



UNIVERSITAT DE  
BARCELONA

*Més consciència, menys frustració:  
Implementació d'un programa  
d'educació emocional a 1r d'ESO*

**Curs 2016-2017**

**Projecte final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar**

Autora: Carme Garriga Font

Tutora: M. Luz Guerrero



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

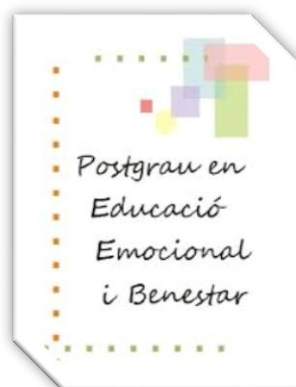


[Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 3.0 No adaptada de Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/)

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:***

Garriga Font, C. (2017). *Més consciència, menys frustració: Implementació d'un programa d'educació emocional a 1r d'ESO. Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar*. Barcelona: Universitat de Barcelona. Dipòsit Digital: <http://hdl.handle.net/2445/118322>



UNIVERSITAT DE BARCELONA

# *Més consciència, menys frustració*

---

Implementació d'un programa d'educació  
emocional a 1r d'ESO

Projecte final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar

Curs 2016-2017

Autora:  
Carme Garriga Font

Tutora:  
M. Luz Guerrero

*Lo has hecho antes y lo puedes hacer ahora.  
Ve las posibilidades positivas. Redirige la  
energía substancial de tu frustración y  
conviértela en determinación positiva,  
eficaz, imparable.*

*Ralph Marston*

# Índex

1. Introducció.....	4
2. Fonamentació teòrica.....	6
2.1. L'emoció i les seves característiques.....	6
2.2. Educació emocional.....	8
2.3. Competències emocionals.....	9
2.4. Desenvolupament emocional en l'adolescència.....	13
2.5. La frustració.....	16
2.5.1. Definició.....	16
2.5.2. Causes.....	19
2.5.3. Respostes davant la frustració.....	19
2.5.4. Tolerància a la frustració.....	21
2.6. Indefensió apresada.....	24
3. Descripció del programa.....	25
3.1. Anàlisi del context.....	25
3.1.1. Característiques del context.....	25
3.1.2. Característiques del centre.....	26
3.1.2.1. Pla d'acció tutorial.....	27
3.1.3. Destinataris.....	28
3.2. Necessitats detectades.....	29
3.3. Objectius del programa.....	30
3.4. Metodologia.....	32
3.4.1. Temporalització.....	33
3.5. Temari.....	34
3.6. Activitats.....	37
3.7. Procés d'aplicació.....	60
3.8. Avaluació.....	65
3.8.1. Valoració global dels grups.....	65
3.8.2. Avaluació dels destinataris.....	66
3.8.3. Aspectes a millorar.....	67
4. Conclusions.....	71
5. Bibliografia.....	72
6. Annexos.....	73

# 1. Introducció

Aquest treball de fi de postgrau consisteix en l'elaboració i la posada en pràctica d'un projecte d'educació emocional dirigit a uns alumnes de primer d'ESO. A continuació exposaré els motius que m'han portat a realitzar-lo i els objectius que em proposo aconseguir.

Descobrir l'educació emocional ha estat un canvi molt important en la meua vida personal i professional. Quan vaig acabar la formació de magisteri sentia que no estava prou motivada ni preparada per ser mestra. Em faltava alguna cosa i no sabia el què. Buscant respostes als meus neguits vaig topar-me amb l'educació emocional. Havia trobat allò que faltava per a donar sentit a la meua professió. A través de cursos i llibres vaig poder comprovar com em beneficiava personalment i em donava eines com a mestra. Per això, vaig decidir aprofundir la meua formació amb aquest postgrau.

En el moment de decidir quin projecte d'educació emocional volia realitzar, tenia clar que havia de recollir l'aprenentatge personal i que m'aportava el postgrau. Així, els meus dos grans objectius eren ajudar al desenvolupament emocional dels alumnes utilitzant tot allò que anava aprenent, i posar en pràctica les meves habilitats com a mestra en l'àmbit de l'educació emocional.

El fet de no estar treballant en una escola em va fer arriscar a dur a terme el projecte en un institut, ja que em motivava molt treballar amb alumnes d'una edat més avançada. Em vaig animar a presentar el projecte en el nou institut del meu poble, caracteritzat per una metodologia innovadora i una actitud oberta als canvis pedagògics. Em feia molta il·lusió poder treballar en aquest centre i acostar l'educació emocional als alumnes i professorat.

El projecte té la finalitat d'aproximar l'educació emocional als adolescents, tenint com a fil conductor i objectiu final la tolerància a la frustració. Personalment, dono molta importància a aquesta microcompetència emocional ja que és el meu taló d'Aquil·les i crec que té una gran repercussió a la vida diària de molts adolescents i adults. Tolerar la frustració no és fàcil i no s'aconsegueix en quatre dies, però el fet de parlar-ne i treballar-la a través de l'educació emocional crec que ja és un pas prou significatiu. Durant les 12 sessions del projecte es farà un treball des de la vivència i la reflexió que intentarà despertar l'interès dels nois i noies del món emocional.

Aquest treball és un repte ja que engloba un seguit de competències que hauré de posar en pràctica, com la mateixa tolerància a la frustració. Per això, confio en que aquest projecte sigui útil i profitós pels destinataris i per mi.

Per concloure, el treball consta d'un marc teòric, la descripció detallada del projecte i la seva implementació, l'avaluació i les conclusions al respecte i, finalment la bibliografia utilitzada i els recursos emprats.

## 2. Fonamentació teòrica

### 2.1. L'emoció i les seves característiques

La paraula emoció prové del llatí *movere* (moure) i amb el prefix *e*, que pot significar "moure cap a endavant". Això mostra que l'emoció ens predisposa a l'acció, però no significa que es doni necessàriament. Per exemple, quan sentim por tendim a escapar o protegir-nos. Una emoció s'activa a partir d'un fet extern o intern, que fa la funció d'estímul. Aquest fet pot ser passat, present o futur; com també real o imaginari. La seva percepció pot ser conscient o inconscient.

Bisquerra (2010) defineix l'emoció com "un estat complex de l'organisme caracteritzat per una excitació o pertorbació que predisposa a l'acció. Les emocions es generen habitualment com a resposta a un esdeveniment extern o intern".

En la resposta emocional es poden identificar tres components: neurofisiològic, cognitiu i comportamental. La resposta neurofisiològica són totes aquells canvis que es produeixen en l'organisme a conseqüència d'una emoció, com per exemple la sudoració, la taquicàrdia, les secrecions hormonals o alteracions en la respiració. La resposta cognitiva és la vivència subjectiva de l'emoció i permet prendre consciència d'aquesta i donar-li un nom. La resposta comportamental reflecteix a través de les expressions facials, moviments, to de veu, etc. Aquesta és la part visible de l'emoció.

Les emocions exerceixen la funció d'adaptació de l'ésser humà en el medi. Davant de qualsevol estímul, l'individu fa una valoració automàtica sobre com li afectarà en el seu benestar i supervivència. Després, es dóna una segona valoració, però aquest cop és cognitiva; la persona es pregunta si serà capaç d'afrontar la situació (Lazarus, 1991).

Però no solament tenen una funció adaptativa, sinó que desenvolupen altres funcions en la persona: motivadora (predisposa a l'acció), informativa (provoca alteracions per donar informació), social (serveix per comunicar les nostres emocions i influir en els altres), imprescindible en la presa de decisions (l'emoció té un pes encara més important que les cognicions), forma part dels processos mentals (com la memòria, la percepció o la creativitat) i per últim, determinen el nostre desenvolupament personal i benestar emocional.



En relació a la seva classificació, existeixen diferents models classificatoris segons cada autor. Les variables que es tenen en compte les són la seva especificitat, intensitat i durada. També, es poden distingir segons el grau de plaer o desplaer que generen en la persona. Com també es poden dividir en primàries o secundàries. Les primàries són aquelles que tenen una expressió facial característica i una tendència particular a l'acció.

Aquest treball s'ha basat en dos models: les sis emocions bàsiques de Paul Ekman (1973) i la classificació proposada per Rafael Bisquerra (2010) des de una perspectiva psicopedagògica.

D'una banda, el model de Paul Ekman es basa en la investigació de la relació entre les emocions i l'expressió facial. D'aquí va extreure les sis emocions bàsiques que són comunes en totes les cultures:

- Por
- Ira
- Alegria
- Tristesa
- Sorpresa
- Por

D'altra banda, el model psicopedagògic està pensat per ser treballar en l'educació emocional. Consisteix en la següent estructura:

- **Emocions negatives**
    - Por
    - Ira
    - Tristesa
    - Fàstic
    - Ansietat
    - Vergonya → Social
- } Primàries
- **Emocions positives**
    - Alegria
    - Amor

- Felicitat
- **Emocions ambigües**
  - Sorpresa
- **Emocions estètiques**

Aquests són models m'han servit per a contextualitzar i ensenyar l'educació emocional des d'una mirada entenedora i fàcil de treballar. El model de les sis emocions és molt pràctic i senzill pels alumnes ja que les poden identificar i distingir amb facilitat. Per exemple, la famosa pel·lícula *Inside Out* es basa en aquesta classificació. I d'altra banda, el model psicopedagògic contempla emocions més complexes com l'amor i la felicitat, que ens ajuden a arribar a un benestar i formen part dels nostres principals neguits i desitjos.

## **2.2. Educació emocional**

L'objectiu de l'educació emocional és desenvolupar les competències emocionals. L'educació formal és un bon àmbit perquè quasi tota la població hi accedeixi la seva estructura permet fer un treball continu a través del desenvolupament integral de la persona.

Es pot definir l'educació emocional com "el procés educatiu, continu i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament de competències emocionals com element essencial pel desenvolupament humà, amb l'objectiu de capacitar-lo per a la vida i amb la finalitat d'augmentar el benestar personal i social" (Bisquerra, 2000).

Concep el desenvolupament integral de la persona que inclou el aspecte físic, intel·lectual, moral, social i emocional, entre d'altres. Aquest desenvolupament fa possible un major benestar personal i una millor convivència. En el cas de l'informe Delors (1996) ja es contempla la visió integral de l'individu, definint quatre pilars de l'educació: conèixer, saber fer, conviure i ser.

L'educació emocional es basa en diferents corrents teòriques com els moviments de renovació pedagògica, el counseling, la psicoteràpia, la psicologia humanista o la logoteràpia de V.Frankl (1980). Com també són un pilar les teories de les emocions, les intel·ligències múltiples de Gardner, la intel·ligència emocional Salovey y Mayer, l'educació moral o les contribucions de la neurociència. En relació al benestar també

s'integren el concepte *fluir* introduït per Mihaly Csikszentmihalyi, la psicologia positiva de Seligman, la programació neurolingüística (PNL) o l'ecologia emocional. Tots aquests referents donen un caràcter global i integrador a l'educació emocional.

A l'hora de realitzar programes d'intervenció d'educació emocional en l'àmbit educatiu s'han de tenir en compte diferents aspectes en relació amb els continguts. D'una banda, els continguts s'han d'adaptar segons el nivell educatiu i maduratiu, i s'han de poder aplicar a tota la classe. D'altra banda, han d'implicar una reflexió emocional dels destinataris i ajudar al desenvolupament de les competències emocionals.

Referent a la metodologia, la més apropiada per a l'educació emocional és una pràctica, vivencial i grupal, on a partir de jocs, dinàmiques o reflexions s'afavoreixi un clima de confiança i motivació que tingui com a finalitat treballar les competències emocionals.

Per últim, cal recordar la importància de que es treballin els continguts dins uns principis ètics que evitin que la intel·ligència emocional sigui emprada per fer mal, manipular o no contribuir al benestar col·lectiu.

## **2.3. Competències emocionals**

El programa d'intervenció d'educació emocional es basa en el desenvolupament de les competències emocionals del GROP. A continuació, s'exposa un breu resum del model emprat.

Primerament, es defineix el concepte competència com “la capacitat per a mobilitzar adequadament un conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per a realitzar activitats diverses amb un cert nivell de qualitat i eficàcia (Bisquerra i Pérez, 2007).

Una competència es desenvolupa durant tota la vida i, per tant, pot millorar. Una altra característica és que una mateixa competència es pot manifestar en un context concret, però que la persona en un altre context no la sàpiga aplicar. Aquesta teoria entén les competències emocionals com el recull de coneixements, habilitats, capacitats i actituds que ens serveixen per tenir una consciència, comprensió, expressió i regulació apropiada de les emocions.

Aquest conjunt de competències afavoreixen un major benestar emocional i social. El seu domini permet una millor adaptació als fets socials i reptes de la vida, com les relacions interpersonals, la resolució de problemes, l'èxit acadèmic o professional, etc.

El model classifica les competències en cinc blocs: consciència emocional, regulació emocional, autonomia emocional, competència social i competències per a la vida i el benestar. A continuació, s'explicaran més detalladament.

### **Consciència emocional**

Aquesta és la primera perquè es donin les altres competències. Implica prendre consciència de les pròpies emocions i les dels altres, com també percebre el clima emocional d'un context. Es poden identificar un seguit de competències més concretes:

- *Prendre consciència de les pròpies emocions.* Suposa percebre i identificar les emocions d'un mateix.
- *Donar nom a les emocions.* La persona posseeix un vocabulari emocional ric per poder designar correctament les emocions i fenòmens afectius relacionats.
- *Comprendre les emocions dels altres.* És la capacitat de percebre les emocions dels altres i sentir empatia al respecte.
- *Tenir consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament.* Implica poder diferenciar el que pensem i el que sentim, i identificar els comportaments que se'n deriven.

### **Regulació emocional**

És la capacitat de gestionar de forma adequada les emocions. Això inclou aquest seguit de microcompetències:

- *Expressió emocional apropiada.* Es refereix a comprendre que l'emoció no sempre s'ha d'expressar en tot moment, és a dir, saber quin és el moment adequat per expressar algunes emocions per una millor relació amb els altres.
- *Regulació d'emocions i sentiments.* Ser conscient que és necessari regular les emocions en el dia a dia. Això inclou la regulació de la ràbia o la impulsivitat, tolerància a la frustració, capacitat per perseverar en situacions difícils, actuar

en benefici d'objectius a llarg termini, etc.

- *Habilitats d'afrontament.* Autoregulació de les emocions que sorgeixen en situacions complicades o reptes. Això implica saber gestionar la seva intensitat i durada per un major benestar.
- *Competències per a autogenerar emocions positives.* La persona sap generar-se estats emocionals positius conscientment per millorar la seva qualitat de vida.

### **Autonomia emocional**

Inclou les característiques relacionades amb l'autogestió personal com:

- *Autoestima.* Imatge d'un mateix bona i sentiment de satisfacció
- *Automotivació.* La persona és capaç d'implicar-se emocionalment en els diferents àmbits de la vida, com les relacions, la feina o l'oci.
- *Autoeficàcia emocional.* És la percepció d'un mateix com una persona capaç d'acceptar i gestionar el seu món emocional.
- *Responsabilitat.* Tal i com indica la paraula és l'habilitat de respondre dels propis actes. Implica assumir responsabilitats i prendre decisions des d'una actitud positiva.
- *Anàlisi crític de les normes socials.* Avaluar de forma crítica les normes socials, la informació rebuda i els aspectes culturals per adoptar una posició reflexiva i conscient davant la societat.
- *Resiliència.* És la capacitat de fer front a condicions molt adverses amb èxit, per exemple: guerres, entorns conflictius, pobresa, malalties llargues, etc.

### **Competència social**

És la competència que va relacionada amb les habilitats socials com la comunicació, l'assertivitat o establir bones relacions amb els altres. Les microcompetències que engloba són:

- *Dominar les habilitats socials bàsiques.* Saber escoltar és l'habilitat bàsica ja que les altres depenen d'aquesta com: demanar disculpes, perdonar, demanar un favor, saludar, donar les gràcies, etc. Són actes socials imprescindibles per una bona convivència.

- *Respecte pels altres.* És l'acceptació i estima per les persones i les seves característiques pròpies. És a dir, respectar la diferència.
- *Practicar la comunicació receptiva.* Permet comunicar-se amb les altres a través de la percepció del seu llenguatge verbal i no verbal.
- *Practicar la comunicació expressiva.* Permet comunicar-se i comprendre els altres a través del propi llenguatge verbal i no verbal. Així, poder mantenir converses i expressar els sentiments.
- *Compartir emocions.* Ser capaç de compartir emocions profundes com a forma de reciprocitat en les relacions i connexió emocional amb les altres.
- *Comportament prosocial i cooperació.* La persona realitza actes en benefici dels altres sense que s'hagi sol·licitat ajuda.
- *Prevenició i solució de conflictes.* L'individu identifica les situacions que necessiten una solució i és capaç d'afrontar-les de forma constructiva i positiva. Les qualitats com la mediació i la facilitat de negociació són importants per resoldre els conflictes.
- *Capacitat per gestionar situacions emocionals.* Permet reconduir situacions emocionals en un context social, és a dir, una forma de regulació emocional col·lectiva. La persona pot incitar o redirigir emocions dels altres.

### **Competències per a la vida i el benestar**

Són el seguit de competències que permeten a la persona comportar-se de forma responsable, apropiada i satisfactòria en els petits reptes del dia a dia. Inclou la capacitat de portar una vida sana i equilibrada en diferents àmbits com el familiar, social, d'oci, professional, personal, etc.

- *Fixar objectius adaptatius.* L'individu és capaç de proposar-se objectius realistes a curt i llarg termini per un millor benestar.
- *Presca de decisions.* És la capacitat de prendre decisions de forma responsable en el dia a dia, sense suposar un entrebanc.
- *Buscar ajuda i recursos.* La persona identifica la necessitat d'ajuda i proporcionar els recursos disponibles.
- *Ciutadania activa, participativa, crítica, responsable i compromesa.* Inclou el coneixement dels drets i deures, el sentiment de pertinença, la participació democràtica, valors com la solidaritat i el compromís, etc.

- *Benestar emocional.* Es defineix com la capacitat de gaudir conscientment de benestar i transmetre'l a les persones del nostre voltant. La persona busca el seu benestar i contribueix al dels altres.
- *Fluir.* És l'estat emocional positiu que es caracteritza per una implicació total en l'activitat que estem realitzant, sense importar-nos res més, mentre mantenim un grau de concentració absolut.

## 2.4. Desenvolupament emocional en l'adolescència

L'adolescència es caracteritza per ser el moment vital en el qual es produeixen un gran nombre de canvis que afecten tots els aspectes de la persona. Al llarg d'aquests anys, es modifica el nostre cos, els pensaments, la identitat i les relacions que establim amb la família i la societat. El terme llatí *adolescere* significa "créixer" i "madurar". La persona passa un procés essencialment psicològic i social que suposa la transició de l'estatus infantil a l'estatus adult. Aquest període entre la infància i l'adulthood es presenta entre els 11-12 anys i els 18-20 anys aproximadament. Al ser un llarg període sol dividir-se en tres subetapes: primerenca(11-14), mitjana (15-18) i tardana o joventut (a partir dels 18 anys).

A què ens referim quan parlem de l'assoliment de la maduresa? Durant l'adolescència es donen una sèrie de característiques físiques, psicològiques, socials i emocionals que desemboquen a un estat de maduresa.

### Característiques físiques

En primer lloc, hi ha una maduresa biològica, és a dir, la culminació del desenvolupament físic i sexual. Aquesta maduresa està relacionada amb l'arribada de la pubertat. La pubertat és entesa com el conjunt de transformacions corporals que suposen el canvi de nen a adult.

Les responsables dels canvis físics són les hormones, substàncies químiques molt potents segregades per glàndules endocrines i que el torrent sanguini transporta pel cos. La funció del sistema endocrí implica la interacció entre d'hipotàlem, la hipòfisis i els òrgans sexuals. En relació amb els estats emocionals, cal mencionar que a secreció elevada d'andrògens s'associa a una tendència a la impulsivitat i la d'estrògens a estats depressius.

