

SOC COM SOC

PROGRAMA DE DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS A SISÈ DE PRIMÀRIA

Universitat de Barcelona

Facultat d'Educació, Departament MIDE
Postgrau en Educació Emocional i Benestar
Modalitat semipresencial
Curs 2018-2019

Autora: Marta Ribera Torres

Tutora: Luz Guerrero Calero

SOC COM SOC

**PROGRAMA DE DESENVOLUPAMENT DE
LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS
A SISÈ DE PRIMÀRIA**

ÍNDEX

1. Introducció	3
2. Definició de la intervenció	
2.1 Justificació	5
2.2 Destinataris	5
2.3 Altres agents implicats.....	6
2.4 Aspectes teòrics principals	6
2.5 Calendari	7
3. Fonamentació teòrica	
3.1 Què són les emocions.....	8
3.2 Com funciona el nostre cervell emocional?	10
3.3 Educació emocional.....	13
3.4 Intel·ligència emocional.....	18
3.5 Autoestima	21
4. Descripció de la intervenció	
4.1 Anàlisi del context.....	27
4.2 Detecció de necessitats	29
4.3 Objectius	32
4.4 Metodologia	33
4.5 Planificació de les sessions	34
4.6 Descripció i avaluació de les sessions	42
5. Avaluació	
5.1 Valoracions de l'alumnat	61
5.2 Valoracions de la tutora	62
5.3 Avaluació dels objectius	63
6. Conclusions	65
7. Annexos	66
8. Bibliografia	81

1. INTRODUCCIÓ

El meu treball de fi de Postgrau es basa en la intervenció educativa emocional duta a terme a l'escola Doctor Carulla d'Arbúcies i adreçada a l'alumnat de sisè de primària (11-12 anys) que faran el pas cap a l'institut.

L'objectiu principal de la intervenció es centra en el desenvolupament de les competències emocionals definides pel GROU, i parteix de les necessitats detectades en l'anàlisi de les característiques de l'alumnat, de grup i de l'entorn.

Aquestes necessitats es centren en el desenvolupament d'estratègies per afrontar aquest període de canvis i d'agitació emocional propis del moment: exàmens finals, viatge de fi de curs, la incertesa del que es trobaran a l'institut, passar de ser els més gran a ser els més petits...

Es tracta de donar eines per a millorar la seva autoestima i autoconfiança i per aprendre a gestionar les seves emocions, sense oblidar el desenvolupament de la consciència emocional, que és el primer pas per a poder passar a les altres competències. El fet de donar-los eines per a l'autoafirmació, els permetrà ser ells mateixos, guanyar en seguretat i decisió per afrontar aquest moment amb responsabilitat i fermesa.

A més de treballar aquestes competències emocionals, la intervenció també inclou la competència social: el desenvolupament de l'empatia, la comunicació assertiva i la valoració dels companys, ja que aprendre a relacionar-se d'una manera sana i positiva és fonamental en aquesta etapa en la qual els companys juguen un paper molt important.

2. DEFINICIÓ DE LA INTERVENCIÓ

2.1 JUSTIFICACIÓ

El motiu pel qual he escollit l'àmbit educatiu escolar és perquè sóc mestra de primària i sempre he tingut la il·lusió d'anar més enllà de l'ensenyament de continguts de les matèries, ensenyar a viure i a convida de manera conscient, responsable i autònoma. La meva fita és ser capaç de formar millors persones, que es coneguin, s'estimin i es respectin a elles mateixes, que gaudeixin de l'experiència de la vida, que sàpiguen respectar i empatitzar amb els altres, amb uns criteris ètics sòlids. Això és un granet de sorra per a millorar encara que sigui una mica, la nostra societat i els seus valors.

És una il·lusió que m'encantaria compartir amb els meus companys i companyes mestres i entre tots tirar endavant un projecte comú i sòlid d'educació emocional. Actualment som pocs els docents convençuts que l'educació emocional és fonamental en la formació dels infants, queda molt camí per recórrer i cal anar treballant i encomanant aquesta idea al món educatiu.

2.2 DESTINATARIS: L'alumnat de sisè

He escollit l'alumnat de 6è perquè estan en una etapa de canvis, pressió i és un moment emocionalment molt actiu. L'exigència de l'últim curs de primària, amb l'amenaça de les proves de competències bàsiques i l'anar ben preparats a l'institut, s'ajunta amb l'emoció del viatge de final de sisè i la incertesa del curs vinent encetant la nova etapa de secundària, amb nous companys, nous espais i organització.

En el projecte hi ha participat l'alumnat de 6èB que no fa religió. Conec el grup perquè aquest curs hi vaig tres hores a la setmana a impartir l'àrea de matemàtiques.

És un grup que en general tenen molt bons hàbits de treball, són responsables i participatius. Entre ells mantenen una relació cordial i no solen presentar conflictes entre ells, tot i que s'entreveuen certes rivalitats, sobretot entre les nenes.

2.3 ALTRES AGENTS IMPLICATS

- **Equip directiu:** és el coordinador del projecte “Sigues tu” que s’està duent a terme a l’escola, per la qual cosa està informat del contingut del programa i el supervisa.
- **Mestra tutora:** està present a l’aula i dona continuïtat al programa amb la meua col·laboració posterior.
- **Mestra d’educació especial:** està informada i molt interessada en el projecte. Dona suport a les activitats i observa algunes sessions per a poder potenciar l’educació emocional a l’escola.
- **Famílies:** estan informades i col·laboren en forma de deures per a casa.

2.4 ASPECTES TEÒRICS PRINCIPALS

El marc teòric sobre el qual es construeix el programa que presento es basa principalment en el **model de competències emocionals** que proposa el **GROP**. Aquest model pretén desenvolupar 5 grans competències de l’àmbit emocional, que són:

1. Consciència emocional
2. Regulació emocional
3. Autonomia emocional
4. Competència social
5. Competències per a la vida i el benestar

Per contextualitzar el programa, concretaré el concepte d’emoció, explicant el seu funcionament, com es classifiquen, com s’agrupen... agafant de referència el marc teòric de l’obra “Universo de emociones” de R. Bisquerra (2015). Aquest punt portarà a analitzar com funciona el cervell emocional gràcies a les valuoses aportacions de la neurociència.

També faré referència a la intel·ligència emocional, que s’entén per “intel·ligència emocional” i com ha anat evolucionant al llarg del temps.

També considero adequat incloure en aquest apartat algunes referències sobre el concepte d'educació emocional i la seva rellevància en l'escolarització.

Finalment exposaré el marc teòric de l'autoestima i l'autoeficàcia, ja que el seu desenvolupament és un dels principals objectius del meu programa.

2.5 CALENDARI

La implementació es porta a terme durant 12 sessions setmanals d'una hora de durada durant el segon i tercer trimestre del curs 2018-2019.

La recollida de dades per a fer la detecció de necessitats s'ha dut a terme durant el mes d'octubre.

3. FONAMENTACIÓ TEÒRICA

3.1 QUÈ SÓN LES EMOCIONS?

Per tal de poder fonamentar aquest programa d'educació emocional convé aclarir el concepte d'*emoció*. La paraula prové del llatí *movere* (moure), ja que les emocions predisposen a l'acció, solen impulsar a una forma definida de comportament, ja sigui enfrontant-nos o fugint de les situacions que ens produeixen emocions. (Bisquerra, 2019).

Per tant, es pot concloure que una emoció és un estat complex de l'organisme caracteritzat per una excitació o pertorbació que predisposa a l'acció. (Bisquerra, 2000).

Com s'activen les emocions?

El nostre organisme utilitza un mecanisme de valoració que fa que s'activi o no una emoció a partir de la vivència d'un esdeveniment extern o intern (un pensament, un record...).

Aquest procés de valoració té com a mínim dues fases:

- En primer lloc hi ha una **valoració automàtica** que consisteix en una anàlisi de com la situació pot afectar el meu benestar. És com si es preguntés a qualsevol esdeveniment: "com afecta això a la meua supervivència o al meu benestar?" Si es creu que pot afectar-hi, s'activa la resposta emocional.

Donada la rapidesa de la valoració, generalment podem dir que es tracta d'una valoració instintiva, primària i inconscient. (Arnols, 1960).

- Una vegada feta aquesta primera fase, Lazarus (1991) parla d'una segona valoració **cognitiva o secundària** en la qual ens preguntem: "estic en condicions de plantar cara a aquesta situació?" Si la resposta és afirmativa, la resposta fisiològica disminueix d'intensitat i estic en millors condicions de conduir la situació. En canvi, si la resposta és negativa, la reacció neurofisiològica es pot accentuar fins al punt de perdre el control o produir trastorns emocionals (estrés, depressió...)

Com explica Bisquerra (2016), l'activació de la resposta emocional posa en marxa tres components: el fisiològic, el comportamental i el cognitiu.

- El **component neurofisiològic o psicofisiològic** consisteix en les respostes físiques de l'organisme com ara taquicàrdia, sudoració, secreció d'hormones (adrenalina)...
- La **resposta comportamental** es manifesta mitjançant sobretot el llenguatge no verbal, somriure, plorar, riure...
- El **component cognitiu** comporta la presa de consciència de l'emoció que s'experimenta i permet posar-li nom. Aquest component coincideix amb els sentiments, ja que són l'emoció feta conscient.

Com es classifiquen les emocions?

Un altre aspecte a considerar en l'estudi de les emocions és com es classifiquen. Cada un dels investigadors proposa la seva pròpia classificació, però considerant un aspecte de coincidència: les emocions estan situades en un eix que va del plaer al desplaer. Així doncs podem distingir entre emocions positives i negatives o, el que és el mateix, agradables i desagradables.

Les **emocions negatives** són desagradables, s'experimenten quan es bloqueja una meta, davant una amenaça o una pèrdua.

Les **emocions positives**, en canvi, són agradables, s'experimenten quan s'aconsegueix una meta.

També hi ha **emocions ambigües**, que són aquelles que no són positives ni negatives o que poden ser dels dos tipus segons la circumstància. Per exemple, la sorpresa.

Bisquerra (2009), basant-se en una anàlisi profunda de les propostes fetes per diversos autors sobre la classificació de les emocions, inclou, a més de les comentades, les **emocions estètiques**: emocions experimentades, però indescriptibles, davant determinades obres artístiques o la bellesa, i aporten benestar; i les **emocions socials**, que tenen una alta càrrega social i cultural, és a dir, s'aprenen i se senten en funció del context social.

Totes les emocions són necessàries, ja que ens aporten informació per garantir la nostra supervivència i conèixer el nostre nivell de benestar. Tampoc no són bones ni dolentes en sí mateixes. Tota emoció és una força que es pot aprofitar en benefici propi, encara que en un principi pugui semblar negativa.

Les emocions bàsiques són innates i iguals per a tots els humans, independentment de la cultura, que el que fa és fer variar les seves expressions. Paul Ekman (1982) va postular que les emocions bàsiques tenen una expressió

facial universal, que es manifesta de forma similar arreu del món. Aquestes emocions són l'alegria, la pena, el fàstic, la por, la ira i la sorpresa.

La resta d'emocions, anomenades secundàries, poden dependre més de factors culturals, tant en la seva manifestació com en els sentiments associats.

3.2 COM FUNCIONA EL NOSTRE CERVELL EMOCIONAL?

Gràcies a la suma de diferents disciplines, i entre elles les Neurociències, actualment podem comprendre l'estructura i el funcionament del nostre cervell i amb això, adonar-nos de la importància del paper de les emocions en un gran nombre de processos mentals. Les aportacions en aquest camp són un fonament molt important per a l'educació emocional.

Per entendre com funciona el cervell emocional, primer s'han de conèixer els elements essencials del Sistema Nerviós, entès com un conjunt d'elements interrelacionats, cadascun amb unes funcions característiques:

El sistema nerviós es divideix en:

1. **Sistema Nerviós Central (SNC)**, constituït per l'encèfal i la medul·la espinal.
2. **Sistema Nerviós Perifèric (SNP)**, format pels nervis que es ramifiquen per tot el cos. Consta de dues parts:
 - 1) **SNPA (Sistema Nerviós Perifèric Autònom)**, que funciona independentment de la voluntat (vísceres, actes reflexos, secrecions hormonals, batec del cor...).
 - 2) **SNPS (Sistema Nerviós Perifèric Somàtic)** que permet el moviment de les diferents parts del cos.

L'encèfal

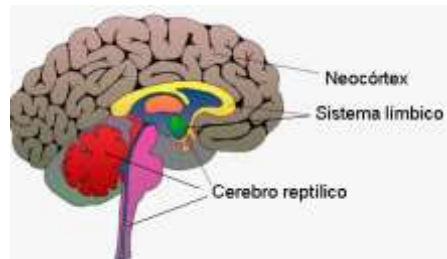
L'encèfal consta de tres estructures: el **cervell**, en el qual se situen els dos hemisferis, el **tronc encefàlic**, que inclou el mesencèfal, la protuberància i el bulb raquídi (que comunica amb la medul·la) i el **cerebel**.



Paul MacLean (1949) va defensar la idea segons la qual l'evolució ha provocat la presència en el cervell humà de tres nivells o capes. Aquesta interpretació se la denomina cervell "triuno", i es refereix a les funcions cerebrals més que no pas a estructures fisiològiques:

Cervell "triuno" segons
MacLean (1949)

1. **L'escorça cerebral o neocòrtex:** formada pels lòbuls i on resideixen les funcions superiors (memòria, raonament, visió, regulació de les emocions, llenguatge...)
2. **El sistema límbic:** situat sota l'escorça i format pel tàlem, l'hipotàlem, epitàlem i subtàlem. Correspon a la zona del diencèfal. Se li atribueix la funció de "cervell emocional".
3. **El cervell reptilià:** se situa al tronc cerebral i és l'encarregat de regular els elements bàsics de supervivència com la respiració, la digestió, la regulació de la temperatura, la sensació de gana i de sacietat, la son...



A partir dels treballs de Papez (1937) y MacLean (1949), principalment, es va començar a parlar del **sistema límbic** com un conjunt d'estructures que funcionen coordinadament com un "cervell emocional".

