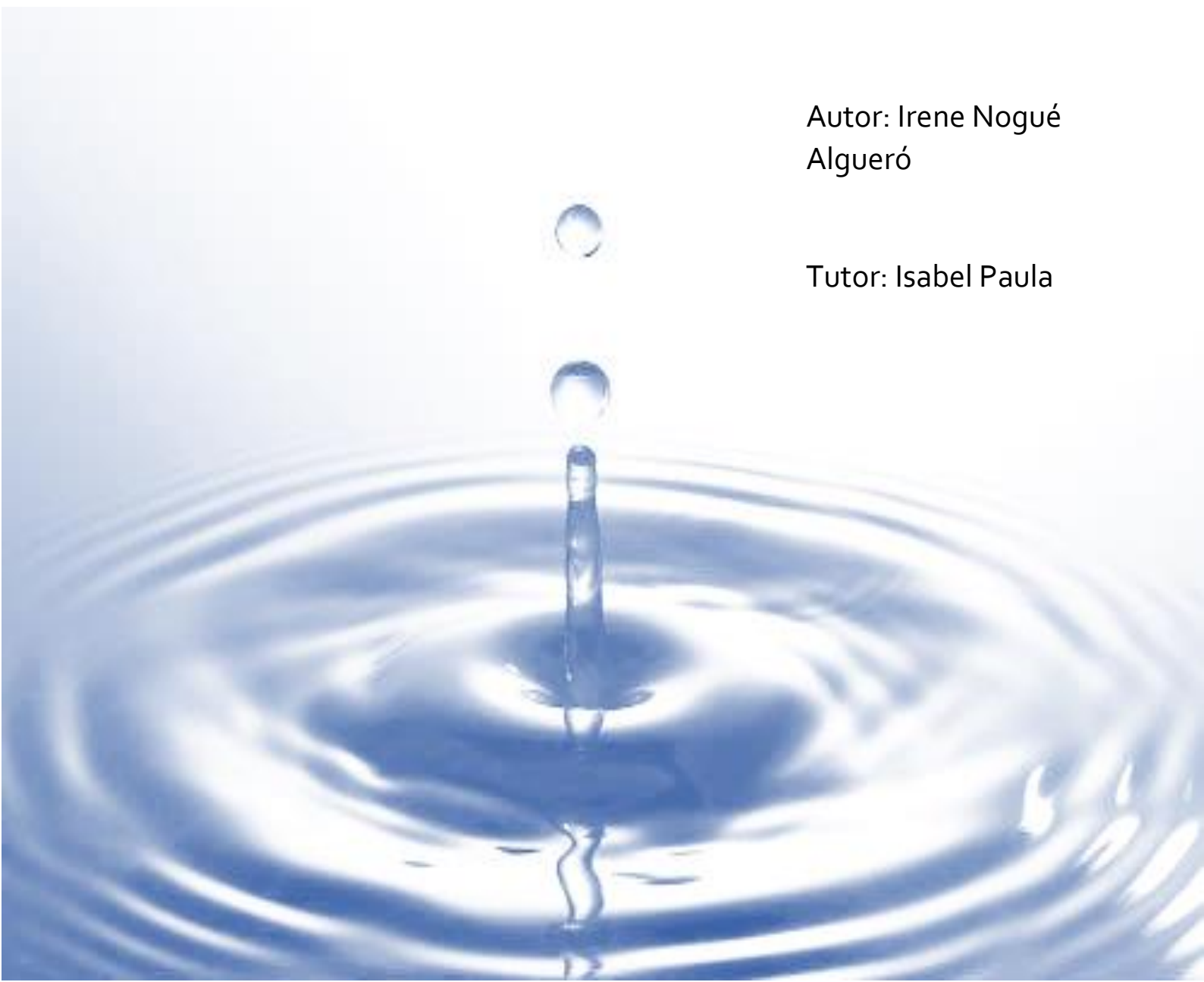
Educació emocional per a joves amb discapacitat intel·lectual

Curs 2015-2016

Projecte final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar

Autor: Irene Nogué
Algueró

Tutor: Isabel Paula



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 contingut.

Per a citar l'obra:

Nogué Algueró, I. (2016). *Educación emocional per a joves amb discapacitat intel·lectual. Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar*. Barcelona: Universitat de Barcelona. Dipòsit Digital: <http://hdl.handle.net/2445/105962>





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

EDUCACIÓ EMOCIONAL PER A JOVES AMB DISCAPACITAT INTEL·LECTUAL

Autora: Irene Nogué Alguero

Curs: 2015-2016

Tutora: Isabel Paula

ÍNDIX

ÍNDIX	4
AGRAÏMENTS.....	6
1. INTRODUCCIÓ.....	7
2. FONAMENTACIÓ TEÒRICA.....	10
2.1 L'EDUCACIÓ EMOCIONAL.....	10
2.1.1 QUÈ ÉS L'EDUCACIÓ EMOCIONAL I QUINS SÓN ELS SEUS OBJECTIUS?	10
2.1.2 LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS	11
2.2 DISCAPACITAT INTEL·LECTUAL	16
2.2.1 DEFINICIÓ DE DISCAPACITAT INTEL·LECTUAL.....	16
2.2.2 DISCAPACITAT INTEL·LECTUAL LLEU.....	17
2.2.3 TRASTORNS ASSOCIATS.....	18
2.2.4 MODEL MULTIDIMENSIONAL DEL FUNCIONAMENT HUMÀ.....	18
2.2.5 ETIOLOGIA	20
2.2.6 DISCAPACITAT INTEL·LECTUAL AMB PUNTUACIONS MÉS ALTES DE QUOCIENT INTEL·LECTUAL	20
2.3 ALTRES PROGRAMES D'EDUCACIÓ EMOCIONAL PER A JOVES AMB DISCAPACITAT INTEL·LECTUAL	21
2.3.1 A school based anger management program for developmentally and emotionally disabled high school students.....	21
2.3.2 ASSET: a social skills program for adolescents	22
2.3.3 Stepping Stones. A group therapy programme for the treatment of emotion regulation difficulties in offenders with an intellectual disability	23
2.3.4 The connection between socialemotional learning and learning disabilities: implications for intervention.....	23
2.3.5 Circle Time and Socio-emotional Competence in Children and Young People	24
2.3.6 Aggression Replacement Training: Decreasing Behaviour Problems by Increasing Social Competence	25
3. DESCRIPCIÓ DEL PROGRAMA.....	25
3.1 CONTEXT	26
3.2 QUÈ ÉS UN PFI?	26

3.3 EL GRUP D'ALUMNES	27
3.4 NECESSITATS IDENTIFICADES	28
3.5 OBJECTIUS	35
3.6 TEMARI.....	36
3.7 METODOLOGIA.....	39
SESSIÓ 1	39
SESSIÓ 2	45
SESSIÓ 3	50
SESSIÓ 4	57
SESSIÓ 5	65
SESSIÓ 6	69
SESSIÓ 7	72
SESSIÓ 8	75
3.8 ESTRATÈGIES D'AVALUACIÓ	78
SESSIÓ 1	78
SESSIÓ 2	80
SESSIÓ 3	81
SESSIÓ 4	85
SESSIÓ 5	87
SESSIÓ 6	89
SESSIÓ 7	90
SESSIÓ 8	92
Valoració conjunta del programa:	93
4. CONCLUSIONS.....	95
5. FONTS CONSULTADES.....	98
5.1 Bibliografia.....	98
5.2 Webgrafia	100
5.3 Altres documents	100

AGRAÏMENTS

Gràcies a l'escola Xalest per donar-me la oportunitat d'aplicar aquest programa. Gràcies als alumnes del PFI per posar-m'ho tan fàcil. Gràcies a la Isabel Paula per ajudar-me a transformar una idea en una realitat. Gràcies al David, per estar sempre al meu costat i donar-me suport a cada moment.

1. INTRODUCCIÓ

Mentre cursava el Postgrau d'Educació Emocional i Benestar, constantment pensava en com aplicar el que estava aprenent a l'aula. En aquell moment era tutora d'un grup de joves amb discapacitat intel·lectual que estudiaven en un PFI (Programa de Formació Inicial) adaptat d'arts gràfiques i serigrafia. Dia a dia podia observar les necessitats emocionals d'aquests alumnes. Veia com, per exemple, tenien dificultats per gestionar emocions com la ràbia o la frustració sense agressivitat; com es posaven nerviosos en moments en que es sentien malament a nivell emocional i no podien entendre el que els hi passava i molt menys expressar-ho; com els afectava la manca d'habilitats socials bàsiques, tant necessàries en el món laboral i a la vida en general; com la baixa autoestima els feia actuar de les maneres menys adequades, tant per a ells com per als altres, etc.

Per molts d'aquests alumnes, el PFI representava l'última etapa acadèmica abans d'entrar en el món laboral, on necessitarien tenir recursos personals per ser competents amb els reptes que es trobarien tant a la feina com a la vida en general. Necessitaven aprendre competències per a la vida i encara tenien moltes mancances.

És per això que vaig veure clar que havia de fer un programa d'educació emocional per a aquests alumnes. Em va ajudar molt trobar el treball de Maria Candela, *"Eines per Treballar l'educació emocional en els Programes de Qualificació Professional Inicial"* (2013). Aquest treball m'ha servit de base. Candela (2013) es planteja com treballar l'educació emocional dins el marc dels PQPI's, que són els actuals PFI's. Avalua les necessitats dels alumnes dels PQPI's, elabora un marc teòric per justificar la implementació de l'educació emocional en el currículum d'aquests estudis i proposa un programa emocional per aplicar.

Considero que l'educació emocional és important en tots els camps, i dins el sistema educatiu, a tots els nivells. Cada fase té les seves particularitats i les seves necessitats emocionals. Segons Candela (2013), en el cas concret del PFI, l'educació emocional hauria d'ocupar un lloc important en el currículum. I més encara, segons la meua opinió, en el context de l'educació especial.

Així doncs, a partir de les observacions que feia a l'aula, dels aprenentatges que adquiria al postgrau, de la base que vaig trobar en el treball de Candela... vaig anar elaborant el present programa d'educació emocional.

Els joves pels que està pensat aquest programa tenen entre 16 i 21 anys i tenen discapacitat intel·lectual amb comorbiditats. A part de l'adaptació del material i la metodologia que sempre requereix el treball amb alumnes d'aquestes característiques, aquest grup té una altra particularitat molt important, que s'ha de tenir en compte tant a l'hora de dissenyar les activitats com a l'hora de dur-les a la pràctica, i és que la meitat dels alumnes són sords. És per això que en aquest programa no utilitzem recursos com la música, fer activitats amb els ulls tancats, etc. Totes les activitats compleixen el criteri de ser igual de còmodes pels alumnes oients que pels alumnes sords. Durant l'aplicació del programa, jo em vaig ocupar d'explicar-ho tot en llengua oral i en llengua de signes simultàniament, així com de fer d'interpret entre els alumnes sords i els alumnes oients.

Amb aquest programa s'intenten treballar tant les necessitats del grup com a tal, que s'acaba de formar i encara està poc cohesionat, com en la mesura que es pugui, les necessitats individuals dins el grup. Ens centrarem sobretot en algunes microcompetències que es troben dins les competències de consciència emocional, regulació emocional i habilitats socials. Tot i que l'ideal hauria estat poder aplicar el programa durant tot el curs, per qüestions de temps només hem fet 8 sessions.

Amb aquest programa no pretenc solucionar totes les dificultats que tenen els alumnes a nivell emocional. Sé que és difícil aconseguir grans canvis en poques sessions, i més encara en joves amb aquestes edats i característiques personals. Considero que és necessari un treball emocional continuat al llarg del temps, així que l'únic que em proposo és posar la meua part en un projecte que espero que continuïn altres professionals. Cadascú ho farà a la seva manera, amb el seu estil i recursos personals, però sempre hi haurà un objectiu comú, que serà ajudar els alumnes a créixer com a persones.

La primera part del treball és la fonamentació teòrica. En aquest apartat parlarem de l'educació emocional i el model de competències emocionals en les que es basa el programa dissenyat. També analitzarem què és la discapacitat intel·lectual, per tal d'entendre millor la població diana a la que va dirigit aquest programa. I en el tercer punt estudiarem articles que descriuen altres programes d'educació emocional aplicats amb èxit a joves amb característiques similars a les dels nostres alumnes, a diferents països.

La segona part del treball és la descripció del programa que hem elaborat i aplicat, i consta dels següents punts: l'anàlisi del context, l'explicació del que és un PFI, la descripció del grup d'alumnes, les necessitats identificades, els objectius, el temari, la metodologia amb la descripció detallada de cada sessió, les estratègies d'avaluació amb els qüestionaris

d'avaluació de cada sessió, i l'avaluació del programa per part dels alumnes. Finalment, acabarem el treball amb les conclusions i les fonts consultades.

2. FONAMENTACIÓ TEÒRICA

La fonamentació teòrica en la que es basa aquest projecte, consisteix en tres parts. Primer de tot, ens plantejem què són l'educació emocional i les competències emocionals, i per què les volem treballar amb aquest programa. Per fer-ho, m'he basat sobretot en les publicacions de Rafael Bisquerra (2009, 2016). En segon lloc, ens plantejem què és la discapacitat intel·lectual i en concret la discapacitat intel·lectual lleu, per tal d'entendre millor la població diana del programa. En aquest cas, m'he basat sobretot en els llibres *Discapacidad intelectual. Definición, clasificación y sistemas de apoyo* (2011) i *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-5* (2014). I en tercer lloc, ens preguntem quins programes d'educació emocional s'han aplicat i avaluat fins ara a joves amb discapacitat intel·lectual lleu, tant a casa nostra com a l'estranger. D'aquesta manera, tenim una idea del que ja s'ha fet en aquest camp, i per tant un punt de partida.

2.1 L'EDUCACIÓ EMOCIONAL

2.1.1 QUÈ ÉS L'EDUCACIÓ EMOCIONAL I QUINS SÓN ELS SEUS OBJECTIUS?

L'objectiu de l'educació emocional és desenvolupar una sèrie de competències emocionals que es consideren competències bàsiques per a la vida. En el programa d'educació emocional que presento en aquest treball, em basaré en les cinc competències emocionals descrites en el model del GROP, les quals explicaré en aquest apartat.

Tal com explica Rafael Bisquerra l'any 2009 en el seu llibre *Psicopedagogía de las emociones*, en el qual em basaré en el present capítol, sovint l'educació es centra bàsicament en la instrucció cognitiva. Però l'objectiu de l'educació hauria de ser ajudar als alumnes a créixer com a persones, per tal d'aconseguir una bona convivència i promoure el benestar individual i col·lectiu. És a dir que l'educació hauria de preparar a les persones per a la vida.

L'educació emocional neix en els últims anys com a resposta a unes necessitats socials i emocionals que a l'escola, amb les matèries acadèmiques ordinàries, no queden prou ateses. És un aprenentatge que no es limita a l'educació formal, i que de fet es prolonga durant tota la vida. Es considera que és un enfoc del cicle vital, ja que adquirir les competències emocionals no és fàcil, requereix temps i insistència.

Quan parlem d'educació emocional, també estem parlant de prevenció de fenòmens com la violència, l'ansietat, el consum de drogues, etc. (Bisquerra, 2009).

En la meua pràctica com a mestra d'adolescents amb discapacitat intel·lectual, he pogut observar moltes vegades com el malestar emocional que experimentaven alguns alumnes per motius diversos, fàcilment podia desencadenar en episodis de violència cap a un mateix o cap als altres, així com altres conductes de risc, ansietat, apatia, etc.

Les emocions estimulen un comportament impulsiu, que moltes vegades està relacionat amb l'emoció de la ira i les seves famílies: enuig, ràbia, hostilitat, odi, etc. L'analfabetisme emocional entre els joves pot derivar en depressió, desordres de l'alimentació, violència, delinqüència, drogues, conducció temerària, etc. Tot això té una incidència social preocupant (Bisquerra, 2011).

Bisquerra (2009, p. 163) descriu els objectius generals que es pretenen aconseguir amb l'educació emocional a través de les competències emocionals, i són els següents:

- Adquirir un millor coneixement de les pròpies emocions.
- Identificar les emocions dels altres.
- Denominar les emocions correctament.
- Desenvolupar l'habilitat de regular les pròpies emocions.
- Augmentar el llindar de tolerància a la frustració.
- Prevenir els efectes negatius de les emocions negatives.
- Desenvolupar l'habilitat de generar emocions positives.
- Desenvolupar l'habilitat d'automotivar-se.
- Adoptar una actitud positiva davant la vida.
- Aprendre a fluïr.

Per dissenyar el programa emocional que presento en aquest treball, he adequat els objectius i continguts de l'educació emocional a les necessitats principals i al nivell educatiu del grup d'alumnes al que va dirigit, de manera que pugui ser aplicable a tot el grup classe.

2.1.2 LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS

Les competències bàsiques de l'educació emocional són a la vegada competències bàsiques per a la vida, és per això que la seva pràctica hauria de ser una prioritat i hauria d'estar present en els centres educatius de manera planificada i sistemàtica (Bisquerra, 2009). I més encara quan es tracta d'educar alumnes amb necessitats especials.

Abans de continuar, cal dir que entenem una competència com:

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

Una competència es desenvolupa al llarg de la vida i sempre pot millorar. També cal tenir en compte que una persona pot ser competent en un context concret i ser incompetent quan aquest context canvia.

El model en el que es basa aquest treball s'estructura en cinc competències emocionals: *consciència emocional, regulació emocional, autonomia personal, competència social i habilitats per a la vida i el benestar*. Cada una està formada per varies microcompetències. Només m'estendré a definir les que consideri que no queden prou clares amb el propi nom.

Bisquerra (2009, 2016) descriu les competències i les microcompetències de la següent manera:

1. Consciència emocional

És la capacitat de prendre consciència de les pròpies emocions i les emocions dels altres.

Donat que és el primer pas per poder passar a les altres competències, moltes activitats del programa que he dissenyat estan pensades per treballar aquesta competència, sobretot les primeres tres microcompetències.

Les microcompetències que la componen són les següents:

- *Prendre consciència de les pròpies emocions.*
- *Saber donar nom a les emocions.*
- *Comprendre les emocions dels altres.*
- *Prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament.*
- *Detectar creences:* Identificar les pròpies creences, discutir-les, distingir les positives de les negatives, i si n'hi ha de perjudicials, canviar-les.
- *Atenció plena:* Ser capaç de focalitzar l'atenció.
- *Consciència ètica i moral:* Per tal de promoure un comportament a favor del benestar social general, i evitar manipulacions nocives, cal incloure l'educació en valors amb principis morals a l'educació emocional.

2. Regulació emocional

És la capacitat de manejar les emocions de manera apropiada.

Aquesta és la següent competència que he considerat que era important treballar amb els alumnes. Sovint no saben com gestionar les emocions que senten, i especialment en el cas de la ràbia i la por, les conseqüències d'aquesta incapacitat poden ser molt negatives tant per a ells com pel seu entorn. És important tenir en compte que normalment fan les coses d'una manera perquè no ho saben fer d'una altra. Moltes vegades les pròpies famílies no els han pogut transmetre una manera més adequada de respondre a les emocions perquè elles mateixes, pel motiu que sigui, no han tingut els recursos necessaris per fer-ho. Per això em sembla tant important que des dels centres educatius i socials es treballi en aquesta línia.

La regulació emocional es compon de les següents microcompetències:

- *Expressió emocional adequada:* Significa comprendre que l'estat emocional intern no necessàriament es correspon amb l'expressió externa, tant en un mateix com en els altres.
- *Regulació d'emocions i sentiments:* Implica la regulació de la impulsivitat, la tolerància a la frustració, etc.
- *Habilitats d'afrontament:* Tenir estratègies d'autorregulació per afrontar reptes i situacions de conflicte.
- *Autogeneració d'emocions positives:* És la capacitat per experimentar de forma voluntària i conscient emocions com l'alegria, l'humor, l'amor, el fluir... i tenir així millor qualitat de vida.
- *Regulació emocional amb consciència ètica i moral:* Es tracta de regular les emocions basant-se en valors com l'empatia, la compassió, l'esperança i l'amor.
- *Remind:* Són tècniques guiades de regulació emocional que inclouen la relaxació, la respiració, la meditació i el mindfulness.
- *Regulació de la ira per a la prevenció de la violència.*
- *Tolerància a la frustració.*

3. Autonomia emocional

És un concepte ampli que fa referència a l'autogestió personal.

En el cas del nostre programa, tot i que ens ha faltat temps per treballar-ho més, hem posat l'atenció en l'autoestima i hem fet alguna activitat per reforçar-la. Sovint les conductes inadaptades i a vegades disruptives dels alumnes són un intent inconscient de tancar la ferida que provoca la baixa autoestima. Molts d'aquests joves han tingut una vida escolar i a vegades no només escolar en la que s'han sentit frustrats molt sovint, per no saber fer les coses com els altres esperaven que les fessin. En molts casos s'han sentit incompresos. Molts d'ells viuen, a més, situacions personals i familiars verdaderament difícils, en les que sovint no han tingut el suport que necessitaven.

