



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

*EL RACÓ DE LES EMOCIONS:
Programació d'Educació Emocional per a
Educació Infantil i Primer cicle d'Educació
Primària i Banc de Recursos*

Curs 2016-2017

Projecte final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar

Autora: Andrea Álvarez Gil

Tutora: Inma Roger



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

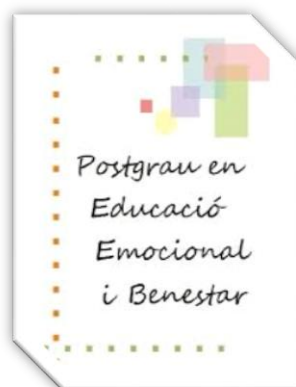


[Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 3.0 No adaptada de Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/)

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:

Álvarez Gil, A. (2017). *EL RACÓ DE LES EMOCIONS: Programació d'Educació Emocional per a Educació Infantil i Primer cicle d'Educació Primària i Banc de Recursos. Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar*. Barcelona: Universitat de Barcelona. Dipòsit Digital: <http://hdl.handle.net/2445/118319>





EL RACÓ DE LES EMOCIONS:

PROGRAMACIÓ D'EDUCACIÓ EMOCIONAL PER A EDUCACIÓ INFANTIL
I PRIMER CICLE D'EDUCACIÓ PRIMÀRIA I BANC DE RECURSOS.

TREBALL FINAL DE
POSTGRAU EN EDUCACIÓ
EMOCIONAL I BENESTAR
2016 - 2017

Andrea Álvarez Gil
Tutora: Inma Roger



ÍNDEX

• 1. INTRODUCCIÓ	3
• 2. FUNDAMENTACIÓ TEÒRICA	4
2.1 Definició d'emoció.....	4
2.2 Classificació i funció de les emocions.....	6
2.3 Competències emocionals.....	8
2.3.1 Intel·ligència emocional: base de les competències emocionals.....	8
2.3.2 Definició de competència emocional.....	9
2.3.3 Model de competència segons el GROP.....	10
2.4 Educació emocional.....	15
2.5 Educació emocional i currículum a Educació Infantil.....	17
2.6 Emocions estètiques.....	19
2.7 Les emocions i l'art.....	20
2.8 Blog.....	20
2.8.1 Què és un blog i per a què serveix?.....	21
2.8.2 Sobre què es pot parlar en un blog?.....	21
• 3. ANÀLISI DEL CONTEXT	23
• 4. OBJECTIUS I NECESSITATS	25
4.1 Objectius.....	25
4.1.1 Objectius generals del treball.....	25
4.1.2 Objectius específics que assolirà l'alumnat.....	25
4.2 Necessitats.....	25
• 5. DESCRIPCIÓ DEL PROGRAMA	26
• 6. METODOLOGIA	63
• 7. AVALUACIÓ I MILLORES	65
• 8. CONCLUSIONS	74
• 9. AGRAÏMENTS	76



- **10. BIBLIOGRAFIA**.....77
- **ANNEXOS**.....78
 - Annex I: Recull d'imatges.....79
 - Annex II: Conte "El país dels artistes"233
 - Annex III: Les capses de les emocions.....246

1. INTRODUCCIÓ

En el context educatiu actual, es contempla la necessitat i la importància de l'educació emocional? El professorat està sensibilitzat i format per tractar l'educació emocional? Els professionals de l'educació poden accedir a recursos i materials que treballin les emocions per tal d'utilitzar-los a les aules? Aquestes preguntes em van sorgir durant la realització del Postgrau en Educació Emocional i Benestar, ja que l'interès principal dels meus companys i companyes era la necessitat de disposar de materials per poder treballar les emocions i d'aquesta manera, em vaig proposar investigar sobre aquest tema. A més, l'interès per relacionar les emocions amb les obres d'art va sorgir de la meua inquietud per l'art, nascuda quan vaig cursar l'assignatura "història de l'art" a batxillerat i continuada cursant la menció d'expressions artístiques al Grau en Educació Infantil. Aquests aspectes em van portar a fer una proposta d'un banc de recursos (imatges) per treballar les emocions, a més d'una programació per poder treballar amb el material proposat, posada en pràctica en un context educatiu real. A més, degut a la importància que crec que té posar a l'abast de tothom aquests recursos, s'ha creat un *blog* en el qual s'exposarà el treball realitzat: <https://racodelesemocions.wordpress.com/>

En aquest projecte es presenta una proposta d'intervenció en un context educatiu concret, en aquest cas la posada en pràctica del programa "**Les capses de les emocions**" als cursos d'educació infantil i primària (primer cicle) de l'escola pública "La Farigola del Clot", amb l'objectiu de posar a disposició de mestres i infants una programació anual (p-3 a 2n) per tal de treballar les emocions i permetre l'accés a recursos amb els quals treballar les emocions amb l'alumnat (recull d'imatges).

D'aquesta manera, partint d'un marc teòric basat en el concepte d'emoció, les competències emocionals i destacant la importància de l'educació emocional, a més d'una relació significativa amb les emocions estètiques, s'analitza el context d'intervenció, concretament la seva localització i les línies generals que el defineixen. Tenint en compte les necessitats de l'escola i els objectius a assolir, es descriu la intervenció proposada, explicant detalladament la programació, a més d'explicitar la metodologia utilitzada i la manera com s'avaluarà aquest projecte. Per últim i com a conclusió, es presentarà una valoració final basada en el procés de realització d'aquest projecte.

2. FUNDAMENTACIÓ TEÒRICA

2.1 DEFINICIÓ D'EMOCIÓ

Les emocions estan presents constantment en la nostra vida quotidiana, influeixen en les nostres decisions i **són el motor que ens mou a actuar**. D'aquesta manera, en aquest apartat es pretén fer una definició acurada del concepte d'emoció, tenint en compte el conjunt de teories que la recolzen.

La paraula "e-moció" té la mateixa arrel que "moviment", és "el que ens fa moure". Etimològicament la paraula ve del llatí (*emotio, -onis*) i és una combinació formada per *e(x)* (enfora) i *motio* (moviment, acció, gest). Es refereix a la naturalesa de l'emoció que és experimentada pels humans i també pot ser atribuïda a qualsevol criatura que exhibeixi respostes complexes similars.

Fent referència al vocabulari quotidià sobre emocions, es seguirà la classificació de Bisquerra¹ (2000):

- **Emoció:** Caracteritzada per una motivació a l'acció i per la seva breu durada.
- **Sentiment:** És el component cognitiu de les emocions per tant, és possible actuar sobre els mateixos. **"És la emoció feta conscient"**.
- **Estat d'ànim:** o "estat d'humor" es caracteritza per una durada indefinida però de menor intensitat que les emocions agudes.
- **Desordre emocional:** És un estat d'ànim intens i freqüent que requereix tractament per part d'especialistes.
- **Tret de personalitat:** En la mesura que una persona exterioritza determinada emoció, pot arribar a constituir un **tret de personalitat**.

Segons Goleman² (1996) *la emoció "es refereix a un sentiment i els seus pensaments característics, a les condicions psicològiques o biològiques que el caracteritzen, així com*

¹Catedràtic d'orientació Psicopedagògica en la Universitat de Barcelona (UB) i director de Postgrau en Educació Emocional i Benestar (PEEB).

²Psicòleg estatunidenc autor del concepte d'intel·ligència emocional i del llibre *Emotional Intelligence* (1996)

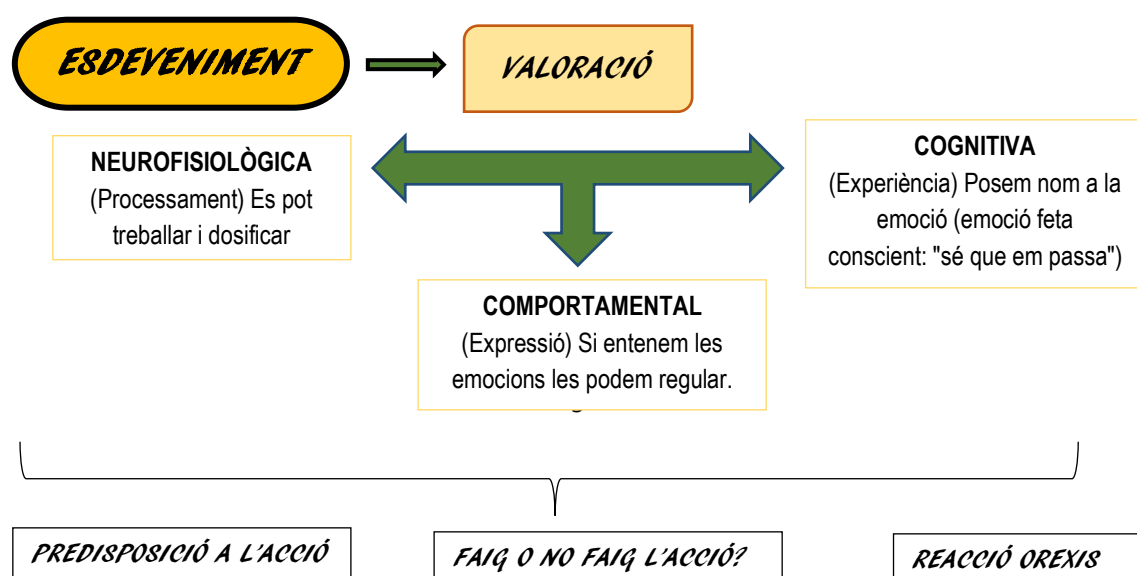
a una sèrie d'inclinacions a l'actuació ". Totes les emocions són essencialment impulsos a l'acció; cadascuna d'elles comporta a un cert tipus de conducta. En els animals i en els nens petits hi ha una total continuïtat entre sentiment i acció; en els adults es dona una separació: moltes vegades, l'acció no segueix al sentiment.

Les emocions faciliten les decisions i guien la nostra conducta, però al mateix temps necessiten ser guiades. Existeixen centenars d'emocions i moltes variacions, amb matisos diferents entre totes elles, és per aquesta raó que és important saber-les identificar, per poder-les gestionar i controlar.

Pel que fa a la definició d'emoció segons **Bisquerria** (2000), es tracta d'un **estat complex de l'organisme** caracteritzat per una excitació o pertorbació que predisposa a l'acció. Convé distingir entre el que és el processament emocional, l'experiència emocional i l'expressió emocional per arribar a comprendre plenament el concepte d'emoció. Es defineixen aquests conceptes a continuació, Bisquerria (2009):

- Processament emocional: És un fenomen neuronal propi del cervell del qual no és conscient, s'activa a partir de la valoració automàtica i coincideix amb la **component psicofisiològica**.
- Experiència emocional: És la conseqüència de la qual sí s'és conscient i coincideix amb el **component cognitiu**, és la presa de consciència de la reacció psicofisiològica i cognitiva que esdevé en una emoció.
- Expressió emocional: És la manifestació externa de l'emoció, pot produir-se a través de la comunicació verbal i no verbal, coincideix amb la **valoració comportamental** i predisposa a l'acció però aquesta acció ja no formarà part de l'emoció.

Figura 1. Concepte d'emoció



Segons **Damasio**³ (2001), i gràcies als estudis que va dur a terme, es confirma que el sistema límbic i l'escorça s'influeixen entre si. **L'emoció influeix sobre la cognició, i especialment sobre la memòria.** Es a dir, recordem determinats episodis vivencials però certament oblidem d'altres. La memòria forma part de casi tots els processos cognitius: la percepció, presa de decisions, aprenentatge, planificació, prioritats, creativitat, etc. Per això té un ampli impacte la influència de l'emoció en la cognició.

“Totes les decisions de l'home són emocionals perquè al final, tot comença amb una emoció, i en última instància, es una emoció la que declina la balança cap a un costat o cap a altre. Si només comptéssim amb la raó no decidíem mai res, donada la complexitat quasi infinita que suposa avaluar correctament la magnitud de dades disponibles” (Punset, 2005).

2.2 CLASSIFICACIÓ I FUNCIONS DE LES EMOCIONS

A continuació es descriuran aspectes teòrics en relació amb les emocions, bàsics per tal de justificar l'educació emocional en l'etapa d'educació infantil, essencial per al desenvolupament integral dels infants.

Segons **Lazarus**⁴(1991), les emocions es poden classificar de la manera següent:

- **Emocions negatives:** són el resultat d'una **avaluació desfavorable** respecte als propis objectius. Es refereix a diverses formes d'amenaça, frustració o retràs d'un objectiu o conflicte entre objectius. *Inclouen por, ira, ansietat, tristesa, culpa, vergonya, enveja, gelosia, fàstic, etc.*
- **Emocions positives:** són el resultat d'una **avaluació favorable** respecte al assoliment dels objectius o apropar-se a ells. *Inclouen l'alegria, orgull, amor, afecte, felicitat, etc.*
- **Emocions ambigües:** els seu **estatus és equívoc**. *Inclouen sorpresa, esperança, compassió i emocions estètiques.*

³Neuròleg i professor, autor del llibre *Descartes' error: emotion, reason and the human brain* (1994)

⁴Psicòleg estatunidenc, pioner en l'estudi de l'emoció i l'estrès, concretament en la seva relació amb la cognició.

A continuació, es mostren tres de les funcions de les emocions segons **Mora⁵** (2008), que considero realment importants per a l'etapa d'educació infantil:

- Les emocions mantenen la **curiositat** i amb això **l'interès pel descobriment** de la novetat. D'aquesta manera, expandim el marc de seguretat per a la supervivència de l'individu.
- Les emocions serveixen com a llenguatge per **comunicar-se** uns individus amb els altres (de la mateixa espècie o fins i tot d'espècies diferents). És una comunicació ràpida i efectiva. En l'home, el llenguatge emocional és també un llenguatge bàsic tant entre els mateixos membres d'una família (pares i fills) com entre els membres d'una societat determinada. Això, a més, crea llaços emocionals (família, amistat) que poden tenir clares conseqüències d'èxit tant de supervivència biològica com social.
- Les emocions serveixen per **emmagatzemar i evocar memòries** d'una manera més efectiva. A ningú se li escapa que qualsevol esdeveniment associat a un episodi emocional, tant si aquest va tenir un matís plaent o de càstig (degut a la seva durada com al seu significat) permet un major i millor emmagatzematge i evocació del que va passar. Això, de nou, té clares conseqüències per l'èxit biològic i social de l'individu.

La figura 2 relaciona algunes emocions amb la seva funció específica segons **Oatley i Jenkins** (1996).

Figura 2. Funcions de les emocions

<u>EMOCIÓ</u>	<u>FUNCIÓ</u>
POR	Impulsar a la fugida davant del perill real i imminent per assegurar la supervivència.

⁵ Doctor en Medicina i Neurociència, catedràtic i professor, centrat en el funcionament del cervell, en com aprenem i la influència que tenen les emocions en aquest procés.

ANSIETAT	Estar en atenció vigilant a allò que pugui ocórrer. Hi ha perills potencials o suposats.
IRA	Intentar-ho durament. La impulsivitat agressiva està.
TRISTESA	No fer res. Reflexionar i buscar nous plans.
FÀSTIC	Rebutjar substàncies (aliments en mal estat) que poden ser perjudicials per la salut.
ALEGRIA	Continuar amb els plans, ja que ja que han funcionat aconseguint els nostres objectius.
AMOR	Sentir-se atrets cap a una altra persona per assegurar la continuació de l'espècie.

“El cervell només aprèn si hi ha emoció” (Mora, 2016)

2.3 COMPETÈNCIES EMOCIONALS

En l'apartat següent es pretén descriure les competències emocionals, ja que el desenvolupament d'aquestes és l'objectiu de l'educació emocional. Es basen en la intel·ligència emocional (encara que també integren elements d'un marc teòric més ampli), per tant també s'hi dedicarà un apartat.

2.3.1 La intel·ligència emocional: base de les competències emocionals

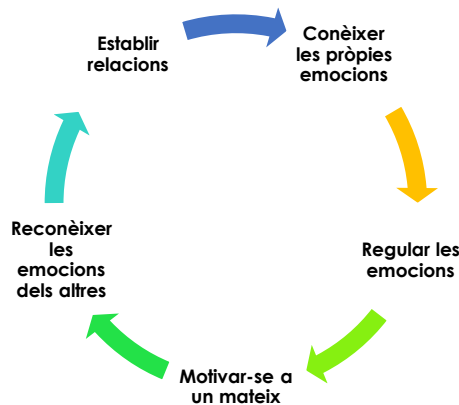
La intel·ligència emocional és la **capacitat per identificar les pròpies emocions i les dels altres**, utilitzar-les per facilitar el pensament, comprendre la complexitat de les emocions i regular-les de manera apropiada.

Hi ha diferents models d'intel·ligència emocional, quan ens referim a les aplicacions pràctiques parlem de competències emocionals.

La difusió d'aquest concepte apareix amb la publicació d'*Emotional Intelligence* de Daniel **Goleman** (1995) A partir de mitjans dels noranta, la intel·ligència emocional és un tema d'interès general per part de la societat, de tal manera que comencen a

aparèixer articles (primer en revistes de divulgació i després en les científiques) i llibres sobre el tema. Per Goleman la intel·ligència emocional consisteix en:

Figura 3. Goleman: Intel·ligència Emocional



Goleman (1995) es refereix a la intel·ligència emocional com a un conjunt de destreses, actituds, habilitats i competències que determinen la conducta d'un individu, les seves reaccions o els seus estats mentals . "capacitat de reconèixer els nostres propis sentiments i els dels altres, de motivar-nos i de gestionar adequadament les relacions". Més tard Goleman (1998) completa aquesta definició aclarint que es la "*capacitat per reconèixer els nostres propis sentiments i els dels altres , per motivar-se i gestionar la emoció en nosaltres mateixos i en les relacions interpersonals*".

2.3.2 Definició de competència emocional

Les competències emocionals són la **capacitat de gestionar de manera adient** un conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per prendre consciència, comprendre, expressar i regular apropiadament els **fenòmens emocionals i afectius**.

Com a competències emocionals s'identifiquen la **consciència emocional, la regulació emocional, l'autonomia emocional, la sociabilitat i les habilitats per a la vida i el benestar** (Bisquerra, 2009).

A continuació s'enumeren una sèrie de característiques del concepte de competència:

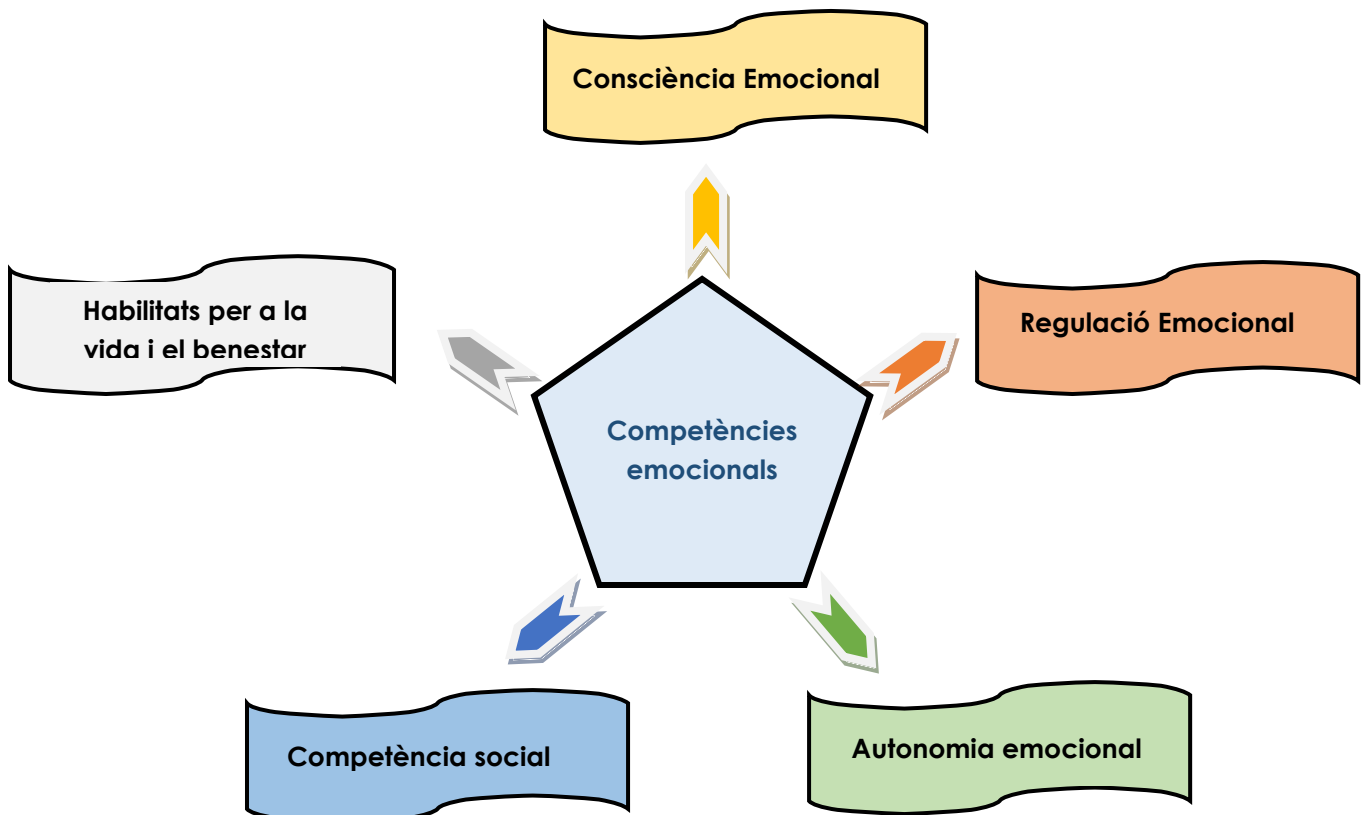
- Es aplicable a les persones, individualment o de forma grupal.

- Implica uns coneixements "sabers", unes habilitats "saber fer" i unes actituds i conductes "saber estar i saber ser" integrats entre si.
- Es desenvolupa al llarg de la vida i en general, sempre es pot millorar.
- Una persona pot manifestar una competència en una àrea concreta per exemple, la social en un context donat, amb els seus companys i en altre context diferent (amb persones que no coneix) pot comportar-se de forma incompetent.

2.3.3 Model de competència segons el GROU

El programa d'intervenció es basa en el **model competencial del GROU** (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica). Aquest, s'estructura en cinc grans competències o blocs: **consciència emocional**, **regulació emocional**, **autonomia emocional**, **competència social** i **habilitats per a la vida i el benestar**. A més d'una sèrie de microcompetències a cadascun dels blocs.

Figura 4. Model Pentagonal de competències emocionals (GROU)



CONSCIÈNCIA EMOCIONAL

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

Microcompetències:

- ✓ **Presa de consciència de les pròpies emocions.** Capacitat per percebre amb precisió els propis sentiments i emocions.
- ✓ **Donar nom a les emocions.** És la eficàcia en l'ús del vocabulari emocional adequats i la utilització d'expressions disponibles en un context cultural determinat per designar els fenòmens emocionals.
- ✓ **Comprensió de les emocions dels demès.** Capacitat per percebre amb precisió les emocions i sentiments dels demès i d'implicar-se empàticament a les seves vivències emocionals (inclosa la comunicació verbal i no verbal).
- ✓ **Prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament.**

Els estats emocionals incideixen en el comportament i aquets en la emoció; tots dos poden regular-se per la cognició (raonament, consciència). Emoció, cognició i comportament estan en una interacció continua.