A partir d'aquests treballs se sosté la hipòtesis, avui amb una ampli suport empíric, que els processos cognitius corresponen a circuits neuronals de l'escorça i els processos emocionals corresponen principalment a circuits neuronals subcorticals del sistema límbic (LeDoux, 2000).

El sistema límbic té connexions amb els tres sistemes encarregats de l'expressió emocional: l'endocrí, l'autònom i el somàtic, la qual cosa reafirma la relació entre el sistema límbic i les emocions.

S'ha observat que surten moltes més vies nervioses des del sistema límbic fins a l'escorça cerebral que en sentit contrari, la qual cosa recolza la idea que és notablement major el poder de influència de les emocions en el pensament que al revés, segons la pròpia configuració anatòmica del cervell.

Tan és així que una emoció forta pot influir en el pensament i respondre de forma irreflexiva, però l'entrenament i l'educació emocional són capaces d'assolir una regulació emocional efectiva.

En canvi, les connexions entre el neocòrtex i el sistema límbic passen per uns canals molt primers que poden veure's col·lapsats amb certa facilitat. Això fa que des del raonament sigui difícil actuar sobre l'emoció de forma efectiva. Sobretot davant emocions fortes, per exemple, quan baixem per una muntanya russa no serveix de res que el neocòrtex li digui al sistema límbic que només és una simulació. Per molt que la raó li argumenti a l'emoció, no és efectiu. Solament una altra emoció més potent podria canviar la primera.

Aquesta teoria sobre el sistema límbic ha sobreviscut fins ara, tot i que investigacions recents posen en dubte l'existència física (estructural) del sistema límbic ja que, segons LeDoux (2000), la varietat d'emocions i la seva complexitat fan poc creïble l'existència d'un únic sistema cerebral especialitzat en l'emoció.

L'amígdala

A l'hipotàlem del cervell hi ha dues amígdales, una a la part dreta i l'altra a l'esquerra. Crec convenient parlar-ne en aquest apartat perquè tenen una funció essencial en l'activació de la resposta emocional.

Quan es percep un estímul amenaçador, el nostre cervell hi reacciona: mentre el neocòrtex va analitzant la informació amb precisió, l'amígdala dona instruccions immediates a l'organisme perquè es prepari per a la fugida o per a l'atac. A conseqüència d'això es pot activar la taquicàrdia per impulsar sang fins a les cames perquè es preparin per a córrer, el sistema digestiu interromp la seva activitat, es segrega adrenalina, s'inhibeix la salivació, es dilaten les pupil·les...

Tot això passa en fraccions de segon, al mateix temps que l'amígdala dona instruccions al neocòrtex perquè processi amb més precisió el que està passant.

Si l'anàlisi del neocòrtex conclou que l'amenaça no era real, aquest envia senyals a l'amígdala, que paralitza automàticament i de forma immediata la resposta emocional que se ha donat en la primera percepció.

El raonament no és suficientment potent per aturar la resposta emocional, s'ha de deixar passar un cert temps fins que l'organisme recuperi l'estat de calma habitual, que sol ser d'uns vint minuts. Durant aquesta estona està alterat l'estat mental i és difícil pensar amb claredat, no és el millor moment de discutir ja que l'efervescència emocional pot agreujar el problema. L'estat emocional és un factor important en la creació i en la solució de problemes, i en tot això, l'amígdala hi juga un paper important.

Antonio Damasio, la hipòtesis del marcador somàtic

Antonio Damasio, de la Universitat de Iowa, a partir de l'anàlisi de lesions cerebrals, va arribar a la conclusió que el lòbul prefrontal juga un paper essencial en la regulació emocional.

Damasio (1996), en la seva hipòtesis del *marcador somàtic*, ens diu que el cervell integra l'experiència emocional amb el raonament lògic en fracció de segons. Interrelaciona la capacitat per a decidir, les opcions i alternatives davant un conflicte, les seves conseqüències i, posteriorment, impulsa a l'acció.

El marcador somàtic s'activa per les respostes neurofisiològiques pròpies de la resposta emocional.

L'estructura anatòmica associada amb les funcions del marcador somàtic seria el lòbul prefrontal. En aquesta zona del cervell es localitzen sistemes a través dels quals l'emoció contribueix adaptativament a la presa de decisions.

3.3 EDUCACIÓ EMOCIONAL

L'educació emocional és una de les innovacions psicopedagògiques dels últims anys que es proposa respondre a les necessitats socials que no queden prou ateses en les matèries acadèmiques ordinàries. El seu objectiu és el desenvolupament de competències emocionals, les quals han de ser considerades com a competències bàsiques per a la vida. És, per tant, una **educació per a la vida**. (Bisquerra, 2009)

L'educació emocional és un procés que s'inicia des de la primera infància i està present al llarg de tota la vida, per tant, podríem dir que un **procés educatiu continu i permanent**. Els seus objectius van encaminats cap a una doble vessant: **la prevenció i el desenvolupament humà**:

- **La prevenció** de problemes com a conseqüència de pertorbacions emocionals, la qual cosa que pot conduir, en certes ocasions, al consum de drogues, conducció temerària, anorèxia, comportaments sexuals de risc, violència, angoixa, ansietat, estrès, depressió, suïcidi... L'educació emocional es proposa contribuir a la prevenció d'aquests efectes.
- D'altra banda, es proposa el **desenvolupament integral** de la persona, potenciant el **desenvolupament emocional** com a complement indispensable del **desenvolupament cognitiu**. Això implica fomentar

actituds positives davant la vida, habilitats socials, empatia... com a factors de desenvolupament de benestar personal i social.

El marc teòric de l'educació emocional és ampli i integrador ja que no es limita tan sols a la intel·ligència emocional, sinó que pren en consideració altres referents com ara les aportacions de la neurociència, la tradició de les competències socials, l'autoestima, les investigacions sobre el benestar i la psicologia positiva...

Model de competències emocionals

El model d'educació emocional que prenc com a referent tant pel disseny com per la posada en pràctica i l'avaluació del programa que es presenta, és el model **de Competències emocionals** desenvolupat pel GROU (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) de la Universitat de Barcelona. El GROU és un grup interuniversitari, integrat per professorat de la Universitat de Barcelona i professorat de la Universitat de Lleida. Va ser dirigit en una primera etapa pel seu fundador el Dr. Rafael Bisquerra Alzina i des de l'any 2008 el dirigeix la Dra. Núria Pérez Escoda (UB) i la Dra. Gemma Filella Guiu des de 2001 (UdL).

Segons aquest model, que està en procés de construcció, anàlisi i revisió permanent, **l'objectiu de l'educació emocional és el desenvolupament de les competències emocionals**, enteses com el conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per prendre consciència, comprendre, expressar i regular de forma apropiada els fenòmens emocionals (Bisquerra, 2000, 2009; Bisquerra i Pérez, 2007).

En aquest model, les competències emocionals s'estructuren en cinc grans blocs: consciència emocional, regulació emocional, autonomia emocional, competència social i competències per a la vida i el benestar. Gràficament es pot representar en forma de pentàgon:



Competències emocionals:

Consciència emocional

Aquesta competència es relaciona amb la capacitat de percebre les pròpies emocions, les emocions dels altres i també el clima emocional del context.

Inclou la capacitat per identificar i anomenar de manera precisa i adequada les emocions que sentim, i també la capacitat de comprendre les emocions dels altres mitjançant l'empatia. Es tracta de desenvolupar la capacitat de reconèixer les emocions en el moment que s'experimenten, en lloc d'apartar-les o ajornar-les si ens resulten incòmodes.

Segons Núñez Pereira, C. i Valcárcel, R. (2013) en la guia d'exploració lectora de l'itinerari "Digues el que sents":

...com de contraproductiu pot resultar no conèixer les pròpies emocions. Aquest desconeixement pot portar-nos a la negació, a l'arraconament de l'experiència i, fins i tot, a la seva repressió. I és només una qüestió de temps que tot allò adormit acabi aflorant. A més, el pas del temps tampoc ens garanteix haver desenvolupat l'aptitud per afrontar-ho, si la nostra ignorància perdura.

Aquests mateixos autors incideixen en la importància de dominar el llenguatge emocional, ampliar el vocabulari per tal de millorar la consciència emocional:

El llenguatge ens permet manifestar el que pensem o sentim; llavors, desconèixer determinades paraules i el seu significat limitarà en gran mesura la gamma del que podem expressar. Fins i tot és possible que ens limiti en la nostra capacitat de comprendre el que pensem o sentim. I és que pensar i parlar són dues activitats molt vinculades. (Núñez Pereira, C. i Valcárcel, R. 2013)

Regulació emocional

És la capacitat per manejar les emocions de forma apropiada. Suposa prendre consciència de la relació entre emoció, cognició i comportament. Aquests tres factors estan en interacció contínua, ja que les emocions incideixen en el comportament i en el raonament, i també a la inversa.

La regulació emocional també inclou tenir bones estratègies d'afrontament i capacitat per autogenerar emocions positives.

Les persones que no són capaces de controlar les emocions (cosa que sovint és conseqüència de no conèixer-les) acaben sent víctimes de les pròpies

emocions perquè es deixen dur per elles sense saber molt bé a quins comportaments els poden conduir. La ira sense control pot desembocar en una acció violenta (fins i tot en un delicte); una tristesa arrelada, no identificada a temps, pot esdevenir una depressió de difícil cura; portats per l'eufòria, podem realitzar determinades accions que pensem que tindran un sentit o un profit concret i, tanmateix, passats uns dies, quan estem més assossegats, no les percebem de la mateixa manera.

(...)

En altres ocasions, aquestes persones acaben deixant-se dur per les emocions d'altres, que prenen el control. Així, quan són guiades per la brúixola d'un altre, és fàcil que se sentin perdudes o que percebin insatisfacció, falta d'acord entre els seus desitjos i la realitat que elles mateixes fabriquen diàriament. Com veiem, la falta de control sobre les nostres emocions pot acabar generant la sensació que vivim sotmesos a un «fat», d'acord amb el qual està escrita la nostra història (que sovint es repeteix), sense que nosaltres puguem fer-hi res per canviar-ho. (Núñez Pereira, C i Valcárcel, R., 2013)

Autonomia emocional

L'autonomia emocional es pot entendre com un concepte ampli que inclou un conjunt de característiques i elements relacionats amb l'autogestió personal, entre les quals hi ha l'autoestima, l'automotivació, l'autoeficàcia emocional, la responsabilitat, actitud positiva davant la vida, capacitat per analitzar críticament les normes socials, la capacitat per buscar ajuda i recursos, així com la resiliència.

Més endavant aprofundirem sobre els fonaments teòrics de l'autoestima.

Competència social

És la capacitat per mantenir bones relacions amb les altres persones. Això implica dominar les habilitats socials bàsiques, capacitat per a la comunicació efectiva i assertiva, respecte, actituds prosocials i de cooperació, el compartir emocions, prevenció i solució de conflictes...

Segons Begoña Ibarrola, psicòloga i autora dels llibres "Contes per educar infants feliços" i "Contes per aprendre a conviure", la competència social dels infants es pot potenciar a partir dels contes:

Els contes contribueixen al procés de socialització, ja que en ells s'aprenen valors de cooperació, a conèixer les normes morals i com són necessàries per conviure. Contenen missatges educatius i valors morals importants i ajuden els nens a superar les dificultats amb les que es troben al llarg del creixement. Per aquest motiu, de vegades, el nen insisteixi en la repetició

del mateix conte, perquè necessita acabar de captar el missatge que li transmet i la solució que ofereix a la seva pròpia problemàtica. Per tant els contes transmeten valors sense ser lliçons, ensenyen, sense donar consells, orienten i guien el lector en aquest laberint que és la vida

...el desenvolupament de l'empatia és un dels elements més importants per a la prevenció de la violència i és una de les habilitats emocionals que ajuden a tenir unes relacions interpersonals més satisfactòries.

Competències per a la vida i el benestar

Aquestes competències ens permeten organitzar la nostra vida de forma sana i equilibrada, facilitant-nos experiències de satisfacció o benestar.

Les microcompetències que inclou són les següents: fixar objectius adaptatius, presa de decisions, buscar ajuda i recursos, ciutadania activa, participativa, crítica, responsable i compromesa, benestar emocional i fluir.

Coneixent la teva missió personal: Fluir

Un cop hagi aclarit els teus traumes, pots construir energia a través de la contemplació i meditació, concentrant-te en el qüestionament bàsic de la teva vida, i començant a fer cas a les intuïcions, somnis, coincidències sincròniques, per portar-te a l'adreça de la teva pròpia evolució i transformació. (Redfield, J., 1993).

3.4 INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

La intel·ligència emocional és un constructe que sorgeix amb Salovey i Mayer l'any 1990 als EUA i té una important difusió amb Goleman l'any 1995.

La intel·ligència emocional segons Salovey i Mayer

El concepte **d'intel·ligència emocional (IE)** està format per dos paraules d'ús bastant comú en el món de la psicologia: intel·ligència i emoció. Durant molts anys aquesta combinació de paraules va ser per a molts una contradicció, ja que uneix dos camps que han estat investigats separatament. El significat original que els professors **Peter Salovey i John Mayer** tractaven de transmetre al terme, implicava la unió indivisible de les dues esferes (Salovey i Mayer, 1990).

Segons els autors, la IE fa referència a l'habilitat per reconèixer i processar la informació que transmeten les emocions i les seves relacions amb l'entorn i, a partir d'això, raonar i resoldre problemes eficaçment.

Aquesta idea es contraposava frontalment amb la tradició filosòfica clàssica, que havia donat suport durant segles el caràcter "devastador" dels estats afectius sobre la raó. Ells proposen una visió funcionalista en què, més que "segrestar" els nostres pensaments i comportaments, en la majoria dels casos les emocions presenten una funció útil i adaptativa pel nostre benestar i supervivència, incloses les emocions negatives.

En concret, la definició acadèmica més acceptada defineix la IE com l'habilitat per percebre, valorar i expressar emocions amb exactitud; l'habilitat per accedir i/o generar sentiments que facilitin el pensament; l'habilitat per comprendre emocions i el coneixement emocional i l'habilitat per regular les emocions promovent un creixement emocional i intel·lectual.