L'autonomia emocional inclou les següents microcompetències:

- *Autoestima*: Significa tenir una imatge positiva d'un mateix i sentir-se satisfet amb el que un és.
- *Automotivació*: Ser capaç de motivar-se en activitats de la vida diària a nivell personal, social, professional... i d'aquesta manera donar sentit a la vida.
- *Autoeficàcia emocional*: Significa sentir-se a gust amb la pròpia experiència personal.
- *Responsabilitat*: És la capacitat de prendre decisions i ser conseqüent.
- *Actitud positiva*.
- *Anàlisi crític de les normes socials*: Qüestionar-se els missatges socials, culturals i dels mitjans de comunicació, enlloc de prendre una actitud irreflexiva i estereotipada.
- *Resiliència*: És la capacitat d'enfrontar amb èxit unes condicions de vida molt adverses.
- *Pensament crític*: Es tracta d'un procés conscient que es centra en decidir què pensar, creure, sentir i fer.
- *Buscar ajuda i recursos*.

4. Competència social

És la capacitat de mantenir bones relacions amb les altres persones. D'una manera més o menys directa, moltes d'aquestes microcompetències les hem anat treballant al llarg de les sessions. Són les següents:

- *Dominar les habilitats socials bàsiques:* La principal és escoltar. Les altres són saludar, despedir-se, donar les gràcies, demanar un favor, demanar perdó, respectar el torn de paraula, dialogar, etc.
- *Respectar els altres.*
- *Practicar la comunicació receptiva:* Estar atent als missatges dels altres, tant en la comunicació verbal com en la no verbal.
- *Practicar la comunicació expressiva:* Saber iniciar i mantenir una conversa, expressar amb claredat els sentiments i pensaments, etc.
- *Compartir emocions.*
- *Tenir un comportament prosocial i de cooperació:* Fer coses pels altres sense que ho demanin.
- *Ser assertiu:* Ser capaç de defensar els propis drets respectant els altres. Saber dir “no” i també acceptar que l’altre ho digui. No deixar-se influenciar per la pressió de grup.
- *Ser capaç de prevenir i solucionar conflictes.*
- *Tenir la capacitat de gestionar situacions emocionals:* Implica saber induir o regular les emocions dels altres.
- *Lideratge emocional:* El líder emocional és capaç de gestionar les emocions del grup i generar entusiasme.
- *Clima emocional:* És una qüestió bidireccional, ja que per una banda podem decidir si ens deixem contagiar per un clima emocional concret, i per l’altra nosaltres mateixos contribuïm a generar climes emocionals. Aquesta és la capacitat per contribuir a crear climes emocionals positius.

5. Competència per a la vida i el benestar

És la capacitat d’afrontar satisfactòriament els reptes de la vida diària (personals, professionals, familiars, socials, de lleure, etc.). Implica saber organitzar la vida de forma sana i equilibrada. Les microcompetències són:

- *Fixar objectius adaptatius:* Que siguin positius i realistes, tant a curt com a llarg termini.
- *Prendre decisions:* Prendre decisions i assumir-ne la responsabilitat.
- *Buscar ajuda i recursos.*
- *Ser un ciutadà actiu, participatiu, crític, responsable i compromès.*

- *Gaudir de benestar emocional*: Gaudir-ne de forma conscient i procurar transmetre'l.
- *Fluïr*: És la capacitat de generar experiències òptimes a la vida professional, personal i social.
- *Emocions estètiques*: Són les emocions que s'experimenten davant la bellesa o una obra d'art de qualsevol tipus (literatura, pintura, escultura, arquitectura, música, dansa, cinema, teatre, etc.). Aquestes emocions potencien el benestar personal i social, i cal ensenyar a gaudir-ne.

2.2 DISCAPACITAT INTEL·LECTUAL

2.2.1 DEFINICIÓ DE DISCAPACITAT INTEL·LECTUAL

Basant-me en el llibre *Discapacidad intelectual. Definición, clasificación y sistemas de apoyo* (Asociación Americana de Discapacidades Intelectuales y del Desarrollo, 2011), utilitzaré el terme «discapacitat intel·lectual» en substitució del terme «retard mental». Aquest canvi és degut a que actualment es defineix la discapacitat com l'ajustament entre la discapacitat de la persona i el context en el que funciona, fent referència més a un estat del funcionament, en termes del funcionament humà típic, que a una condició.

A continuació exposaré la definició del terme que fa, com he dit, l'Associació Americana de Discapacitats Intel·lectuals i del desenvolupament (AAIDD). Segons aquesta entitat, per definir operativament la discapacitat calen tres criteris:

1. Limitacions significatives en el funcionament intel·lectual.

Per mesurar el funcionament intel·lectual es segueix utilitzant el QI (quocient intel·lectual). És un criteri necessari, però no suficient, ja que l'avaluació del funcionament intel·lectual s'ha de basar en procediments que requereixen informació de fonts diverses.

2. Limitacions significatives en la conducta adaptativa.

La conducta adaptativa és multidimensional i inclou:

- *Habilitats conceptuals*: Llengua, lectura, escriptura, conceptes relacionats amb els diners, el temps i els números.
- *Habilitats socials*.

- *Habilitats pràctiques:* Cura personal, habilitats ocupacionals, maneig dels diners, desplaçaments, cura de la salut, etc.

Cal dir que els diversos nivells de gravetat es defineixen segons el funcionament adaptatiu, i no segons les puntuacions del QI.

3. Edat d'aparició anterior als 18 anys.

A més, sempre segons el llibre *Discapacidad intelectual. Definición, clasificación y sistemas de apoyo* (AAIDD, 2011) per poder aplicar la definició de DI (discapacitat intel·lectual) cal que es compleixin les cinc premisses següents:

- Premissa 1: Els estàndards amb els que es compara el funcionament de l'individu han de ser ambients comunitaris (llars, barris, escoles, empreses, etc) típics de les persones iguals en edat i cultura.
- Premissa 2: Per tal de que l'avaluació sigui vàlida, ha de tenir en compte la diversitat i la singularitat en les respostes de la persona (la diversitat cultural i lingüística i les diferències en comunicació i en aspectes sensorials, motors i conductuals) ja que són aspectes que poden influenciar en l'avaluació.
- Premissa 3: Les limitacions i les capacitats coexisteixen en una persona. Les persones poden tenir determinades capacitats, talents i punts forts amb independència de la seva DI.
- Premissa 4: L'objectiu de diagnosticar DI a una persona ha de ser desenvolupar un sistema de suports que el beneficiïn. Per tant, no n'hi ha prou amb un anàlisi de les limitacions, sinó que cal una especificació d'aquestes limitacions, per tal de poder desenvolupar una descripció dels suports que aquesta persona necessita.
- Premissa 5: Si una persona amb DI rep els suports personalitzats que necessita, el seu desenvolupament millorarà.

La discapacitat intel·lectual té una proporció global en la població general d'aproximadament l'1%, i les taxes varien segons l'edat (American psychiatric Association, 2014).

2.2.2 DISCAPACITAT INTEL·LECTUAL LLEU

D'acord amb el *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-5* (American psychiatric Association, 2014), els nivells de la discapacitat intel·lectual són lleu, moderat, greu i profund.

Els alumnes pels que s'ha pensat aquest programa d'educació emocional es troben dins el nivell de discapacitat intel·lectual lleu, que defineixo a continuació.

Segons el manual esmentat, pel que fa al *domini social*, en comparació amb els grups d'edat de desenvolupament similar, les persones que estan en aquest nivell de DI són immadures en quant a les relacions socials. Poden tenir dificultats per percebre de manera precisa les senyals socials dels seus iguals. La comunicació, la conversa i el llenguatge són més concrets del que s'espera per la seva edat. També poden tenir dificultats per regular les emocions i el comportament de manera apropiada per l'edat, i aquestes dificultats són percebudes pels altres en les situacions socials. La falta d'habilitats per a la comunicació pot predisposar a comportaments disruptius i agressius.

Aquests joves tenen una comprensió limitada del risc en les situacions socials, el seu judici social és immadur per l'edat i corren el risc de ser manipulats pels altres. La credulitat moltes vegades és un tret que inclou la ingenuïtat en les situacions socials.

Una vegada més, es fa palesa la necessitat d'aplicar un programa d'educació emocional per tal d'ajudar a millorar el domini social dels joves amb discapacitat intel·lectual.

2.2.3 TRASTORNS ASSOCIATS

Sovint es presenten trastorns associats a la discapacitat intel·lectual, com per exemple els trastorns de la comunicació, el trastorn de l'espectre autista, els trastorns motors i sensorials, etc. (American psychiatric Association, 2014).

És el cas del grup d'alumnes pels que es fa aquest programa, ja que es tracta d'alumnes amb discapacitat intel·lectual amb comorbiditats. A més de la discapacitat intel·lectual, aquests alumnes tenen diagnosticats trastorns d'aprenentatge, trastorns de desenvolupament, TEA, i trets de dèficit d'atenció. Per altra banda, en aquest grup hi ha cinc alumnes que a més són sords.

2.2.4 MODEL MULTIDIMENSIONAL DEL FUNCIONAMENT HUMÀ

Hem dit que es defineix la discapacitat com l'ajustament entre la discapacitat de la persona i el context en el que funciona, fent referència a un estat del funcionament en termes del funcionament humà típic.

Això s'explica amb el *model multidimensional del funcionament humà*, desenvolupat en el llibre *Discapacidad Intelectual. Definición, clasificación y sistemas de apoyo* (AAIDD, 2011), que descriu a continuació.

Segons aquest model, el terme *funcionament humà* engloba totes les activitats vitals, i a les seves limitacions se les anomena «discapacitat». Aquestes capacitats vitals s'organitzen en cinc dimensions, que són les següents:

- Dimensió 1: Habilitats intel·lectuals:

S'entén la intel·ligència com una capacitat mental general, que inclou el raonament, la planificació, la resolució de problemes, el pensament abstracte, la comprensió d'idees complexes, l'aprenentatge ràpid i l'aprenentatge a partir de l'experiència. No es limita a l'aprenentatge de llibres, a les habilitats acadèmiques o a la resolució de tests. Es tracta més aviat d'una capacitat àmplia per entendre l'entorn, donar sentit a les coses i esbrinar què cal fer en cada moment.

- Dimensió 2: conducta adaptativa

Es tracta de les habilitats conceptuals, socials i pràctiques que les persones aprenen per funcionar en el dia a dia.

- Dimensió 3: salut

És un estat integral de benestar físic, mental i social. Moltes persones amb DI tenen limitacions de salut que els hi impedeixen participar plenament en rols socials. Serien exemples l'epilèpsia, la paràlisi cerebral, la malaltia mental, etc.

- Dimensió 4: participació

Aquesta dimensió es relaciona amb el funcionament de l'individu a la societat. La participació fa referència a interaccions i rols a la llar, la feina, l'educació, l'oci, l'espiritualitat i les activitats culturals.

- Dimensió 5: context

Fa referència als contextos en els que la persona viu el seu dia a dia. Inclou els factors personals (característiques de l'individu com el gènere, la motivació, l'educació, els recursos psicològics...) i els factors ambientals (la família, la comunitat, el país, la cultura...).

Aquest model també defensa que si la persona amb discapacitat rep el suport individualitzat adequat, el seu funcionament pot millorar moltíssim.

Segons un estudi realitzat a Malta extrapolable a la resta de territoris, les dificultats augmenten quan els estudiants passen de primària a secundària, especialment les dificultats de conducta. S'observa que els nois tenen més problemes conductuals i les noies emocionals (Cefai, Cooper i Camilleri, 2008).

2.2.5 ETIOLOGIA

Hi ha quatre categories de factors de risc que interactuen a través del temps i poden afectar el funcionament general de les persones, tal com es descriu en el llibre *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-5* (American psychiatric Association, 2014), que són els següents:

1. *Biomèdics*: trastorns genètics o de nutrició.
2. *Socials*: interacció social i familiar, estimulació, etc.
3. *Conductuals*: abús de substàncies per part de la mare, etc.
4. *Educatius*: disponibilitat de suports educatius que promoguin el desenvolupament intel·lectual i les habilitats adaptatives.

Per tant, la genètica no pot explicar les causes de la DI en tots els casos.

2.2.6 DISCAPACITAT INTEL·LECTUAL AMB PUNTUACIONS MÉS ALTES DE QUOCIENT INTEL·LECTUAL

Les persones amb DI i amb puntuacions més altes de QI sovint han de superar reptes més grans que les persones amb DI i puntuacions més baixes de QI. El motiu és que les expectatives de rendiment són més altes per a ells, i el fracàs fàcilment genera que els altres o un mateix es culpin per no haver estat capaços de fer les coses com s'esperava. Aquests joves són físicament indistingibles de la població general i no tenen característiques conductuals concretes. Molts d'ells intenten amagar la seva discapacitat i això fa que perdin adaptacions que haurien pogut tenir.

Aquest grup representa entre el 80% i el 90% de les persones amb diagnòstic de DI, i freqüentment no hi ha una causa identificada de la discapacitat. Dins aquest grup també hi hauria el grup d'alumnes del nostre programa d'educació emocional.

Sovint, quan aquestes persones són adultes no tenen el suport necessari, i les exigències de la vida representen reptes molt difícils per a ells, ja que les seves habilitats intel·lectuals i la seva conducta adaptativa són significativament limitades (AAIDD, 2011).

2.3 ALTRES PROGRAMES D'EDUCACIÓ EMOCIONAL PER A JOVES AMB DISCAPACITAT INTEL·LECTUAL

En aquest apartat, descriuré alguns programes d'educació emocional que s'han aplicat amb èxit a joves amb discapacitat intel·lectual i característiques similars als alumnes del nostre programa, a diferents països. Cal dir que encara hi ha poques experiències i investigació feta sobre el tema.

2.3.1 A school based anger management program for developmentally and emotionally disabled high school students.

Millicent H. Kellner and Judith Tutin, 1995.

Aquest programa es va aplicar a un grup d'adolescents amb discapacitat intel·lectual. L'objectiu era que els joves entenguessin la fisiologia, els desencadenants i les conseqüències de la ràbia, així com les estratègies per regular-la i evitar les reaccions violentes. Es volia ensenyar als alumnes a reconèixer la ràbia en el propi cos i controlar-ne les reaccions, i també a reconèixer els signes en els altres.

Els terapeutes intentaven transmetre als alumnes que la ràbia és una emoció acceptada, que la gent s'enfada i no passa res perquè té recursos per gestionar-la.

A cada sessió s'ensenyaven habilitats específiques com la relaxació, l'assertivitat, l'autoavaluació, la resolució de conflictes, etc.

Cada alumne tenia un diari on havia d'escriure els incidents que el feien enfadar. Al diari s'hi enregistraven la situació, l'incident, el maneig de l'incident, el grau de ràbia experimentat, i la valoració de com s'havia manejat l'incident. Els estudiants havien de fer dues entrades diàries a aquest registre: una al migdia i l'altra abans de marxar. Els joves amb dificultats per escriure, podien fer el registre utilitzant pictogrames, dibuixos, colors, etc.

També es va fer un recull de símptomes fisiològics entre tots els alumnes, al que es recorria al llarg de les sessions. Per entendre-ho millor, els alumnes feien role-playings o es miraven al mirall expressant l'emoció.

A les sessions es practicava la relaxació de manera rutinària, fent respiracions profundes, tècniques de contar, etc. Es feien role-playings per aplicar les tècniques i es demanava als alumnes que les apliquessin a la seva vida diària, i després compartissin com havia anat a la sessió.

Una altra activitat eren les observacions de fotos on apareixia gent enfadada. Es preguntava què havia passat, com estava el cos d'aquestes persones, què podrien fer, etc.

A part de la primera llista, se'n van fer dues més. En una els estudiants anotaven els fets que desencadenaven la seva ràbia. L'altra estava dividida entre reaccions positives i reaccions negatives, i era per anotar les estratègies que utilitzaven. A una part anotaven les no agressives i amb bon resultat, i a l'altra les agressives, amb poc control de la conducta i amb un resultat pobre.

Al finalitzar el programa, es va fer una sessió especial en la que el director del centre va entregar els diplomes a cada participant.

2.3.2 ASSET: a social skills program for adolescents

Mansour, M. i Wiener, J. (2014) analitzen varis programes d'habilitats socials, entre ells aquest elaborat per Hazel, Shumaker, Sherman i Sheldon el 1982.

Aquest programa és de 10 sessions setmanals i es centra sobretot en les habilitats socials. Més concretament: donar feedback positiu, donar feedback negatiu, acceptar feedback negatiu, resistir la pressió dels iguals, seguir instruccions, resoldre problemes socials, conversar. Això es treballa mitjançant vídeos on es veuen adolescents amb conductes apropiades i inapropiades, les quals s'observen i es discuteixen en grup. També mitjançant role-playing, discussions de grup i activitats per fer a casa.

A cada sessió, l'instructor revisa les habilitats apreses a la sessió anterior i introdueix una nova habilitat. Sobre aquesta habilitat, provoca raonament, discuteix possibles situacions i contextos on es podria desenvolupar, i dóna informació escrita als participants amb els components de l'habilitat i els passos que s'han de seguir.

Després, l'habilitat es posa en pràctica utilitzant role-playings amb feedback i analitzant vídeos.

2.3.3 Stepping Stones. A group therapy programme for the treatment of emotion regulation difficulties in offenders with an intellectual disability

Paul Oxnam i Emma Gardner, 2011.

Aquest programa s'aplica a joves delinqüents amb discapacitat intel·lectual. Els mòduls del programa són: reconeixement i regulació de les emocions, comunicació de les dificultats, desenvolupament de les habilitats d'afrontament, resolució de conflictes, identificació d'objectius i dels passos per assolir-los, desenvolupament d'habilitats d'afrontament, identificació i comprensió de les pròpies emocions i les dels altres. Al final de cada sessió es fa una activitat de relaxació o mindfulness.

Després de l'aplicació del programa, s'ha detectat un descens important dels incidents d'agressivitat en el centre on estan els joves.

2.3.4 The connection between socialemotional learning and learning disabilities: implications for intervention

Elias, 2004.

Elias (2004) proposa varis programes per treballar les emocions. Parteix de la base de que els alumnes amb necessitats especials tenen un vocabulari de sentiments inadequat i que això és molt important, ja que el vocabulari representa la manera com processem el món que ens envolta.

També apunta que sovint els estudiants estan assentats a l'aula i tenen emocions fortes remoyent-los per dintre, i no saben què fer-ne.

Per treballar aquests aspectes, utilitza "el termòmetre emocional". És una fitxa que els alumnes tenen a la taula amb el dibuix d'un termòmetre, i en determinat moment han de marcar el nivell de l'emoció que estan sentint.

També tenen una altra fitxa on apareix un termòmetre similar, que en aquest cas és per marcar fins a quin punt estan entenent el que s'està explicant a classe, quin és el seu nivell de confusió. D'aquesta manera, els estudiants aprenen a autoregular-se.

Són molt importants les converses que els mestres tenen amb els alumnes sobre aquests “termòmetres”, per tal de treure’ls-hi culpabilitat al permetre que puguin sentir emocions negatives o sentir-se confosos.

També se’ls ensenya què han de fer quan experimenten les emocions negatives que no els permeten aprendre: posar el cap sobre la taula, seure a un racó relaxant de l’aula, demanar per parlar amb el mestre, escriure els seus sentiments, etc.

Elias (2004) defineix un altre programa explora les habilitats i els defectes dels alumnes, a partir dels model de les intel·ligències múltiples. Quan els joves poden treballar amb els seus punts forts, es senten motivats per aprendre. Es tracta d’aconseguir que cada alumne trobi el seu punt fort d’entre les múltiples intel·ligències possibles.

L’autor també parla d’una activitat en la que els estudiants s’han de definir a ells mateixos segons les seves virtuts. Han d’examinar els moments en els que han tingut èxit, han superat reptes i s’han sentit capaços. Amb aquesta informació poden elaborar material com vídeos, relats escrits, etc.

2.3.5 Circle Time and Socio-emotional Competence in Children and Young People

Jenny Mosley, 2009.

Un mètode molt utilitzat a les escoles del Regne Unit des de fa temps és el “circle time”. En aquestes sessions, es treballa al voltant de cinc habilitats: escoltar, parlar, mirar, pensar i concentrar-se.

