



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

INGRID PIQUER PÉREZ

L'AUTOESTIMA I L'EMPATIA

CURS 2019-2020

PROJECTE FINAL DEL POSTGRAU EN
EDUCACIÓ EMOCIONAL I BENESTAR

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 citar l'obra: Piquer Pérez, I. (2020) *L'autoestima i l'empatia*. Barcelona, Universitat de Barcelona

<http://hdl.handle.net/2445/173824>

POSTGRAU D'EDUCACIÓ EMOCIONAL I
BENESTAR

UNIVERSITAT DE BARCELONA

L'AUTOESTIMA i L'EMPATIA

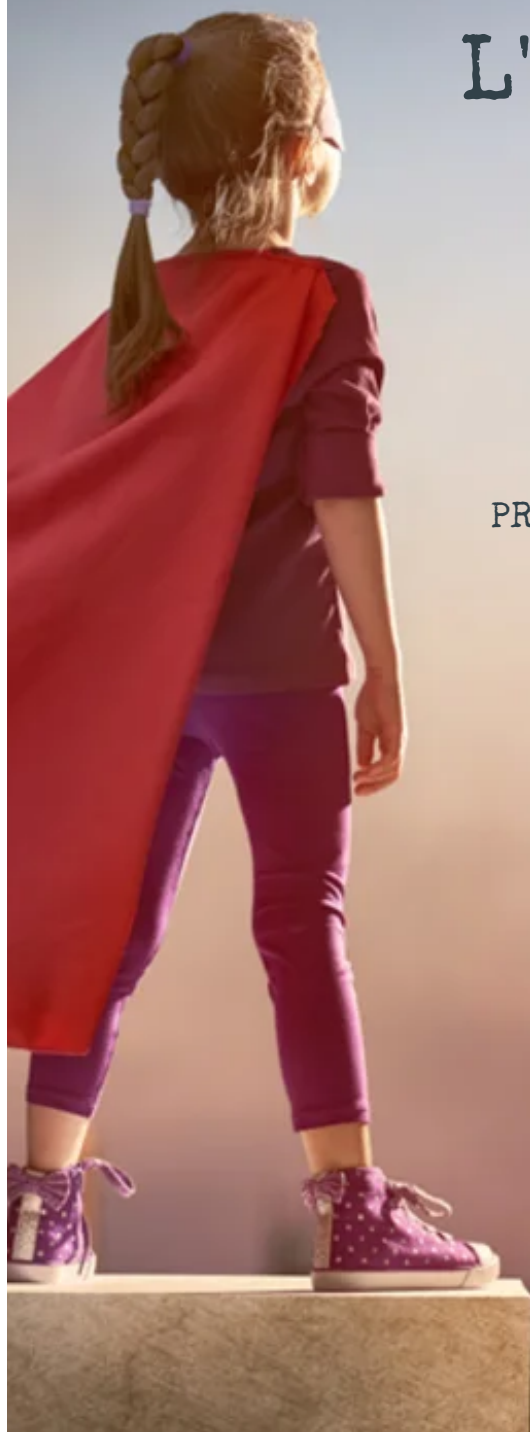
PROGRAMA D'EDUCACIÓ EMOCIONAL
PER A CICLE MITJÀ
D'EDUCACIÓ PRIMÀRIA

"Tot és possible si et vols estimar"

Ingrid Piquer

Curs 2019-2020

Tutora: Meritxell Marondo





Aquest treball és fruit d'un any ple d'aprenentatge tant professional com personal. Desitjo que el gaudeixis!

GRÀCIES

A cada docent, alumne,
amic, vivència, dinàmica,
il·lusió i somriure per
haver-me fet **SENTIR**;

AMOR

ENERGIA

ADMIRACIÓ

VITALITAT

FELICITAT



ÍNDEX

INTRODUCCIÓ	1
1. QUÈ SÓN LES EMOCIONS?.....	5
2. CLASSIFICACIÓ DE LES EMOCIONS.....	7
3. INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL I EDUCACIÓ EMOCIONAL.....	9
4. LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS DEL GROU	12
5. L'AUTONOMIA EMOCIONAL I LA COMPETÈNCIA SOCIAL	16
5.1 L'autonomia emocional	17
5.1.1 L'autoestima	19
5.2 La competència social	24
5.2.1 L'empatia.....	27
6. MODALITAT APLICACIÓ D'UN PROGRAMA	32
6.1 Anàlisi del context.....	32
6.2 Necessitats identificades.....	34
6.3 Objectius del programa	35
6.4 Descripció de les activitats	37
6.5 Readaptació pràctiques presencials	37
6.6 Avaluació del programa	39
CONCLUSIONS.....	42
LLISTAT REFERÈNCIES.....	46
ANNEXOS	48

INTRODUCCIÓ

Aquest treball és el resultat d'un aprenentatge a nivell professional i personal que he pogut viure durant al llarg d'aquest any cursant el Postgrau d'Educació Emocional i Benestar.

He pogut gaudir de tots els professionals que ens han vingut a fer classe, he agafat idees de cadascú i sobretot he pogut veure que és un camí meravellós ple de llum i d'aprenentatge diari, tant personal com professional. He tingut l'oportunitat de poder veure la realitat i el dia a dia de cada professional, fet que ha fet que si tenia ganes d'endinsar-me en aquest món, en tingui encara més.

Per a poder posar en pràctica tot el que hem anat adquirint, teníem dues opcions, realitzar una investigació en educació emocional o bé dissenyar i aplicar un programa d'educació emocional. Des d'un principi, tenia clar que volia intervenir i gaudir del procés d'aprenentatge amb les persones amb les quals treballaria. D'aquesta manera he pogut veure com em sentia a l'altra banda, brindant els coneixements als alumnes i poder participar en el seu desenvolupament emocional.

Les emocions representen un paper molt important en la motivació per l'aprenentatge; l'autoestima, la capacitat de gaudir aprenent i/o treballant i l'èxit acadèmic, són factors essencials per a la motivació. Les emocions estan latents dins de l'aula, i és amb l'educació emocional la que permet influir i/o incidir en elles i poder arribar a fluir amb tots els alumnes.

El present treball és un programa d'educació emocional per a un grup d'alumnes dins dels tallers extraescolars de l'Escola Lola Anglada de cicle mitjà d'Educació Primària, concretament dotze alumnes de tercer i quart de primària.

El tema escollit és les micro-competències d'autoestima i empatia dins del marc de les dues competències emocionals del GROP, l'autonomia emocional i la competència social.

He escollit aquest tema perquè em semblen dues microcompetències base per a poder construir la identitat i la fortalesa necessària per a consolidar una personalitat suficient per a poder fer front a totes les situacions de la vida diària. He preferit treballar amb cicle mitjà perquè em sembla una edat adient per a poder començar a transmetre'ls aquests conceptes, sent així, el moment clau per a poder ajudar-los a veure tot el potencial que tenen, i els costa veure, podent arribar a l'adolescència amb bons fonaments.

Partint de la base que el grup amb el que he treballat tenien un bon nivell d'educació emocional i no partien de zero, ha estat més fàcil endinsar-nos en el món de les emocions i deixa'ls-hi una petita empremta amb la meva col·laboració. Al parlar amb la meva tutora sobre el tema que volia abordar, va ser un extra de motivació que em comentés que especialment aquell grup tenia forces mancances d'autoestima i els costava crear vincles entre els dos cursos, això significava que la meva intervenció seria una petita gota d'oli per ajudar-les a tenir un bon autoconcepte d'elles mateixes.

L'objectiu d'aprenentatge ha estat que les alumnes integrin l'autonomia emocional, podent arribar a ser conscients de les seves habilitats i fortalezes, coneixent-se a elles mateixes i que aquesta autoconsciència i autoconcepte les pugui ajudar a confiar més en les seves possibilitats i puguin fer front a les quotidianitat amb més eines. D'altra banda, amb un bon nivell d'autonomia emocional podem començar a crear vincles i a consolidar-los, i l'empatia serà la base per a poder entendre, comprendre i estimar al pròxim.

L'estructura del treball es divideix en dues parts: el marc teòric amb el què baso la meva intervenció i la modalitat d'aplicació d'un programa d'educació emocional. Dins el marc teòric trobem el concepte d'emoció, la classificació d'aquestes, la aparició de la intel·ligència emocional i la seva vinculació amb l'educació emocional i el model de competències emocionals del GROP: la consciència emocional, la regulació emocional, l'autonomia emocional, la competència social i les habilitats de vida i benestar.

Seguim amb detall el desenvolupament de dues de les competències emocionals del GROP, l'autonomia emocional i la competència social, passant per diverses de les microcompetències que les integren. Passem per l'autonomia emocional donant-li el protagonisme a l'autoestima, definint el concepte, i valorant els factors i elements que poden influir en ella, per tal d'aconseguir potenciar-la.

Al parlar de la competència social, veiem com l'autonomia emocional és una de les bases per a poder tenir bones relacions socials, sent l'autoestima la companya perfecte per a poder gaudir d'aquestes relacions en tota la seva plenitud, estimar-se per a poder ser estimat. L'empatia és essencial per a poder arribar a la connexió plena amb els altres, poder arribar a posar-se a la seva pell, i és entenent i connectant amb el que sent l'altre, quan podem crear vincles de debò.

A la segona part d'aquest projecte trobem tot el procés del disseny i aplicació d'un programa d'educació emocional, des del context en el què s'aplica, a les necessitats identificades, els objectius als que volem arribar aplicant el programa, la relació de temes que es tractaran amb les sessions que he preparat, la descripció de cadascuna de les activitats, la metodologia que es fa servir en cadascuna juntament amb el seu procés d'aplicació, per arribar, finalment, a una avaluació de la intervenció.

Desitjo que el lector gaudeixi tant com jo durant tot el procés d'aprenentatge; llegint, formant-me, redactant cada part d'aquest treball, i sobretot, intervenint per aconseguir aquest gra de sorra necessari per a donar-li la importància que es mereix l'educació emocional: la protagonista de l'equilibri humà i del benestar.

Estic segura que aquest projecte és el punt d'inflexió i el principi d'un camí ple d'aprenentatge a nivell personal com professional. Espero poder brindar tots els meus coneixements i tot el que he après al llarg d'aquest any a totes les persones que estiguin al meu voltant, fent-los créixer tant i com he crescut jo.

“Sí existeix un secret per a l'èxit, està en la capacitat de veure el punt de vista de l'altre persona”

Henry Ford

“Ningú pot fer-te sentir inferior sense el teu consentiment”

Eleanor Roosevelt

“El teu enfocament determina la teva realitat”

Daniel Goleman

“Confia en tu mateix. Saps més del que creus que saps”

Benjamin Spack

1. QUÈ SÓN LES EMOCIONS?

Bisquerra ¹ (2009) assenyala que “una emoció és un estat complex del organisme caracteritzat per una excitació o pertorbació que predisposa a l'acció” (p.20).

Una emoció s'activa a partir d'un esdeveniment. Aquest esdeveniment també s'anomena estímul. Aquest esdeveniment o estímul a vegades rep el nom genèric d'objecte. Aquests objectes poden ser fets, coses, animals, persones, etc. No obstant, la majoria d'emocions es generen en la interacció amb altres persones.

Així doncs, les emocions es generen com una resposta a un esdeveniment extern o intern. Un mateix objecte pot generar emocions diferents en diferents persones.

L'emoció té tres components, és a dir, quan davant d'un esdeveniment hi ha una resposta emocional, podem identificar tres situacions. El component neurofisiològic que són respostes totalment involuntàries (taquicàrdia, sudoració, respiració, etc.); el component comportamental que coincideix amb l'expressió emocional caracteritzat pel llenguatge no verbal (to de veu, volum, moviments del cos, etc.) i per últim, el component cognitiu entès com l'experiència emocional vista des de la subjectivitat, on l'individu, depèn del llenguatge que posseeixi, pot etiquetar l'emoció que està sentint.

Les emocions s'activen a partir de les valoracions que es fan dels esdeveniments. Cada persona valorarà l'estímul de manera positiva o negativa,

¹ Rafel Bisquerra. Catedràtic d'Orientació Psicopedagògica, llicenciat en Pedagogia i Psicologia i fundador i primer director del GROU (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica).

i aquest fet farà que alteri la intensitat de l'emoció. L'estil valoratiu es pot modificar amb aprenentatge i l'educació emocional és la via per a canviar-lo o modular-lo per tal de comprendre que serà l'estil valoratiu el que determinarà l'emoció que s'experimentarà. (Bisquerra, 2009, p.16).

És cert que les emocions acostumen a impulsar cap a una manera determinada de comportament, sigui afrontant-los o escapant de les situacions que ens produeixen emocions.

Aquesta predisposició a l'acció es resumeix en l'expressió *fight or fly* (lluita o vola), que reflexa els dos comportaments bàsics per assegurar la supervivència. El comportament de lluita es dona quan es valora que estic en condicions de fer front a la situació; i el comportament de fugida es produeix quan el perill es valora com superior a les possibilitats de fer-li front. (Bisquerra, 2009, pp.19).