El primer article científic d'aquests autors que tractava sobre la intel·ligència emocional es va publicar amb el títol de *Emotional Intelligence*. El citat article va passar pràcticament desapercbut en el moment de la publicació.

Aquests autors han anat reformulant el concepte original en successives aportacions. En aquests articles apareix la intel·ligència emocional estructurada com un model de quatre branques interrelacionades:

1) Percepció emocional. *Les emocions són percebudes, identificades, valorades i expressades. Es refereix a si mateix, en altres, a través del llenguatge, conducta, en obres d'art, música... Inclou la capacitat per expressar les emocions adequadament.*

2) Facilitació emocional del pensament. *Les emocions sentides entren en el sistema cognitiu com a senyals que influencien la cognició (integració emoció i cognició). Les emocions prioritzen el pensament i dirigeixen l'atenció a la informació important.*

3) Comprensió emocional. *Comprendre i analitzar les emocions emprant el coneixement emocional per tal d'interpretar-les. És la capacitat per etiquetar emocions i reconèixer les relacions entre les paraules i les emocions.*

4) Regulació emocional. *Regulació reflexiva de les emocions per promoure el coneixement emocional i intel·lectual. Els pensaments promouen el creixement emocional, intel·lectual i personal per fer possible la gestió de les emocions en les situacions de la vida. És l'habilitat per a regular les emocions en un mateix i en altres. També comprèn la capacitat per mitigar les emocions negatives i potenciar les positives, sense reprimir o exagerar la informació que transmeten.*

La intel·ligència emocional segons Goleman

El concepte de *intel·ligència emocional* proposat per Salovey i Mayer al 1990 no va tenir repercussió fins que el psicòleg nord-americà Daniel Goleman va publicar el best seller **Emotional Intelligence** (1995). Va ser llavors quan aquest concepte va tenir una difusió espectacular a nivell mundial. Goleman va reconèixer que es va basar en el treball de (Salovey i Mayer, 1990).

A partir de mitjans dels noranta, i gràcies a l'autor, la intel·ligència emocional va esdevenir un tema d'interès general per part de la societat, de manera que van començar a aparèixer articles (primer en revistes de divulgació i després en les científiques) i llibres sobre el tema. Per a Goleman (1995: 43-44) la intel·ligència emocional consisteix en:

1) Conèixer les pròpies emocions: *El principi de Sòcrates "coneix-te a tu mateix" es refereix a aquesta peça clau de la intel·ligència emocional: tenir consciència de les pròpies emocions; reconèixer un sentiment en el moment en què ocorre. Una incapacitat en aquest sentit ens deixa a mercè de les emocions incontrolades.*

2) Manejar les emocions: *L'habilitat per manejar els propis sentiments per tal que s'expressin de forma apropiada es fonamenta en la presa de consciència de les pròpies emocions. L'habilitat per suavitzar expressions d'ira, fúria o irritabilitat és fonamental en les relacions interpersonals.*

3) Motivar-se a si mateix: *Una emoció tendeix a impulsar cap a una acció. Per això, emoció i motivació estan íntimament interrelacionades. Encaminar les emocions, i la motivació conseqüent, cap a l'assoliment d'objectius és essencial per donar atenció, automotivar, manejar i realitzar activitats creatives. L'autocontrol emocional comporta demorar gratificacions i dominar la impulsivitat, la qual cosa sol ser present en l'assoliment de molts objectius. Les persones que posseeixen aquestes habilitats tendeixen a ser més productives i efectives en les activitats que emprenen.*

4) Reconèixer les emocions dels altres: *mitjançant l'empatia, que es basa en el coneixement de les pròpies emocions i és la base de l'altruisme. Les persones empàtiques sintonitzen millor amb els senyals que indiquen el que els altres necessiten o desitgen. Això les fa apropiades per a les professions de l'ajuda i serveis en sentit ampli (professors, orientadors, pedagogs, psicòlegs, psicopedagogs, metges, advocats, experts en vendes, etc.).*

5) Establir relacions: *L'art d'establir bones relacions amb els altres és, en gran part, l'habilitat de manejar les emocions dels altres. La competència social i les habilitats que comporta, són la base del lideratge, popularitat i eficiència*

interpersonal. Les persones que dominen aquestes habilitats socials són capaços d'interactuar de forma suau i efectiva amb els altres.

En l'èxit de l'obra de Goleman van intervenir una sèrie de factors socials, culturals i educatius. Poc abans de la publicació del llibre de Goleman, havia causat un impacte social la publicació de l'obra **The Bell Curve** (Herrnstein i Murray, 1994), en la qual es justifica la importància del Coeficient Intel·lectual (CI) per comprendre les classes socials a Amèrica i en altres societats, defensant una postura elitista: assenyalant una relació entre baixa intel·ligència i pobresa o atur, mentre que l'alta intel·ligència es relaciona amb feines ben pagades i amb més salut. A més, això és pràcticament inamovible.

Posar sobre el paper idees tan elitistes era provocar la reacció i la controvèrsia. La ressonància va ser tan gran que es va arribar a parlar de **The Bell Curve Wars** (Fraser, 1995). En aquest ambient va arribar l'obra de Goleman (1995), **Emotional Intelligence**, que contrasta la **intel·ligència emocional** amb la intel·ligència general, arribant a afirmar que la primera pot ser tan poderosa o més que la segona i que el **EQ** (emotional quotient) en el futur substituirà el **CI**. Però, el que és més important: les competències emocionals es poden aprendre. Tothom pot aprendre intel·ligència emocional. Per tant, tots poden ser emocionalment intel·ligents. En aquest sentit, Goleman pren la postura igualitària, enfront de l'elitisme.

Goleman (1995) planteja la clàssica discussió entre cognició i emoció d'una manera nova. Tradicionalment la part racional s'ha considerat d'un nivell superior a l'emocional. Goleman planteja el tema donant-li la volta, en un moment en què la societat està receptiva per acceptar aquest canvi.

3.5 L'AUTOESTIMA

Aquest punt és una part fonamental del programa ja que un dels seus principals objectius és el desenvolupament de l'autoestima de l'alumnat al qual va dirigit.

Això és així perquè, a part de demostrar-se una manca generalitzada d'autoestima en el grup-classe, segons el professor Bisquerra (2019), és important el desenvolupament de l'autonomia emocional que inclogui el desenvolupament de l'autoestima durant la segona dècada de vida, ja que és una tendència generalitzada que durant aquesta etapa s'experimenti un descens de l'autoestima.

El concepte

Existeixen diferents definicions i aportacions sobre el concepte d'autoestima, vegem-ne algunes, recollides per Carpena (2003):

- . "L'autoestima és una necessitat humana fonamental". (Brandem, 1969)
- . "L'autoestima s'incorpora a les nostres percepcions, s'experimenta a mode de sentiment, i s'expressa amb paraules i accions". (Mruk, 1998).
- . "L'autoestima és el conjunt de pensaments, sentiments, percepcions, avaluacions i tendències de comportament dirigides cap a un mateix. És la forma com ens relacionem amb nosaltres mateixos i la forma com un s'estima a si mateix". (Bisquerra, 2019).

Segons Ibarrola (2016) "l'autoestima és la capacitat de sentir-se bé amb un mateix, i aquesta capacitat és la base de la convivència." Segons l'autora, és un dels aspectes més importants en el desenvolupament dels nens: un infant que no s'estima a si mateix, que creu que no mereix ser estimat o creu que és inútil, difícilment podrà assolir un nivell adequat en cap faceta de la vida i no podrà ser feliç.

En aquest punt convé aclarir què significa l'**autoconcepte** i en què es diferencia de l'**autoestima**:

"l'autoestima és l'avaluació que cadascú fa del concepte que té de si mateix. L'autoconcepte és la percepció d'un mateix, la visió que cada persona té de les seves pròpies habilitats, característiques i qualitats." (Pope, 1996).

Per aquest autor, "l'autoestima és el resultat de la discrepància entre la percepció d'un mateix (la visió objectiva) i l'ideal d'un mateix (allò que la persona valora, el que li agradaria ser). Una gran discrepància suposa una baixa autoestima, mentre que una escassa discrepància és indicatiu d'una alta autoestima" (Pope, 1996).

Aquesta avaluació es dona en múltiples i diferents aspectes d'un mateix i depèn dels propis valors i interessos. Pope assenyala que hi ha cinc àrees en què, generalment, els infants tendeixen a valorar-se:

- Autoestima global: valoracions com a persona
- Imatge acadèmica
- Imatge corporal: tant l'aspecte físic com les habilitats motrius.
- Imatge familiar
- Imatge social, la valoració entre el grup d'iguals.

J. A. Marina (1996) afirma que “els sentiments respecte nosaltres mateixos no esdevenen un sentiment més, sinó un ingredient que intervindrà en altres múltiples sentiments”.

L'autoestima repercuteix en el comportament. Quan sentim una sana autoestima, tendim a comportar-nos amb sensatesa i competència, mentre que si experimentem baixa autoestima, tendim a comportar-nos amb insensatesa i incompetència. També passa a la inversa: el comportament influeix en l'autoestima. El comportament caracteritzat per sensatesa i competència augmenta l'autoestima, i a l'inrevés. D'aquesta manera es produeix una espècie d'espiral que es retroalimenta contínuament: alta autoestima, sensatesa, competència, que repercuteix en la millora de l'autoestima. I d'altra banda es pot produir una espiral viciosa de la baixa autoestima que afavoreix la insensatesa i el comportament incompetent que retroalimenta la baixa autoestima accelerant la baixada per un pendent on cada vegada l'autoestima és més baixa.

Desenvolupar l'autoestima és ampliar la capacitat per a ser feliç. L'autoestima permet tenir el convenciment de merèixer la felicitat. L'autoestima permet a les persones enfrontar-se a la vida amb major confiança, benevolència i optimisme, i per tant aconseguir més fàcilment els seus objectius i autorealització.

El desenvolupament de l'autoestima positiva augmenta la capacitat per a tractar als altres amb respecte, benevolència i bona voluntat, afavorint així les relacions interpersonals enriquidores i evitant les destructives.

Les persones amb manca d'autoestima són més vulnerables. Poden reaccionar amb actituds defensives.

Alguns estudis demostren la relació existent entre la baixa autoestima i la conducta antisocial, així com l'abús de substàncies estupefaents (Kaplan i Martin, 1986). També la baixa autoestima està relacionada com a factor de risc per a la depressió.

Tot això justifica la importància i necessitat de generar contextos que activin l'espiral virtuosa per a provocar en els estudiants i en les persones una millora de l'autoestima i del comportament conseqüent.

Com es construeix l'autoestima?

L'autoestima es construeix al llarg de la vida. És una realitat dinàmica que es modifica amb l'experiència, integrant noves dades i informacions. (Marchango, 1991).

La valoració i la comunicació que fan els pares i l'entorn immediat sobre l'infant, contribuirà en gran mesura a l'autopercepció que aquest infant tingui de si mateix. Per aquest motiu podem afirmar que les persones properes són factors decisius en el desenvolupament d'una autoestima sana. La informació que es rep de les persones pròximes actua com un mirall (jo em veig a mi a través de tu).

Un infant que és reconegut i acceptat tal com és, amb les seves virtuts i dificultats, construirà una adequada autoestima gràcies a la suma de judicis positius sobre si mateix que ha anat rebent.

Els primers intercanvis d'afecte entre el nounat i la seva mare i les formes primerenques de cures físiques ja augmenten o disminueixen l'autoestima infantil. Es pot considerar un precursor de l'autoestima el tenir sentiments corporals agradables, com el sentir-se acariciat, mirat, etc.

A la segona meitat del segon any, quan l'infant comença a ser més autònom, la seva autoestima derivarà de dues fonts: per una banda, de l'aprovació dels altres i, de l'altra, de la satisfacció de realitzar una activitat per si mateix i de manera independent.

En aquest període l'infant es torna molt més sensible a les valoracions que fan els adults sobre la seva conducta. Els seus sentiments davant l'èxit i el fracàs estan molt relacionats amb la reacció de l'adult davant seu. El nen aprèn aviat que les seves conductes són avaluades per altres i comença a formar-se una idea sobre la seva vàlua.

Durant els anys escolars, els nivells d'autoestima es veuen afectats encara més per l'adquisició de noves habilitats, especialment en les escolars, en les relacions d'amistat i en els esports.

El grup d'iguals és un referent important durant aquestes edats, ja que els infants tendeixen a comparar-se sistemàticament amb els altres. Les opinions i valoracions que els altres fan sobre ells mateixos té uns efectes impactants sobre l'autoestima.

L'autoconcepte generat durant la primera dècada té repercussions al llarg de tota la vida, ja sigui en sentit positiu o negatiu.

L'autoestima sempre és bona?

La resposta és afirmativa, a condició que no es confongui l'autoestima amb altres conceptes que en realitat no ho són i que es relacionen amb una exageració malentesa de l'autoestima. Entre aquests conceptes estan narcisisme, superioritat, arrogància, prepotència, egolatria, vanitat... Cap d'ells és autoestima.

Indicadors d'autoestima

Seguint a Hamachek (1971), es presenten a continuació alguns indicadors d'autoestima sana, sintetitzats en 10 punts. La persona amb autoestima...

1. Creu amb fermesa en certs valors i principis, i està disposada a defensar-los fins i tot encara que trobi oposició. A més, està prou segura de si mateixa com per a modificar-los si l'experiència li demostra que estava equivocada.
2. És capaç d'obrar segons el que cregui més encertat, confiant en el seu propi criteri i sense sentir-se culpable quan als altres no els sembli bé la seva conducta.
3. No perd el temps preocupant-se en excés pel que li hagi ocorregut en el passat ni pel que li pugui ocórrer en el futur. Aprèn del passat i projecta per al futur, però viu amb intensitat el present.
4. Confia plenament en la seva capacitat per a resoldre els seus propis problemes, sense deixar-se acovardir fàcilment per fracassos i dificultats. Quan realment ho necessita, està disposada a demanar l'ajuda d'altres persones.
5. Es considera i se sent igual que qualsevol altra persona; ni inferior, ni superior; senzillament, igual en dignitat. Reconeix diferències en talents específics, prestigi professional o posició econòmica; però això no afecta a la dignitat, que és igual per a tothom.
6. Dóna per descomptat que és interessant i valuosa per a altres persones, almenys per a aquelles amb qui manté amistat.
7. No es deixa manipular, encara que està disposada a col·laborar si li sembla apropiat i convenient.
8. Reconeix i accepta en si mateixa diferents sentiments i pulsions, tant positius com negatius, i està disposada a revelar-los a una altra persona, si li sembla que val la pena fer-ho i si així ho desitja.