Les sessions es fan setmanalment, amb un màxim de 12 alumnes i amb 2 mestres. L’estructura és la següent:

1. Es comença amb un joc divertit perquè els alumnes es relaxin i estiguin a gust amb el grup i la situació.
2. Es fa una ronda per aconseguir que tothom parli. El mestre pot dir una frase que cada alumne ha d’acabar, com per exemple “el meu animal preferit és...”
3. Es dona l’espai per tractar preocupacions, problemes, desigs, pors... sempre reforçant la sensació dels alumnes de que són capaços de prendre les decisions i opcions correctes, i sempre donant molta importància al torn de paraula. S’utilitzen metàfores, històries, role-playings, teatre, etc.

4. És important finalitzar amb activitats que permetin que tothom acabi la sessió amb un bon estat d'ànim. En aquest punt, també s'anima als alumnes a lloar-se els uns als altres.
5. Finalment, s'acaba amb una relaxació que permeti fer una transició calmada a la següent activitat.

2.3.6 Aggression Replacement Training: Decreasing Behaviour Problems by Increasing Social Competence

Knut Gundersen i Frode Svartal, 2009.

El programa "Aggression Replacement Training" (ART) fa anys que s'utilitza amb èxit als centres educatius amb alumnes amb necessitats especials de Noruega. Pretén ajudar l'individu a controlar l'impacte negatiu de la ràbia i utilitzar la seva energia d'una manera positiva.

Consisteix en tres components: Control de la ràbia, entrenament d'habilitats prosocials, i raonament moral. A l'últim apartat, els participants s'entrenen tractant dilemes ètics i morals, i també tractant situacions a les seves pròpies vides en línia amb els seus valors ètics i morals. Utilitzant les estratègies de reestructuració cognitiva, s'ajuda els participants a identificar patrons de pensament irracionals, com distorsions cognitives o pensaments centrats en un mateix com culpar els altres, i reemplaçar-los per una comprensió més racional de les situacions.

Les activitats es fan en grups de 5 a 8 alumnes amb dues persones que condueixen el programa. L'estructura de les sessions inclou la definició del tema de la sessió, la demostració, el role-playing, el plantejament d'on i quan utilitzar l'habilitat, el feedback o avaluació i els deures. És important treballar conjuntament amb persones importants de l'entorn dels alumnes perquè es pugui mantenir l'efecte del programa.

3. DESCRIPCIÓ DEL PROGRAMA

Per elaborar el programa, primer he dedicat un temps a observar les conductes dels alumnes per tal de detectar les seves necessitats i pensar amb quines competències i microcompetències es corresponen. Després he fet la recerca i selecció d'activitats mitjançant les quals es podrien treballar aquestes competències i microcompetències, revisant que la proporció fos l'adequada per a que es complissin els objectius i continguts del programa. A

continuació he estructurat les sessions utilitzant fitxes descriptives i he elaborat el material per a cada sessió, així com els qüestionaris d'avaluació. I finalment l'he aplicat. Tot el procés està explicat en aquest apartat.

3.1 CONTEXT

Mentre realitzava el postgrau d'educació emocional i benestar jo treballava a l'Escola Taller Xalest, un centre concertat d'educació especial on s'ofereix l'educació secundària modificada i un PFI adaptat d'arts gràfiques i serigrafia que dura dos anys. En aquell moment jo era tutora del grup de 1r del PFI, i detectava necessitats emocionals en els alumnes que em preocupaven. És per això que vaig decidir dissenyar un programa d'educació emocional pensat especialment per a aquests joves.

El punt de partida d'aquest programa ha estat el treball de final de postgrau de Maria Candela Luengo *Eines per treballar l'educació emocional en els Programes de Qualificació Professional Inicial* (2013), on l'autora dissenya un programa d'educació emocional per implementar en els PQPI (actuals PFI) però no l'aplica.

3.2 QUÈ ÉS UN PFI?

Els PFI (Programa de Formació i Inserció) adaptats ofereixen una formació teoricopràctica de dos anys per a alumnes que tinguin entre 16 i 21 anys i no hagin acreditat l'ESO. Com explica Candela (2013, p.12) els objectius dels PFI són:

- Desenvolupar capacitats i habilitats suficients per aconseguir les competències professionals d'una qualificació de nivell 1.
- Adquirir hàbits i capacitats que els permetin desenvolupar un projecte de vida personal, social i professional.
- Aconseguir que els alumnes es reconguin a si mateixos com a persones valuoses i capaces d'aprendre i treballar amb els altres.
- Possibilitar la seva experiència i formació en centres de treball com a persones responsables.
- Afiançar les competències de la formació bàsica, si és procedent proporcionar la possibilitat d'obtenir el títol i fomentar la bona disposició cap a la formació permanent.

Bàsicament, el que ens interessa en el PFI és treballar el desenvolupament integral de la persona. Aquesta formació té com a objectiu una educació que prepari per a la vida, i això inclou atendre el desenvolupament emocional dels alumnes.

Els joves amb discapacitat intel·lectual es troben amb molt poques oportunitats per seguir-se formant en l'etapa postobligatòria, per la falta de continguts adaptats. En molts casos, l'única sortida que tenen és matricular-se a un PFI, tenint en compte que per poder-ho fer no poden tenir la ESO aprovada (Garcia, 2016).

Així doncs, el PFI representa una de les últimes oportunitats per assolir les competències necessàries que permetin als alumnes, en un futur, buscar feina de manera més preparada o matricular-se en algun curs on es puguin seguir formant en allò que més els agrada, però on és probable que els continguts no siguin tan adaptats.

Sovint aquests alumnes tenen una autoestima molt baixa i tenen poques estratègies per a regular les emocions i gestionar els conflictes. Si empoderem aquestes joves donant-los eines com la regulació, les competències socials i l'autonomia emocional, les seves relacions personals i professionals milloraran i això facilitarà l'èxit en els projectes que emprenguin, tant a nivell de formació com d'inserció laboral (Candela, 2013).

3.3 EL GRUP D'ALUMNES

El grup d'alumnes de 1r de PFI que ha participat en el programa està format per 10 joves, tots ells amb edats compreses entre els 16 i els 21 anys. El grup el formen 3 noies i 7 nois, i es divideix entre 5 alumnes oients i 5 alumnes sords. Com es podrà observar a les fitxes d'avaluació de les sessions, sovint falta algun alumne, ja sigui perquè té visita mèdica, perquè ha de gestionar documentació, etc. Aquesta fluctuació en l'assistència és la mateixa que ens trobem al llarg del curs durant els altres dies de la setmana.

Aquests alumnes tenen discapacitat intel·lectual. No tenen una problemàtica pura, sinó que tenen discapacitat intel·lectual amb comorbiditats. Les que trobem en els seus certificats de discapacitat són: trastorn de l'aprenentatge, trastorn del desenvolupament, disfèmia, intel·ligència límit i TEA.

Cal destacar que la major part dels alumnes d'aquest grup provenen de famílies amb problemàtica social i risc d'exclusió. Per altra banda, és un grup amb força diversitat cultural, ja que hi ha alumnes nouvinguts de països com Marroc, Equador i Bolívia i un alumne d'ètnia gitana.

3.4 NECESSITATS IDENTIFICADES

A partir de l'observació del dia a dia a l'aula, vaig fer un registre de conductes que mostraven necessitats emocionals que calia treballar, i les vaig agrupar en competències emocionals.

Per qüestions de temps, no era possible treballar totes les competències ni microcompetències. Donat que en general el grup partia d'un nivell molt bàsic, vaig escollir les que em va semblar que era necessari treballar primer, amb la confiança de que després hi podria haver continuïtat en el treball i els alumnes podrien seguir evolucionant emocionalment.

A més de les necessitats emocionals que mostraven aquests joves a nivell individual, i que en molts casos coincidien, vaig considerar que també hi havia la necessitat de fer cohesió de grup. Es tractava d'un grup que s'acabava de crear, en el que alguns alumnes ja eren amics i altres s'acabaven de conèixer. Els joves eren molt diferents entre ells i els hi estava costant vincular-se i cohesionar-se.

Així doncs, les necessitats prioritzades es troben dins les competències de consciència emocional, regulació emocional, habilitats socials, i la microcompetència d'autoestima.

A continuació, descriu les conductes observades a partir de les quals he fet aquest anàlisi de necessitats. Com he dit abans, estan organitzades en competències i microcompetències emocionals.

1. Consciència emocional:

1. Consciència de les pròpies emocions:

- Quan pregunto als alumnes com estan i com es senten, sovint no ho saben. Els hi costa molt contestar a aquesta pregunta.
- Un alumne té el seu pare molt malalt a un altre país, i la seva mare l'ha anat a veure. Sorpren el fet de que l'alumne no mostra cap emoció de tristesa o ràbia. Simplement diu que està avorrit.
- Un alumne que duia molt de temps dins el grup, se'n va a visitar el seu país, i ja no torna. Companys que estaven molt amb ell, no manifesten sentir enyorança ni cap tipus d'emoció, no comenten res. Ni tan sols la seva millor amiga mostra cap emoció ni comenta res.

2. Donar nom a les emocions

- Quan es senten malament per algun motiu, no ho saben verbalitzar. No saben dir si estan tristos, angoixats, espantats... Només poden manifestar que senten ràbia o estan nerviosos.
- Els alumnes tenen poc vocabulari emocional. És un registre que han utilitzat poc.
- Els alumnes no solen tenir converses espontànies sobre el seu estat d'ànim o estat emocional, tampoc quan expliquen experiències passades. Ni sobre el d'ells, ni sobre el dels altres.

3. Comprensió de les emocions dels altres:

- Davant d'un estímul negatiu (trist o agressiu) d'una pel·lícula, l'alumne sempre riu. Sense diferenciar les coses que són divertides de les que no ho són.
- Quan a un company li fan el que ells consideren "una broma", els hi costa adonar-se que el company no ho rep així, i que s'està sentint malament. Els hi costa entendre que encara que per a ells allò no sigui ofensiu, per a l'altre sí que ho és.

4. Prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament.

- Cal treballar la importància de la capacitat de raonar, per tal d'evitar la impulsivitat i el comportament disfuncional. Cal entendre el funcionament de la interacció entre emoció, cognició i comportament, i practicar-lo.

2. Regulació emocional:

- Quan l'alumne s'enfada, crida i fa malbé coses.
- Molt sovint, l'alumne sent una timidesa molt forta. Degut a aquesta timidesa, sovint l'alumne no actua, s'amaga, es posa tens... Aquesta emoció condiciona molt les seves accions.
- A vegades els alumnes venen amb malestar de casa, perquè tenen problemes que els fan sentir tristos, nerviosos o confusos, i ho treuen a l'aula en forma de ràbia.
- Els alumnes sovint responen amb impulsivitat.

- Els hi costa, abans d'actuar, pensar en les conseqüències que tindrà la seva acció.

3. Autonomia emocional:

1. Autoestima:

- Els alumnes fan ximpleries i es porten malament perquè no es noti que en realitat no entenen el que se'ls està ensenyant, o no saben fer el que se'ls està demanant. Aquesta actitud dificulta que se'ls pugui ajudar i és un obstacle afegit en el seu procés d'aprenentatge.
- Sovint eviten aprendre coses noves, probablement degut als fracassos anteriors, que els hi fan pressuposar que no entendran el que se'ls ensenya. Els hi fa por quedar en ridícul davant dels altres.
- Fora del centre, alguns alumnes són motiu de burla entre els companys del barri, degut a que els perceben com a més dèbils. Alguns d'aquests alumnes, prenen aquesta actitud dins l'aula, i actuen amb prepotència amb companys que ells perceben més dèbils.
- Molts alumnes tenen un autoconcepte molt baix, pensen que són "tontos". No tenen consciència de que ells són molt bons en algunes coses, encara que d'altres els hi costin més.
- Alguns alumnes poden prendre actituds de prepotència o fins i tot d'abús cap a altres companys, especialment en les relacions de parella. Penso que rere aquesta actitud s'amaguen el baix autoconcepte i autoestima. Han de demostrar que són molt, perquè en realitat senten que són poc. En aquest cas també es barregen altres qüestions com els prejudicis sexistes i masclistes.

2. Automotivació:

- Alguns alumnes tenen sovint una actitud desmotivada. Fins i tot quan poden escollir l'activitat que volen fer, diuen que no saben què escollir i que els hi és tot indiferent. Sovint diuen que estan avorrits.
- Sovint fem sortides i activitats que per a altres grups resulten motivadores i interessants, però costa provocar la reacció d'interès i motivació en aquest grup.

3. *Responsabilitat:*

- El compromís i l'assistència són una dificultat en el grup. Els dies que hi ha piscina, per exemple, els hi costa molt assistir.
- Sovint no poden venir perquè han d'anar al metge o a arreglar papers i documents, però no avisen de que no vindran ni porten un justificant.
- La puntualitat i l'assistència, és a dir la responsabilitat, són aspectes que cal treballar i millorar en el grup. Sovint arriben tard, i si tenen alguna dificultat per assistir a classe del tipus que sigui, enlloc de fer els possibles per solucionar-ho es queden a casa. Hi ha alumnes molt responsables, però n'hi ha d'altres que quan es queden a casa, ni avisen ni porten un justificant.
- Degut a que estan acabant l'etapa educativa, han de gestionar una sèrie de documents. Són documents importants per a ells, però no en són conscients i no se'n fan responsables.
- Per venir a classe necessiten uns materials concrets per a cada assignatura. Els hi costa fer-se'n responsables i dur aquests materials. Passa el mateix amb els diners de les sortides. Encara que siguin pocs diners, sovint no els porten.

4. *Anàlisi crític de les normes socials:*

- No es qüestionen els missatges que reben dels mitjans de comunicació, i això fa que tinguin falses creences i prejudicis sobre molts temes (homosexualitat, gènere, etc.).

4. Competència Social:

1. *Dominar les habilitats socials bàsiques:*

- A vegades es salten normes d'educació bàsiques com saludar, despedir-se, agrair...

2. *Respecte pels altres:*

- A l'aula hi ha alumnes de diferents països, ètnies, religions i identitats sexuals. En general, dins el grup no hi ha faltes de respecte entre els companys degut a aquestes diferències. Però sovint fan comentaris despectius cap a altres orígens, creences i identitats sexuals que no estan representades en el grup.
- Tenen molts prejudicis homòfobs, de manera que si pensen que algú és homosexual, el rebutgen i l'exclouen.
- A vegades es riuen els uns dels altres i es diuen coses com “*maricón*”, “*tonto*”, “*mongol*”, “*tu no sabes*”... És a dir que sovint no es respecten entre ells.
- Hi ha un alumne que constantment es burla dels altres, especialment d'un company en concret. Es riu de la seva manera d'expressar-se.
- Un alumne molesta les noies dels cursos inferiors. Elles no volen estar amb ell, i ell no les deixa tranquil·les.
- Un alumne no respecta la privacitat dels altres. Si no el controlem, fa fotos als companys i les penja al facebook sense el seu consentiment.

3. *Practicar la comunicació receptiva:*

- Sovint, quan un company parla, no l'escolten. No esperen que sigui el seu torn per parlar.
- Hi ha un grup d'alumnes que comparteixen l'espai del menjador a l'hora d'esmorzar, però no es relacionen entre ells. Cadascú s'aïlla amb les seves coses.
- Entre els companys sords i els oients, cal que tots s'esforcin una mica per entendre's. De vegades no són conscients de l'esforç que requereix per l'altre, i no ho fan.

4. *Practicar la comunicació expressiva:*

- Alguns alumnes tenen dificultats per iniciar i mantenir converses. Necessiten el contacte i el busquen, però no són capaços de mantenir una conversa bàsica, enlloc d'això es molesten i es burlen tota l'estona els uns dels altres.

- Un alumne, sempre que s'ajunta amb les companyes dels cursos inferiors, provoca que després aquestes companyes es barallin entre elles. No sap mantenir converses amb elles que no derivin en conflictes.
- A l'aula hi ha companys sords i companys oients. Per tal de millorar la comunicació, tots s'han d'esforçar per entendre's i fer-se entendre. Si es queden ancorats en el seu estil comunicatiu i no s'adapten al de l'altre, no es poden comunicar.

5. *Compartir emocions.*

- Un company està passant per un moment difícil i està trist. Ho sabem perquè ens ho ha dit la mare, però ell no ho expressa ni mostra com es sent.
- No acostumen a compartir les emocions que els hi provoquen les coses que passen a les seves vides, siguin bones o dolentes. Saben poques coses els uns dels altres. De vegades ens assabentem tard d'una cosa important que ha passat a la vida d'un alumne.

6. *Comportament prosocial i cooperació:*

- Val la pena promoure encara més que s'ajudin entre ells. Que quan un company té alguna dificultat, els altres l'ajudin. Que quan s'hagi de fer una feina, es faci entre tots i tothom col·labori.
- Una alumna, quan no ve el company amb el que està sempre, no es vol ajuntar amb els altres companys i està sola.

7. *Assertivitat:*

- Els hi costa dir-li a un company o a un mestre que no estan d'acord amb una opinió, que els ha molestat alguna cosa que s'ha dit, o que alguna situació és injusta.
- L'alumne vol fer alguna cosa, i enlloc de demanar permís al mestre, enganya i ho fa d'amagat. Probablement, si ho demanés al mestre i ho argumentés, aquest li donaria permís. Quan enganya, en canvi, provoca la reacció contrària.

- Alguns alumnes prenen un rol de superioritat vers els altres, i els hi exigeixen, amb autoritat, petits favors. Cal que aquests alumnes siguin capaços de dir que no.

8. *Capacitat per gestionar situacions emocionals:*

- Cal que siguin més sensibles a situacions emocionals que ocorren a l'aula. Tant situacions bones, com per exemple que ens vingui a visitar un exalumne, que sigui l'aniversari d'algú a l'aula... com situacions dolentes, com per exemple que es mori un familiar d'algun company. Alguns alumnes reaccionen amb aparent indiferència.

5. Competències per a la vida i el benestar:

1. *Fixar objectius adaptatius:*

- Els alumnes diuen que volen treballar de determinades coses sense tenir en compte les seves limitacions reals i el que es requereix realment per obtenir aquestes feines. Aquesta falta de consciència pot portar a frustracions importants en el futur proper.

2. *Presa de decisions:*

- Quan se'ls deixa escollir el que volen fer, els hi costa molt. I quan se'ls anima a que facin propostes noves del que voldrien fer, encara més.

3. *Buscar ajuda i recursos:*

- Degut a la seva timidesa, l'alumne no pregunta, no demana indicacions ni demana ajuda. Quan ha d'anar a fer un encàrrec, si no sap ben bé com fer-ho es queda bloquejat, no pregunta ni demana ajuda a ningú, i després enganya per tal de justificar que no ha fet l'encàrrec.

- Alguns alumnes, quan no saben fer una cosa, quan no saben anar a un lloc, quan no saben com demanar quelcom... Esperen a que els pares o els mestres els ajudin, enlloc de buscar ells mateixos la solució.

3.5 OBJECTIUS

OBJECTIU GENERAL:

L'objectiu del programa és generar benestar emocional.

OBJECTIUS ESPECÍFICS:

1. Consciència emocional:

- Conèixer les emocions bàsiques (ràbia, por, alegria, tristesa). Els seus desencadenants, les reaccions que provoquen en el cos, la utilitat que han tingut al llarg de la història i les estratègies que cadascú utilitza.
- Entendre que no hi ha emocions bones i dolentes, sinó que totes són vàlides i tenen raó de ser, que ens poden ser útils i sense elles els humans no hauríem sobreviscut. L'important és saber gestionar-les.
- Saber identificar quan senten una emoció i també quan la senten els altres, aprenent a observar les expressions de la cara i les reaccions del cos, tant d'un mateix com dels altres.
- Ampliar el vocabulari emocional, saber identificar i anomenar les emocions que senten i entendre els altres quan parlen d'emocions.
- Aprendre a centrar l'atenció.

2. Regulació emocional:

- Treballar la relaxació i la respiració de manera regular a cada sessió, per tal de potenciar el benestar emocional dels alumnes i tenir estratègies per autoregular-se.
- Aprendre altres estratègies per regular l'emoció de la ràbia, com "el Semàfor" o el "NEMO".

3. Habilitats socials:

- Compartir sentiments, sensacions, emocions i experiències personals amb els companys.

- Escoltar els companys.
- Respectar els torns de paraula.
- Potenciar, per sobre de tot, el respecte pels altres. Aprendre a cuidar els companys.
- Potenciar el diàleg, practicar la comunicació receptiva i expressiva.
- Practicar l'assertivitat, saber dir les coses de la manera adequada, saber dir que no quan cal.
- Cooperar amb els companys.
- Plantejar-se maneres alternatives de gestionar situacions emocionals, a partir d'experiències personals anteriors o d'experiències dels companys.
- Aconseguir crear un clima emocional positiu en el grup.
- Crear vincles i cohesió de grup.