REGULACIÓ EMOCIONAL

És la capacitat per gestionar les emocions de forma apropiada. Suposa prendre consciència de la relació entre emoció, cognició i comportament; tenir bones estratègies d'afrontament; capacitat per autogenerar emocions positives etc.

Microcompetències:

- ✓ **Expressió emocional apropiada.** És la capacitat per expressar les emocions de forma apropiada. Implica la capacitat de comprendre que l'estat emocional intern no necessita ser correspost amb l'expressió externa.
- ✓ **Regulació de les emocions i els sentiments.** És la regulació emocional pròpiament dita, significa acceptar que les emocions i els sentiments sovint han de ser regulats. (regulació de la impulsivitat, ira, violència, tolerància a la frustració etc...)

- ✓ **Habilitats d'afrontament.** Habilitats per afrontar reptes i situacions de conflicte, amb les emocions que generen. Això implica estratègies d'autoregulació per gestionar la intensitat i durada dels estat emocionals.
- ✓ **Competència per autogenerar emocions positives.** És la capacitat per autogenerar-se i experimentar de forma voluntària i conscient emocions positives (alegria, amor, humor, fluir) i gaudir de la vida. Capacitat per autogestionar el propi benestar emocional en busca de una millor qualitat de vida.

AUTONOMIA EMOCIONAL

L'autonomia emocional es pot entendre com a un concepte ampli que inclou característiques i elements relacionats amb l'autogestió personal, entre les que es troben l'autoestima, l'actitud positiva, la responsabilitat, la capacitat per buscar ajuda i recursos i l'auto eficàcia emocional, entre d'altres.

Microcompetències:

- ✓ **Autoestima.** Significa tenir una imatge positiva d'un mateix, sentir-se satisfet amb un mateix, mantenir bones relacions amb un mateix.
- ✓ **Automotivació.** És la capacitat d'automotivar-se i implicar-se emocionalment en activitats diverses de la vida personal, social, professional, temps d'oci, etc. Motivació i emoció van de la mà. Automotivar-se es essencial per donar-li sentit a la vida.
- ✓ **Auto eficàcia emocional.** És la percepció del que un mateix és capaç en les relacions socials i personals gràcies a les competències emocionals. L'individu es percep a si mateix com desitja, per generar-se les emocions que necessita.
- ✓ **Responsabilitat.** És la capacitat per respondre dels propis actes. És la intenció d'implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics. Assumir la responsabilitat en la presa de decisions.
- ✓ **Actitud positiva.** És la capacitat per decidir adoptar una actitud positiva davant la vida. Saber que en situacions extremes allò heroic es adoptar una actitud positiva, encara que costi. Sempre que sigui possible, manifestar optimisme i

mantenir actituds d'amabilitat i respecte cap als altres. L'actitud positiva repercuteix en la intenció de ser bo, just, caritatiu i compassiu.

- ✓ **Anàlisi crític de normes socials.** És la capacitat per avaluar de manera crítica els missatges socials, culturals i dels mitjans de comunicació de masses relatius a normes socials i comportaments personals. L'autonomia ha d'ajudar a avançar cap a una societat més conscient, lliure, autònoma i responsable.
- ✓ **Resiliència.** És la capacitat que té una persona per enfrontar-se amb èxit a unes condicions de vida summament adverses (pobresa, guerres, orfandat, etc.)

COMPETÈNCIA SOCIAL

És la capacitat per mantenir bones relacions amb altres persones, això implica dominar les habilitats socials bàsiques, les capacitats per la comunicació afectiva, el respecte, les actituds pro socials, l'assertivitat, etc.

Microcompetències:

- ✓ **Dominar les habilitats socials bàsiques.** La primera de les habilitats socials es la escolta. Sense ella, difícilment es pot passar a les demès: saludar, acomiadar-se, donar les gràcies, demanar disculpes, demanar un favor, respectar torns, etc.
- ✓ **Respecte pels altres.** És la intenció d'acceptar i apreciar les diferències individuals i grupals i valorar els drets de totes les persones.
- ✓ **Practicar la comunicació receptiva.** És la capacitat per atendre als demès, tant en la comunicació verbal com la no verbal per decidir els missatges amb precisió.
- ✓ **Practicar la comunicació expressiva.** És la capacitat per iniciar i mantenir converses, expressar els propis pensaments i sentiments amb claredat, tant en comunicació verbal com no verbal i demostrar a la resta que han estat ben compresos.
- ✓ **Compartir emocions.** Compartir emocions profundes no sempre és fàcil. Implica la consciència de que l'estructura i naturalesa de les relacions venen en part definides tant per el grau d'immediatesa emocional o sinceritat expressiva, com per el grau de reciprocitat o simetria de la relació.
- ✓ **Comportament pro social i cooperació.** És la capacitat per realitzar accions en favor a altres persones sense que ho sol·licitin.
- ✓ **Assertivitat.** Vol dir tenir un comportament equilibrat entre l'agressivitat i la passivitat. Això implica la capacitat per defensar i expressar els propis drets,

opinions i sentiments, al mateix temps que es respecta als demès amb les seves opinions i drets.

- ✓ **Prevenció i solució de conflictes.** És la capacitat per identificar, anticipar-se o afrontar resolutivament conflictes socials i problemes interpersonals.

Implica la capacitat per identificar situacions que requereixen una solució o decisió preventiva i avaluar riscos, barreres i recursos.

La capacitat de negociació i mediació són aspectes importants de cara a una resolució pacífica dels problemes, considerant la perspectiva i els sentiments dels demès.

- ✓ **Capacitat per gestionar situacions emocionals.** És la habilitat per reconduir situacions emocionals en contextos socials. Es tracta d'activar estratègies de regulació emocional col·lectiva.

HABILITATS PER A LA VIDA I EL BENESTAR

Són la capacitat per adoptar comportaments apropiats i responsables per afrontar satisfactòriament els reptes diaris de la vida, ja siguin personals familiars, professionals, socials, etc. Les competències per la vida permeten organitzar la nostra vida de forma sana i equilibrada, facilitant-nos experiències de satisfacció o de benestar.

Microcompetències:

- ✓ **Fixar objectius adaptatius.** Capacitat per fixar objectius positius i realistes, a curt o llarg termini.
- ✓ **Presa de decisions.** Desenvolupar mecanismes personals per prendre decisions sense dilació en situacions personals, familiars, acadèmiques, professionals, socials i de temps lliure que formen part de la vida diària.
- ✓ **Buscar ajudes i recursos.** És la capacitat per identificar la necessitat de recolzament i assistència i saber accedir als recursos disponibles apropiats.
- ✓ **Ciutadania activa, participativa, crítica, responsable i compromesa.** Implica reconeixements dels propis drets i deures, desenvolupament d'un sentiment de pertinença, participació afectiva en un sistema democràtic, solidaritat i compromís, valors cívics, etc.

- ✓ **Benestar emocional.** Capacitat per gaudir de forma conscient de benestar (emocional, subjectiu, personal psicològic) i procurar transmetre-ho a les persones amb qui s'interactua.
- ✓ **Fluir.** Capacitat per generar experiències òptimes en la vida professional, personal i social.

2.4 EDUCACIÓ EMOCIONAL

L'educació emocional és el **procés educatiu** que té com a objectiu el **desenvolupament de competències emocionals**. És un procés que s'inicia des de la primera infància i està present al llarg de tota la vida.

La fonamentació teòrica de l'educació emocional no es limita a la intel·ligència emocional, sinó que pren en consideració altres referents com ara les aportacions de la neurociència, la tradició de les competències socials, l'autoestima, les investigacions sobre el benestar i la psicologia positiva, etc. Es tracta **d'un marc teòric ampli i integrador que fonamenta una proposta d'innovació educativa**. Bisquerra (2000).

Quan parlem d'educació no només parlem de l'escolarització, sinó de l'educació a la família, a la societat, als mitjans de comunicació, etc. Molts dels problemes de la societat actual tenen un substrat emocional. Vivim constantment amb ansietat, estrès i depressió. Hi ha conflictes, suïcidis, consum de drogues, comportaments de risc, etc.

Si ens hi fixem, en tots aquests exemples es manifesta l'analfabetisme emocional, que s'observa, per exemple, en la incapacitat per controlar la impulsivitat i la ira i per prevenir la violència i en la baixa tolerància a la frustració.

Les competències emocionals afavoreixen les relacions amb altres persones i amb un mateix, faciliten la resolució positiva de conflictes, contribueixen a la salut física i mental, i ajuden a l'aprenentatge, entre d'altres. Les persones amb competències emocionals estan en millors condicions per contribuir al benestar personal i social.

L'educació formal, fins ara, no ha previst la necessitat ni la importància de l'educació emocional. Però ha arribat el moment de prendre'n consciència. Afortunadament cada cop hi ha més gent que l'entén així, tal com es manifesta en les publicacions que tracten aquest tema Bisquerria (2011).

És important i necessari que **l'educació emocional es posi en pràctica tant a l'escola com a la família**. La responsabilitat educativa és compartida. L'escola ha de facilitar que les famílies coneguin què és l'educació emocional i com treballar-hi perquè la integrin en el seu rol educatiu.



Posar en pràctica l'educació emocional a l'escola requereix unes condicions, algunes de les quals es comenten a continuació.

- ✓ Primerament, la **sensibilització** i la formació del professorat. Sobre aquest punt es manifesta una major **predisposició** del professorat d'infantil i primària que no del de secundària. El Departament d'educació ha gestionat en els darrers anys cursos relacionats amb l'educació emocional.
- ✓ En segon lloc, l'educació emocional posada en pràctica de manera efectiva **ha de ser planificada, intencional, sistemàtica** i demana una dedicació mínima. (Planificada vol dir que des del començament del curs s'han de determinar uns objectius, uns continguts i unes activitats mínimes).
- ✓ És necessari **incloure-la en el centre: en el PEC** (Projecte educatiu del centre), en el PCC (Projecte curricular del centre) i en el PAT (Pla d'acció tutorial). S'estima que una educació emocional sistemàtica requereix un **mínim de deu sessions d'una hora en un mateix curs escolar**. Així, doncs, el desenvolupament de les competències emocionals requereix una llarga pràctica i un entrenament continuat.
- ✓ Un altre bon recurs és accedir a les activitats relacionades amb educació emocional que es poden trobar a les **plataformes** com per exemple: ARC, o ALEXANDRIA.

2.5 EDUCACIÓ EMOCIONAL I CURRÍCULUM A EDUCACIÓ INFANTIL

És important destacar que el currículum d'educació infantil té en compte les emocions: *“La finalitat de l'educació infantil en els centres és contribuir al desenvolupament emocional i afectiu, físic i motor, social i cognitiu dels infants en col·laboració amb les seves famílies proporcionant-los un clima i entorn de confiança on se sentin acollits i amb expectatives d'aprenentatge.”*

La Llei d'Educació LEC estableix el següent:

- ✓ **La formació integral de les capacitats intel·lectuals, físiques, emocionals i socials dels alumnes**, que permetin el ple desenvolupament de la seva personalitat amb un ensenyament de base científica, que serà laic en els temes previstos a l'Estatut d'Autonomia. La vinculació entre pensament, emoció i acció que condueixi a la maduresa i satisfacció personal i contribueixi a l'aprenentatge.

Dins el currículum d'Educació Infantil es plantegen nou capacitats que hauran de desenvolupar-se entorn als següents eixos:

Aprendre a ser i actuar d'una manera cada vegada més autònoma.

1. Progressar en el coneixement i domini del seu cos, en el moviment i la coordinació, tot adonant-se de les seves possibilitats.
2. Assolir progressivament seguretat afectiva i emocional i anar-se formant una imatge positiva d'ell mateix i dels altres.
3. Adquirir progressivament hàbits bàsics d'autonomia en accions quotidianes, per actuar amb seguretat i eficàcia.

Aprendre a pensar i a comunicar.

4. Pensar, crear, elaborar explicacions i iniciar-se en les habilitats matemàtiques bàsiques.
5. Progressar en la comunicació i expressió ajustada als diferents contextos i situacions de comunicació habituals per mitjà dels diversos llenguatges.

Aprendre a descobrir i tenir iniciativa.

6. Observar i explorar l'entorn immediat, natural i físic, amb una actitud de curiositat i respecte i participar, gradualment, en activitats socials i culturals.
7. Mostrar iniciativa per afrontar situacions de la vida quotidiana, identificar els perills i aprendre a actuar-hi en conseqüència.

 **Aprendre a conviure i habitar el món.**

8. Conviure en la diversitat, avançant en la relació amb els altres i en la resolució pacífica de conflictes.
9. Comportar-se d'acord amb unes pautes de convivència que el portin cap a l'autonomia personal, cap a la col·laboració amb el grup i cap a la integració social.

Hi ha una consciència social, cada vegada més en augment, que garanteix la importància de l'adquisició de les competències emocionals. I per això, què millor que tenir una bona educació emocional, una educació per a la vida (personal, social, familiar, professional, etc.) que ens proporcioni més benestar subjectiu, salut física i mental, més dosis de felicitat, i amb això, major benestar social i qualitat de vida Bisquerria (2001).

L'educació emocional emergeix com un **aspecte imprescindible** per a afrontar els profunds canvis estructurals i socials que esdevenen. Repensar l'educació des d'aquests paràmetres és com remarca l'informe Delors una "utopia necessària".

L'Informe Delors (Unesco, 1998) afirma que l'educació emocional és un complement indispensable en el desenvolupament cognitiu i una eina fonamental de prevenció ja que molts problemes tenen el seu origen en l'àmbit emocional. Aquest informe fonamenta l'educació del S. XXI en els quatre eixos bàsics que hem esmentat anteriorment i els anomena els quatre pilars de l'educació.

1. Aprendre a conèixer i aprendre a aprendre per aprofitar les possibilitats que ofereix l'educació al llarg de la vida.
2. Aprendre a fer per capacitar la persona per fer front a moltes i diverses situacions.
3. Aprendre a ser, per obrar amb autonomia, judici i responsabilitat personal.
4. Aprendre a conviure, a treballar en projectes comuns i a gestionar els conflictes.

L'educació emocional és un procés educatiu, continu i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament de les competències emocionals, com a element essencial del desenvolupament integral de la persona, i per tal de capacitar per afrontar millor els reptes que es plantegen en la vida quotidiana. Bisquerria (2003).

2.6 EMOCIONS ESTÈTIQUES

Un dels objectius de la programació que es presenta és introduir obres d'art en el recull d'imatges seleccionades per tal de treballar les emocions. D'aquesta manera, a continuació es defineixen les emocions estètiques.

Les emocions estètiques són la **resposta emocional davant la bellesa**. Davant qualsevol tipus de bellesa com la contemplació d'obres d'art (literatura, pintura, escultura, arquitectura, música, dansa, cinema, teatre, etc.)

Les emocions estètiques tenen els mateixos efectes beneficiosos per a la salut que tenen les emocions positives per al sistema immunitari. Bisquerra (2009).



L'art és una manifestació universal. La percepció estètica va néixer amb l'ésser humà i s'evidencia en la necessitat de bellesa que experimentem tots al llarg de la nostra vida. L'art no es destina només als entesos, doncs s'ocupa dels sentiments i les emocions que compartim tots.

Les emocions estètiques es donen quan reaccionem emocionalment davant certes manifestacions artístiques (*literatura, pintura, escultura, arquitectura, música, dansa, cinema, teatre, etc.*) Bisquerra (2000).

Davant les obres d'art, convé distingir tres contextos Bisquerra (2009):

Art representacional: Es refereix a la ficció representada a través de l'art (*literatura, narració, novel·la, teatre, cinema*).

Art abstracte: és un concepte en què la música és el referent, sobretot quan no representa res en concret, *per exemple, una simfonia*.

Art que genera emocions negatives: *quan a partir d'històries tràgiques o de terror, es generen emocions negatives.*

Cada tipus d'art té les seves particularitats pel que fa a les emocions que pugui generar.

2.7 LES EMOCIONS I L'ART

L'art és una eina molt eficaç per explorar, evocar i expressar sentiments i emocions, es a dir una estratègia molt vàlida per dur a terme l'educació emocional.

Bach i Darder ⁶(2002) assenyalen que respecte a l'art, destaquem el potencial per posar-nos en contacte amb les nostres emocions i fer-les florir cap a l'exterior per compartir-les. *La música, la poesia, la fotografia, la dansa, la pintura, l'escultura, l'arquitectura, etc.* poden provocar en nosaltres impactes emocionals profunds que propicien l'auto coneixement i ens deparen moments inoblidables de màgia i plenitud.

L'art és formatiu, constructiu i didàctic, és expressió, crítica, reivindicació, bellesa, creativitat, educació, valors i també emocions. És per això que **l'educació en l'art ens permet abordar l'educació de les emocions**.

Mitjançant l'art podem valorar les emocions que provoca en qui el crea i en qui ho rep. Així doncs, com a estratègia educativa, els nens i nenes poden estar implicats en el procés artístic des de **dues dimensions**:

- ✓ **Creadors:** l'expressió creativa els pots ajudar a enfrontar emocions negatives i aproximar-se a l'alegria, la felicitat o l'amor.
- ✓ **Espectadors actius:** poden reconèixer emocions i aprendre a posar-se en el lloc del altre interpretant quin sentiments i emocions transmet l'artista a la seva obra.

"S'han d'educar les emocions, des de ara i per sempre." Perquè formen part de la vida i estan sempre presents (tinguem consciència d'elles o no) Les emocions són la base de la nostra conducta, configuren la nostra identitat i la nostra cosmovisió, són *indispensables per la nostra salut individual i col·lectiva, la pau, la transformació social i la felicitat*. **Bach i Darder** (2004).

2.8 BLOG

Un dels objectius de la programació que es presenta és crear un *blog* per tal que els professionals de l'educació tinguin a l'abast un banc d'imatges i activitats per treballar

⁶Bach: conferenciant, formadora, assessora i escriptora, una de les pioneres en la introducció de l'educació emocional i el creixement personal en els àmbits educatiu i familiar a Catalunya i altres comunitats Autònomes.

Darder: escriptor, llicenciat i doctor en Ciències de l'Educació, centrat en la formació del professorat, la renovació pedagògica i la funció de les emocions en el desenvolupament personal i social.

les emocions de p3 a 2n de primària D'aquesta manera, a continuació es fa una explicació sobre els *blog* educatius.

2.8.1 Què és un *blog* i per a què serveix?

Un *blog* es un **espai en internet** que pots utilitzar per expressar les teves idees, interessos i opinions. Un *blog* educatiu és una eina en la qual els mestres i alumnes poden participar i col·laborar en la creació i publicació de continguts. Es poden incorporar textos, imatges, àudios i vídeos.

Els *blog* tenen moltes utilitats però la més important és que a través d'aquests tens un espai en el que pots publicar coses que són d'interès. Un *blog* educatiu serveix per **publicar material didàctic**, fer treballs en grup, debatre sobre diversos temes que siguin d'interès, fer campanyes de difusió, proposar activitats, etc. El *blog* és obert i es pot treballar a qualsevol lloc, sempre que disposis d'un ordinador amb internet.

2.8.2 Sobre què es pot parlar en un *blog*?

En un *blog* es pot parlar de molts temes interessants per a infants, pares i mares, mestres... Es pot parlar d'experiències, novetats, activitats per a l'escola, jocs, pel·lícules, llibres, notícies, programes d'ordinador, etc. **Es poden utilitzar, també, recursos com imatges, vídeos, il·lustracions, fotografies, animacions i altres tipus de material.** S'ha de tenir en compte, però, que tot el que incorporis al *Blog* ha d'estar creat per tu mateix. Les coses d'internet (fotos, text, etc.) poden pertànyer a algú i no pots utilitzar-ho sense mencionar l'autor.

Els drets d'autor són un concepte legal que protegeix l'autor o creador de qualsevol material intel·lectual: art, música, imatges, escrits, etc. Els drets d'autor estableixen que aquest material és de la seva propietat exclusiva. Cap altra persona podrà publicar com a seu alguna cosa que tu hakis creat i publicat al teu *blog*. Per modificar o utilitzar un treball protegit amb drets d'autor, es necessitarà un permís del seu autor/creador: la **Llicència**. Algunes persones i organitzacions escullen que el seu material sigui utilitzat de forma lliure, és a dir, que el que es publica ho pugui utilitzar qui vulgui. Ho fan atorgant al seu treball una llicència anomenada **Creative Commons** o publicant el seu material en un **Domini Públic**. Encara que siguin de domini públic has de tenir en compte unes condicions:

- Per a poder modificar, usar o compartir el contingut publicat per l'autor, has de mencionar el seu nom (citar-lo)
- No pots utilitzar el contingut per treure un benefici econòmic d'ell.



3. ANÀL·LISI DEL CONTEXT

El programa d'Educació Emocional que s'exposa en aquest treball, s'ha dut a terme a l'escola pública "**La Farigola del Clot**", situada al bell mig del barri del Clot, ben a prop del Parc del Clot i del mercat municipal. Al costat de l'Escola bressol La Farinera, de l'Institut Salvador Espriu i del Centre Cultural La Farinera del Clot.



ESCOLA LA FARIGOLA DEL CLOT
Direcció: C/ Hernán Cortés, 6 08018 Barcelona
Telf. 93.231.76.65

Creada al 1979, es tracta d'una escola oberta al barri, de servei públic, inclusiva, de qualitat i que pretén preparar infants i joves per tal que siguin capaços de formar part de la societat i millorar-la.

És una escola de doble línia que imparteix els ensenyaments de Segon Cicle d'Educació Infantil (de 3 a 6 anys) i d'Educació Primària (de 6 a 12 anys).

És una escola pública de dues línies que compta aproximadament amb 450 alumnes i 35 mestres, entre els quals hi ha especialistes d'Educació Física, Anglès, Educació Especial, Audició i Llenguatge, Música, Plàstica i Religió. Altre personal que intervé en l'organització i funcionament de l'escola són: auxiliars i vetlladors d'Educació Especial i psicopedagog de l' EAP, una administrativa, personal de menjador (20 monitors i 5 cuineres o ajudants de cuina), monitors i monitores de les activitats extraescolars i del Servei d'Acolliment.

Un dels trets identificatius d'aquesta escola és que té aula USEE (Unitat de Suport d'Educació Especial) amb 10 infants amb dificultats greus i permanents.



Un punt fort d'aquesta escola és la participació de les famílies, que es tradueix en un 85% de famílies sòcies de l'Associació de Famílies de l'Alumnat (AFA) i en el paper protagonista que tenen en diverses activitats: organització d'activitats extraescolars i celebracions festives, gestió econòmica de material fungible i sortides pedagògiques i participació en sessions de classe i altres projectes.

Amb 38 anys d'història, des dels seus inicis s'ha definit com a Escola Catalana, Laica, Democràtica, Activa i Oberta al barri. L'any 1987 va ser nomenada pel DOGC, Centre de Pràctiques d'estudiants de Magisteri i actualment acull a estudiants de cinc universitats.

Entre els eixos de la seva línia metodològica cal destacar el seu **compromís social** fomentant aquelles **activitats col·laboratives** amb les que alumnat, mestres i famílies aprenen personalment, col·lectivament i milloren l'entorn: padrins i fillols, sortides, "ambients" d'educació infantil i "racons" d'educació infantil i cicle inicial, jocs de pati (4t), hort escolar (5è) i reciclatge (6è) en benefici de tota l'escola i activitats d'aprenentatge i servei (suport a l'escola bressol, banc de sang, projecte intergeneracional, etc.); també el seu **Projecte d'Anglès**, on es fa servir aquesta llengua estrangera com a llengua vehicular en àrees no lingüístiques; el seu Pla TAC per a **l'ús de les tecnologies de la informació i comunicació** des de l'Educació d'Infantil; la seva pertinència a la xarxa d'Escoles Sostenibles de Barcelona i la seva tasca com a **Escola Inclusiva**.