9. És capaç de gaudir amb una gran varietat d'activitats.
10. És sensible als sentiments i necessitats dels altres; respecta les normes assenyades de convivència generalment acceptades, i entén que no té dret, ni ho desitja, a créixer o divertir-se a costa d'uns altres.

D'altra banda, la persona amb autoestima baixa o deficient sol manifestar alguns dels següents indicadors.

- Autocrítica rigorista: tendència a crear un estat habitual d'insatisfacció amb si mateixa.
- Hipersensibilitat a la crítica: que la fa sentir-se fàcilment atacada i a experimentar ressentiments contra els seus crítics.
- Indecisió crònica: no tant per la falta d'informació, sinó per por exagerada a equivocar-se. En el fons hi ha una profunda inseguretat.
- Desig excessiu de complaure: no s'atreveix a dir «no», per temor a desagradar i perdre la benevolència del peticionari.
- Perfeccionisme: autoexigència de fer «perfectament», sense una sola fallada, gairebé tot el que intenta, la qual cosa pot portar-la a sentir-se molt malament quan les coses no surten amb la perfecció exigida.
- Culpabilitat neuròtica: es condemna per conductes que no sempre són objectivament dolentes, exagera la magnitud dels seus errors i delictes i els lamenta indefinidament, sense arribar a perdonar-se per complet.
- Hostilitat flotant: irritabilitat a flor de pell, sempre a punt d'esclatar per coses de poca importància. És una característica pròpia de la persona supercrítica a qui tot se li posa malament, tot li disgusta, tot li decep, res li satisfà.
- Tendències defensives: Percepció negativa generalitzada de la realitat: tot ho veu negre: la seva vida, el seu futur i, sobretot, el seu sí mateix.
- Inapetència generalitzada: pèrdua del goig de viure i de la vida mateixa.

Els sis pilars de l'autoestima

Branden (1995) presenta els 6 pilars de l'autoestima, que resumim en els següents termes.

1. **Consciència.** El viure conscientment és, entre molts altres aspectes, distingir els fets de les interpretacions, o de les emocions que ens generen. Estar disposat a veure i corregir els nostres errors. Ser receptiu als coneixements

nous i estar disposat a reexaminar les nostres creences. Comprometre'ns amb la vida com si es tractés d'un camí de superació i aprenentatge.

2. **Autoacceptació.** Comporta autocompassió i ser amic de mi mateix. Suposem que he fet alguna cosa que lamento o de la qual estic avergonyit. L'acceptació de si mateix no nega la realitat, no afirma que sigui en realitat correcte el que està malament, sinó que indaga el context en el qual es va dur a terme una acció. Vol comprendre el per què.
3. **Responsabilitat.** Significa assumir que cadascú és l'artífex de la seva pròpia vida, de les eleccions que fa, de les conseqüències dels seus actes, dels comportaments que assumeix enfront de les altres persones, de la planificació del temps, dels valors que guien la meua vida, de la construcció de la felicitat personal i social...
4. **Autoafirmació.** Significa respectar els meus desitjos, necessitats, valors i projectes per a buscar la seva forma d'expressió adequada i la forma d'aconseguir-los. Està relacionada amb l'autenticitat.
5. **Propòsit.** Viure amb propòsit vol dir fixar-se metes productives d'acord amb les nostres capacitats i actuar per aconseguir-les. Per a això és necessari conrear l'autodisciplina.
6. **Integritat personal.** Coherència entre els nostres valors, els nostres ideals i la pràctica del nostre comportament. La nostra conducta ha d'estar en consonància amb els nostres valors i el nostre comportament ha de reconduir als nostres valors. La conseqüència és generar confiança en els que ens coneixen. És l'aspecte moral de l'autoestima del qual no es pot prescindir.

Escala d'autoestima de Rosenberg

L'escala d'autoestima de Rosenberg és l'instrument més usat per a l'avaluació de l'autoestima en la pràctica clínica i en la recerca científica, la seva fiabilitat i la seva validesa són elevades. L'escala consisteix en una prova breu i amb bones propietats psicomètriques.

L'objectiu inicial de l'escala eren adolescents, si bé s'ha generalitzat a l'estudi d'adults. S'usa per a valorar tant poblacions generals com clíniques, incloent persones amb problemes d'abús de substàncies.

Consta de deu ítems, cadascun d'ells és una afirmació sobre la vàlua personal i la satisfacció amb un mateix. La meitat de les frases estan formulades de forma positiva, mentre que les altres cinc fan referència a opinions negatives.

Cada ítem es puntua del 0 al 3 en funció del grau en què la persona que contesta s'identifica amb l'afirmació que el constitueix. Així, el 0 es correspon amb estar molt en desacord i el 3 amb estar totalment d'acord.

Els ítems que componen l'escala de Rosenberg són els següents:

1. Sento que sóc una persona digna d'estima, almenys tant com els altres.
2. Sento que tinc qualitats positives.
3. En general, m'inclino a pensar que sóc un/a fracassat/a.
4. Sóc capaç de fer les coses tan bé com la majoria dels altres.
5. Sento que no tinc molt del que enorgullir-me.
6. Adopto una actitud positiva cap a mi mateix/a.
7. En conjunt, em sento satisfet/a amb mi mateix/a.
8. M'agradaria tenir més respecte per mi mateix/a.
9. A vegades em sento certament inútil.
10. A vegades penso que no serveixo per a res.

Els ítems positius (1, 2, 4, 6 i 7) es puntuen de 0 a 3, mentre que els ítems 3, 5, 8, 9 i 10 es valoren en sentit invers. Una puntuació inferior a 15 indica una autoestima baixa, situant-se l'autoestima normal entre els 15 i els 25 punts. 30 és la major puntuació possible.

4. DESCRIPCIÓ DE LA IMPLEMENTACIÓ

En aquest apartat s'exposa la meva experiència en la implementació del programa descrit.

En un primer moment s'ha fet una anàlisi del context per a poder detectar les necessitats i així poder establir uns objectius generals que serveixin de guia per elaborar el disseny del programa, que inclou els objectius més concrets per a cada sessió, els continguts, les activitats i temporització que posteriorment s'han dut a trema a l'aula.

Més endavant es detallen aquestes sessions amb una breu explicació de les activitats, els recursos i la valoració general de cada sessió.

Pel que fa a la metodologia emprada, en totes les sessions i activitats es segueix una mateixa línia, que es detalla en els punts següents.

Finalment es fa una avaluació de la implementació, recollint indicadors dels alumnes i de la tutora i també tenint en compte les meves valoracions de cada sessió per a tenir una visió general de com s'ha dut a terme la implantació del programa i quines repercussions ha tingut, la qual cosa quedarà reflectida en les conclusions.

4.1 ANÀLISI DEL CONTEXT

El poble

Arbúcies és un municipi de la comarca de la Selva situat a la vall del Massís del Montseny, entre Girona i Barcelona. Està ubicat en un entorn privilegiat, voltat de boscos i en plena natura.

Actualment hi viuen uns 6.500 habitants, 1.500 dels quals són de procedència estrangera. Això representa un 24% del total d'habitants del poble, una de les taxes més altes de Catalunya.

Antigament, els seus habitants estaven dedicats sobretot a l'aprofitament dels recursos naturals de l'entorn. En l'actualitat, el poble viu de les empreses carrosseres i del turisme.

Arbúcies disposa de dues escoles d'infantil i Primària, una de pública de doble línia, que és on es realitza l'implementació, i l'altra de concertada de només una línia.

El centre

L'Escola Pública Dr. Carulla es va fundar l'any 1977, el curs passat es van celebrar els seus 40 anys d'història.

És un Centre d'Educació Infantil i Primària en el que s'imparteixen classes des d'educació infantil (3 anys) fins a 6è de Primària (12 anys). És un centre de doble línia amb un total de 446 alumnes i una mitjana de 22 alumnes per classe. Compta amb una plantilla de 33 mestres.

Segons reflecteix el Projecte Educatiu del Centre, és una escola pública, catalana, mixta i coeducativa, aconfessional, democràtica, participativa, oberta, pluralista, integradora, activa, renovadora i arrelada al medi.

I en educació emocional?

Pel que fa l'educació emocional, el centre porta a terme el programa "**Sigues tu, eines i actius per a la salut**" a l'àrea "d'Educació en valors socials i cívics". S'imparteix de primer a sisè una hora a la setmana per aquells alumnes que no fan religió.

Aquest programa l'imparteixen els docents del centre, i està desenvolupat per Dipsalut, l'Organisme de Salut Pública de la Diputació de Girona, i la fundació Fundesplai.

Segons el mateix programa: *"A partir dels recursos materials (contes, historietes, àlbums de cromos, vídeos...), s'inicia una reflexió a l'aula sobre aspectes com ara la importància de respectar-se a un mateix i als altres, de saber prendre decisions, d'afrontar els desafiaments de manera positiva o de mantenir el sentit crític enfront de les pressions del grup. Els materials també permeten abordar temes com el consum de tabac, alcohol i altres drogues, l'ús racional de medicaments o la importància del descans i d'una bona alimentació."*

Els seus objectius principals són:

- Desenvolupar les habilitats psicosocials d'infants i adolescents (comunicació interpersonal, presa de decisions, pensament crític, autoestima i control intern...) perquè puguin tenir més control sobre la seva salut i afrontar de manera positiva els desafiaments de la vida quotidiana.
- Promoure la incorporació als centres educatius d'un treball transversal d'educació per a la salut per ajudar a millorar la qualitat de vida tant de l'alumnat com del professorat.

- Facilitar a les famílies espais de reflexió sobre la salut dels fills i estratègies per afrontar el procés de desenvolupament dels infants com a persones.

És un programa que considero que està molt ben plantejat, amb uns professionals al darrere que assessoren i col·laboren en el centre sobre la seva aplicació i amb un material engrescador i funcional per a l'alumnat.

Seria bo aprofitar la formació que s'ofereix al centre i també on-line pel professorat, que no és obligatòria.

En relació al programa que imparteixo, penso que està en consonància amb la línia de treball que s'ha seguit fins ara al centre amb el projecte "Sigues tu". Crec que la meva aportació complementa el projecte, ja que coincideixo amb la filosofia, la metodologia i els objectius, així com també amb el desenvolupament de les habilitats per a la vida que proposa.

4.2 DETECCIÓ DE NECESSITATS

Per tal d'analitzar les necessitats del grup, s'han dut a terme una sèrie d'accions: entrevista amb la tutora, test d'autoestima i autopercepció de l'alumnat (qüestionari).

- **Entrevista amb la tutora**

Tot i que és un grup tranquil que no presenten conflictes, la tutora ha observat manca d'autoestima i inseguretats en la majoria d'alumnes.

El grup de les nenes, tot i que a simple vista es porten bé entre elles, hi ha certes enveges, dependències i rivalitats que demostren aquesta manca d'autoestima. També hi veu un grau elevat d'autoexigència i poca tolerància a la frustració. Són bones alumnes, estudioses i responsables, però no tenen treballada la part més emocional i social, com l'empatia, la sinceritat, l'acceptació de les diferències, el fracàs o l'assertivitat.

La mestra mostra preocupació per l'arribada d'una nova alumna que no està sent acollida com caldria i li costa integrar-se el grup perquè és un grup tancat i poc tolerant.

El grup dels nens és més heterogeni. No són tan competitius ni exigents, però n'hi ha uns quants que li preocupen perquè estan quedant enrere en aprenentatges i té por que es cansin de treballar (síndrome de la indefensió apresada).

La tutora també se sent angoixada per com afrontaran emocionalment els exàmens finals de competències bàsiques després de fer el viatge de final d'etapa, i també es qüestiona si estan prou preparats madurativament per fer el pas a l'institut, ja que veu el seu alumnat bastant immadur a nivell emocional.

- **Test Rosenberg d'autoestima**

Per tal de constatar la percepció de la tutora sobre la manca d'autoestima, s'ha procedit a passar un qüestionari per explorar l'autoestima personal entesa com els sentiments de vàlua personal i de respecte a si mateix (escala Rosenberg, 1965).

Els resultats del test, d'un total de 19 alumnes, han estat:

- 9 alumnes (47'3%) amb l'autoestima elevada, considerada com a normal.
- 6 alumnes (31'6%) amb l'autoestima mitjana, no presenten problemes greus però és convenient millorar-la.
- 4 alumnes (21%) amb l'autoestima baixa. Existeixen problemes significatius d'autoestima.

Amb aquestes dades és adequada una intervenció que ajudi a millorar el nivell d'autoestima, ja que més del 50% de l'alumnat li convé millorar, i hi ha 4 alumnes que presenten greus problemes.

- **Qüestionari d'autopercepció de l'alumnat**

S'ha passat un qüestionari a l'alumnat per detectar les possibles necessitats expressades per la tutora. A continuació es mostren les preguntes fetes amb el buidatge de les respostes:

1. Et poses nerviós/a a davant d'un examen?

Sí: 15 No: 4

2. Creus que et posaràs nerviós/a quan facis els exàmens de competències bàsiques?

Sí: 14 No: 5

3. A l'hora d'estudiar o fer deures estàs tranquil/a o et sents insegur i neguitós pensant que no t'ho saps prou?

Tranquil: 10 Neguitós: 9

4. Creus que et coneixes bé i entens bé les emocions que sents o a vegades et sents confós/a i no saps què et passa o per què t'has enfadat?

Em conec: 4 Em sento confós: 15

5. T'agradaria aprendre estratègies per regular les teves emocions i saber-les gestionar millor o penses que ja ho domines?