LES EMOCIONS SÓN IMPORTANTS

Escoltem-les

Validem-les

Deixem-les sortir

2. CLASSIFICACIÓ DE LES EMOCIONS

Una vegada hem definit l'emoció, abastaré la classificació d'aquestes. Si bé hi ha discrepàncies en la classificació i/o els llistats d'emocions, la majoria d'autors coincideixen en que les emocions estan en un eix que va del plaer al desplaer.

Segons Lazarus², les emocions es poden classificar en: negatives, positives i ambigües. Les emocions negatives són el resultat d'una avaluació desfavorable respecte als propis objectius, on s'inclouen la por, ira, ansietat, tristesa, culpa, enveja, etc. Les emocions positives són el resultat d'una avaluació favorable respecte a l'assoliment de l'objectiu, on s'inclouen l'alegria, l'amor, felicitat, afecte, etc. I per últim, les emocions ambigües les quals son equívocues, ja que poden avaluar-se positivament i negativament, com són la sorpresa, l'esperança, la compassió i les emocions estètiques³. (Bisquerra, 2009,p.73).

En referència a les paraules que diu Bisquerra, és important aclarir que el concepte negatiu i positiu no equival a bo o dolent. Totes les emocions són legítimes i hem d'acceptar-les. L'emoció en sí no es dolenta ni bona, té una funció adaptativa de l'organisme al medi. El que pot arribar a ser dolent és la resposta que es dona davant l'estímul, que a vegades és un comportament desadaptatiu, i serà una vegada més l'educació emocional la protagonista

² Richard S. Lazarus. Va ser un psicòleg nord-americà, professor del Departament de Psicologia de la Universitat de Califòrnia, Berkeley. Va ser conegut per la revista de psicologia *American Psychologist* com un dels psicòlegs més influents en el seu camp, va ser pioner en l'estudi de l'emoció i l'estrès, especialment de la seva relació amb la cognició.

³ Les emocions estètiques són les que s'experimenten davant d'una obra d'art, i per extensió, davant la bellesa. Les obres d'art com la literatura, la pintura, l'escultura, l'arquitectura, la música, la dansa, el cine, el teatre, etc.

d'ensenyar a respondre d'una manera adaptativa davant qualsevol emoció que sentim.

Per altra banda, Robert Plutchik⁴ sintetitza les emocions en un model de vuit emocions bàsiques, enteses com emocions universals presents des del naixement i a totes les cultures. Aquestes emocions s'identifiquen amb l'expressió facial. Les vuit emocions bàsiques són l'acceptació, la sorpresa, la por, la tristesa, l'aversion, l'anticipació, la ira i l'alegria.

Aquest model va servir de punt de partida per a moltes investigacions i classificacions posteriors; emocions primàries i secundàries, polaritat emocional, classificació psicopedagògica, etc.

⁴ Robert Plutchik. Psicòleg i creador de la Roda de les Emocions al 1980, la qual consistia de vuit emocions bàsiques i vuit emocions avançades, cadascuna composta de dues emocions bàsiques.

3. INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL I EDUCACIÓ EMOCIONAL

En referència a les paraules que diu Bisquerra, “la intel·ligència emocional és un aspecte important de la psicopedagogia de les emocions⁵ per diverses raons; com a fonamentació de la intervenció, com a base de les competències emocionals, com a referent de l'educació emocional, etc“. (Bisquerra, 2009,p. 117).

La intel·ligència emocional és un constructe⁶ que sorgeix amb els psicòlegs americans, Peter Salovey y John Mayer, l'any 1990, quan es publica l'article científic fundador de la investigació sobre aquesta. Salovey y Mayer (com es cita a Bisquerra, 2009, p.128) afirmen que la intel·ligència emocional consisteix en l'habilitat per a manejar els sentiments i emocions, discriminar entre ells i utilitzar aquests coneixements per a dirigir els propis pensaments i accions.

L'estructuren com un model de quatre branques interrelacionades en el qual es treballa la percepció emocional, la facilitació emocional del pensament, la comprensió emocional i la regulació emocional.

El desenvolupament de les competències emocionals és l'objectiu de l'educació emocional. Aquestes competències es basen en la intel·ligència emocional.

Bisquerra (2009) assenyala que “entenem les competències emocionals com el conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per

⁵ Té una dimensió teòrica i una altra pràctica. Com a teoria és un corpus de coneixements sobre les emocions que fonamenten unes aplicacions practiques. Com a pràctica, constitueix una sèrie de propostes metodològiques, tècniques i estratègies per a fer efectiva la difusió de coneixements. Es concreta en l'educació emocional, que té com a objectiu el desenvolupament de les competències emocionals.

⁶ És una construcció teòrica que es desenvolupa per a resoldre un problema, per exemple; els gustos, les actituds, les creences i preferències del que vulguem investigar.

prendre consciència, comprendre, expressar i regular de manera apropiada els fenòmens emocionals".(p.146).

Per altra banda, no és fins la publicació de *Emotional Intelligence* de Daniel Goleman⁷, l'any 1995, que es difon aquest concepte. Goleman (com es cita a Bisquerra, 2009, p.131) afirma que la intel·ligència emocional consisteix en conèixer les pròpies emocions, gestionar les emocions, automotivar-se, reconèixer les emocions dels demés i establir relacions.

La intel·ligència emocional, es refereix a una qualitat o característica psicològica general de les persones, mentre que les competències emocionals es refereixen al grau en que les persones es comporten de manera més o menys competent, és a dir, eficient, en diferents tipus de tasques emocionals. És a dir, la intel·ligència emocional és una i al·ludeix a una característica psicològica general relativament estable de la persona que informa sobre el potencial d'aquesta per a comportar-se de manera emocionalment intel·ligent, mentre que les competències emocionals son diverses i al·ludeixen al diferent grau de mestratge o perícia de la persona per afrontar i realitzar tasques emocionals concretes, generalment observables pels demés. (Bisquerra, Pérez & García, 2015, p.50).

Les aplicacions educatives de les emocions i de la intel·ligència emocional poden englobar-se sota el concepte d'educació emocional, entesa com un

⁷ Psicòleg, periodista i escriptor nord-americà. Va adquirir la fama mundial a partir de la publicació del llibre esmentat, *Emotional Intelligence*.

procés educatiu, continu i permanent al llarg de tota la vida, que es proposa el desenvolupament de competències emocionals. (Bisquerra, Pérez & García, 2015, p.173).

Els continguts de l'educació emocional inclouen el concepte d'emoció, els fenòmens afectius, els tipus de emocions, les característiques de les emocions, el coneixement de les emocions principals i els seus efectes, les competències emocionals, etc. Les seves aplicacions es poden deixar sentir en diverses situacions com la comunicació efectiva i afectiva, la resolució de conflictes, la presa de decisions, la prevenció de conflictes, la millora de l'autoestima, desenvolupar la capacitat de fluir, adoptar una actitud positiva envers la vida, etc. (Bisquerra, Pérez & García, 2015, pp.173-174).

Bisquerra (2009) assenyala que "l'objectiu del formador ha de ser capacitar i motivar als participants en els cursos d'educació emocional per a seguir aprenent més enllà de la duració dels cursos i aprendre a aprendre a partir de les experiències de la vida". (p.165).

Existeixen diversos models de competències emocionals, no obstant, per a realitzar aquest projecte, el model que em representa és el model de competències emocionals fruit del GROPE⁸ (Grup de Recerca d'Orientació Pedagògica) liderat per Rafel Bisquerra. És un model pentagonal de competències emocionals el qual inclou: consciència emocional, regulació emocional, autonomia emocional, competència social i habilitats de vida i benestar. Dins de cada bloc hi ha microcompetències específiques.

⁸ Grup de recerca interuniversitari consolidat i reconegut com a grup de qualitat per a la Generalitat de Catalunya. Creat l'any 1997 a la Facultat de Pedagogia de la Universitat de Barcelona. La línia principal de recerca és l'educació emocional combinant amb l'orientació psicopedagògica (educativa, personal, escolar i professional).

4. LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS DEL GROU

En primer lloc, estimo oportú definir el concepte de competència. Bisquerra i Pérez-Escoda⁹ (com es cita a Bisquerra, 2009, p.143) assenyalen que una competència és la capacitat per a mobilitzar adequadament un conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per a realitzar activitats diverses amb un cert nivell de qualitat i eficàcia.

A continuació, faré una petita pinzellada de les cinc competències emocionals, per després escollir-ne les dues que encapçalen aquest projecte.

La **consciència emocional** és la capacitat per a prendre consciència de les pròpies emocions i les del demés. S'inclouen aquestes microcompetències:

- ❖ Prendre coneixement de les pròpies emocions
- ❖ Donar nom a les emocions
- ❖ Comprensió de les emocions dels demés
- ❖ Presa de consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament

Aquesta competència és la base per a poder desenvolupar les altres. En primer lloc, hem de ser conscients de què sentim i saber-ho identificar, per a poder arribar a regular-nos emocionalment.

L'habilitat d'identificar com ens sentim, com se senten els altres, i la capacitat d'expressar els nostres sentiments adequadament és molt important per a comprendre'ns nosaltres mateixos i comprendre els altres, per relacionar-nos, controlar el nostre comportament i solucionar els nostres problemes. La

⁹ Núria Pérez Escoda. Doctora en Ciències de l'Educació. Professora i Directora del Postgrau d'Educació Emocional i Benestar a la Universitat de Barcelona.

consciència d'un mateix és la facultat sobre la qual s'assenta l'empatia, ja que com més coneguem les nostres emocions més destres serem en la comprensió dels altres. (Carpena, 2001, p.91).

La **regulació emocional** és la capacitat per a gestionar les emocions de manera apropiada. Ser conscient de la relació entre emoció, cognició i comportament. S'inclouen aquestes microcompetències:

- ❖ Expressió emocional apropiada
- ❖ Regulació d'emocions i sentiments
- ❖ Habilitats d'afrontament
- ❖ Competència per a autogenerar emocions positives

L'**autonomia emocional** és un concepte ampli relacionat amb l'autogestió personal. S'inclouen les següents microcompetències:

- ❖ Autoestima
- ❖ Automotivació
- ❖ Autoeficàcia emocional
- ❖ Responsabilitat
- ❖ Actitud positiva
- ❖ Resiliència

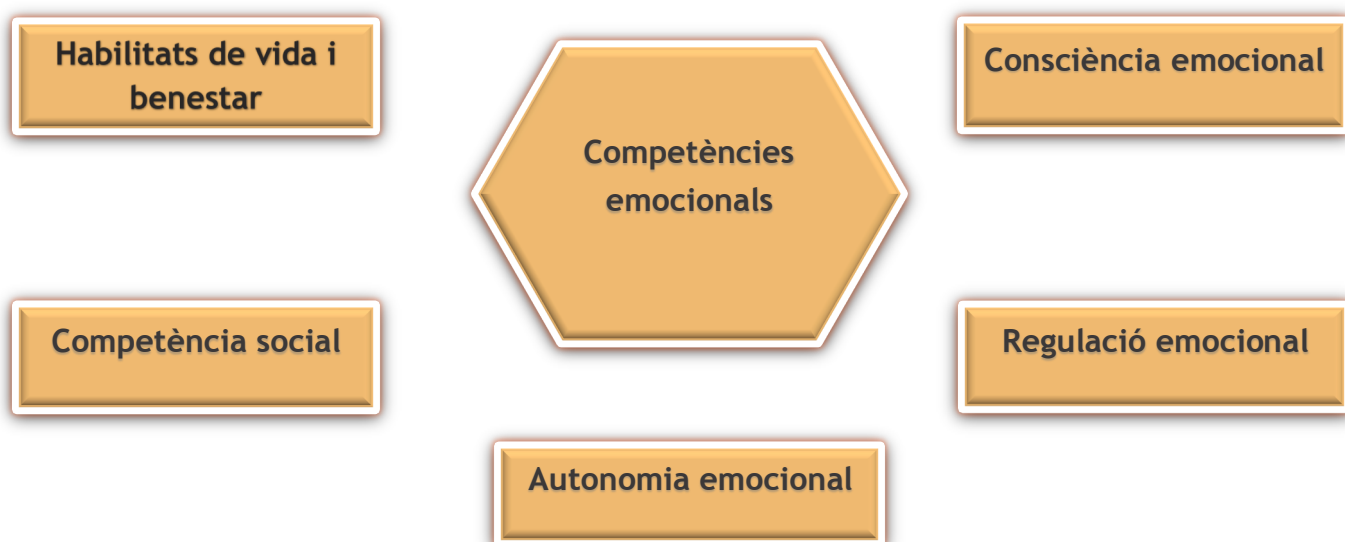
La **competència social** és la capacitat per a mantenir bones relacions amb les altres persones. Aquest fet implica que el subjecte domini les habilitats socials bàsiques, la capacitat per a la comunicació afectiva, respecte, etc. S'inclouen aquestes microcompetències:

- ❖ Dominar les habilitats socials bàsiques
- ❖ Respecte pels demés
- ❖ Practicar la comunicació receptiva
- ❖ Practicar la comunicació expressiva
- ❖ Compartir emocions

- ❖ Comportament prosocial i cooperació
- ❖ Assertivitat
- ❖ Prevenció i solució de conflictes
- ❖ Capacitat per a gestionar situacions emocionals

Les **competències per a la vida i el benestar** són la capacitat per adoptar comportaments apropiats i responsables per a poder afrontar els desafiaments diaris, ja siguin personals, familiars, professionals, socials, etc. S'inclouen les següents microcompetències:

- ❖ Fixar objectius adaptatius
- ❖ Presa de decisions
- ❖ Buscar ajuda i recursos
- ❖ Ciutadania activa, participativa, crítica, etc.
- ❖ Benestar emocional
- ❖ Fluir



Model de competències emocionals del GROU.