4. Autonomia emocional:

- Millorar l'autoestima.
- Prendre consciència de la pressió de grup i no deixar-se endur per ella.
- Fer un anàlisi crític de les normes socials, prendre consciència de la pressió social i guanyar autonomia personal.
- Qüestionar-se els missatges socials i dels mitjans de comunicació relacionats amb el món emocional i amb com hem de reaccionar a les emocions en funció del gènere.

3.6 TEMARI

El programa es compon de 8 sessions setmanals d'1h i 45 minuts aproximadament cada una. Les sessions es fan els divendres al matí, a una aula molt espaiosa del centre.

Pot cridar l'atenció el nombre d'activitats programades per a cada sessió. El motiu inicial era tenir diverses opcions per si de cas, per si a l'últim moment, degut a l'estat emocional en el que es troba el grup, s'han de fer canvis en les activitats previstes. Considero que en educació emocional és molt important la flexibilitat.

De totes maneres, el que finalment ha passat és que hem fet pràcticament totes les activitats previstes per a cada sessió, ja que a aquests alumnes els hi costa estar molta estona fent la mateixa activitat, i en canvi els hi va molt bé anar variant i fer sessions molt dinàmiques.

L'estructura general de les sessions és la següent:

- Totes les sessions comencen amb l'activitat "com estàs?", que consisteix en fer una ronda on un alumne pregunta a tots els altres com estan en aquest moment. No poden contestar ni "bé" ni "normal". A cada sessió és un alumne diferent el que pregunta. El vocabulari emocional que sorgeix en aquesta ronda, el reprendrem en activitats posteriors.
- A cada sessió fem, en algun moment, una activitat de relaxació on practiquem la respiració. Depenent de com està el grup, fem aquesta activitat en un moment diferent de la sessió.
- A quasi totes les sessions, normalment a l'inici, fem un joc divertit per trencar el gel i treballar la cohesió de grup. Cada vegada és un joc diferent i amb cada joc també es treballa algun dels objectius que ens hem proposat.
- A cada sessió fem una activitat pensada per treballar aspectes emocionals concrets. Aquesta activitat pot ser més moguda o més tranquil·la. Després de l'activitat dediquem un temps a reflexionar sobre el que ha passat i el que hem après.
- Finalment, a moltes sessions també introduïm el massatge. És una manera de treballar la relaxació, de cuidar-se a si mateix i d'aprendre a cuidar l'altre.

A continuació faig un resum del temari de cada sessió, amb les activitats i la competència emocional que considero que es treballa més en cada una d'elles. Les sessions detallades les descriuré en l'apartat següent.

Sessió 1:

1. "Què farem?".
2. Consciència emocional: "Com estàs?".
3. Autonomia emocional: "Respiració i relaxació".
4. Consciència emocional: "Mural d'emocions".
5. Consciència emocional: "Imatges emocionals".
6. Habilitats socials: "Ronda de tancament".

Sessió 2:

1. Consciència emocional: "Com estàs?".
2. Consciència emocional: "Quatre emocions bàsiques".

3. Consciència emocional: “Teatre d’emocions”.
4. Autonomia emocional: “Respiració i relaxació”.

Sessió 3:

1. Consciència emocional: “Com estàs?”.
2. Autonomia emocional: “Respiració i relaxació”.
3. Autonomia emocional: “Confiança”.
4. Consciència emocional: “El túnel de les emocions”.
5. Autonomia emocional: “*Lo Imposible*”.
6. Regulació emocional: “Massatge circular”.

Sessió 4:

1. Consciència emocional: “Com estàs?”.
2. Autonomia emocional: “Respiració i relaxació”.
3. Consciència emocional: “Més mural”.
4. Consciència emocional: “Atenció!”.
5. Consciència i regulació emocional: “La ràbia”.
6. Regulació emocional: “Massatge amb pilotes”.

Sessió 5:

1. Consciència emocional: “Com estàs?”.
2. Autonomia emocional: “Respiració i relaxació”.
3. Consciència emocional: “Dibuix emocional”.
4. Regulació emocional: “El Semàfor i el NEMO”.

Sessió 6:

1. Consciència emocional: “Com estàs?”.
2. Habilitats socials: “Estirar la cua”.
3. Regulació emocional: “Respiració i relaxació”.
4. Autonomia emocional i habilitats socials: “Reafirmació davant del grup”.
5. Regulació emocional: “La pedra màgica”.

Sessió 7:

1. Consciència emocional: “Com estàs?”.

2. Habilitats socials: “Desfer l’embolic”.
3. Autonomia emocional: “El meu globus”.
4. Regulació emocional: “Massatge de l’ordinador”
5. Autonomia emocional: “Respiració i relaxació”.

Sessió 8:

1. Consciència emocional: “Com estàs?”.
2. Autonomia emocional: “Respiració i relaxació”.
3. Habilitats socials: “Jo Mai Mai”.
4. Autonomia emocional: “M’agrada de tu”.
5. Habilitats socials: “Tancament i valoració conjunta”.

3.7 METODOLOGIA

La metodologia és pràctica i vivencial, amb molt poca explicació teòrica. S'utilitzen dinàmiques, jocs, vídeos, imatges, discussió en grup, role-playing, etc.

Són sessions dinàmiques on es motiva els alumnes a participar, però no s'obliga a explicar res personal i si algú no vol participar en alguna activitat, se li respecta.

A continuació descriuré les 8 sessions. A cada sessió, especifico la data, els destinataris, les persones que han assistit, els objectius de la sessió, la temporalització i la descripció de cada activitat. Dins la descripció de cada activitat, explico el desenvolupament de l'activitat, els objectius generals i específics, els continguts, la temporalització i els recursos necessaris.

La major part de les activitats estan extretes del postgrau, bàsicament de les sessions d'Elia Lopez, Maria Navarrete, Meritxell Obiols i Rafael Bisquerra. Altres han sorgit de les converses amb les companyes Sara, Rosalia i Mar.

SESSIÓ 1

Data: 08/04/16

Destinataris: Els alumnes de 1r del PFI adaptat d'Arts Gràfiques i Serigrafia de l'Escola-Taller Xalest. És un grup de 10 alumnes, 3 noies i 7 nois, que tenen entre 16 i 21 anys.

Assisteixen: Avui assisteixen 9 alumnes. Falta el D.

Objectiu: Treballar la consciència emocional i el respecte als companys.

Temporalització: 1h 45 min

Descripció de les activitats que es realitzaran al llarg de la sessió:

1. Què farem?

Desenvolupament de l'activitat:

A l'inici de la sessió, els hi explicaré que a partir d'ara, i fins a final de curs, dedicarem les hores de tutoria a fer sessions d'educació emocional. El lloc on realitzarem les sessions, cada divendres al matí fins a final de curs, serà l'aula "obrir-se al món".

També els hi explicaré que la norma bàsica d'aquestes sessions serà el respecte per cada company del grup. Parlarem de temes personals, i tothom ha de poder participar tranquil·lament, sense tenir por que es riguin d'ell. També s'han de comprometre a mantenir la confidencialitat si els companys expliquen coses personals. Evidentment, està totalment prohibit insultar o faltar al respecte a qualsevol persona. En el cas que algun alumne no es comporti correctament i no deixi treballar els altres, s'haurà d'esperar sense participar a les activitats, fins que estigui més tranquil.

Els hi explicaré que quan posem temes en comú i fem preguntes, sempre són lliures de respondre que es tracta d'un tema personal o simplement que no volen contestar. No estan obligats a explicar temes personals, només ho han de fer si els hi ve gust.

Objectius:

- Que tinguin la informació bàsica del que farem a les sessions
- Que coneguin les normes bàsiques de funcionament, sobretot el tema del respecte als companys.

Continguts:

Informació del temps i l'espai d'on es realitzarà el programa, així com de les normes bàsiques de respecte i de funcionament.

Temporalització: 10 minuts.

Organització de l'aula: Grup classe

Recursos: cap.

2. Com estàs?

Desenvolupament de l'activitat:

A l'aula hi ha una taula gran, seiem tots al voltant de la taula. Els hi explicaré que l'activitat consisteix en que jo els hi preguntaré, d'un en un, com es senten en aquest moment. Tothom ha d'estar atent a la persona que parla en cada moment. La consigna és que no poden contestar ni "bé" ni "normal". En funció del que responguin, també els hi preguntaré per què es senten així. Si no ho volen explicar, no estan obligats a fer-ho. Jo també participaré d'aquesta activitat, dient com em sento.

Objectius generals:

- Presa de consciència de les pròpies emocions.
- Practicar la comunicació receptiva i expressiva.
- Aprendre a comprendre i respectar els altres i les seves emocions.
- Adquirir vocabulari emocional.
- Aprendre a compartir emocions amb els companys.

Objectius específics:

- Donar nom a les emocions que senten.
- Escoltar amb atenció el que explica cadascú.
- Qui li toca preguntar, dinamitzar el grup.
- Respectar el torn de paraula.

Continguts:

El vocabulari emocional necessari per posar nom a les pròpies emocions.

Temporalització: 15 minuts aprox.

Organització de l'aula: Grup classe

Recursos: cap.

3. Respiració i relaxació

Desenvolupament de l'activitat:

Els hi explicaré com funciona la respiració abdominal. Es tracta de que facin, ben asseguts a la cadira, les respiracions que normalment fem quan estem a punt

d'adormir-nos al llit, inspirant i expirant pel nas. Si a algun alumne li resulta molt difícil relaxar-se d'aquesta manera, pot començar recolzant el cap sobre els braços, sobre la taula.

Objectius generals:

- Treballar la regulació emocional.
- Potenciar la capacitat de gaudir de benestar emocional.
- Potenciar la regulació d'emocions i sentiments a través de la relaxació.
- Potenciar la capacitat de concentració.

Objectius específics:

- Fer almenys tres respiracions profundes ben fetes, inspirant i expirant pel nas.
- Estar uns minuts en silenci, només respirant.

Continguts:

- Respecte pel propi silenci.
- Respecte pel silenci dels companys i les companyes.
- Atenció.
- Respiració conscient.

Temporalització: 15 minuts.

Organització de l'aula: Treball individual

Recursos: cap

4. Mural d'emocions

Desenvolupament de l'activitat:

Preparem un mural amb la següent classificació: *emocions positives /emocions negatives*. Cadascú escriurà totes les emocions que coneix, cada una en un post-it, i les anirem col·locant en el seu lloc del mural. Aquest mural el deixarem permanentment a l'aula, de manera que quan apareguin emocions noves, també les podrem col·locar.

Objectius generals:

- Aprendre a donar nom i classificar les emocions.
- Aprendre a compartir emocions.
- Treballar en grup

Objectius específics:

- Saber de quin nivell d'alfabetització emocional partim
- Saber com es diuen les emocions que sentim
- Aprendre noms d'emocions a partir de les propostes dels companys
- Saber classificar les emocions entre positives, negatives i ambigües.
- Adonar-se que tots sentim emocions.
- Posar-se d'acord amb els companys, a partir del raonament de cada proposta.

Continguts:

- No hi ha emocions bones i dolentes, totes són vàlides i tenen la seva importància, ja que sense elles els humans no hauríem sobreviscut. Tots les podem sentir totes, l'important és saber gestionar-les.

Temporització: 15-20 minuts

Organització de l'aula: Grup classe

Recursos:

- Post-its
- Material per escriure
- Cinta adhesiva
- Paper gran, cartolina o cartró per fer el mural

5. Imatges emocionals

Desenvolupament de l'activitat:

Sobre el terra, posem fotos de persones, paisatges, animals, etc. També fulls grans amb paraules d'emocions escrites. Els alumnes caminaran per l'aula. Cadascú escollirà la imatge o paraula que vulgui (perquè li ha cridat l'atenció, perquè li ha agradat, perquè li ha recordat alguna experiència passada...). Després, cada alumne explicarà per què ha escollit aquesta foto o paraula. Dirà què li recorda, quina emoció hi veu representada, quina emoció li transmet...

Objectius generals:

- Presa de consciència de les pròpies emocions.
- Adquirir vocabulari emocional
- Respectar els companys.
- Practicar la comunicació expressiva i receptiva
- Empatitzar amb els companys i les seves emocions

- Compartir emocions

Objectius específics:

- Saber com s'anomenen les emocions que senten
- Escoltar els companys
- Connectar emocionalment amb els records, a partir de les imatges i les paraules.
- Transmetre amb paraules el que estan sentint a la resta del grup

Continguts:

- A través de les imatges, és més fàcil parlar de les pròpies emocions.
- Tots tenim emocions associades a records i experiències passades.
- La mateix imatge ens pot transmetre emocions molt diferents, depenent de l'experiència emocional de cadascú, així com de la seva família, la seva cultura... Però tots podem estar atents al que els altres comuniquen i empatitzar amb les seves emocions.

Temporalització: 20 minuts.

Organització de l'aula: Grup classe

Recursos:

- Imatges de revistes
- Fulls blancs amb paraules relacionades amb el món emocional.

6. Ronda de tancament.

Desenvolupament de l'activitat:

Fem una ronda de preguntes per saber què ha après cadascú i què els hi ha agradat més.

Temporalització: 5-10 minuts.

Organització de l'aula: Grup classe

Recursos: cap

SESSIÓ 2

Data: 15.04.16

Destinataris: 10 alumnes amb discapacitat intel·lectual d'un PFI adaptat.

Assisteixen: Assisteixen 8 alumnes, falten la V. i el B.

Objectiu: Treballar la consciència emocional.

Temporalització: 1h 45 min

Descripció de les activitats que es realitzaran al llarg de la sessió:

1. Com estàs?

Desenvolupament de l'activitat:

És la segona vegada que fan aquesta activitat, però alguns alumnes van faltar el primer dia, així que els hi tornaré a explicar en què consisteix. En aquesta ocasió, serà un alumne qui preguntarà als companys, d'un en un, com es senten en aquest moment. Tothom ha d'estar atent a la persona que parla en cada moment. La consigna és que no poden contestar ni "bé" ni "normal". En funció del que responguin, comentarem les emocions i també demanarem si volen explicar per què es senten així. Jo també participaré d'aquesta activitat, dient com em sento.

Al acabar l'activitat, si han aparegut emocions noves, les afegirem al mural que vam fer a la primera sessió.

Objectius generals:

- Presa de consciència de les pròpies emocions.
- Practicar la comunicació receptiva i expressiva.
- Aprendre a comprendre i respectar els altres i les seves emocions.

Objectius específics:

- Adquirir vocabulari emocional.
- Aprendre a donar nom a les emocions que senten.
- Aprendre a escoltar amb atenció el que explica cadascú.
- Aprendre a compartir emocions amb els companys.
- Qui li toca preguntar, aprendre a dinamitzar el grup.

Continguts:

El vocabulari emocional necessari per posar nom a les pròpies emocions.

Temporalització:

10 minuts, aproximadament. Dependrà de si apareixen emocions noves i del temps que dediquem a comentar els motius que fan que cadascú es senti com es sent.

Organització de l'aula: Grup classe**Recursos:**

- El mural de les emocions que vam fer en la sessió anterior
- Papers, bolígrafs i cinta adhesiva per si hem d'afegir emocions al mural.

2. Les Quatre Emocions Bàsiques

En la sessió anterior, de manera espontània la conversa ens va dur a parlar de les quatre emocions bàsiques. Araprofitarem per reprendre aquesta qüestió.

Desenvolupament de l'activitat:

Projectarem imatges de persones que senten por, tristesa, ràbia i alegria, i les identificarem. També identificarem els personatges de la pel·lícula “*Insight-out*.” A mesura que identifiquem les emocions que senten les persones i els personatges de les fotografies, comentarem quines característiques de les expressions de la cara i el cos són les que ens permeten fer aquestes identificacions, basant-nos tant en el que veiem a les imatges com en el que hem experimentat amb nosaltres mateixos i amb els altres.

Objectius generals:

- Prendre consciència de les reaccions de la nostra cara i el nostre cos quan sentim alegria, por, ràbia, tristesa.
- Aprendre a identificar quan una persona sent alguna de les emocions bàsiques.

Objectius específics:

- Identificar les quatre emocions bàsiques observant fotografies de persones que les estan sentint.
- Identificar les reaccions físiques facials i corporals que provoquen les emocions bàsiques.

Continguts:

- Les quatre emocions bàsiques són la por, la tristesa, la ràbia i l'alegria. Són grans famílies d'emocions, a cada família hi podem englobar moltes altres emocions.
- Es poden identificar les emocions que senten les persones a partir de les seves expressions facials i corporals.
- Aquestes emocions són universals

Recursos:

- Imatges seleccionades prèviament.
- Ordinador.
- Projector.

Temporalització: 15-20 minuts.

Organització de l'aula: Grup classe

3. Teatre d'emocions

Desenvolupament de l'activitat:

Farem quatre grups. Dos grups de dues persones i dos grups de tres persones. Per fer els grups, cadascú agafarà una targeta. Cada targeta tindrà una cara amb una emoció dibuixada. Les persones que tinguin la mateixa targeta, s'ajuntaran per fer els grups. D'aquesta manera es faran agrupacions diferents de les que es fan normalment.

Cada grup tindrà un tros de paper gran, on dibuixarà una silueta de persona en mida real. Cada grup haurà de treballar sobre l'emoció que li ha sortit a la targeta. Es tracta de representar, amb colors, dibuixos o paraules, el que se sent en el cos quan se sent aquesta emoció.

Cada grup prepararà una petita representació de pocs minuts, d'una escena en la que un o tots els personatges sentin l'emoció que el grup està treballant.

Cada grup farà la seva petita representació davant dels companys i també ensenyarà i comentarà el seu dibuix. Quan facin les representacions, aprofitaré per fotografiar les expressions de les seves cares.

Després de cada grup, reflexionarem sobre la utilitat i la importància que té cada emoció per a la vida humana. Els hi explicaré que tots sentim totes les emocions en algun moment, que això és universal i que no és dolent, ja que no hi ha cap

emoció dolenta. L'únic que hem d'aprendre és què fem quan les sentim, com les gestionem.

Objectius generals:

- Prendre consciència dels efectes que tenen les emocions bàsiques en el propi cos.
- Aprendre a identificar les emocions bàsiques en els altres.
- Acceptar que tots sentim aquestes emocions en algun moment, i que això no és dolent. La qüestió és què fer amb aquestes emocions.
- Prendre consciència de situacions a la vida que ens provoquen aquestes emocions.
- Entendre la utilitat que tenen les emocions bàsiques a la vida de les persones.
- Treballar en equip

Objectius específics:

- Plasmar en un dibuix les reaccions facials i corporals que ens provoquen l'alegria, la tristesa, la por i la ràbia
- Pensar una situació en la que podríem sentir una d'aquestes emocions, pensar l'escena i representar-la.
- Estar atents al treball que han fet els companys
- Reflexionar, raonar i debatre sobre l'alegria, la tristesa, la por i la ràbia.

Continguts:

- Les quatre emocions bàsiques són la por, la tristesa, la ràbia i l'alegria.
- Les emocions tenen un efecte en el cos.
- Les expressions de la cara i el cos mostren les emocions que senten les persones.
- Cada emoció té una utilitat: La por ens protegeix dels perills, la ràbia ens dóna energia per vèncer les adversitats, la tristesa fa que ens recollim per recuperar-nos després d'una pèrdua i així recuperem l'energia per a seguir endavant, l'alegria ens dóna energia per fer coses.
- Les emocions són universals, les sentim tots en algun moment, i no són una cosa dolenta o de la que ens hem d'avergonyar.

Organització de l'aula: Primer grups petits, i després grup classe.

Recursos:

- Targetes amb cares dibuixades que representen emocions.

- Papers grans.
- Colors i retoladors.
- Mòbil per fer fotos.

Temporalització: 30-45 minuts

4. Respiració i Relaxació

Els divendres, abans de fer educació emocional, els alumnes fan piscina. Això fa que ja de per si comencin la classe bastant relaxats. És per aquest motiu que he preferit fer la relaxació al final de la classe, d'aquesta manera també acaben la setmana més relaxats.

Desenvolupament de l'activitat:

Els hi recordaré, també pels alumnes que no van venir a la primera sessió, com funciona la respiració abdominal. Es tracta de que facin les respiracions que normalment fem quan estem a punt d'adormir-nos al llit, inspirant i expirant pel nas. Poden escollir fer-ho estirats a terra o asseguts a la cadira amb l'esquena recta, les cames descreuades, les plantes dels peus tocant a terra, les espatlles i els braços caiguts i les mans sobre les cames. Si a algun alumne encara li resulta difícil relaxar-se d'aquesta manera, pot començar assentat davant la taula, recolzant el cap sobre els braços.

Objectius generals:

- Treballar la regulació emocional
- Potenciar la capacitat de gaudir de benestar emocional.
- Potenciar la regulació d'emocions i sentiments a través de la relaxació.
- Potenciar la capacitat de concentració.

Objectius específics:

- Aprendre a respirar correctament
- Aconseguir estar uns minuts en silenci, només respirant.