Aquest procés implica un canvi físic desigual, una major preocupació per l'aspecte físic, una maduració sexual i en alguns casos desequilibris en la dieta i consum de tòxics.

En l'àmbit de la neurociència, els últims estudis indiquen que a nivell cel·lular el desenvolupament cerebral pateix un increment de les connexions entre neurones, que s'anomena sinapsis. S'estableixen casi el doble de connexions sinàptiques en aquesta etapa que les que hi ha en tota la vida. I a la vegada hi ha un creixement del còrtex prefrontal del cervell, encarregat de funcions cognitives superiors, com el raonament i la memòria, i l'autoregulació.

### **Característiques psicològiques i cognitives**

D'entrada sorgeix la necessitat d'autoafirmació i independència. Cerquen la seva identitat personal i és un període d'una gran inestabilitat emocional. Es troben davant de reptes com assumir una nova imatge corporal, acceptar la seva sexualitat, desenvolupar l'autonomia, prendre decisions respecte el seu futur, etc.

En aquesta etapa es parla d'un egocentrisme adolescent, que es refereix a un augment de la consciència d'ells mateixos que es reflecteix en la creença de que són el focus d'atenció dels altres i en la sensació de ser únics. D'una banda, tenen el desig de fer-se notar i ser el centre d'atenció. I d'altra banda, tenen la sensació de ser especials i que ningú els pots entendre realment.

De manera paral·lela es dona la comprensió d'un mateix, que es defineix com la representació que té adolescent del seu "jo". Proporciona els fonaments racionals de la seva identitat i inclou l'autoestima i l'autoconcepte. Aquesta comprensió reflecteix una major consciència emocional.

Des de la perspectiva cognitiva, Piaget explica que els adolescents estan motivats a entendre el món perquè és biològicament adaptatiu. Construeixen activament el seu món i no es limiten a acumular la informació procedent de l'entorn. Per donar-li sentit, organitzen les seves experiències segons la seva importància i connecten les idees entre si. A més a més, adapten la seva forma de pensar per incloure noves idees i millorar la comprensió. Es diu que l'adolescent entra en l'últim estadi del desenvolupament cognitiu: el pensament operacional formal. Les seves característiques són: és abstracte, no es limita a experiències actuals, pot fer



suposicions i deduccions, és capaç de resoldre problemes i tendeix a pensar sobre el propi pensament, entre d'altres.

### **Característiques socials**

En l'àmbit social donen importància al grup d'iguals i es rebel·len davant dels adults i les normes establertes. Les relacions entre iguals ocupen un percentatge considerable del seu temps i tenen lloc fora de casa. Per tenir un desenvolupament social positiu és necessari establir bones relacions entre els iguals; a més a més, s'associa a nivells alts de salut mental i autoestima.

La capacitat de regular emocions té un paper important en les relacions entre iguals. Per exemple, són més rebutjats els joves que mostren emocions negatives, o tenen més conflictes socials els que no controlen estats emocionals molt intensos. Cal destacar que a partir d'aquesta edat comencen a sorgir les primeres relacions de parella.

Val la pena dir que les relacions que mantenen amb els adults com pares o mestres serveixen com a model per a relacionar-se amb els altres. Una bona relació amb els pares s'associa a una millor capacitat per establir relacions positives amb l'entorn.

També és el moment on es desenvolupa un idealisme social i empatia pels fets socials. Actualment, les xarxes socials s'han convertit en un eina indispensable per a les seves relacions socials i els mitjans de comunicació exerceixen una pressió constant.

Per últim, els joves tendeixen a utilitzar la comparació social per avaluar-se a ells mateixos. També es pot manifestar una actitud de conformitat quan els individus adopten comportaments d'altres persones a causa de la pressió real o imaginària que senten.

### **Característiques emocionals**

És l'etapa on hi ha els majors nivells de desenvolupament emocional i, per tant, una inestabilitat emocional. La consciència emocional té més presència perquè són més conscients dels seus estats afectius i dels efectes d'aquests. També, comprenen que poden sentir emocions ambivalents o contràries en algunes situacions. A més a més, són capaços d'entendre que cadascú sent unes emocions diferents segons la seva

personalitat i les vivències passades. Això és gràcies a una major empatia i un desenvolupament cognitiu que porta a la reflexió i al pensament hipotètic.

Amb tot plegat, la inestabilitat emocional es visualitza principalment amb canvis sobtats d'estats ànims, com de l'avorriment a l'excitació o de l'amor a l'odi. També, hi ha molta energia en les seves emocions i han d'aprendre a gestionar-la i orientar cap a estats positius.

Efectivament, com qualsevol adult senten emocions positives i negatives, tenen el mateix ventall de varietat d'estats emocionals. Però si que podem distingir quines situacions són les que majoritàriament aboquen unes emocions o altres. Primerament, les relacions socials, l'autoimatge, l'àmbit acadèmic, la situació econòmica i el seu futur evocuen emocions com la por, la preocupació i l'ansietat. Les injustícies, els càstigs i les friccions en l'àmbit amorós, familiar o acadèmic els porten a emocions com el disgust, la frustració o la pena. Semblant a aquestes hi ha la ira que es presenta especialment davant d'estímul socials com les mentides, el tracte injust, els insults o els maltractaments. I no cal oblidar que viuen emocions positives com l'alegria, l'afecte, l'amor i la felicitat quan senten benestar i satisfacció en les seves relacions socials, resultats acadèmics, estat físics, vivències noves, etc.

Per concloure, el seu desenvolupament emocional va directament relacionat amb les creences que tenen d'ells mateixos i de l'entorn. Per exemple, si un jove té la creença de que no té capacitat o que no en sap tan com els altres, es sentirà fàcilment al·ludit o qüestionat per qualsevol situació o persona. Ell transforma les seves vivències d'acord amb les emocions que sent. Així, cada persona construeix la seva realitat segons el que sent. Quan el que sent la fa patir excessivament i viu una frustració contínua, és quan s'ha de aturar i fer un replantejament dels seus sentiments.

## **2.5. La frustració**

### **2.5.1. Definició**

La frustració es pot descriure com no aconseguir allò que s'esperava. És a dir, la vivència emocional davant d'una situació en la que una expectativa no es compleix. La manca d'una resposta a la nostra necessitat produeix que sentim frustració (Bisquerra, 2010).

En una situació frustrant existeixen tres elements: l'individu, la meta i l'obstacle. L'individu es proposa una meta i està motivat per arribar-hi. Però, en aquest camí s'interposa un obstacle que impedeix o dificulta la seva realització. Aquesta persona no pot evadir el problema i el vol solucionar, per tant, es troba atrapat entre no poder tornar a enrere i la dificultat que suposa avançar.

Els dos àmbits de la vida que són de gran importància per a una persona són l'amor i el treball. En aquests es poden produir sentiments de satisfacció o per el contrari de frustració. Aprendre a tolerar aquesta frustració contribueix a una millor satisfacció i benestar en la vida de la persona.

Com explicava Sigmund Freud, l'individu es regeix segons el principi de plaer que busca gratificacions immediates ignorant les conseqüències de les seves accions. No satisfer les necessitats de plaer produeix la frustració. En canvi, el concepte definit com a principi de realitat es centra en les gratificacions a llarg termini i s'accepten les frustracions per arribar a la meta. Tolerar la frustració és la capacitat que s'ha de entrenar per passar d'un comportament basat en el principi de plaer a un centrat en el principi de realitat.

Cal mencionar que el terme frustració sovint es confon per altres conceptes molt relacionats com el fracàs o la decepció. Per tant, cal diferenciar-los per no caure en un error conceptual. D'una banda, el fracàs es el resultat advers d'una acció i la frustració és l'emoció que s'experimenta. La clau és que el fracàs és un fet i la frustració és una emoció. D'altra banda, la decepció es considera una emoció semblant a la frustració però no igual. La decepció s'experimenta quan una altra persona o grup no aconsegueix el que l'individu esperava; en canvi, la frustració l'experimenta l'individu quan no pot aconseguir un objectiu després d'un esforç. A més a més, en la primera no hi ha esforç. Com molt bé explica Bisquerra : "*si jo no aconsegueixo l'objectiu, em frustro; si l'altre no ho aconsegueix, em decep*".

### **Investigacions sobre la frustració**

Els estudis més rellevants sobre la frustració es remunten als anys 50 i continuen fins l'actualitat. Tot i que ja els anys 30 es van iniciar estudis per part de Rosenzweig (1938) i Dollard y Miller (1944). Dollard i Miller (1944) van proposar la "hipòtesis de frustració-agressió" on es considera la frustració com una interferència en el

comportament que incrementa l'agressivitat. Amb el temps, s'ha demostrat que la frustració no sempre porta a una resposta agressiva.

Els treballs de Brown i Farber (1951) suggereixen que la frustració pot augmentar la motivació i ser un estímul intern per generar noves respostes.

Convé destacar que la majoria d'investigadors van tenir un gran interès en demostrar les seves hipòtesis respecte la frustració fent experiments amb animals. Aquests experiments consistien en crear un problema insoluble en el qual els animals no podien escapar i estaven fortament motivats a respondre.

Pel que fa a una d'aquestes investigacions, Amsel va formular la teoria de la frustració que va ser de gran rellevància pels posteriors estudis al respecte. Segons Amsel (1958) es produeix frustració en les situacions en las que no s'obté recompensa després de obtenir-ne varies anteriorment. En un grup d'animals va combinar assajos reforçats i no reforçats, i en un altre només va donar assajos reforçats. Llavors, es va evidenciar que el grup d'animals on es produïa la combinació hi havia una menor extinció que el segon grup. D'aquí va formular la teoria Efecte del Reforç Parcial en la Extinció que considera la frustració com la resposta emocional del subjecte quan anticipa una recompensa i inesperadament no la obté. En el primer moment es produeix un conflicte però després de varies repeticions el subjecte aprèn que la recompensa no és previsible i la seva resposta persisteix. En canvi, en subjectes reforçats contínuament no hi ha motivació de resposta quan es produeix l'absència de recompensa.

També va ser estudiada la relació entre frustració i extinció per part de Yates (1975) que va concloure que quan més après sigui el reforç associat al comportament, més intens serà l'estat de frustració.

Les investigacions amb animals han aportat un estudi important de la frustració, però no abasten la complexitat del comportament de l'ésser humà, ja que intervenen més factors com la personalitat, la cultura, el llenguatge, etc. La bibliografia al respecte es troba des de diferents marcs teòrics i les recompenses utilitzades acostumen a ser aliments, diners, entreteniment o reforç social. Fent un recull dels resultats de les diferents investigacions, es poden evidenciar els següents fets:

- La frustració no és una resposta apresada, sinó que apareix de forma innata.

- La absència de recompensa produeix estats emocionals desagradables.
- La realització d'una tasca després d'haver sentit frustració es deteriora però s'atenua amb suport afectiu.
- Algunes característiques personals produeixen una resposta a la frustració menys aversiva.

Per últim, cal destacar que s'ha posat en discussió si la frustració és una emoció bàsica o secundària. El seu caràcter no après i el seu valor adaptatiu poden portar a considerar-la bàsica; però la seva complexitat, la no identificació d'una expressió facial universal i la proximitat amb emocions com la por i la ira fan pensar que es tracta d'una emoció secundària.

### **2.5.2. Causes**

Com ja hem vist la frustració és una emoció que apareix quan hi ha dificultats en l'assoliment d'un objectiu. Per tant, les causes poden ser infinites i depenen de cada persona ja que apareixen durant tota la nostra vida. Però si que podem classificar algunes causes segons si impliquen només a la persona o no.

- *Causes internes:* sorgeixen de d'incompliment de metes i necessitats personals a causa de la falta de confiança i la por. També, quan hi ha una dissonància cognitiva entre dos objectius que es contraposen.
- *Causes externes:* Impliquen condicions fora la persona, com una tasca difícil o les relacions socials. També, s'inclouen les frustracions relacionades amb allò material, com objectes o nivell adquisitiu.

### **2.5.3. Resposta davant la frustració**

La frustració és una emoció que tendeix a avivar una altra emoció, que acostumen a ser la ràbia o la tristesa. Segons quina sigui l'emoció que s'activa, la resposta serà diferent com per exemple l'agressió, la depressió o la resignació (Bisquerra, 2010).

L'agressió és una reacció freqüent perquè la ira i la frustració tenen elements en comú. La reacció agressiva representa una manera de descarregar la tensió generada pel

desig d'arribar a la meta. Aquesta tensió, a causa dels obstacles, no es pot resoldre del mode previst i ha de trobar una via d'escapament. Per tant, la resposta agressiva té una funció catàrtica que permet reduir la intensitat de l'emoció negativa. Després de l'agressivitat pot anar contra l'obstacle, un objecte substituït o contra un mateix. Serien un exemple els següents comportaments: destrucció, no compromís, crítica destructiva, conductes de lluita, sabotatge o incompliment de tasques.

La reacció derivada de l'emoció de tristesa i/o la por va relacionada amb conductes més depressives i passives. Es caracteritza per la inactivitat, el desànim i la desesperança respecte el problema. La persona no és productiva perquè aplaça les tasques, té por al fracàs i no es veu en cor de superar les adversitats. En veritat, la inactivitat no indica tranquil·litat, sinó que hi ha una constant ansietat. Aquest conflicte emocional deriva cap a mecanismes de defensa com l'evasió, la projecció, la repressió, l'aïllament o la fantasia.

Un dels mecanismes més freqüents és eludir el problema a través de conductes evasives. La persona nega la realitat evadint-se en altres ocupacions i deixant el problema sense resoldre. Pensa que no és capaç d'afrontar el repte i sent por al respecte. La fugida i retirada és una resposta similar, però en comptes d'evadir-se, l'individu "tira la tovallola" amb el desig de evitar les emocions negatives.

També es pot donar una projecció de la frustració. Aquesta es dona quan la persona atribueix als altres els propis fracassos. S'eximeix de tota responsabilitat i creu que la culpa de la seva frustració és per agents exteriors. Es deriva cap a comportaments agressius i/o victimismes.

El comportament contrari a la projecció seria la autorepressió, que es tracta de dirigir la culpa cap a un mateix i alimentar emocions desagradables i pensaments negatius. La persona s'identifica amb el sentiment i assumeix certes característiques com a pròpies i innates.

Altres mecanismes són la fantasia d'haver aconseguit l'objectiu encara que no sigui cert i l'aïllament quan la persona s'allunya física o psicològicament del estímul amenaçador.

Ara bé, la resposta més adequada és la racionalització davant la frustració. La persona analitza les causes del fracàs per aprendre i arribar a tenir èxit en una altra ocasió. És

conscient del impacte emocional causat però l'utilitza com a eina adaptativa. Aquesta actitud reflecteix una bona regulació de la frustració.

#### **2.5.4. Tolerància a la frustració**

Rosenzweig (1938) va introduir la idea de tolerància a la frustració per definir la capacitat d'afrontar de manera adaptada una frustració. La persona tolerant aguanta davant una situació frustrant i continua actuant malgrat les adversitats o contratemps. És a dir, manté la resposta a l'estímul encara no estigui obtenint un reforç o recompensa.

D'una banda, una persona tolerant a la frustració mostra que té maduresa i equilibri emocional. Aquesta capacitat els permet viure situacions de forma menys estressant i no eviten enfrontar-s'hi, sinó que accepten les dificultats de forma apropiada i més beneficiosa pel seu benestar. Per tant, tenen més possibilitats de tenir èxit en el món acadèmic i laboral.

D'altra banda, una persona amb baixa tolerància a la frustració sol tenir comportaments més impulsius i impacients ja que vol satisfer les seves necessitats ràpidament. Això provoca estats emocionals desagradables com l'ansietat, la por o la ràbia. La baixa tolerància es pot entendre com una forma de neurosis, per l'escassa capacitat d'adaptació al context i la baixa capacitat d'afrontar les adversitats de la vida. En la infància és característic un baix llinar de tolerància i amb l'edat tendeix a pujar perquè s'aprèn a afrontar les situacions i es desenvolupa una major autonomia i responsabilitat.

Per exemple, aquest relat explica un cas típic de baixa tolerància a la frustració:

*Un hombre va caminando en dirección a una ciudad y se encuentra con un río. Lo mira, pone cara de fastidio y se queda sentado al lado del camino sin saber qué hacer. Empieza a quejarse en voz alta: «Aquí no debería haber un río»; o si no: «Alguien debería haber construido un puente»; o «Debería haber un bote para poder atravesarlo»; o «La ciudad debería estar a este lado del río»; o «Yo tendría que haber nacido al otro lado del río»; «Debería haber una soga en éste árbol»; «Nunca debería haber venido»; «Hubiera sido mejor no haber nacido».*

Aquest comportament reflecteix un pensament pessimista basat en el lament i la queixa per les adversitats de la vida. Las frases amb el verb «*debería*» són utilitzades per aquest tipus de pensament.

Amb tot això, l'educació emocional pot contribuir a aquesta capacitat perquè es pot aprendre i entrenar. Així, a través de la seva consciència i la consegüent regulació emocional es pot aprendre a viure les situacions frustrants de forma més agradable i ser capaços d'actuar sense caure en el desànim, evitació o ràbia.

Pel que fa al grau de frustració no el determina la situació en si o les seves característiques, sinó que depèn de la persona que les visqui. Ens referim a grau com la mesura en la que una situació es frustrant. La personalitat és una de les variables que determina fins a quin punt un individu pot suportar la frustració, però també intervenen altres variables com la situació, l'estat anímic actual o les experiències passades relacionades amb el fet.

L'estudi i avaluació del nivell de tolerància a la frustració ha suposat un repte perquè en l'elaboració dels instruments hi intervenen moltes variables.

Un exemple d'eina d'avaluació és el Test de Tolerància a la frustració (TTF). Aquest test informàtic crea una situació experimental que permet avaluar la tolerància del subjecte que fa front a la tasca. En aquest sentit, s'entén la tolerància a la frustració com un comportament persistent davant de situacions amb un baix número de recompenses (Rubio i Santa Creu, 1998).

En el camp de la psicologia també s'han trobat alguns instruments de avaluació que inclouen ítems relacionats amb la tolerància a la frustració. Un exemple, és el cas del Qüestionari Factorial de Personalitat 16PF (Cattell, 1975) on es troben 9 ítems que serveixen per diferenciar persones frustrades i no frustrades. També, es poden trobar referències al Inventari de Personalitat per a venedors ( Les Editions du Centre de Psychologie Appliquée, 1977). En aquest qüestionari es presenten situacions en las que l'individu ha d'escollir entre tres alternatives, i així es pot elaborar una escala de tolerància a la frustració segons les opcions escollides.



## **Com augmentar la tolerància a la frustració ?**

Les frustracions apareixeran durant tota la nostra vida, però el nen aprèn que és possible conviure amb elles si ha desenvolupat una consciència del propi valor personal i es sent estimat.

L'alegria de l'èxit i la frustració quan alguna cosa no surt com volíem no la vivim tots de la mateixa manera. Hi ha persones que celebren durant dies un èxit i d'altres que prefereixen passar a una altra pensament. Com també n'hi ha que viuen la frustració com un fracàs i necessiten dies per tornar estar en equilibri. La vivència depèn sobretot de la imatge que és té d'un mateix. La percepció que tenim de les nostres competències i les nostres limitacions faran que adoptem un comportament o altre davant les dificultats.

Les primeres vivències de frustració apareixen quan el nadó sent unes necessitats que no estan satisfetes. En el ventre de la mare totes les necessitats eren ateses i un cop nascut es troba en una situació diferent. Quan la satisfacció es demora, la sensació del nadó és de por, ja que no entén perquè no rep menjar o no li donen atenció. La tasca dels pares és contribuir a una bona gestió de la frustració a través de mostres d'afecte, confiança, comprensió i atenció. Així doncs, el suport psíquic i emocional en les primeres etapes de la vida és essencial per desenvolupar la seva confiança interior, i per tant, una millor actitud davant les frustracions diàries.