Treballar les competències esmentades anteriorment afavorirà al desenvolupament integral del nen/a i regular les emocions previndrà comportaments de risc a l'adolescència, com consum de drogues, pressió social, agressivitat, violència, etc. Donar les eines adequades als nens/es els ajudarà a preparar-se per a poder afrontar possibles situacions adverses futures.

El període dels 6 als 12 anys constitueix un moment crucial en el desenvolupament de la personalitat. L'escola, generadora de nous esdeveniments, hauria de basar l'aprenentatge tant en la part cognitiva com en l'afectiva. En les diferents etapes del desenvolupament, els aspectes emocionals juguen un paper essencial a la vida i constitueix la base o condició per la formació de la personalitat. (Renom, 2011, p.11).

Saber més de les emocions i conèixer-ne l'eficàcia a l'hora de gestionar-les ens condueixen a avaluar els estats emocionals d'una altra manera, la qual cosa, per la seva banda, dona com a resultat que els infants arribin a ser més reflexius i tinguin un comportament més flexible. Comprendre i expressar sentiments i emocions fomenta relacions de confiança i bones habilitats per resoldre problemes. (Carpena, 2001, p.85).

5. L'AUTONOMIA EMOCIONAL I LA COMPETÈNCIA SOCIAL

Partint de la base, que el grup amb el qual he treballat durant la meva intervenció és un grup que ha treballat força la consciència emocional i la regulació emocional, vaig estimar oportú enfocar-me en l'autonomia emocional i la competència social. D'aquesta manera, era més fàcil connectar amb les alumnes i permet endinsar-me en el llenguatge emocional.

He treballat per tal d'aconseguir un objectiu, que amb la meva intervenció tinguin més recursos per afrontar situacions quotidianes i que les relacions emocionals i socials les puguin resoldre adequadament, arribant a un bon nivell de benestar.

És interessant que sigui un grup que no parteix de zero, sinó que porta cert temps treballant aquest camp i tenen nocions. És un centre que porta anys fent els tallers extraescolars amb molta implicació. Concretament, les alumnes han estat rebent aquests tallers d'educació emocional des d'educació infantil.

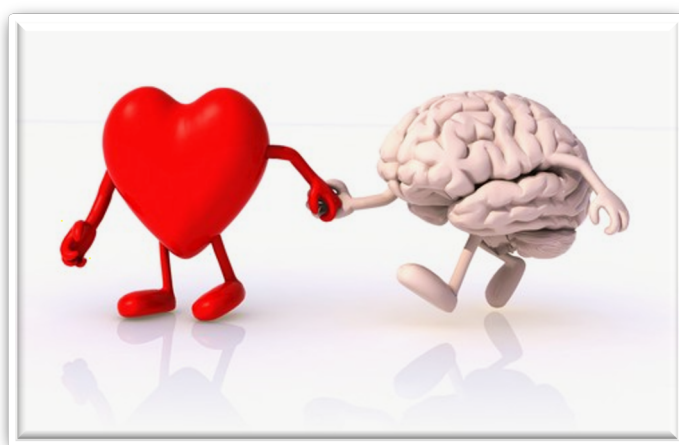
A continuació, aprofundiré sobre les competències que he escollit per la meva intervenció en el marc dels tallers extraescolars, per tal de deixar constància què hem treballat i quins coneixements, habilitats i competències es volien desenvolupar en aquest grup.

Com bé diu López¹⁰, juntament amb la família, el sistema educatiu és un dels contextos amb més pes en la satisfacció de les necessitats dels menors, per el que prevaler en aquest entorn les relacions positives, que no s'amenaci la

¹⁰ Fèlix López. Psicòleg espanyol, catedràtic de Psicologia de la Sexualitat (Àrea de Psicologia Evolutiva i de l'Educació) de la Universitat de Salamanca.

seguretat emocional dels menors i es potenciïn les seves capacitats del desenvolupament personal i social, la seva salut, en sentit positiu i global, és essencial per al benestar dels nens i nenes. (Carpintero et al. (2015), p.20).

5.1 L'AUTONOMIA EMOCIONAL



Raó i Emoció.

Ens coneixem, ens entenem i ens compenetrem.

A un pas per a un amor per a tota la vida.

Centrant-nos en l'autonomia emocional, en primer lloc enfocarem el concepte d'autonomia. L'autonomia significa actuar d'acord amb les pròpies consideracions i reflexions. Una persona autònoma és capaç de decidir i actuar per ella mateixa, això implica una llibertat d'acció i a conseqüència, una responsabilitat d'aquests actes. D'aquesta manera, la responsabilitat té un gran pes dins l'autonomia; una persona autònoma assumeix les conseqüències que es deriven dels seus propis actes, és a dir, és responsable d'aquests.

L'autonomia emocional és la capacitat de sentir i prendre decisions per sí mateix sobre les pròpies emocions. Inclou la capacitat per a assumir les conseqüències que es deriven dels propis actes; això significa responsabilitat.

La persona que té autonomia emocional es constitueix en la seva pròpia "autoritat de referència". L'autonomia emocional és un estat afectiu caracteritzat per a gestionar les pròpies emocions, sentir-se segur sobre les seves pròpies eleccions i objectius. (Bisquerra & Mateo, pp.103-104).

Quan una persona té autonomia emocional viu d'acord amb la seva teoria personal sobre les emocions. Tenir-ne un grau alt ha de facilitar que no sigui l'altra persona la que decideixi de quin humor he d'estar, ets suficientment autònom emocionalment per a decidir conscientment l'emoció que vols experimentar, fet que s'interrelaciona amb l'autoeficàcia emocional, que l'explicarem més endavant. Per exemple; una persona m'insulta i m'ofèn injustificadament, tinc dues opcions: respondre de manera reactiva i atorgar-li el poder per a que sigui ella qui decideixi etiquetar-me i controli el meu estat emocional o per altra banda, ser conscient que sóc jo qui decideix la conducta que adoptaré davant aquesta situació. (Bisquerra & Mateo, 2019, p.113).

Per a poder ser una persona autònoma emocionalment i no dependre de ningú, és a dir, poder prendre decisions pròpies i valer-se per sí mateix, hem de treballar l'autoestima.

5.1.1 L'AUTOESTIMA



La consciència és poder.

Sóc conscient, sóc poderós.

Benvinguda, identitat!

L'autoestima és una competència d'autonomia emocional que engloba diverses microcompetències, com l'autoconeixement, l'autoconsciència i l'autoacceptació. Una persona que coneix les seves capacitats, motivacions i interessos; és conscient dels seus punts forts i dèbils i s'accepta tal i com és gaudeix d'un grau alt d'autoestima. André¹¹ & Lelord¹² (2000) assenyalen que "la autoestima consta de tres ingredients: la confiança en un mateix, la visió d'un mateix, i l'amor cap un mateix." (p.14).

Machargo (com es cita a Cava & Musitu, 2000, pp.18-19) afirma que l'àmbit escolar constitueix un context d'especial rellevància en el desenvolupament del

¹¹ Christophe André. Psiquiatra i psicoterapeuta. Professor universitari i psiquiatra a l'Hospital Sainte- Anne (Paris), en una unitat especialitzada en el tractament de trastorns emocionals, ansiosos i depressius.

¹² François Lelord. Autor i psiquiatra francès. Va estudiar medicina i psicologia. Ha escrit diverses monografies psicològiques junt amb Christophe André.

autoconcepte i l'autoestima del nen/a. La imatge que ha començat a crear-se de si mateix en el si familiar continuarà desenvolupant-se a l'escola a través de la interacció amb el professor, el clima de les relacions entre els iguals¹³, i les experiències d'èxit i fracàs acadèmic.

Alcàntara¹⁴ plasma ben clar la importància de l'autoestima i amb la seva obra ajuda a que els educadors comparteixin la seva valoració positiva i que neixi o creixi la convicció ferma de la seva necessitat. Afirmar que l'autoestima condiciona l'aprenentatge en la que la influència de l'autoimatge en el rendiment acadèmic és clara; ajuda a superar les dificultats personals aconseguint la capacitat necessària per a enfrontar els fracassos i els problemes; fonamenta la responsabilitat ja que només es compromet el que té confiança en ell mateix, el que creu en la seva aptitud; dóna suport a la creativitat, que només pot sorgir des d'una fe en un mateix, en la seva originalitat i en les seves capacitats; determina l'autonomia personal; possibilita una relació social saludable començant pel respecte i l'estima cap a un mateix; garanteix la projecció futura de la persona sentint-se capaç d'autoimposar-se unes aspiracions i unes expectatives de realització, i per últim; constitueix el nucli de la personalitat. (Alcàntara, 1993, pp. 9-15).

Pope¹⁵ (com es cita a Carpena, 2001, p.35) afirma que l'autoestima és l'avaluació que cadascú fa del concepte que té d'ell mateix. L'autoconcepte és la percepció d'un mateix, la visió que cadascú té de les pròpies habilitats, característiques i qualitats. L'autoestima està basada en la combinació de la

¹³ La característica fonamental de la interacció amb els companys és la igualtat. Els companys o iguals són nens que estan en fases semblants de maduresa cognitiva, social i emocional.

¹⁴ Jose Antonio Durand Alcàntara. Escriptor i docent mexicà. Psicòleg social. Mestre en Sociologia i Doctor en Antropologia social.

¹⁵ Alice W.Pope. Professora associada de Psicologia a la Universitat de St. John, Nova York. La seva investigació en psicologia infantil es centra en la psicopatologia del desenvolupament, les relacions amb els nens i les cognicions socials.

percepció d'un mateix i l'ideal d'un mateix. L'ideal d'un mateix és la imatge del que agradaria ser, el desig de posseir determinats atributs. La percepció que es té d'un mateix, o autoconcepte, pot entrar en discrepància amb el jo ideal, o imatge del que es voldria ser. Quan no hi ha discrepància ens trobem davant d'una autoestima positiva, però si hi ha discrepància es produeixen desajustos en l'autoestima. Com més petita sigui la distància entre el jo ideal i el jo real, més gran serà l'autoestima, mentre que com més gran sigui la distància, més baixa serà l'autoestima.

Alcàntara (com es cita a Carpena, 2001, p.36) considera que una autoestima saludable és altament valuosa per als nens, perquè condiciona la interpretació de les vivències, les experiències i les situacions que es vagin trobant a la vida. En l'àmbit escolar condiciona l'aprenentatge i les relacions socials, fonamenta la responsabilitat. determina l'autonomia personal i recolza la creativitat.

Carpena ¹⁶ (2001) assenyala que “en el desenvolupament de l'autoestima intervenen factors biològics (el propi temperament). socials (la informació sobre nosaltres que rebem dels altres) i emocionals (com filtrem emocionalment la informació que rebem)” (p.36).

En el desenvolupament de l'autoestima intervenen les condicions següents: vinculació, singularitat i competència. Per vinculació entenem el sentiment de participació i pertinença, és a dir, com l'ésser humà pertany amb vincles afectius a un grup familiar, d'amics, de persones amb interessos comuns, etc. Per singularitat entenem l'acceptació de la identitat personal i de les pròpies característiques físiques i intel·lectuals, fent a cadascú un ésser únic i singular, diferent dels altres. Per competència entenem les aspiracions i la

¹⁶ Anna Carpena. Mestre i especialista en gestió de les emocions. Ha estat pionera a Catalunya en la introducció dels programes d'educació socioemocional a l'escola.

capacitat de menar la pròpia vida per a donar forma a les pròpies percepcions i aconseguir que les coses vagin a favor d'un mateix. (Carpena, 2001, p.37).

Un alt nivell d'autoestima significa tenir una visió saludable d'un mateix. Les persones que gaudeixen d'una alta autoestima coneixen i accepten les seves capacitats i limitacions, les seves virtuts i els seus defectes, i poden prendre una postura crítica i constructiva cap a un mateix. Confien en ells i en els altres. Són persones decidides, positives i assertives. El fet de tenir un bon nivell d'autoestima fa que la persona s'impliqui en el propi creixement personal, ja que es focalitzen més en les seves possibilitats que en els problemes.