En la realització de les pràctiques van participar les 6 tutores d'Educació Infantil, 3 dels 4 tutors de cicle inicial i la Cap d'estudis.

Van participar 225 nens i nenes.

Tot el Claustre va estar informat de l'aplicació del programa i les famílies van fer el seguiment via *twitter* de l'escola i via web de l'escola



4. OBJECTIUS I NECESSITATS

4.1 OBJECTIUS

4.1.1 OBJECTIUS GENERALS DEL TREBALL

- Crear un "Blog" amb un recull d'imatges per treballar les emocions al segon cicle d'infantil i primer cicle de primària (P3,P4,P5 i 1r i 2n).
- Introduir dins el recull d'imatges obres d'art.
- Oferir una programació per a cada curs per treballar les emocions amb el recull d'imatges.

4.1.2 OBJECTIUS ESPECÍFICS QUE ASSOLIRÀ L'ALUMNAT

- ✓ **Adquirir un millor coneixement de les emocions.**
 - Ampliar el vocabulari emocional.
 - Desenvolupar una major consciència emocional.
- ✓ **Reconèixer les emocions pròpies i dels altres.**
 - Identificar les emocions dels altres.
 - Reflexionar sobre les emocions pròpies i dels altres.
 - Reconèixer emocions en obres d'art.
 - Relacionar la música amb l'emoció corresponent.
- ✓ **Expressar les emocions.**
 - Expressar verbalment situacions en les quals hem sentit emocions.
 - Expressar amb llenguatge no verbal les emocions.
- ✓ **Millorar la competència social.**
 - Dominar les habilitats socials bàsiques.
 - Practicar la comunicació perceptiva/ expressiva.

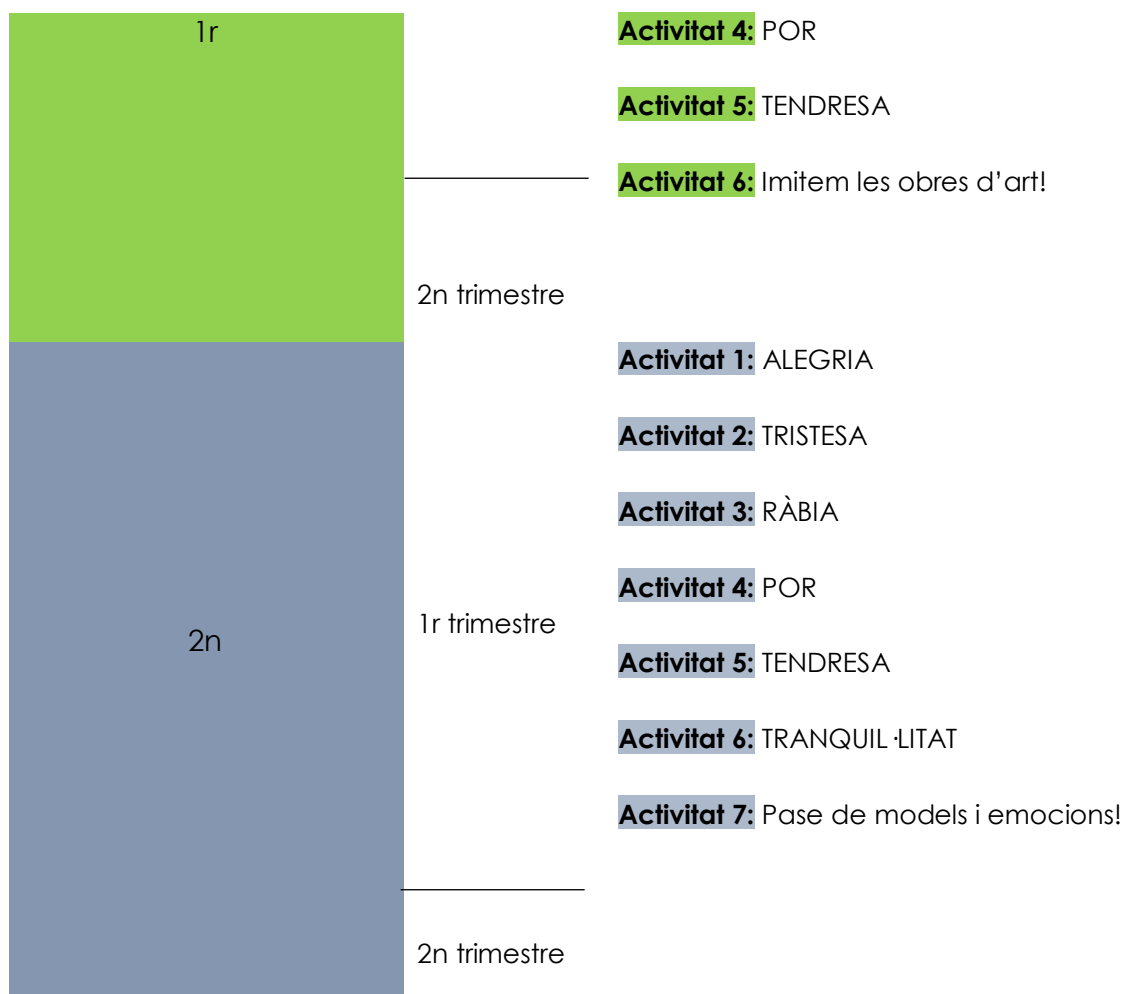
4.2 NECESSITATS

- Disposar d'una programació anual (p-3 a 2n) per tal de treballar les emocions amb l'alumnat.
- Tenir accés a recursos amb els quals treballar les emocions amb l'alumnat (recull d'imatges).

5. DESCRIPCIÓ DEL PROGRAMA

5.1 PROGRAMACIÓ GENERAL

CURS	TRIMESTRE	ACTIVITATS
P3	2n trimestre	Activitat 1: ALEGRIA Activitat 2: TRISTESA Activitat 3: Qui està content / trist?
	2n trimestre	Activitat 1: ALEGRIA Activitat 2: TRISTESA Activitat 3: RÀBIA Activitat 4: Com es senten?
P4	1r trimestre	Activitat 1: ALEGRIA Activitat 2: TRISTESA Activitat 3: RÀBIA Activitat 4: POR
	2n trimestre	Activitat 5: Ballem les emocions!
P5	1r trimestre	Activitat 1: ALEGRIA Activitat 2: TRISTESA Activitat 3: RÀBIA



5.2 PROGRAMACIÓ DETALLADA: LES CAPSES DE LES EMOCIONS!

El programa “**Les capses de les emocions**” proporciona als mestres d'educació infantil i primària (primer cicle) un recull d'imatges que inclouen pintures, escultures, emoticones, personatges de dibuixos animats i persones que expressen emocions. Pretén acostar el món artístic als infants, combinant-lo amb aspectes propers a la seva vida quotidiana, per tal d'aprendre emocions d'una manera motivadora. A més, s'ofereixen una sèrie d'activitats com a exemple per poder treballar amb el material als cursos esmentats.

5.2.1 LES CAPSES DE LES EMOCIONS P3

- **ACTIVITAT 1: ALEGRIA**

“Les capses de les emocions”		
<u>Materials</u>	<u>Temporització</u>	<u>Espai</u>
<ul style="list-style-type: none"> - 1 capsa - Recull d'imatges relacionades 		

amb alegria i tristesa	1h	Aula
<p style="text-align: center;"><u>Objectius</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar l'emoció d'alegria • Relacionar les imatges amb l'emoció corresponent • Utilitzar el llenguatge plàstic com a eina d'expressió 		
<p><u>Competència emocional</u></p> <p>Consciència emocional</p>		
<p><u>Descripció de l'activitat</u></p> <p>Els alumnes estaran col·locats en semicercle a l'aula. La/el mestra/e presentarà als infants la capsa de l'alegria. Seguidament, la/el mestra/e repartirà al grup d'infants les imatges del recull (alegria i tristesa). Els infants podran observar-les, i seguidament se'ls convidarà a col·locar a la capsa corresponent les imatges que representin l'alegria. Seguidament, entre tots revisaran les imatges que han ficat a la capsa i aclariran dubtes si cal.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Tancament</u> <p>Per tal de finalitzar, els infants tornaran a les taules i podran fer un dibuix sobre l'alegria.</p> <p><u>Avaluació</u></p> <p>Es realitzarà mitjançant l'observació directa, a través de preguntes i diàlegs. Es tractarà d'una avaluació grupal, que donarà un primer punt de vista sobre els coneixements inicials.</p>		

- **ACTIVITAT 2: TRISTESA**

"Les capsas de les emocions"

<u>Materials</u>	<u>Temporització</u>	<u>Espai</u>
<ul style="list-style-type: none">- 1 capsa- Recull d'imatges relacionades amb alegria i tristesa	1h	Aula
<u>Objectius</u>		
<ul style="list-style-type: none">• Identificar l'emoció de tristesa• Relacionar les imatges amb l'emoció corresponent• Utilitzar el llenguatge plàstic com a eina d'expressió		
<u>Competència emocional</u>		
Consciència emocional		
<u>Descripció de l'activitat</u>		
<p>Els alumnes estaran col·locats en semicercle a l'aula. La/el mestra/e presentarà als infants la capsa de la tristesa. Seguidament, la/el mestra/e repartirà al grup d'infants les imatges del recull (alegria i tristesa). Els infants podran observar-les, i seguidament se'ls convidarà a col·locar a la capsa corresponent les imatges que representin la tristesa. Seguidament, entre tots revisaran les imatges que han ficat a la capsa i aclariran dubtes si cal.</p>		
<ul style="list-style-type: none">• <u>Tancament</u>		
<p>Per tal de finalitzar, els infants tornaran a les taules i podran fer un dibuix sobre la tristesa.</p>		
<u>Avaluació</u>		
<p>Es realitzarà mitjançant l'observació directa, a través de preguntes i diàlegs. Es tractarà d'una avaluació grupal, que donarà un primer punt de vista sobre els coneixements inicials.</p>		

- **ACTIVITAT 3: QUI ESTÀ CONTENT/ TRIST?**

"Les capses de les emocions"		
<u>Materials</u>	<u>Temporització</u>	<u>Espai</u>
<ul style="list-style-type: none">- Conte "El país dels artistes"- 2capes- Recull d'imatges relacionades Amb alegria / tristesa	1h	Aula
<u>Objectius</u> <ul style="list-style-type: none">• Identificar les emocions d'alegria i tristesa• Relacionar les imatges amb l'emoció corresponent• Reconèixer situacions que ens fan sentir alegria i/o tristesa		
<u>Competència emocional</u> Consciència emocional		
Descripció de l'activitat <ul style="list-style-type: none">• <u>Introducció</u> Els infants es col·locaran en semicercle asseguts a terra. La/el mestra/e es situarà també al semicercle i presentarà el conte als alumnes: "El país dels artistes". Seguidament començarà l'explicació d'aquest, mostrant les imatges (projectades) als infants i posant èmfasi en la lectura. El conte s'adaptarà segons les emocions que es treballin a cada curs.• <u>Desenvolupament</u> La/el mestra/e presentarà als infants les capses de les emocions relacionades amb el conte: la capsa de la felicitat i la capsa de la tristesa. Aprofitarà aquest moment per fer preguntes als infants sobre aquestes emocions. Com per exemple:<ul style="list-style-type: none">- <i>Alguna vegada us heu sentit contents/es? I tristos/es?</i>		

- **Quan ens sentim contents/es? I tristos/es?**

En grup reflexionarem i diferenciarem l'alegria i la tristesa, també representant-les corporalment o amb expressió facial.

Seguidament, la/el mestra/e repartirà a cadascun dels infants (que continuen col·locats en semicercle) una de les imatges del recull. Els infants podran observar-la, i seguidament es convidarà a col·locar-se al costat de la capsa de l'alegria als infants que creuen que tenen una imatge que representa aquesta emoció. Un a un, aniran mostrant la imatge als seus companys i ficant-la a la capsa. A continuació faran el mateix amb l'emoció de la tristesa. Si algun infant té dubtes, entre tots trobaran la solució.

- **Tancament**

Per tal de finalitzar, els infants tornaran a les taules i es realitzarà una activitat de relaxació. Estaran en silenci, tranquils, escoltant una melodia relaxant mentre la mestra va passant amb una ploma per fer massatge.

Cançó: Twilight – piano ballad

Avaluació

L'avaluació d'aquesta sessió té la finalitat de valorar i comprovar si els infants han assolit cada un dels objectius plantejats en l'activitat. Es realitzarà mitjançant l'observació directa, a través de preguntes i diàlegs. Es tractarà d'una avaluació grupal i, per complementar, s'utilitzarà una pauta en la qual apareixen uns ítems concrets.

La pauta d'avaluació de la sessió serà la següent:

Grup – classe:				
	Poc	Bastant	Molt	Sempre
Identifiquen les emocions d'alegria i tristesa				
Relacionen les imatges amb l'emoció corresponent				

Reconeixen situacions que els fan sentir alegria i/o tristesa					
Observacions					

5.2.2 LES CAPSES DE LES EMOCIONS P4

- **ACTIVITAT 1: ALEGRIA**

"Les capses de les emocions"		
<u>Materials</u>	<u>Temporització</u>	<u>Espai</u>
<ul style="list-style-type: none"> - 1 capsa - Recull d'imatges relacionades amb alegria, tristesa i ràbia 	1h	Aula
<u>Objectius</u>		
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar l'emoció d'alegria • Relacionar les imatges amb l'emoció corresponent • Utilitzar el llenguatge plàstic com a eina d'expressió 		
<u>Competència emocional</u>		
Consciència emocional		

Descripció de l'activitat

Els alumnes estaran col·locats en semicercle a l'aula. La/el mestra/e presentarà als infants la capsa de l'alegria. Seguidament, la/el mestra/e repartirà al grup d'infants les imatges del recull (alegria, tristesa i ràbia). Els infants podran observar-les, i seguidament se'ls convidarà a col·locar a la capsa corresponent les imatges que representin l'alegria. Seguidament, entre tots revisaran les imatges que han ficat a la capsa i aclariran dubtes si cal.

- Tancament

Per tal de finalitzar, els infants tornaran a les taules i podran fer un dibuix sobre l'alegria.

Avaluació

Es realitzarà mitjançant l'observació directa, a través de preguntes i diàlegs. Es tractarà d'una avaluació grupal, que donarà un primer punt de vista sobre els coneixements inicials.

- **ACTIVITAT 2: TRISTESA**

"Les capsas de les emocions"		
<u>Materials</u>	<u>Temporització</u>	<u>Espai</u>
<ul style="list-style-type: none"> - 1 capsa - Recull d'imatges relacionades amb alegria, tristesa i ràbia 	1h	Aula
<u>Objectius</u>		
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar l'emoció de tristesa • Relacionar les imatges amb l'emoció corresponent • Utilitzar el llenguatge plàstic com a eina d'expressió 		
<u>Competència emocional</u>		

Consciència emocional

Descripció de l'activitat

Els alumnes estaran col·locats en semicercle a l'aula. La/el mestra/e presentarà als infants la capsa de la tristesa. Seguidament, la/el mestra/e repartirà al grup d'infants les imatges del recull (alegria, tristesa i ràbia). Els infants podran observar-les, i seguidament se'ls convidarà a col·locar a la capsa corresponent les imatges que representin la tristesa. Seguidament, entre tots revisaran les imatges que han ficat a la capsa i aclariran dubtes si cal.

- Tancament

Per tal de finalitzar, els infants tornaran a les taules i podran fer un dibuix sobre la tristesa.

Avaluació

Es realitzarà mitjançant l'observació directa, a través de preguntes i diàlegs. Es tractarà d'una avaluació grupal, que donarà un primer punt de vista sobre els coneixements inicials.

- **ACTIVITAT 3: RÀBIA**

"Les capsas de les emocions"		
<u>Materials</u>	<u>Temporització</u>	<u>Espai</u>
<ul style="list-style-type: none"> - 1 capsa - Recull d'imatges relacionades amb alegria, tristesa i ràbia 	1h	Aula
<h4><u>Objectius</u></h4> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar l'emoció de ràbia • Relacionar les imatges amb l'emoció corresponent • Utilitzar el llenguatge plàstic com a eina d'expressió 		

Competència emocional

Consciència emocional

Descripció de l'activitat

Els alumnes estaran col·locats en semicercle a l'aula. La/el mestra/e presentarà als infants la capsa de la ràbia. Seguidament, la/el mestra/e repartirà al grup d'infants les imatges del recull (alegria, tristesa i ràbia). Els infants podran observar-les, i seguidament se'ls convidarà a col·locar a la capsa corresponent les imatges que representin la ràbia. Seguidament, entre tots revisaran les imatges que han ficat a la capsa i aclariran dubtes si cal.

- Tancament

Per tal de finalitzar, els infants tornaran a les taules i podran fer un dibuix sobre la ràbia.

Avaluació

Es realitzarà mitjançant l'observació directa, a través de preguntes i diàlegs. Es tractarà d'una avaluació grupal, que donarà un primer punt de vista sobre els coneixements inicials.

- **ACTIVITAT 4: COM ES SENTEN?**

"Les capsas de les emocions"		
<u>Materials</u>	<u>Temporització</u>	<u>Espai</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Conte "El país dels artistes" - 3 capsas - Recull d'imatges relacionades amb alegria / tristesa / ràbia 	1h	Aula

Objectius

- Identificar les emocions d'alegria, tristesa i enuig.
- Relacionar les imatges amb l'emoció corresponent
- Reconèixer situacions que ens fan sentir alegria, tristesa i/o ràbia.

Competència emocional**Consciència emocional**

Descripció de l'activitat

- Introducció

Els infants es col·locaran en semicercle asseguts a terra. La/el mestra/e es situarà també al semicercle i presentarà el conte als alumnes: "El país dels artistes". Seguidament començarà l'explicació d'aquest, mostrant les imatges (projectades) als infants i posant èmfasi en la lectura. El conte s'adaptarà segons les emocions que es treballin a cada curs.

- Desenvolupament

La/el mestra/e presentarà als infants les capsas de les emocions relacionades amb el conte: la capsa de la felicitat, la capsa de la tristesa i la capsa de la ràbia. Seguidament, es repartirà a cadascun dels infants (que continuen col·locats en semicercle) una de les imatges del recull. Els infants podran observar-la, i seguidament se'ls convidarà a aixecar-se i, ordenadament, a introduir cada imatge a la capsa corresponent a cada emoció. Si algun infant té dubtes, entre tots trobaran la solució. Després d'això, els infants podran tornar al semicercle.

A continuació, s'agafaran alguns exemples d'imatges de la capsa de l'alegria i es penjaran a la paret/pissarra. S'aprofitarà per fer preguntes als infants sobre aquestes emocions, com per exemple:

- *Com sabem que estan contents/es?*
- *Què els pot haver passat?*
- *Quan ens sentim contents/es?*

Es farà el mateix amb la resta d'emocions: tristesa i ràbia.

D'aquesta manera reflexionarem i diferenciarem l'alegria, la tristesa i la ràbia, també podem representar-les corporalment o amb expressió facial.

- **Tancament**

Per tal de finalitzar, els infants tornaran a les taules i es realitzarà una activitat de relaxació. Estaran en silenci, tranquils, escoltant una melodia relaxant mentre la/el mestra/e va passant amb una ploma per fer massatge.

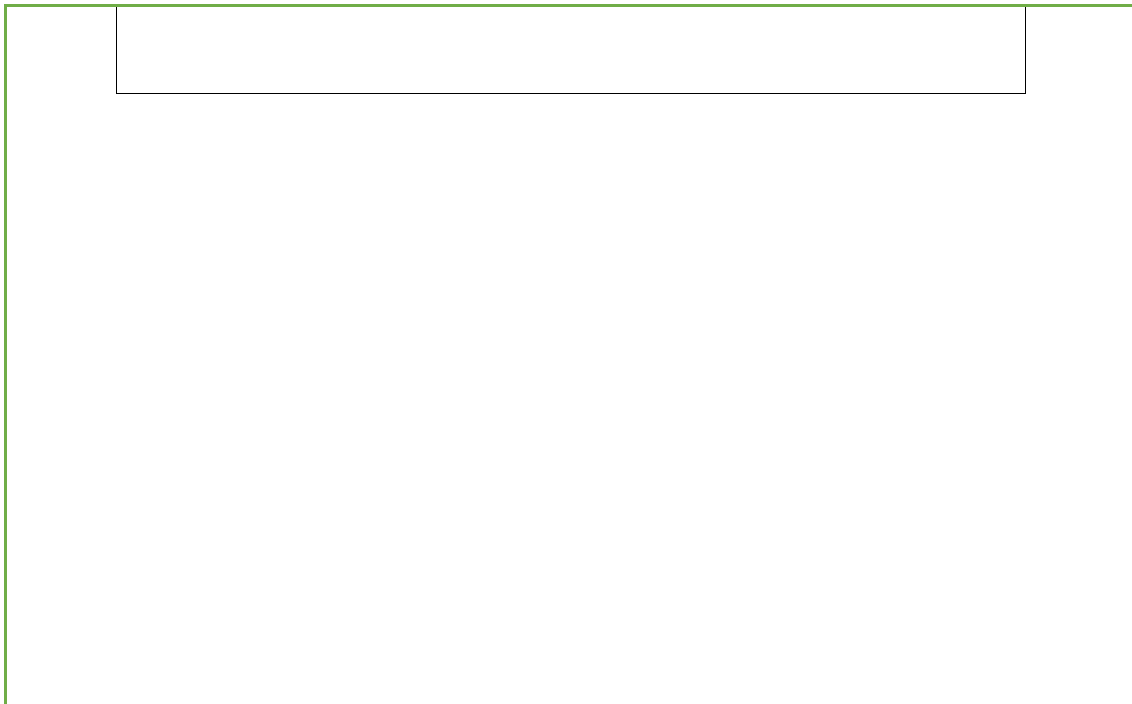
Cançó: Youtube -Música de relajación relax cuerpo y mente Relaxing

Avaluació

L'avaluació d'aquesta sessió té la finalitat de valorar i comprovar si els infants han assolit cada un dels objectius plantejats en l'activitat. Es realitzarà mitjançant l'observació directa, a través de preguntes i diàlegs. Es tractarà d'una avaluació grupal i, per complementar, s'utilitzarà una pauta en la qual apareixen uns ítems concrets.

La pauta d'avaluació de la sessió serà la següent:

Grup – classe:				
	Poc	Bastant	Molt	Sempre
Identifiquen les emocions d'alegria, tristesa i enuig				
Relacionen les imatges amb l'emoció corresponent				
Reconeixen situacions que els fan sentir alegria, tristesa i/o enuig				
Observacions				



5.2.3 LES CAPSES DE LES EMOCIONS P5

- ACTIVITAT 1: **ALEGRIA**

"Les capses de les emocions"		
<u>Materials</u>	<u>Temporització</u>	<u>Espai</u>
<ul style="list-style-type: none"> - 1 capsa - Recull d'imatges relacionades amb alegria, tristesa, ràbia i por 	1h	Aula
<u>Objectius</u>		
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar l'emoció d'alegria • Relacionar les imatges amb l'emoció corresponent • Utilitzar el llenguatge plàstic com a eina d'expressió 		
<u>Competència emocional</u>		
Consciència emocional		

Descripció de l'activitat

Els alumnes estaran col·locats en semicercle a l'aula. La/el mestra/e presentarà als infants la capsa de l'alegria. Seguidament, la/el mestra/e repartirà al grup d'infants les imatges del recull (alegria, tristesa, ràbia i por). Els infants podran observar-les, i seguidament se'ls convidarà a col·locar a la capsa corresponent les imatges que representin l'alegria. Seguidament, entre tots revisaran les imatges que han ficat a la capsa i aclariran dubtes si cal.