Continguts:

- Respecte pel propi silenci

- Respecte pel silenci dels companys i les companyes.
- Observació de l'aquí i l'ara.
- Respiració conscient.

Temporalització: 10 minuts.

Organització de l'aula: Treball individual

Recursos: Cap.

SESSIÓ 3

Data: 22.04.16

Destinatari: 10 alumnes amb discapacitat intel·lectual d'un PFI adaptat.

Assisteixen: Avui assisteixen tots els alumnes.

Objectiu: Treballar la consciència emocional, la cohesió de grup, la confiança i la relaxació.

Temporalització: 1h 45 min

Descripció de les activitats que es realitzaran al llarg de la sessió:

1. Com estàs?

Desenvolupament de l'activitat:

Aquesta activitat ja l'hem fet a les sessions anteriors. Un alumne preguntarà als companys, d'un en un, com es senten en aquest moment. Tothom ha d'estar atent a la persona que parla en cada moment. Per comprovar que els alumnes estan atents, de tant en tant els hi preguntaré com ha dit que es sentia algun dels companys que ja ha parlat. La consigna és que no poden contestar ni "bé" ni "normal". En funció del que responguin, comentarem les emocions i també preguntarem si volen explicar per què es senten d'aquesta manera.

Aspectes a tenir en compte:

Al acabar l'activitat, si han aparegut emocions noves, les afegirem al mural que vam fer a la primera sessió.

Objectius Generals:

- Presa de consciència de les pròpies emocions.

- Practicar la comunicació receptiva i expressiva.
- Aprendre a comprendre i respectar els altres i les seves emocions.

Objectius Concrets:

- Adquirir vocabulari emocional.
- Aprendre a donar nom a les emocions que senten.
- Aprendre a escoltar amb atenció el que explica cadascú.
- Aprendre a compartir emocions amb els companys.
- Qui li toca preguntar, aprendre a dinamitzar el grup.

Continguts:

El vocabulari emocional necessari per posar nom a les pròpies emocions.

Temporalització:

10 minuts, aproximadament. Dependrà de si apareixen emocions noves i del temps que dediquem a comentar els motius que fan que cadascú es senti com es sent.

Organització de l'aula: Grup classe

Recursos:

- El mural de les emocions que vam fer en la sessió anterior
- Papers, bolígrafs i cinta adhesiva per si hem d'afegir emocions al mural.

2. Respiració i Relaxació

En aquesta sessió, farem abans la relaxació per assegurar-nos que tenim temps d'aprendre a respirar i relaxar-nos amb calma.

Prendrem consciència del fet fisiològic de la respiració, adonant-nos de com entra i surt l'aire lentament quan fem respiracions conscients

Desenvolupament de l'activitat:

Els hi explicaré que la respiració és la porta d'entrada a la relaxació. Si aprenem a respirar correctament, i a posar l'atenció en com entra i surt l'aire, podem aconseguir arribar a un estat de calma. És per això que és tan important aprendre a respirar correctament, per aconseguir arribar a un estat de calma quan ho necessitem.

Els hi diré que separin una mica la cadira de la taula. Llavors els hi demanaré que posin l'esquena ben recta i les cames sense creuar, també que recolzin els peus a terra, i que deixin caure les mans sobre les cuixes.

Els hi demanaré que primer mirin com ho faig jo. Col·locaré la mà sobre la panxa i inspiraré pel nas lentament, de manera que vegin com s'infla la panxa. Retindré l'aire dos segons i després l'expiraré per la boca lentament, de manera que es vegi com es desinfla la panxa.

Un cop feta la demostració, ho farem tots a la vegada. Els hi recomanaré que tanquin els ulls, i farem varies respiracions profundes com la primera.

Objectius generals:

- Treballar la regulació i l'autogestió emocional
- Potenciar la capacitat de gaudir de benestar emocional.
- Potenciar el coneixement del propi cos i de les seves reaccions.
- Treballar la introspecció d'un mateix.
- Potenciar la capacitat de concentració.
- Prevenir i millorar l'estat d'ànim.
- Potenciar la serenor i la tranquil·litat

Objectius específics:

- Aprendre a respirar correctament.
- Aconseguir estar uns minuts en silenci, només respirant.

Continguts:

- Respecte pel propi silenci
- Respecte pel silenci dels companys i les companyes.
- Observació del moment present, de l'aquí i l'ara.
- Respiració conscient.

Organització de l'aula: És un treball individual.

Recursos: cadires per a cada alumne.

Temporalització: 10 minuts.

3. Confiança

Desenvolupament de l'activitat:

Farem grups de tres persones. Els grups els farem de manera aleatòria, dient un

número a cada persona, seguint l'ordre en el que estan assentats.

A cada grupet, una persona es col·locarà al mig, amb un company al davant i un company al darrere. La persona que està al mig es deixarà caure, primer cap a endavant. La persona que està davant seu l'haurà d'aguantar de les espatlles perquè no caigui, i **empènyer-la** suaument perquè es torni a col·locar al mig. Tot seguit, la persona que està al mig es deixarà caure cap a enrere. La persona que està darrere seu l'aguantarà per les espatlles perquè no caigui, i **l'empentarà** suaument per tornar-la a col·locar al mig. Després es canviaran els llocs.

Observacions:

Els alumnes han de deixar caure el seu pes cap a endavant i cap a enrere confiant que els companys que tenen al davant i al darrere realment els aguantaran. No s'han de frenar per por de no caure.

Objectius generals:

- Confiar en els companys
- Potenciar la cohesió de grup.
- Reforçar la capacitat dels alumnes de cuidar els seus companys.
- Treballar l'atenció

Objectius específics:

- Estar atents a l'alumne que està al mig, per evitar que caigui.
- Deixar-se caure confiant que els companys ens agafaran.

Continguts:

- La confiança en el grup.
- La responsabilitat de cuidar els companys.

Recursos: Cap.

Organització de l'aula: Grups petits.

Temporalització: 15 minuts.

4. El túnel de les emocions

Amb aquesta activitat pretenem, per una banda, adquirir més vocabulari emocional, i per l'altra, reflexionar sobre com es senten els companys quan els hi mostrem emocions positives (com per exemple: amor) o negatives (com per exemple: fàstic).

Desenvolupament de l'activitat:

Un alumne sortirà de l'aula. Els hi donaré unes targetes, i una persona del grup haurà d'escollir una targeta sense mirar. A cada targeta hi haurà una emoció escrita, com per exemple: SORPRESA, TIMIDESA, NERVIOSISME, AMOR, FÀSTIC, AVORRIMENT, ENVEJA, INDIFERÈNCIA. Els alumnes s'hauran de posar d'acord sobre el significat de l'emoció que els hi hagi tocat. Una vegada ho tinguin clar, es col·locaran fent un túnel entre tots. És a dir que es col·locaran per parelles, l'un davant de l'altre, fent dos files. Quan entri la persona que estava fora, tots hauran de representar l'emoció de la targeta. L'alumne que estava fora haurà de passar per dins del túnel i endevinar l'emoció representada. Després, li preguntaré a l'alumne com s'ha sentit quan ha vist a tots els companys representant aquesta emoció cap a ell, i també els hi preguntaré als companys com s'han sentit quan la representaven. D'aquesta manera dedicarem un temps a la reflexió.

Objectius generals:

- Adquirir vocabulari emocional
- Treballar l'expressió facial i corporal de les emocions.
- Prendre consciència de com es senten els companys quan expressem determinades emocions cap a ells (per exemple amor, fàstic, ràbia...).

Objectius específics:

- Representar l'emoció que toqui
- Endevinar l'emoció que representen els companys

Continguts:

- Vocabulari emocional
- L'expressió facial i corporal de les emocions
- Com es senten els companys quan els hi mostrem determinades emocions.

Recursos: Targetes amb emocions escrites.

Organització de l'aula: Grup classe

Temporalització: 20 minuts

5. “Lo Imposible”

Dedicarem uns minuts a reflexionar sobre un fet que ha passat a l'aula durant la setmana, relacionat amb les emocions. Un dia vam veure la pel·lícula “Lo Imposible”. Aquesta pel·lícula va provocar fortes emocions en els alumnes, però semblava que intentessin amagar-ho. En els moments en els que probablement haurien plorat, per exemple, alguns alumnes es posaven a riure i a dir tonteries. Els hi plantejaré una sèrie de preguntes per a reflexionar i debatre. Per dinamitzar l'activitat, faré cartells grans amb cartolines de colors per a cada pregunta, els aniré mostrant i els anirem comentant. Els cartells durant escrites les següents frases:

- *Som menys valents si mostrem por o tristesa?*
- *Els nois poden plorar mirant una pel·lícula?*
- *Quan els nois estan tristos, poden plorar?*
- *Els nois poden mostrar que tenen por?*
- *Els homes són menys homes si ploren o expressen tenir por?*
- *Per què quan vam veure escenes dures o tristes, alguns alumnes es van posar a riure i a dir tonteries?*
- *A l'escena on es veu el pit ferit de la mare, alguns alumnes van començar a riure i a dir tonteries. Per què? Té sentit? És una escena sexual?*
- *Digues dos moments en els que els personatges han tingut reaccions egoistes.*
- *Digues dos moments en els que els personatges han ajudat els altres.*
- *Tu què hauries fet?*
- *Quin moment t'ha provocat una emoció més forta? Quina emoció era?*

Aquestes preguntes són orientatives, les podem utilitzar o no, depèn de com vagi la conversa.

Objectius:

- Qüestionar el missatge que transmeten la societat i els mitjans de comunicació respecte el gènere i les emocions.

- Entendre que els homes també poden expressar emocions com la por i la tristesa, i que no són menys homes ni menys valents per aquest fet, al contrari.
- Acceptar que per intentar tapar les emocions reals que sentim, podem reaccions inadequades i poc respectuoses.
- Entendre que la dona no és un objecte sexual.
- Observar les reaccions egoistes i altruistes que poden sorgir en situacions extremes, segons el que mostra la pel·lícula.

Continguts:

- Els missatges que transmeten la societat i els mitjans de comunicació sobre el gènere i les emocions són qüestionables.
- Intentar tapar les emocions per vergonya pot tenir conseqüències no tant bones.
- La dona no és un objecte sexual.
- Egoisme vs altruisme.

Organització de l'aula: Grup classe

Recursos: Cartells amb les preguntes escrites

Temporalització: 15 minuts

6. Massatge Circular

Utilitzarem el massatge per a que els alumnes aprenguin estratègies per incidir sobre el cos i les puguin aplicar per relaxar-se quan es sentin nerviosos.

Desenvolupament de l'activitat:

Ens col·locarem tots drets i en cercle. Cada persona li farà un massatge a la persona que té al davant, i a la vegada rebrà un massatge de la persona que té al darrere. Treballarem sobre l'esquena, les espatlles, el coll i el cap. Abans de començar, ens dirigirem a la persona a la que ens ha tocat fer el massatge, per preguntar-li: “*Em permets?*”. Si ens respon que sí, li direm: “*Et cuidaré molt bé*”. Una persona farà de guia, marcarà el que hem de fer en cada moment i tots l'anirem seguint. Després canviarem de guia.

Objectius generals:

- Tenir recursos per incidir sobre el cos i tranquil·litzar-lo.
- Aprendre a cuidar i respectar el cos de l'altre.
- Enfortir els vincles afectius dins el grup

- Potenciar la cohesió de grup.
- Relaxar-se
- Estar atents

Objectius específics:

- Deixar-se fer un massatge i gaudir-lo
- Fer un massatge a un company amb respecte i delicadesa per fer-lo sentir a gust.
- Estar en silenci mentre dura l'activitat.
- Calmar-se i relaxar-se fent l'activitat.

Continguts:

- El massatge ens ajuda a tranquil·litzar-nos i potencia la sensació de benestar.
- Fent un massatge podem ajudar a tranquil·litzar i potenciar la sensació de benestar d'un company.
- Hem de respectar i cuidar el cos de l'altre.

Organització de l'aula: Grup classe

Recursos: Cap.

Temporalització: 10 minuts

SESSIÓ 4

Data: 29.04.16

Destinataris: 10 alumnes amb discapacitat intel·lectual d'un PFI adaptat.

Assisteixen: Assisteixen 7 alumnes, falten el B., el D. i la V.

Objectiu: Treballar l'emoció de la ràbia, des de les competències de consciència emocional i regulació emocional.

Temporalització: 1 h 45 min.

Descripció de les activitats que es realitzaran al llarg de la sessió:

1. Com estàs?

Desenvolupament de l'activitat:

Aquesta activitat ja l'hem fet a les sessions anteriors. Un alumne preguntarà als companys, d'un en un, com es senten en aquest moment. En aquest cas,

m'agradaria que ho fes el B o l'A. Tothom ha d'estar atent a la persona que parla en cada moment. Per comprovar que els alumnes estan atents, de tant en tant els hi preguntaré com ha dit que es sentia algun dels companys que ja ha parlat. La consigna és que no poden contestar ni "bé" ni "normal". En funció del que responguin, comentarem les emocions i també preguntarem si volen explicar per què es senten d'aquesta manera.

Aspectes a tenir en compte:

Al acabar l'activitat, si han aparegut emocions noves, les afegirem al mural que vam fer a la primera sessió.

Objectius Generals:

- Presa de consciència de les pròpies emocions.
- Practicar la comunicació receptiva i expressiva.
- Aprendre a comprendre i respectar els altres i les seves emocions.

Objectius específics:

- Adquirir vocabulari emocional.
- Aprendre a donar nom a les emocions que senten.
- Aprendre a escoltar amb atenció el que explica cadascú.
- Aprendre a compartir emocions amb els companys.
- Qui li toca preguntar, aprendre a dinamitzar el grup.

Continguts:

El vocabulari emocional necessari per posar nom a les pròpies emocions.

Organització de l'aula: Grup classe.

Recursos:

- El mural de les emocions que vam fer en la sessió anterior
- Papers, bolígrafs i cinta adhesiva per si hem d'afegir emocions al mural.

Temporalització:

10 minuts, aproximadament. Dependrà de si apareixen emocions noves i del temps que dediquem a comentar els motius que fan que cadascú es senti com es sent.

2. Respiració i relaxació

Prendrem consciència del fet fisiològic de la respiració, adonant-nos de com entra i surt l'aire lentament quan fem respiracions conscients.

Ja hem fet aquesta activitat anteriorment, però costa una mica, així que la repetirem.

Desenvolupament de l'activitat:

Els hi explicaré que la respiració és la porta d'entrada a la relaxació. Si aprenem a respirar correctament, i a posar l'atenció en com entra i surt l'aire, podem aconseguir arribar a un estat de calma. És per això que és tan important aprendre a respirar correctament, per aconseguir arribar a un estat de calma quan ho necessitem.

Els hi diré que separin una mica la cadira de la taula. Llavors els hi demanaré que posin l'esquena ben recta i les cames sense creuar, també que recolzin els peus a terra, i que deixin caure les mans sobre les cuixes.

Col·locaré la mà sobre la panxa i inspiraré pel nas lentament, de manera que vegin com s'infla la panxa. Retindré l'aire dos segons i després l'expiraré per la boca lentament, de manera que es vegi com es desinfla la panxa.

Un cop feta la demostració, ho farem tots a la vegada. Els hi recomanaré que tanquin els ulls, i farem varies respiracions profundes com la primera.

Si a algú li és més fàcil fer-ho estirat, també ho pot fer.

Objectius generals:

- Treballar la regulació i l'autogestió emocional
- Potenciar la capacitat de gaudir de benestar emocional.
- Potenciar el coneixement del propi cos i de les seves reaccions.
- Treballar la introspecció d'un mateix.
- Potenciar la capacitat de concentració.
- Prevenir i millorar l'estat d'ànim.
- Potenciar la serenitat i la tranquil·litat

Objectius específics:

- Aprendre a respirar correctament.
- Aconseguir estar uns minuts en silenci, només respirant.

Continguts:

- Respecte pel propi silenci

- Respecte pel silenci dels companys i les companyes.
- Observació del moment present, de l'aquí i l'ara.
- Respiració conscient.

Organització de l'aula: És un treball individual.

Recursos: cadires per a cada alumne.

Temporalització: 10 minuts.

3. Més mural

Abans de continuar amb la següent activitat, farem una cosa que no vam fer a l'última sessió. Penjarem a la paret el mural que vam fer a la primera sessió, on distingíem entre emocions positives, negatives i ambigües, i hi afegirem les emocions que hem après des de llavors.

Objectiu general:

- Adquirir vocabulari emocional.
- Treballar en equip

Objectius específics:

- Recordar les paraules d'emocions que hem après últimament i classificar-les entre positives, negatives i ambigües.
- Argumentar i posar-se d'acord amb els companys.

Continguts:

El significat d'emocions com: sorpresa, timidesa, nerviosisme, amor, fàstic, avorriment, enveja, indiferència.

Organització de l'aula: Grup classe.

Recursos:

- El mural de les emocions que vam fer en la sessió anterior
- Papers, bolígrafs i cinta adhesiva per si hem d'afegir emocions al mural.

Temporalització: 10 minuts

4. Atenció!

Farem aquesta activitat per potenciar la concentració, el treball en equip i la

coordinació, d'una manera distesa i divertida.

Desenvolupament de l'activitat:

Tots els alumnes es posaran drets i en rotllana. Jo passaré una pilota de tennis a un alumne, aquest la passarà a un company, i així successivament, fins que tothom s'hagi passat la pilota i al final em torni a arribar a mi. Llavors els hi tornaré a passar la pilota i els hi diré que cadascú ha de recordar a qui l'havia passat anteriorment, per repetir-ho exactament de la mateixa manera. També els hi donaré la consigna de que la pilota no pot caure a terra, ja que si li cau a algú, tot el grup perd. La dificultat radicarà en que no només els hi passaré una pilota, sinó que els hi aniré passant fins a sis pilotes, totes seguides i sense parar. Això vol dir que constantment estaran rebent i passant pilotes, i s'hauran de coordinar entre ells perquè les pilotes no xoquin entre elles, ja que si cauen a terra, el grup perd. És un joc en el que no guanya o perd una persona, sinó tot el grup. Per posar més pressió, jo cronometraré quanta estona aconseguixen aguantar fins que caiguin fins a tres pilotes a terra.

Observacions:

Segurament caldrà parar el joc més d'una vegada, preguntar-nos què està fallant, i tornar-ho a intentar. És important que s'adonin que per fer bé l'activitat necessiten concentrar-se, i per concentrar-se millor necessiten silenci.

Objectius generals:

- Millorar la capacitat de concentració.
- Millorar la capacitat d'atenció.
- Millorar la capacitat d'estar en silenci.
- Potenciar el treball en equip.
- Treballar la coordinació entre els companys.
- Aconseguir que es plantegin com poden millorar el que fan per tal d'aconseguir un objectiu comú.

Objectius específics:

- Entendre que per fer bé l'activitat necessiten estar en silenci
- Fer l'activitat en silenci
- Parlar i posar-se d'acord per trobar la manera de fer millor l'activitat.

Continguts:

- Treball en equip.

- La importància del silenci per concentrar-se i fer millor una tasca.
- La coordinació i la comunicació entre els companys per tal d'aconseguir un objectiu comú.

Organització de l'aula: Grup classe.

Recursos: 6 pilotes de tennis.

Temporalització: 15 minuts.

5. La ràbia.

Amb aquesta activitat pretenem conèixer l'emoció de la ràbia. Saber què ens fa ràbia, prendre consciència de com reacciona el nostre cos quan sentim ràbia, de com actuem normalment i de com podríem actuar de manera més assertiva.

Desenvolupament de l'activitat:

5.1. La ràbia a l'univers.

Primer projectaré una part de l'Univers Emocional (Punset, E. i Bisquerra, R., 2015) on apareix la constel·lació de la ràbia, i observarem totes les emocions que estan relacionades. Després, cadascú dirà coses que li fan o li han fet ràbia, i les escriurem en el dibuix de la silueta que vam fer en una sessió anterior per representar la ràbia. Finalment, farem un recull de les respostes conductuals que té cadascú quan sent ràbia, i també l'afegirem al mural.

5.2. Vídeo "Just Breathe".

Visualitzarem un vídeo. En aquest vídeo, els nens expliquen als adults com reacciona el seu cos quan senten ràbia, quines respostes conductuals tenen d'entrada, etc. Després, expliquen el funcionament d'aquesta emoció a nivell fisiològic i del cervell. Finalment, descriuen com es calmen mitjançant les respiracions, i com un cop calmats, poden parlar amb la persona que els ha fet enfadar, i solucionar el problema sense agressivitat ni violència.