Per contrari, una persona amb un baix nivell d'autoestima li costa trobar aspectes dels quals sentir-se orgullós. Són persones especialment sensibles a la informació negativa que els arriba sobre elles. Es focalitzen més en les seves debilitats i tendeixen a ignorar les seves possibilitats. (Carpena, 2001, p.39).

Segons el meu punt de vista, l'autoestima és una de les microcompetències de l'autonomia emocional més importants i per aquest motiu és una de les microcompetències escollides en el meu programa. Tot comença en un mateix, has d'estimar-te a tu mateix per a poder estimar als altres. És ben cert que el pilar més important és l'autoestima, la que permetrà tenir un bon autoconeixement, desenvolupar un autoconcepte positiu i facilitarà crear vincles amb els altres.

Et permet creure en tu i en les teves possibilitats. Per a tenir una bona autoestima, un mateix s'ha de conèixer, escoltar, acceptar i construir la pròpia identitat, sabent identificar les habilitats i fortaleeses que posseeix. Una persona que té una bona autoestima es coneix, s'accepta i es valora amb totes les seves virtuts, defectes i capacitats. Una vegada un es coneix a si mateix pot arribar a reconèixer i saber el que els altres senten.

El grau d'autoestima es relaciona amb el benestar, ja que l'alta autoestima facilita el fet de que les persones tendeixin a sentir-se capaces en les relacions amb els demés, més a gust amb elles mateixes, i amb els demés i es creguin dignes d'estimar i ser estimades. Per contra, la baixa autoestima reflexa una historia d'interaccions socials desfavorable, provoca sentiments de malestar amb un mateix i amb els demés i afavoreix que la persona amb baixa autoestima no se senti digna de ser estimada ni que se la tingui en compte. (Carpintero et al. 2015, pp. 26-27).

Un entorn familiar, escolar i social saludable estimula l'autoestima. L'escola no pot pas contrarestar del tot tots els altres ambients on viuen els alumnes i que marquen la seva autoestima, però sí que pot contribuir a crear i mantenir bon nivell d'autoestima o bé acabar de malmetre-la. (Carpena, 2001, p.42).

Cal destacar el paper del professorat, que sempre sumarà i ajudarà a donar-li la força adequada per a consolidar un bon nivell d'autoestima. L'objectiu serà ajudar a l'alumne a agradar-se a si mateix per tal de viure millor amb els altres.

Aquesta mirada-judici que es posa en un mateix és vital per al nostre equilibri psicològic. Quan es positiva, permet actuar amb eficàcia, sentir-se a gust amb un mateix, plantar cara a les dificultats de l'existència. Però quan és negativa, engendra nombrosos patiments i molèsties que pertorben la nostra quotidianitat. Trobar el temps per a determinar millor la teva autoestima no és, doncs, un exercici inútil, és encara, un dels més fructífers que existeixen. (André & Lelord, 2000, p.12).

Podem afirmar que, amb un nivell d'autoestima òptim, serà més fàcil que el nen/a pugui arribar a automotivar-se i implicar-se emocionalment en activitats diverses de la vida personal, social, professional, etc. Les creences negatives sobre un mateix dificulten l'empoderament i la força per arribar al grau de motivació que es necessita per aconseguir el que un mateix vol. Per tant, es important ser conscient de les habilitats i fortaleses, que són les que jugaran un paper essencial per saber de quin punt parteixo i si el meu objectiu puc assolir-lo amb èxit.

5.2 LA COMPETÈNCIA SOCIAL



La font del benestar.

Ens nutreix.

Ens embelleix.

Ens enriqueix.

En segon lloc, he treballat la competència social, la qual és una necessitat important per a les persones. Som éssers socials que necessitem relacionar-nos entre nosaltres, sent una de les principals fonts de benestar.

No obstant, les relacions socials també són la principal causa de conflicte de la humanitat, per això estimo oportú treballar aquesta competència per a que la socialització es dugui a terme pel bon camí i ens aporti satisfacció, evitant

conflictes i violència. Una vegada més, serà l'educació emocional l'encarregada de vetllar per un bon assoliment de les competències emocionals. (Bisquerra & Mateo, 2019, p.139).

Les competències socials es refereixen a la capacitat d'una persona per a mantenir bones relacions amb altres persones. Aquest fet implica dominar les habilitats socials bàsiques, la capacitat per a la comunicació efectiva, el respecte, les actituds prosocials, la assertivitat¹⁷, etc. (Bisquerra & Mateo, 2019, p.144).

La primera de les competències socials, la més bàsica, per a poder desenvolupar totes les altres, és escoltar. Per a poder escoltar és imprescindible estar en silenci i prestar atenció. Per tant, si aconseguim amb la regulació emocional rebaixar la impulsivitat, podrem escoltar amb atenció i en silenci. El paper de la regulació emocional és clau, hem de deixar de pensar en les nostres coses i a focalitzar l'atenció a la persona que està parlant, amb l'escolta activa. (Bisquerra & Mateo, 2019, p.143).

Aprendre a escoltar amb atenció i en silenci al que està en l'ús de la paraula es una competència que s'ha de practicar en totes les classes. Això requereix consciència, regulació emocional i competències socials. També és una competència bàsica per l'aprenentatge de qualsevol matèria acadèmica. Ningú neix amb competències, les competències s'aprenen, per tant, s'ha d'aprendre a escoltar. (Bisquerra & Mateo, 2019, p.165).

La microcompetència de compartir emocions afavoreix la creació de vincles. Compartir emocions profundes no sempre és fàcil, implica entendre que la

¹⁷ L'expressió, adequada, dirigida cap a una altra persona, de qualsevol emoció que no sigui la resposta d'ansietat.

naturalesa de les relacions personals venen definides per el grau d'implicació emocional o sinceritat expressiva com el grau de reciprocitat en la relació. Per a poder compartir emocions cal crear un bon clima, generador de confiança i pau, fet que farà que els protagonistes puguin connectar amb les seves vivències i emocions i puguin compartir-ho amb els altres.

Gottman¹⁸ (com es cita a Carpena, 2001, p.85) afirma que s'ha comprovat que el fet de parlar de les pròpies emocions té un efecte sedant sobre el sistema nerviós. A tots ens ajuda a sentir-nos millor el fet que algú altre ens escolti amb orelles entenedora, i quan ens sentim millor podem pensar què hem de fer.

Per a compartir les alegries o les aficcions dels altres cal que prèviament estiguem informats de la realitat emocional, psíquica i social de l'altra persona. És el diàleg el que ajudarà a connectar a dues persones, a entendre el pròxim i a crear la confiança necessària per fluir emocionalment. És important crear un clima empàtic que serà possible quan se sigui conscient de les diferents realitats i necessitats de l'alumnat. (Carpena,2001, p.135).

Serà l'escolta activa i empàtica una manera d'acollida i de predisposició específica cap a l'altre. Consisteix en anar més enllà del que detectem que ens està dient. Hi ha una voluntat d'entendre realment el que se'ns comunica a nivell verbal i no verbal, escoltant amb els ulls i amb tot el cos. Implica que els interlocutors no estan centrats en sí mateixos sinó que s'obren a l'altre i el validen, facilitant expressar-se, sense interrompre. (Carpena, 2016, p.164).

¹⁸ John Mordecai Gottman. Investigador psicològic i clínic nord-americà. Autor i professor emèrit de psicologia.

5.2.1 L'EMPATIA



Escolta.

Apren.

Enten.

Tal i com hem introduït l'empatia a l'apartat anterior, procediré a endinsar-me en aquest concepte per assentar les bases d'aquest valor. Tal i com diu Carpena, l'empatia és el valor per excel·lència en les relacions humanes.

Goleman (com es cita a Carpena, 2001, p.127) considera com a requisit previ a l'empatia la consciència d'un mateix. Com més oberts estiguem a les nostres pròpies emocions més destres serem en la comprensió dels sentiments dels altres. Sense aquesta consciència, o sense autocontrol, mai no es podrà arribar a establir contacte amb l'estat d'ànim de les altres persones.

L'empatia juga un paper molt important per tal de poder compartir les emocions en tota la seva plenitud. L'empatia acostuma a incloure's en tots els programes d'entrenament en competència social o habilitats socials. És la que generarà la confiança necessària, la que eliminarà els prejudicis, la que acompanyarà encara que sigui una vivència aliena, en definitiva, una de les virtuts més admirables que pot tenir una persona.

L'empatia es desenvolupa en un context en que les necessitats emocionals dels nens i nenes són compreses i ateses, a la vegada que es promou la

connexió emocional amb els demás i es tenen oportunitats per a practicar l'acció compassiva.¹⁹ (Carpena,2016, p.159).

Carpena (2001) assenyala que serà “durant els dotze primers anys de vida que existeix l'oportunitat d'estimular el desenvolupament de la capacitat de participar del patiment dels altres i la capacitat de ser crític respecte a les pròpies accions.” (p.132).

Hoffman²⁰ (com es cita a Carpena, 2001, p.125), sosté que en l'empatia s'assenten les arrels de la moral, la qual cosa contribueix al judici i a l'acció moral. Una persona que no sigui capaç d'entendre els sentiments i els arguments d'una altra no podrà tenir vivències morals, ja que per això cal tenir la capacitat de veure més enllà de la pròpia perspectiva. Per a una formació moral cal la interacció social, la qual, sense empatia, queda extremadament limitada.

L'empatia és semblant a simpatia, significa sentir amb altres persones, patir, estar afectat. Per tant, és posar-se en el lloc de l'altre, en el seu interior i fins i tot també amb les persones que ens resulten antipàtiques. És reconèixer els sentiments dels altres. (Iglesias, Couce, Bisquerra & Hué, 2004, p.57).

¹⁹ La compassió és l'expressió d'amor, generositat i de respecte per a tots els éssers humans. Implica evitar l'etiquetat de les persones de manera pejorativa i implica comprendre que darrere d'emocions i sentiments, com l'enveja, la ràbia o el desig de venjança s'amaguen altres emocions com la por o el dolor.

²⁰ Martin L.Hoffman. Psicòleg nord-americà, professor emèrit de psicologia clínica i del desenvolupament a la Universitat de Nova York. El seu treball es va centrar en gran mesura en el desenvolupament de l'empatia i la seva relació amb el desenvolupament moral.

Carpintero et al. (2015) assenyalen que “l’empatia és una emoció, l’emoció social per excel·lència. És la capacitat d’adonar-se del que altres persones estan sentint i compartir aquests sentiments en cert grau.” (p.127).

És la capacitat empàtica la que ens faculta per a transcendir-nos a nosaltres mateixos, per a identificar-nos amb “l’altre”, amb els nombrosos i diferents altres, per fondre’ns amb la humanitat i a la vegada sense deixar de ser nosaltres mateixos. (Carpena, 2016, p.15).

En referència a les paraules que diu l’Anna Carpena, l’empatia la definim com la capacitat de captar el que l’altra persona pensa i necessita i la connexió sincera amb el seu sentir com si fos propi – malgrat que no sigui el mateix que un pensaria o sentiria en la mateixa situació- sentint a la vegada el desig de consolar i d’ajudar. Significa anar més enllà de la focalització d’un mateix, significa sortir d’un mateix per obrir-se als altres. Aquesta capacitat predisposa no només a sentir el patiment sinó a compartir i participar de l’alegria de l’altre persona. (Carpena, 2016, p.24).

L’empatia suposa dues capacitats les quals són la capacitat de posar-se en el punt de vista de l’altre i el reconeixement de les seves emocions i sentiments i per altra banda la capacitat de compartir emocions i sentiments tant positius com negatius.

Com he esmentat anteriorment, la vivència empàtica requereix una certa maduresa emocional, implica l’autoconeixement, l’autoeficàcia emocional, capacitat d’autoregulació, etc. Hi ha un treball previ, és necessària la integració de les dues competències emocionals, la consciència i la regulació emocional, per a poder arribar a connectar amb els altres.

Seguint en aquesta línia, de la mateixa manera que si una persona s'ha treballat i connecta amb les seves emocions, podrà arribar a ser una persona empàtica, hi ha elements que poden arribar a ser obstacles per a poder arribar a empatitzar. En aquest cas, les persones centrades en la racionalitat i desconnectades de les seves emocions i sentiments, poden arribar a ser insensibles als requeriments dels altres, el fet de no tenir connexió amb les pròpies emocions dificulta la connexió amb els altres. Les persones que no han crescut en un ambient d'empatia, on les pròpies emocions han estat prohibides, negades o ignorades dificulta desenvolupar la pròpia capacitat d'empatia.