- Tancament

Per tal de finalitzar, els infants tornaran a les taules i podran fer un dibuix sobre l'alegria.

Avaluació

Es realitzarà mitjançant l'observació directa, a través de preguntes i diàlegs. Es tractarà d'una avaluació grupal, que donarà un primer punt de vista sobre els coneixements inicials.

- **ACTIVITAT 2: TRISTESA**

"Les capsas de les emocions"		
<u>Materials</u>	<u>Temporització</u>	<u>Espai</u>
<ul style="list-style-type: none"> - 1 capsa - Recull d'imatges relacionades amb alegria, tristesa, ràbia i por 	1h	Aula
<u>Objectius</u>		
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar l'emoció de tristesa • Relacionar les imatges amb l'emoció corresponent • Utilitzar el llenguatge plàstic com a eina d'expressió 		
<u>Competència emocional</u>		

Consciència emocional

Descripció de l'activitat

Els alumnes estaran col·locats en semicercle a l'aula. La/el mestra/e presentarà als infants la capsa de la tristesa. Seguidament, la/el mestra/e repartirà al grup d'infants les imatges del recull (alegria, tristesa, ràbia i por). Els infants podran observar-les, i seguidament se'ls convidarà a col·locar a la capsa corresponent les imatges que representin la tristesa. Seguidament, entre tots revisaran les imatges que han ficat a la capsa i aclariran dubtes si cal.

- Tancament

Per tal de finalitzar, els infants tornaran a les taules i podran fer un dibuix sobre la tristesa.

Avaluació

Es realitzarà mitjançant l'observació directa, a través de preguntes i diàlegs. Es tractarà d'una avaluació grupal, que donarà un primer punt de vista sobre els coneixements inicials.

- **ACTIVITAT 3: RÀBIA**

"Les capsas de les emocions"		
<u>Materials</u>	<u>Temporització</u>	<u>Espai</u>
<ul style="list-style-type: none"> - 1 capsa - Recull d'imatges relacionades amb alegria, tristesa, ràbia i por 	1h	Aula
<u>Objectius</u>		
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar l'emoció de ràbia • Relacionar les imatges amb l'emoció corresponent • Utilitzar el llenguatge plàstic com a eina d'expressió 		
<u>Competència emocional</u>		

Consciència emocional

Descripció de l'activitat

Els alumnes estaran col·locats en semicercle a l'aula. La/el mestra/e presentarà als infants la capsa de la ràbia. Seguidament, la/el mestra/e repartirà al grup d'infants les imatges del recull (alegria, tristesa, ràbia i por). Els infants podran observar-les, i seguidament se'ls convidarà a col·locar a la capsa corresponent les imatges que representin la ràbia. Seguidament, entre tots revisaran les imatges que han ficat a la capsa i aclariran dubtes si cal.

- Tancament

Per tal de finalitzar, els infants tornaran a les taules i podran fer un dibuix sobre la ràbia.

Avaluació

Es realitzarà mitjançant l'observació directa, a través de preguntes i diàlegs. Es tractarà d'una avaluació grupal, que donarà un primer punt de vista sobre els coneixements inicials.

- **ACTIVITAT 4: POR**

"Les capsas de les emocions"		
<u>Materials</u>	<u>Temporització</u>	<u>Espai</u>
<ul style="list-style-type: none"> - 1 capsa - Recull d'imatges relacionades amb alegria, tristesa, ràbia i por 	1h	Aula
<u>Objectius</u>		
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar l'emoció de por • Relacionar les imatges amb l'emoció corresponent • Utilitzar el llenguatge plàstic com a eina d'expressió 		

Competència emocional

Consciència emocional

Descripció de l'activitat

Els alumnes estaran col·locats en semicercle a l'aula. La/el mestra/e presentarà als infants la capsa de la ràbia. Seguidament, la/el mestra/e repartirà al grup d'infants les imatges del recull (alegria, tristesa, ràbia i por). Els infants podran observar-les, i seguidament se'ls convidarà a col·locar a la capsa corresponent les imatges que representin la por. Seguidament, entre tots revisaran les imatges que han ficat a la capsa i aclariran dubtes si cal.

- Tancament

Per tal de finalitzar, els infants tornaran a les taules i podran fer un dibuix sobre la por.

Avaluació

Es realitzarà mitjançant l'observació directa, a través de preguntes i diàlegs. Es tractarà d'una avaluació grupal, que donarà un primer punt de vista sobre els coneixements inicials.

- **ACTIVITAT 5: BALLEM LES EMOCIONS!**

"Les capsas de les emocions"		
<u>Materials</u>	<u>Temporització</u>	<u>Espai</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Conte "El país dels artistes" - 4 capsas - Recull d'imatges relacionades amb alegria / tristesa / enuig / por - CD de les emocions 	1h	Aula

Objectius

- Identificar les emocions d'alegria, tristesa, enuig i por.
- Relacionar les imatges amb l'emoció corresponent.
- Relacionar la música amb l'emoció corresponent.
- Prendre consciència de les pròpies emocions.

Competència emocional

Consciència emocional

Descripció de l'activitat

- **Introducció**

Els infants es col·locaran en semicercle asseguts a terra. La/el mestra/e es situarà també al semicercle i presentarà el conte als alumnes: "El país dels artistes". Seguidament començarà l'explicació d'aquest, mostrant les imatges (projectades) als infants i posant èmfasi en la lectura. El conte s'adaptarà segons les emocions que es treballin a cada curs.

- **Desenvolupament**

Es presentarà als infants les capsas de les emocions relacionades amb el conte: la capsa de la felicitat, la capsa de la tristesa, la capsa de l'enuig i la capsa de la por. S'explicarà que un cop repartides les imatges, començaran a sonar diferents melodies. Cadascuna estarà relacionada amb una emoció: alegria, tristesa, enuig o por. Quan soni la música, el infant que cregui que té la imatge que es relaciona amb la melodia s'aixecarà per ficar a la capsa corresponent la seva imatge (podrà fer-ho ballant i representant amb la dansa l'emoció) i tornar al seu lloc. Si algun infant té dubtes, entre tots trobaran la solució.

A continuació, s'agafaran alguns exemples d'imatges de les diferents capsas i es penjaran a la paret/pissarra. S'aprofitarà per fer preguntes als infants sobre les emocions que representen i com s'han sentit expressant-les corporalment, com per exemple:

- *Alguna vegada us heu sentit així?*
- *Quines coses us fan sentir així? Per què?*

- **Com us heu sentit quan ballàveu amb aquesta música?**

D'aquesta manera reflexionarem i diferenciarem l'alegria, la tristesa, l'enuig i la por, també podem representar-les corporalment o amb expressió facial.

- **Tancament**

Per tal de finalitzar, els infants tornaran a les taules i es realitzarà una activitat de relaxació. S'explicarà, breument, el conte de la tortuga i la llebre. Els infants, relaxats i amb els ulls tancats, hauran de representar la tortuga (respirar lentament, moure braços i peus lentament, mantenir-se quiets per uns instants...).

Avaluació

L'avaluació d'aquesta sessió té la finalitat de valorar i comprovar si els infants han assolit cada un dels objectius plantejats en l'activitat. Es realitzarà mitjançant l'observació directa, a través de preguntes i diàlegs. Es tractarà d'una avaluació grupal i, per complementar, s'utilitzarà una pauta en la qual apareixen uns ítems concrets.

La pauta d'avaluació de la sessió serà la següent:

Grup – classe:				
	Poc	Bastant	Molt	Sempre
Identifiquen les emocions d'alegria, tristesa, enuig i por				
Relacionen les imatges amb l'emoció corresponent				
Relacionen la música amb l'emoció corresponent				
Prenen consciència de les pròpies emocions				
Observacions				

5.2.4 LES CAPSES DE LES EMOCIONS 1r

- **ACTIVITAT 1: ALEGRIA**

"Les capsas de les emocions"		
<u>Materials</u>	<u>Temporització</u>	<u>Espai</u>
<ul style="list-style-type: none"> - 1 capsa - Recull d'imatges relacionades amb alegria, tristesa, ràbia, por i tendresa 	1h	Aula
<u>Objectius</u>		
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar l'emoció d'alegria • Relacionar les imatges amb l'emoció corresponent • Utilitzar el llenguatge plàstic com a eina d'expressió 		
<u>Competència emocional</u>		
<p>Consciència emocional</p>		
<u>Descripció de l'activitat</u>		
<p>Els alumnes estaran col·locats en semicercle a l'aula. La/el mestra/e presentarà als infants la capsa de l'alegria. Seguidament, la/el mestra/e repartirà al grup d'infants les imatges del recull (alegria, tristesa, ràbia, por i tendresa). Els infants podran observar-les, i seguidament se'ls convidarà a col·locar a la capsa corresponent les imatges que representin l'alegria. Seguidament, entre tots revisaran les imatges que han ficat a la capsa i aclariran dubtes si cal.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Tancament</u> <p>Per tal de finalitzar, els infants tornaran a les taules i podran fer un dibuix sobre l'alegria.</p>		
<u>Avaluació</u>		

Es realitzarà mitjançant l'observació directa, a través de preguntes i diàlegs. Es tractarà d'una avaluació grupal, que donarà un primer punt de vista sobre els coneixements inicials.

- **ACTIVITAT 2: TRISTESA**

"Les capsas de les emocions"		
<u>Materials</u>	<u>Temporització</u>	<u>Espai</u>
<ul style="list-style-type: none"> - 1 capsa - Recull d'imatges relacionades amb alegria, tristesa, ràbia, por i tendresa 	1h	Aula
<p><u>Objectius</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar l'emoció de tristesa • Relacionar les imatges amb l'emoció corresponent • Utilitzar el llenguatge plàstic com a eina d'expressió 		
<p><u>Competència emocional</u></p> <p>Consciència emocional</p>		

Descripció de l'activitat

Els alumnes estaran col·locats en semicercle a l'aula. La/el mestra/e presentarà als infants la capsa de la tristesa. Seguidament, la/el mestra/e repartirà al grup d'infants les imatges del recull (alegria, tristesa, ràbia, por i tendresa). Els infants podran observar-les, i seguidament se'ls convidarà a col·locar a la capsa corresponent les imatges que representin la tristesa. Seguidament, entre tots revisaran les imatges que han ficat a la capsa i aclariran dubtes si cal.

- Tancament

Per tal de finalitzar, els infants tornaran a les taules i podran fer un dibuix sobre la tristesa.

Avaluació

Es realitzarà mitjançant l'observació directa, a través de preguntes i diàlegs. Es tractarà d'una avaluació grupal, que donarà un primer punt de vista sobre els coneixements inicials.

- **ACTIVITAT 3: RÀBIA**

"Les capsas de les emocions"		
<u>Materials</u>	<u>Temporització</u>	<u>Espai</u>
<ul style="list-style-type: none"> - 1 capsa - Recull d'imatges relacionades amb alegria, tristesa, ràbia, por i tendresa 	1h	Aula
<u>Objectius</u>		
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar l'emoció de ràbia • Relacionar les imatges amb l'emoció corresponent • Utilitzar el llenguatge plàstic com a eina d'expressió 		
<u>Competència emocional</u>		
Consciència emocional		

Descripció de l'activitat

Els alumnes estaran col·locats en semicercle a l'aula. La/el mestra/e presentarà als infants la capsa de la ràbia. Seguidament, la/el mestra/e repartirà al grup d'infants les imatges del recull (alegria, tristesa, ràbia, por i tendresa). Els infants podran observar-les, i seguidament se'ls convidarà a col·locar a la capsa corresponent les imatges que representin la ràbia. Seguidament, entre tots revisaran les imatges que han ficat a la capsa i aclariran dubtes si cal.

- Tancament

Per tal de finalitzar, els infants tornaran a les taules i podran fer un dibuix sobre la ràbia.

Avaluació

Es realitzarà mitjançant l'observació directa, a través de preguntes i diàlegs. Es tractarà d'una avaluació grupal, que donarà un primer punt de vista sobre els coneixements inicials.

- **ACTIVITAT 4: POR**

"Les capsas de les emocions"		
<u>Materials</u>	<u>Temporització</u>	<u>Espai</u>
<ul style="list-style-type: none"> - 1 capsa - Recull d'imatges relacionades amb alegria, tristesa, ràbia, por i tendresa 	1h	Aula
<u>Objectius</u>		
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar l'emoció de por • Relacionar les imatges amb l'emoció corresponent • Utilitzar el llenguatge plàstic com a eina d'expressió 		
<u>Competència emocional</u>		

Consciència emocional
Descripció de l'activitat

Els alumnes estaran col·locats en semicercle a l'aula. La/el mestra/e presentarà als infants la capsa de la ràbia. Seguidament, la/el mestra/e repartirà al grup d'infants les imatges del recull (alegria, tristesa, ràbia, por i tendresa). Els infants podran observar-les, i seguidament se'ls convidarà a col·locar a la capsa corresponent les imatges que representin la por. Seguidament, entre tots revisaran les imatges que han ficat a la capsa i aclariran dubtes si cal.

- Tancament

Per tal de finalitzar, els infants tornaran a les taules i podran fer un dibuix sobre la por.

Avaluació

Es realitzarà mitjançant l'observació directa, a través de preguntes i diàlegs. Es tractarà d'una avaluació grupal, que donarà un primer punt de vista sobre els coneixements inicials.

- **ACTIVITAT 5: TENDRESA**

"Les capsas de les emocions"		
<u>Materials</u>	<u>Temporització</u>	<u>Espai</u>
<ul style="list-style-type: none"> - 1 capsa - Recull d'imatges relacionades amb alegria, tristesa, ràbia, por i tendresa 	1h	Aula
<u>Objectius</u>		
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar l'emoció de tendresa • Relacionar les imatges amb l'emoció corresponent • Utilitzar el llenguatge plàstic com a eina d'expressió 		
<u>Competència emocional</u>		

Consciència emocional

Descripció de l'activitat

Els alumnes estaran col·locats en semicercle a l'aula. La/el mestra/e presentarà als infants la capsa de la ràbia. Seguidament, la/el mestra/e repartirà al grup d'infants les imatges del recull (alegria, tristesa, ràbia, por i tendresa). Els infants podran observar-les, i seguidament se'ls convidarà a col·locar a la capsa corresponent les imatges que representin la tendresa. Seguidament, entre tots revisaran les imatges que han ficat a la capsa i aclariran dubtes si cal.

- Tancament

Per tal de finalitzar, els infants tornaran a les taules i podran fer un dibuix sobre la tendresa.

Avaluació

Es realitzarà mitjançant l'observació directa, a través de preguntes i diàlegs. Es tractarà d'una avaluació grupal, que donarà un primer punt de vista sobre els coneixements inicials.

- **ACTIVITAT 6: IMITEM LES OBRES D'ART!**

"Les capsas de les emocions"		
<u>Materials</u>	<u>Temporització</u>	<u>Espai</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Conte "El país dels artistes" - 5 capsas - Recull d'imatges relacionades amb alegria / tristesa / ràbia / por / tendresa 	1:30h	Aula
<u>Objectius</u>		
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar les emocions d'alegria, tristesa, ràbia, por i tendresa • Relacionar les imatges amb l'emoció corresponent. • Dominar les habilitats socials bàsiques 		

- **Practicar la comunicació perceptiva / expressiva**

Competència emocional

- **Consciència emocional**
- **Competència social**

Descripció de l'activitat

- **Introducció**

Els infants es col·locaran en semicercle asseguts a terra. La/el mestra/e es situarà també al semicercle i presentarà el conte als alumnes: "El país dels artistes". Seguidament començarà l'explicació d'aquest, mostrant les imatges (projectades) als infants i posant èmfasi en la lectura. El conte s'adaptarà segons les emocions que es treballin a cada curs.

- **Desenvolupament**

Es presentarà als infants les capsas de les emocions relacionades amb el conte: la capsa de la felicitat, la capsa de la tristesa, la capsa de la ràbia, la capsa de la por i la capsa de la tendresa. Després d'això, els nens i nenes tornaran al seu lloc a les taules. Es tracta d'una activitat en petit grup (5 grups dividits en 5 taules). Seguidament es repartiran un conjunt d'imatges del recull a cada grup. Entre tots hauran de decidir, posant-se d'acord, a quina capsa de les emocions posaran cada imatge. A més, hauran d'escollir una de les imatges ja que, en el moment que el seu grup surti a col·locar les imatges en la capsa corresponent, hauran de fer mímica i imitar la imatge escollida, per tal que els companys endevinin l'emoció que representen.

S'aprofitarà aquest moment per fer preguntes, com per exemple:

- *Per què heu escollit aquesta imatge?*
- *Ha sigut fàcil d'endevinar? S'assemblen a la imatge escollida?*
- *Quan sentim aquesta emoció?*

- **Ens agrada sentir aquesta emoció? Per què? (si es positiva) Què podem fer per sentir-la? (si es negativa) Què podem fer per solucionar-ho?**

D'aquesta manera reflexionarem i diferenciarem l'alegria, la tristesa, la ràbia, la por i la tendresa.

- **Tancament**

Per tal de finalitzar, es realitzarà una activitat de relaxació. Es tracta d'una fantasia guiada en la que els infants podran tenir consciència del seu propi cos i imaginar un lloc tranquil que els transmeti pau i serenitat.

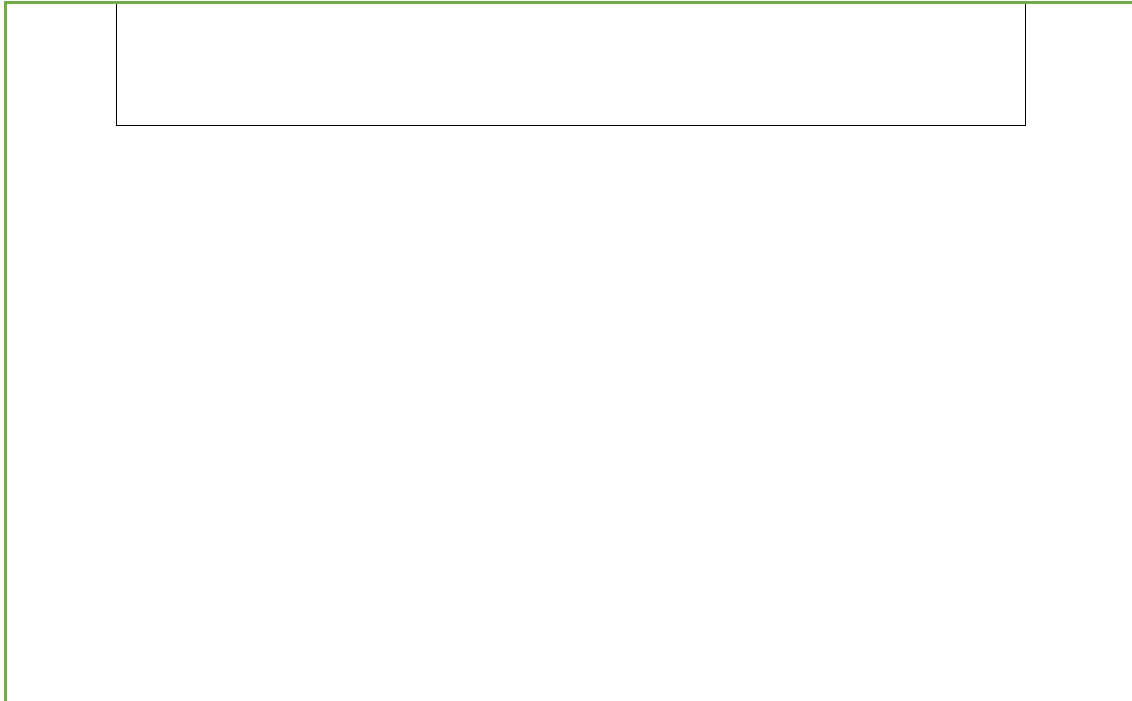
Cançó: Youtube -Música de relajación relax cuerpo y mente Relaxing

Avaluació

L'avaluació d'aquesta sessió té la finalitat de valorar i comprovar si els infants han assolit cada un dels objectius plantejats en l'activitat. Es realitzarà mitjançant l'observació directa, a través de preguntes i diàlegs. Es tractarà d'una avaluació grupal i, per complementar, s'utilitzarà una pauta en la qual apareixen uns ítems concrets.

La pauta d'avaluació de la sessió serà la següent:

Grup – classe:				
	Poc	Bastant	Molt	Sempre
Identifiquen les emocions d'alegria, tristesa, enuig, por i tendresa				
Relacionen les imatges amb l'emoció corresponent				
Dominen les habilitats socials bàsiques				
Practicar la comunicació perceptiva / expressiva				
Observacions				



5.2.5 LES CAPSES DE LES EMOCIONS 2n

- **ACTIVITAT 1: ALEGRIA**

"Les capses de les emocions"		
<u>Materials</u>	<u>Temporització</u>	<u>Espai</u>
<ul style="list-style-type: none"> - 1 capsa - Recull d'imatges relacionades amb alegria, tristesa, ràbia, por, tendresa i tranquil·litat 	1h	Aula
<u>Objectius</u>		
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar l'emoció d'alegria • Relacionar les imatges amb l'emoció corresponent • Utilitzar el llenguatge plàstic com a eina d'expressió 		
<u>Competència emocional</u>		
Consciència emocional		

Descripció de l'activitat

Els alumnes estaran col·locats en semicercle a l'aula. La/el mestra/e presentarà als infants la capsa de l'alegria. Seguidament, la/el mestra/e repartirà al grup d'infants les imatges del recull (alegria, tristesa, ràbia, por, tendresa i tranquil·litat). Els infants podran observar-les, i seguidament se'ls convidarà a col·locar a la capsa corresponent les imatges que representin l'alegria. Seguidament, entre tots revisaran les imatges que han ficat a la capsa i aclariran dubtes si cal.

- Tancament

Per tal de finalitzar, els infants tornaran a les taules i podran fer un dibuix sobre l'alegria.

Avaluació

Es realitzarà mitjançant l'observació directa, a través de preguntes i diàlegs. Es tractarà d'una avaluació grupal, que donarà un primer punt de vista sobre els coneixements inicials.

- **ACTIVITAT 2: TRISTESA**

"Les capsas de les emocions"		
<u>Materials</u>	<u>Temporització</u>	<u>Espai</u>
<ul style="list-style-type: none"> - 1 capsa - Recull d'imatges relacionades amb alegria, tristesa, ràbia, por, tendresa i tranquil·litat 	1h	Aula
<u>Objectius</u>		
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar l'emoció de tristesa • Relacionar les imatges amb l'emoció corresponent • Utilitzar el llenguatge plàstic com a eina d'expressió 		
<u>Competència emocional</u>		

Consciència emocional

Descripció de l'activitat

Els alumnes estaran col·locats en semicercle a l'aula. La/el mestra/e presentarà als infants la capsa de la tristesa. Seguidament, la/el mestra/e repartirà al grup d'infants les imatges del recull (alegria, tristesa, ràbia, por, tendresa i tranquil·litat). Els infants podran observar-les, i seguidament se'ls convidarà a col·locar a la capsa corresponent les imatges que representin la tristesa. Seguidament, entre tots revisaran les imatges que han ficat a la capsa i aclariran dubtes si cal.