Jo l'aniré parant per assegurar-me que tots els alumnes l'entenen, i així l'anirem comentant. El vídeo és el següent:

<https://www.youtube.com/watch?v=pW-zNODSkyQ>

5.3. El pot de la ràbia

Reflexionarem sobre l'emoció de la ràbia, per arribar a la conclusió de que no és una emoció dolenta, i que l'important és saber què hem de fer quan sentim ràbia. A continuació, entre tots farem un pot de purpurina com el del vídeo. Això ens servirà per visualitzar com estan el nostre cos i la nostra ment quan sentim ràbia,

entendre per què és important que ens calmem abans de fer res, i reflexionar sobre què podem fer per calmar-nos. Aquest llistat també l'escriurem, aquesta vegada amb fulls de colors.

Objectius generals:

- Conèixer l'emoció de la ràbia.
- Prendre consciència de les coses que ens fan enrabiar.
- Prendre consciència de com sentim la ràbia en el cos i les reaccions fisiològiques que tenim.
- Prendre consciència del que fem de manera automàtica quan ens enrabiem, i qüestionar-nos si podríem tenir respostes alternatives millors.

Objectius específics:

- Conèixer la constel·lació de la ràbia
- Prendre consciència de les coses que ens fan sentir ràbia i escriure-les en un llistat comú.
- Prendre consciència del que fem de manera automàtica quan ens enrabiem i escriure-ho en un llistat comú.
- Entendre que no és dolent sentir l'emoció de la ràbia, que l'important és el que fem quan sentim aquesta emoció i que les respostes conductuals sí que poden ser dolentes.
- Aprendre maneres alternatives de canalitzar la ràbia, com fer respiracions profundes per calmar-nos abans de discutir.

Continguts:

- La ràbia. Què la provoca, com reacciona el cos, quines respostes conductuals tenim, quines respostes conductuals alternatives podríem tenir.
- La importància de la regulació de les emocions.

Organització de l'aula: Grup classe.

Recursos:

- Fulls
- Projector
- Portàtil
- El mural que vam fer amb el dibuix de la silueta de la ràbia
- Retoladors.

Temporalització: 30-40 minuts

6. Massatge amb pilotes

Per parelles, estirats a terra, i utilitzant les pilotes, ens farem massatges per tot el cos.

Desenvolupament de l'activitat:

Ens col·locarem tots drets i en cercle. Cada persona li farà un massatge a la persona que té al davant, i a la vegada rebrà un massatge de la persona que té al darrere. Treballarem sobre l'esquena, les espatlles, el coll i el cap. Abans de començar, ens dirigirem a la persona a la que ens ha tocat fer el massatge, per preguntar-li: "*Em permets?*" . Si ens respon que si, li direm: "*Et cuidaré molt bé*". Una persona farà de guia, marcarà el que hem de fer en cada moment i tots l'anirem seguint. Després canviarem de guia.

Objectius generals:

- Tenir recursos per incidir sobre el cos i tranquil·litzar-lo.
- Aprendre a cuidar i respectar el cos de l'altre.
- Enfortir els vincles afectius
- Potenciar la cohesió de grup.

Objectius específics:

- Deixar-se fer un massatge utilitzant pilotes de tennis i gaudir-lo
- Fer un massatge utilitzant pilotes de tennis i aconseguir que el company estigui a gust i es relaxi.
- Estar en silenci mentre dura l'activitat
- Relaxar-se fent l'activitat.
- Estar atents al pas que s'ha de fer en cada moment

Continguts:

- El massatge ens ajuda a tranquil·litzar-nos i potencia la sensació de benestar.
- Fent un massatge podem ajudar a tranquil·litzar i potenciar la sensació de benestar d'un company.
- Hem de respectar i cuidar el cos de l'altre.

Organització de l'aula: Per parelles

Recursos: Cap.

Temporalització: 10 minuts

SESSIÓ 5

Data: 13.05.16

Destinataris: 10 alumnes amb discapacitat intel·lectual d'un PFI adaptat.

Assisteixen: Assisteixen tots els alumnes.

Objectiu: En aquesta sessió treballarem l'emoció de la ràbia, especialment des de la competència de regulació emocional.

Temporalització: 1h 45 min.

Descripció de les activitats que es realitzaran al llarg de la sessió:

1. Com estàs?

És la mateixa activitat que hem fet a les sessions anteriors. L'únic que canvia és l'alumne encarregat de preguntar als companys, ja que cada vegada és algú diferent.

2. Respiració i relaxació

És la mateixa activitat que hem fet a les sessions anteriors. Els alumnes poden escollir fer-ho estirats o asseguts.

3. Dibuix emocional

Desenvolupament de l'activitat:

Els alumnes col·locaran les taules en forma de "U", així estaran de costat i podran passar-se els dibuixos fàcilment. Se'ls ha d'avisar de que no mirin els dibuixos que fan els companys del costat. Se'ls hi explica que tenen 5 minuts per expressar una emoció mitjançant un dibuix, pot ser una emoció que senten en el moment present o que han sentit en un altre moment. S'insisteix en que no s'han de preocupar de si el dibuix queda bé o malament, i se'ls hi diu que no poden escriure la paraula de l'emoció que han representat. Passats cinc minuts, cadascú passa el dibuix al company de la dreta. L'últim de la fila s'aixeca i li

passa el dibuix al primer. Quan tots tenen el dibuix que els hi ha passat el company de l'esquerra, el contempen una estona. Un cop tenen clara la paraula que els hi ha inspirat el dibuix, giren el full i l'escriuen. De nou, tots els dibuixos passen al company de la dreta i es segueix amb el mateix procés, fins que cada persona torna a tenir el seu dibuix. Llavors cadascú llegirà què li han escrit els companys. Finalment, es farà una reflexió amb tot el grup, fent preguntes com: "Us han sorprès les emocions que han transmès els vostres dibuixos als altres? Per què?" "S'assembla el que volíeu expressar amb el que us han escrit els companys, o és molt diferent? Per què?" "Què és el que us ha sorprès més?" "Hi ha alguna cosa que s'hagi escrit o no s'entengui? És el moment per preguntar!" "Us molesta que no us hagin interpretat bé el dibuix?"

Objectius generals:

- Acceptar la validesa de les interpretacions dels altres, encara que siguin diferents del que nosaltres volíem expressar.
- Observar que un mateix dibuix pot tenir diferents interpretacions
- Observar les diferents maneres d'interpretar les emocions que té cadascú

Objectius específics:

- Expressar una emoció a través d'un dibuix
- Contemplar el dibuix d'un company, sentir quina emoció ens transmet, i plasmar-la amb paraules.

Continguts:

Podem expressar emocions a través de formes i dibuixos, que després tindran interpretacions diferents depenent de la persona que s'ho miri.

Organització de l'aula: Grup classe

Recursos: Un full blanc per a cada persona i retoladors de colors.

Temporalització: 20 minuts

4. El Semàfor i el NEMO

Desenvolupament de l'activitat:

Abans de començar, farem memòria sobre el que vam treballar a la sessió anterior: l'emoció de la ràbia. Reforçarem la idea de que no és dolent sentir

ràbia, el problema és què fem amb aquesta emoció. No hi ha cap emoció dolenta, però sí que hi ha conductes dolentes.

També vam parlar de les conductes que sovint tenim com a resposta a un fet que ens fa sentir ràbia. Massa sovint aquestes conductes no són les adequades. També vam fer un llistat entre tots de les conductes que podrien ser més adequades.

Per il·lustrar això, començarem amb la tècnica del Semàfor. Els hi ensenyaré una representació d'un semàfor, on apareixen els tres colors. Al costat del color vermell, hi haurà escrit: *para, respira*. Al costat del color taronja, hi haurà escrit: *Pensa: Quin problema tens, com et sents*. Al costat del color verd, hi haurà escrit: *Busca una solució al teu problema*. Comentarem què significa cada color, ens preguntarem si normalment actuem d'aquesta manera i si ens convindria aprendre a fer-ho.

Per tal de posar-ho en pràctica, utilitzarem la tècnica del role-playing. Dient un número a cadascú i ajuntant després les persones que tenen el mateix número, farem grups de tres persones. Cada grup ha de pensar tres situacions en les que almenys una persona senti ràbia. Les representacions hauran de ser curtes, i a cada representació una persona diferent haurà de ser capaç de resoldre el conflicte utilitzant la tècnica del semàfor.

En funció de com la persona resolgui el conflicte, aprofitaré per introduir la tècnica NEMO.

Els ensenyaré una altra cartolina on, amb lletres de colors, apareixerà la paraula NEMO en vertical, i al costat de cada lletra, una explicació. Al costat de la N, hi haurà escrit «nom», i un exemple: «Jose...». Al costat de la E hi haurà escrit «emoció», i el següent exemple: «...estoy muy enfadado...». Al costat de la M, hi haurà escrit «motiu», i el següent exemple: «...porque te has reído de mi en clase». I finalment, al costat de la O hi haurà escrit «objectiu», i el següent exemple: «no te rías más de mi».

Aquesta tècnica pot resultar complicada per alguns dels alumnes, però pot resultar útil per altres. Així que, a partir del moment que la introdueixi, la pot utilitzar qui vulgui per resoldre la situació de conflicte representada en el role-playing.

Els companys que fan d'espectadors poden intervenir per ajudar a la persona a actuar de la millor manera. Jo intervindrè per preguntar als personatges, i en

especial al personatge protagonista, com es senten en cada moment, o com pensen que es sentirien depenent del que fessin els altres.

Objectius generals:

- Identificar emocions
- Analitzar i valorar les emocions pròpies
- Analitzar i valorar la resposta més adient
- Regular les emocions.

Objectius específics:

- Aprendre una manera alternativa d'actuar quan sentim ràbia, i aplicar-la a través del role-playing.

Continguts:

- La tècnica del “Semàfor”.
- La tècnica “NEMO”.
- La importància de regular l'emoció de la ràbia, que en si no és dolenta. El que pot ser dolent són les conductes que tenim com a resposta, i que podem aprendre a millorar.

Organització de l'aula: Grup classe

Recursos:

- Una cartolina amb tres cercles dibuixats de color vermell, taronja i verd, com un semàfor. Al costat del color vermell, hi ha escrit: *para, respira*. Al costat del color taronja, hi ha escrit: *Pensa: Quin problema tens, com et sents*. Al costat del color verd, hi ha escrit: *Busca una solució al teu problema*.
- Una cartolina amb la paraula NEMO escrita en vertical. Al costat de la N, hi ha escrita la paraula “nom”, i al costat el següent exemple: “Jose...”. Al costat de la E hi ha escrita la paraula “emoció”, i el següent exemple: “...estoy muy enfadado...”. Al costat de la M, hi ha escrit “motiu”, i el següent exemple: “...porque te has reído de mi en classe”. I finalment, al costat de la O hi ha escrita la paraula “objectiu”, i el següent exemple: “no te rías más de mí”.

Temporalització: 20-30 minuts

SESSIÓ 6

Data: 20.05.2016

Assisteixen: Els participants són els mateixos que a les sessions anteriors. Avui assisteixen 9 alumnes i falta la V.

Objectiu: Treballar la reafirmació davant del grup (autonomia emocional), la relaxació, i el benestar dins el grup.

Temporalització: 1:30h.

Descripció de les activitats que es realitzaran al llarg de la sessió:

1. Com estàs?

És la mateixa activitat que hem fet a les sessions anteriors. L'únic que canvia és l'alumne encarregat de preguntar als companys, ja que cada vegada és algú diferent.

2. Estirar la cua

Desenvolupament de l'activitat:

Donem un tros de roba a cada alumne que fa funció de cua; ells se la posaran a dins els pantalons de forma que en surti un tros. Tothom corre per l'espai i s'ha d'intentar agafar el màxim de cues.

Objectius Generals:

- Respectar els altres.
- Interaccionar amb els altres.
- Crear un ambient agradable i distès que provoqui motivació.
- Respectar les normes del joc.

Objectius específics:

- Observar les actituds de competitivitat que sorgeixen en el grup.

Continguts: La diversió de jugar junts.

Organització de l'aula: Grup classe.

Recursos:

- Un tros de roba per a cada participant

Temporalització: 10 minuts, aproximadament.

3. Respiració i relaxació

Farem la tècnica de relaxació i respiració tal com l'hem explicat anteriorment. La poden fer asseguts o estirats. En aquest cas, fer la sessió ara ens servirà per a que els alumnes es calmin i puguin fer l'activitat següent.

4. Reafirmació davant del grup

Desenvolupament de l'activitat:

Tots els alumnes es col·loquen drets a la sala, un al costat de l'altre. Un alumne es col·loca dret davant tot els altres. Tots han d'estar callats i sense riure. L'alumne anirà mirant els seus companys, un per un, i a cada company que miri, intentant aguantar-li la mirada i no riure, li dirà simplement "no". Sense presses. El company que rep el "no", no ha de dir res, simplement l'ha de mirar i no ha de riure. Després, l'alumne que ha dit "no" es col·locarà al costat dels seus companys i un altre ocuparà el seu lloc i farà el mateix.

Quan tothom ho hagi fet, seurem a terra en una rotllana i comentarem com s'ha sentit cadascú dient o rebent el "no", què li ha costat més, etc.

Objectius generals:

- Entrenar-se per no deixar-se portar per les influències del grup o dels altres.
- Ser capaç de dir el que un pensa encara que sigui contrari al que pensa la majoria.
- Prendre consciència de la pressió de grup.

Objectius específics:

- Aguantar la mirada sense riure, tant quan es diu el "no", com quan es rep el "no".
- Ser capaç de col·locar-se davant de tots els companys, mirar-los i dir-los hi "no".
- Aprendre a intercanviar impressions i opinions personals

Continguts:

- La pressió de grup, l'assertivitat, l'autoafirmació.

Organització de l'aula: Grup classe

Recursos: Cap

Temporalització: Entre 10 i 15 minuts.

5. La pedra màgica

Desenvolupament de l'activitat:

Es necessiten tres voluntaris. Apartem la taula i tots els alumnes menys els voluntaris seuen en cadires, un al costat de l'altre. Han de tancar els ulls.

Cada voluntari té una pedra petita, arrodonida. L'ha d'escalfar amb les mans. Cada voluntari s'acosta a un dels companys que estan assentats amb els ulls tancats, i amb molta delicadesa li fa un massatge a la cara amb la pedra. També li pot fer als braços, a les mans, etc. Els voluntaris s'han de moure ràpid per procurar que els companys tenen quasi tota l'estona algú que els cuida fent-los-hi massatge.

Al acabar, és important que els alumnes que han rebut el massatge ho agraeixin als companys, i també els hi poden proposar si ara el volen rebre ells.

Objectius generals:

- Cuidar els companys
- Relaxar-se
- Confiar en els companys i deixar-se cuidar.

Objectius específics:

- Tractar els altres amb delicadesa
- Estar uns minuts en silenci, sense moure's i amb els ulls tancats.

Continguts:

- Respecte pel propi silenci
- Respecte pel silenci dels companys i les companyes.
- Cuidar els altres
- Deixar-se cuidar pels altres
- Confiar

Organització de l'aula: Grup classe

Recursos: Cap.

Temporalització: Entre 10 i 15 minuts.

SESSIÓ 7

Data: 27.05.2016

Assistents: Els participants, són els mateixos que a les sessions anteriors. Avui han assistit 9 alumnes, falta la V.

Objectiu: Treballar l'autoestima i la cohesió de grup.

Temporalització: 1:45h.

Descripció de les activitats que es realitzaran al llarg de la sessió:

1. Com estàs?

És la mateixa activitat que hem fet a les sessions anteriors. L'únic que canvia és l'alumne encarregat de preguntar als companys, ja que cada vegada és algú diferent.

2. Desfer l'embolic

Desenvolupament de l'activitat:

Tots els companys es donaran les mans fent una rotllana. Llavors, sense deixar-se anar de les mans faran un embolic entre ells. Quan jo els hi digui, i sempre sense deixar-se anar les mans, hauran de desfer l'embolic i tornar a quedar com estaven a l'inici.

Objectius generals:

- Treballar en equip
- Fomentar la cohesió de grup
- Ajudar als companys
- Adaptar-se als altres
- Divertir-se
- Crear un ambient positiu
- Activar-se
- Comunicar-se en una situació complicada.

Objectius específics:

- No deixar-se anar en cap moment.
- Trobar la manera de posar-se d'acord sobre el que han de fer.

Continguts:

- La cohesió grupal
- El treball en equip

Organització de l'aula: Grup classe

Recursos: Cap

Temporalització: Uns 15 minuts.

3. El meu globus

Desenvolupament de l'activitat:

Seiem tots en rotllana. Cadascú té un globus. Els hi demano que pensin en les seves coses bones, en les seves capacitats i virtuts. Els hi demano que mentre inflen el seu globus, segueixin pensant en això, perquè és com si omplissin el globus de les seves coses positives. Sempre amb aquest pensament, un cop tenen el globus inflat l'han de lligar i amb un retolador, escriure el seu nom ben gran i decorar-lo si volen.

Quan tots tenen el globus a punt, han de començar a caminar per la sala, fent saltar el seu globus, i evitant que toqui el terra. L'han de cuidar com un tresor valuós, perquè representa que porta totes les seves coses positives a dintre. Després, el poden compartir amb els companys, fent-lo votar entre dues o més persones, sempre evitant que toqui el terra. I finalment, per parelles, abraçant-se ben fort i posant el globus al mig, l'han de fer petar.

Objectius generals:

- Reforçar l'autoestima
- Prendre consciència de les seves coses bones
- Divertir-se
- Potenciar les abraçades en el grup

Objectius específics:

- Concentrar-se en pensaments positius
- Concentrar-se en que el globus no caigui a terra
- Abraçar els companys ben fort
- Saber quines són les coses bones d'un mateix

Continguts:

- Autoestima

- Cohesió de grup

Organització de l'aula: Grup classe

Recursos:

- Globus
- Retoladors gruixuts

Temporalització: 15-20 minuts

4. Massatge de l'ordinador

Desenvolupament de l'activitat:

Ens posem drets en rotllana. Una persona és l'encarregada de dirigir. Aquesta persona pren la iniciativa, li fa el massatge al company que està davant seu, de manera que el company que rep el massatge també li fa al de davant seu, i així en cadena fins a estar tothom fent el mateix massatge simultàniament.

La gràcia és que els massatges imiten gestos típics de la informàtica, com “teclejar” sobre el cap i l'esquena, “moure el ratolí” per l'esquena, ampliar la pantalla amb les dues mans, etc.

Objectius generals:

- Tenir recursos per incidir sobre el cos i tranquil·litzar-lo.
- Gaudir del massatge
- Aprendre a cuidar i respectar el cos de l'altre.
- Enfortir els vincles afectius
- Potenciar la cohesió de grup.

Objectius específics:

- Concentrar-se per fer el gest que toca cada vegada.
- Deixar-se fer un massatge per un company.

Continguts:

- El massatge ens ajuda a tranquil·litzar-nos i potencia la sensació de benestar.
- Fent un massatge podem ajudar a tranquil·litzar i potenciar la sensació de benestar d'un company.

- Hem de respectar i cuidar el cos de l'altre.

Organització de l'aula: Grup classe

Recursos: Cap.

Temporalització: 10 minuts

5. Respiració i Relaxació

Farem la tècnica de relaxació i respiració tal com l'hem explicat anteriorment. La poden fer asseguts a la cadira o estirats a terra.

SESSIÓ 8

Data: 03.06.2016

Assistents: Els participants, són els mateixos que a les sessions anteriors. Avui han assistit 9 alumnes, ha faltat el B.

Objectiu: Treballar l'autoestima, la cohesió de grup i fer un bon tancament del programa.

Temporalització: 1:45h.

Aspectes a tenir en compte: És l'última sessió del programa, serà el tancament.

1. Com estàs?

És la mateixa activitat que hem fet a les sessions anteriors. L'únic que canvia és l'alumne encarregat de preguntar als companys, ja que cada vegada és algú diferent.

2. Respiració i relaxació

És la mateixa activitat que hem fet anteriorment. Poden escollir fer-la asseguts o estirats.

3. Jo Mai Mai

Desenvolupament de l'activitat:

Es fa un cercle amb cadires. Una persona es col·loca dreta al mig, i diu una frase que comenci amb "Jo mai, mai..." seguida d'alguna cosa que no ha fet, o no ha tingut, o un lloc on no ha anat.... Ha de dir una cosa que sigui veritat. Els que si que ho han fet

s'han de canviar de cadira. La persona que estava al mig també intenta seure i qui es queda sense lloc, es posa al mig i diu el mateix "jo mai, mai..."

Objectius generals:

- Treballar la tolerància a la frustració
- Treballar l'autoconcepte
- Conèixer millor els companys
- Trobar punts en comú amb els companys i millorar la cohesió de grup
- Divertir-se

Objectius específics:

- Saber parlar davant de tothom i regular els nervis que això provoca
- Aprendre a organitzar les idees de forma àgil davant la pressió del grup

Continguts:

- Divertir-se amb els companys
- Conèixer millor els companys
- L'autoconcepte
- La tolerància a la frustració

Organització de l'aula: Grup classe

Recursos: Cap

Temporalització: 15 minuts

4. M'agrada de tu

Desenvolupament de l'activitat:

Cadascú durà un paper a l'esquena enganxat amb cinta adhesiva, i cadascú tindrà un retolador. Els alumnes han de voltar per la sala, i a cada company, escriure-li alguna cosa que els hi agradi d'ell, o algun moment bonic que hagin compartit amb ell.