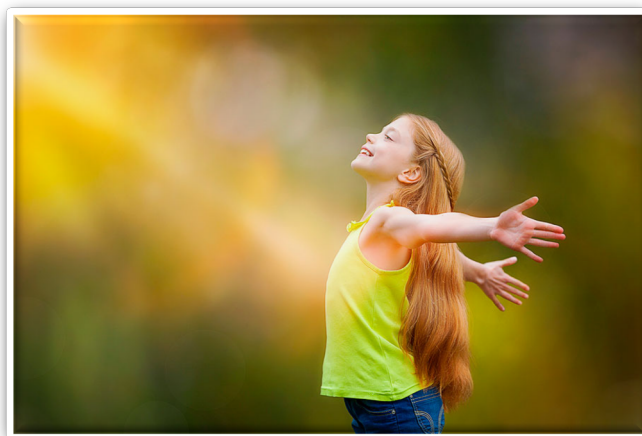
Un dels principals obstacles és tenir una baixa autoestima, fet que dificulta el sentir empàtic. Una persona amb una bona autoestima, que s'accepta i s'estima és més fàcil que surti del seu "jo" i es focalitzi en l'altra persona, té unes bases sòlides i està predisposat a respectar i cuidar a l'altre, ja que aquesta feina ja l'ha fet amb ell mateix. (Carpena, 2016, pp.36-37).

Una situació empàtica ben resolta necessita diverses actuacions: adonar-se del que està sentint l'altra persona, mobilitzar els sentiments propis per a compartir els de l'altre, expressar els sentiments empàtics als altres, ajudar o buscar ajuda amb l'altre persona i saber compartir les alegries dels demés. (Carpintero et.al ,2015, p.135).

En definitiva, les dues competències que he escollit per treballar en la meua intervenció, la autonomia emocional i la competència social estan interrelacionades i/o enllaçades. Si és ben cert que el meu treball el centro en l'autoestima i l'empatia, he vist necessari potenciar altres microcompetències que ajudaran i han estat la base per a poder desenvolupar les dues escollides en un primer pla. He vist necessari treballar certes microcompetències per agafar una base sòlida i tenir més recursos per a millorar l'autoestima i l'empatia, veient una vegada més la clara connexió que tenen entre elles.

Si una persona parteix d'una bona autoestima, es considera capaç d'ajudar, té habilitats per a interactuar amb l'altre i té una consideració positiva de l'ésser humà, és molt més probable que pugui desenvolupar aquesta empatia, que pugui sentir-se afectat pels problemes dels demés i pugui arribar a connectar amb els sentiments aliens. És a dir, una bona autoestima afavoreix l'empatia i a la vegada tenir empatia pot reforçar la pròpia autoestima.

Els alumnes que realitzen activitats d'aprenentatge cooperatiu accepten més als altres, i a la vegada se senten més acceptats per ells. L'autoestima resulta potenciada gràcies a la major integració social a l'aula. Per tant, si ens centrem en la cooperació, la comunicació i la integració del grup, ajudarem a potenciar l'autoestima de cadascun d'ells.



No és increïble establir relacions sanes?

Ets Ilum.

És Ilum.

Som Ilum.

FEM MÀGIA.

6. MODALITAT APLICACIÓ D'UN PROGRAMA

Una vegada he exposat els fonaments teòrics que emparen la meva intervenció, podem analitzar i endinsar-nos en la planificació del programa elaborat. Un programa dedicat al desenvolupament de dues de les competències emocionals del GROP: l'autonomia emocional i la competència social, donant-li el protagonisme a dues de les microcompetències més necessàries per a poder assolir un bon nivell de benestar: l'autoestima i l'empatia.

6.1 ANÀLISI DEL CONTEXT

Des d'un principi em va cridar molt l'atenció el model APS²¹, el qual ens ofería als estudiants l'opció d'anar a algun centre que ja tingués una necessitat per a satisfer. En aquest cas, de totes les opcions que hi havia, em va cridar l'atenció l'Escola Lola Anglada la qual ja tenia instaurats tallers d'educació emocional des de fa uns anys. L'escola estava interessada en el fet que l'estudiant apliqués un programa d'educació emocional a qualsevol cicle de primària dins del marc dels seus tallers extraescolars que tenen lloc a l'hora de menjador.

Una vegada vaig decidir que aquell era el centre on volia posar en pràctica tots els coneixements assolits durant aquests mesos de postgrau, vaig decantar-me per cicle mitjà, tercer i quart de primària. Al parlar amb la meva tutora per a decidir en què se centraria la meva intervenció, vaig esmentar-li que m'agradaria treballar l'autoestima i l'empatia. De totes les competències

²¹ Aprenentatge i Servei. Proposta educativa que combina processos d'aprenentatge i de servei a la comunitat, en un únic projecte ben articulat on els participants aprenen a partir de necessitats reals de l'entorn amb la finalitat de millorar-lo.

emocionals, segons el meu punt de vista, la microcompetència d'autoestima, que forma part de la competència d'autonomia emocional, és una competència essencial per arribar a un òptim desenvolupament integral de la persona. És la que permet prendre consciència de les habilitats i fortaleces que un mateix té i poder potenciar-les i aprofitar-les per a un millor benestar. Un cop s'arriba a l'autoconsciència i autoconeixement adequat, és ideal poder compartir, comprendre, atendre, escoltar, descobrir les emocions dels altres amb la microcompetència de l'empatia.

El grup amb el qual treballaria ja era un grup de dotze nenes bastant treballat, que portava alguns cursos i especialment el trimestre anterior, treballant les dues primeres competències del GROP, la consciència emocional i la regulació emocional. És a dir, ja tenien certes nocions de què eren les emocions i com gestionar-les. Aquest fet va fer que la meva tutora trobés molt adient que treballéssim l'autoestima i l'empatia dins del marc de les dues altres competències emocionals, l'autonomia emocional i la competència social. El fet d'encaixar totalment les seves necessitats amb les meves motivacions i preferències d'intervenció ha fet que el camí hagi estat més dolç del que esperava, abordant en tot moment una necessitat real.

El grup diana era conscient de les emocions, podien etiquetar-les amb facilitat i tenien certes eines per a començar a gestionar-les. Les alumnes ja duien a la seva motxilla un aprenentatge que facilitaria la meva intervenció. No començaríem de zero, per tant, la interacció i la comprensió podia ser molt pròxima i gratificant.

La meva intervenció en els tallers extraescolars se centraria a ajudar a construir una bona autoestima i a crear vincles des d'una mirada empàtica, a partir d'activitats/dinàmiques d'introspecció i reflexió.

6.2 NECESSITATS IDENTIFICADES

A l'analitzar el context d'aplicació, la meva tutora va comentar-me de quina base partien les alumnes que participaven en els tallers extraescolars. Comptant que moltes d'elles feia més d'un any que feien l'extraescolar, en general partien d'un bon nivell d'educació emocional.

Durant el primer trimestre del curs 2019-2020, van posar èmfasi en les habilitats socials, sense oblidar les altres competències. Van començar a establir vincles amb les companyes, reforçant l'autonomia. Acostumaven a compartir els temes que els hi preocupaven i entre elles s'aconsellaven i arribaven a solucions elles mateixes. També anaven recordant i completant vocabulari emocional, enriquint-lo per tal de poder posar nom a totes les emocions que sentien, i poder identificar millor i expressar el que sentien.

Al començar a treballar les habilitats socials i l'autonomia reforçant l'autoestima van obrir un camí que calia reforçar molt, ja que a la gran majoria d'alumnes els costava veure coses bones d'elles mateixes i establir vincles amb les companyes. Es dividien en els dos cursos, costava la comunicació i la cooperació entre les alumnes de tercer i quart.

Així doncs, hi havia la necessitat de reforçar l'autoestima en un primer lloc, per saber qui eren, que podien oferir i/o aportar a les altres companyes i ser conscients de les seves fortaleses. D'aquesta manera, començaríem a establir vincles entre totes elles i podríem treballar l'empatia, escoltant a l'altre, coneixent-lo, compartint i sobretot, no jutjant. Arribar a acceptar-se a elles mateixes i acceptar que hi ha diferències entre totes, però que aquestes diferències no impedièren una bona connexió amb les altres companyes, sinó que podien aprendre moltíssim unes de les altres.

6.3 OBJECTIUS DEL PROGRAMA

Els objectius d'aquest Programa d'Educació Emocional parteixen d'un objectiu més que suficient per a desenvolupar-lo i aplicar-lo amb l'amor i la sensibilitat que requereix.

L'objectiu principal és acompanyar en el desenvolupament emocional d'aquestes alumnes. Formar part d'aquest aprenentatge, donant eines i estratègies per a una bona gestió emocional.

Dins d'aquesta voluntat de formar part del desenvolupament integral de les alumnes, la meua intervenció es centra en dues de les competències emocionals del GROP, l'autonomia emocional i la competència social. Em focalitzo en les microcompetències de l'autoestima i l'empatia.

Al treballar l'autonomia emocional, l'objectiu a fixar és començar a crear una identitat i una independència, trobant el just equilibri entre dependència emocional²² i desvinculació afectiva,²³ per arribar al principi de l'adolescència amb uns bons fonaments. Per aconseguir aquest objectiu, centraré la intervenció en la potenciació de l'autoestima.

Aprendrem amb l'autoconeixement, el qual permetrà conèixer els nostres interessos, capacitats, motivacions, personalitat i competències. Serà l'autoconsciència la que permetrà ser conscient dels punts forts i dèbils de

²² Dependència emocional significa estar subordinat a una altre persona o organisme per a satisfer les pròpies necessitats. No pot prendre pròpies decisions i valer-se per sí mateixa.

²³ Desvinculació afectiva es caracteritza per la falta de vincles emocionals, pot ser degut a la decisió del subjecte de no mantenir vincles amb algunes persones, o fruit de la dificultat, convertida en impossibilitat, de mantenir vincles afectius amb les altres persones.

cadascuna. Un cop siguin conscients de qui són i com són, vindrà l'autoacceptació, acceptant cada part d'elles, que les fa ser úniques i inigualables. Tots aquests passos permetran aconseguir un bon nivell d'autoestima, tenint una imatge positiva d'elles mateixes i sentir orgull i satisfacció, fet que els hi provocarà l'autoconfiança que necessiten per a confiar en les seves possibilitats i recursos.

Una vegada siguin interioritzats aquests aspectes, serà amb l'empatia quan aprendran a gaudir d'elles mateixes i de la relació amb els altres. Desenvoluparem la primera de les habilitats socials, escoltar. Permetrà una bona comunicació, la qual serà una comunicació expressiva, mitjançant la qual expressaran els seus pensaments i sentiments. El respecte és el que ajudarà a crear un bon vincle, entenent i acceptant les diferències entre totes les persones. Compartirem emocions, aprendrem a abraçar altres realitats i a ser millors persones.



6.4 DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS

Aquest programa és fruit d'una relació entre autoestima i empatia. Com hem vist, estan molt entrelaçades, ja que una autoestima ben assolida pot donar ales a un òptim desenvolupament de l'empatia.

El disseny de la intervenció és la relació d'aquestes dues temàtiques amb unes sessions configurades per a treballar-les. Consta de sis sessions²⁴ d'una hora cadascuna.

Les activitats són el resultat de l'escull de les més adients en relació amb els temes a tractar, de diversos llibres de referència de l'Anna Carpena, L'Agnès Renom, Rafel Bisquerra i Joan Mateo, i alguna adaptació o disseny propi.

6.5 READAPTACIÓ PRÀCTIQUES PRESENCIALS

Una vegada tenia el meu programa dissenyat per a aplicar en els tallers extraescolars, va arribar el meu primer dia d'intervenció a l'escola. La primera sessió constava de dues parts: començaríem amb una presentació grupal on havien de presentar-se identificant una qualitat, fortalesa o habilitat que posseïen i acabaríem amb la dinàmica creem vincles.

La sessió va començar amb la visualització del final de la pel·lícula *Wonder* que estaven veient amb l'educadora emocional. Vam analitzar les emocions que havien pogut veure en cada personatge i el seu progrés durant tota la pel·lícula, generant un debat amb les sensacions que havien tingut amb els canvis dels personatges durant la trama.

²⁴ Les sis sessions les trobareu detallades als Annexos.

Quan va arribar el moment de començar la meva intervenció, les seves curiositats, il·lusions i somriures em van donar molta tranquil·litat. Quan ja tenien els seus cartells personals ben decorats, ens vam posar en rotllana i una per una vam anar presentant-nos. El temps que vaig estimar per a fer aquesta presentació es va allargar, ja que els hi costava molt identificar una qualitat o fortlesa. Algunes alumnes recorrien a alguna qualitat física, algunes manifestaven no saber què tenien positiu; amb declaracions de “no m'agrada res” i algunes necessitaven ajuda d'algunes companyes seves que sí que ho tenien clar. En general, les que tenien més dificultats eren les alumnes de tercer, mentre que les de quart van saber verbalitzar i eren més conscients que tenien coses bones.

Aquest fet em va fer veure que jo tenia un paper important i que la meva intervenció abordaria una necessitat real, i que faríem un treball molt interessant i profitós.

Malauradament, la situació que estem vivint amb la pandèmia mundial, va fer que no pogués seguir amb la meva intervenció presencialment. Tocava reinventar-se i readaptar el disseny realitzat. Inicialment, emocions com la frustració i la ràbia van ser les protagonistes, ja que en el moment més dolç vam haver de parar en sec, però la comprensió i l'acceptació van ajudar-me a concentrar l'energia per a poder treure el millor de mi d'aquesta situació. Gràcies a les eines i estratègies apreses amb el que vam poder cursar presencialment del postgrau, vaig aconseguir una bona gestió emocional, la que em va permetre deixar fluir la creativitat. La creativitat que em va permetre gaudir de tota la readaptació.