- Tancament

Per tal de finalitzar, els infants tornaran a les taules i podran fer un dibuix sobre la tristesa.

Avaluació

Es realitzarà mitjançant l'observació directa, a través de preguntes i diàlegs. Es tractarà d'una avaluació grupal, que donarà un primer punt de vista sobre els coneixements inicials.

- **ACTIVITAT 3: RÀBIA**

"Les capsas de les emocions"		
<u>Materials</u>	<u>Temporització</u>	<u>Espai</u>
<ul style="list-style-type: none"> - 1 capsa - Recull d'imatges relacionades amb alegria, tristesa, ràbia, por, tendresa i tranquil·litat 	1h	Aula
<h3><u>Objectius</u></h3> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar l'emoció de ràbia • Relacionar les imatges amb l'emoció corresponent • Utilitzar el llenguatge plàstic com a eina d'expressió 		

Competència emocional

Consciència emocional

Descripció de l'activitat

Els alumnes estaran col·locats en semicercle a l'aula. La/el mestra/e presentarà als infants la capsa de la ràbia. Seguidament, la/el mestra/e repartirà al grup d'infants les imatges del recull (alegria, tristesa, ràbia, por, tendresa i tranquil·litat). Els infants podran observar-les, i seguidament se'ls convidarà a col·locar a la capsa corresponent les imatges que representin la ràbia. Seguidament, entre tots revisaran les imatges que han ficat a la capsa i aclariran dubtes si cal.

- Tancament

Per tal de finalitzar, els infants tornaran a les taules i podran fer un dibuix sobre la ràbia.

Avaluació

Es realitzarà mitjançant l'observació directa, a través de preguntes i diàlegs. Es tractarà d'una avaluació grupal, que donarà un primer punt de vista sobre els coneixements inicials.

- **ACTIVITAT 4: POR**

"Les capsas de les emocions"		
<u>Materials</u>	<u>Temporització</u>	<u>Espai</u>
<ul style="list-style-type: none"> - 1 capsa - Recull d'imatges relacionades amb alegria, tristesa, ràbia, por, tendresa i tranquil·litat 	1h	Aula

Objectius

- Identificar l'emoció de por
- Relacionar les imatges amb l'emoció corresponent
- Utilitzar el llenguatge plàstic com a eina d'expressió

Competència emocional

Consciència emocional

Descripció de l'activitat

Els alumnes estaran col·locats en semicercle a l'aula. La/el mestra/e presentarà als infants la capsa de la ràbia. Seguidament, la/el mestra/e repartirà al grup d'infants les imatges del recull (alegria, tristesa, ràbia, por, tendresa i tranquil·litat). Els infants podran observar-les, i seguidament se'ls convidarà a col·locar a la capsa corresponent les imatges que representin la por. Seguidament, entre tots revisaran les imatges que han ficat a la capsa i aclariran dubtes si cal.

- Tancament

Per tal de finalitzar, els infants tornaran a les taules i podran fer un dibuix sobre la por.

Avaluació

Es realitzarà mitjançant l'observació directa, a través de preguntes i diàlegs. Es tractarà d'una avaluació grupal, que donarà un primer punt de vista sobre els coneixements inicials.

• **ACTIVITAT 5: TENDRESA**

"Les capsas de les emocions"

<u>Materials</u>	<u>Temporització</u>	<u>Espai</u>
<ul style="list-style-type: none"> - 1 capsa - Recull d'imatges relacionades 		



amb alegria, tristesa, ràbia, por, tendresa i tranquil·litat	1h	Aula
<p style="text-align: center;"><u>Objectius</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Identificar l'emoció de tendresa• Relacionar les imatges amb l'emoció corresponent• Utilitzar el llenguatge plàstic com a eina d'expressió		
<p><u>Competència emocional</u></p> <p>Consciència emocional</p>		
<p><u>Descripció de l'activitat</u></p> <p>Els alumnes estaran col·locats en semicercle a l'aula. La/el mestra/e presentarà als infants la capsa de la ràbia. Seguidament, la/el mestra/e repartirà al grup d'infants les imatges del recull (alegria, tristesa, ràbia, por, tendresa i tranquil·litat). Els infants podran observar-les, i seguidament se'ls convidarà a col·locar a la capsa corresponent les imatges que representin la tendresa. Seguidament, entre tots revisaran les imatges que han ficat a la capsa i aclariran dubtes si cal.</p> <ul style="list-style-type: none">• <u>Tancament</u> <p>Per tal de finalitzar, els infants tornaran a les taules i podran fer un dibuix sobre la tendresa.</p> <p><u>Avaluació</u></p> <p>Es realitzarà mitjançant l'observació directa, a través de preguntes i diàlegs. Es tractarà d'una avaluació grupal, que donarà un primer punt de vista sobre els coneixements inicials.</p>		

• **ACTIVITAT 6: TRANQUIL·LITAT**

"Les capsas de les emocions"		
<u>Materials</u>	<u>Temporització</u>	<u>Espai</u>
<ul style="list-style-type: none">- 1 capsa- Recull d'imatges relacionades amb alegria, tristesa, ràbia, por, tendresa i tranquil·litat	1h	Aula
<p><u>Objectius</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Identificar l'emoció de tendresa• Relacionar les imatges amb l'emoció corresponent• Utilitzar el llenguatge plàstic com a eina d'expressió		
<p><u>Competència emocional</u></p> <p>Consciència emocional</p>		
<p><u>Descripció de l'activitat</u></p> <p>Els alumnes estaran col·locats en semicercle a l'aula. La/el mestra/e presentarà als infants la capsa de la ràbia. Seguidament, la/el mestra/e repartirà al grup d'infants les imatges del recull (alegria, tristesa, ràbia, por, tendresa i tranquil·litat). Els infants podran observar-les, i seguidament se'ls convidarà a col·locar a la capsa corresponent les imatges que representin la tranquil·litat. Seguidament, entre tots revisaran les imatges que han ficat a la capsa i aclariran dubtes si cal.</p> <ul style="list-style-type: none">• <u>Tancament</u> <p>Per tal de finalitzar, els infants tornaran a les taules i podran fer un dibuix sobre la tendresa.</p> <p><u>Avaluació</u></p> <p>Es realitzarà mitjançant l'observació directa, a través de preguntes i diàlegs. Es tractarà d'una avaluació grupal, que donarà un primer punt de vista sobre els coneixements inicials.</p>		

- **ACTIVITAT 7: PASE DE MODELS I EMOCIONS!**

"Les capses de les emocions"		
<u>Materials</u>	<u>Temporització</u>	<u>Espai</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Conte "El país dels artistes" - 6 capses - Recull d'imatges relacionades amb alegria / tristesa / enuig / por / tendresa / tranquil·litat 	1:30h	Aula
<p><u>Objectius</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar les emocions d'alegria, tristesa, enuig, por, tendresa i tranquil·litat • Relacionar les imatges amb l'emoció corresponent. • Dominar les habilitats socials bàsiques • Practicar la comunicació perceptiva / expressiva 		
<p><u>Competència emocional</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Consciència emocional • Competència social 		

Descripció de l'activitat

- **Introducció**

Els infants es col·locaran en semicercle asseguts a terra. La/el mestra/e es situarà també al semicercle i presentarà el conte als alumnes: "El país dels artistes". Seguidament començarà l'explicació d'aquest, mostrant les imatges (projectades) als infants i posant èmfasi en la lectura. El conte s'adaptarà segons les emocions que es treballin a cada curs.

- **Desenvolupament**

Es presentarà als infants les capsas de les emocions relacionades amb el conte: la capsa de la felicitat, la capsa de la tristesa, la capsa de l'enuig, la capsa de la por i la capsa de la tendresa i la capsa de la tranquil·litat. Després d'això, els nens i nenes tornaran al seu lloc a les taules. Es tracta d'una activitat en petit grup (6 grups dividits en 6 taules). Seguidament es repartiran un conjunt d'imatges del recull a cada grup (cada grup tindrà una de les capsas). Entre tots hauran de decidir, posant-se d'acord, a quina capsa de les emocions posaran cada imatge. Seguidament podran aixecar-se per grups i, imitant l'emoció de la capsa que els ha tocat, col·locar les imatges a la capsa corresponent. Tornaran a la seva taula i revisaran les imatges col·locades a la capsa, podran ordenar-les de més a menys intensitat i explicar el per què quan la/el mestra/e passi pels grups. A més, els alumnes voluntaris podran sortir amb una de les imatges al centre de l'aula i s'aprofitarà aquest moment per fer preguntes, com per exemple:

- *Per què has escollit aquesta imatge?*
- *Què li ha pogut passar al/s personatge/s de la imatge?*
- *Ens sentim així molt sovint? Quan ens sentim així?*
- *Ens agrada sentir aquesta emoció? Per què? (si es positiva) Què podem fer per sentir-la? (si es negativa) Què podem fer per solucionar-ho?*

D'aquesta manera reflexionarem i diferenciarem l'alegria, la tristesa, l'enuig, la por, la tendresa i la tranquil·litat.

- **Tancament**

Per tal de finalitzar, es realitzarà una activitat de relaxació. Els nens i nenes s'estiraran a terra i escoltaran la música relaxant, en silenci i imaginant-se allò que els fa feliços/es, tranquil·ls/es...

Cançó: Youtube -Beethoven - Sonata Claro de Luna

Avaluació

L'avaluació d'aquesta sessió té la finalitat de valorar i comprovar si els infants han assolit cada un dels objectius plantejats en l'activitat. Es realitzarà mitjançant l'observació directa, a través de preguntes i diàlegs. Es tractarà d'una avaluació grupal i, per complementar, s'utilitzarà una pauta en la qual apareixen uns ítems concrets.

La pauta d'avaluació de la sessió serà la següent:

Grup – classe:				
	Poc	Bastant	Molt	Sempre
Identifiquen les emocions d'alegria, tristesa, enuig, por, tendresa i tranquil·litat				
Relacionen les imatges amb l'emoció corresponent				
Dominen les habilitats socials bàsiques				
Practicar la comunicació perceptiva / expressiva				
Observacions				

Per tal que aquesta informació estigui a l'abast de tothom i sigui profitosa per a tots els educadors/es s'exposarà al següent "blog":

<https://racodelesemocions.wordpress.com/>

6. METODOLOGIA

Els continguts del programa “**Les capses de les emocions**” es treballaran de forma significativa, és a dir, a través de l'experimentació i activitats vivencials, per tal que els infants identifiquin, distingeixin i prenguin consciència de les emocions que es treballen: l'**alegria**, la **tristesa**, la **ràbia**, la **por**, la **tendresa** i la **tranquil·litat**. I a més, puguin identificar situacions de la vida quotidiana en les que apareixen aquestes emocions podent, també, utilitzar el llenguatge plàstic per expressar-les. D'altra banda, es proporciona un banc de recursos (imatges de pintures, escultures, emoticones, personatges de dibuixos animats i persones que expressen emocions) per tal que el professorat el pugui utilitzar amb el seu propi criteri, sense necessitat de seguir la programació proposada.



L'ordre de les activitats es planteja de manera que, mentre la programació avança, es van relacionant els continguts d'unes activitats amb les altres. Així doncs, les primeres activitats són inicials, per tal de comprovar el punt de partida dels alumnes, tractant cada emoció individualment. L'última activitat de cada curs, pretén tractar totes les emocions treballades en una mateixa, amb la qual l'alumnat obtindrà informació significativa que afavorirà la construcció de nous coneixements i transferiran els coneixements apresos. A més, cada activitat consta d'una activitat de tancament, amb la qual els infants podran expressar artísticament emocions o relaxar-se.

Així doncs, seran activitats contínues que suposaran un procés d'aprenentatge significatiu i ple de relacions per als infants.

El paper del /la mestre/a durant aquesta proposta didàctica serà el de guiar als alumnes, promovent els seus aprenentatges i ajudant-los a assolir-los amb èxit. Haurà de presentar les activitats i promoure que els infants realitzin descobertes de manera autònoma mitjançant l'experimentació, que reflexionin per si mateixos i que expressin les seves opinions, i per últim, que treballin de forma empàtica i col·laboradora amb la resta d'alumnes.



Finalment, pel que fa a l'avaluació, aquesta es realitzarà de forma grupal en totes les sessions, per tal d'observar si els objectius plantejats inicialment s'han assolit amb èxit, contant amb una pauta d'avaluació amb uns ítems concrets.

7. AVALUACIÓ I MILLORES

Grup – classe: P3 (A)				
	Poc	Bastant	Molt	Sempre
Identifiquen les emocions d'alegria i tristesa			x	
Relacionen les imatges amb l'emoció corresponent			x	
Reconeixen situacions que els fan sentir alegria i/o tristesa		x		

Observacions

Els infants estan familiaritzats amb les emocions i identifiquen les emocions. En alguns casos les cares de les persones que sortien a la imatge eren massa petites i costava diferenciar-les. Per tant, un canvi per tal de millorar seria fer les imatges més grans. A més, degut al moment en el que s'ha fet l'activitat (arribaven de 3 dies de festa i havien decorat la classe per sorpresa) la mestra ha decidit fer l'activitat asseguts a les taules, fet que crec que ha influït en una major possibilitat de despistar-se i en relacionar-se d'una manera menys propera.


El fet de ser infants d'entre 3 i 4 anys fa que el seu vocabulari sigui més reduït i les explicacions els costin més, encara es nota que han treballat les emocions i tenen molt present el conte "El monstre dels colors".

Comentaris a destacar:

- La noia està contenta, però el gos està trist.
- Estic trist quan no em porten a la platja.
- Estic contenta quan vaig al cole.
- Em poso content quan em porten al parc.
- Crec que està trist perquè algun amic li ha tret el menjar.



Grup – classe: P3 (B)				
	Poc	Bastant	Molt	Sempre
Identifiquen les emocions d'alegria i tristesa			x	
Relacionen les imatges amb l'emoció corresponent			x	
Reconeixen situacions que els fan sentir alegria i/o tristesa		x		
<p>Observacions</p> <p>En el moment de reconèixer l'emoció amb la imatge, alguns dels infants no sabien quina emoció era o s'han confós. En alguns casos les cares de les persones que sortien a la imatge eren massa petites i costava diferenciar-les. Per tant, un canvi per tal de millorar seria fer les imatges més grans. A més, degut al moment en el que s'ha fet l'activitat (arribaven de 3 dies de festa i havien decorat la classe per sorpresa) la mestra ha decidit fer l'activitat asseguts a les taules, fet que crec que ha influït en una major possibilitat de despistar-se i en relacionar-se d'una manera menys propera.</p> <p>M'agradaria destacar les diferents maneres de percebre una imatge. Un dels infants ha confós una imatge que expressava tristesa amb por, ja que era el que a ell li produïa.</p> <p>Comentaris a destacar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A mi em posa content anar en tren. - Jo estic contenta quan estic amb la mama i el papa. - Em poso trist quan no em deixen anar al parc. - Em poso trista quan em peguen i em faig mal. 				

Grup – classe: P4 (A)				
	Poc	Bastant	Molt	Sempre
Identifiquen les emocions d'alegria, tristesa i enuig.			x	
Relacionen les imatges amb l'emoció corresponent			x	
Reconèixen situacions que ens fan sentir alegria, tristesa i/o enuig.			x	
<p>Observacions</p> <p>Els infants, com a les altres classes, estan familiaritzats amb les emocions ja que les han treballat a l'aula. M'agradaria destacar com fan l'expressió facial de la ràbia, molt interioritzada. Alguns dels alumnes han dubtat amb algunes imatges que eren difícils d'identificar i afegien l'emoció de la calma, ja que l'han treballat amb el monstre dels colors. En alguns casos les cares de les persones que sortien a la imatge eren massa petites i costava diferenciar-les. Per tant, un canvi per tal de millorar seria fer les imatges més grans. (El mateix succeeix amb les imatges del conte). D'altra banda, m'agradaria afegir una activitat de tancament, com per exemple un dibuix de com es senten al acabar l'activitat.</p> <p>Comentaris a destacar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estic enfadat quan em treuen la tele. - Estic trist quan em peguen. - Pot ser que estigui content perquè toca la guitarra. <div data-bbox="379 1429 1013 1771" style="text-align: center;">  </div>				

Grup – classe: P4 (B)				
	Poc	Bastant	Molt	Sempre
Identifiquen les emocions d'alegria, tristesa i enuig.			x	
Relacionen les imatges amb l'emoció corresponent		x		
Reconèixen situacions que ens fan sentir alegria, tristesa i/o enuig.			x	

Observacions

Els infants, com a les altres classes, estan familiaritzats amb les emocions ja que les han treballat a l'aula. Alguns dels alumnes han dubtat amb algunes imatges que eren difícils d'identificar i afegien l'emoció de la calma, ja que l'han treballat amb el monstre dels colors.

D'altra banda, crec que l'activitat ha estat massa cognitiva i al ser infants de 4 a 5 anys han acabat per no estar atents, ja que portaven molta estona asseguts. Com a millora, afegiria més moviment. Com per exemple ballar les emocions amb mocadors, facilitar un paper als alumnes i preguntar què farien amb el paper si estan enfadats, tristos o contents.

Comentaris a destacar:

- Està trist perquè està sol i el mussol també està trist, no tenen pares.
- Estic enfadat quan el meu germà em pega.
- M'enfado quan em trenquen les joguines.
- Estan contentes perquè estan veient per la finestra un animal que feia molt que no veien.



Grup – classe: P5 (A)				
	Poc	Bastant	Molt	Sempre
Identifiquen les emocions d'alegria, tristesa, enuig i por			x	
Relacionen les imatges amb l'emoció corresponent			x	
Relacionen la música amb l'emoció corresponent			x	
Prenen consciència de les pròpies emocions		x		

Observacions

Es tracta d'un grup bastant mogut i amb tendència a despistar-se, fet al que s'ha sumat els problemes amb l'àudio i el canvi d'aula. Tot i això han viscut la música i han ballat. Hi havia alumnes molt interessats però a l'hora de la ronda de preguntes i la revisió de capsels alguns dels nens i nenes estaven basant despistats. No s'ha pogut fer l'activitat del conte en semicercle, ja que no hi havia espai a l'aula, per tant he hagut d'anar passant per les taules mostrant les imatges, que eren massa petites i que, com a millora, s'haurien d'ampliar. A més afegiria més estona per gaudir de la música.

Comentaris a destacar:

- Estic content quan juguen amb mi
- Estem tristos quan hi ha guerra
- Em fa por quan em deixen sol
- Em fa por quan hi ha fosc
- Tinc ràbia quan em peguen
- Tinc ràbia quan la Montse no ens deixa fer alguna cosa
- Estic content quan vaig amb els meus pares al parc d'atraccions de Madrid



Grup – classe: P5 (B)				
	Poc	Bastant	Molt	Sempre
Identifiquen les emocions d'alegria, tristesa, enuig i por			x	
Relacionen les imatges amb l'emoció corresponent			x	
Relacionen la música amb l'emoció corresponent		x		
Prenen consciència de les pròpies emocions	x			

Observacions

Els alumnes tenen molta consciència sobre la identificació de les emocions. L'activitat no s'ha pogut fer en semicercle, fet que crec que ha influït en una major possibilitat de despistar-se i en relacionar-se d'una manera menys propera. D'altra banda, els ha costat ballar, s'apropen a les capses però la majoria d'infants no balla. Per tal de millorar, crec que s'hauria d'ampliar l'estona de música per tal que puguin acostumar-se a ballar i gaudir-ne.

Comentaris a destacar:

- Estic contenta quan els meus pares m'estimen
- Estic content quan em fan petons
- Em poso contenta quan em donen una piruleta
- Riu perquè li han fet una broma
- Em fa por quan t'abandonen / quan està fosc / quan es Halloween
- Em fan por els fantasmes
- Tinc ràbia quan em prenen les joguines
- Estic trist quan el meu germà no em deixa jugar amb ell



Grup – classe: 1r (A)				
	Poc	Bastant	Molt	Sempre
Identifiquen les emocions d'alegria, tristesa, enuig, por i tendresa			x	
Relacionen les imatges amb l'emoció corresponent.			x	
Dominen les habilitats socials bàsiques		x		
Practiquen la comunicació perceptiva / expressiva		x		

Observacions

Als alumnes de 1r A han estat molt participatius amb la imitació de les imatges, fins i tot un grup s'ha posat la jaqueta per poder-se posar la caputxa i imitar millor la imatge (Maja y el oso). Alguns dels infants (els menys participatius) simplement imitaven l'emoció com ells la representaven. Com a fet a destacar, una alumna s'ha posat a plorar en la ronda de preguntes, ja que ha recordat el seu avi, que va morir. Ha sigut una bona ocasió per practicar com ajudar a algú que sent tristesa (fer-li una abraçada, donar un petó...) Després he decidit treballar l'alegria per trobar opcions que ens ajuden a estar contents. Ha sigut una situació molt especial, en la que he pogut veure com els nens i nenes tenen la necessitat d'expressar allò que senten, sense reprimir-se.

Comentaris a destacar:

Per calmar la ràbia conto fins a 5 / crido molt fort.

Sento tristesa:

- Quan recordo el meu hàmmster que va morir
- Quan em deixen sola
- Quan algun company es trenca un braç (per ajudar-lo li vaig fer un dibuix i una carta)

Sento tendresa:

- Quan estimo molt al meu gos
- Quan abraço

Sento alegria:

- Quan toco la guitarra
- Quan m'abracen
- Quan canto
- Quan ballo

Sento por:

- Quan està fosc
- Quan tinc malson



Grup – classe: 1r (B)				
	Poc	Bastant	Molt	Sempre
Identifiquen les emocions d'alegria, tristesa, enuig, por i tendresa			x	
Relacionen les imatges amb l'emoció corresponent.		x		
Dominen les habilitats socials bàsiques		x		
Practiquen la comunicació perceptiva / expressiva	x			
<p>Observacions</p> <p>Als alumnes de 1r B els ha costat molt imitar la imatge que havien escollit, simplement imitaven l'emoció tal i com ells l'entenien. Vull destacar que a un dels grups els ha costat molt posar-se d'acord en quina de les imatges escollir per imitar, i un dels seus membres s'ha posat a plorar. Hem aprofitat per treballar aquestes emocions (tristesa – ràbia) i entre tots hem buscat una alternativa (sorteig, pedra-paper-tisores...)</p> <p>Comentaris a destacar:</p> <p>Sento <u>ràbia</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quan algú diu mentides - Quan la meva germana em dona la culpa i no he fet res (per calmar-me respiro o me'n vaig) <p>Sento <u>tristesa</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quan abandonen els gossos - Quan em deixen sol - Quan no volen ser les meves amigues (per calmar-me m'agrada que em donin una abraçada) <p>Sento <u>tendresa</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quan la mare em fa un petó quan em ve a buscar al cole - Quan m'abracen els meus pares <p>Sento <u>alegria</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quan vaig a la festa d'aniversari dels meus cosins - Quan m'ajuden <p>Sento <u>por</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quan tinc malsons - Quan veig pel lícules de por - Quan em deixen sol 				

Grup – classe: 2n				
	Poc	Bastant	Molt	Sempre
Identifiquen les emocions d'alegria, tristesa, enuig, por, tendresa i tranquil·litat				x
Relacionen les imatges amb l'emoció corresponent			x	
Dominen les habilitats socials bàsiques			x	
Practiquen la comunicació perceptiva / expressiva			x	

Observacions

Els nens i nenes de la classe aporten les seves pròpies idees sobre l'activitat, introdueixen noves maneres de poder fer-la. La idea que jo tenia de portar-la a terme va canviar i finalment es van repartir les capsas (una per taula). Els alumnes agafen una de les fotografies i pensen a quina capsa correspon, s'aixequen i la fiquen. Cada taula fa un "pase de models" imitant l'emoció de la capsa de la seva taula.