M'agradaria: 14 Ja ho domino: 5

6. Quan una cosa et surt bé penses que és perquè has tingut sort o perquè has actuat bé?

Sort: 4 Mèrit meu: 14

7. I si et surt malament, has tingut mala sort, algú n'ha tingut la culpa o has comès un error?

Mala sort: 4 Culpa meva: 15

8. Quan has de prendre una decisió important, escoltes les opinions dels altres? Els hi fas cas o decideixes el que et sembla sense tenir en compte el que diuen els altres?

Faig cas als altres: 14 Faig el que em sembla: 5

9. Coneixes estratègies de relaxació? Ho practiques?

En conec: 15 No en conec: 4

Ho practico: 13 No ho practico: 6

Tot i que m'ha sorprès l'última pregunta, els resultats recollits confirmen els àmbits de treball que s'havien pensat per a desenvolupar-se i queden reflectits en els següents objectius.

4.3 OBJECTIUS

Després d'analitzar les necessitats del context, es proposen els següents objectius generals:

1. Conèixer les emocions d'un mateix i les dels altres.
2. Millorar la regulació emocional davant de noves situacions estressants.
3. Desenvolupar un bon autoconcepte i millorar l'autoestima.
4. Guanyar en seguretat i confiança en un mateix i en les pròpies possibilitats.
5. Potenciar actituds d'empatia, tolerància, respecte i prosocialitat.
6. Valorar i apreciar els companys i companyes de la classe mitjançant l'empatia.
7. Millorar la comunicació assertiva.
8. Assolir una actitud positiva davant la vida.

Aquests objectius es corresponen amb les següents competències emocionals:

COMPETÈNCIES EMOCIONALS	OBJECTIUS
Consciència emocional	1
Regulació emocional	2
Autonomia emocional	3, 4
Competència social	5, 6, 7
Competències per a la vida i el benestar	8

Tant el disseny com la implementació del programa que es presenta tenen la intenció de contribuir en l'assoliment d'aquests objectius generals mitjançant la realització d'activitats i dinàmiques a través de les diferents sessions.

4.4 METODOLOGIA

La metodologia parteix d'una mirada constructivista per aconseguir que l'alumnat tingui un paper actiu en el seu procés d'aprenentatge. El protagonista

de les sessions sempre ha estat l'alumnat, convidant-lo a participar i a compartir vivències i emocions, essent el mestre un guia o moderador, i mai el centre de les activitats.

Referent al paper del docent, té la responsabilitat de ser el mirall en el qual els alumnes es reflecteixen i imiten, per tant ha de ser un bon exemple d'actituds prosocials, de regulació i equilibri emocional, assertivitat i benestar emocional.

Es tracta d'una metodologia eminentment pràctica, en la qual s'utilitzen tècniques com el joc, l'exposició oral d'emocions, la introspecció, l'intercanvi d'elogis, tècniques de dinàmica de grups, autoreflexió, relaxació...

En el desenvolupament de moltes activitats s'ha introduït un element indispensable com és la música, ja que connecta directament amb la nostra part emocional i ajuda a crear climes i situacions relaxades, agradables i reflexives.

També s'ha tingut en compte respectar la intimitat de l'alumnat i no forçar-lo mai a exposar sentiments o compartir emocions si no ho desitja. S'ha convidat a la participació sense obligar.

4.5 PLANIFICACIÓ DE LES SESSIONS

A continuació es presenta la graella de programació elaborada per a cada sessió:

SESSIÓ 1: INTRODUIM EL PROGRAMA			
1 de febrer de 2019			
Continguts	Objectius	Activitats	Temps
Consciència emocional	-Produir emocions positives -Produir un clima distès	<i>La roda de les cadires</i>	10'
	-Reflexionar sobre què són les emocions, per a què serveixen, si són universals, la seva importància...	El món de les emocions	15'
Autonomia emocional: Autoestima	-Detectar les pròpies qualitats. -Adonar-se de l'emoció que se sent quan parlen bé d'un mateix. -Afavorir una autoestima positiva. -Identificar les qualitats dels companys i expressar-les.	<i>Com soc, com em veuen</i>	5' i 20'
Consciència emocional	-Adonar-se de les emocions viscudes durant la sessió	<i>Com m'he sentit</i>	5'

SESSIÓ 2: ELS PENSAMENTS QUE EM LIMITEN			
15 de febrer de 2019			
Continguts	Objectius	Activitats	Temps
Consciència emocional	-Produir emocions positives. -Produir un clima distès.	<i>Entrellaçats</i>	5'
	-Identificar i reconèixer diferents emocions.	<i>Quina emoció sentiria?</i>	10'
Autonomia emocional: Autoestima	-Detectar les limitacions o idees que pensem sobre nosaltres mateixos que ens fan minvar l'autoestima. -Treure importància als pensaments que ens limiten fent servir l'humor.	<i>Els pensaments que em limiten</i>	5'
	-Assolir bons hàbits per cuidar l'autoestima.	<i>La caixa sorpresa de l'autoestima.</i>	5'
C. per a la vida i el benestar: emocions estètiques	-Experimentar emocions estètiques. -Identificar i reconèixer emocions estètiques.	<i>M'emociono amb les emocions estètiques</i>	10'

SESSIÓ 3: QUÈ EN SÉ DE L'EDUCACIÓ EMOCIONAL?			
22 de febrer de 2019			
Continguts	Objectius	Activitats	Temps
Consciència emocional	-Produir emocions positives. -Produir un clima distès.	<i>Canvio de lloc</i>	10'
	-Adonar-se de la importància de l'educació emocional. -Entendre la necessitat de conèixer i expressar les pròpies emocions per tal de regular-les. -Posar en valor la pràctica en educació emocional.	<i>Quiz: Què en sé de l'educació emocional?</i>	25'
	-Ampliar el vocabulari emocional. -Identificar i recordar emocions viscudes. -Relacionar objectes, imatges, poemes o músiques amb emocions. -Posar en valor el fet d'escoltar i recordar les emocions viscudes.	Presentació de l'activitat <i>Emocionari</i>	15'
Autonomia emocional: Autoestima	-Reflexionar sobre diferents afirmacions sobre l'autoconcepte i l'autoestima.	<i>Calendari de frases d'autoestima</i>	10'

SESSIÓ 4: L'EMPATIA			
22 de març de 2019			
Continguts	Objectius	Activitats	Temps
Consciència emocional	-Produir emocions positives. -Produir un clima distès. -Deixar-se anar, desinhibir-se	<i>Caputxetes i llops</i>	5'
Competència social: l'empatia	-Conèixer el concepte d'empatia. -Reflexionar sobre el nostre nivell d'empatia amb els altres	<i>Conte No sempre és el que sembla</i>	25'
Consciència emocional	-Ampliar el vocabulari emocional. -Identificar i recordar emocions viscudes. -Relacionar objectes, imatges, poemes o músiques amb emocions. -Posar en valor el fet d'escoltar i	<i>Emocionari: exposició de dos emocions</i>	20'

	recordar les emocions viscudes.		
Autonomia emocional: autoconcepte i autoestima.	<ul style="list-style-type: none"> -Reconèixer les pròpies qualitats. -Adonar-se de les qualitats que perceben els altres sobre mi. -Ampliar el vocabulari sobre atributs personals. 	<i>Les meves qualitats (1a part).</i>	10'

SESSIÓ 5: LES MEVES QUALITATS 29 de març de 2019			
Continguts	Objectius	Activitats	Temps
Consciència emocional i Competència social	<ul style="list-style-type: none"> -Produir emocions positives. -Produir un clima distès. -Identificar les emocions dels altres. 	<i>Quina emoció provocho als altres?</i>	10'
Consciència emocional	<ul style="list-style-type: none"> -Ampliar el vocabulari emocional. -Identificar i recordar emocions viscudes. -Relacionar objectes, imatges, poemes o músiques amb emocions. -Posar en valor el fet d'escoltar i recordar les emocions viscudes. 	<i>Emocionari: exposició de dos emocions</i>	15'
Autonomia emocional: autoconcepte i autoestima	<ul style="list-style-type: none"> -Identificar i valorar les qualitats que tinc. - Convèncer-nos que som persones úniques i valuoses. -Millorar l'autoestima 	<i>Les meves qualitats (2a part)</i>	30'
Regulació emocional: Mindfulness	<ul style="list-style-type: none"> -Introduir-se a la tècnica del Mindfulness. -Practicar la consciència plena. -Aprendre a relaxar-se i a estar més atent/a. 	<i>El caramel</i>	5'

SESSIÓ 6: EL REBUIG 5 d'abril de 2019			
Continguts	Objectius	Activitats	Temps
Consciència emocional i c. social	-Produir emocions positives. -Produir un clima distès.	<i>Saludem</i>	5'
Consciència emocional	-Ampliar el vocabulari emocional. -Identificar i recordar emocions viscudes. -Relacionar objectes, imatges, poemes o músiques amb emocions. -Posar en valor el fet d'escoltar i recordar les emocions viscudes.	<i>Emocionari:</i> exposició de dos emocions	15'
Autonomia emocional: autoconcepte i autoestima	-Adonar-se de les qualitats dels companys i companyes. -Millorar l'autoestima.	<i>Les meves qualitats</i> (3a part)	20'
Competència social	-Adonar-se dels sentiments dels altres. -Desenvolupar l'empatia. -Reflexionar sobre les causes del rebuig i les emocions que genera. -Buscar solucions a una situació conflictiva.	<i>El rebuig</i>	20'

SESSIÓ 7: EL NOSTRE CERVELL EMOCIONAL 12 d'abril de 2019			
Continguts	Objectius	Activitats	Temps
Consciència emocional Autonomia emocional	-Identificar-nos amb una imatge. -Aprofundir en el coneixement de nosaltres mateixos. -Compartir amb els companys una característica de la nostra vida o personalitat.	<i>Sikkhona:</i> <i>Aquesta imatge em representa</i>	15'
	-Ampliar el vocabulari emocional. -Identificar i recordar emocions. -Relacionar objectes, imatges, poemes o músiques amb emocions.	<i>Emocionari:</i> exposició de dos emocions	15'

Regulació emocional: el cervell límbic	<ul style="list-style-type: none"> -Entendre el funcionament del nostre cervell emocional a partir de la teoria de Paul McLean. -Analitzar què passa en el nostre cos quan ens trobem en diferents situacions. -Comprendre que és important deixar passar un temps abans de respondre a un estímul que ens ha afectat . -Donar les bases per entendre la tècnica del semàfor. 	<i>El nostre cervell emocional</i>	15'
Regulació emocional: la tècnica del semàfor	<ul style="list-style-type: none"> -Aprendre la tècnica del semàfor per tal de regular l'emoció de la ràbia i l'enuig. -Aprendre a calmar-se abans d'actuar. -Entendre que si actuem "en calent" ens en poder penedir. 	<i>La tècnica del semàfor</i>	5'
Regulació emocional: Mindfulness	<ul style="list-style-type: none"> -Introduir-se a la tècnica del Mindfulness. -Practicar la consciència plena. -Aprendre a relaxar-se i a estar més atent/a. -Donar recursos per calmar-se durant el semàfor vermell. 	<i>El caramel</i>	10'

SESSIÓ 8: ET FAIG UN REGAL

26 d'abril de 2019

Continguts	Objectius	Activitats	Temps
Competència social	<ul style="list-style-type: none"> -Produir emocions positives i un clima distès. -Interactuar lúdicament amb els companys. -Activar els reflexes i l'atenció. 	<i>Segueix la corrent</i>	10'
Autonomia emocional: autoestima	<ul style="list-style-type: none"> -Adonar-se de les qualitats positives dels companys i transmetre'ls-hi. -Afavorir una autoestima positiva. -Aprendre a fer elogis i destacar els qualitats bones que tenen els companys/es. 	<i>Sikkhona: Et faig un regal</i>	30'
Consciència emocional	<ul style="list-style-type: none"> -Ampliar el vocabulari emocional. -Identificar i recordar emocions. -Relacionar objectes, imatges, poemes o músiques amb emocions. 	<i>Emocionari: exposició de dos emocions</i>	20'

SESSIÓ 9: EL POT DE L'AUTOESTIMA			
3 de maig de 2019			
Continguts	Objectius	Activitats	Temps
Competència social	-Produir emocions positives i un clima distès. -Interactuar lúdicament amb els companys. -Activar els reflexes i l'atenció.	<i>Pepito i Pepita</i>	10'
Consciència emocional	-Ampliar el vocabulari emocional. -Identificar i recordar emocions viscudes. -Relacionar objectes, imatges, poemes o músiques amb emocions.	<i>Emocionari:</i> exposició de dos emocions	20'
Autonomia emocional: autoestima	-Adonar-se de les qualitats positives dels companys i transmetre'ls-hi. -Afavorir una autoestima positiva. -Provocar emocions d'alegria i benestar. -Sentir-se valorat i estimat pels companys.	<i>El pot de l'autoestima</i>	30'

SESSIÓ 10:			
10 de maig de 2019			
Continguts	Objectius	Activitats	Temps
Competència social	-Produir emocions positives i un clima distès. -Interactuar lúdicament amb els companys.	<i>La pilota enverinada</i>	5'
Consciència emocional	-Ampliar el vocabulari emocional. -Identificar i recordar emocions viscudes. -Relacionar objectes, imatges, poemes o músiques amb emocions.	<i>Emocionari:</i> exposició de dos emocions	20'
Competència social: l'empatia	-Obrir-se davant els companys. -Reflexionar sobre l'empatia que sento pels companys. -Experimentar l'empatia i adonar-se que pot tenir diferents graus.	<i>Segueix el fil de l'empatia</i>	35'

SESSIÓ 11: 17 de maig de 2019			
Continguts	Objectius	Activitats	Temps
Competència social	-Produir emocions positives i un clima distès. -Interactuar lúdicament amb els companys.	<i>El mirall d'emocions</i>	10'
Consciència emocional	-Ampliar el vocabulari emocional. -Identificar i recordar emocions. -Relacionar objectes, imatges, poemes o músiques amb emocions.	<i>Emocionari: exposició d'una emoció</i>	10'
Competència social: assertivitat	-Introduir el concepte d'assertivitat. -Distingir entre resposta passiva, agressiva i assertiva. -Reflexionar sobre les conseqüències d'actuar passiva, agressiva o assertivament.	<i>Vídeo</i>	15'
	-Reflexionar sobre com actuem en diferents situacions. -Conèixer el nostre grau d'assertivitat.	<i>Test</i>	15'
	-Identificar situacions quotidianes en les quals ens costi ser assertius.	<i>Em costa ser assertiu quan...</i>	10'