Amb la feina que tenien de "l'escola virtual", vaig preferir dissenyar un quadern d'educació emocional per a l'estiu²⁵. Volia que fessin les activitats que els hi proposava quan tinguessin temps, ganes, i il·lusió, la barreja perfecte per a una garantia d'aprenentatge més que assegurada. Aquest quadern consta de 20 pàgines, en les quals em proposo tornar a connectar-les amb les emocions, readaptant les dinàmiques que tenia preparades per elles cap a una manera més creativa, visual i divertida.

6.6 AVALUACIÓ DEL PROGRAMA

L'avaluació del programa no s'ha d'entendre com un procés extern i de caràcter últim, sinó que hem de tenir-la present des de l'inici del disseny del programa.

Com bé assenyalen, Álvarez González & Álvarez Justel (2015), "l'avaluació és una cosa consubstancial amb el programa. Aquesta s'ha d'entendre com un procés continu, que s'ocuparà de les diferents fases d'elaboració i desenvolupament del programa. L'avaluació permetrà obtenir informació de les diferents fases del programa i així poder millorar la qualitat dels programes" (p.16).

Seguint el model CIPP de Stufflebeam²⁶, hi ha quatre moments de l'avaluació: l'origen del programa d'educació emocional, el disseny del programa, el procés d'execució i els resultats previstos i no previstos.

Començant per l'origen de programa, hem de tenir en compte com va sorgir el programa d'educació emocional fent l'anàlisi de les necessitats i la motivació

²⁵ El disseny del quadern d'estiu emocional el trobareu als Annexos.

²⁶ Daniel Stufflebeam. Autor del model d'avaluació (context,imput,procés,producte) i es caracteritza per estar orientat a la presa de decisions.

per a realitzar la intervenció. El disseny del programa va ser motivat pel sistema APS, mitjançant el qual l'Escola Lola Anglada va comunicar les necessitats a la institució Universitat de Barcelona; un complement als seus tallers extraescolars d'educació emocional ja instaurats. Aquí va començar el meu paper, les tutories amb la meva tutora per a pensar i adequar un disseny que s'ajustés al màxim a les necessitats de les alumnes. Jo tenia clar que amb el temps que disposava no podia fer front a tot el model de competències emocionals del GROPE, sinó que havia de centrar-me en dues. La motivació de participar en el model APS ha estat un extra, ja que dissenyar un programa específic per a unes necessitats reconegudes i demandades per part del centre és molt gratificant i motivador perquè és un tàndem perfecte, jo he après moltíssim de tot aquest procés i ells han pogut cobrir les seves necessitats.

En referència al disseny del programa, en tenir clar els objectius que tenia amb la meva intervenció, ha estat un procés pensar en l'adequació de les dinàmiques segons el marc teòric escollit. Amb un marc teòric inicial havia de deixar clars els conceptes que volia treballar, escollir les activitats més adequades per a desenvolupar els objectius que tenia presents i fer la recerca de documentació adient per a fer un bon disseny.

El procés d'execució és el que s'ha vist més afectat amb la situació sanitària que tenim actualment. Si bé vaig poder fer el meu primer dia d'intervenció, les condicions posteriors van evitar que pogués seguir fent-la. Va arribar el moment de reinventar-se, adaptar-se i deixar pas a la creativitat davant d'un moment difícil per a tots. La implicació dels agents que hi havia prevista, s'ha vist ajornada, però a la vegada aquesta situació ha propiciat que hi hagi una intervenció més, la de les famílies. Al realitzar el quadern d'estiu emocional, les alumnes realitzaran les activitats a casa i això farà que les famílies interactuïn i participin amb elles. Per altra banda, els nivells d'emplenament de les accions previstes no han estat positius, ja que no s'ha pogut dur a terme tota la intervenció plantejada però s'han executat accions complementàries i addicionals per tal de poder tirar endavant aquest projecte.

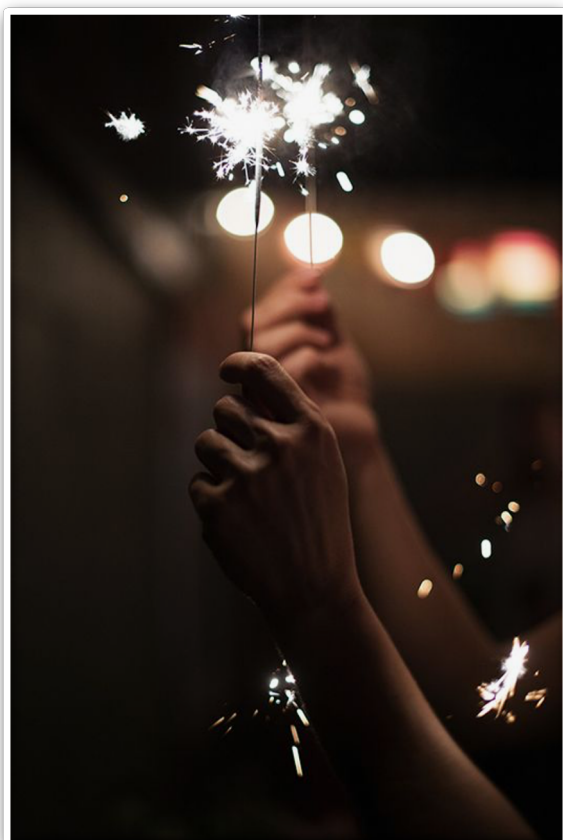
Per últim, per analitzar els resultats, és necessari analitzar el rendiment i l'eficàcia del programa, la satisfacció dels destinataris i l'impacte generat. Inicialment, en ser sis sessions previstes per a la meua intervenció, vaig veure adient preparar una petita avaluació²⁷ per a l'última sessió, per poder valorar l'impacte que havia causat en les alumnes. Amb la readaptació de les pràctiques, l'avaluació es veu afectada i no podré arribar a plasmar-ho en aquest treball.

El quadern d'estiu emocional se'ls hi enviarà a les alumnes a finals de curs, perquè puguin rebre'l amb moltes ganes i en un clima emocional vinculat amb la calma i tranquil·litat d'haver acabat el curs. Em fa especial il·lusió poder contribuir a fer que aquest estiu estrany per les circumstàncies actuals pugui ser un estiu especial per a elles. Estic segura que quan connectin amb les emocions se'ls obrirà una finestra plena de llum que les ajudarà a gestionar les emocions que han passat durant aquest confinament. Realitzant les activitats podran connectar amb l'entusiasme, la diversió i l'amor propi, emocions positives que poden contribuir a un millor benestar.

Quan s'envii el quadernet a les famílies, es farà referència al *feedback*, recalcant l'especial il·lusió que em faria que m'enviessin el quadern realitzat, fotografies realitzant les activitats o les reflexions i/o aprenentatges que resultin d'aquestes. En el cas d'aquest retorn, seria el que m'ajudaria a fer una reflexió final, el que més s'acostaria a una avaluació. És el que em permetrà veure l'impacte que ha tingut el meu projecte i veure si m'he aproximat a la consecució dels objectius que tenia presents, si bé quedant fora de la redacció del present treball però dins del meu procés d'aprenentatge i creixement personal i professional.

²⁷ Adjunt als Annexos.

CONCLUSIONS



No hi ha res com acabar un projecte i...**EMOCIONAR-SE**.

Intentant escriure amb tota la **veritat** que tinc dins, amb la **il·lusió** que m'ha acompanyat durant tot aquest any i amb tota la **sensibilitat** que requereix aquest món.

Aquest any m'ha ensenyat que les **emocions** són les meves companyes de vida, les que m'ajudaran a fer front a tot el que vingui, les que m'ensenyaran dia a dia. les que en definitiva; **SÓN I ESTAN**.

**“DE VEGADES NOMÉS CAL
QUE DEIXIS SORTIR LA TEVA LLUM”.**

Aquest postgrau m'ha brindat l'oportunitat de conciliar amb cada emoció que he experimentat, a deixar-la ser i estar el temps que necessiti. M'ha ensenyat a escoltar-me, cuidar-me, respectar-me i a estimar-me com mai.

On hi ha ganes, il·lusió i entusiasme, res és impossible. Si li sumem la perseverança, constància i valentia, tenim la combinació perfecte per a créixer i avançar. És gratificant adonar-se que una vegada has aconseguit navegar en el món de les emocions, ja no tornaràs enrere.

El desenvolupament de les competències emocionals que he realitzat aquest any, m'ha permès tenir més eines i recursos per a fer front a tots els reptes que vinguin d'ara en endavant. Ara, sóc capaç de gaudir de manera conscient del benestar i puc transmetre'l a les persones amb les quals interactuo. Tinc l'habilitat de crear bons climes emocionals i això permetrà que pugui contribuir activament al benestar de les persones que m'envolten. I em fa feliç poder fer-ho.

Tot l'equip del Postgrau, ens va assegurar que aquest any seria un abans i un després tant en l'àmbit professional com personal. Una vegada ho he passat tot per la pell, puc dir que ara comença el meu camí. Un camí ple de llum, d'amor i de valentia per a **VIURE I FLUIR**.

Les classes presencials m'han ajudat a poder expressar-me amb naturalitat, a ser completament jo, a connectar amb els meus companys i a posar-me en la pell dels altres. Les dinàmiques m'han ensenyat a visualitzar, a conèixer-me, a comprendre'm a mi i als altres, a relacionar-me sense prejudicis, i sobretot, a assaborir cada instant. El paper del professorat ha estat essencial perquè es creés el clima emocional del grup classe, cadascun d'ells ha contribuït a crear el benestar i la motivació necessària perquè fluïssim a cada sessió. Cada professor/professional m'ha creat la curiositat de voler saber-ne més, llegir i ampliar sobre els temes tractats. Aprendre d'ells i les seves experiències professionals m'ha enriquit molt.

Ha estat un any especial i a la vegada difícil per la situació que hem viscut mundialment amb la pandèmia de la COVID, però també puc treure un aprenentatge. Van ser setmanes d'incertesa, de preocupació, d'angoixa i d'impotència, on la resiliència va ser la protagonista. Va tocar fer front a l'adversitat amb humor, deixant pas a la creativitat, l'humor i la gestió emocional. La frustració que vaig sentir en no poder fer les pràctiques presencials i no poder dur a terme la intervenció, va comportar uns dies per a pair què estava passant i poder treure d'aquella situació coses bones per

sortir el més beneficiada possible. Quan vaig acceptar la impossibilitat de poder seguir amb els objectius inicials, vaig donar pas a la creativitat per a poder crear el quadern d'estiu emocional.

Tinc la sort d'haver gaudit de tots els passos d'aquest projecte; de totes les hores dedicades, de la companyia de la meva tutora Txell, de la primera intervenció a l'escola, de la readaptació de les pràctiques presencials i en definitiva, de la redacció de cada part d'aquest treball. Desitjo que el lector gaudeixi i aprengui tant com jo ho he fet durant tot el procés.



**GRÀCIES PER ARRIBAR AL FINAL
D'AQUEST TREBALL.**

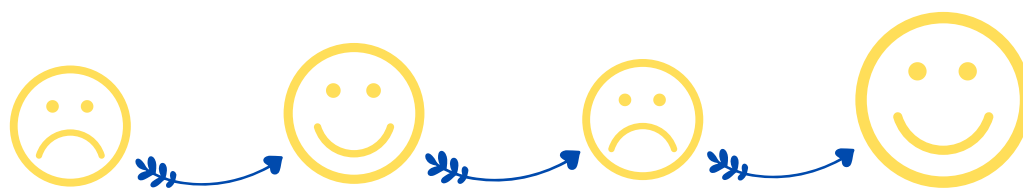
EMOCJONANT-TE,

APRESENT,

REFLEXJONANT,

AMB MI.♥





SENT EL PODER DE L'EDUCACIÓ EMOCIONAL

Una eina per a tota la vida



LLISTAT REFERÈNCIES

Llibres

Alcántara, J.A. (1993). *Cómo educar la autoestima. Métodos. Estrategias. Actividades. Directrices adecuadas. Programación de planes de actuación.* (1ª ed.). Barcelona: Ceac.

Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones* (1ª ed.). Madrid: Editorial Síntesis.

Carpena, A. (2001). *Educació socioemocional a primària. Materials pràctics i de reflexió.* (1ª ed.). Vic: Eumo editorial.

Carpena, A. (2016). *La empatía es posible: Educación emocional para una sociedad empática.*(1ª ed.). Bilbao: Desclée.

Renom, A. (2011). *Educación emocional: Programa para Educación Primaria (6-12 años).*(3ª ed.). Madrid: Wolters Kluwer.