Cal tenir en compte que l'excessiva intervenció dels adults en situacions frustrants dels nens i nenes, exerceix una gran pressió i sobreprotecció que pot acabar perjudicant la seva autoestima perquè creuen que no estan capacitats per fer res sols. Per tant, cal buscar l'equilibri entre l'ajuda i la sobreprotecció.

Com qualsevol emoció que es vulgui treballar, el primer pas és prendre consciència del propi estat emocional. Per tant, a través de situacions, dinàmiques, jocs o diàlegs es pot crear un espai on les persones puguin reconèixer, distingir i donar nom a l'emoció, com la frustració. Són bones activitats d'entrenament aquelles que recreen situacions frustrants i permeten als individus actuar d'una forma fictícia però aplicable a la vida real. També, cal insistir en activitats que ajudin a comprendre l'emoció i saber-la identificar quan aparegui, així la consciència emocional juga un paper molt important. Tampoc no ens podem oblidar d'exercicis que facilitin el canvi de pensament davant els problemes, és a dir, la reestructuració cognitiva.

Resumint, augmentarem la tolerància a la frustració si aquesta es fa conscient i es treballa per una millor regulació emocional. Aprendre a regular la frustració implica acceptar la situació i respondre de forma positiva per una millor vivència i èxit en aconseguir la meta.

Per últim, és inevitable sentir frustració, però les accions posteriors que realitzem són les que potenciaran un major benestar o no.

## **2.6. Indefensió apresada**

El psicoterapeuta Martin Seligman (1975) va introduir i desenvolupar la teoria de la indefensió apresada. Es dona quan un subjecte ha après que faci el que faci no pot aconseguir una meta, per tant, no val la pena esforçar-se. La frustració continuada té com a conseqüència la falta de motivació suficient per donar una resposta a l'estímul, per tant, es desisteix. L'individu té una manca de convicció en l'eficàcia de la pròpia conducta per canviar les coses o per aconseguir un objectiu, ja que ha interioritzat les seves mancances.

Seligman defineix que es produeixen tres tipus de dèficits. En primer lloc, hi ha un dèficit motivacional, és a dir, una passivitat i incapacitat per canviar la conducta. En segon lloc, hi ha un dèficit cognitiu quan la persona no és capaç d'aprendre coses noves o viure altres experiències. I en tercer lloc, el dèficit emocional és l'experiència emocional conseqüent, que engloba emocions com la frustració, la impotència, la ràbia, etc.

Per exemple, un alumne té dificultats en la execució de les multiplicacions i acostuma a equivocar-se. S'hi esforça de forma continuada però no aconsegueix millorar els resultats, per tant, acaba deduint que no és capaç de fer-ho i desisteix en continuar l'esforç. Ha après que no pot fer multiplicacions. Després, encara que el mestre li presenti unes multiplicacions més, ell ja no tindrà ni es veurà capaç de fer-les.

Aquest sentiment influeix en el nivell de tolerància a la frustració perquè si la persona creu que no podrà superar el repte, desistirà més ràpidament. El famós conte de l'elefant encadenat de Jorge Bucay il·lustra a la perfecció el concepte d'indefensió apresada.

## 3. Descripció del programa

### 3.1. Anàlisi del context

#### 3.3.1. Característiques de l'entorn

El centre està situat en el casc antic de Parets del Vallès, població ubicada en la comarca del Vallès Oriental i que forma part de l'àrea metropolitana de Barcelona. És un poble de més de 18.000 habitants i està entre dos grans ciutats: Mollet del Vallès i Granollers. Destaca per ser un poble tranquil però amb molta indústria.



*Il·lustració 1. Situació geogràfica del centre educatiu*

L' institut La Sínia és un centre públic d'ensenyament secundari a Parets del Vallès. Es va crear el curs 2012-2013 per a descongestionar l' institut Torre de Malla i equilibrar l'oferta formativa del municipi.

No té edifici definitiu, està construït amb mòduls prefabricats metàl·lics i està situat al costat del riu Tenes, en el nucli antic del poble. Té a prop equipaments culturals i esportius, com el pavelló municipal o la biblioteca. El centre disposa de xarxa wifi, equips informàtics i material específic.



*Il·lustració 2. Fotografia del pati del centre educatiu*

El nivell socioeconòmic de les famílies és molt variat, però es podria situar en una franja mitjana-baixa. Actualment, hi ha famílies amb membres a l'atur i en situacions laborals temporals. Per això, hi ha alumnes que reben ajudes dels Serveis Socials per la seva situació de precarietat. La gran majoria de l'alumnat disposa d'un ordinador a casa i accés a Internet. Hi ha una incidència mitjana d'alumnat immigrant d'acord amb les característiques de la població, i la gran majoria són ja nascuts aquí.

La major part dels alumnes provenen de l'escola pública Lluís Piquer, situada molt a prop i cada cop venen més alumnes d'altres poblacions buscant un projecte innovador.

### **3.3.2. Característiques del centre**

El centre té dues línies assignades oficials, però aconsegueixen reduir la ràtio a 20 estudiants per classe i fer-ne 3 grups per curs. Això és gràcies a un plantejament diferent de l'horari i a que el professorat augmenta una hora lectiva més. Treballar una hora setmanalment els aporta els següents beneficis: millora del funcionament, treballar amb grups reduïts, reducció de la conflictivitat, millor seguiment del grup per part del tutor, més atenció individualitzada, entre d'altres. El horari lectiu és intensiu, de 8.15h a 15.00h. Alhora, la biblioteca del centre està oberta tres tardes a la setmana per als alumnes.

El tret característic del centre és el seu projecte educatiu innovador i l'equip de docents implicats en aquest. Forma part de la Xarxa d'Instituts Innovadors de Catalunya (ICE-UAB) i del programa Escola21. Defineix el seu objectiu com "que cada alumne descobreixi i desplegui les seves pròpies potencialitats humanes". Estan oberts a la innovació pedagògica i tecnològica, introduint l'ús de les TIC com a recurs didàctic.

Setmanalment tenen 22'5 hores de assignatures curriculars, 6 hores de PTI ( proposta de treball interdisciplinar) i 1'5h de tallers.

Els professors tenen força llibertat a l'hora de organitzar-se les sessions i provar noves metodologies, però és necessari que es contempli una estona de treball en grup i treball individual a cadascuna de les sessions.

El propostes de treball interdisciplinar (PTI) són projectes on es treballen un continguts i competències de diferents àmbits, de forma integrada. La temàtica la proposa el mestre, però els alumnes poden escollir dins d'aquesta. Cada trimestre acostumen a realitzar 3 PTI. Aquest treball es realitza en grups cooperatius i els mestres donen les eines necessàries per a que aprenguin a treballar cooperativament. Un cop finalitzar el PTI es fa una exposició oral de cada un.

A més a més, el primer curs tenen diàriament tres quarts d'hora de TP ( treball personal) el qual té la finalitat de donar un espai als alumnes per fer treball autònom tutoritzat.

Els tallers es fan cada divendres i s'ofereixen trimestralment. Els alumnes els escullen per ordre de preferència per intentar repartir-ho de la forma més justa possible. Cada anys els tallers varien segons el seu èxit i les habilitats de l'equip docent. Són tallers molt vivencials i creatius com hort, robòtica, teatre, cant, creació de mandales, Land-Art, bicing, entre molts d'altres.

### **3.1.2.1. Pla d'acció tutorial (PAT)**

Des de l'any 2014 s'està implementant als primers cursos un pla d'acció tutorial basat en la pedagogia sistèmica, a partir de la proposta d'una professora. L'equip docent utilitza el material proporcionat pel PAT, però encara no s'ha consolidat com a eix principal de les tutories, ja que es una pedagogia força complexa i costa de dur a terme si no és té la suficient formació.

La Pedagogia Sistèmica sorgeix de l'aplicació de les aportacions que fa Bert Hellinger i la seva metodologia, les constel·lacions familiars, al camp de l'educació a través de tot el treball desenvolupat per Angélica Olvera.

D'altra banda, també es basa en la Teoria General de Sistemes, que aporta la visió de

comunitat educativa com la suma de diferents sistemes totalment interrelacionats entre ells formant una unitat conjunta.

Aquesta pedagogia no veu l'alumne com un element aïllat, sinó que forma part d'una estructura més complexa i interrelacionada, que és el seu sistema familiar, en el que està totalment vinculat per lleialtats inconscients. En aquests vincles es poden descobrir l'origen i la solució de conflictes de l'alumnat que manifesta a través del seu comportament en el centre.

La pedagogia sistèmica ofereix una visió diferent a la l'hora de fer front a necessitats i realitats a l'escola com l'atenció a la diversitat, dificultats d'aprenentatge, dificultats d'adaptació escolar, problemes de conducta, noves estructures familiars, interculturalitat...

### **3.3.1. Destinataris**

Els destinataris del projecte són els tres grups de primer d'ESO del centre. Aproximadament són 22 alumnes per classe i estan dividits heterogèniament. Són adolescents entre 12 i 13 anys que han començat l'educació secundària en un centre nou, per tant, els grups no estan del tot consolidats i gran part s'estan coneixent aquest curs.

Cada grup és molt diferent tenint en compte els alumnes, el tutor i el tarannà global. Són alumnes que s'estan acostumant a treballar de forma cooperativa i tenir certa "llibertat" en el dia a dia a l'aula, ja que per molts d'ells és xocant una metodologia tant innovadora i tecnològica. En principi, no hi ha grans conflictes i els tutors comenten que són molt participatius, xerraries i els agrada fer coses noves.

En aquest centre no han rebut cap classe d'educació emocional, però sí que treballen molt l'educació en valors a l'hora de tutoria. Sobretot, els tutors es basen en fets de l'actualitat i utilitzant algunes dinàmiques per crear debats i discussions respecte els valors i l'ètica.

Els tutors estaran presencialment durant les sessions del projecte i s'ha pactat que podran participar i col·laborar en totes les activitats que desitgin.

## 3.2. Necessitats detectades

La metodologia emprada per a detectar les necessitats dels destinataris del programa ha estat per contacte directe.

Abans de dur a terme el projecte es van fer tres reunions, una amb la coordinadora de primer d'ESO, la següent amb el director i finalment una amb el grup de tutors de 1r. Van comentar que els interessava un projecte d'educació emocional i que trobaven força útil que es parlés de la frustració. Personalment, vaig preguntar si necessitaven algun altre tipus de treball que trobessin més adient, però ja els va semblar bé la proposta inicial. També, es va comentar que aquesta edat els costa controlar-se i són bastants impulsius, per això, la necessitat de treballar la consciència i regulació emocional. El fet de no haver treballat mai l'educació emocional amb els destinataris, el projecte seria un primer contacte, per tant, no seria adient fer un treball sense una bona introducció a la consciència emocional i amb unes activitats properes i adequades al seu nivell, encara que això suposés no arribar a tots els objectius previstos.

Aquest projecte també respon a unes necessitats derivades de situacions vitals i educatives. Així doncs, a continuació analitzo les necessitats que m'han motivat a elaborar un projecte d'educació emocional.

En primer lloc, en el dia a dia dels estudiants és molt probable que sorgeixin situacions que generin frustració. És inevitable i els pot portar cap emocions negatives i derivar a comportaments violents. El fet de no saber regular aquestes emocions pot generar malestar i una càrrega emocional pels nois i noies que afecti al seu desenvolupament com a persones adultes. L'educació emocional és una bona manera per adquirir competències emocionals que els ajudin a afrontar els reptes del dia a dia amb més èxit i benestar.

En segon lloc, els destinataris estan en la primera fase de la pubertat i això és un trasbals en tots els aspectes de la persona. Estan en un procés de canvi que els marcarà finalment la seva personalitat i el seu aspecte físic. Això pot provocar estrès i confusió per a ells i, per tant, són més vulnerables a les crítiques i la seva autoestima s'està configurant. Un treball d'educació emocional en el qual els alumnes puguin compartir els seus estats emocionals i ser més conscients del que senten pot ajudar a

un millor benestar i ser un bon acompanyament en el seu procés de canvi.

En tercer lloc, el procés d'aprenentatge dels estudiants suposa un repte diari on hi té un gran paper el desenvolupament emocional. Com diu Francisco Mora: "*Sense emoció no hi ha curiositat, no hi ha atenció, no hi ha aprenentatge, no hi ha memòria*". A més a més, un dels quatre pilars de les competències bàsiques contemplades en el currículum és aprendre a ser i actuar de forma autònoma. Aquesta es relaciona directament amb l'educació emocional i també amb la intel·ligència interpersonal i intrapersonal definides per Howard Gardner.

En quart lloc, el mestre i el clima emocional de l'aula són dos dels factors que influeixen més en el rendiment dels alumnes. Es poden observar un índexs elevats de fracàs escolar en aquesta etapa. Disposar d'unes competències emocionals suposa una facilitat per fer front a dificultats d'aprenentatge i relacions socials. Com també l'educació emocional pot contribuir en crear un clima de més confiança, respecte i comprensió entre alumnes i professor, i per tant, establir una millor comunicació, prevenir possibles casos d'assetjament escolar o reduir la violència a les aules.

Per últim, els destinataris són nois i noies que estan vivint el pas de l'educació primària a l'educació obligatòria. Això suposa un canvi important pels estudiants perquè s'enfronten a un nou centre, sistema, metodologia, nivell d'exigència, etc. La forma en que es visquin aquests canvis, pot ser decisiva pel seu aprenentatge i benestar emocional.

### **3.3. Objectius del programa**

L'objectiu és ajudar als joves a afrontar els reptes de la vida amb més probabilitats d'èxit i amb un millor benestar emocional. A través del desenvolupament de les cinc competències emocionals definides pel GROP, pretenc donar a conèixer els alumnes el món de les emocions i facilitar-los eines per una millor regulació emocional en moments on la frustració hi sigui present.

L'assoliment d'aquest objectiu pot contribuir a uns beneficis a llarg termini com és la prevenció de la violència i un millor aprenentatge i benestar a l'aula.



El conjunt d'activitats i accions que es realitzaran a l'aula es basen en les quatre objectius generals del treball.

### **Objectius generals:**

- Adquirir un coneixement de les pròpies emocions.
- Prevenir estats emocionals negatius davant la frustració
- Desenvolupar la capacitat de generar emocions positives.
- Aprendre eines i estratègies per a una bona regulació emocional

Per a treballar aquests objectius de forma efectiva, cal especificar millor cadascun dels objectius que es treballaran al llarg de les sessions. Per això, a continuació s'especifiquen en relació a cada competència emocional.

### **Objectius específics:**

- Consciència emocional
  - Prendre consciència de les pròpies emocions.
  - Adquirir vocabulari emocional.
  - Identificar els estats emocionals derivats de la frustració.
  - Comprendre els comportaments derivats de les emocions negatives.
  - Entendre la relació entre pensament, emoció i comportament.
- Regulació emocional
  - Comprendre la importància de regular la impulsivitat.
  - Aprendre a tolerar la frustració.
  - Augmentar la capacitat de prevenir estats emocionals negatius.
  - Desenvolupar estratègies per afrontar reptes i situacions frustrants.
  - Autogenerar emocions positives.
- Autonomia emocional
  - Ser capaç de veure aspectes positius d'un mateix.
  - Acceptar la pròpia vivència emocional.
- Competència social
  - Aprendre a dialogar i aguantar el torn de paraula.

- Practicar l'escola activa.
  - Compartir les emocions amb els altres.
  - Respectar i valorar les opinions i vivències dels companys.
  - Respondre amb assertivitat davant un conflicte.
- Competències per a la vida i el benestar
    - Acceptar a buscar el propi benestar.
    - Buscar les eines o recursos que ens ajuden emocionalment.
    - Contribuir al benestar col·lectiu de la classe.

### 3.4. Metodologia

Parlem d'un programa com una experiència d'aprenentatge planificada orientada a aconseguir unes metes, com a resposta a unes necessitats detectades, i fonamentada en plantejaments teòrics que donen sentit i rigor a la intervenció.

Aquesta intervenció té l'objectiu d'introduir l'educació emocional a l'aula a partir d'un conjunt d'activitats que desenvolupin les competències emocionals, tenint com a fil conductor la microcompetència emocional de la tolerància a la frustració.

En l'elaboració i la implementació del programa s'han tingut en compte diferents aspectes per la seva viabilitat.

En primer lloc, com a persona encarregada de dur a terme les activitats a l'aula era la primera intervenció que feia relacionada amb l'educació emocional. He exercit com a mestra de primària i he realitzat activitats d'aquest caire en les classes de tutoria però considero que encara no tinc la suficient experiència per a realitzar una implementació d'un programa de grans dimensions. A més a més, serà el primer cop que treballi amb alumnes de secundària i no conec personalment els destinataris.

En segon lloc, començar a meitat de curs suposa introduir les sessions en la franja horària disponible. Al ser un agent extern i tenir una limitació horària, no és viable contemplar una rutina d'educació emocional diària a les aules. Suposa un temps i reestructuració del curs que ninguna de les parts està disposada a assumir.

En tercer lloc, la plantilla de professors no té cap tipus de formació en educació

emocional. La coordinadora de tutoria dels dos primers cursos té formació en pedagogia sistèmica i es qui ha elaborat el PAT del centre. Per a que un programa d'educació emocional s'integrés al centre seria necessari la formació del professorat i la facilitació de recursos per aquests. Personalment, crec que la meva figura no pot cobrir aquesta necessitat perquè no tinc l'experiència necessària.

En quart lloc, com a primer programa d'educació emocional, tant per a mi com pel centre, el més adequat (no ideal), és realitzar un programa en paral·lel com a prova pilot. El professorat pot observar si aquest tipus d'intervenció pot ser prou enriquidora per a plantejar-la com a línia de treball més endavant.

La metodologia de les activitats serà des d'una enfocament vivencial i de reflexió. Per tant, crear espais i experiències en que els alumnes puguin reflexionar sobre el seu propi aprenentatge. La majoria de sessions tindran dos activitats, la primera serà la que donarà l'experiència vivencial que motivarà a l'alumnat i la segona tindrà un caire més reflexiu, de pràctica o a mode de debat.

### **3.4.1. Temporalització**

El programa es realitzarà dins la franja horària reservada com a treball personal individual. Els alumnes de primer d'ESO tenen diàriament  $\frac{3}{4}$  d'hora per realitzar deures, avançar feines, repassar continguts, resoldre dubtes, etc. Un dels motius per realitzar-lo en aquesta franja és que no afecta a cap matèria troncal i la tutoria continua sent un espai reservat pel tutor i els alumnes. L'altre motiu és que l'equip de mestres no acaben d'estar contents amb l'aprofitament d'aquesta franja i creuen que pot ser més interessant fer un treball d'educació emocional.

Cal recalcar que l'únic requisit que va posar el centre va ser implementar el programa en els tres grups de primer, per tant, es va decidir dedicar dos sessions de  $\frac{3}{4}$  d'hora setmanalment a cada grup. Aquestes sessions es realitzen abans del primer descans, entre les 10.30 i les 11.15. La distribució de dies és la següent:

1rA: Dilluns i dijous

1rB: Dimarts i divendres (9.45-10.30)

1rC: Dimecres i divendres (10.30 a 11.15)

En total són dotze sessions i durarà entre 6 i 7 setmanes, sense tenir en compte imprevistos, sortides, proves o altres situacions. Es començarà a principis de març i està previst que acabi a finals d'abril.

### **3.5. Temari**

El projecte segueix una estructura pensada per a un millor aprofitament de les sessions i una coherència en l'ordre de seqüència del temari i objectius a treballar.

Les dues primeres sessions es dediquen a introduir el tema de les emocions i a generar espais de consciència emocional. Les sessions 3 i 4 es centren en l'experimentació i expressió de les emocions a través del joc i l'expressió corporal. La sessió 5 vol donar un espai a la introspecció i a l'escolta, afavorint una millor reflexió i aprenent a regular estats emocionals amb massa energia. La sessió 6, 8 i 9 es centren en la microcompetència de la frustració a través de diferents dinàmiques i activitats. Entre aquestes, la sessió 7 pretén tractar la importància de la regulació emocional, sobretot de la ira, perquè és l'emoció principal que es deriva de la frustració. Es va creure necessari dedicar la sessió 10 a l' indefensió apresada per què va directament relacionat amb estats de frustració i a l'assoliment d'un objectiu. A continuació, la sessió 11 pretén generar estats emocionals positius i proporcionar eines pel benestar, així el projecte va acabant d'una forma més agradable i positiva. I per últim, la sessió 12 acaba amb un recull dels aprenentatges i una valoració del projecte.