SESSIÓ 12: 24 de maig de 2019			
Continguts	Objectius	Activitats	Temps
Competència social: assertivitat	-Produir emocions positives i un clima distès. -Interactuar lúdicament amb els companys. -Adonar-se que si col·laborem, podem aconseguir més fites que no pas si competim.	<i>Guerra de gomets</i>	15'
	-Aprendre a respondre amb assertivitat per a poder comunicar-nos millor amb els altres.	<i>Dramatització</i>	45'
Consciència emocional	-Ampliar el vocabulari emocional. -Identificar i recordar emocions. -Relacionar objectes, imatges, poemes o músiques amb emocions.	<i>Emocionari: exposició d'una emoció</i>	10'

4.6 DESCRIPCIÓ I AVALUACIÓ DE LES SESSIONS

SESSIÓ 1: INTRODUIM EL PROGRAMA 1 de febrer de 2019	
COMPETÈNCIES EMOCIONALS: -Consciència emocional - Autonomia emocional: Autoestima	OBJECTIUS: -Produir emocions positives -Produir un clima distès -Reflexionar sobre què són les emocions, per a què serveixen, si són universals, la seva importància... -Detectar les pròpies qualitats -Adonar-se de l'emoció que se sent quan parlen bé d'un mateix -Afavorir una autoestima positiva -Identificar les qualitats dels companys i expressar-les -Adonar-se de les emocions viscudes durant la sessió
TEMPORITZACIÓ: 1 hora	RECURSOS: Aula espaiosa Música relaxant
DESCRIPCIÓ DE LA SESSIÓ: - Comencem la sessió amb la presentació del meu programa , SOC COM SOC. Els explico els motius pels quals faré jo les sessions d'educació en valors a partir d'ara i els objectius principals que es pretenen aconseguir. <ul style="list-style-type: none"> - Més autoestima - Més autoconeixement... <p>La roda de les cadires: les cadires es posen en rotllana amb tothom assegut i comença la formadora dient: “-A qui li agradi ballar que es canviï de lloc”. Aquells que se sentin al·ludits hauran de canviar de cadira i quedarà una altra persona al mig, que haurà de pensar una frase semblant perquè la gent es mogui.</p> - Després del joc, preguntar a l'alumnat les qüestions següents i fer un debat que inciti a la reflexió a partir d'aquestes: <ul style="list-style-type: none"> • Quines emocions heu sentit quan jugàveu? • Què passa quan sents una emoció? • Tothom sent les mateixes emocions? • Com es generen? • Quines emocions hi ha? Es poden classificar? • Per a què serveixen? Ens són útils? <p>Les qualitats que tinc: ens posarem per parelles amb aquella persona que no hi tinguem gaire contacte habitualment. Amb ella li exposarem les qualitats que considerem que tenim i escoltarem les seves. Després, amb gran grup, exposarem les qualitats de la nostra parella i</p>	

escoltarem les nostres. Tothom hi pot intervenir per ampliar les que ja s'han dit. Seria bo que de cada alumne/a sortissin més qualitats de les que ell mateix/a ha dit.

- Com ens hem sentit mentre anomenàvem les nostres qualitats?

-Reflexió sobre les emocions viscudes durant la sessió amb els ulls tancats, una música suau i la veu del dinamitzador recordant les activitats realitzades.

VALORACIÓ DE LA SESSIÓ:

L'alumnat s'ha divertit durant el joc i s'ha mostrat participatiu en el debat sobre les emocions, han reflexionat les qüestions proposades i han fet força aportacions.

L'activitat sobre l'autoestima ha tingut bona acceptació i participació, tot i que els costava trobar qualitats en els/les companys/es, en general, potser per manca de vocabulari.

L'assistència a la sessió ha estat escassa perquè hi havia molts/es alumnes malalt/es.

SESSIÓ 2: ELS PENSAMENTS QUE EM LIMITEN

8 de febrer de 2019

COMPETÈNCIES EMOCIONALS:

-Consciència emocional
- Autonomia emocional:
Autoestima

OBJECTIUS:

-Produir emocions positives.
-Produir un clima distès.
-Identificar i reconèixer diferents emocions.
-Detectar les limitacions o idees que pensem sobre nosaltres mateixos que ens fan minvar l'autoestima.
-Treure importància als pensaments que ens limiten fent servir l'humor.
-Assolir bons hàbits per cuidar l'autoestima.
-Experimentar emocions estètiques.
-Identificar i reconèixer emocions estètiques.

TEMPORITZACIÓ:

1 hora

RECURSOS:

-Aula espaiosa
-Ordinador amb accés a Internet i projector.
-Telèfon mòbil amb l'aplicació "Voice changer with effects"
- Calendari de l'autoestima (annex 1)
- Telèfon mòbil amb connexió a Internet i petit giny de plàstic per a visualitzar hologrames.

DESCRIPCIÓ DE LA SESSIÓ:

Entrellaçats: fer una rotllana molt tancada i tancar els ulls. Demanar a l'alumnat que estirin els braços i, sense mirar, agafin amb cada mà, la mà d'un company o companya. Quan obrin els ulls es tractarà de desenredar-se sense deixar-se anar.

Reconeixement d'emocions: A partir de situacions descrites, identificar quina emoció se sent i representar l'expressió facial de cada una.

Vídeo: Visualitzar el vídeo sobre l'autoestima per tal d'adonar-nos que els nostres pensaments poden ser els nostres pitjors enemics: https://www.youtube.com/watch?v=F_qGR7Qgi7I

Pensaments que ens limiten: Fer una llista individualment de frases que ens repetim a nosaltres mateixos i que ens limiten. A continuació, enregistrar les frases amb l'aplicació "Voice changer with effects" i escoltar-les amb la veu distorsionada que elegeixin. Finalment, posar-ho en comú.

El calendari de l'autoestima: No hi ha hagut prou temps per a presentar l'activitat.

Emocions estètiques: Amb el mòbil i una petita construcció de plàstic transparent, visualitzar el moviment d'un holograma i adonar-se de les emocions que sentim.

VALORACIÓ DE LA SESSIÓ:

La primera proposta plantejada (joc) no ha acabat d'engrescar l'alumnat, que l'han trobat avorrida i "infantil" segons ells mateixos. Segurament a conseqüència d'això, la sessió no ha resultat com esperava.

A l'activitat d'identificar emocions a partir de la lectura de diferents situacions, intentaven buscar alternatives per no anomenar l'emoció més evident, la que es buscava. Crec que em posaven a prova i esperaven la meua reacció. He donat per bones totes les opcions si eren justificades.

El vídeo sobre l'autoestima ha agradat i l'han trobat interessant, però a l'hora d'enregistrar les frases, tan sols tres persones ho han volgut fer. He animat a participar-hi sense obligar-los, i els hi he proposat que ho fessin a casa si allà no s'atrevien.

No hi ha hagut temps de fer l'activitat de la caixa de sorpreses i he decidit passar a l'holograma per canviar el clima emocional que es generava, més aviat d'apatia i desgana..

Ha estat un encert l'última activitat perquè han quedat molt sorpresos i fascinats amb l'holograma. Les seves emocions han passat de la indiferència a l'admiració.

Hem comentat, llavors, quines emocions experimentaven.

Per la propera sessió cal buscar activitats que siguin motivadores i divertides per tal de canviar la impressió de la sessió d'avui.

SESSIÓ 3: QUÈ EN SÉ DE L'EDUCACIÓ EMOCIONAL?

22 de febrer de 2019

<p>COMPETÈNCIES EMOCIONALS:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Consciència emocional - Autonomia emocional: Autoestima 	<p>OBJECTIUS:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Produir emocions positives. -Produir un clima distès. -Adonar-se de la importància de l'educació emocional. -Entendre la necessitat de conèixer i expressar les pròpies emocions per tal de regular-les. -Posar en valor la pràctica en educació emocional. -Ampliar el vocabulari emocional. -Identificar i recordar emocions viscudes. -Relacionar objectes, imatges, poemes o músiques amb emocions. -Reflexionar sobre diferents afirmacions sobre l'autoconcepte i l'autoestima.
<p>TEMPORITZACIÓ:</p> <p>1 hora</p>	<p>RECURSOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Paper i llapis -Targetes de les emocions i sobres amb les instruccions. (Annex 2) -Full de registre <i>Emocionari</i>. (Annex 3) -Calendari de frases sobre autoestima
<p>DESCRIPCIÓ DE LA SESSIÓ:</p> <p>Canvio de lloc. Asseguts en rotllana, canviarem a la cadira de la dreta si compleixo la condició que es va dient. Si la cadira està ocupada m'asseuré a la falda dels companys.</p> <p>Quiz: Què en sé de l'educació emocional? Per parelles, seleccionaran la resposta que ells considerin correcte entre diverses opcions. Són qüestions sobre els beneficis, els objectius i les bases de l'educació emocional. En acabat, es comentarà cada resposta tot justificant-la. La parella que tingui més punts serà la guanyadora. (Annex 3)</p> <p>Emocionari (Presentació de l'activitat). Cada participant escull una targeta d'una emoció que conté la descripció i la imatge del llibre <i>Emocionari</i>. Comencen fent l'activitat dues persones, que se l'enduran a casa juntament amb la descripció de l'activitat dins un sobre vermell.</p> <p>A casa han de llegir bé la descripció, pensar dues situacions en les quals hagin experimentat aquella emoció, com han reaccionat i buscar un objecte, imatge, cançó o poema que per a ells expressi l'emoció escollida.</p> <p>A la sessió següent hauran de presentar als seus companys tot el que han preparat a casa mentre sona una música de fons que ens suggereix aquella emoció, extreta de la pàgina web: http://www.auladeelena.com/p/proyecto-emocionario-musical.html</p> <p>Es deixarà temps a l'alumnat perquè reflexioni sobre aquella emoció mentre encara va sonant la música i hauran d'anotar en el full de registre una situació que hagin experimentat l'emoció.</p> <p>Calendari de l'autoestima: Es mostrarà el calendari i entre tots es buscarà el lloc adient a dins l'aula per penjar-lo. Les instruccions són que un parell o tres cops per setmana hauran d'arrencar una frase, llegir-la en veu alta i fer-ne una reflexió. Es penjaran totes les frases en un lloc visible per tal de poder-les anar rellegant i impregnant-nos dels missatges.</p>	

VALORACIÓ DE LA SESSIÓ:

Valoro la sessió més positivament que la sessió anterior. Tot i que l'alumnat continua força reticent, s'ho han passat bé amb la dinàmica inicial i s'han mostrat interessats en el concurs de preguntes. De fet, el meu objectiu amb aquesta activitat era que s'impliquessin amb les activitats i que veiessin la importància i la utilitat d'aquestes sessions per a fer front a moltes situacions de la vida d'una forma més aviat lúdica, en forma de concurs. La durada d'aquesta activitat ha estat més llarga del previst perquè m'interessava que quedessin totes les preguntes ben clares.

En general han fet molts més encerts que errors, la qual cosa demostra que veuen la importància de l'educació emocional i la valoren. Segons la meua opinió, el problema pel que fa a la seva actitud, més aviat apàtica, crec que és perquè els fa vergonya fer segons quines activitats que surten de la normalitat i tractar el tema de les emocions. Se senten incòmodes i estranys, amb por de fer el ridícul.

Un altre factor a tenir present és una alumna, l'Ainoa, que exerceix molta influència sobre el grup i es mostra més aviat desconfiada i reservada en el que fem. Té un gran món interior però penso que no el sap gestionar i ho porta tot a l'extrem. Crec que si aconseguixo implicar-la, arrossegirà a la resta de la classe, i a ella també li anirà molt bé.

Pel que fa a l'activitat sobre l'Emocionari, ha tingut bona rebuda. Han escollit cadascú l'emoció que ha volgut i han estat atents a l'exemple que els hi he donat. De seguida han sortit els dos primers voluntaris per presentar la seva emoció a la propera sessió.

Per últim, s'ha presentat el material del calendari de l'autoestima i l'hem penjat al lloc que han escollit entre tots: entremig de les dues pissarres, a la paret de davant de la classe. És un lloc ben visible i que no passa gens desapercebut, la qual cosa també demostra l'interès que els desperten aquestes sessions, encara que els costi exterioritzar-ho.



SESSIÓ 4: L'EMPATIA

22 de març de 2019

<p>COMPETÈNCIES EMOCIONALS:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Consciència emocional - Competència social: l'empatia - Autonomia emocional: Autoconcepte i autoestima 	<p>OBJECTIUS:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Produir emocions positives i un clima distès. -Deixar-se anar, desinhibir-se -Conèixer el concepte d'empatia. -Reflexionar sobre el nostre nivell d'empatia amb els altres. -Ampliar el vocabulari emocional. -Identificar i recordar emocions viscudes. -Relacionar objectes, imatges, poemes... amb emocions. -Reconèixer les pròpies qualitats. -Adonar-se de les qualitats que perceben els altres sobre mi. -Ampliar el vocabulari sobre atributs personals.
<p>TEMPORITZACIÓ:</p> <p>1 hora</p>	<p>RECURSOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Aula espaiosa -Aparell de música i música "Caputxetes i llops". -Ordinador amb accés a Internet i projector. -Conte sobre l'empatia. - Fitxa amb la llista de qualitats personals. (Annex 4)
<p>DESCRIPCIÓ DE LA SESSIÓ:</p> <p>Caputxetes i llops. Es posa una música amb successió de melodies agudes i greus. Quan sona la melodia aguda, les nenes han de moure's per l'espai com si fossin la Caputxeta Vermella, i quan sona la melodia greu, són els nens que fan de llops mentre les Caputxetes resten immòbils.</p> <p>Conte sobre l'empatia. Aquest conte es troba en el "El gran llibre de les emocions". A partir de</p>	

la lectura del conte es fa una reflexió sobre el concepte d'empatia i es demana que puntuïn de l'u al deu el grau d'empatia que tenen amb els pares, amb un amic o amb algú menys proper.