Crec que ha sigut molt enriquidora la part en la que els nens i nenes (voluntaris) han sortit amb una de les imatges i han explicat que els hi semblava que podia haver passat a la imatge. He volgut destacar aquests comentaris:

- Algú l'ha empentat i la ha firat a terra, per això està enfadada.
- Està contenta perquè ha trobat un animal i li fa pessigolles.
- Està content perquè la seva dona acaba de tenir un bebè.
- Té por perquè li han dit que algú que estima s'ha fet mal.

Alguns dels alumnes es confonen amb les expressions de tendresa i felicitat. No considerarem que són respostes errònies, ja que per a cadascú les emocions són diferents, segons l'experiència viscuda.

Els alumnes de 2n estan molt familiaritzats amb les emocions i es nota que les tenen molt en compte a l'aula (fan ioga, relaxació, introspecció, utilitzen instruments com el pot de la calma...)



8. CONCLUSIONS

Pel que fa a les conclusions, hi ha diversos aspectes que m'agradaria comentar. Primerament, vull destacar que amb aquest treball final tanco una etapa plena de nous aprenentatges i noves maneres de veure la vida i l'educació, després de la realització del Postgrau en Educació Emocional i Benestar. S'ha obert un nou camí, que em cridava l'atenció però desconeixia i que m'ha fet adonar-me de quin tipus de mestra i de persona vull ser.

D'altra banda, el procés de creació de la programació, el banc de recursos i el *blog* que s'exposen en aquest treball m'ha aportat involucrar-me realment en un projecte d'educació emocional, amb els seus avenços i dificultats, tot adonant-me de l'esforç que suposa. A més, crec que és realment important el haver pogut dur a terme aquest projecte en un context real, l'escola "La Farigola del Clot", ja que és en aquest procés on realment t'adones de l'eficàcia i els punts forts i febles de la teva proposta. Durant tot el curs hem tractat la teoria i alguns aspectes pràctics de les emocions, però no ha sigut fins aquest moment quan t'endinses en un projecte creat per tu mateix en un context educatiu real.

Tot va començar amb una lleugera idea de la proposta que volia fer, un programa d'educació emocional per a Educació Infantil, si podia ser relacionat amb el món de l'art. Poc a poc i amb el suport i l'experiència de la meva tutora, que em va ajudar a aclarir les meves idees i donar forma al meu projecte, tot donant-me l'oportunitat de dur a terme la meva programació i obrint-me les portes de l'escola on és tutora i cap d'estudis, vaig elaborar la meva proposta i vaig agafar experiència com a mestra que vol incloure l'educació emocional en la seva tasca.

Al final d'aquest camí puc afirmar que acabo amb una sensació gratificant, d'haver pogut comprovar la importància de l'educació emocional: observant la línia d'actuació de l'escola "La Farigola del Clot" i els resultats que obtenen, a més de les actituds dels infants amb els que he pogut interactuar, veient les seves necessitats d'expressar emocions, de regular la seva ira i frustració, de tenir en compte els sentiments i emocions dels altres. Crec fermament que a l'etapa d'educació infantil (i en aquest cas, també primària) és necessari treballar els aspectes emocionals per tal de formar persones capaces de ser conscients de les seves emocions, expressar-les, comprendre les dels altres i, d'aquesta manera formar persones sanes i felices.

Per acabar, vull destacar que cada dia, amb cada pas que dono, estic més segura de que la meva vocació és la de mestra i que vull continuar esforçant-me per millorar i créixer, per poder donar una mica de mi als infants, aquells per qui ens esforcem cada dia: per veure'ls créixer lliures, aprendre i superar-se. Creiem en ells i en les seves possibilitats, en la importància que té la seva educació per garantir una societat lliure, que defensa idees i emprenedora, amb ganes de millorar el món en el que viuen.

9. AGRAÏMENTS

Finalment, m'agradaria esmentar a totes aquelles persones que han estat implicades en aquest procés de creixement personal i professional. Agrair la seva petita o gran col·laboració, ja que sense ells/es no hagués sigut igual.

Primerament, voldria agrair a tot el professorat que ha passat pel Postgrau en Educació Emocional i Benestar la seva implicació, professionalitat i el donar-nos la possibilitat de reflexionar i ser crítics amb tots els temes que em tractat. Especialment als membres del GROU per obrir-nos un nou camí a explorar, donant-nos la possibilitat de "fer un tast" de tot allò amb el que es pot relacionar l'educació emocional i proporcionant-nos una base teòrica necessària. Voldria agrair-los, també, el seu suport i amabilitat durant aquest període en el qual, a banda de ser alumna, he tingut la possibilitat de ser becària i he pogut viure les dues "cares de la moneda" d'un Postgrau com el que hem cursat.

També vull esmentar a tots els meus companys i companyes que han fet aquest camí amb mi: per tots els sentiments trobats, per obrir-nos i expressar les nostres emocions, per haver crescut i evolucionat i per la gran estada a "La Granja", que va ser una experiència genial.

A continuació voldria agrair la seva acollida, amabilitat i ajuda a tots i totes els/les mestres de l'escola "La Farigola del Clot", que em van rebre d'una manera encantadora, obrint-me les portes de les seves aules i donant-me consells, fruit de la seva experiència com a docents. També agrair als/les alumnes de l'escola la seva implicació, encara que les meves visites van ser curtes però intenses. Per les seves ocurrencies, somriures i fins i tot plors, per les seves ganes d'expressar emocions i per les idees per regular-se emocionalment (realment genials!).

No puc oblidar-me de la meva tutora Inma Roger, una gran persona i mestra amb una energia desbordant i un gran bagatge com a docent. Des del primer moment vaig sentir que tenia molta sort per tenir-la de tutora, per ajudar-me a posar cap i peus al meu treball, guiar-me i resoldre els meus dubtes, per obrir-me les portes de casa seva i de l'escola en la que treballa i per facilitar-me el camí. Gràcies per les nostres converses més enllà del treball final, per les converses sobre viatges, experiències i sobre Miguel Bosé.

I per finalitzar vull agrair a la meva família i amics més propers per donar-me suport en tot moment, per ajudar-me a evolucionar i créixer com a persona i per permetre'm donar-los una mica de mi dia a dia.

10. BIBLIOGRAFIA

- Bach, E., i Darder, P. (2005). *Desedúcate*. Barcelona: Paidós.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. España: WoltersKluwer.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- CURRÍCULUM EDUCACIÓ INFANTIL. Generalitat de Catalunya. Departament d'Ensenyament. Servei de Difusió i Edicions. Juliol 1992.
- Damasio, A. (2006) *El error de Descartes: la emoción, la razón y el cerebro humano*. Edit. Crítica, Barcelona.
- Goleman, D. (1996) *Inteligencia emocional*. Edit. Kairós, Barcelona.
- López Cassà, E. (2010). *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. España: WoltersKluwer. López, F., Etxerria, I., Fuentes, M.
- Punset, E. (2005) *El viaje a la felicidad*. Las nuevas claves científicas. Edit. Destino, Barcelona.
- Mora, F. (2008). *El Reloj de la Sabiduría*. Madrid: Alianza Editorial.

Revistes científiques i articles acadèmics

- Lazarus, R.S. (1991). *Emotion and Adaption*. New York. Oxford University.

Pàgines web

- Blog : <http://www.fundacioncse.org/educa/miblog>
- Creació del blog: www.wordpress.com

ANNEXOS

Annex I: Recull d'imatges

P3 – ALEGRIA



1. ALEGRÍA - MARCO ORTOLAN



2. ANTES DEL BAÑO - ARTHUR JOHN ELSLEY



3. AT THE DRESSING TABLE - ZINAÍDA SEREBRIAKOVA



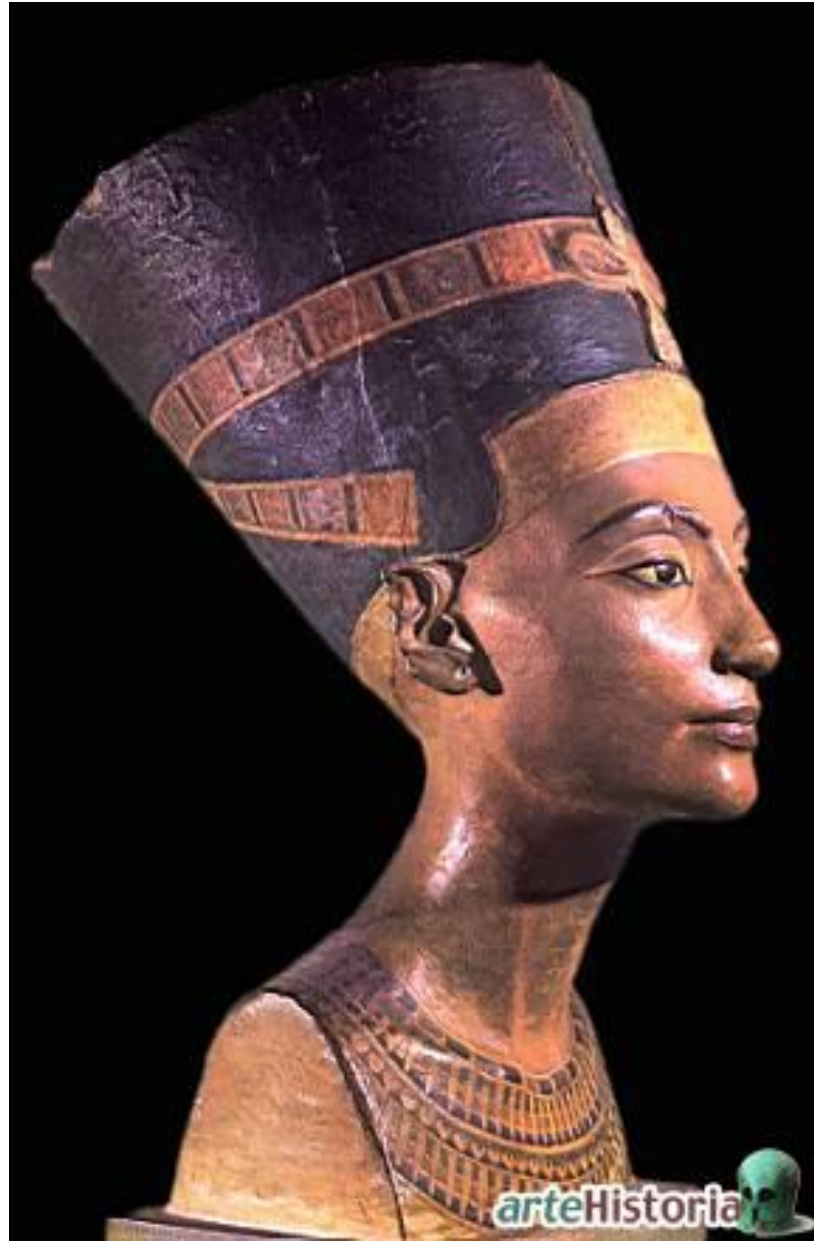
4. LA FAMILIA FELIZ - EUGENIO ZAMPIGHI



5. RISA DE PRIMAVERA - GABRIEL SAN MARTÍN



6. UNA ALEGRE BIENVENIDA - GEORGE BERNARD O'NEILL



7. CABEZA DE LA REINA NEFERTITI (1372-1354 A.C)



8. DANCING DELIGHT - ANGELA MÍA DE LA VEGA







11. ALEGRÍA - DEL REVÉS



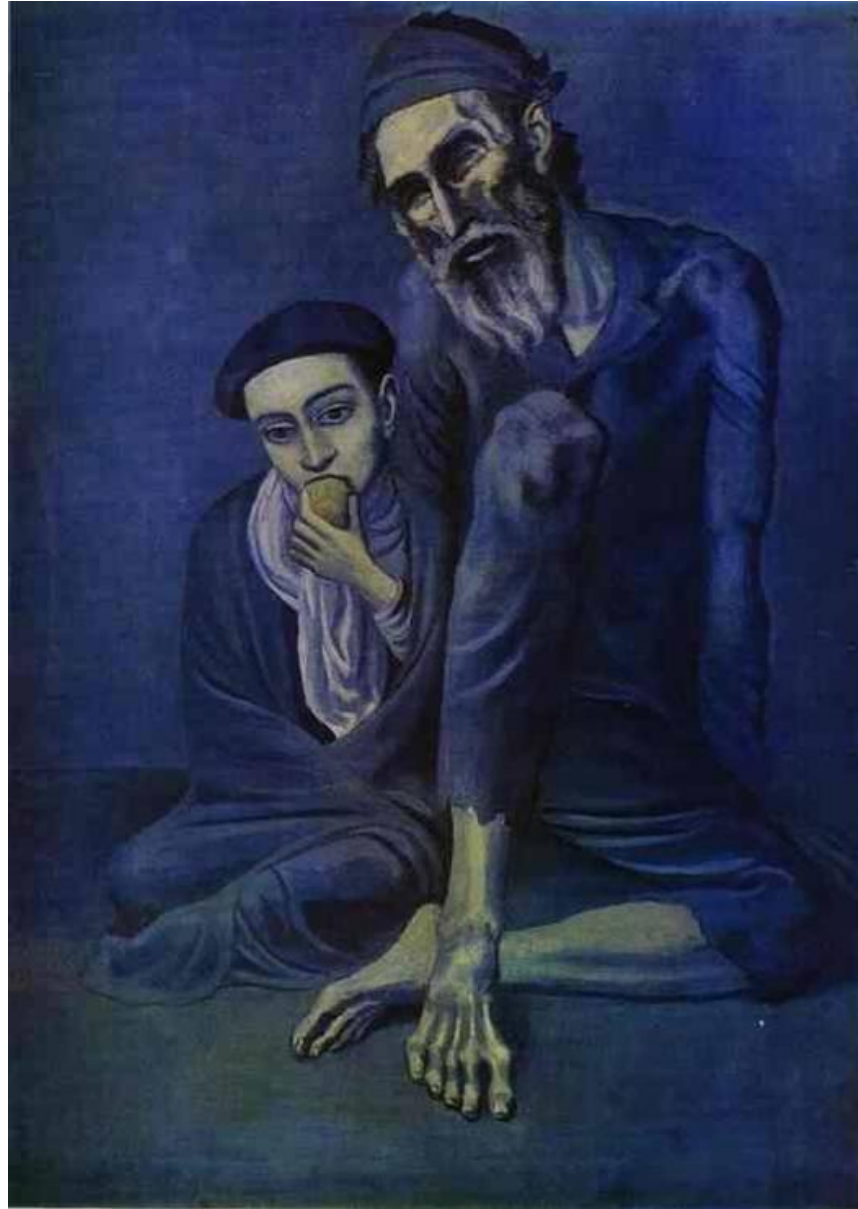
12. BOB ESPONJA



P3 – TRISTESA



14. EL NIÑO QUE LLORA - GIOVANNI BRAGOLIN



15. EL VELL JUEU - PABLO PICASSO (1903)



16. LA VIDA - PABLO PICASSO



17. OJOS TRISTES - LORD COLLIN O'NEAL



18. OLD MAN IN SORROW - VINCENT VAN GOGH



19. TRISTEZA - NINO CHAKVETADZE



20. LA MEDITERRÁNEA - ARISTIDE MAILLOL



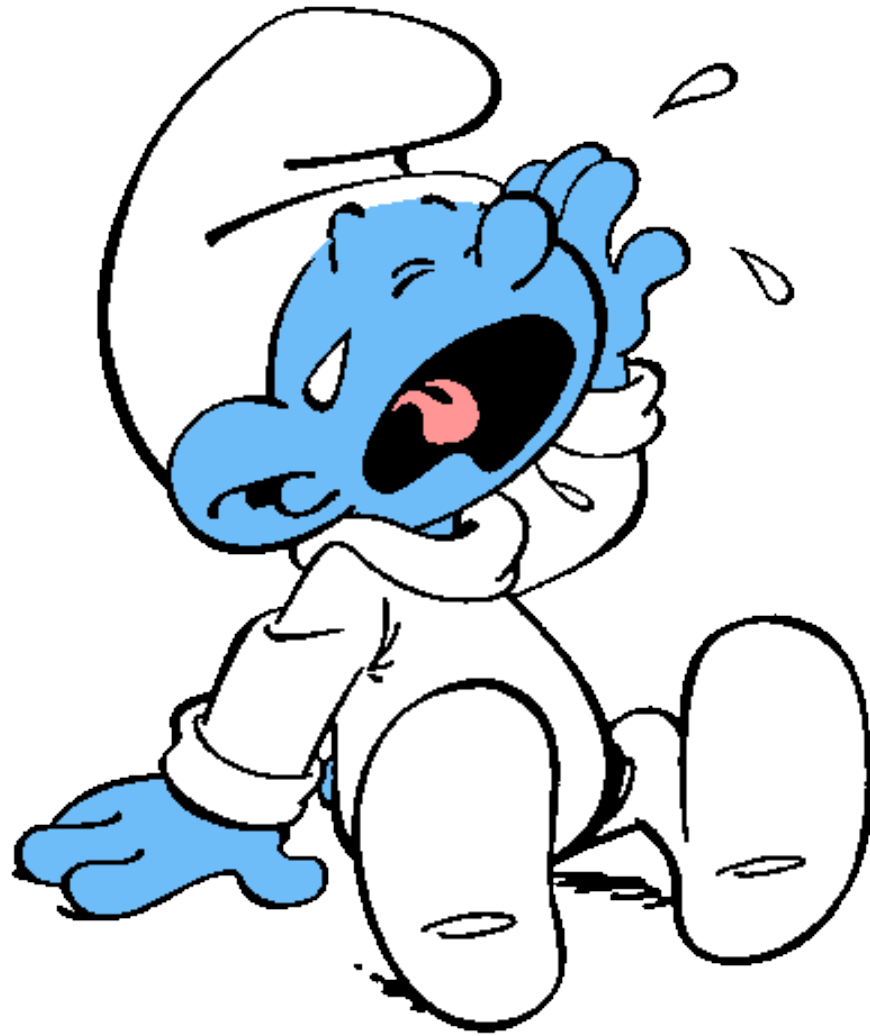
21. SIN TÍTULO - JURGA MARTIN







24. CARL - UP!



25. PITUFO



P4- ALEGRIA



1. LA INTENCIÓN DE TU BOCA - NAZARETH HERNANDEZ



2. MÚSICO CON LAÚD - FRANS HALS (1623)



3. SALMOS "NUESTRAS BOCAS SE LLENARÁN DE RISA, Y NUESTRA LENGUA DE CANCIONES DE GOZO" - AMANDA GREAVETTE (2012)



4. PRIMERA GENERACIÓN - CHONG FAH CHEONG







7. MICKEY MOUSE



8. PEPPA PIG



P4- TRISTESA



10. LA PEQUEÑA TEJEDORA - WILLIAM BOUGUEREAU



11. LA SEÑORA CANALS - PABLO PICASSO



12. MUJER LLORANDO - FERNANDO BOTERO (1990)



13. LA MANO DE DIOS - LORENZO QUINN







16. MINNIE MOUSE



17. SIMBA – EL REY LEÓN



P4- RÀBIA



19. PERROS LUCHANDO - PAUL DE VOS



20. RÀBIA - PAUL EME



**21. SOMNI CAUSAT PEL VOL D'UNA ABELLA AL VOLTANT D'UNA
MAGRANA, UN SEGON ABANS DE DESPERTAR-SE - SALVADOR DALÍ (1944)**



22. LA IRA - CARLOS BERTELLI







25. ELASTIGIRL – LOS INCREÍBLES





P5- ALEGRIA



1. BUENOS TIEMPOS - CONNIE FREID



2. MARISA - BETSY POPP



3. POR LA MAR - MAI MING (1996)



4. ÁNGEL DE LA SONRISA - CATEDRAL DE REIMS (SIGLO XIII)