A continuació es mostra un quadre representatiu de les dotze sessions que engloba el programa.

## ESTRUCTURA DE LES SESSIONS

Sessió	Títol	Objectius	Continguts	Competències	Activitats
1	Introducció: Què em fa feliç?	Conèixer el grup i trencar el gel Motivar i introduir l'alumnat en el programa Reflexionar sobre la felicitat i el benestar	Què és el benestar Les emocions	Consciència emocional Competència social Competència per a la vida i el benestar	1. Jo mai, mai 2. Els tres desitjos
2	Què sentim?	Conèixer el vocabulari emocional Ser conscient de les emocions en el nostre dia a dia	Les emocions: funció i freqüència	Consciència emocional	3. Pluja d'emocions 4. Quines emocions sento més?
3	Quantes emocions !	Ampliar el vocabulari emocional Expressar i identificar una emoció	Classificació d'emocions i identificació	Consciència emocional	5. Ordenem emocions 6. Túnel dels sentiments
4	Expressem les emocions	Prendre consciència de les pròpies emocions Expressar a través del llenguatge les emocions	El llenguatge no verbal Reacció fisiològica de l'emoció	Consciència emocional Regulació emocional Competència social	7. El mirall 8. Esculpir emocions 9. Què hi tinc al front (Activitat EXTRA)
5	Escoltem/nos	Treballar l'escolta activa Comprendre les emocions dels altres Reconèixer les pròpies emocions	Escolta activa Consciència emocional	Consciència emocional Regulació emocional	10. Escolta activa 11. Els 4 quadres
6	Un joc frustrant	Prendre consciència de la frustració	La frustració i emocions derivades ( ira, tristesa..)	Consciència emocional Regulació emocional	12. Els 9 punts 13. Frustració i

		Aprendre a regular la frustració	Diferències entre frustració i decepció		decepció
7	Pensem abans d'actuar	Regular la ràbia Aprendre a resoldre conflictes de forma assertiva	Efectes de la ràbia Regulació	Regulació emocional Competència social	14. Conte de la impulsivitat 15. Enfadar-se
8	Combatem la frustració	Prendre consciència de què ens genera frustració Entrenar la tolerància a la frustració	Tolerància a la frustració Estratègies de regulació de la frustració	Consciència emocional Regulació emocional Competència social	16. Em frustro quan... 17. Parelles frustrants
9	A qui faig cas?	Reflexionar sobre el nostre nivell de frustració Prendre consciència de la importància del pensament i l'emoció	Nivell de tolerància a la frustració Pensament positiu i negatiu	Regulació emocional Consciència emocional	18. Fins aquí arribo 19. L'àngel i el dimoni
10	No puc...	Ser conscient dels missatges que ens diem a nosaltres mateixos Expressar les nostres pors.	Indefensió apresada Relació entre pensament i emoció	Consciència emocional Regulació emocional	20. L'elefant encadenat 21. Les nostres cadenes
11	Sentim amor	Percebre la imatge que tenim de nosaltres Desenvolupar la capacitat de generar benestar als altres	Autoestima Estratègies per generar benestar	Autonomia emocional Competència social Competència per a la vida i el benestar	22. Si fossis... 23. A cau d'orella
12	Sessió de tancament	Donar nom a les eines personals que ajuden al benestar Recollir els aprenentatges i reflexions.	Eines pel benestar i tolerar la frustració Reflexió i conclusió del programa	Consciència emocional Regulació i autonomia emocional	24. El nostre kit d'emergència 25. Tancament

## 3.6. Activitats

A continuació s'exposa la descripció detallada de cada activitat: nom, competències, objectius, procediment, temporalització, recursos i orientacions.

### ACTIVITAT 1

### *Jo mai mai*

\* *Extreta d'una sessió al Postgrau amb Maria Navarrete*

#### **Competència emocional**

Consciència emocional

Regulació emocional

#### **Objectius**

Exposar-se davant els altres

Aprendre a gaudir de les diferències

Ser conscient de la nostra tolerància a la frustració

#### **Procediment**

Es fa un cercle de cadires. Una persona al mig diu: Jo mai, mai...he... Els qui SI ho han fet s'han de canviar de cadira. El del mig busca un lloc i el que es queda sense ha de dir de nou: Jo mai, mai ....

Un cop fetes unes quantes rondes, es para el joc i es reflexiona sobre quines emocions han sentit durant l'activitat.

- Com t'has sentit? T'ha agradat? T'has sentit còmode?
- Què has sentit quan no has aconseguit cadira?
- Parlar davant dels companys que t'ha suposat?

#### **Temporalització**

15 min

#### **Recursos**

Cadires i espai per fer la rotllana

#### **Orientacions**

Donar algunes pautes perquè el joc es faci sense prendre mal. No forçar a ningú si no el vol realitzar. Aconsellar que es diguin temes els quals tothom es pugui sentir còmode.

## ACTIVITAT 2

## *Els tres desitjos*

*\*Basada en una activitat del postgrau amb Rafael Bisquerra*

### **Competència emocional**

Consciència emocional

Competència social

### **Objectius**

Motivar l'alumnat amb el programa

Reflexionar sobre el benestar propi i comú

Prendre consciència de que busquem a la vida

### **Procediment**

L'educador explica als alumnes que durant aquestes sessions faran un descobriment cap al seu interior. Serà un espai on podran expressar-se amb llibertat sobre el que senten i pensen. També, caldrà recordar que no s'obligarà a ningú a fer les activitats, però que són molt profitoses per a ells.

En silenci els alumnes hauran de pensar i escriure 3 desitjos que voldrien que es complissin. Tenen 3 minuts per escriure'ls. Han de pensar què és allò que desitgen més a la vida, per tant, val la pena no precipitar-se.

Quan els alumnes han acabat l'educador els organitza en grups de 3. Cada grup posarà en comú els seus desitjos i s'haurà de posar d'acord per a que només surtin 3 desitjos per grup. S'ha intentar sintetitzar el desig en una paraula. Es deixen 10 minuts aproximadament.

Després, es posa en comú amb la classe i l'educador escriu a la pissarra els desitjos que han sortit. S'observa si hi ha algun de repetit o que signifiqui més o menys el mateix.

L'educador formula la següent pregunta: I per a què volem...( el desig)? A través del diàleg i les aportacions s'arribarà a parlar de felicitat, salut, benestar, diners, treball... Entenem el mateix per felicitat? I benestar? A partir d'aquí arriba el punt de relacionar la felicitat amb les emocions positives. Així doncs, trobar sentit a generar-ne de bones i regular les negatives.

### **Temporalització**



30 min

### **Recursos**

Pissarra pel mestre

Llapis i paper pels alumnes

### **Orientacions**

S'ha de procurar crear un bon clima de respecte i silenci per a fer l'activitat amb èxit i motivar la participació. Intentar que quasi la majoria d'alumnes hagin pogut dir la seva opinió.

Cada cop que intervingui un alumne haurà de procurar dir el seu nom abans, així facilitar l'aprenentatge dels noms.

## **ACTIVITAT 3**

### ***Pluja d'emocions***

#### **Competència emocional**

Consciència emocional

#### **Objectius**

Posar nom a les emocions

Prendre consciència de la presència de les emocions en cada moment

#### **Procediment**

Es comença la sessió fent una ronda amb la següent pregunta: com estàs?

Els alumnes es presentaran i respondran la pregunta. A partir d'aquí l'educador explicarà que no sempre utilitzem les paraules adequades per dir com estem. Les emocions són contínues respostes a estímuls interns o externs, per tant, sempre estem sentit alguna cosa.

A mode d'exemple es demana als alumnes que tanquin els ulls i recordin tot el que han fet des de que s'han aixecat fins en aquest moment. Quantes emocions han sentit? Les saben distingir? Són habituals?

Lavors, es donen 3 minuts als alumnes per a escriure en un paper totes les emocions o sentiments que sàpiguen. Si encara necessiten més temps, s'anirà allargant fins que tots acabin.

En grups de 4 posaran en comú les emocions escrites i intentaran agrupar-les. Després es farà la posada en comú i es comentaran les agrupacions, les més

repetides o les quals hi hagi dubtes. A la pissarra s'aniran apuntant.

D'aquí, l'educador explicarà les 6 emocions bàsiques i les seves derivants. També, és necessari deixar clar la diferència entre emoció i sentiment.

### **Temporalització**

30 min

### **Recursos**

Pissarra

Papers i llapis

### **Orientacions**

En el cas que surti poc vocabulari emocional, l'educador pot donar pistes o exemples per a que els grups no es quedin bloquejats.

## **ACTIVITAT 4**

## ***Quines emocions sento més?***

### **Competència emocional**

Consciència emocional

Competència social

### **Objectius**

Ser conscient de les emocions més predominants en nosaltres

Expressar el que sentim amb vocabulari emocional

### **Procediment**

En parelles d'elecció pròpia, explicaran quines emocions senten habitualment, a partir d'experiències passades i exemples. Qui no vulgui expressar-ho pot fer el treball de forma individual.

Si tenen el mòbil a mà poden observar quines són les emoticones que utilitzen més a Whatsapp, i així serà més fàcil esbrinar quines emocions expressen més.

Per acabar, l'educador projecta una imatge on es veuen emoticones de Whatsapp. Es pregunta a la classe què signifiquen algunes d'elles. En aquesta activitat es poden observar els diferents significats que atribuïm a cada emoticona i com el propi llenguatge es pot entendre de forma totalment diferent.

### **Temporalització**

15 min

## **Recursos**

Projector

Imatge d'emoticones de Whatsapp (ANNEX 6.1)

## **Orientacions**

Per a que els alumnes es sentin més còmodes a l'hora d'expressar les seves vivències poden escollir ells la seva parella.

## **ACTIVITAT 5**

## ***Ordenem les emocions***

### **Competència emocional**

Consciència emocional

### **Objectius**

Adquirir vocabulari emocional

Parlar sobre les emocions

### **Procediment**

L'educador explica als alumnes que molts cops ens pregunten com estem i responem «bé». Responem amb sinceritat? Quins matisos hi ha dins «bé»?

En grups de 4 persones hauran de classificar lliurement un seguit d'emocions que trobaran dins uns sobres. No importa com les classifiquin mentre els components del grup estiguin d'acord. Tindran entre 10 i 15 minuts per fer-ho. Mentrestant, l'educador supervisarà l'activitat i ajudarà als grups a definir alguns conceptes, resoldre dubtes i ajudar.

Un cop feta la classificació cada grup explicarà breument com ha fet la classificació. També, es preguntarà amb quines emocions han tingut més problemes i quines no han entès. L'educador anirà apuntat a la pissarra els criteris de classificació i algunes aportacions.

A partir de la posada en comú, l'educador explicarà la teoria de les 6 emocions bàsiques i la funció de cada una d'elles.

### **Temporalització**

30 min

### **Recursos**

Pissarra i guix

Sobres per a cada grup

Papera d'emocions per a cada grup (ANNEX 6.2.)

### **Orientacions**

Escollir emocions més habituals i algunes més difícils per crear interès i debat. També, que siguin variades i adaptades a l'edat del grup.

## **ACTIVITAT 6**

### ***Túnel dels sentiments***

*\*Basada en una activitat del postgrau de Maria Navarrete*

#### **Competència emocional**

Consciència emocional

Regulació emocional

#### **Objectius**

Prendre consciència de com ens comportem en funció de l'estat emocional

Conèixer les diferents emocions des del llenguatge no verbal

#### **Procediment**

Es demana a 4 voluntaris que marxin de la sala un moment. Les altres realitzen un túnel de parelles cara a cara. L'educador proposa una emoció i quan entri un dels voluntaris haurà de passar pel mig del túnel i els altres expressaran amb mímica l'emoció. I així amb la resta. Exemples d'emocions que es poden treballar: tristesa, por, alegria, amor, tendresa, fàstic.

Preguntes per a la reflexió posterior en grup: Com ens sentim quan sempre es relacionen amb nosaltres des d'una emoció concreta? Des de quina emoció ens relacionem amb els altres? Ens aporta benestar a nosaltres i a la resta?

#### **Temporalització**

15 min

#### **Recursos**

Cap

#### **Orientacions**

Consultar amb el tutor l'elecció de l'emoció segons el voluntari per no convertir l'activitat en una experiència desagradable per a la persona.

Recalcar als alumnes que l'activitat és un joc on tothom s'ha de sentir còmode i

respectat, per tant, l'expressió de l'emoció no es pot fer des de la burla.

## **ACTIVITAT 7**

### ***El mirall***

*\*Basada en una activitat del postgrau de Maria Navarrete*

#### **Competència emocional**

Consciència emocional

Regulació emocional

#### **Objectius**

Expressar les emocions a través del cos

Gaudir i jugar amb l'expressió emocional

#### **Procediment**

Els alumnes es col·loquen en parelles assentats un davant de l'altre. L'educador explica que faran una mica de teatre, per tant, agafaran la vergonya i la guardaran durant una estona. És una activitat guiada, per tant, s'intentarà fer silenci per escoltar les indicacions.

L'activitat consisteix en expressar l'emoció indicada al company utilitzant les parts del cos indicades, de forma alterna.

- Expressau amb els ulls la ràbia
- Expressau amb els ulls l'amor
- Expressau amb la cara la sorpresa
- Expressau amb la cara la pena
- Expressau amb la cara i els braços la tristesa
- Expressau amb la cara i els braços l'alegria
- Expressau amb el cos la tranquil·litat
- Expressau amb el cos la por

Per acabar, es posa en comú l'activitat amb aquestes preguntes: Us ha costat? Quina emoció ha estat més fàcil.

#### **Temporalització**

20 min

#### **Recursos**

-

### **Orientacions**

Recordar que no es pot expressar amb paraules, només amb llenguatge corporal. No renyar si els alumnes riuen durant l'activitat .

## **ACTIVITAT 8**

### ***Esculpir emocions***

*\*Basada en una activitat del postgrau de Maria Navarrete*

### **Competència emocional**

Consciència emocional

Competència social

### **Objectius**

Representar a través del cos les emocions bàsiques

Prendre consciència de les pròpies emocions

Experimentar la dificultat per expressar diferents emocions

Practicar la comunicació expressiva i receptiva

### **Procediment**

L'educador divideix els alumnes en grups de 4 o 5. A cada grup se li assignarà una emoció sense que els altres ho sàpiguen. Cada grup es col·locarà en un espai de l'aula i durant 10 minuts crearan una escultura col·lectiva que representi l'emoció assignada.

Un cop creades es representaran davant el grup classe. Els altres grups observaran els detalls de la representació i esbrinaran quina emoció creuen que és.

En la posada en comú guiada per l'educador afavorirà la reflexió a partir de preguntes: Heu trobat dificultats al representar la figura? Us sentiu còmodes en aquesta emoció o és difícil de sentir? Quina emoció haguessis preferit representar? Heu trobat a faltar alguna cosa en les representacions? Heu pensat en alguna situació viscuda per crear-la? Quines conclusions podeu extreure de l'activitat?

### **Temporalització**

30 minuts

### **Recursos**

Papers amb les emocions bàsiques

Aula amb espai suficient per a les representacions

## **Orientacions**

L'educador ha de guiar l'experiència estimulant la participació i la reflexió. Tenir en compte el temps proporcionat per a crear les escultures.

## **ACTIVITAT 9**

## **Què hi tinc al front? (EXTRA)**

*\*Basada en una activitat realitzada en una formació per Pere Tarrés*

### **Competència emocional**

Consciència emocional

Regulació emocional

### **Objectius**

Experimentar les diferents reaccions segons la relació amb els altres

Projectar emocions

Regular les pròpies emocions

### **Procediment**

L'educador enganxa al front de cada alumne un paper adhesiu amb un missatge. Cada paper conté un missatge, per exemple: Afalaga'm, ignora'm, admira'm, estic trist, m'ha tocat la loteria, aplaudeix-me, sóc el teu amic, estic preocupat...( Missatges positius i negatius combinats)

S'explica als alumnes que hauran de passejar per la classe i hauran de relacionar-se amb els altres segons els missatges del front. Passats uns minuts quan l'educador observi que ja han experimenten prou la dinàmica, demana que s'aturin i es treguin l'adhesiu.

En rotllana, l'educador preguntarà als alumnes: com t'has sentit? Has endevinat que tenies? Com actuaven els companys? T'ha agradat? Haguessis preferit un altre paper?

A partir de les participacions dels alumnes es crearà una estona de diàleg per compartir l'experiència i concloure l'activitat.

### **Temporalització**

40 min

### **Recursos**

Etiquetes pel front (ANNEX 6.3)

### **Orientacions**

L'educador ha de tenir en compte les característiques dels alumnes a l'hora de posar els adhesius. Hi ha alumnes que es podrien sentir malament i no gestionar les seves reaccions.

Insistir en respectar als companys en tot moment ja que es tracta d'un joc. Segons les característiques del grup, canviar els missatges.

Cal controlar molt bé el desenvolupament de l'activitat per a que no es generin situacions conflictives o desagradables.

## **ACTIVITAT 10**

### ***Escolta activa***

*\*Basada en una activitat del postgrau de Maria Navarrete*

### **Competència emocional**

Consciència emocional

Regulació emocional

Competència social

### **Objectius**

Comprendre les emocions dels altres

Treballar l'escolta activa

Expressar una situació lligada a una emoció

### **Procediment**

Es fan dues rotllanes concèntriques de parelles, una a dins d'esquena al centre i els altres a fora de cara a la parella. L'educador proposa un tema a parlar durant 2 minuts. Una rotllana parla i l'altre escolta activament ( no pot parlar en cap moment). Cada cop que es canviï de tema, la rotllana del centre es mourà un lloc cap a l'esquerra. Es proposen temes de conversa vinculats a una emoció, per exemple:

- Una situació divertida que t'hagi passat.
- Una situació en que t'hagis enfadat.
- Una situació en que t'hagis frustrat.
- Una situació que hagis sentit tristesa.
- Algú per qui sentis admiració.



- Una cosa pel qual et sentis orgullós de tu mateix.

Al final de tot, l'educador explica que significa fer una escolta activa i el que això implica. Proposa fer una reflexió individual de què els hi ha costat més i si practiquen l'escolta activa.

### **Temporalització**

20 min

### **Recursos**

Espai a l'aula per a fer els dos cercles.

### **Orientacions**

Insistir en el fet de no poder parlar ni respondre a l'altra persona. Crear l'ambient adequat pel silenci i el respecte, ja que és un espai on tothom es pot obrir sense ser jutjat. Així com remarcar la importància de mirar l'altre als ulls.

## **ACTIVITAT 11**

## ***Els 4 quadrats***

*\*Basada en una activitat de l'associació SEER*

### **Competència emocional**

Consciència emocional

### **Objectius**

Prendre consciència del que sento i faig sentir

### **Procediment**

Aquesta activitat es individual ja que s'intenta aconseguir una petita introspecció per tal de conèixer quines emocions sento i faig sentir. Els alumnes agafen un foli en blanc i el divideixen en quatre quadrats. A cada quadrat hauran d'escriure un moment en què:

1. Hagi fet sentir bé algú
2. Hagi fet sentir malament algú
3. T'hagin fet sentir bé
4. T'hagin fet sentir malament

Aquesta reflexió no es compartirà, però si que posarà en comú a mà alçada quins quadrats han costat més i quins han estat fàcils.

### **Temporalització**

10 min

## Recursos

-

## Orientacions

Es necessita silenci i un clima de calma per afavorir l'autoreflexió.

## ACTIVITAT 12

*Els 9 punts*

*\*Basada en una activitat de l'associació SEER*

### Competència emocional

Regulació emocional

Tolerància a la frustració

### Objectius

Prendre consciència de la frustració

### Procediment

L'educador explica als alumnes que hauran de resoldre un enigma de forma individual. L'enigma consisteix en ajuntar nou punts amb quatre línies rectes contínues, sense aixecar el llapis de paper, ni passar dues vegades pel mateix punt.