No sempre és el que sembla. Es llegeix la primera part d'una història i es comenta les emocions que deu experimentar la protagonista (és el seu aniversari i els seus dos amics sembla que no vulguin quedar amb ella tal i com havien quedat). A continuació es continua amb la lectura i es posen en comú les conclusions (li havien preparat una festa sorpresa). Activitat extreta del llibre: "Activitats per al desenvolupament de la intel·ligència emocional" del GROU.

Emocionari: exposició de dos emocions per part de dos alumnes seguint les pautes donades a la sessió anterior.

Les meves qualitats (1a part). A partir de la fitxa en la qual hi ha tres llistats de qualitats, es proposa a l'alumnat que seleccioni les qualitats que ell cregui que té, després, doblgant el full per tal que no es vegi, demanar a un company que seleccioni els atributs que percebi sobre ell, i finalment portar el full a casa perquè la tercera llista l'omplin els pares. S'aclariran els dubtes sobre el significat de certs adjectius.

VALORACIÓ DE LA SESSIÓ:

Es constata la manca d'implicació de l'alumnat amb les activitats més vivencials i d'expressió, es mostren reservats i tímids a l'hora de participar en els jocs i les dinàmiques, fins i tot apàtics.

A l'hora de reflexionar sobre l'empatia o escoltar el conte, hi ha qui busca tres peus al gat i intenta evitar la qüestió principal o una reflexió més realista i profunda, la qual cosa fa que la resta d'alumnes segueixi aquesta dinàmica.

L'activitat sobre l'**emocionari** la valoro molt bé, llegir la descripció amb la música de fons i la imatge és molt suggerent i fa pensar l'alumnat. La reflexió posterior sobre situacions o sobre la imatge és molt productiva. També valoro molt positivament el fet que cadascú pugui anotar les impressions que li desperten les emocions treballades.

Pel que fa a les **meves qualitats**, he percebut interès i curiositat sobre l'activitat i m'ha semblat que els hi agradava.

*Uns dies més tard, els mateixos alumnes m'han manifestat les ganes que tenien de fer "els jocs" amb mi i em demanaven amb interès què faríem a la pròxima sessió, la qual cosa m'ha sorprès gratament. La meua resposta ha estat preguntar-los per què es mostren tan reservats a les classes i em fan creure que no els agrada si en el fons no és així. S'han posat a riure.

SESSIÓ 5: LES MEVES QUALITATS

29 de març de 2019

<p>COMPETÈNCIES EMOCIONALS:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Consciència emocional -Competència social -Autonomia emocional: autoconcepte i autoestima -Regulació emocional: Mindfulness 	<p>OBJECTIUS:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Produir emocions positives. -Produir un clima distès. -Identificar les emocions dels altres. -Ampliar el vocabulari emocional. -Identificar i recordar emocions viscudes. -Relacionar objectes, imatges, poemes o músiques amb emocions. -Identificar i valorar les qualitats que tinc. - Convèncer-nos que som persones úniques i valuoses. -Millorar l'autoestima -Introduir-se a la tècnica del Mindfulness. -Practicar la consciència plena. -Aprendre a relaxar-se i a estar més atent/a.
<p>TEMPORITZACIÓ:</p> <p>1 hora</p>	<p>RECURSOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Aula espaiosa. -Ordinador amb accés a Internet. -Targetes emocions -Full de registre <i>Emocionari</i>. -Fulls de colors i llapis. - Fitxa amb la llista de qualitats personals.
<p>DESCRIPCIÓ DE LA SESSIÓ:</p> <p>Quina emoció provocho als altres? Mentre dos alumnes són a fora, a la resta del grup se'ls diu que han de demostrar una emoció concreta envers ells, que hauran d'endevinar. Es repeteix la dinàmica varies vegades amb les següents emocions: ràbia, admiració, pena, tendresa, vergonya, indiferència, por...</p> <p>Emocionari: exposició de dos emocions per part de dos alumnes seguint les pautes donades a la sessió anterior.</p> <p>Les meves qualitats (2a part). A partir de la fitxa de les qualitats de la sessió anterior, que cadascú reflexioni sobre les següents qüestions:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Què m'ha sorprès del que m'han dit? Per què? - Quines qualitats es repeteixen més? - Hi ha algunes qualitats que m'han posat i no crec que jo tingui? <p>A continuació es reparteixen dos fulls de paper, un de mida DIN-A4 de colors i un de més petit. En el full petit s'escriuen les qualitats que més s'han repetit en els 3 llistats i es recullen en una caixa.</p> <p>En el full gran es fa un composició enganxant la fotografia d'un mateix i escrivint les qualitats que han escrit abans, posar-ne de noves i afegint-hi les coses que sé fe bé, recordant el que havíem dit en les primeres sessions i també preguntant-ho als companys.</p>	

Aquest full se l'enduran a casa amb la consigna que l'han de penjar en un lloc visible de la seva habitació per anar-se creient que són una persona molt especial i valuosa.

VALORACIÓ DE LA SESSIÓ:

En aquesta sessió he percebut un petit canvi en l'actitud de l'alumnat, els he notat més motivats i disposats a participar.

L'**activitat inicial** ha engrescat l'alumnat i he vist que s'implicaven en expressar l'emoció i també en endevinar-la. L'objectiu que es proposava de crear emocions positives s'ha assolit, tot que ha faltat tenir l'espai per a reflexionar sobre l'empatia i com se sent una persona que provoca aquests sentiments als altres. Al veure que no responien a les meves preguntes o que contestaven sense reflexionar, he optat per fer-ho en un altre moment que estiguin més calmats i tranquils. Els ha agradat tan l'activitat que m'han fet participar-hi i he hagut d'endevinar jo l'emoció que ells han proposat: ira.

S'han mostrat receptius tan en l'activitat de l'**Emocionari** (presentació de 2 emocions més) i en l'activitat de **Les meves qualitats**. En aquesta última, la majoria d'alumnes havia portat la fotografia i la llista de qualitats que havien hagut d'omplir a casa. Majoritàriament s'han recreat en la composició i han dit que ho penjarien a la seva habitació.

L'última activitat no s'ha pogut realitzar per manca de temps.

SESSIÓ 6: EL REBUIG

5 d'abril de 2019

COMPETÈNCIES EMOCIONALS:

- Consciència emocional
- Competència social:
l'empatia
- Autonomia emocional:
Autoconcepte i autoestima

OBJECTIUS:

- Produir emocions positives.
- Produir un clima distès.
- Ampliar el vocabulari emocional.
- Identificar i recordar emocions viscudes.
- Relacionar objectes, imatges, poemes o músiques amb emocions.
- Posar en valor el fet d'escoltar i recordar les emocions viscudes.
- Adonar-se de les qualitats dels companys i companyes.
- Millorar l'autoestima.
- Adonar-se dels sentiments dels altres.
- Desenvolupar l'empatia.
- Reflexionar sobre les causes del rebuig i les emocions que genera.
- Buscar solucions a una situació conflictiva.
- Introduir-se a la tècnica del Mindfulness.
- Practicar la consciència plena.
- Aprendre a relaxar-se i a estar més atent/a.

<p>TEMPORITZACIÓ: 1 hora</p>	<p>RECURSOS: -Aula espaiosa -Ordinador amb accés a Internet i projector. -Targetes emocions -Full de registre <i>Emocionari</i>.</p>
<p>DESCRIPCIÓ DE LA SESSIÓ:</p> <p>Saludem: Mentre sona una música alegre i rítmica, l'alumnat va caminant per l'aula i va saludant de diverses maneres als seus companys: donant la mà, abraçada, copets a l'espatlla, dos petons... La consigna és saludar a tots els companys i companyes sense parlar i sense repetir més de dues vegades la mateixa salutació.</p> <p>Emocionari: exposició de dos emocions per part de dos alumnes seguint les pautes donades.</p> <p>Les meves qualitats (3a part). Llegir els fulls de qualitats de la sessió anterior i endevinar de qui es tracta.</p> <p>El rebuig. S'explica al grup la següent història: "L'Imma té problemes en el seu grup d'amics. Els seus companys no la deixen participar en els seus jocs, la rebutgen. Un dia el grup estava planejant la festa d'aniversari de la Rosa. L'Imma s'acosta al grup i els diu que li agradaria anar a la festa, però una del grup li respon que no hi pot anar perquè no està convidada. ¿Què sent l'Imma en aquesta situació? Què podria fer?. Es fan 4 grups de discussió entre l'alumnat i després es posa en comú.</p>	
<p>VALORACIÓ DE LA SESSIÓ:</p> <p>L'activitat inicial per a trencar el gel ha engrescat l'alumnat a participar i s'ha creat un clima distès i optimista, tal i com es pretenia, la qual cosa ha permès que l'activitat de l'emocionari i la lectura de les qualitats fossin ben acollides i l'alumnat ha mostrat una actitud receptiva i participativa. Cal dir que ha estat difícil endevinar els companys per les qualitats que havien escrit, ja que moltes es repetien i no recordaven les que s'havien apuntat ells.</p> <p>L'activitat de rebuig ha generat una gran controvèrsia d'opinions, s'ha hagut de moderar els grups de debat perquè les opinions s'expressaven de forma exaltada.</p> <p>M'ha sorprès l'opinió de l'Ainoa (ja se n'ha parlat en valoracions anteriors) que argumentava que si no la volien era millor per a ella i que els altres s'ho perdien. Ho ha dit amb tanta convicció que alguns companys seus se li han afegit, i han tancat els ulls en donar-se del sentiment de rebuig i tristesa que sentia la protagonista en aquesta situació. Penso que s'ha d'estar molt segur d'un mateix per creure que no necessites els altres i que si et rebutgen hi perden els que t'han rebutjat i no tu. És un pensament adaptatiu que et pot evitar sentir emocions desagradables, però no és gens fàcil arribar a aquesta creença.</p> <p>Un cop més l'actitud i l'opinió d'aquesta alumna ha influït en els seus companys.</p>	

SESSIÓ 7: EL NOSTRE CERVELL EMOCIONAL

12 d'abril de 2019

<p>COMPETÈNCIES EMOCIONALS:</p> <p>Consciència emocional</p> <p>Regulació emocional.</p> <p>Autonomia emocional.</p>	<p>OBJECTIUS:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Identificar-nos amb una imatge. -Aprofundir en el coneixement de nosaltres mateixos. -Compartir amb els companys una característica de la nostra vida o personalitat. -Ampliar el vocabulari emocional. -Identificar i recordar emocions viscudes. -Relacionar objectes, imatges, poemes o músiques amb emocions. -Entendre el funcionament del nostre cervell emocional a partir de la teoria de Paul McLean. -Analitzar què passa en el nostre cos quan ens trobem en diferents situacions. -Comprendre que és important deixar passar un temps abans de respondre a un estímul que ens ha afectat . -Donar les bases per entendre la tècnica del semàfor. -Aprendre la tècnica del semàfor per tal de regular l'emoció de la ràbia i l'enuig. -Aprendre a calmar-se abans d'actuar. -Entendre que si actuem "en calent" ens en poder penedir. -Introduir-se a la tècnica del Mindfulness. -Practicar la consciència plena. -Aprendre a relaxar-se i a estar més atent/a. -Donar recursos per calmar-se durant el semàfor vermell.
<p>TEMPORITZACIÓ:</p> <p>1 hora</p>	<p>RECURSOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Aula espaiosa -Ordinador amb accés a Internet i projector. -Targetes emocions i full de registre <i>Emocionari</i>. -Cartes de Sikkhona edu -Fitxa sobre el nostre cervell emocional (Annex 5) -Dibuix del semàfor (Annex 6) -Caramels
<p>DESCRIPCIÓ DE LA SESSIÓ:</p> <p>Sikkhona: Aquesta imatge em representa. Cadascú escull una carta del Sikkhona que representi alguna característica d'ell mateix. En rotllana, tothom explica la imatge i el motiu pel qual l'ha escollida.</p> <p>Emocionari: exposició de dos emocions.</p> <p>El nostre cervell emocional. A partir de la figura de la fitxa, s'explica el funcionament del nostre cervell segons la teoria del cervell triple de Mc. Lean. S'acaba l'explicació fent</p>	

preguntes a l'alumnat:

- Què passa al nostre cos quan el cervell emocional està irritat?
- Com seran les nostres respostes?
- Quan temps tarda el cos a calmar-se de nou?
- Què podem fer per evitar respondre malament i després haver-nos-en de penedir?
- Quin poder té el cervell racional (escorça cerebral) sobre el cervell emocional? I al revés? ...

La tècnica del semàfor. Per tal de regular les nostres emocions intenses com l'ira o l'enuig, podem fer servir la tècnica del semàfor, que consisteix en seguir tres passos abans d'actuar:

- 1-M'atur-ho, respiro i em calmo
- 2-Penso què ha passat, com em sento i com puc actuar.
- 3-Poso en pràctica la millor solució. Actuo.

Es penjarà el dibuix del semàfor amb les instruccions en un lloc visible de la classe.

El caramel. Consisteix en menjar un caramel i observar-lo amb deteniment en tots els seus detalls (vista), per després agafar-lo amb els dits i les mans i tocar-lo (tacte), i finalment introduir-lo a la boca (gust), centrant-se en totes les sensacions que s'experimenten.

VALORACIÓ DE LA SESSIÓ:

No puc valorar positivament aquesta sessió a causa de la poca implicació demostrada per l'alumnat. Ho atribueixo a que és l'últim dia del 2n trimestre i tenen ganes de fer vacances, i que durant els últims dies s'ha modificat l'horari normal de classes per a realitzar "la setmana de l'esport".

En l'activitat de les cartes Sikkhona només 3 o 4 persones han profunditzat en el seu autoconcepte a partir de la imatge escollida. La majoria han escollit a l'atzar una carta i no han sabut explicar per quin motiu els representava més enllà de que els hi havia agradat.