Al acabar, cadascú mirarà el que li han escrit, i per comentar l'activitat farà preguntes com: *"Quina de les coses que us han escrit us ha agradat més? Per què?"* *"Quina de les coses que us han escrit us ha sorprès més? Per què?"*

Objectius generals:

- Reforçar l'autoestima

- Reforçar la cohesió de grup

Objectius específics:

- Ser capaços de pensar una cosa bona de cadascú

Continguts:

- Cohesió de grup
- Autoestima

Organització de l'aula: Grup classe

Recursos:

- Papers
- Retoladors
- Cinta adhesiva

Temporalització: 15 minuts

Tancament i valoració conjunta:

Dedicarem una estona a valorar el conjunt de les sessions. Per guiar la conversa, els hi faré preguntes com: *“Què és el que us ha agradat més?” “Què heu après?” “Us agradaria continuar fent aquestes sessions?” “Canviaríeu alguna cosa?” “Què més us agradaria fer o treballar?”*

Organització de l'aula: Grup classe

Recursos: Cap.

Temporalització: Uns 10-15 minuts

3.8 ESTRATÈGIES D'AVALUACIÓ

L'avaluació permetrà determinar si les activitats realment serveixen per assolir els objectius i serà una bona eina per a millorar el programa.

Per tal d'avaluar l'assoliment dels objectius i continguts per part dels alumnes, es realitzarà una avaluació continuada a partir de l'observació, que es plasmarà en els qüestionaris referents a cada sessió i activitat. També es demanarà la valoració dels alumnes del programa, per tenir una mica de feedback. Les seves opinions són importants i ens poden ser de molta utilitat.

A continuació presento els qüestionaris amb les meves observacions. A cada sessió, ens plantejem una sèrie de preguntes que varien en funció de l'activitat. Depenent de com s'han desenvolupat i dels aspectes a destacar, les valoracions són més o menys extenses.

SESSIÓ 1

Activitat 1: Explicació de les sessions

- **Han estat atents? Si**
- **Han entès bé el funcionament i la normativa? Si**
- **Quan després els hi ha preguntat, sabien què contestar? Si**

Activitat 2: Com estàs?

- **Han pogut anomenar almenys una emoció, per expressar com es senten?**
- Si. Tot i que d'entrada els hi costava molt dir altres paraules que no fossin ni "bé" ni "normal".
- **Els companys han estat atents?**
- Si, i el fet de que hi haguessin paraules que no es poguessin dir, feia que es prenguessin l'activitat més com un joc, i ells mateixos estaven atents a si els companys les deien o no.
- **Els companys s'han mostrat interessats i empàtics, i fins i tot han preguntat els motius?**
- Si. M'ha sorprès molt que la G. s'obris i expliqués el motiu que la feia sentir

trista. Ha explicat que ella és lesbiana, i que tant la seva família com els amics que té en el seu país d'origen, no accepten això.

(Perquè s'entengui la meua sorpresa, comentar que sovint tenim converses a classe sobre homosexualitat, i tot i que fem un esforç important per incidir sobre aquest tema, bona part del grup es segueix mostrant poc respectuosa amb aquest col·lectiu).

M'he sorprès més encara quan he vist que la reacció dels companys era d'empatia total, mostrant-se indignats per l'actitud dels familiars i amics de la G. Deien coses com "pobre", "es tu vida, tienen que aceptarlo", "Si a ti te gusta, pues ya está", etc.

Cal dir que durant el que quedava de curs, tots han seguit respectant la G. i no li han fet mai cap comentari despectiu.

Activitat 3: Respiració i relaxació

- **Han aconseguit estar en silenci? Si**
- **Han entès el concepte de la respiració conscient, i han estat capaços de fer algunes respiracions ben fetes?**
- Alguns alumnes, com la G. o l'I., ho han fet molt bé. Altres, com el D., han tingut més dificultats.
- **S'han col·locat en la posició adequada?**
- Necessiten que els hi corregeixi la postura.
- **S'han pogut relaxar?**
- Penso que els hi ha costat. En general també els hi ha mantenir els ulls tancats.

Activitat 4: Mural emocional

- **Han pogut anomenar almenys una emoció cadascú?**
- Si. Hi ha nivells molt diferents dins l'aula. L'Ar, per exemple, sempre que es tracta de vocabulari té un nivell molt més alt que els seus companys. La G. és una alumna que destaca i té un nivell més alt que els seus companys en general, però el fet de ser sorda fa que justament pel que fa al vocabulari tingui moltes mancances. D'entrada, el grup de sords tenia confusió entre quines paraules són emocions i quines designen altres coses.

- **Han entès el concepte de la classificació?** Finalment si.
- **Han sabut dir el que pensaven, escoltar el que pensaven els companys, i posar-se d'acord, és a dir treballar en equip?**
- Si. S'ha creat un debat interessant.

Activitat 5: Imatges emocionals

- **Tots han pogut connectar emocionalment amb una imatge o paraula?** Si. I aquí ha estat interessant el tema de la infància i la cultura, ja que uns quants alumnes han connectat amb situacions de quan eren petits, en el seu país d'origen.
- **Tots han pogut transmetre aquesta emoció a la resta del grup?** Si. Tots ho han compartit.
- **El grup ha estat atent quan un company parlava?** Si

Activitat 6: Tancament

- **Quina activitat els hi ha agradat més?**
- En general, el que els hi ha agradat més ha estat el “com estàs” i fer el “mural emocional”.

SESSIÓ 2

Activitat 1: Com estàs?

- **Han pogut anomenar almenys una emoció, per expressar com es senten?** Si.
- **Els companys han estat atents?** Si.
- **Els companys s'han mostrat interessats i empàtics, i fins i tot han preguntat els motius?** Si.

Activitat 2: Identificar les Quatre Emocions Bàsiques

- **Han participat en la identificació de les emocions, dient a quina emoció pensaven que corresponia cada imatge?** Si.

Activitat 3: Representar les Quatre Emocions Bàsiques

- **Han pogut prendre consciència de com senten les emocions en el propi cos i expressar-ho en el paper?**
- Si. Amb la de la por els hi ha costat més.
- **Han estat capaços de pensar situacions en les que podrien sentir aquestes emocions, i representar-les teatralment? Si.**
- **Han treballat bé en els petits grups que s'han fet, aportant idees per realitzar l'activitat?**
- Si. Ha estat molt interessant que treballassin amb persones amb les que normalment no s'ajunten tant.
- **En el treball en petits grups, cada membre del grup ha participat aportant alguna cosa?**
- Si. Els que tenen més facilitat pel dibuix han tingut un pes més important fent aquesta activitat, i cadascú ha tingut un paper en la representació teatral.

Activitat 4: Respiració i relaxació

- **Han aconseguit estar en silenci?**
- D'entrada no, però després si.
- **Han entès el concepte de la respiració conscient, i han estat capaços de fer algunes respiracions ben fetes?**
- Alguns han començat a fer algunes respiracions ben fetes. Però per a alguns alumnes que no van venir a la sessió anterior, ha estat el primer dia que ho feien.
- **S'han col·locat en la posició adequada?**
- Necessiten que els hi corregeixi la postura.
- **S'han pogut relaxar? Alguns alumnes si.**

SESSIÓ 3

Activitat 1: Com estàs?

- **Han pogut anomenar almenys una emoció, per expressar com es senten?** Si.
- **Els companys han estat atents?** Si.
- **Els companys s'han mostrat interessats i empàtics, i fins i tot han preguntat els motius?**
- Si. Tots han estat atents i han preguntat de manera espontània als companys per què es sentien d'aquesta manera. La G. ha tingut un espai per parlar de la seva preocupació per les persones que han patit el terratrèmol a Equador, el seu país d'origen. El B. ha explicat la seva alegria per haver vist, ahir, la seva xicota. L'Al. ens ha sorprès dient que es sentia alegre, ja que moltes vegades expressa que es sent avorrit. També m'han preguntat com em sentia jo.

Observacions:

L'I. ha estat l'alumne que ha preguntat als altres com es sentien, acompanyant-se de la llengua de signes.

Activitat 2: Relaxació i respiració

- **Han aconseguit estar en silenci?**
- Si, perquè hem esperat fins que tothom estava en silenci.
- **Han entès el concepte de la respiració conscient, i han estat capaços de fer algunes respiracions ben fetes?**
- Si. Alguns alumnes comencen a fer-ho bé, però en general els hi costa i sembla que no aguantarien gaire estona més de la que ho fem. Al D. li costa especialment i cada vegada li he de recordar com fer-ho, però ho intenta.
- **S'han col·locat en la posició adequada?**
- Alguns alumnes ja s'hi col·loquen, a altres se'ls ha de corregir.
- **S'han pogut relaxar?**
- Alguns alumnes si, a altres els hi costa més.

Activitat 3: Confiança

- **Tots els alumnes s'han posat al mig i s'han deixat caure, amb més o menys confiança?** Si, exepete l'Al., que no ha volgut participar en aquesta activitat.

Observacions:

Per explicar l'activitat, ho he fet primer jo. He demanat al Y. i al R. que m'aguantessin, m'he posat al mig i m'he deixat caure. Ells m'han aguantat i empès molt bé, amb seguretat i delicadesa.

Després, tots els alumnes (excepte l'Al.) ho han provat. En general, els alumnes han confiat bastant, deixant caure el seu cos perquè els aguantessin els companys. Han rigut molt, s'ho han passat bé. El D. es distreia fins i tot quan havia d'aguantar un company, i l'he hagut d'ajudar.

Activitat 4: El túnel de les emocions

- **Tots els alumnes han representat les emocions?** Si, tots excepte l'Al. De totes maneres, l'Al. ha estat molt atent a tot el que passava, i ha ajudat una mica a organitzar l'activitat (repartir les targetes, avisar l'alumne que estava fora, etc.). Tot i que no ha participat fent la representació, si que ha participat sortint a fora i després entrant per endevinar l'emoció.

La resta de companys, han participat molt activament fent les representacions. Ha estat difícil mantenir la forma del "túnel", ja que sovint preferien fer petites representacions, entre dues o tres persones, i la persona que havia d'endevinar l'emoció es passejava entre els actors.

És interessant que per representar l'enveja, han teatralitzat, sempre sense parlar, situacions de triangle amorós que acabaven en baralla física, i també situacions en les que un volia l'objecte que tenia un altre

- **Els alumnes han connectat amb com es sent una persona quan rep emocions negatives o positives dels companys?**
- Això ha costat més. Per representar el fàstic, tots han actuat com si el D. els hi fes fàstic. Després, li he preguntat al D. com s'havia sentit quan li havia passat això, i ell ha dit que no havia sentit res dolent, perquè sabia que es tractava d'un joc. He incidit una mica més en aquest tema perquè a mi m'ha semblat que si que l'havia afectat, i he demanat als companys que es posessin al seu lloc. Ells han coincidit en que s'haurien sentit malament en el seu lloc.

Els hi ha encantat representar el nerviosisme, ja que d'aquesta manera han pogut desfogar-se sense haver de reprimir res.

- **Els alumnes han pogut endevinar les emocions que es representaven?**
- Els hi ha costat, però sí. Per endevinar-ne algunes han tardat molta estona.
- **Han après emocions noves?**
- Sí. No coneixien la majoria de les paraules, i hem aprofitat per treballar-les.

Observacions:

Els alumnes han rigut molt, s'ho han passat molt bé, i també s'han esverat molt. És una activitat interessant perquè a partir del que surt, es poden tractar molts temes. Seria una bona idea, en una altra ocasió, dedicar un temps llarg a treballar exclusivament aquesta activitat i tot el que se'n pot extreure.

Activitat 5: "Lo Imposible"

- **Els alumnes han pogut debatre amb calma i educació?**
- Sí. M'han agradat molt les reflexions que han sorgit en aquesta activitat. Al final només hem plantejat dues qüestions, escollint les cartolines a l'atzar, només pel color.
- **Han pres consciència de les reaccions que van tenir i dels motius?** Sí. Els nois han reconegut que en els moments de la pel·lícula en els que sentien molta tristesa o por, han rigut i han fet tonteries per dissimular. El B. ha dit "Yo me reí mucho pero en realidad, por dentro, me daba mucha pena y mucho miedo".
- **Han pogut trencar tòpics i prejudicis?**
- A partir d'aquí, l'Al. ha explicat que en una ocasió, quan es va morir un familiar, li van caure unes llàgrimes, però no va plorar molt. La G. ha dit que ella sovint veu dones que ploren, però no veu mai homes que ploren. Ha dit que pensa que s'aguanten el plor, i ha preguntat per què. Els nois han reconegut que sí, que s'aguanten el plor, per vergonya. Els hi he preguntat si han vist mai plorar els seus pares, i tots han contestat que no. Només el R. ha vist plorar el seu pare alguna vegada, però sempre d'alegria, mai de pena. L'Al. ha dit que ha vist plorar el seu pare quan estava borratxo.

Jo els hi he explicat que això ve condicionat per la cultura i la societat, que antigament es pensava que els nois no podien plorar ni mostrar que tenien por, i que encara arrosseguem aquestes creences. Els hi he dit que espero que mica en

mica això pugui anar canviant, perquè si poden expressar el que senten es sentiran molt més tranquils. També els hi he explicat que conec nois molt masculins que no els hi fa vergonya plorar quan estan tristos, ni dir que tenen por. Una cosa no treu l'altra. Jo opino que els valents són els que tot i tenir por, fan les coses. Tothom té por en algun moment.

Activitat 6: Massatge Circular

- **Els alumnes han pogut fer massatges sense fer ximpleries?**
- Si, tot i que al principi s'han esverat bastant.
- **Tots els alumnes han cuidat i respectat els companys? Si.**
- **Tots els alumnes han expressat sentir-se cuidats i respectats? Si.**
- **Els alumnes s'han relaxat? Si.**

SESSIÓ 4

Activitat 1: Com estàs?

- **Han pogut anomenar almenys una emoció, per expressar com es senten? Si.**
L'I. i l'Ar. han aportat noves emocions.
- **Els companys han estat atents? Si.**
- **Els companys s'han mostrat interessats i empàtics, i fins i tot han preguntat els motius?**
- Si. L'Ar. ha explicat que està nerviosa i impacient perquè d'aquí a dues setmanes anirà al cinema amb la seva cosina. Tots han entès que això és molt important per l'Ar., han mostrat interès per aquest fet i li han preguntat coses.

Observacions:

Li tocava preguntar a l'Al. i ho ha fet bé.

Activitat 2: Respiració i relaxació

Observacions:

Finalment hem decidit no fer aquesta activitat, ja que els alumnes venien molt relaxats de la piscina, i necessitaven fer activitats més dinàmiques.

Activitat 3: Més mural

- **Recordaven les emocions que faltava afegir i el seu significat?** Entre tots, si.
- **Les han sabut classificar?**
- Si, ja que recordaven la dinàmica de la primera sessió. És molt interessant quan apareix una emoció una mica més difícil de classificar, com una emoció ambigua.
- **Han sabut dir el que pensaven, escoltar el que pensaven els companys, i posar-se d'acord, és a dir treballar en equip?**
- Si, i de fet ha estat interessant el debat que s'ha generat a l'hora de classificar cada emoció.

Activitat 4: Atenció!

- **El grup ha aconseguit estar en silenci i concentrat?** Si, i han participat tots.
- **El grup ha aconseguit aguantar una estona prou llarga sense que caigués cap pilota al terra?** Si.
- **Han estat capaços de pensar maneres de millorar la seva conducta per treure més rendiment de l'activitat?**
- Si. Al començament els hi queien totes les pilotes a terra perquè no esperaven que la persona a qui li havien de passar els mirés. Després han après a coordinar-se entre ells, i també han decidit canviar-se de lloc per tal de funcionar millor. L'últim intent l'han fet en silenci, i s'han adonat que d'aquesta manera podien aguantar més temps sense que els hi caigués la pilota a terra.

Activitat 5: La ràbia

- **Cada alumne ha aportat almenys una experiència personal a cada llistat**
- Si. Han pogut dir coses i ocasions en les que havien sentit ràbia
- **Han entès el missatge del vídeo?**

- Si. I el R. ha connectat amb una ocasió en la que li va passar una cosa molt similar a la que s'explica en el vídeo, i de seguida ho ha compartit amb el grup.

Observacions:

Hem anat parant el vídeo per comentar-lo, per assegurar-nos que tothom entenia les frases que apareixien escrites en cada moment. Tot i que el vídeo és curt, se'ls hi ha fet llarg. Cal tenir en compte que vénen molt relaxats de piscina, i si no fem activitats dinàmiques, de seguida es desconnecten. Fer el pot de purpurina els hi ha anat bé per entendre la metàfora.

Activitat 6: Massatge amb pilotes

- **Tots els alumnes han participat?**
- L'Al. no ha volgut participar. L'Ar. tampoc ha volgut participar d'entrada, però finalment ha participat una mica.
- **Han estat en silenci i centrats en l'activitat que estaven fent?** Si.
- **Han manifestat que els hi havia agradat?** Si, els hi ha agradat.

SESSIÓ 5

Activitat 1: Com estàs?

- **Han pogut anomenar almenys una emoció, per expressar com es senten?** Si.
- **Els companys han estat atents?** Si.
- **Els companys s'han mostrat interessats i empàtics, i fins i tot han preguntat els motius?** Si.

Activitat 2: Respiració i relaxació

- **Han aconseguit estar en silenci?** Si
- **Han entès el concepte de la respiració conscient, i han estat capaços de fer algunes respiracions ben fetes?** Si.
- **S'han col·locat en la posició adequada?**

- Si. Alguns estirats i altres assentats. Sempre li he de recordar a algú que descreeu les cames, etc.
- **S'han pogut relaxar?**
- Especialment els que estaven estirats a terra. Ja no es volien aixecar!

Activitat 3: Dibuix emocional

- **Tots han fet els dibuixos cada vegada?**
- Si. Encara que fos tipus esbós, però ho han fet.
- **Tots han escrit les paraules cada vegada?**
- Si, tot i que també han escrit ximpleries que no venien al cas.
- **Els hi ha sorprès molt el que els hi havien escrit?**
- Els hi ha sorprès més per les ximpleries i per les coses que no s'entenien.

Activitat 4: "El Semàfor i el NEMO"

- **Els alumnes han entès la tècnica del Semàfor i l'han sabut aplicar?** Si.
- **Els alumnes han entès la tècnica de "NEMO" i l'han sabut aplicar?**
- Aquesta resultava més complicada, i l'hem treballat només amb els grupets que ja els hi quedava molt clara la tècnica del Semàfor i volien alguna cosa més. Els alumnes han explicat conflictes familiars que van tenir en el passat i com van actuar. Hem utilitzat aquest conflictes per fer role-playings, canviant la història real al afegir la utilització d'una de les dues tècniques en el moment adequat.
- **Els alumnes han entès que hi ha maneres alternatives i millors de respondre a la ràbia?**
- Si. Però per arribar a canviar patrons, caldria insistir molt en aquest tema.
- **Els alumnes han participat en l'elaboració i la representació del role-playing?**
- Si, però no tots al mateix nivell. Jo havia d'estar una estona amb cada grupet per ajudar-los, i hi havia grupets d'alumnes que si jo no estava per ells, enlloc de seguir treballant sols desconnectaven del tema i es posaven a jugar o parlar d'altres coses.

SESSIÓ 6

Activitat 1: Com estàs?

- **Han pogut anomenar almenys una emoció, per expressar com es senten?** Si.
- **Els companys han estat atents?** Si.
- **Els companys s'han mostrat interessats i empàtics, i fins i tot han preguntat els motius?** Si.

Activitat 2: Estirar la cua

- **Han participat tots?**
- Si. Fins i tot l'Al. ha participat.
- **Quina actitud han tingut al jugar?**
- La meitat del grup s'ha quedat de seguida sense la cua, però l'altra meitat ha jugat d'una manera molt intensiva i competitiva. Han jugat d'una manera molt intensa, corrent molt i intentant amagar-se darrers obstacles. El joc s'ha allargat bastanta estona i han acabat molt suats i cansats.
- **Han manifestat que els hi havia agradat l'activitat?**
- Si. Cal dir que després, en les altres sessions, varies vegades han demanat per repetir aquest joc.