Mentrestant, l'educador va passant per l'aula i va apuntat els comentaris, expressions, actituds, queixes...que van sorgint. Un cop han passat com a màxim 10 minuts es pregunta si algú ha resolt l'enigma, si no és el cas, es dóna la solució a la pissarra. També, s'apunta a la pissarra el que ha anotat l'educador. I partir d'això s'obre una posada en comú del que han sentit els alumnes mentre feien l'activitat. Aquesta reflexió es pot guiar a partir de preguntes com:

- Com us heu sentit? (emocions) Què he pensat? (pensaments) Què heu fet? (comportament)
- Ho heu intentat molts cops?
- Què heu pensat quan un company ho ha resolt?
- En quines altres situacions us sentiu així?

A partir d'aquesta reflexió es presenta l'emoció "frustració". Es contextualitza dins l'emoció de ràbia i s'intenta definir què l'ha causat i com l'hem viscut.

### Temporalització

30 min

### Recursos

L'enigma dels 9 punts (ANNEX 6.4)

### **Orientacions**

Si algun alumne ja coneix l'enigma, es demana que no l'expliqui els companys pel bon funcionament de l'activitat.

## **ACTIVITAT 13**

### ***Frustració i decepció***

#### **Competència emocional**

Consciència emocional

Tolerància a la frustració

#### **Objectius**

Diferenciar la frustració i la decepció

#### **Procediment**

L'educador reparteix quatre situacions ( 2 de frustració i 2 de decepció) a cada taula d'alumnes. Els alumnes llegeixen els casos i han d'esbrinar quines són frustració i quines decepció. Després, es posa en comú i l'educador dóna l'explicació sobre la seva diferència

#### **Temporalització**

15 min

#### **Recursos**

2 situacions de frustració

2 situacions de decepció

#### **Orientacions -**

## **ACTIVITAT 14**

### ***Conte de la impulsivitat***

#### **Competència emocional**

Consciència emocional

Regulació emocional

#### **Objectius**

Prendre consciència de la importància de la regulació emocional

Reflexionar sobre com les emocions negatives afecten a la nostra conducta

#### **Procediment**

L'educador reparteix per parelles el relat " El gos d'en Roderic" i es llegeix en veu alta. Després l'educador guia el debat a partir de les següents preguntes:

- Us ha agradat el conte? Per què?
- Què us ha impactat més? Què heu sentit al llegir-lo?
- Quines emocions apareixen en el conte? Com afecten al seu desenllaç tràgic?
- Com hagués pogut acabar diferent? Què hagués canviat?
- Ha pensat abans d'actuar? Com se'n diu d'això?
- És sempre "negativa" la impulsivitat?

### **Temporalització**

25 min

### **Recursos**

El conte "El gos d'en Roderic" extret del llibre *El gran llibre de les emocions* (ANNEX 6.5)

### **Orientacions -**

## **ACTIVITAT 15**

## ***Enfadar-se***

*\*Basada en una activitat del postgrau amb Rafael Bisquerra*

### **Competència emocional**

Regulació emocional

Competència social

### **Objectius**

Aprendre a respondre de forma assertiva

Conèixer les diferents opcions davant un conflicte

### **Procediment**

L'educador explica que quan ens enfadem acostumem a actuar de tres maneres: passiva, agressiva o assertiva. Explicades a grans trets es decideix per una petita escenificació.

L'educador demana que surtin 4 voluntaris per escenificar una situació: un noi (A) es troba amb un amic (B) a l'institut, i fa una estona un company li ha comentat que l'havia estat criticant per l'esquena . Un voluntari fa de B i els altres tres de A. Es farà la trobada dels dos amics de tres formes diferents:

1. Passiva: L'amic A actua de forma estranya amb B i prefereix evitar estar amb ell

posant excuses i no li comenta res del fet.

2: Agressiva: L'amic A escridassa a B sense fer cap pregunta i no dóna lloc a una resolució. B intenta defensar-se de les acusacions.

3: Assertiva: L'amic A parla amb B i li pregunta sobre el que li ha comentat el company i li demana que s'expliqui. Intenten dialogar per entendre què ha passat i si té solució o no.

Un cop finalitzada s'aplaudeix i es dóna les gràcies als voluntaris i es convida als alumnes que reflexionin quina conducta acostumen a tenir i quins beneficis té.

### **Temporalització**

20 min

### **Recursos**

-

### **Orientacions**

L'escenificació es fa guiada per l'educador i la resta de companys poden ajudar a la creació de l'escena.

## **ACTIVITAT 16**

## ***Em frustró quan...***

### **Competència emocional**

Consciència emocional

Tolerància a la frustració

### **Objectius**

Prendre consciència de la frustració

Conèixer quines estratègies tenim per tolerar la frustració

### **Procediment**

Es demana als alumnes que tanquin els ulls i pensin en una cosa que vulguin aconseguir/ un objectiu. Per exemple, aprovar una assignatura, sortir més amb els amics, jugar millor a bàsquet, etc. Quan obrin els ulls observaran que hi ha projectada una imatge d'un mur de maons.

L'educador pregunta què creuen que significa aquest mur i com es sentirien al trobar-se això en el seu objectiu. Als alumnes que volen compartir el seu objectiu se'ls pregunta si creuen que serà molt fàcil aconseguir-ho o es trobaran amb obstacles. Durant la posada en comú, es projecta una vinyeta que compara la idea que tenim d'arribar a un objectiu i com és en realitat aquest camí. L'educador va explicant que és

la frustració i quines emocions se'n deriven a partir de les aportacions dels alumnes.

Per últim, l'educador demana si tenen algunes "tècniques" per tolerar la frustració. A la pissarra s'anirà apuntat tot el recull de tècniques que van exposant, sobretot orientades a la frustració amb l'estudi.

### **Temporalització**

25 min

### **Recursos**

Projector

Imatges del mur i la vinyeta (ANNEX 6.6)

### **Orientacions**

S'ha de procurar que es respecti el torn de paraula.

## **ACTIVITAT 17**

## ***Parelles frustrants***

*\*Basada en una activitat de Rafael Bisquerra*

### **Competència emocional**

Regulació emocional

Tolerància a la frustració

### **Objectius**

Aprendre a tolerar la frustració

### **Procediment**

L'educador explica als alumnes que faran servir la imaginació en parelles. Explica que sentim molts cops frustració quan volem fer una cosa i els nostres pares no ens deixen. Per això, molts cops fem servir el poder de convicció per aconseguir el nostre objectiu.

L'activitat consisteix en que un de la parella (A) haurà de demanar a l'altre (B) si li pot comprar un mòbil nou. El B farà de mare/pare i haurà de negar la seva petició. El A haurà de buscar les estratègies possibles per aconseguir l'objectiu. Al cap d'una estona, la parella s'intercanviarà els papers i l'alumne (B) haurà de demanar una peça de roba a l'altra.

Un cop finalitzada la dinàmica, l'educador preguntarà com s'han sentit en les dues posicions i quines estratègies han utilitzat per aconseguir el seu objectiu. D'aquí, es

pot extrapolar a situacions quotidianes a partir d'exemples dels alumnes i les seves aportacions.

### **Temporalització**

20 min

### **Recursos**

-

### **Orientacions**

Aquesta activitat es pot repetir en diferents moments del curs a partir de situacions que s'inventin els alumnes.

## **ACTIVITAT 18**

## ***Fins aquí arribo***

*\*Basada en una activitat de Rafael Bisquerra*

### **Competència emocional**

Regulació emocional

Tolerància a la frustració

### **Objectius**

Prendre consciència dels diferents graus de frustració

Conèixer en quins àmbit sentim més frustració

### **Procediment**

Es reparteix als alumnes un llistat de situacions frustrants. Primer, individualment llegeixen el llistat i marquen les situacions que per a ells són altament frustrants. Després, en grups de 3 comenten el llistat donant la seva opinió i intenten ordenar les situacions per nivell de frustració.

Quan l'educador observa que la majoria de grups ja està acabant demana que es posin en comú les tres situacions que consideren menys frustrants i les 3 que més. La pregunta que es pot derivar és: Què tenen en comú aquestes situacions?

### **Temporalització**

25 min

### **Recursos**

Llapis

Llistat de situacions frustrants

### **Orientacions**

Es pot adaptar el llistat de situacions frustrants al grup de destinataris segons l'edat i

context social, per tal de que siguin més properes.

## **ACTIVITAT 19**

## ***L'àngel i el dimoni***

*\*Basada en una activitat realitzada a Pere Tarrés*

### **Competència emocional**

Consciència emocional

Regulació emocional

Tolerància a la frustració

### **Objectius**

Treballar la relació entre pensament i emoció

Reflexionar sobre les diferents mirades d'una mateixa situació

### **Procediment**

L'activitat consisteix en representar la típica escena d'un personatge que té a l'espatlla un àngel i un dimoni. Els alumnes s'agrupen en trios i s'assignaran els tres papers, que aniran rotant de manera que tots passin per cadascun dels rols.

El personatge anirà explicant als seus companys el que ha fet durant el dia i mentrestant els altres dos l'escoltaran i aniran intervenint amb el seu rol. L'àngel elogiarà, animarà i donarà missatges positius respecte el que va explicant. En canvi, el dimoni menysprearà, desanimarà i donarà missatges negatius.

Després, es pregunta als alumnes com s'han sentit, quin paper ha estat més fàcil i quines conclusions se'n poden extreure.

### **Temporalització**

20 min

### **Recursos**

-

### **Orientacions**

Per fer-lo més divertit es pot utilitzar unes diademes a mode de àngel i dimoni.



## ACTIVITAT 20

### *L'elefant encadenat*

#### **Competència emocional**

Consciència emocional

#### **Objectius**

Ser conscient dels missatges negatius que ens diem a nosaltres mateixos

Comprendre què és la indefensió apresada

#### **Procediment**

L'activitat consisteix en el visionat del conte L'elefant encadenat i la posterior posada en comú. Abans de començar, l'educador escriu a la pissarra el títol del conte i pregunta de que pensen que parla. Un cop visualitzat, es guia els alumnes en un debat amb les següents preguntes:

- De què parla el conte?
- Per què no fuig? Què el manté lligat a la cadena?
- Per què l'autor diu " *un terrible día para su historia*"?
- Què ens vol ensenyar el conte?

#### **Temporalització**

20 min

#### **Recursos**

Vídeo o conte de l'elefant encadenat (ANNEX 6.7)

#### **Orientacions**

L'educador ha de fer de moderador del debat per a que totes les aportacions es tinguin en compte i procurar que el tema es centri en el conte i la relació amb la frustració. També és convenient tornar a posar el vídeo un segon cop per una millor comprensió del conte.

## ACTIVITAT 21

### *Les nostres cadenes*

*\*Basada en una activitat del postgrau amb Rafael Bisquerra*

#### **Competència emocional**

Consciència emocional

Tolerància a la frustració

### **Objectius**

Reflexionar sobre les pròpies limitacions imposades

Expressar a través del dibuix les barreres emocionals

### **Procediment**

Després del debat de l'anterior activitat es reparteix als alumnes folis i colors. Els alumnes s'han de dibuixar a ells mateixos de la forma que ells prefereixin. L'educador després preguntarà:

- Quines cadenes tens? Quines coses et dius que t'impedeixen fer el que t'agradaria?
- Quines coses o qui ens pot ajudar a trencar aquestes cadenes?
- Recordes alguna cosa que hakis aconseguit perquè t'ho vas proposar amb il·lusió i esforç?
- Hi ha coses que penses que mai podràs fer?

A partir de les preguntes i exemples, demana que dibuixin unes cadenes a la seu dibuix i hi escriguin les pors o missatges que els impedeixen fer el que volen, com l'elefant encadenat.

Aquest dibuix és molt personal, per tant, els alumnes se'l queden i l'educador els convida a tenir-lo present i que si en algun moment volen tallar les cadenes només els fa falta unes tisores.

### **Temporalització**

20 min

### **Recursos**

Folis, colors, retoladors, tisores.

### **Orientacions**

És una activitat que implica una consciència emocional elevada, per tant, s'haurà d'ajudar amb preguntes i exemples fàcils. Com qualsevol activitat, no es pot obligar a realitzar-la ja que és molt personal.

**Competència emocional**

Consciència emocional

Autonomia emocional

**Objectius**

Conèixer quina mirada tenim de nosaltres

Afavorir l'autoestima

**Procediment**

L'educador demana que els alumnes agafin un paper i un llapis perquè hauran de completar les següent frases que se'ls dicta:

- Si fos un color seria...
- Si fos un animal seria...
- Si fos un objecte seria...
- Si fos un lloc geogràfic seria...

Un cop completades les frases, l'educador demana als alumnes que escriguin al costat de cada nom 3 característiques li associïn.

Després l'educador convida a reflexionar individualment sobre la relació entre els adjectius que han posat i ells mateixos. Per què he triat aquest animal/lloc/color...? Que m'agrada d'aquest ? Diu alguna cosa de mi ? M'identifico amb alguna característica? Sóc el que m'agradaria ser?

Després, en comú els alumnes que vulguin podran posar en comú les reflexions que han fet i comentar el propi exercici.

**Temporalització**

25 min

**Recursos**

Llapis i paper

**Orientacions**

L'educador pot allargar la posada en comú segons vegi el profit que se li està traient.

## **ACTIVITAT 23**

### ***A cau d'orella***

*\*Basada en una activitat realitzada en el postgrau.*

#### **Competència emocional**

Competència social

Competències per a la vida i el benestar

#### **Objectius**

Generar i experimentar emocions positives

Compartir emocions als altres

#### **Procediment**

Es divideix el grup en dos : A i B. L'educador demana al grup A que es sentint a les cadires, tanquin els ulls i es relaxin perquè hauran d'estar preparats per rebre una sorpresa. L'educador surt al passadís amb el grup B i els explica la seva missió. La seva missió és dir a cau d'orella coses boniques als companys amb els ulls tancats. Ho fan fluixet i passen pels companys que vulguin. Un cop acaben, amb silenci tornen al seu lloc. Després, es repeteix el mateix procediment però amb el grup A.

Per acabar, l'educador pregunta als alumnes si volen compartir les sensacions que han viscut i quines emocions els ha generat.

#### **Temporalització**

20 min

#### **Recursos**

Música relaxant (opcional)

#### **Orientacions**

Recalcar que s'han de generar emocions positives, per tant, només dir coses que facin sentir bé als companys. Es pot posar música relaxant per afavorir un clima calmat i positiu.

## **ACTIVITAT 24**

### ***El nostre kit d'emergència***

#### **Competència emocional**

Autonomia emocional

Regulació emocional

## **Objectius**

Recollir quines eines personals ens generen benestar

Recordar les estratègies per regular emocions negatives com la frustració

## **Procediment**

Es recorda als alumnes que a la primera sessió es va parlar de felicitat i benestar. Per això, aquestes sessions s'han tractat diferents temes per contribuir a aquells desitjos.

Amb tot allò que han après hauran de escriure en una fitxa quins pensaments, emocions, estratègies, comportaments, tècniques, trucs... els ajuden a sentir-se millor.

És una activitat individual i, per tant, no cal que es comparteixi amb el grup si no volen.

## **Temporalització**

20 min

## **Recursos**

Fitxa "Kit emocional" (ANNEX 6.8)

## **Orientacions**

Ajudar a elaborar el kit emocional recordant les activitats que s'han fet durant el programa.

## **ACTIVITAT 25**

## ***Tancament***

### **Competència emocional**

Consciència emocional

### **Objectius**

Reflexionar sobre l'aprenentatge

Recordar i valorar les activitats que s'han fet

### **Procediment**

A la pissarra es fa una pluja d'idees sobre tot allò que recorden que s'ha treballat, així l'educador pot observar quines activitats han tingut més impacte o èxit. Es crea un petit debat on els alumnes poden aportar les seves valoracions i opinions respecte el programa i el seu aprenentatge personal.

### **Temporalització**

20 min

### **Recursos**

Pissarra

### **Orientacions**

Es dona total llibertat per opinar sobre el programa sense jutjar.

## 3.7. Procés d'aplicació

En aquest apartat es pot trobar la descripció de la implementació del projecte. De cada sessió hi ha un breu comentari i valoració de com s'han desenvolupat les activitats i si hi hagut canvis.

### Sessió 1

Grup A. El grup ha rebut amb curiositat i ganes el projecte. Han agraït començar la sessió amb una activitat moguda i després han estat capaços de reflexionar en l'activitat 2. Han aportat bones idees i han treballat bé entre ells.

Grup B. Primer han rebut la sessió amb interès i curiositat, però xerraven bastant i els ha costat fer l'activitat 2. Hi ha alguns alumnes que no s'han pres seriosament l'activitat, escrivint desitjos per fer riure i cridar l'atenció. Ha quedat pendent acabar.

Grup C. El grup ha fet moltes preguntes de bon principi mostrant interès pel tema. Han gaudit molt les dues activitats i han participat amb ganes.

### Sessió 2

Grup A. El grup li ha costat fer la pluja d'emocions, però amb exemples n'han sortit moltes. Els ha agradat molt treballar les emocions a partir de les emoticones i s'han sorprès de que no tots li donen els mateixos significats. Els ha fet vergonya l'activitat 4, per això han treballat amb les seves amistats. Hi ha dos alumnes que han preferit no fer l'activitat 4.

Grup B. S'ha intentat reprendre l'activitat 2 i han estat una mica més atents. En el moment de compartir les emocions amb els companys, no li han donat importància i molts han preferit xerrar sense fer l'activitat. És un grup molt xerraire i sembla que no volen col·laborar.

Grup C. El grup s'ha pres amb molt humor treballar les emocions amb emoticones i el mestre ha col·laborat amb bones aportacions. Sembla un grup molt divertit i actiu. En el moment de compartir les emocions que senten més, no s'ha observat que expressin gaire emocions negatives.

### **Sessió 3**

Grup A. Han treballat col·laborativament en l'activitat 5 i s'han interessat per entendre el significat de cada emoció. Han sobrat 5 minuts i se'ls hi ha mostrat algunes imatges de l'univers de les emocions perquè veiessin millor el gran ventall que hi ha. Els ha encantat el túnel dels sentiments.

Grup B. Els ha costat molt ordenar les emocions ja que es barallaven entre ells i molts no volien treballar. Algunes alumnes distorsionen molt la classe malgrat les avisos del tutor. He preferit no fer l'activitat 6 perquè no els he vist preparats i s'ha substituït per crear un espai de silenci apuntant a la pissarra: Estic generen emocions positives o negatives a la classe?

Grup C. Excepte un grup, la majoria han treballat molt bé en l'ordenació de les emocions. S'han pres com un repte la seva classificació malgrat les dificultats que els hi suposava. Han gaudit molt el túnel dels sentiments.

### **Sessió 4**

Grup A. El grup ha estat molt atent i l'activitat del mirall ha estat un èxit. Han fet seva l'activitat d'esculpir emocions a mode de miniteatre. Hi ha un grup que s'ha atrevit a escollir la emoció "plaer" i l'han representat de forma adequada. Ha estat una sessió més moguda i distesa.

Grup B. Han faltat 15 minuts per a fer un mínim silenci. L'activitat del mirall ha costat però s'ha arribat a fer amb èxit. Llàstima que en el moment de reflexionar no han estat atents. S'ha intentat realitzar l'activitat 8 però només s'han pogut representar dos figures per la poca disciplina a l'aula. Després de la sessió, he parlat amb el tutor per a fer algunes adaptacions en el programa a conseqüència de les necessitats del grup.

Grup C. És un grup molt divertit i no han tingut vergonya a l'hora de realitzar les activitats. Prefereixen treballar les emocions positives. Hi ha un alumne que no ha volgut participar.

### **Sessió 5**

Grup A. el grup estava esverat, per això abans de començar els he fet tancar els ulls i fer una recorregut mental des de que s'han aixecat fins ara pensant en com s'han sentit. Després, l'activitat 10 ha costat una mica però els ha agradat. Hi ha alguns alumnes que no saben què dir-se. L'activitat 11 els ha calmat i han estat capaços de reflexionar.