André, C. & Lelord, F. (2000). *La autoestima. Gustarse a sí mismo para mejor vivir con los demás.* (1ª ed.). Barcelona: Kairós.

Bisquerra, R. & Mateo, J. (2019). *Competencias emocionales para un cambio de paradigma en educación* (1ª ed.). Barcelona: Horsori.

Cava, M.J. & Musitu, G. (2000). *La potenciación de la autoestima en la escuela.* (1ª ed.). Barcelona: Paidós.

Bisquerra, R, Pérez, J & García, E.(2015). *Inteligencia emocional en educación.*(1ª ed.). Madrid: Síntesis.

Iglesias, M, Couce, A, Bisquerra, R & Hué, C. (2004). *El reto de la educación emocional en nuestra Sociedad.* (1º ed.). Coruña: Universidade da Coruña.

Carpintero, E, López, F, del Campo, A, Lázaro, S & Soriano, S.(2015). *Bienestar en Educación Primaria: Mejorando la vida personal y las relaciones con los demás.* (1ª ed.). Madrid: Pirámide.

Articles

Álvarez González, M., y Álvarez Justel, J. (2015). Diseño y evaluación de programas de educación emocional. En M. Álvarez González y R. Bisquerra (Coords.). *Manual de orientación y tutoría* (versión electrónica). Madrid: Wolters Kluwer Educación.

PDF

Universitat de Barcelona. (2020). *Biodanza: Laboratorio emocional*

ANNEXOS

DESCRIPCIÓ DETALLADA DE LES SIS SESSIONS D'INTERVENCIÓ

PRIMERA SESSIÓ

Presentació: Les acompanyaré durant tot un trimestre amb l'objectiu de guanyar autoestima i empatia, assolint la competència social, creant vincles entre els dos cursos, tercer i quart. Reparteixo cartolines i cadascú escriu el seu nom ben decorat, donant-li un toc de personalitat. Ens posem en rotllana, és el moment de presentar-nos i dir una qualitat seva (virtut, valor, característica de la personalitat, habilitat, fortalesa).

CREEM VINCLES

Metodologia: Apunto diferents ítems a la pissarra i es tracta que s'expliquin els seus gustos (animal, color, menjar, programa de televisió, sèrie, joc, esport i cantant).

Es posaran per parelles, barrejant tercer i quart, i s'explicaran les seves preferències i favoritismes.

Ens posem en rotllana i farem una ronda grupal, on sortiran les diferències entre les companyes, tots els gustos del grup, manifestaran què els hi ha sorprès, què han après, si els hi ha agradat compartir aquest moment amb la companya, si han pogut apropar-se una mica més, si han pogut connectar amb

alguns gustos. 

Objectius: conèixer al grup, escolta activa, comunicació receptiva, crear i enfortir vincles, crear afinitats i punts de connexió.

Material: cartolines, retoladors de colors, cinta adhesiva.

Temps: 35 min aprox.

SEGONA SESSIÓ

Presentació: breus punts d'explicació de què és l'autoestima, com treballarem i quins coneixements assolirem, explicant els avantatges que té gaudir d'un bon nivell d'autoestima.

L'ESTRELLA

Metodologia: Reparteixo fulls blancs i a la part superior del full han de dibuixar el seu nom amb una estrella al costat. Ens posem totes en rotllana, i han de passar el full a la companya del costat esquerre. Cadascú escriurà alguna cosa positiva d'aquesta persona, pot ser una frase o una paraula. (alguna cosa que faci bé, la manera de ser, aparença, etc.) Quan acabin, han de passar de nou el full. La ronda acaba quan la persona té el seu propi full. Han d'acabar amb totes les coses positives que les seves companyes veuen en ella.

Cadascú ho llegirà en silenci, gaudiran d'aquest instant, prendran consciència de les coses que veuen els altres en elles.

Preguntaré: com et sents al llegir-ho? Si tenen ganes, podem crear un espai per a compartir aquestes sensacions.

Ets una estrella en potència!



Has de desenvolupar totes les teves virtuts per a poder ser la millor versió de tu mateix.

Has de desenvolupar els teus mèrits, valors i virtuts per arribar a ser el que pots ser.

Suggerir que conservin el full, i el guardin a un lloc visible que el vegin sovint (habitació, nevera, escriptori).

Objectiu: autoconeixement, autoconsciència, autoacceptació, autoestima i autoconfiança.

Material: fulls blancs, retoladors de colors.

Temps: 45 min aprox.

TERCERA SESSIÓ

Presentació: dividirem la sessió en dues activitats. Seguirem consolidant l'autoestima, tant compartint amb els companys de la classe com dedicant-nos uns minuts per a nosaltres mitjançant l'escriptura.

AIXÍ SÓC JO

Metodologia: Distribuïm la classe en parelles, procurant separar les alumnes de 3r i 4t. S'han d'imaginar que estan en un teatre i faran un monòleg.

“A” li explicarà a “B” durant un minut i B escoltarà amb molta atenció. El fi es farà amb un aplaudiment. El monòleg s'iniciarà amb:



- El que m'agrada de mi (simpàtica, bona estudiant, “carinyosa”, cabell, ulls)
- Sóc capaç de (córrer molt, resoldre problemes de matemàtiques, ser amable)
- A mi m'agradaria (dibuixar millor, llegir de pressa, ser més ordenat)

“B” li explicarà a “A” el que ha conegut d'ell en públic. Obrim un debat en el qual ens preguntem: M'he sentit comprès pel meu company? Què he descobert de

mi? Què he sentit mentre el meu company em parlava d'ell? I quan el meu company m'explicava el que havia escoltat de mi?

Objectiu: autoestima, autoconcepte, autoconeixement, escolta activa, compartir impressions i gustos, comunicació expressiva i receptiva.

Reforçar el sóc capaç de...Eliminar falses creences de jo no puc!

**Assumir i veure que hi ha coses que voldria millorar però en tinc que JA
M'AGRADEN!**

Temps: 25 min aprox.

CORRESPONDÈNCIA AMB MI MATEIX

Metodologia: Demanarem a les alumnes que s'escriuin una carta a elles mateixes. Amb el que hem treballat de l'autoestima podem acabar d'integrar-ho amb la redacció de la carta.

Estimada (nom),

El que més m'agrada de tu és...

Estic orgullosa de tu perquè...

Una abraçada,

Nom.

Objectius: afavorir autoconcepte positiu, practicar l'autoverbalització positiva, ser conscients d'allò que ens sentim orgullosos.

Material: fulls blancs i retoladors.

Temps: 20 min aprox.

QUARTA SESSIÓ

Presentació: introduïm l'empatia. Breus punts d'explicació de què és i què aprendrem amb ella. Si creem persones empàtiques, creem un món millor.

COMPARTIM EXPERIÈNCIES

Metodologia: Portem 20 fotografies impreses de diferents situacions quotidianes (paisatges, parc d'atraccions, pati d'escola, piscina, parcs, classes d'escola, amigues jugant, etc.) Han d'escollir una, la que més els hi agradi o els hi recordi a algun moment especial.

Es posen per parelles i s'expliquen l'experiència. Quines emocions van sentir? Què van fer? Quan va ser? Amb qui va ser?

Ens posem en rotllana i qui tingui ganes de compartir explica la seva experiència. És important crear el clima perquè tinguin ganes de compartir-ho en gran grup.

Emocionar-se és viure. Emocionar-se amb els altres és compartir.



Objectius: escoltar, practicar l'empatia, integrar que cadascú sent una emoció diferent, fer veure com una fotografia et teletransporta a aquella vivència i a aquell sentiment, agafem confiança amb el grup.

Material: 20 fotografies.

Temps: 40 min aprox.

CINQUENA SESSIÓ

Presentació: Seguim experimentant les sensacions i emocions que ens desperta l'empatia.

ENS POSEM A LA PELL DELS ALTRES

Metodologia: Repartim els fulls amb les dues situacions i separem la classe en dos grups. Cada grup tindrà una situació i hauran de llegir amb atenció i aconseguir empatitzar amb les protagonistes, entenent cada situació i donant possibles solucions. Ho posarem en comú, el grup A i B plantejaran la seva situació i explicaran què pensem i com l'ajudarien.

- **SITUACIÓ 1:** La Maria és una nena tímida i reservada. A l'hora del pati acostuma a estar sola, no acaba d'encaixar amb els grups d'amigues del seu curs. Se sent sola i té vergonya per acostar-se i integrar-se amb les nenes de la seva classe. Pensa que les nenes de la seva classe no volen la seva companyia.



Què sent la Maria? Com l'ajudaríeu?

- **SITUACIÓ 2:** La Carla, la Berta i la Paula són un grup d'amigues de tercer. Tenen a la classe una nena que es diu Maria, que la veuen molt "estranya" i prepotent. No la volen integrar al grup. No els hi cau bé. La Maria no mostra gens d'interès a acostar-se i elles passen d'anar a parlar amb ella.

Què senten la Carla, la Berta i la Paula? Com les ajudaríeu a entendre a la Maria?

Objectius: empatitzar amb cada situació, veure com una situació es pot veure des de diferents punts de vista, entendre cada part i posar-se en la pell de les protagonistes i replantejar-se que farien elles al seu lloc.

Temps: 45-50 min aprox.

Material: fulls amb les dues situacions.

SISENA SESSIÓ

Presentació: Ha arribat el dia d'acomiar-nos i serà la música la que ens acompanyarà. tancarem la intervenció amb una última sessió molt especial per a deixar-nos portar i fluir. Introduïrem la biodansa, que ens permetrà expressar-nos lliurement.

L'Aida Blanco²⁸ assenyala que la biodansa és un sistema vivencial que busca l'expressió saludable de la identitat de les persones que la practiquen. Es proposa un treball a tres nivells, mitjançant el qual, es potencia la relació amb un mateix, la relació amb els altres i amb l'entorn en el qual vivim. S'utilitza la música, el moviment i el grup per al desenvolupament del potencial humà.

El grup promou interaccions positives entre els seus membres, proporciona les condicions per a l'acceptació, la pertinència, i el temps necessari perquè la persona s'expressi lliurement.

És el moment de fluir, deixar-nos anar i ser en tota la nostra essència.



²⁸ Aida Blanco. Psicòloga i coach empresarial especialitzada en el desenvolupament del talent de les persones en les organitzacions.

BIODANSA

Metodologia: Escollim un seguit de cançons per a generar diferents emocions.

- **Escalfament:** ens posem en rotllana, anem movent-nos i deixant-nos anar, deixem enrere les vergonyes.
Cançons: *The lazy song (Bruno Mars) i Despacito (Luis Fonsi)*
- **Introspecció:** ens fixem en cada part del cos en moviment, ens escoltem, sentim cada moviment i cada sensació.
Cançons: Compta amb mi (Txarango) i River flows in you (Yiruma)
- **Exercici mirall:** ens posem en parelles i copiem els moviments de la companya durant tota una cançó, sense interactuar.
Cançons: Vivir mi vida (Marc Anthony) i Happy (Pharrell Williams)
- **Copiar al del centre:** ens posem en rotllana i copiem els moviments de la companya que surti al centre.
Cançons: Bailando (Enrique Iglesias) i Celebrate (Miki Nuñez)
- Compartim les emocions que hem sentit durant la sessió, agraïm les setmanes que hem passat juntes i ens acomiadem.

Objectius: contacte amb un mateix/grup, fluir, crear vincles, superar vergonyes, sentir la vitalitat i l'alegria.

Temps: 1h aprox.

NO ÉS COM BALLE,
NO ÉS EL QUE BALLE,
ÉS EL QUE **SENTS** AL BALLAR.

FOTOGRAFIES DE LA PRIMERA SESSIÓ D'INTERVENCIÓ





Moment per acomiadar-nos, relaxar-nos i deixar-nos cuidar pels altres.




AVALUACIÓ DE L'ÚLTIMA SESSIÓ

VALORACIÓ DEL PROGRAMA D'EDUCACIÓ EMOCIONAL

1. Què t'han semblat les activitats?

BÉ  REGULAR  MALAMENT 

2. T'ha agradat?

SÍ  NO 

3. Tornaries a participar en un programa semblant?

SÍ  NO 

4. Li recomanaries a alguns companys del teu curs que no han participat en els tallers?

SÍ  NO 

5. Has après alguna cosa nova?

SÍ  NO 

Amb aquesta valoració tindrem *feedback* de les alumnes.

Necessari per a poder reforçar, millorar o canviar algun aspecte.