Activitat 3: Respiració i relaxació

- **Han aconseguit estar en silenci?**
- Els hi ha costat, ja que estaven molt esverats.
- **Han entès el concepte de la respiració conscient, i han estat capaços de fer algunes respiracions ben fetes?**
- Hem necessitat més estona per poder fer alguna cosa ben feta, i al final han fet algunes respiracions ben fetes.
- **S'han col·locat en la posició adequada?** Si.
- **S'han pogut relaxar?**
- Ha costat, però finalment si, i això ens ha ajudat a passar a la següent activitat.

Activitat 4: Reafirmació davant del grup

- **Han participat tots?**
- L'I. no ha volgut de cap manera posar-se davant de tots i dir "no", li resultava massa difícil. És un alumne molt tímid i he respectat que no volgués fer-ho.
- **Han pogut dir "no" de manera clara, mirant a cada persona del grup, i sense riure?**
- Si. Els alumnes han fet l'activitat tal com els hi havia dit, sense riure. Tot i això, han comentat que els hi havia estat difícil.
- **Han pogut aguantar el "no" sense riure?**
- Si. Els alumnes han fet l'activitat tal com els hi havia dit, sense riure.

Activitat 5: La pedra màgica

- **Tots els alumnes han participat?** Si.
- **Han estat en silenci i centrats en l'activitat que estaven fent?**
- Si, ho han fet molt bé.
- **Han manifestat que els hi havia agradat?**
- Si, els hi ha agradat. Després els alumnes que feien el massatge han volgut fer un canvi i rebre'l, i així ho hem fet.

SESSIÓ 7

Activitat 1: Com estàs?

- **Han pogut anomenar almenys una emoció, per expressar com es senten?** Si.
- **Els companys han estat atents?** Si.
- **Els companys s'han mostrat interessats i empàtics?**
- Si. Fins i tot han preguntat els motius que feien que els companys sentissin aquestes emocions.

Activitat 2: Desfer l'embolic

- **Els nois han entès la dinàmica i han fet l'activitat tal com els hi havia**

explicat?

- Ho han hagut de fer tres vegades perquè es deixaven anar i trencaven la cadena, però al final ho han fet bé. Han rigut molt i ho han volgut repetir.
- Cal dir que té molt de mèrit que s'hagin pogut entendre de com desfer el nus, ja que tenien les mans agafades i la meitat dels alumnes són sords.
- **Han participat tots els alumnes?**
- Si. En aquesta dinàmica fins i tot hi ha participat l'Al.

Activitat 3: El meu globus

- **Els nois han entès la dinàmica i han fet l'activitat tal com els hi havia explicat?**
- Si. Aquesta activitat és més simbòlica, però tot i així l'han fet tal com els hi he dit. Jo penso que ja s'han acostumat al fet de que a cada sessió fem activitats diferents, que són molt estranyes per a ells, ja que són molt diferents del que normalment fan a classe.
- **Tots han escrit i decorat el seu nom?**
- Si. Alguns només han escrit el seu nom, però la majoria s'han entretingut a decorar-lo i al final els hi he hagut de limitar el temps, ja que ells s'hi estàvem entretenint i hi estaven dedicant molta estona.
- **Seguint les explicacions, han tractat el globus com si realment fos una cosa important?**
- Si. Penso que ha ajudat molt el fet de que abans el decoressin d'aquesta manera tan personal.
- **S'han abraçat fins a rebentar el globus?**
- Si. En cert moment he pensat que potser no ho voldrien fer, perquè s'havien d'abraçar molt fort i a vegades són reacis a fer-ho, però justament aquesta part els hi ha fet molta gràcia i no han parat d'abraçar-se fins a aconseguir-ho.

Activitat 4: Massatge de l'ordinador

- **Tots els alumnes han participat a fer-se el massatge?**
- Han participat tots menys l'Al. Tot i que estan poc acostumats a fer-se massatge, la veritat és que sembla que els hi agrada molt. Al principi de l'activitat estaven esverats, però després s'han anat calmant i ho han fet bé.

- **Han seguit els passos que marcava el company que dirigia?** Si

Activitat 5: Respiració i relaxació

- **Han aconseguit estar en silenci?** Si
- **estat capaços de fer algunes respiracions ben fetes?** Si
- **S'han col.locat en la posició adequada?** Si
- **S'han pogut relaxar?**
- Si. De fet, volien estar més estona estirats a terra, han fer veure que s'havien adormit i ha costat fer-los aixecar.

SESSIÓ 8

Activitat 1: Com estàs?

- **Han pogut anomenar almenys una emoció, per expressar com es senten?**
- Si. Avui l'Al., enlloc de dir que estava "avorrit" com fa moltes vegades, ha dit que estava "enfadat". Tothom ha detectat aquest canvi, i s'ha interessat pel motiu. Ell ha explicat que estava enfadat amb la seva mare.
- El grup ja té molt clara la dinàmica de l'activitat. Ara quasi no cal que jo digui res, ells mateixos s'organitzen i comencen a preguntar "*com estàs?*". Cada vegada ho fa un alumne diferent, i el que li toca fer-ho, s'ho pren seriosament.
- **Els companys han estat atents?**
- Si. Abans de començar estan esverats i parladors, però quan es calmen i comencem l'activitat, es comporten bé.
- **Els companys s'han mostrat interessats i empàtics, i fins i tot han preguntat els motius?**
- Si. Està molt bé perquè quan es pregunta "*per què et sents així?*", tot i que els alumnes no estan obligats a contestar, sovint expliquen alguna cosa personal que provoca interès a la resta del grup. Són alumnes que en general conversen poc entre ells, així que aquest és un bon exercici.

Activitat 2: Respiració i relaxació

- **Els alumnes han aconseguit fer almenys tres respiracions profundes ben fetes?** Si.
- **Els alumnes han aconseguit estar en silenci?**
- Si. Al B. se li escapa el riure, però en general estan bastant callats.
- **Els alumnes han estat capaços d'estar en silenci i relaxar-se?**
- Si. Quan estan asseguts els hi costa més relaxar-se que quan estan estirats, però també és veritat que es concentren més en fer bé la respiració.

Activitat 3: Jo Mai Mai

- **Els alumnes han entès la dinàmica del joc?**
- Els hi ha costat una mica, pero hem anat jugant i cada vegada l'entenien millor i els hi agradava més. Al final els hi ha encantat, han rigut molt i s'ho han passat molt bé.
- **Els alumnes han sabut què dir quan estaven al mig?**
- Si, els hi ha costat una mica entendre la dinàmica, però quan els hi ha tocat sortir al mig no han tingut vergonya i han dit coses, cada vegada més adequades pel joc.
- **Els alumnes s'han canviat de lloc quan tocava?**
- Si, al principi es confonien, però s'han anat movent i han anat millorant la dinàmica.

Activitat 4: M'agrada de tu

- **Els alumnes han estat capaços d'escriure una cosa bona per a cada company?**
- Si. Tots han escrit coses bones a tots els companys. Si no sabien com escriure-ho, em demanaven ajuda a mi. També han escrit bromes, etc. però totes les coses que han escrit estaven ben pensades. Tots han participat i hi havia moments que estaven tots en una sola fila perquè tothom li estava escrivint alguna cosa a algú.

Valoració conjunta del programa:

És un grup que en general li costa donar la seva opinió, així que hi ha hagut poc feedback.

Tot i això, m'ha sorprès que l'I., que és un dels alumnes més tímids, ha dit que li havia agradat molt fer aquestes sessions, i ha demanat continuar-les fent el curs que ve.

Quan els hi pregunto què canviarien i què voldrien fer si continuéssim el programa, em responen que el mateix que fins ara. En general, les activitats que els hi han agradat més han estat els jocs (en especial el d'estirar la cua).

L'Al. és l'únic que ha dit que no li havia agradat el programa. De fet, s'ha mantingut bastant al marge i és l'únic que no ha participat a varies sessions. Tot i així, encara que no participés ha estat atent i observador a totes les activitats, i ha fet intervencions molt interessants. Jo penso que necessita temps i que mica en mica s'anirà sentint més còmode i s'anirà obrint.

4. CONCLUSIONS

Fent recerca per a l'elaboració del marc teòric, he pogut constatar que encara s'ha investigat poc sobre els efectes dels programes d'educació emocional en persones amb discapacitat intel·lectual, a totes les etapes i edats. Opino que és important que es faci investigació en aquest camp, per tal d'ajudar a millorar els programes d'educació emocional i a defensar la seva importància.

Pel que fa al programa que presento en aquest treball, penso que tot i que ha estat dissenyat per un grup d'alumnes concret, fent els canvis i les adaptacions adequades es podria utilitzar per treballar l'educació emocional amb altres col·lectius.

Com a aspectes a millorar, destacaria aspectes com l'avaluació. Si ara tornés a fer aquest treball, elaboraria qüestionaris d'avaluació més fàcils d'aplicar, que em permetessin registrar més informació i a la vegada veure més clarament l'evolució dels alumnes. També prepararia més qüestionaris d'avaluació per a que els poguessin contestar els propis alumnes. Uns qüestionaris serien per a que els alumnes es poguessin autoavaluar i saber en quin punt es troben, i els altres per a que poguessin avaluar el programa i la formadora.

Hauria estat molt interessant aplicar les sessions d'educació emocional des de principi fins a final de curs. Com he comentat anteriorment, aquest grup s'acabava de formar, alguns alumnes ja eren amics d'abans i altres s'acabaven de conèixer, i en general estava costant fer cohesió de grup. La veritat és que fer les sessions d'educació emocional a principi de curs, ens hauria ajudat molt a enfortir els vincles i a cohesionar-nos. I no cal dir que si haguéssim pogut fer més sessions, per una banda hauríem pogut aprofundir més en cada microcompetència i assegurar-nos que realment s'adquiria, i per l'altra hauríem pogut ampliar els objectius i treballar més competències.

Amb les sessions que dura aquest programa no podem provocar grans canvis, però si que podem fer un introducció, veure la resposta dels alumnes, i aprendre algunes coses importants, tant ells com jo. A cada sessió, els alumnes han tingut gestos, respostes i reflexions que per a mi han donat sentit a tot el projecte. Veure com la G. s'obria al màxim i tots els companys empatitzaven amb ella i la respectaven; com el B. es qüestionava coses importants; com el D. feia grans esforços per respirar correctament i relaxar-se; com l'I superava la vergonya i explicava coses personals; com tots junts trencaven tabús i gaudien fent-se

massatges; com tots participaven en el mateix joc i es divertien; com podien parlar d'emocions i respectar-se... són petites coses prou importants com per a seguir treballant en aquesta línia.

M'ha sorprès la bona acollida que han tingut els alumnes del projecte. El seu bon comportament i la seva bona actitud ho han posat tot molt fàcil. Suposo que al veure que no es tractava d'una classe teòrica i que no s'havia d'escriure, sinó que la major part del temps la passàvem parlant i fent dinàmiques, es van sentir motivats i van decidir implicar-se i respectar les normes. Penso que la dinàmica que hem utilitzat funciona molt bé amb aquest grup.

En quant als objectius que ens havíem proposat, pel que fa a la competència de consciència emocional, podem dir que:

- Els alumnes han adquirit més vocabulari emocional. En general partien d'un nivell molt baix, i a cada sessió han après paraules que designen emocions.
- Han après quines són les emocions bàsiques i les seves característiques principals.
- Penso que han pres més consciència de les emocions que senten ells mateixos i els altres, ja que aquesta capacitat l'hem reforçat cada dia, sobretot amb l'activitat de "com estàs?". En aquesta activitat, que hem realitzat de manera sistemàtica, s'ha notat molta diferència en com contestaven al principi i com contestaven al final del programa.
- Hem treballat la focalització de l'atenció, amb algunes activitats que ho requerien més que altres. Per a que es noti millora en aquest aspecte fora de les sessions, cal seguir-ho practicant.

Pel que fa a la regulació emocional, podem dir que:

- Han après a fer respiracions profundes ben fetes, així com a estar en calma i silenci quan fem aquesta activitat. Ara cal insistir per a que agafin l'hàbit i per a que quan arribi el moment que ho necessitin, puguin utilitzar aquesta estratègia per a calmar-se.
- Alguns més que altres, han entès les tècniques del "Semàfor" i "NEMO", i les han aplicat correctament al fer el role-playing. Ara falta insistir per assegurar-nos que realment integren l'aprenentatge, i poden utilitzar aquestes tècniques quan s'enfadin amb algú.

Pel que fa a les habilitats socials, podem dir que:

- Han compartit sentiments, sensacions, emocions i experiències personals. Em sembla genial disposar d'un espai setmanal per a poder parlar d'aquestes coses, ja que a vegades és difícil trobar el lloc i el moment adequats per a que sorgeixin aquestes converses tan necessàries. Són moments que enforteixen lligams dins el grup i amb el mestre, i que permeten conèixer millor a cada persona i la seva situació, ja que tothom es mostra d'una manera més sincera.
- Quan hem fet l'activitat del "com estàs" o quan hem fet una mica de debat, en general els alumnes han sabut escoltar callats i han respectat el torn de paraula.
- No hi ha hagut cap falta de respecte en cap moment.
- Penso que s'ha enfortit la cohesió de grup.

Pel que fa a l'autonomia emocional, podem dir que:

- Hem procurat millorar l'autoestima dels alumnes, i pot ser que ho haguem aconseguit una mica. Però aquest objectiu requereix molt més treball.
- Els alumnes han pres consciència de la pressió del grup i s'han qüestionat els missatges de la societat. No vol dir que ara ja no es deixin influenciar, però almenys s'ho han començat a plantejar.

Per tant podem dir que hem complert part dels objectius, ja que els alumnes han començat a adquirir els aprenentatges, i ara falta seguir treballant per a que els integrin de veritat.

Personalment, he gaudit molt fent aquestes sessions amb els alumnes. M'han permès apropar-me a ells d'una altra manera, més profunda i divertida a la vegada. Els he pogut conèixer millor i estimar més. Entre tots hem creat un espai d'intimitat que ha ajudat a enfortir els vincles dins el grup.

Penso que seria molt interessant seguir aquest camí que hem obert i donar un espai a l'educació emocional dins el currículum del PFI. Com he explicat anteriorment, aquests alumnes necessiten adquirir competències emocionals i en definitiva competències per a la vida, i programes com aquest tenen l'objectiu d'ajudar-los a aconseguir-ho.

5. FONTS CONSULTADES

5.1 BIBLIOGRAFIA

- American Psychiatric Association. (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-5* (5a ed.). Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Asociación Americana de Discapacidades Intelectuales y del Desarrollo. (2011). *Discapacidad intelectual. Definición, clasificación y sistemas de apoyo* (11a ed.). Madrid: Alianza Editorial.
- Bisquerra Alzina, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Barcelona: Editorial Síntesis.
- Bisquerra Alzina, R. (2016). *10 Ideas Clave. Educación Emocional*. Barcelona: Editorial Graó.
- Cefai, C., Cooper, P. i Camilleri, L. (2008). *Engagement Time: A national study of students with social, emotional and behavioural difficulties in Maltese schools*. Malta: European Center for Educational Resilience & Socio-Emotional Health, University of Malta.
- Gundersen, K i Svartal, F. (2009). Aggression Replacement Training: Decreasing Behaviour Problems by Increasing Social Competence. C.Cefai i P.Cooper (ed.). *Promoting Emotional Education. Engaging Children and Young People with Social, Emotional and Behavioural Difficulties*. (pp. 161-168). London: Jessica Kingsley Publishers.
- Marshark, M., i Spencer, P. (2003). *Oxford Handbook of Deaf Studies, Language, and Education*. New York: Oxford University Press.
- Martí, G., i Marrugat, C. (2014). *Avui jugarem a relaxar-nos. Guia per millorar l'atenció i la concentració de nens i joves, a casa o a l'escola*. Barcelona: Angle Editorial.
- Mosley, J. (2009). Circle Time and Socio-emotional Competence in Children and Young People. C.Cefai i P.Cooper (ed.). *Promoting Emotional Education. Engaging Children and Young People with Social, Emotional and Behavioural Difficulties*. (pp. 119-129). London: Jessica Kingsley Publishers.
- Punset, E. i Bisquerra, R. (2015). *Universo de Emociones*. Valencia: PalauGea.

- Schorn, M. (2003). *La capacidad en la discapacidad. Sordera, discapacidad intelectual, sexualidad y autismo*. Buenos Aires: Lugar Editorial.

ARTICLES:

- Bauminger, N., i Kimhi-Kind, I. (2008). Social Information Processing, Security of Attachment, and Emotion Regulation in Children with Learning Disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, 41, 4, 315-332.
- Bisquerra, R., i Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82
- Bisquerra Alzina, R. (2011). Diversidad y escuela inclusiva desde la educación emocional. En J. Navarro (Coord.). *Diversidad, Calidad y Equidad Educativas*. Murcia: Consejería de Educación, Formación y Empleo.
- Case-Smith, J. Systematic Review of Interventions to Promote Social-Emotional Development in Young Children with or at Risk of Disability. *American Journal of Occupational Therapy*, 67, 395-404.
- Cheng, Y. i Chen, S. (2010). Improving social understanding of individuals of intellectual and developmental disabilities through a 3D-facial expression intervention program. *Research in Developmental Disabilities*, 31, 1434-1442.
- Elias, M. (2004) The connection between social-emotional learning and learning disabilities: implications for intervention. *Learning Disability Quarterly*, 27, 53-63.
- Ferrer, R., Fisher, J., Buck, R., i Amico, K. Pilot Test of an Emotional Education Intervention Component for Sexual Risk Reduction. *Health Psychology*, 30, 5, 656-660.
- Hoppe, S. (2004). Improving Transition Behavior in Students with Disabilities Using a Multimedia Personal Development Program: Check and Connect. *TeachTrends*, 48, 6, 44-46.
- Kellner, M. i Tutin, J. (1995). A school-based anger management program for developmentally and emotionally disabled high school students. *Health & Medical Collection*, 30, 120, 83.
- Oxnam, P. i Gardner, E. (2011). Stepping Stones- a group therapy programme for the treatment of emotion regulation difficulties in offenders with an

intellectual disability. *Journal of learning disabilities and offending behavior*, 2, 4, 146-151.

- Ruiz Rodríguez, E. (2004). Programa de educación emocional para niños y jóvenes con síndrome de Down. *Revista Síndrome de Down*, 21, 84-93.
- Whitaker, S. (2001) Anger control for people with learning disabilities: a critical review. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 29 (3). 277-293.

5.2 WEBGRAFIA

- Garcia, A. (03 de maig del 2016). “Ni-ni” per força: el drama dels discapacitats intel·lectuals. La Generalitat posarà en marxa al setembre uns cursos que seran una prova pilot per desbloquejar la falta de sortides dels discapacitats intel·lectuals. *Ara*. Recuperat de http://www.ara.cat/societat/Ni-ni-forca-drama-discapacitats-intellectuals_0_1570043039.html
- Giné, C. i Font, J. (2012). Infants i adolescents amb discapacitat a Catalunya: situació actual i factors de discriminació. UNICEF Comité Catalunya. [En línia]. Disponible a: <https://www.unicef.es/sites/www.unicef.es/files/DOCS-DISCAPACITAT.pdf> [Consulta: 14 de juliol de 2016].
- King, C. (2015). Supporting the social and emotional development of students with learning disabilities. *LDAOeng*. [En línia]. Disponible a: <http://www.ldatschool.ca/social-emotional-development/supporting-the-social-and-emotional-development-of-students-with-learning-disabilities/> [Consulta: 4 de juliol de 2016].
- Mansour, M. i Wiener, J. (2014). Social skills training (SST) for students with learning disabilities. *LDAOeng*. [En línia]. Disponible a: <http://www.ldatschool.ca/social-emotional-development/social-skills-training/> [Consulta: 2 de juliol de 2016].
- <https://www.youtube.com/watch?v=pW-zNODSkyQ> [Consulta: 4 d'abril de 2016].

5.3 ALTRES DOCUMENTS

- Candela Luenga, M. (2013). *Eines per treballar l'educació emocional en els Programes de Qualificació Professional Inicial*. Projecte final del Postgrau en

Educació Emocional i Benestar. Barcelona: Universitat de Barcelona.

- Lobo Casso, M. (2012). *Taller d'Educació Emocional. Aprenem a gestionar les nostres emocions per millorar la convivència*. Projecte final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar. Barcelona: Universitat de Barcelona.
- Mundet Bolós, A. (2014). *Els llenguatges artístics: metodologies socioeducatives de promoció de la resiliència*. Tesi doctoral. Barcelona: Universitat de Barcelona.
- Sainz, S. (2012). *Connexió emocional a cinquè!*. Projecte Final del Màster en Educació Emocional i Benestar. Barcelona: Universitat de Barcelona. Dipòsit Digital: <http://hdl.handle.net/2445/45188>
- Valenzuela Sabat, E. (2011). *Las personas con discapacidad... vivencian emociones*. Projecte final del Màster en Educació Emocional i Benestar. Barcelona: Universitat de Barcelona.