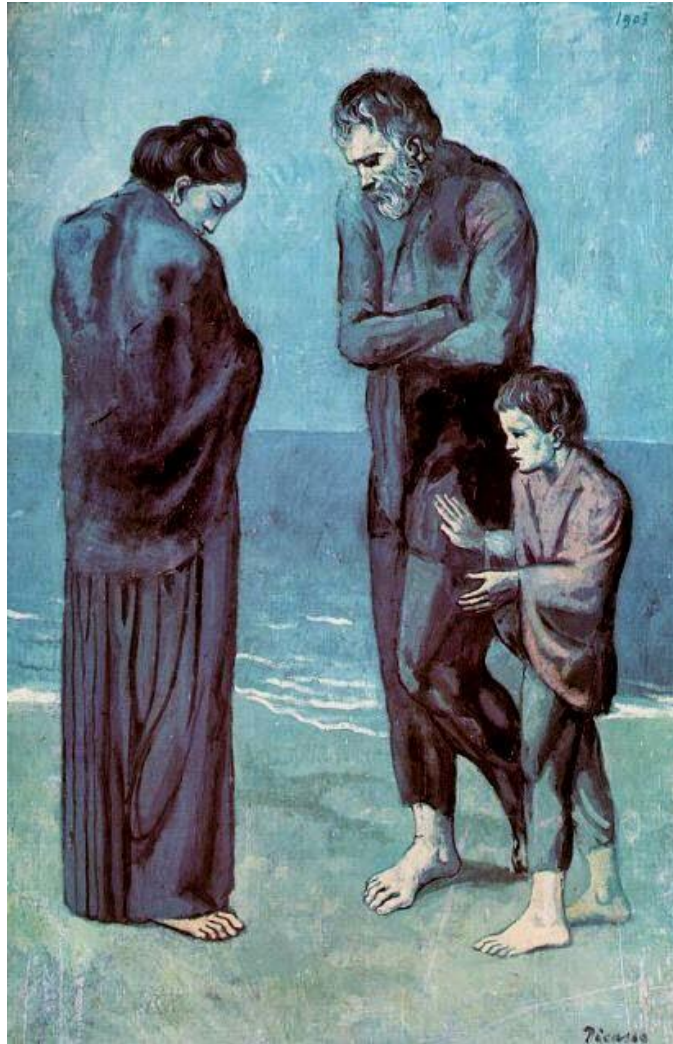




6. SHREK



P5- TRISTESA



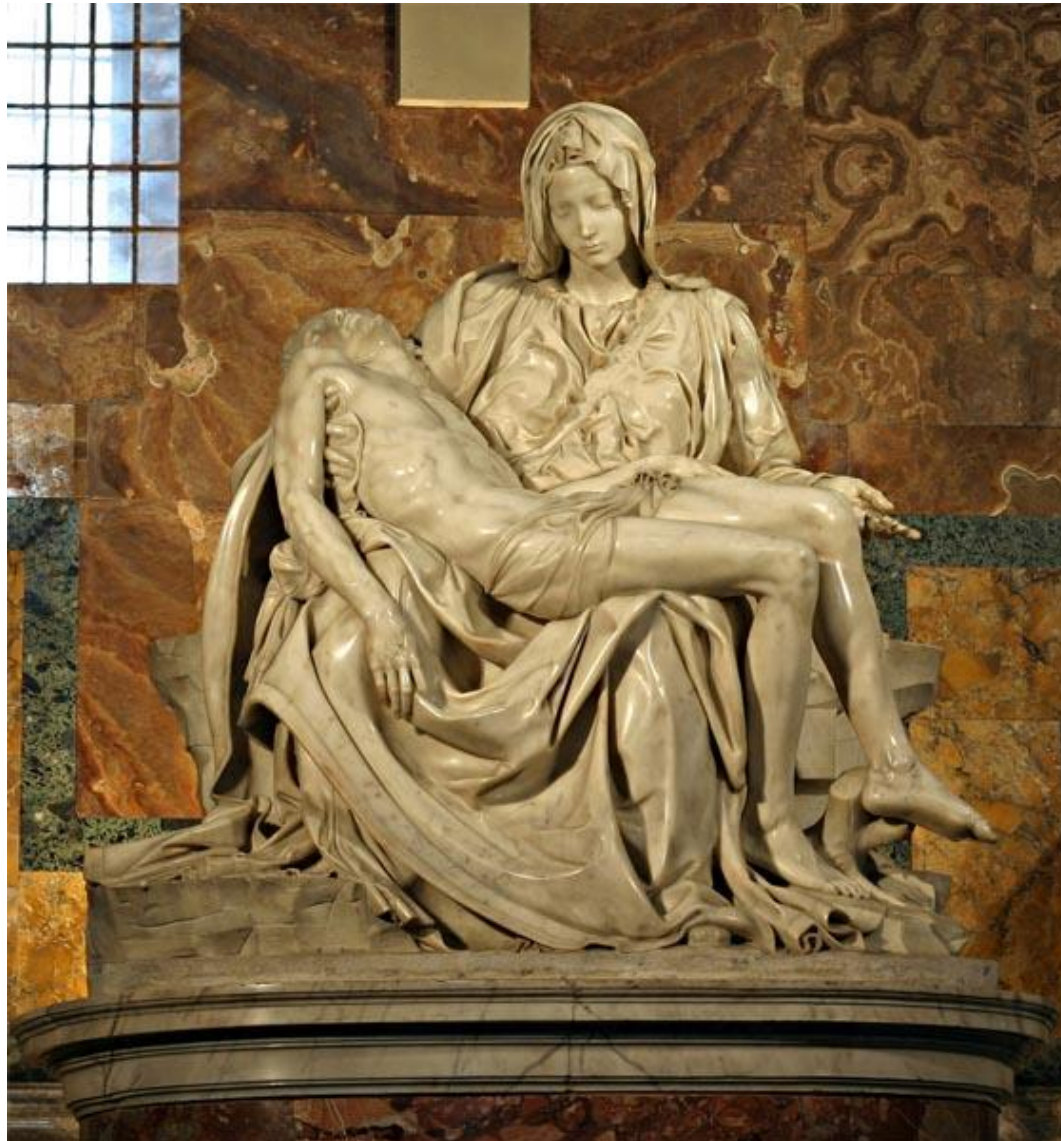
8. LOS POBRES A ORILLAS DEL MAR - PABLO PICASSO (1903)



9. NIÑA TRISTE - GERMAN ARACIL ALEMÁN



10. HOY ES HOY - JAVIER MARIN

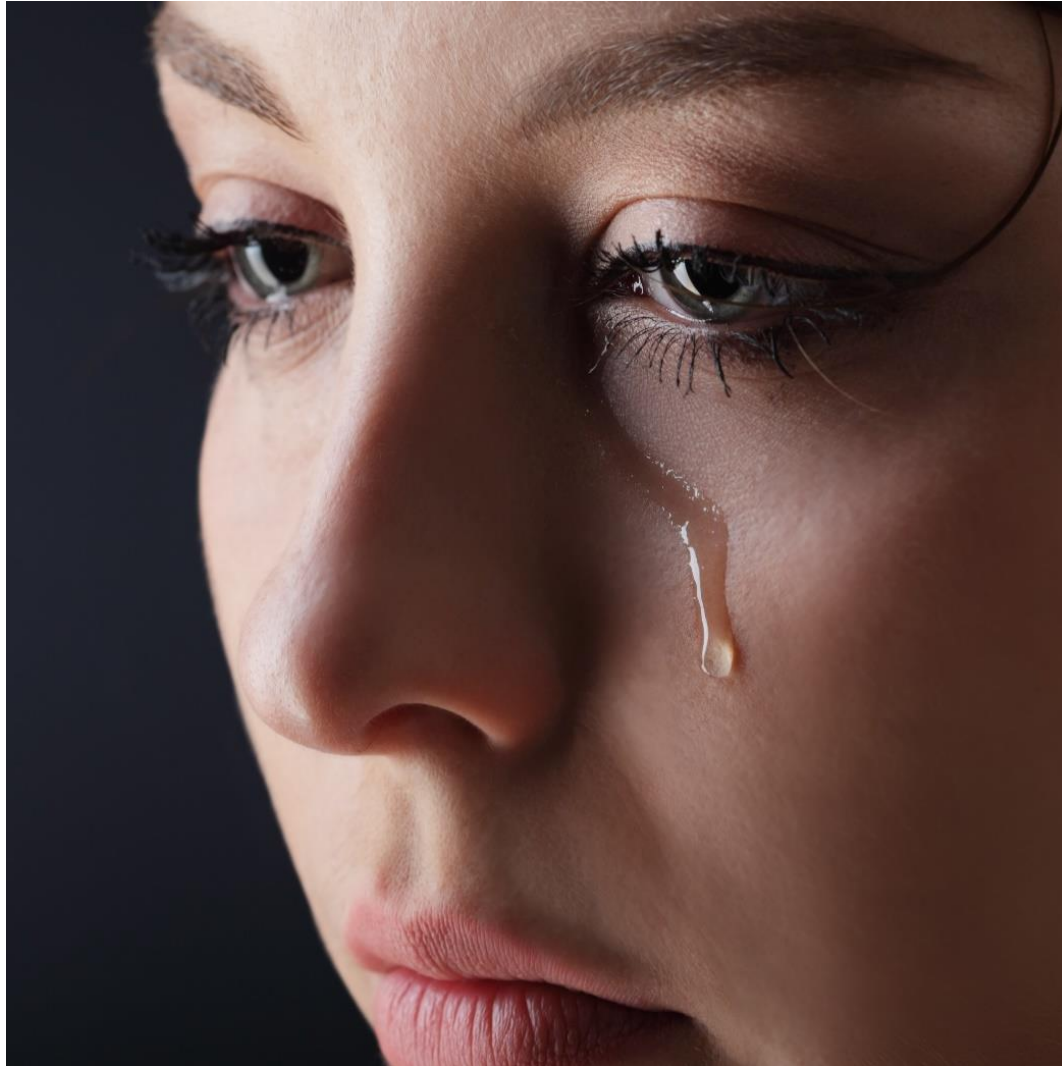


11. LA PIETÁ - MIGUEL ANGEL (1498-1500)

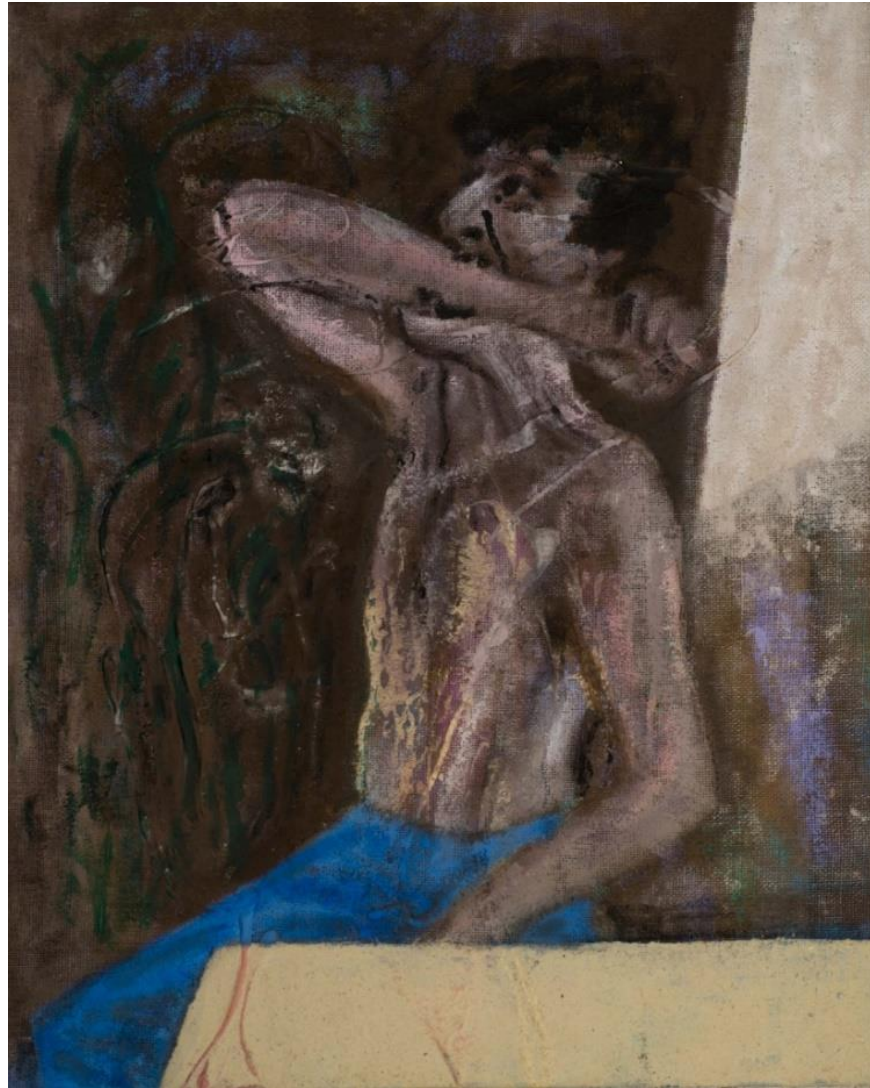




13. NEMO – BUSCANDO A NEMO



P5- RÀBIA



15. AUTORETRAT AMB RÀBIA - RAFEL JOAN



16. CONCIERTO EN EL HUEVO - EL BOSCO



17. EL VIEJO PESCADOR - TIVADAR KOSZTKA



18. GUERREROS DE TERRACOTA DINASTÍA QIN (APROX 200 A.C)



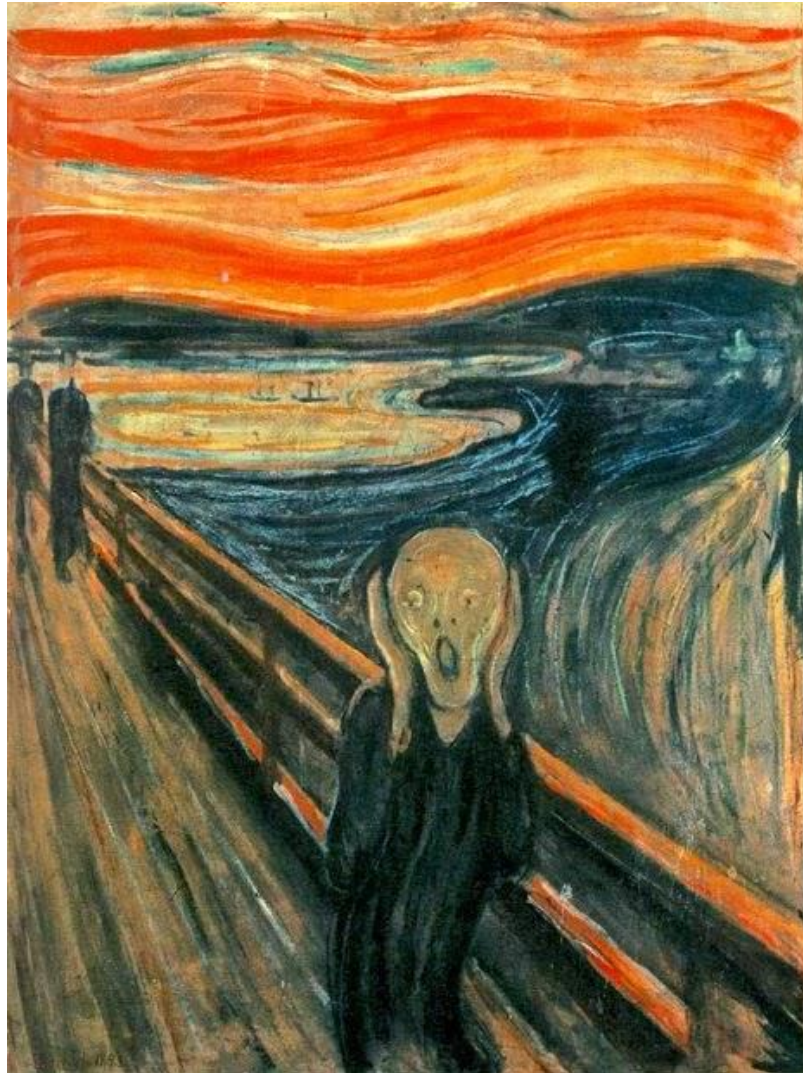




P5- POR



22. CABEZA DE MEDUSA - MICHELANGELO CARAVAGGIO (1597)



23. EL CRIT - EDVARD MUNCH



24. EL GUERNICA - PABLO PICASSO (1937)



25. LOBO Y CONEJO - BETH CAVENER STICHTER





27. MIEDO - DEL REVÉS



1r - ALEGRIA



1. DOS MUJERES EN LA VENTANA - BARTOLOMÉ ESTEBAN MURILLO (1670)



2. REÍR - BOB SALO



3. ÉXTASIS DE SANTA TERESA - GIAN LORENZO BERNINI (SANTA MARÍA DE LA VICTORIA - 1647-52)

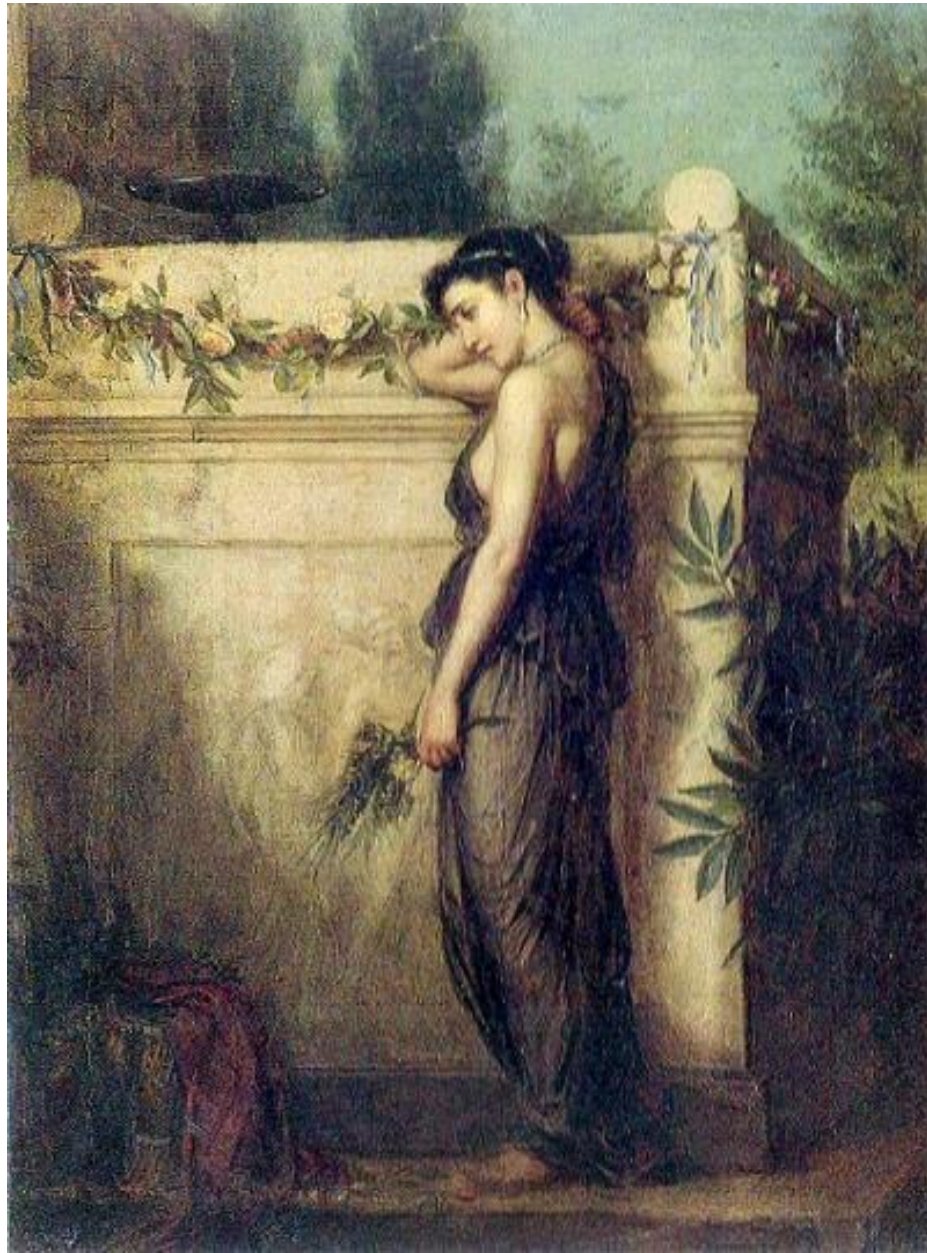
4.



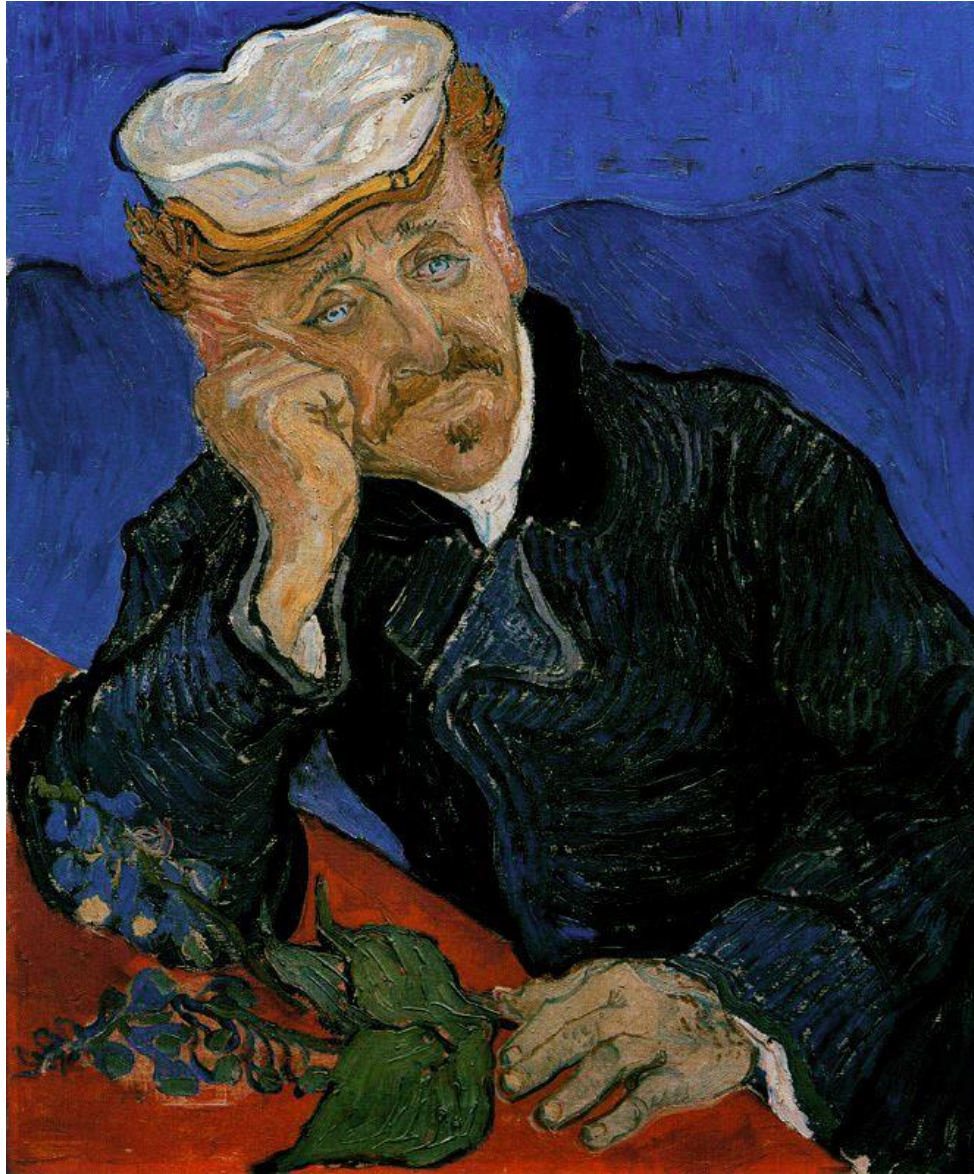


5. TIANA Y EL SAPO

1r - TRISTESA



6. AUSENTE PERO NO OLVIDADO - JOHN WILLIAM WATERHOUSE (1873)



7. DR. PAUL GACHET - VINCENT VAN GOGH



8. EL HOMBRE ROTO - CHARLOTTE YAZBEK

9.