UN ESTIU PER
GAUDIR

MOLTES EMOCIONS
PER COMPARTIR



**L'AUTOESTIMA I
L'EMPATIA ET VOLEN
CONÈIXER!**

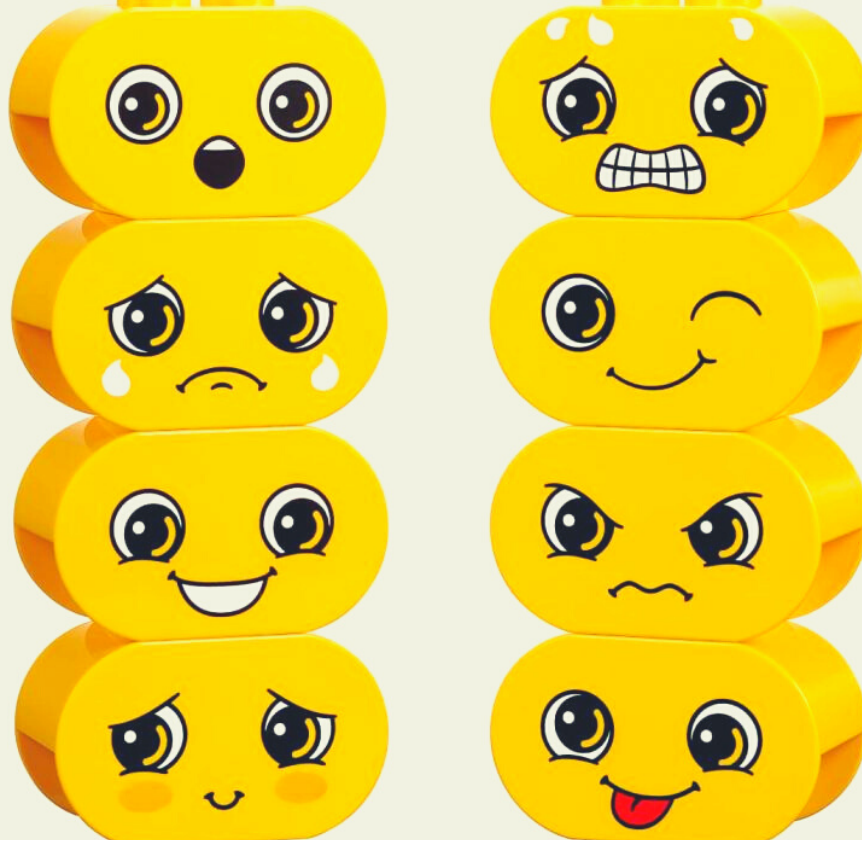
Ingrid Piquer
Escola Lola Anglada 2020

”

ET DESITJO UN **BON ESTIU, PLE DE SOMRIURES I AVENTURES**

Et convido a fer
algunes activitats per
acabar de completar
aquest estiu tan
fantàstic!

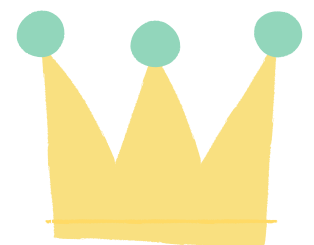




RECORDES TOT EL QUE HAS TREBALLAT? Un petit recordatori...

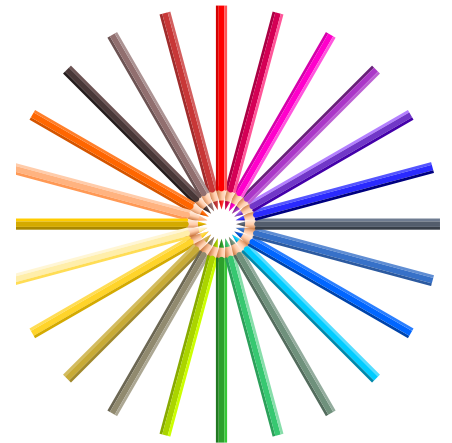
- NO HI HA EMOCIONS BONES NI DOLENTES.TOTES SÓN BENVINGUDES!
- TENS VOCABULARI EMOCIONAL
- SAPS DESCOBRIR LES TEVES EMOCIONS I LES DELS ALTRES
- SAPS EXPRESSAR LES TEVES EMOCIONS I TENS TÈCNiques PER A PODER-TE RELAXAR

ETS UNA EXPERTA!



QUINES EMOCIONS ESTÀS SENTINT?

Et proposo descobrir què estàs sentint i
fer un dibuix en el què puguis
expressar-te d'una manera ARTÍSTICA!



il·lusió	tristesa
calma	por
diversió	sorpresa
ràbia	amor
avorriment	vergonya
EDUCACIÓ	EMOCIONAL



**ACTIVITAT 1: ÉS HORA DE DIBUIXAR,
TOT ÉS BENVINGUT!**

QUINES EMOCIONS ESTÀS SENTINT?



L'AUTOESTIMA

Té ganes de coneixe't,
quan sàpigues escoltar-la, acceptar-la,
valorar-la, cuidar-la i estimar-la;
es crearà una amistat per SEMPRE.

TENS GANES D'ACONSEGUIR-LA?

**TANT ELLA COM JO, ESTEM ENCANTADES
D'APRENDRE AMB TU!**



TU ETS L'ESTRELLA!



- Agafa un full blanc i escriu el **teu nom** ben decorat i dibuixa una **estrella** al costat
- Els teus **pares, germans, avis, tiets o amics** han d'escriure què els agrada de tu!



Què fas bé

La teva manera de ser

Què ets capaç de fer

COM ET SENTIS AL LLEGIR-HO?
SABIES TOTES LES COSES BONES QUE TENS?

Penja aquest tresor a l'habitació,
perquè **no oblidis** la **màgia** que tens



ACTIVITAT 2: UNA VEGADA T'HAN ESCRIT QUÈ ELS AGRADA DE TU...

- **COM ET SENTS AL LLEGIR-HO?**

- **SABIES TOTES LES COSES BONES QUE TENS?**



UNA CARTA PER A MI

ARA ÉS **EL TEU MOMENT**.
DEDICA'T **L'AMOR** QUE ET MEREIXES.

TENS L'OPORTUNITAT DE DIR-TE TOTES
LES COSES **BONES** QUE TENS I ESTAR
ORGULLOSA DE TU!

Estimada (nom),
El que més m'agrada de tu és...
Estic orgullosa de tu perquè...
Una abraçada.

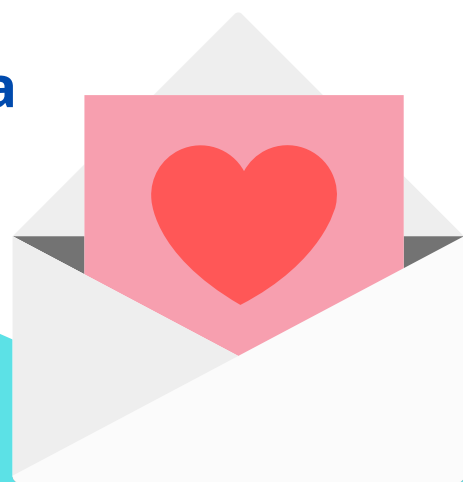
ets molt **divertida**

ets molt **carinyosa**

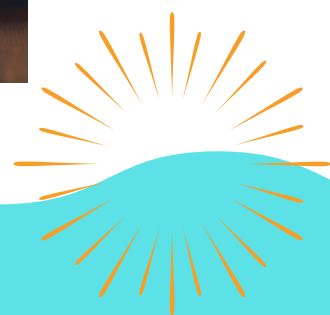
ets molt **detallista**

dibuixes molt **bé**

cuides molt a les **amigues**



**ACTIVITAT 3: ÉS EL MOMENT D'ESCRIBRE
UNA CARTA PER A TU!**

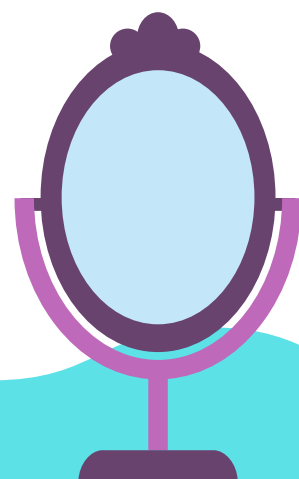


UN CONTE PER A REFLEXIONAR

“T’estimem **perquè ets tu, Berta**”. Els altres ens estimen pel sol fet de ser nosaltres i **no pas perquè siguem els millors** en alguna cosa o els més guapos o les més guapes... La Berta, **a vegades s’equivoca** i els qui se l’estimen també s’hi enfaden, de totes maneres **això no fa que se l’estimin menys**. “Ets única, Berta! -riu l’àvia- I t’estimem tal com ets!”. **I TU, T’ESTIMES TAL COM ETS?**

Ets única, Berta! Volum 5 (Contes Educació Emocional)
Júlia Prunés Massaguer

No hi ha ningú com tu!



L'EMPATIA

T'ajudarà a escoltar, entendre, compartir,
acceptar i abraçar les emocions dels altres.
T'ajudarà a veure que tothom sent i pensa
diferent.

Juntes, podem crear un MÓN MILLOR.

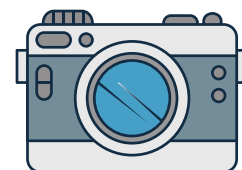
ESTÀS PREPARADA?

ENCANTADA D'AJUDAR-TE!



COMPARTIM EXPERIÈNCIES

- Escull **un company o companya** per aquesta missió
- Cadascú escull una **fotografia** que tingui per casa , **imagina** que tornes a aquell moment...



Què feies?

Quan va ser?

Amb qui va ser?

Quines emocions vas sentir?

- Expliqueu-vos les experiències;

ESCOLTANT-VOS

DESCOBRINT COM SE SENT L'ALTRE

COMPARTINT MOMENTS



ACTIVITAT 4: UNA VEGADA US HEU EXPLICAT LES EXPERIÈNCIES, ET PROPOSO ESCRIURE-HO:

- **QUÈ FEIES?**

- **QUAN VA SER?**

- **AMB QUI VA SER?**

- **QUINES EMOCIONS VAS SENTIR?**



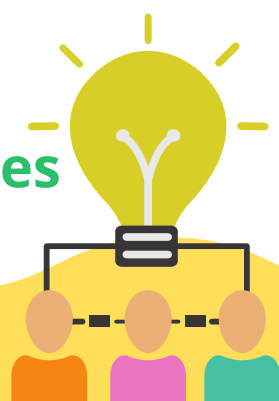
ENS POSEM A LA PELL DELS ALTRES

Situació 1: La Maria és una nena tímida. A l'hora del pati acostuma a estar sola. Té vergonya per apropar-se a parlar amb les nenes de la seva classe. Pensa que no volen la seva companyia.

Situació 2: La Carla, la Paula i la Gal·la són un grup d'amigues de tercer. Van amb la Maria a classe, tot i que la veuen molt estranya i prepotent. No s'apropen a parlar amb ella perquè ella no mostra interès en fer amigues i passen d'anar a parlar amb ella.

Sabries trobar
una solució?

Escotar
No jutjar
Comunicació
Entendre la situació dels altres



ACTIVITAT 5: UNA VEGADA HAS LLEGIT LES DUES SITUACIONS...

- **COM CREUS QUE SE SENT LA MARIA?**

- **I LA CARLA, LA PAULA I LA GAL·LA?**

- **QUE FARIES PER AJUDAR-LES A SOLUCIONAR EL
PROBLEMA?**



UNA CANÇÓ, UNA IL·LUSIÓ

Segur que tens **una cançó** que et faci

SALTAR

CANTAR

BALLAR



Aprofita per ensenyar-li a les persones que estimes, així podeu **compartir més coses!**

I **recorda** que també pot servir-te per quan estàs **enfadada, avorrida o trista...**

Pot **ajudar-te** a canviar l'estat d'ànim!



Et proposo que deixis
VOLAR totes les teves
EMOCIONS!

Comença el teu
DIARI
EMOCIONAL

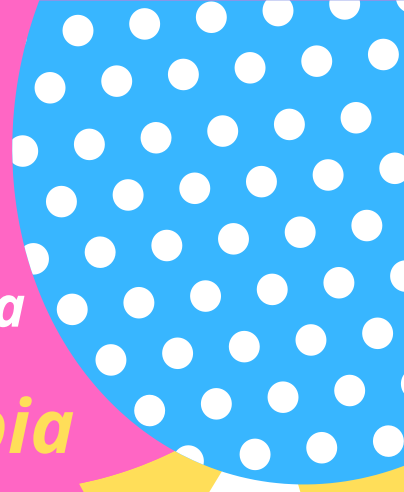


Com t'has sentit avui?

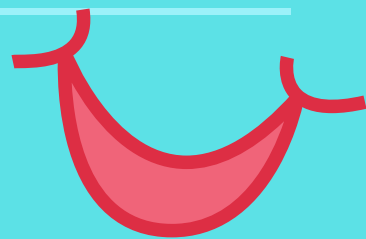
Has tingut un bon dia?

Què has après?

llibertat
amor
tristesa
esperança
ràbia



**GAUDEIX DE TOTS ELS
MOMENTS!**



**RECORDA
QUE...**



**ESTÀ A LES
TEVES MANS**



**FER D'AQUEST
ESTIU...**

UN ESTIU INOBLIDABLE!

GRÀCIES PER DEIXAR-ME FORMAR PART
DEL VOSTRE APRENTATGE

FINS AVIAT!



SEGUIU SENT
TAN...



ATENTES

CARINYOSES

AUTÈNTIQUES

DIVERTIDES