Grup B. Abans de començar hi havien hagut conflictes a l'aula i algunes alumnes estaven castigats. Han estat 15 minuts per fer silenci i tots els intents per fer l'activitat 10 han estat nuls. Hi ha dos alumnes que se'ls ha demanat que fessin deures perquè no destorbessin la classe. El grup no ha parat de xerrar i jugar, però alguns alumnes han realitzar individualment l'activitat 11.

Grup C. És un grup molt actiu i xerraire, per això els ha costat més l'activitat 10 que requeria calma i silenci. S'ha aprofitat per reflexionar sobre la dificultat d'estar atents al nostre entorn. Han necessitat ajuda en l'activitat 11 ja que els costa les activitats més introspectives. Ha estat molt profitosa.

## **Sessió 6**

Grup A. S'han implicat molt en resoldre l'enigma de l'activitat 12. La reflexió al respecte ha estat molt profitosa i han sorgit aportacions molt personals i interessants. Sent tan profitosa s'ha donat prioritat a continuar i l'activitat 13 s'ha limitat a fer una explicació.

Grup B. L'activitat 12 ha sortit força bé i els ha motivat resoldre l'enigma. Els alumnes s'han animat a participar en la reflexió però no saben respectar el torn de paraula i això ha alentit i dificultat la sessió. Dins la reflexió hem introduït la diferència entre decepció i frustració.

Grup C. El grup s'ha implicat en les activitats i han sortit aportacions molt profitoses per la reflexió. És un grup que realitza molt bé les activitats però a vegades li falta una actitud més reflexiva.

## **Sessió 7**

Grup A. El grup havia demanat fer alguna activitat més d'expressió emocional i per culpa d'una afonia he decidit canviar la sessió per una activitat on poguessin parlar més ells sense necessitat de les meves aportacions. Per tant, han realitzat l'activitat 9 EXTRA ( Què hi tinc el front?). Ha agradat molt.

Grup B. Aquest grup ha realitzat l'activitat una setmana més tard perquè tenien una excursió. Així doncs, he fet les activitats 14 i 15. Tot i les interrupcions i mals comportaments, s'ha pogut treballar mínimament el conte. S'han implicat bastant en l'activitat 15.

Grup C. Encara estava afònica i tenint en compte l'èxit amb el grup A, s'ha fet l'activitat 9 i els ha agradat molt. La reflexió ha estat molt breu i els últims minuts han jugat a saludar-se amb emocions diferents. Encara hi ha un alumne que es nega a fer algunes de les activitats.



## **Sessió 8**

Grup A. El grup ha participat molt i s'han obert quan han parlat de situacions frustrants. Han elaborat una llista a la pissarra molt completa d'estratègies de regulació.

Grup B. He decidit fer una sessió diferent tenint en compte el seu comportament.

Activitat: els he demanat a la meitat de la classe que tanquessin el puny i els altres havien d'aconseguir que s'obris. Tots han corregut a obrir a la força el puny o amenaçar al company. Després, he demanat al tutor si podia tancar el puny i seguidament li he preguntat : Si us plau, el pots obrir?. A partir d'això, s'ha fet una reflexió sobre el comportament que adoptem sense pensar en que hi ha altres opcions. La resta de la sessió han escrit individualment en un foli quins comportaments adopten a classe que no ajuden al benestar i quins poden fer per millorar-lo. Hi ha alumnes que no han volgut fer-ho.

Grup C. Al principi els hi ha costat participar en l'activitat 16, però a partir de l'humor i situacions còmiques s'ha pogut parlar sobre situacions frustrants. S'han implicat en la següent activitat i ha sorgit un debat sobre la frustració quan els pares els hi posen límits.

## **Sessió 9**

Grup A. L'activitat 18 no ha agradat gaire i ens hem centrat en fer una rotllana i compartir situacions que durant la setmana els hi han portat frustració. L'activitat 19 ha tingut èxit però ens ha faltat temps per acabar la reflexió posterior.

Grup B. Com que el comportament no millora s'ha dedicat la meitat de la sessió ha parlar amb el grup per intentar reconduir les activitats. En la segona part he presentat el "medidor emocional " per parlar sobre les dos variables de cada emoció: el grau d'energia i el grau d'agradable o desagradable del sentiment. Sorprenentment, han estat força atents i han après que les emocions positives també necessiten una regulació i un context adequat on expressar-les.

Grup C. S'ha fet una rotllana per a parlar de situacions frustrants sense utilitzar el material de l'activitat 18. L'activitat 19 ha agradat però els ha costat mantenir l'ordre i un to de veu suau. No estic gaire satisfeta amb la sessió, crec que no l'he sabut conduir del tot bé.

## **Sessió 10**

Grup A. És un grup molt reflexiu i s'han implicat molt en la sessió. Han escoltat atentament el conte i ha sorgit un espai on cadascú ha volgut compartir les seves pors i neguits. Ha estat una sessió molt profitosa i satisfactòria.

Grup B. Avui el grup estava molt revolucionat i no eren capaços de fer silenci ni comportar-se. El tutor i jo hem decidit anul·lar la classe i aprofitar-la per fer tutoria i resoldre els conflictes.

Grup C. Ha costat més de 10 minuts fer silenci perquè estaven molt excitats, però amb el conte han sabut centrar-se. A diferència del grup A, els ha costat molt fer l'activitat 21 i he hagut d'ajudar molt més als alumnes.

## **Sessió 11**

Grup A: És una de les sessions que més han gaudit. Han participat i després de la classe han compartit que es sentien calms i amb benestar. Hi ha alumnes que els costa identificar-se amb adjectius positius.

Grup B: Abans de començar s'ha preguntat al grup si volien fer la sessió o no. Han decidit que si. Només s'ha pogut realitzar l'activitat 22 i amb algunes dificultats. El tutor ha hagut de fer fora de classe a dos alumnes. El clima de la classe no ha afavorit a que gaudissin de l'activitat.

Grup C : Ha estat una molt bona sessió. Els han agradat les activitats i han pogut compartir emocions positives entre ells. En l'activitat 23 s'ha cridat l'atenció a tres alumnes que no la realitzaven amb cura i bona intenció.

## **Sessió 12**

Grup A: Els ha agradat fer el kit però han necessitat molta ajuda. En el tancament s'ha fet un bon recull de quines activitats recordaven més, quines els han agradat i no, i la seva opinió. Ha faltat una mica temps i els ha costat posar paraules al seu aprenentatge.

Grup B: L'última sessió ha servit per compartir com s'han sentit i m'he sentit durant les classes. Han sorgit emocions com el conformisme, la frustració, l'eufòria, la indiferència, la pena i la ràbia. El tutor ha col·laborat en la reflexió.

Grup C : Els ha costat fer el kit d'emergència i han preferit escriure frases que els ajuden. Els ha agradat fer un recordatori de tot el que s'ha fet però ha faltat aprofundir en el seu aprenentatge.

## 3.8. Avaluació

Aquest programa s'ha avaluat a partir de dues eines. D'una banda, l'avaluació de cada sessió realitzada pels destinataris. I d'altra banda, les observacions personals del desenvolupament del programa.

L'assoliment dels objectius de cada sessió s'han recollit en les valoracions anteriors. Però, no s'ha utilitzat una eina específica per a l'avaluació dels objectius generals pels següents motius:

- Les necessitats detectades no són específiques del grup, sinó que és un programa aplicable a la majoria de centres educatius. Tampoc s'ha fet un anàlisi profund de les característiques de cada grup per poder observar posteriorment si hi ha hagut canvis importants.
- Els objectius del programa són a llarg termini i amb la continuïtat d'un treball d'educació emocional. Avaluar-los un cop finalitzat el programa no tenia gaire sentit.
- La curta durada del programa: és irreal pretendre veure resultats en la seva tolerància a la frustració en tan poc temps.
- Falta d'eines fiables per a l'avaluació de la tolerància a la frustració. Els tests simulen situacions frustrants, però no recullen totes les possibles respostes.

Així doncs, a continuació he fet una valoració global dels grups i un petit anàlisi referent a els fitxes d'avaluació realitzades pels destinataris.

### **3.8.1. Valoració global dels grups**

Anteriorment, hi ha un apartat on es descriu detalladament la posada en pràctica del programa. A continuació, hi ha una valoració general de cada grup de destinataris.

#### **GRUP A**

És un grup que ha sabut aprofitar les sessions i el clima ha estat molt bo per l'aprenentatge. Les aportacions han estat molt bones i treballar amb ells ha estat un plaer. Han confiat en mi i s'han oberts emocionalment. El tutor ha estat molt satisfet amb el treball realitzat.

## GRUP B

Ha estat un grup molt complicat que no ha sabut aprofitar totes sessions. El clima ha dificultat l'aprenentatge i s'han hagut de fer adaptacions en les activitats. No han pogut gaudir de les activitats més mogudes perquè no m'he vist en cor de realitzar-les amb ells o hi havia falta de temps. Tot i això, el tutor i jo creiem que el treball que s'ha fet ha pogut portar uns beneficis pel grup. També, el tutor ha agraït algunes de les eines que s'han utilitzat, com el concepte de benestar col·lectiu i el "medidor emocional".

## GRUP C

S'ha tractat d'un grup molt participatiu i positiu, encara que no han arribat al nivell de implicació emocional i reflexió del grup A. Ho han viscut com unes sessions de "break" on gaudir mitjançant el tema de les emocions. El tutor ha participat activament en moltes sessions i això ha beneficiat un clima de confiança entre ells. Estem molt satisfets amb el treball realitzat.

### 3.8.2. Avaluació dels destinataris

Després de cada sessió els alumnes emplenaven un petit qüestionari on avaluaven una sèrie d'ítems. Es tractava d'aquesta graella:

Sessió:	Totalment d'acord	D'acord	Indiferent	En desacord	Totalment en desacord
L'activitat ha estat fàcil					
Considero l'activitat interessant					
El que he après em serà útil					
He entès l'activitat					
Les explicacions del mestre han estat adequades					
En general, estic satisfet/a amb l'activitat					

Si vols fer algun comentari, al darrere:

A l'última sessió no es va realitzar perquè es va donar prioritat a l'activitat de tancament on ja es feia oralment la valoració de tot el programa i no de la sessió en si. Cal destacar que el grup B no va realitzar la graella en 3 sessions perquè es va

considerar que no corresponien amb les altres i a més a més, hi havia falta de temps amb aquesta classe.

A l'**Annex 6.9** es pot trobar un seguit de gràfiques que representen les dades recollides a les fitxes de avaluació. A més a més, alguns comentaris escrits pels mateixos alumnes.

El ítems s'han avaluat a partir d'una escala de estar d'acord o no amb aquests. El rang potencial de l'escala és de 0 a 4, sent 0 "Totalment en desacord" i 4 "Totalment d'acord". Al realitzar l'anàlisi s'ha fet una mitjana del valor donat per cada ítem. Per tant, a cada gràfica es pot observar el valor mitjà donat a cada ítem segons el grup classe.

La poca variabilitat en els resultats no ha aportat gaires conclusions, però s'han pogut extreure les següents evidències:

- La resposta que més s'ha repetit és la 4 "Totalment d'acord" i a continuació la 3 "D'acord".
- Totes les sessions tenen una puntuació de més 3 sobre 4. Per tant, el grau de satisfacció és força bo.
- S'ha observat que l'ítem menys valorat en la majoria de sessions és "*El que he après em serà útil*".
- Les puntuacions varien molt poc en cada sessió, inclosos els ítems. Cal destacar que la més ben valorada és la sessió 11 per poca diferència.

### **3.8.3. Aspectes a millorar**

En aquest apartat es fa una valoració de la implementació del projecte i es proposen aspectes a millorar.

#### **Aspectes a millorar de les sessions**

Sessió 1: l'activitat 1 ha funcionat com una bona forma de trencar el gel i animar al grup. Es podria canviar per qualsevol altra activitat moguda i de coneixença. L'activitat 2 ha tingut èxit però el concepte de "benestar" és complicat d'introduir en una primera sessió, caldria adaptar l'activitat perquè fos més entenedora en la reflexió.

Sessió 2: l'activitat 4 ha funcionat força bé i no necessita grans canvis. L'activitat 4 ha motivat molt quan s'han utilitzat emoticones, per tant, seria convenient introduir-les des del principi i treballar les emocions que senten en parelles dibuixant les emoticones. Així, no els costaria tant expressar-se i es faria més amè.

Sessió 3: les activitats 5 i 6 han funcionat molt bé. Es podrien proporcionar algunes definicions d'emocions per resoldre els dubtes que van sorgint.

Sessió 4: El mirall és una activitat que ha funcionat molt bé i els ha agradat. L'activitat 8 és molt divertida, per això cal marcar bé les pautes i els temps per arribar a fer-la amb èxit.

Sessió 5: Abans de començar l'activitat 10 seria necessari crear un clima de calma i tranquil·litat per beneficiar una escolta activa. L'activitat 11 (Els 4 quadrats) sembla una activitat simple, però els fa pensar molt i es podria repetir com a hàbit.

Sessió 6: L'enigma dels 9 punts és una molt bona manera d'introduir el tema de la frustració, genera un repte i és vivencial.

Sessió 7: El recurs del conte és una bona manera de tractar la ràbia sense parlar personalment, però s'ha de saber crear un debat interessant. La següent activitat és molt activa i vivencial, però es perd temps donant instruccions als voluntaris i la resta de la classe no ho gaudeix prou. L'activitat necessita una revisió o dedicar-hi una classe sencera perquè tots els alumnes puguin representar una situació.

Sessió 8: Ha funcionat força bé però cal matissar millor la frustració d'altres emocions ja que sovint ho confonen. "Les parelles frustrants" és un bona manera molt divertida de "jugar" amb la tolerància a la frustració, ha agradat molt.

Sessió 9: L'activitat 18 no ha acabat de funcionar, l'edat dels nens no s'adequava a les situacions i resultava pesada. Crec que no és necessària pel programa i es podria substituir per una altra més útil. L'activitat 19 ha agradat molt però la temporalització és errònia, es necessiten 15 minuts per més per adonar millor les instruccions i fer la posterior reflexió.

Sessió 10 : introduir el tema de la indefensió apresada a partir d'un relat ha fet molt entenedor el concepte. A més a més, dibuixar les seves cadenes ha permès plasmar emocions sense necessitar de la paraula. Crec que la sessió ha funcionat molt bé.

Sessió 11: les dues activitats han estat un èxit i els alumnes han agraït el clima generat. Es podrien dedicar més sessions a l'autoestima i a generar emocions positives com a eina per afrontar la frustració.

Sessió 12: l'activitat 24 ha resultat una mica complicada per l'alumnat i s'hauria de replantejar. Tant aquesta activitat com el tancament no m'han acabat de convèncer del tot, però han estat bé. Potser seria més beneficiós per una activitat col·laborativa que reflectís l'aprenentatge.

### **Aspectes a millorar de la meua intervenció**

Estic bastant satisfeta amb la implementació del programa. He posat tot el meu esforç en realitzar les activitats interessants i útils pels alumnes. He connectat força bé amb ells i han estat contents de la meua feina. Les primeres classes he estat menys comunicativa, però de mica en mica he sabut conduir les activitats més segura de mi mateixa.

Les dificultats amb un dels grups ha suposat tot un repte per mi. Tot i els esforços i adaptacions és un grup que no ha aprofitat gaire les sessions i el clima no era fàcil per treballar les emocions. Amb altres materials d'educació emocional he modificat algunes sessions per a atendre les necessitats del grup. Crec que amb un treball continuat podria millorar el seu comportament i, per tant, el clima de l'aula.

En general, crec que he fet un bon treball d'implementació però faltaria tenir més eines per tractar els problemes que puguin sorgir durant les sessions.

### **Aspectes a millorar de l'elaboració del programa**

La implementació del programa ha funcionat força bé i s'han complert amb la majoria d'activitats planificades. Però, hi ha diferents aspectes a valorar per un millor assoliment dels objectius.

- Anàlisi específic de les necessitats: per a una millor adaptació del programa s'hauria de realitzar alguna observació directe dels destinataris i/o fer reunions amb els tutors abans de definir totes les activitats. Així, els objectius s'adaptarien a les necessitats de cada grup.
- Més contingut i vocabulari emocional: les activitats vivencials i les reflexions han estat profitoses, però caldria remarcar més els conceptes bàsics de les emocions per una millor consciència emocional.
- Fil conductor: el fet de voler realitzar activitats molt diferents en tan poc temps ha conduït a una falta de continuïtat en algunes sessions. Això provoca que els alumnes no tinguin clar l'objectiu final del programa.
- Menys activitats: la temporalització ha suposat un repte ja que les sessions eren molt breus. Així, es podria limitar a fer una sola activitat en cada sessió, amb més profunditat i continguts.
- Col·laboració amb els tutors: realitzar el programa conjuntament amb els tutors pot beneficiar molt a l'assoliment dels objectius i a una adequació a les necessitats. A més a més, dotar d'eines d'educació emocional al professorat a través de la pràctica a l'aula.
- Falta d'estratègies d'avaluació: ha mancat realitzar un eina per a avaluar si els objectius del programa s'han complert. Realitzar un test final no pot avaluar la tolerància a la frustració, però sí que pot mostrar el nivell de consciència emocional dels destinataris.
- Més èmfasi en la tolerància a la frustració: no es pot treballar aquesta microcompetència sense un treball previ de consciència i regulació emocional; però sí que es poden afegir més sessions que treballin amb més profunditat la frustració.



## 4. Conclusions

Per començar, aquest treball ha estat una gran experiència a nivell personal i professional. La seva elaboració i posada en pràctica han estat un repte difícil però satisfactori.

Elaborar i dissenyar del projecte ha estat un gran aprenentatge. Al principi em vaig sentir bastant perduda i em costava aclarir les meves idees. Però de mica en mica, vaig començar a donar forma al projecte i fer-me'l meu. La total llibertat per dissenyar el que m'agradés suposava, d'una banda la motivació per crear al meu gust i d'altra banda, el risc de no saber si funcionaria o no. En general, estic orgullosa del resultat perquè ha funcionat i el puc posar en pràctica en altres contextos.

En referència a la seva implementació ha estat la part més gratificant del treball. Tenia molt por a no ser capaç de posar en pràctica el que havia elaborat. Presentar-me personalment en un centre educatiu i oferir el meu treball em suposava un exercici de confiança i valentia. Gràcies a la total confiança i ajuda dels tutors del centre vaig ser capaç de desenvolupar les meves capacitats com a mestra i facilitadora d'educació emocional. Les dificultats que han sorgit també han posat a prova la meva tolerància a la frustració perquè havia de ser capaç de fer front als contratemps i adversitats sense perdre la il·lusió i desanimar-me. Després d'aquestes pràctiques em sento més valenta per superar noves experiències. La satisfacció que m'ha aportat veure els resultats de cada sessió i les mostres d'agraïment dels alumnes, m'han animat encara més a continuar el meu camí en el món de l'educació i les emocions.

Per últim, agraeixo la paciència i atenció de la meva tutora, la confiança i afecte del centre escolar, l'ajuda dels meus companys del curs i el recolzament de tot l'equip de docents del postgrau.

## 5. Bibliografía

Álvarez, M. [et al.] Diseño y evaluación de programas de educación emocional. Barcelona: PraxisWoltersKluwer, 2001.

Bisquerra, R (2010). Educación Emocional y bienestar. Madrid: Wolters Kluwer España S.A.

Bisquerra, R. (2009). Psicopedagogía de las emociones. Madrid: editorial Síntesis S.A.

Bisquerra, R. y Pérez Escoda, N. (2007). *Las competencias emocionales*. Educación XXI.

Bisquerra, R. (2010). Tolerancia a la frustración: aplicaciones prácticas. En M.Álvarez y R.Bisquerra, *Manual de Orientación y Tutoría* (versió electrònica). Barcelona: Wolters Kluwer.