10. MASHA - MASHA Y EL OSO

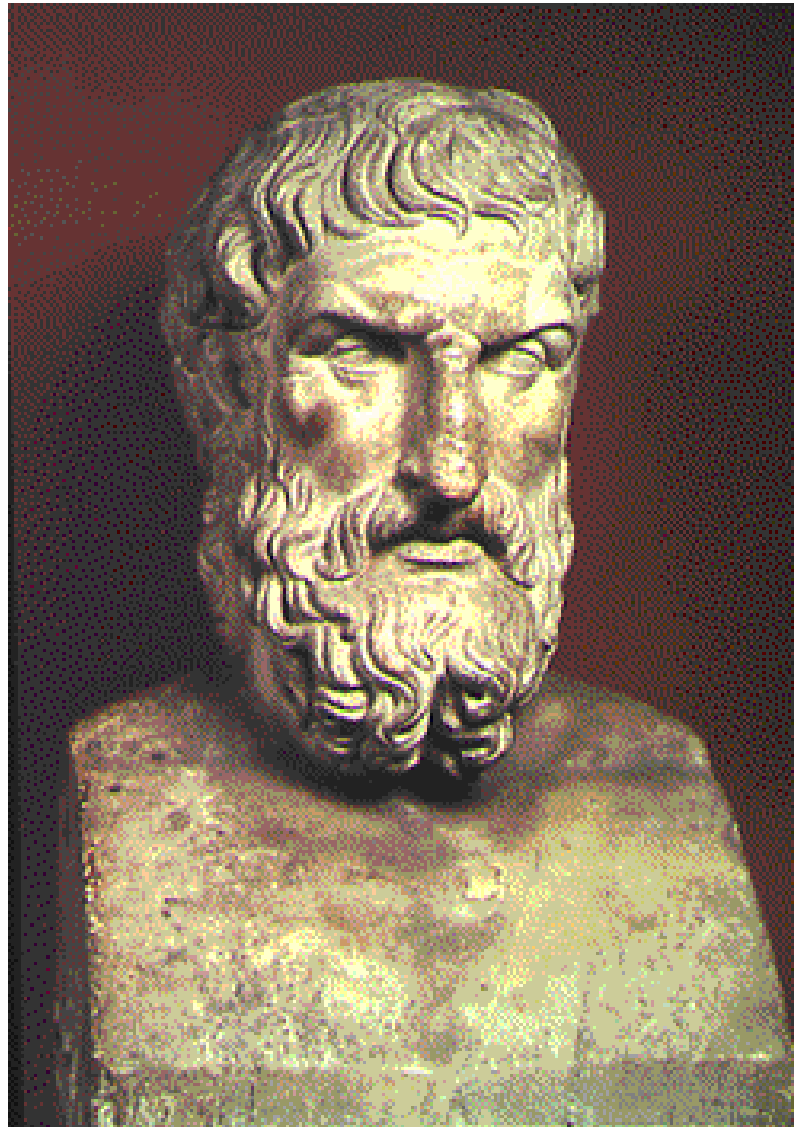
1r - RÀBIA



11. ANGEL DE LA LLAR - MAX ERNST (1937)



12. LAS MANOS DE LA PROTESTA - OSWALDO GUAYASAMIN



13. EPICURO - DESCONOCIDO

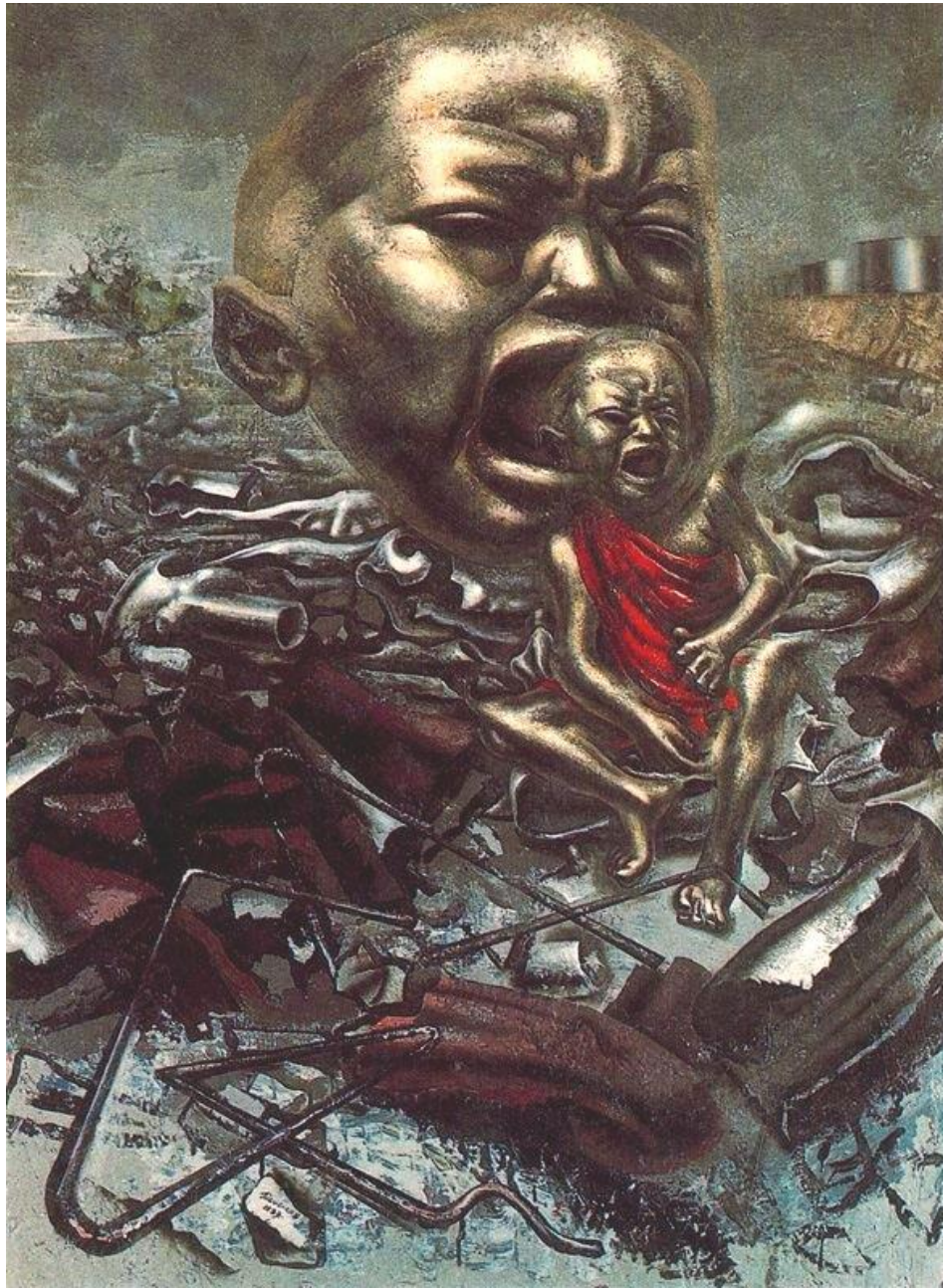
14.





15. ENFADO - DEL REVÉS

1r - POR



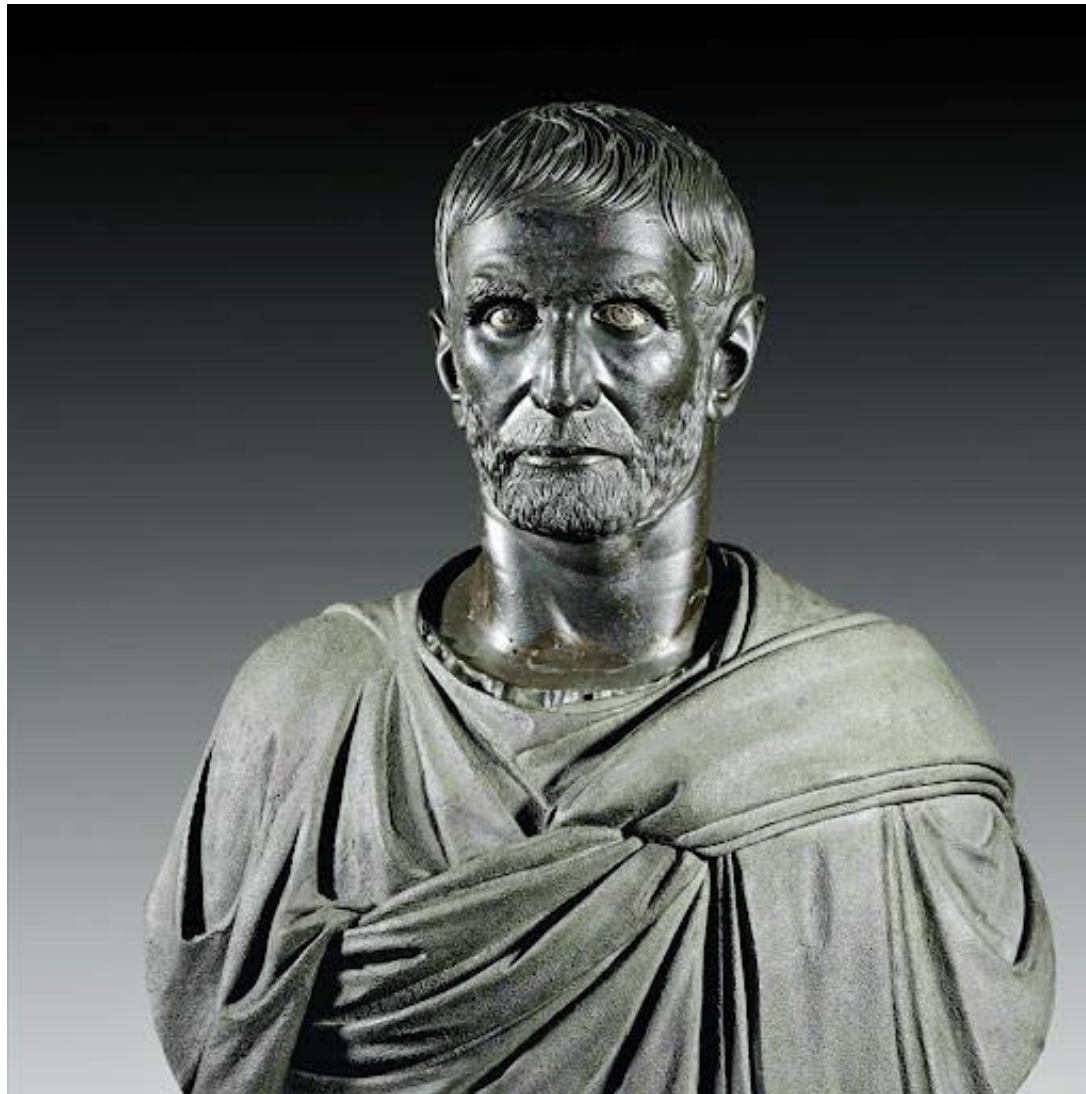
16. ECO POR UN GRITO - DAVID ALFARO SIQUEIROS



17. EL TRES DE MAIG DE 1808 - FRANCISCO DE GOYA (1814)



18. PELEGRINATGE A LA FONT DE SANT ISIDRO - FRANCISCO DE GOYA (1819)



19. LUCIUS JUNIUS BRUTUS - SIGLO IV A.C. (MUSEO CAPITOLINO)



20. OGRO - BOSQUE SACRO DE BORMAZO

1r - TENDRESA



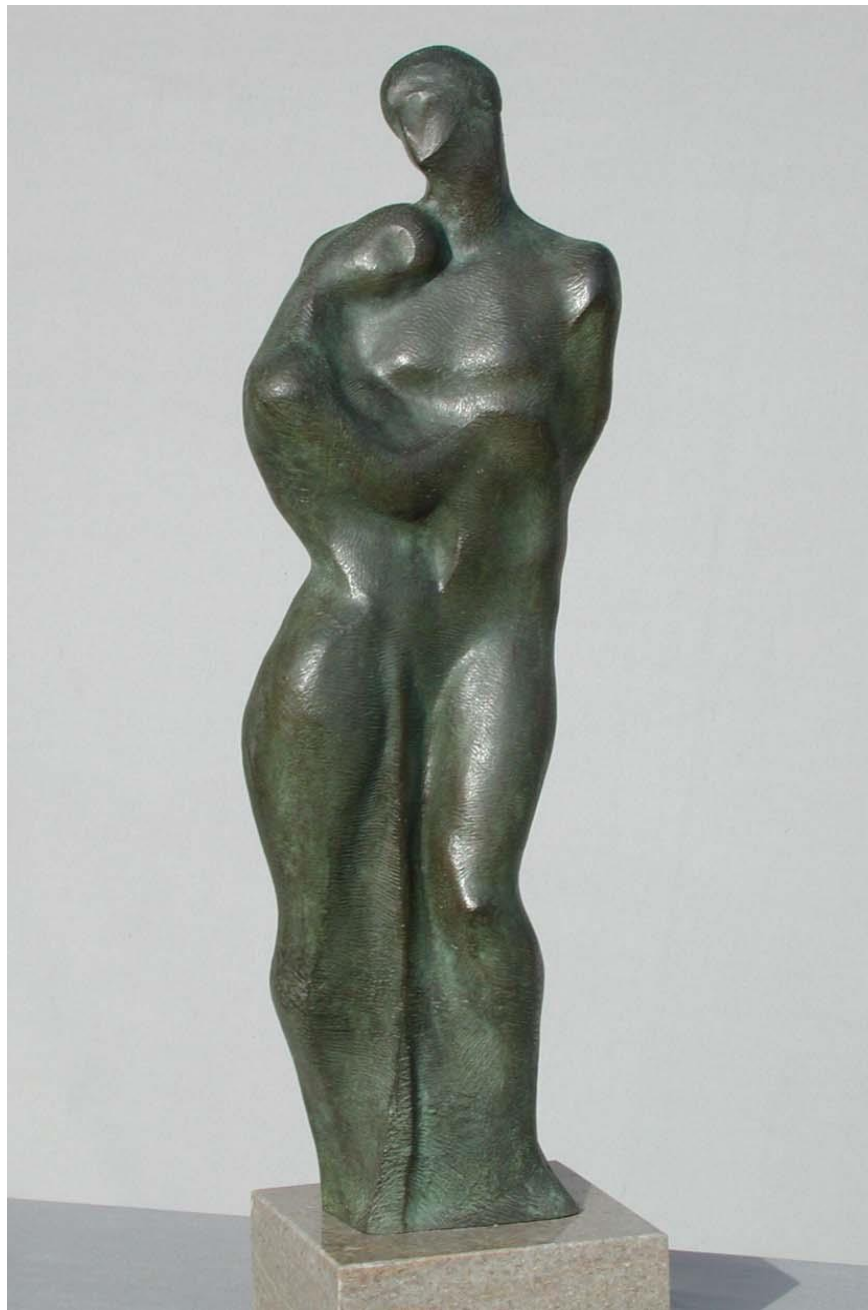
21. EL BANCO EN EL JARDÍN - JAMES TISSOT



22. HER BEST FRIEND - ÉMILE MUNIER



23. LES TRES GRÀCIES - ANTONIO CÁNOVA (1813-1816)



24. PAREJA - MIGUEL MORENO



25. ELSA I ANA - FROZEN

2n - ALEGRIA



1. EL PATIZAMBO - JOSE RIBERA



2. LA GIOCONDA - LEONARDO DA VINCI



3. B. PIO IX PONTIFICI MAXIMO CARDINALES - BASILICA SANTA MARIA MAGGIORE (ROMA)



4. TROLLS

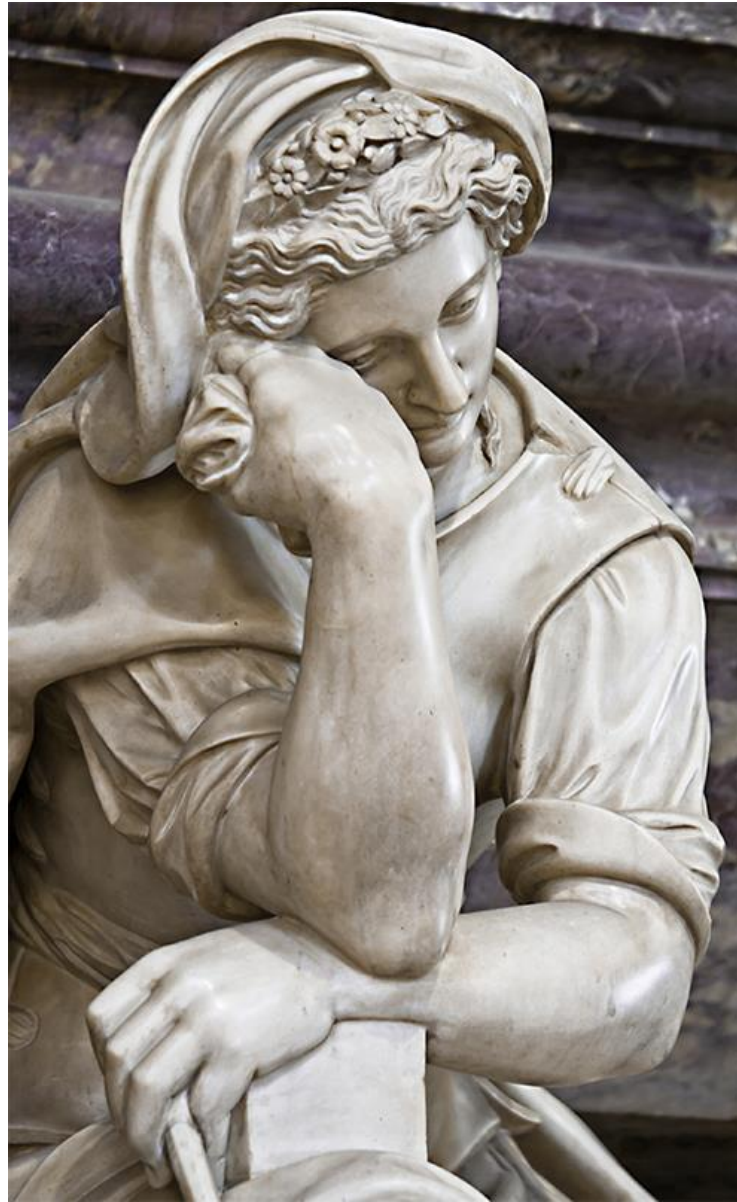
2n - TRISTESA



5. MUJER LLORANDO - PABLO PICASSO



6. LEÓN - BERTEL THORVALDSEN (1819-1821) LUCERNA, SUIZA



7. TUMBA DE MIGUEL ANGEL BUONARROTI - VALERIO CIOLI (1564-1570)



8. ZOOTOPLIS

2n – RÀBIA



9. Jael con Débora y Barac - SALOMON DE BRAY (1635)



10. JOSÉ Y LA MUJER DE PUTIFAR - BARTOLOMÉ ESTEBAN MURILLO



11. Fontana di Trevi - Roma

12.



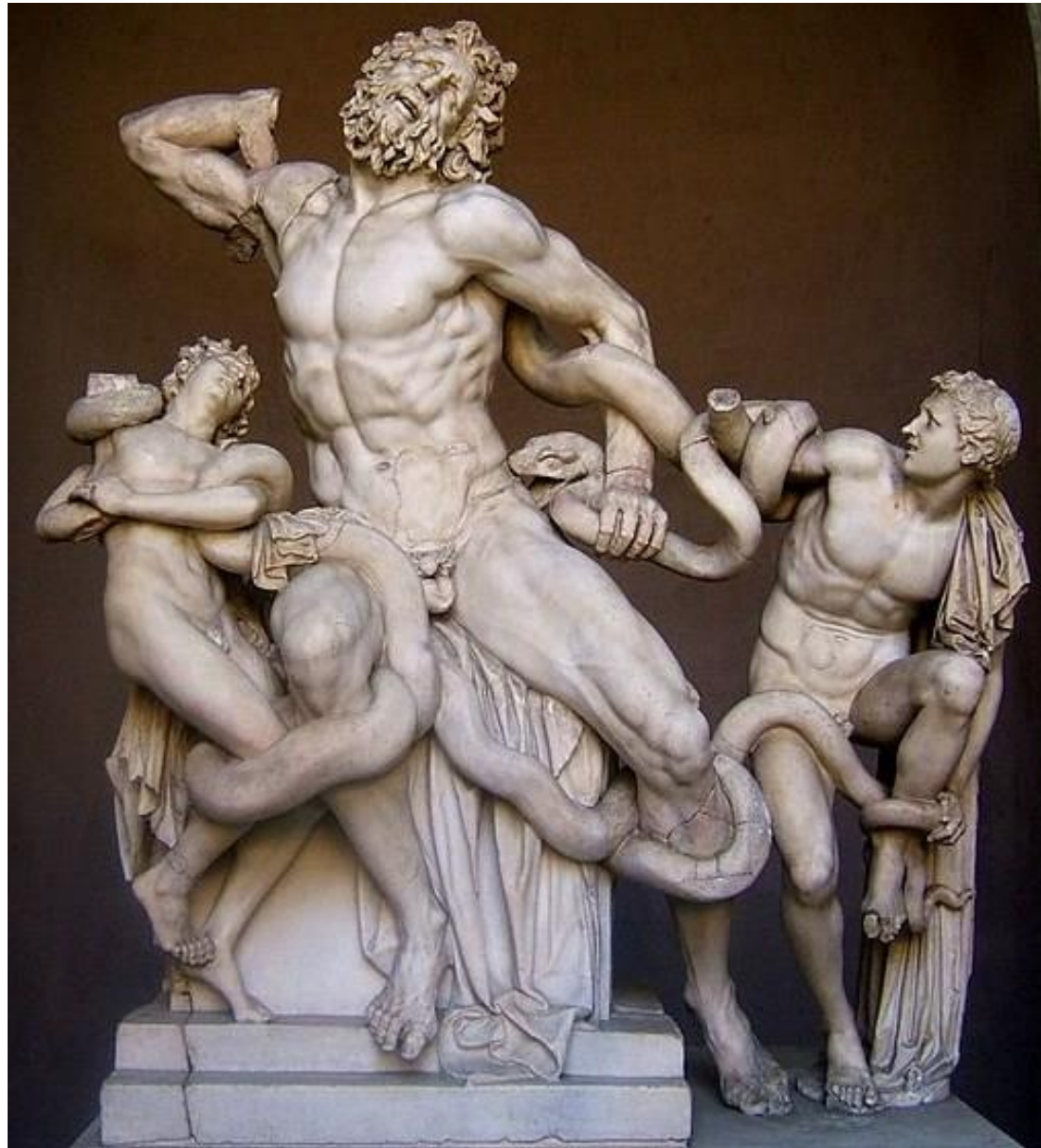
2n - POR



13. DETALL DE LA MATANÇA DELS INNOCENTS - GUIDO RENI (1611-1612)



14. EL RAPTO DE PROSPERINA - GIAN LORENZO BERNINI ENTRE (1621 - 1622)



15. LACOONT I ELS SEUS FILLS - AGESANDRE, POLIDOR I ATENODOR DE RODES (S.I A.C)



16. RAPUNZEL - ENREDADOS

2n - TENDRESA



17. EL HIJO - FLOR DE LUCCA



18. HUGS AND KISSES - DONALD ZOLAN (2007)



19. EL SARCÓFAG DELS ESPOSOS - DESCONEGUT (530 A.C)



20. PADRE, MADRE E HIJO - OLGER VILLEGAS



21. LILO & STICH

2n – TRANQUIL·LITAT



22. EL TOCADOR DE LLAÛT - H. SORGH



23. LA MIGDIADA - RAMON MARTÍ I ALSINA (1884)



24. PASTORAL - JOAQUIM SUNYER (1910-1911)



25. VENUS DORMIDA - FERNANDO BOTERO



Annex II: Conte “El país dels artistes”



EL PAÍS DELS ARTISTES



Hi havia una vegada un país molt i molt llunyà...: El país dels artistes! Allà hi vivien escultors i escultores, pintors i pintores, dibuixants...
Convivien amb les seves obres d'art i entre tots feien d'aquest país un lloc molt especial...



Era un lloc molt especial, perquè per als artistes era importantíssim expressar les seves emocions! Sempre ho feien: si estaven **ALEGRES, TRISTOS, ENFADATS, TRANQUILS**, si tenien **POR** o si sentien **TENDRESA**.



D'aquesta manera, podien solucionar els problemes quan s'havien enfadat,
ajudar-se quan estaven tristos, riure junts...



Un dia, van rebre una carta des de Barcelona... Concretament des d'una escola: **La Farigola del Clot!**

En aquesta carta, els mestres i les mestres de l'escola i també els seus alumnes, els demanaven ajuda per poder aprendre ells també a entendre i expressar les seves emocions...i poder fer de la seva escola un lloc encara més especial!



Després de molt pensar i pensar, els artistes es van posar per feina! Van començar a pintar, esculpir i dibuixar tot de quadres, escultures i dibuixos amb personatges que expressaven les seves emocions: **ALEGRIA, TRISTESA, ENUIG, POR, TRANQUIL·LITAT, TENDRESA....**

Estaven segurs que als nens i nenes de l'escola els agradaria molt i així podrien aprendre una mica més sobre emocions! A més, estaven decidits a enviar, junt amb les seves obres, unes capsas misterioses que també els ajudarien...



EL PAÍS DELS ARTISTES

Annex III: Conte “Les capsules de les emocions”