Bisquerra, R. (2010). Tolerancia a la frustración: actividades prácticas. En M. Álvarez y R. Bisquerra, *Manual de Orientación y Tutoría* (versió electrònica). Barcelona: Wolters Kluwer.

Bonino, S (1984). *La frustración en la dinàmica del desarrollo*. Barcelona: Editorial Herder SA.

Coca, Arantxa. (2005). *El creixement emocional del nen. El mon dels sentiments dels 0 als 12 anys*. Barcelona: Viena Edicions

Kamenetzky, G. V, Cuenya, L, Elgier, A. M, López Seal, F, Fosacheca, S, Martin, L, & Mustaca, A. E. (2009). Respuestas de Frustración en Humanos. *Terapia psicológica*, 27(2), 191-201.

Moreno Angel, L; Hernández, J M; García Leal, O; Santacreu, J; (2000). Un test informatizado para la evaluación de la tolerancia a la frustración. *Anales de Psicología*, 16. Recuperat de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16716204>

Santrock, JW. (2004). *Adolescencia. Psicología del desarrollo*. Madrid: McGraw-Hill

<http://salutieducacioemocional.com> [Consulta: 30 de juliol 2017]

<http://www.xtec.cat/serveis/crp/a8930040/emocionalenllacos.htm> [Consulta: 30 de juliol 2017]

## 6. Annexos

### 6.1. Activitat 4. Sessió 2. Imatge de les emoticones



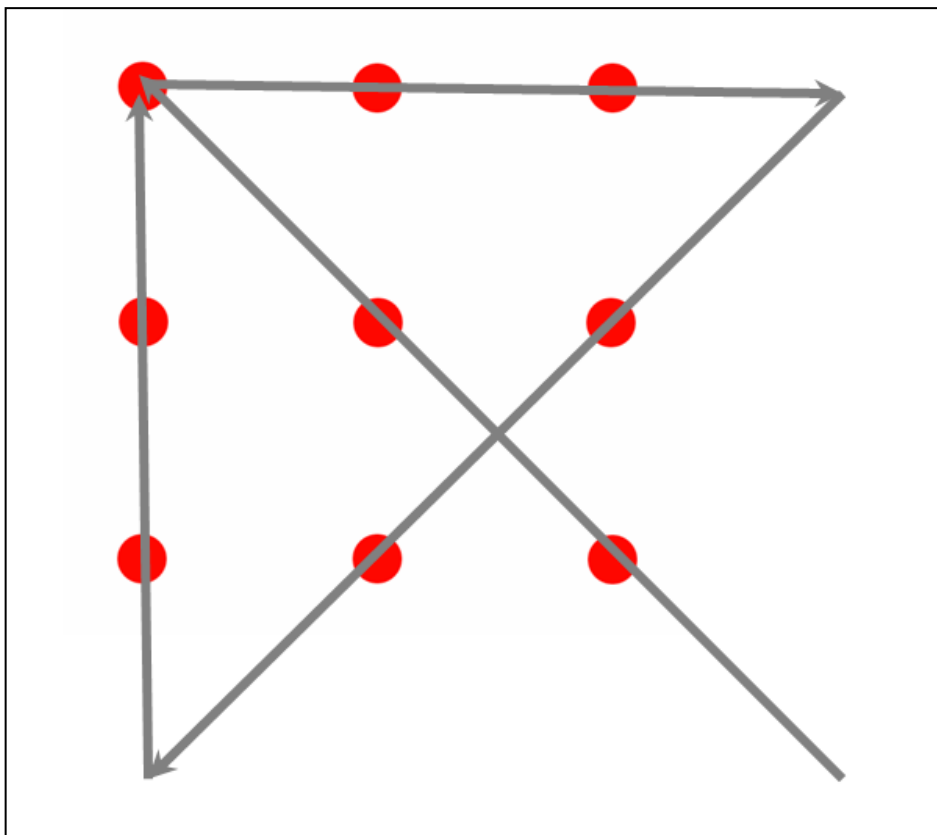
## 6.2. Activitat 5. Sessió 3. Emocions

<b>HORROR</b>	<b>ALEGRIA</b>	<b>SOLEDAT</b>	<b>RÀBIA</b>	<b>AMOR</b>	<b>SORPRESA</b>
<b>POR</b>	<b>EUFÒRIA</b>	<b>TRISTESA</b>	<b>INDIGNACIÓ</b>	<b>TENDRESA</b>	<b>MELANCOLIA</b>
<b>ANSIETAT</b>	<b>DIVERSIÓ</b>	<b>RESIGNACIÓ</b>	<b>ENVEJA</b>	<b>GRATITUT</b>	<b>FÀSTIC</b>
<b>NERVIOSISME</b>	<b>PLAER</b>	<b>PENA</b>	<b>FRUSTRACIÓ</b>	<b>PAU</b>	<b>COMPASIÓ</b>
<b>PREOCUPACIÓ</b>	<b>SERENITAT</b>	<b>DECEPCIÓ</b>	<b>CÒLERA</b>	<b>TRANQUILITAT</b>	<b>ENAMORAMENT</b>
<b>VERGONYA</b>	<b>IMPOTÈNCIA</b>	<b>SATISFACCIÓ</b>	<b>DESPRECI</b>	<b>ALLEUJAMENT</b>	<b>CULPA</b>

### 6.3. Activitat 9. Sessió extra. Etiquetes pel front

<b>Ignora'm mirant cap un altre costat</b>	<b>Estic molt enfadat, calma'm</b>	<b>Mira'm amb fàstic</b>
<b>Tot el que jo dic està bé</b>	<b>Estic preocupat</b>	<b>Et faig pena</b>
<b>Abraça'm</b>	<b>Sóc molt divertit</b>	<b>Som superamics</b>
<b>Fes-me la pilota</b>	<b>He guanyat la loteria</b>	<b>Et fa vergonya parlar amb mi</b>
<b>Estic trist</b>	<b>T'he decepcionat</b>	<b>Admira'm</b>
<b>Somriu quan em miris</b>	<b>Estic molt cansat</b>	<b>Avui estic molt guapo/a</b>
<b>Em tens una mica de por</b>	<b>Saluda'm amb alegria</b>	<b>Aplaudeix-me</b>

## 6.4. Activitat 12. Sessió 6. Enigma dels 9 punts





## 6.5. Activitat 14. Sessió 7. Conte "El gos d'en Roderic"

**T**emps era temps, un comte, En Roderic, va anar a passejar pels seus dominis acompanyat dels cavallers i servents. Abans de sortir va dir al seu gos (perquè ell enraonava amb el seu gos!):

— Valent, me'n vaig a inspeccionar els meus territoris. Queda't al castell i fes el que et mano: el meu fill Arnulf dorm al bressol; vigila'l bé, que no li passi res de mal. D'aquí una estona estaré de tornada.

Li va passar la mà pel llom blanc esquitxat de marró. En Roderic s'estimava molt el Valent; feia anys que el tenia a casa; era un mastí fidel i obediènt. Així que el comte va haver sortit del castell amb tot el seu seguici de nobles i criats, un llop afamat, de pelatge platejat i gola negra, va veure oberta una portella del castell i s'hi va esmunyir d'amagat.

Va ensumar carn tendra, li va cridar l'atenció, i es va enfilear escales amunt fins arribar a l'habitació on dormia el petit Arnulf. Només treure el morro punxegut per la porta de la cambra va veure el Valent, que havia aixecat les orelles i li ensenyava els ullals esmolats com dient-li:

— Llop, per aquí no passaràs; defensaré el fillet del meu amo i ho faré a dentegades. Val més que fugis!

El llop es va aturar un instant; llavors va abaixar el cap i va calcular distàncies, va mostrar les dents terribles i els ulls li van llampeguejar. Va llançar-se contra el Valent, que li barrava el pas. I va començar una baralla espantosa entre el llop i el gos.

Tant fer bots i cabrioles en la batussa, el bressol de l'infant Arnulf es va tombar i els llençols van quedar tacats de la sang de les bèsties. La lluita va esdevenir tan cruel que el Valent va ferir de mort el llop, i ell va quedar malferit al costat del bressol.

Va tornar el comte Roderic, molt satisfet de la passejada, i va pujar a veure el fill. Quin espant quan va veure el bressol bolcat i la roba enrogada de sang!, va buscar el fill i no hi era! A qui va trobar va ser el Valent amb sang al musell i a tot el cos, ajagut al costat del lletet. L'atac d'ira que va sacsejar-lo de cap a peus li va fer desembeinar

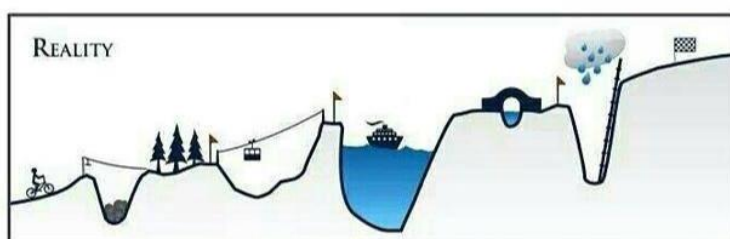
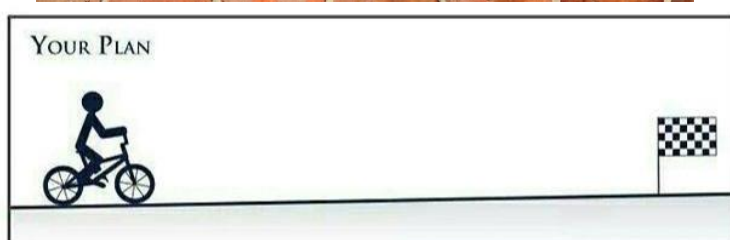
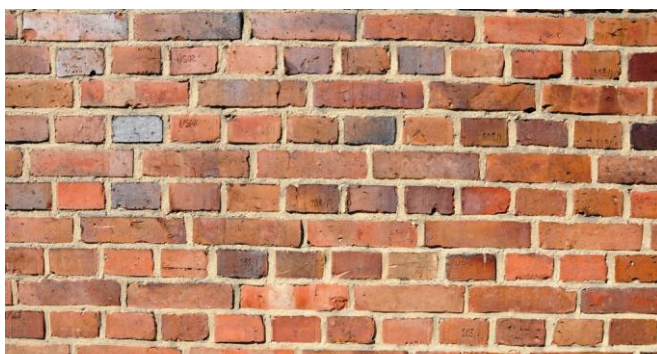
l'espasa, empunyar-la impulsivament amb ràbia i enfonsar-la al cos del Valent, mentre bramava embogit:

— Has matat el meu fill! Mor tu també, miserable!

El crit va despertar l'Arnulf, que dormia, mig amagat, a l'altre costat del bressol; els seus plors van reclamar l'atenció del pare desesperat; s'hi va acostar, el va aixecar de terra, el va petonejar i el va amorosir amb llàgrimes d'alegria.

Què havia passat, doncs? El comte de cop i volta ho va comprendre tot: devia la vida del seu fill al coratge del Valent, el seu coratjós gos fidel. Les llàgrimes van ser llavors de penediment per haver-se adonat massa tard de la seva impulsivitat.

## 6.6. Activitat 16. Em frustro quan... Imatges del mur i la vinyeta





## 6.7. Activitat 20. Sessió 10. Conte de l'elefant encadenat

### EL ELEFANTE ENCADENADO. DE JORGE BUCAY

Cuando yo era chico me encantaban los circos y lo que más me gustaba de los circos eran los animales. También a mí, como a otros, me llamaba la atención el elefante.

Durante la función la enorme bestia hacía despliegue de su peso tamaño y fuerza descomunal...pero después de su actuación y hasta un rato antes de volver al escenario el elefante quedaba sujeto solamente por una cadena que aprisionaba una de sus patas a una pequeña estaca clavada en el suelo.

Sin embargo, la estaca era solo un minúsculo pedazo de madera apenas enterrado unos centímetros en la tierra. Y aunque la cadena era gruesa y poderosa me parecía obvio que ese animal capaz de arrancar un árbol de cuajo con su propia fuerza, podría con facilidad arrancar la estaca y huir.

El misterio es evidente: ¿Qué lo mantiene entonces? ¿Por qué no huye?

Cuando tenía cinco o seis años yo todavía confiaba en la sabiduría de los grandes. Pregunté entonces a algún maestro, a algún padre o a algún tío por el misterio del elefante. Alguno de ellos me explicó que el elefante no se escapaba porque estaba amaestrado. Hice entonces la pregunta obvia: Si está amaestrado ¿Por qué lo encadenan? No recuerdo haber recibido ninguna respuesta coherente.

Con el tiempo me olvidé del misterio del elefante y la estaca...y sólo lo recordaba cuando me encontraba con otros que también se habían hecho la misma pregunta.

Hace algunos años descubrí que por suerte para mí alguien había sido lo bastante sabio como para encontrar la respuesta: EL ELEFANTE DEL CIRCO NO ESCAPA PORQUE HA ESTADO ATADO A UNA ESTACA PARECIDA DESDE QUE ERA MUY, MUY PEQUEÑO.

Cerré los ojos y me imaginé al pequeño recién nacido sujeto a la estaca.

Estoy seguro de que en aquel momento el elefantito empujó, tiró y sudó tratando de soltarse. Y a pesar de todo su esfuerzo no pudo. La estaca era ciertamente muy fuerte para él. Juraría que se durmió agotado y que al día siguiente volvió a probar y también al otro y al que le seguía...Hasta que un día, un terrible día para su historia, el animal aceptó su impotencia y se resignó a su destino. Este elefante enorme y poderoso, que vemos en el circo, no escapa porque cree - pobre - que NO PUEDE.

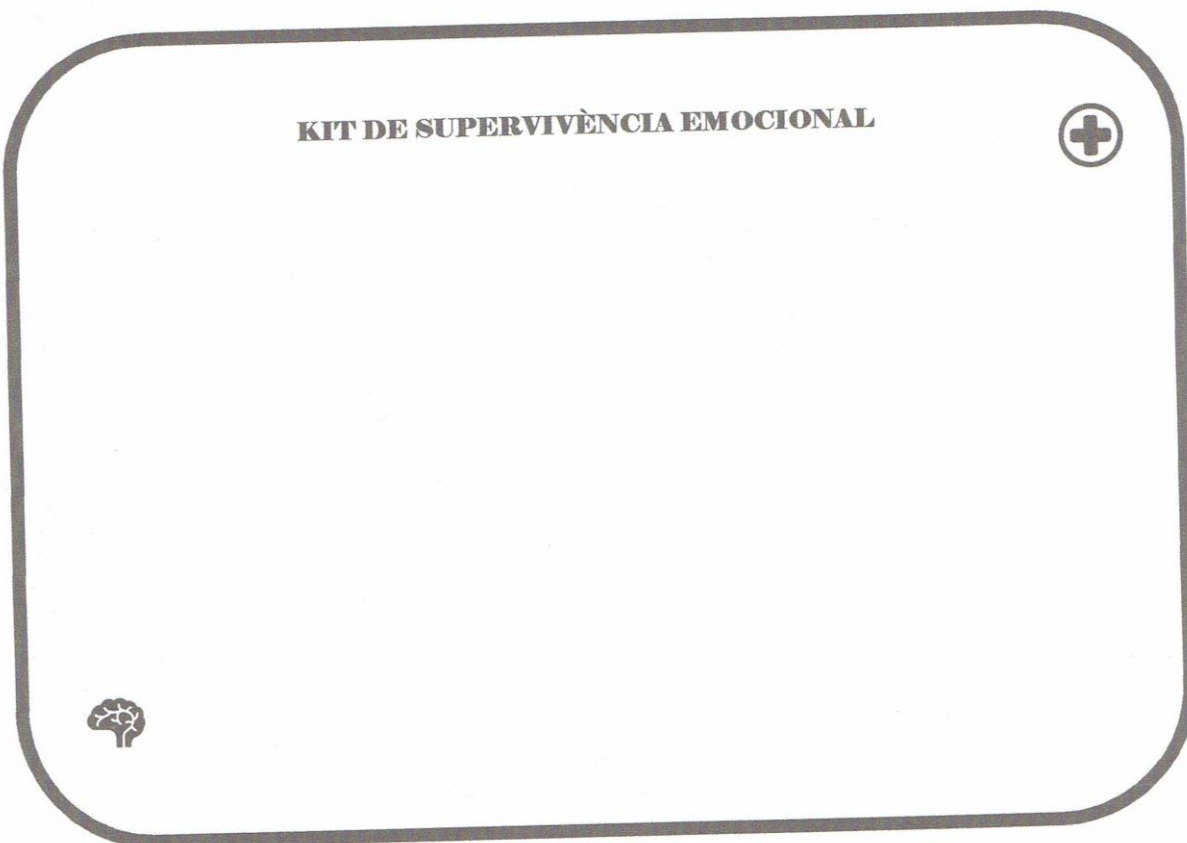
El tiene el registro y recuerdo de su impotencia, de aquella impotencia que sintió poco después de nacer. Y lo peor es que jamás se ha vuelto a cuestionar seriamente ese registro. Jamás...jamás....intentó poner a prueba su fuerza otra vez.


Vivimos creyendo que un montón de cosas "no podemos" simplemente porque alguna vez, antes, cuando éramos chiquitos, alguna vez probamos y no pudimos. Hicimos entonces, lo del elefante: grabamos en nuestro recuerdo: NO PUEDO....NO PUEDO Y NUNCA PODRE. Hemos crecido portando ese mensaje que nos impusimos a nosotros mismos y nunca más lo volvimos a intentar.


Cuando mucho, de vez en cuando sentimos los grilletes, hacemos sonar las cadenas o miramos de reojo la estaca y confirmamos el estigma: " NO PUEDO Y NUNCA PODRE "

## 6.8. Activitat 24. Sessió 12. Fitxa del kit emocional

**KIT DE SUPERVIVÈNCIA EMOCIONAL**

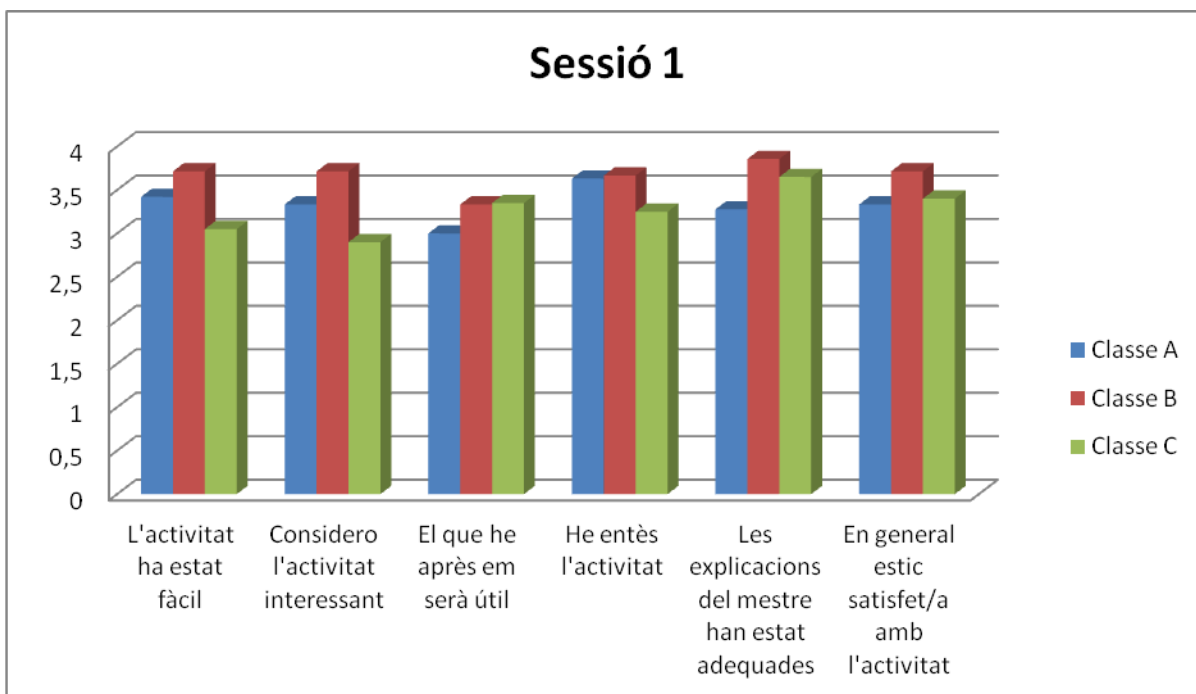






## 6.9. Gràfiques i comentaris

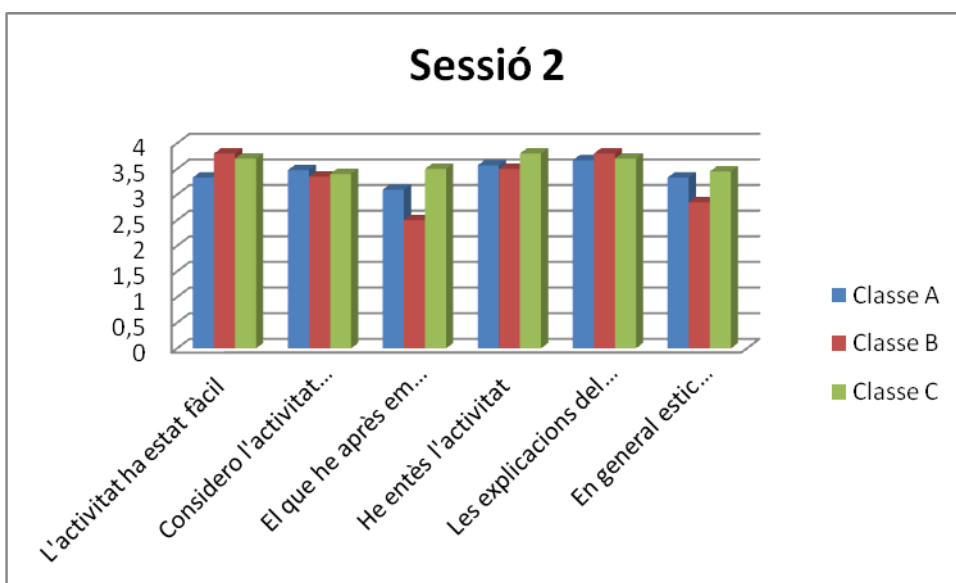
Gràfiques d'avaluació de cada sessió:



Comentaris:

Classe A: m'ha agradat molt

Classe B: m'ha agradat molt (x3) / m'ha encantat

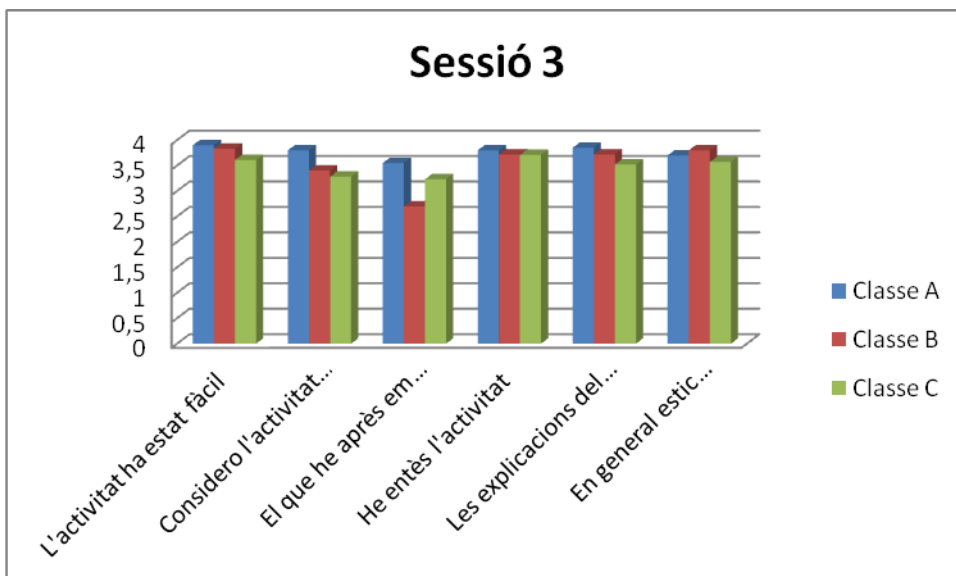


Comentaris:

Classe A: Avui ha estat algo més avorrit/ m'ha agradat aquest tema.

Classe B: m'ha agradat molt l'activitat però hi ha gent que no la vol aprofitar i no em sento bé / M'ha encantat, ho vull tornar a fer / L'equip no era productiu. No m'ha agradat / Sóc una persona que pensa abans de fer, per això no m'ha servit de molt.

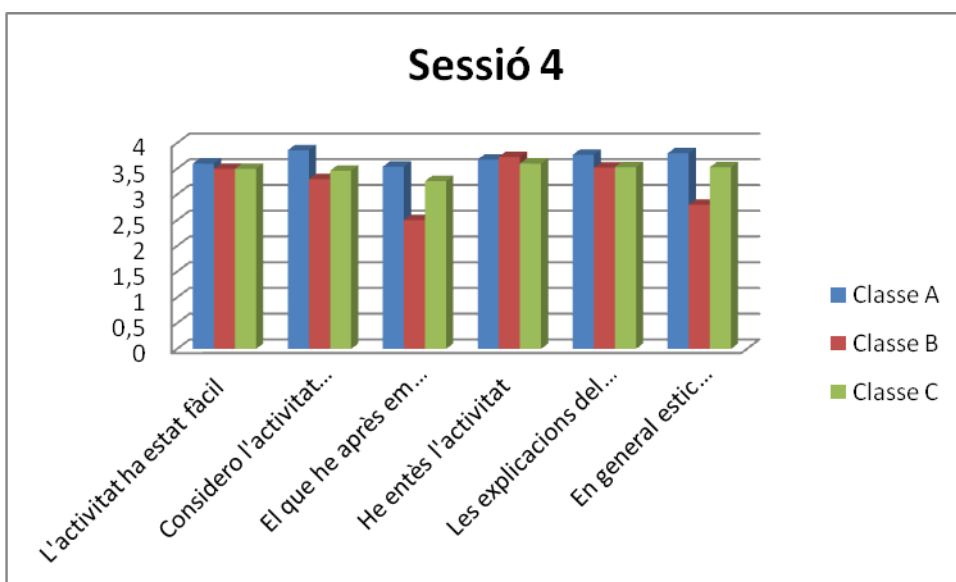
Classe C: m'ha agradat molt i he après.



Comentaris:

Classe A: Ha estat molt divertit

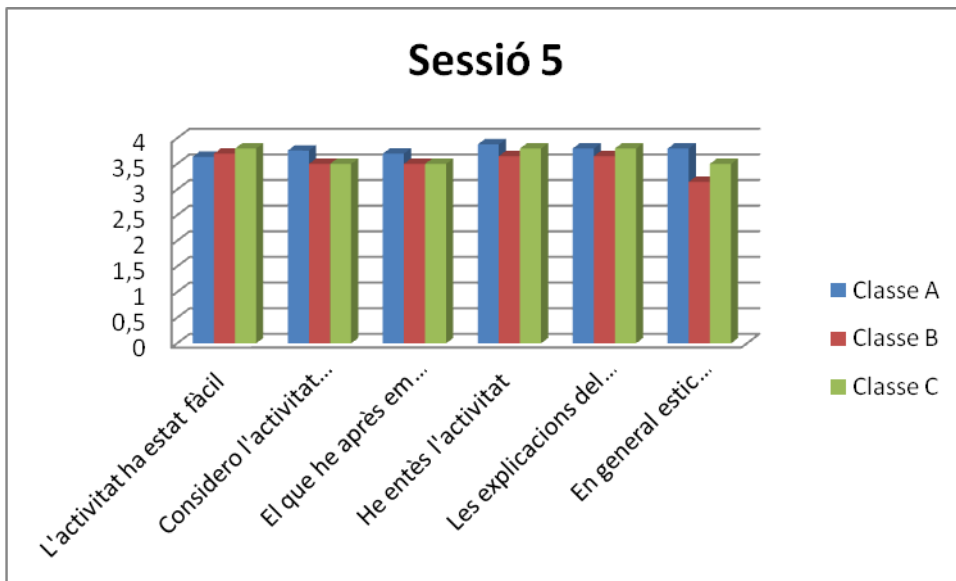
Classe B: m'ha agradat bastant / Ha estat divertit / El grup no es comportava.



Comentaris:

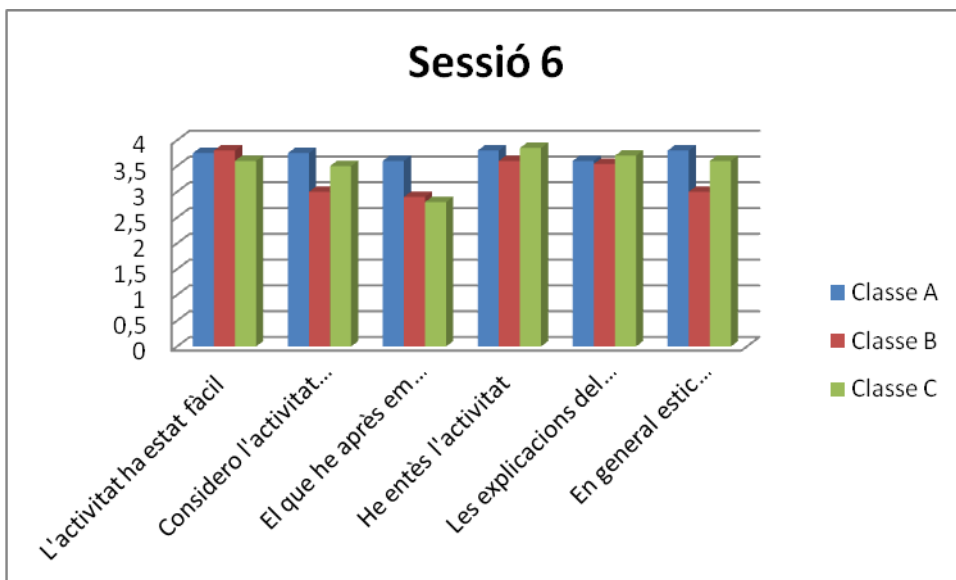
Classe A: m'ha agradat / Ha sigut divertit.

Classe B: no hem estat atents per això li he posat mala nota / No m'agrada que la profe s'esforça i la gent no es porta adequadament / La classe no s'ha comportat.



Comentaris:

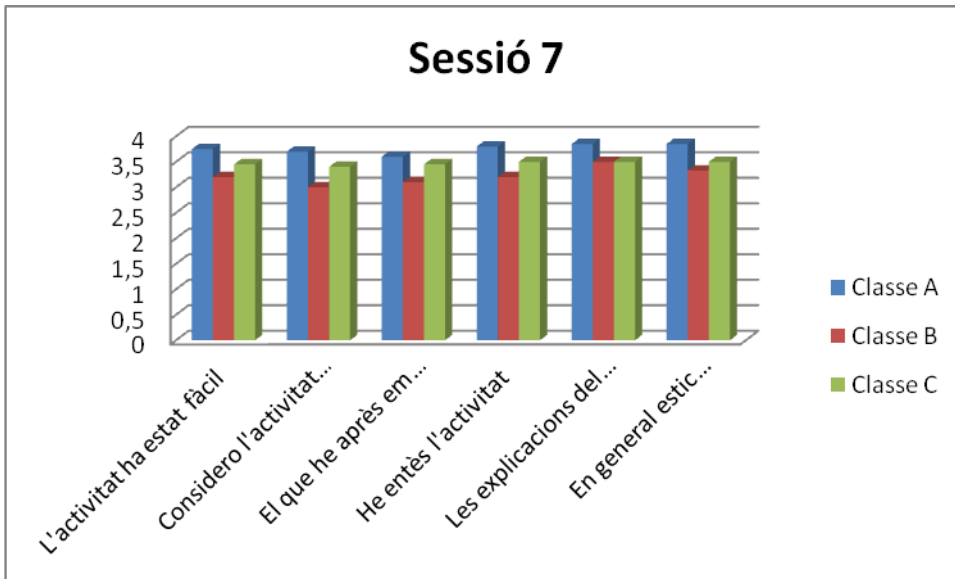
Classe B: avorrit



Comentaris:

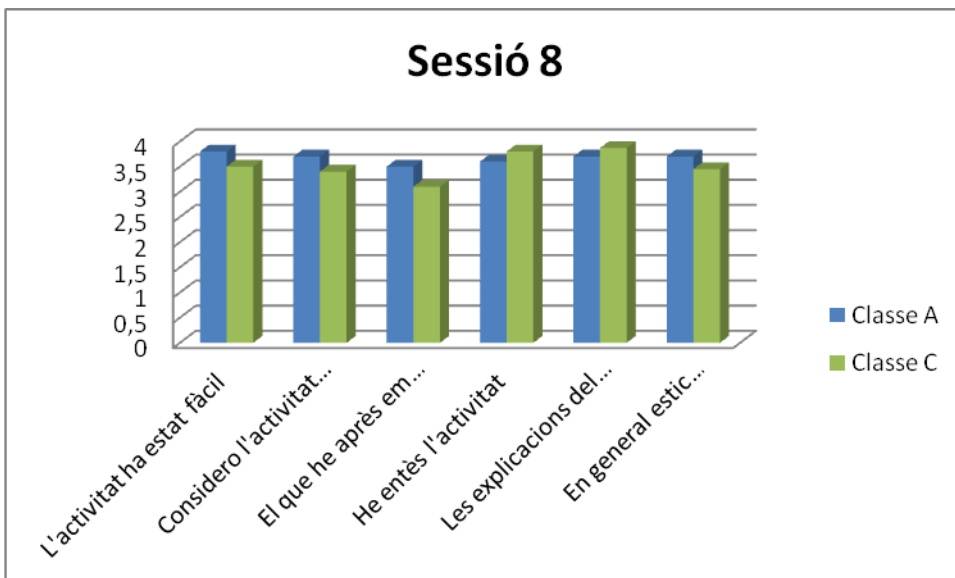
Classe A: m'ha agradat la classe

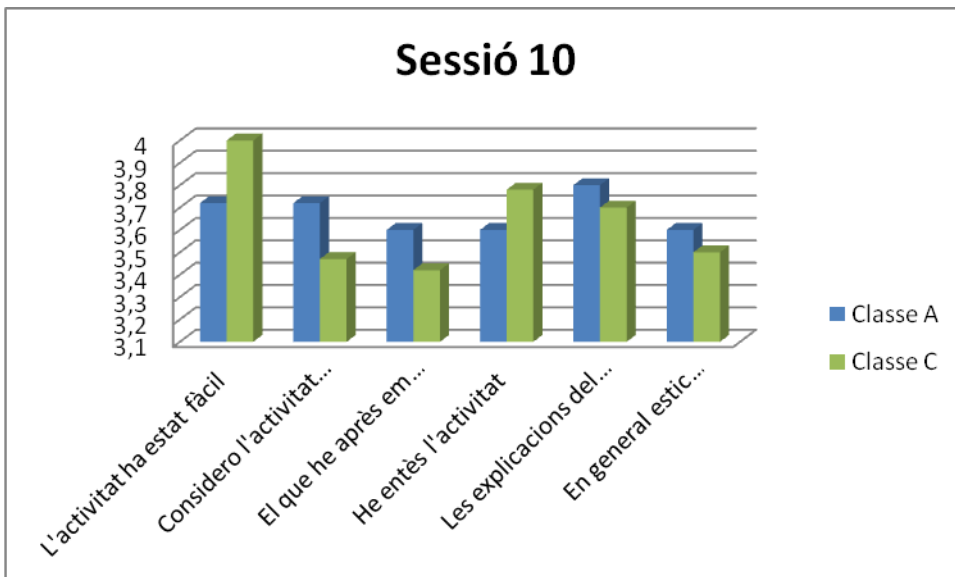
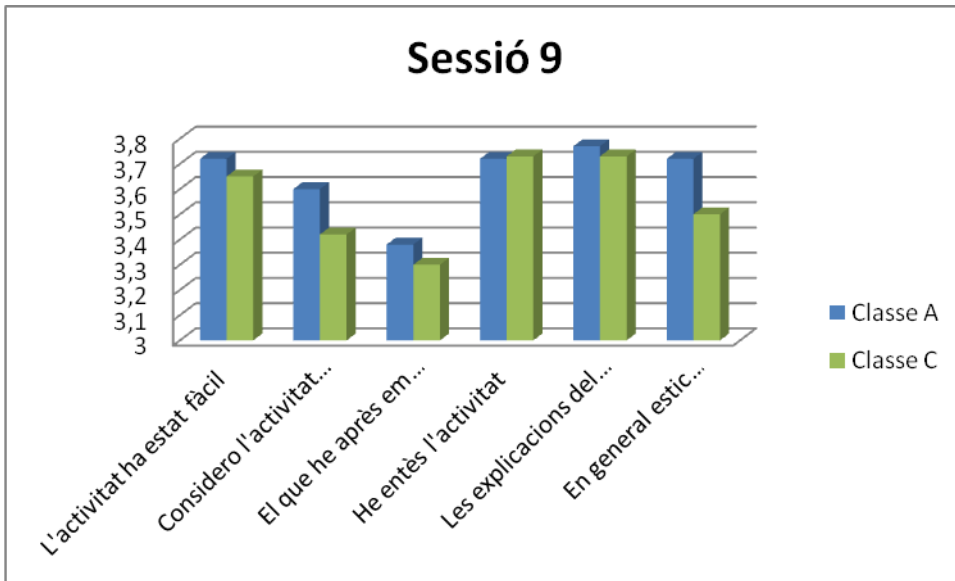
Classe B: m'ha agradat el joc/ que chulo fer el joc, vull més endevinalles /jo crec que l'activitat és divertida però per culpa de la gent no tant. Podríem haver callat més.



Comentaris:

Classe A: m'ha agradat molt (x2)

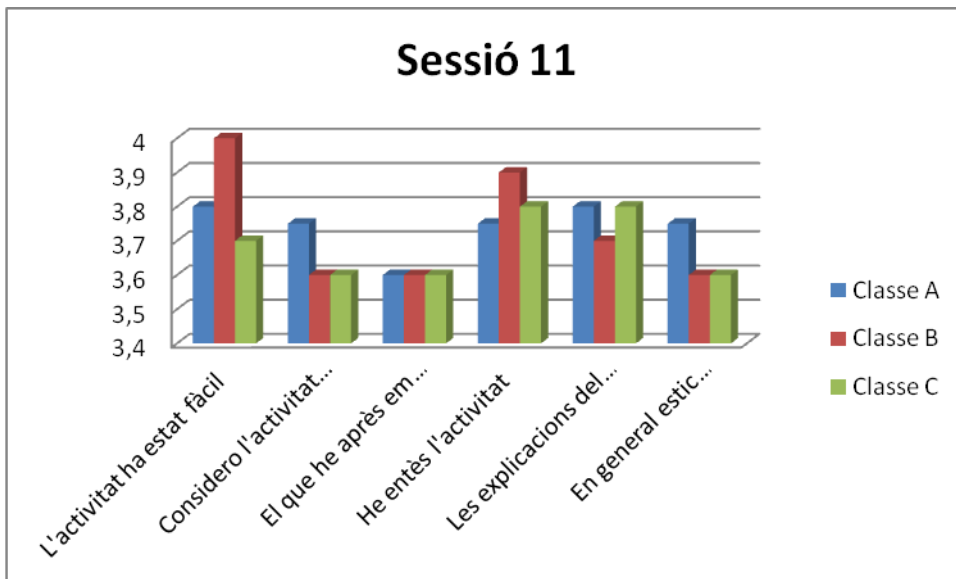




Comentaris:

Classe A: tallaré les meves cadenes

Classe C: m'ha agradat el conte /una mica avorrida.



Comentaris:

Classe A: m'he sentit molt bé (2x)/ m'ho he passat molt bé / m'ha agradat molt.

Classe C: m'ha agradat / vull repetir-ho.

**Gràfica comparativa del valor mitjà de cada sessió:**