En l'activitat de l'emocionari s'han mostrat molestos per haver d'escriure i pensar situacions viscudes, preferien fer un "joc divertit".

En les dues següents activitats, més teòriques, sobre regulació emocional, destaco les intervencions de l'Ainoa i de dues amigues seves, qüestionant la teoria i la tècnica, plantejant hipotètiques situacions exagerades i fent preguntes fora de lloc. En aquell moment m'he sentit molesta perquè la meua percepció era que m'estaven boicotejant la sessió, tot i que he intentat ser assertiva i contestar totes les seves estranyes preguntes. Més tard n'he parlat amb la tutora i m'ha assegurat que la seva intenció no era la que jo pensava, sinó que l'Anna és una nena molt "recalcolada" que sempre busca anar més enllà del que és evident i es planteja preguntes que molt sovint desentonen o semblen provocatives. M'ha anat molt bé contrastar aquest fet amb la tutora perquè m'he adonat que jo tenia una visió equivocada.

L'última activitat l'hem hagut de fer més ràpidament del que jo tenia previst perquè ja ens passàvem de l'hora i no l'hem pogut gaudir ni sentir tant com hagués desitjat.

SESSIÓ 8: ET FAIG UN REGAL

26 d'abril de 2019

COMPETÈNCIES EMOCIONALS: Competència social Autonomia emocional: autoestima Consciència emocional	OBJECTIUS: -Produir emocions positives i un clima distès. -Interactuar lúdicament amb els companys. -Activar els reflexes i l'atenció. -Adonar-se de les qualitats positives dels companys i transmetre'ls-hi. -Afavorir una autoestima positiva. -Aprendre a fer elogis i destacar els qualitats bones que tenen els companys/es. -Ampliar el vocabulari emocional. -Identificar i recordar emocions viscudes. -Relacionar objectes, imatges, poemes o músiques amb emocions.
TEMPORITZACIÓ: 1 hora	RECURSOS: -Aula espaiosa -Ordinador amb accés a Internet i projector. -Targetes emocions i full de registre <i>Emocionari</i> . -Cartes de Sikkhona edu
DESCRIPCIÓ DE LA SESSIÓ: <p>Segueix la corrent. L'alumnat s'asseu en rotllana i comença el primer a picar una vegada de mans, continua ràpidament el segon, el tercer... fins que algú pica dues vegades i això significa que la corrent canvia de sentit. Qui s'equivoqui s'ha d'asseure a terra eliminat mentre continua la corrent.</p> <p>Sikkhona: Et faig un regal. Cadascú ha de triar una carta per a regalar al company o companya que té al costat i explicar-li el motiu pel qual l'ha escollit. Qui vulgui també pot regalar una carta a algun amic o amiga.</p> <p>Emocionari: exposició de dos emocions.</p>	
VALORACIÓ DE LA SESSIÓ: <p>Aquesta sessió ha funcionat molt bé, he vist l'alumnat entregat i motivat per les activitats. M'he plantejat programar poques activitats i poder dedicar més temps a cada una, ja que les últimes sessions havia d'anar massa ràpid i no acabava d'aprofundir. Ho valoro molt positivament, jo he estat més relaxada i l'alumnat ha tingut més temps per pensar, reflexionar i intervenir.</p> <p>La primera activitat de trencar el gel ha agradat molt, s'ho han passat bé i els ha activat, creant el clima distès que es buscava, la qual cosa ha servit per centrar-se millor en l'activitat del Sikkhona.</p> <p>En aquesta segona activitat han sortit comentaris molt bonics adreçats als companys. Cal dir</p>	

que, encara que no tot l'alumnat hi ha aprofundit, la majoria ha mostrat interès per trobar la imatge més adequada i que agradés al seu company. Després de la primera ronda regalant una imatge al company del costat, espontàniament han començat a regalar imatges a altres companys, i moltes d'elles eren molt encertades i encoratjadores. He permès que s'agafessin el seu temps per pensar i escollir. Ha estat una activitat molt bonica.

Hem acabat la sessió amb l'exposició de dues emocions, i en aquesta activitat també he deixat més temps perquè qui volgués, pogués intervenir. Una de les dues emocions ha estat l'odi, i l'alumnat ha fet moltes preguntes sobre aquesta emoció, alguns d'ells també han explicat situacions viscudes i entre tots hem anat opinant sobre la millor manera de regular aquesta emoció, que no deixa de ser inevitable.

Finalment hem tingut temps de llegir una frase del calendari de l'autoestima.

SESSIÓ 9: EL POT DE L'AUTOESTIMA

3 de maig de 2019

<p>COMPETÈNCIES EMOCIONALS:</p> <p>Competència social</p> <p>Consciència emocional</p> <p>Autonomia emocional: autoestima</p>	<p>OBJECTIUS:</p> <ul style="list-style-type: none"> --Produir emocions positives i un clima distès. -Interactuar lúdicament amb els companys. -Activar els reflexes i l'atenció. -Ampliar el vocabulari emocional. -Identificar i recordar emocions viscudes. -Relacionar objectes, imatges, poemes o músiques amb emocions. -Adonar-se de les qualitats positives dels companys i transmetre'ls-hi. -Afavorir una autoestima positiva. -Provocar emocions d'alegria i benestar. -Sentir-se valorat i estimat pels companys.
<p>TEMPORITZACIÓ:</p> <p>1 hora</p>	<p>RECURSOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Aula espaiosa -2 pilotes de tennis -Ordinador amb accés a Internet i projector. -Targetes emocions i full de registre <i>Emocionari</i>. -Música relaxant -Gots de plàstic transparent -Papers petits de colors
<p>DESCRIPCIÓ DE LA SESSIÓ:</p> <p><i>Pepita i Pepito:</i> Els jugadors seuen en cercle i es van passant dues pilotes de mà en mà de</p>	

manera que qui les tingui totes dues a l'hora ha perdut.

Emocionari: Exposició de dos emocions.

El pot de l'autoestima: L'alumnat escriu en els papers de colors missatges positius dels companys i els posa en el seu got. Després d'una estona es deixa temps perquè cadascú llegeixi els seus missatges i es convida a compartir les impressions i emocions viscudes. Es pot posar una música tranquil·la i suau per fomentar un ambient relaxat i càlid.

VALORACIÓ DE LA SESSIÓ:

Es valora molt positivament aquesta sessió. Les activitats han engrescat l'alumnat, que s'han mostrat molt motivats per escriure i rebre missatges. Realment 'ha vist que gaudien d'aquesta proposta.

El joc inicial també els ha semblat molt divertit, la qual cosa ha fet que miressin amb bons ulls i optimisme les activitats proposades. Reitero la importància que tenen aquests jocs per al bon desenvolupament de les sessions.



SESSIÓ 10: SEGUEIX EL FIL DE L'EMPATIA

10 de maig de 2019

<p>COMPETÈNCIES EMOCIONALS:</p> <p>Consciència emocional</p> <p>Competència emocional: l'empatia</p>	<p>OBJECTIUS:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Produir emocions positives i un clima distès. -Interactuar lúdicament amb els companys. -Ampliar el vocabulari emocional. -Identificar i recordar emocions viscudes. -Relacionar objectes, imatges, poemes o músiques amb emocions. -Obrir-se davant els companys. -Reflexionar sobre l'empatia que sento pels companys. -Experimentar l'empatia i adonar-se que pot tenir diferents graus.
<p>TEMPORITZACIÓ:</p> <p>1 hora</p>	<p>RECURSOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Aula espaiosa -Mocador, pilota i xiulet -Ordinador amb accés a Internet i altaveus. -Targetes emocions i full de registre <i>Emocionari</i>. -Troca de fil
<p>DESCRIPCIÓ DE LA SESSIÓ:</p> <p>La pilota enverinada: Els jugadors es troben asseguts en cercle. Un altre jugador que porta els ulls embenats té un xiulet. Els jugadors es passen una pilota amb la major rapidesa possible, sense però llançar-la, ja que al toc del xiulet, el que la tingui en el seu poder quedarà "enverinat", i serà per tant eliminat. Resulta guanyador el jugador que no ha estat enverinat cap vegada.</p> <p>Emocionari: exposició de dos emocions.</p> <p>Segueix el fil de l'empatia: Asseguts en rotllana, els alumnes s'aniran passant un cabdell de fil de manera que qui el tingui, explicarà el moment més feliç de la seva vida i el més trist. Després que tots hagin participat, s'observarà la composició que ha quedat del fil i s'obrirà el torn de paraula perquè expressin si han sentit empatia per algú després d'escoltar-lo.</p>	
<p>VALORACIÓ DE LA SESSIÓ:</p> <p>En general, es fa una bona valoració de la sessió.</p> <p>La primera activitat ha resultat atractiva per l'alumnat i s'han divertit realitzant-la.</p> <p>L'exposició de les dues emocions també ha funcionat bé, l'alumnat ha participat exposant els seus dubtes i compartint experiències. Com que s'exposava l'emoció de confusió, s'ha parlat de com es poden sentir dues emocions tan contraposades com alegria i tristesa a la vegada. L'alumnat s'ha adonat que és possible i han comentat vivències en aquest sentit.</p> <p>En l'última activitat s'ha demostrat la diferent implicació de l'alumnat: mentre que alguns explicaven vivències personals sentides d'altres es quedaven amb aspectes materials superficials (p.e. tenir diners per comprar caramels). Després de la participació de tots els</p>	

assistents, inclosa la tutora, s'ha preguntat amb qui havien sentit empatia i qui més qui menys ha anat expressant el que sentien. He aprofitat l'activitat per iniciar una reflexió sobre les coses importants de la vida: què ens fa més feliç, les persones properes o les coses materials? Entre tots s'ha arribat a la conclusió que el realment important i el que ens aporta felicitat són les persones que estimem i també els animals de companyia, que també hi sentim afecte.

SESSIÓ 11: ASSERTIVITAT I

17 de maig de 2019

<p>COMPETÈNCIES EMOCIONALS:</p> <p>Consciència emocional</p> <p>Regulació emocional.</p>	<p>OBJECTIUS:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Produir emocions positives i un clima distès. -Interactuar lúdicament amb els companys. -Ampliar el vocabulari emocional. -Identificar i recordar emocions. -Relacionar objectes, imatges, poemes o músiques amb emocions. -Introduir el concepte d'assertivitat. -Distingir entre resposta passiva, agressiva i assertiva. -Reflexionar sobre les conseqüències d'actuar passiva, agressiva o assertivament. -Reflexionar sobre com actuem en diferents situacions. -Conèixer el nostre grau d'assertivitat. -Identificar situacions quotidianes en les quals ens costi ser assertius.
<p>TEMPORITZACIÓ:</p> <p>1 hora</p>	<p>RECURSOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Aula espaiosa -Ordinador amb accés a Internet i projector. -Qüestionari assertivitat (Annex 7)
<p>DESCRIPCIÓ DE LA SESSIÓ:</p> <p>El mirall d'emocions. Per parelles, un fa de mirall de l'altre i imita diverses emocions.</p> <p>Emocionari. Exposició d'una emoció</p> <p>Vídeo assertivitat. Visualitzar el següent vídeo i debat posterior sobre l'assertivitat: https://www.youtube.com/watch?v=0nLyn2HPLic</p> <p>Test. Es tracta de passar un petit test a l'alumnat per adonar-se del grau d'assertivitat que tenen en diferents situacions. Això dona peu a parlar de les conseqüències que poden tenir les nostres respostes davant les situacions conflictives.</p> <p>Em costa ser assertiu quan... Reflexió sobre aquesta pregunta i posada en comú. La mestra pot començar a intervenir per a donar l'exemple.</p>	
<p>VALORACIÓ DE LA SESSIÓ:</p> <p>Tot i que hi ha hagut algun problema amb l'ordinador, es valora molt positivament aquesta sessió. Tant el vídeo com les preguntes del qüestionari han servit per donar peu a la reflexió sobre l'assertivitat, i l'alumnat ha fet moltes aportacions i preguntes sobre el tema. Han mostrat molt interès i participació.</p> <p>Segons han comentat, és la primera vegada que han sentit la paraula <i>assertivitat</i>, i ha semblat que s'han adonat que la resposta que rebem dels altres, depèn en gran mesura de com interaccionem amb ells. S'ha acabat el temps quan encara hi havia el tema obert, per això cal aprofundir més sobre el tema durant la propera sessió.</p>	

SESSIÓ 12: ASSERTIVITAT II

24 de maig de 2019

<p>COMPETÈNCIES EMOCIONALS:</p> <p>Competència social: assertivitat</p> <p>Consciència emocional</p>	<p>OBJECTIUS:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Produir emocions positives i un clima distès. -Interactuar lúdicament amb els companys. -Adonar-se que si col·laborem, podem aconseguir més fites que no pas si competim. -Aprendre a respondre amb assertivitat per a poder comunicar-nos millor amb els altres. -Ampliar el vocabulari emocional. -Identificar i recordar emocions. -Relacionar objectes, imatges, poemes o músiques amb emocions.
<p>TEMPORITZACIÓ:</p> <p>1 hora</p>	<p>RECURSOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Aula espaiosa -Ordinador amb accés a Internet i projector. -Targetes emocions i full de registre <i>Emocionari</i>. -Gomets.
<p>DESCRIPCIÓ DE LA SESSIÓ:</p> <p>Aquesta sessió es realitzarà al pati de l'escola per no interrompre els companys d'altres classes amb les activitats, que poden ser sorolloses .</p> <p>Guerra de gomets. L'alumnat es posa per parelles en un espai on es pugui córrer. Cada membre de la parella haurà d'intentar enganxar al cos o a la roba de l'altre el màxim nombre de gomets durant un temps determinat. Guanya qui al final tingui menys gomets enganxats al cos. Cal fer una reflexió després del joc: si els dos membres haguessin pactat de no atacar-se, els dos haurien guanyat. Col·laborar en comptes de competir. Reflexionar sobre els seus beneficis i posar exemples.</p> <p>Dramatització. Amb equips de 4 o 5 persones, es tractarà de reflexionar sobre diferents situacions donades i dramatitzar-les, optant per actuar de forma assertiva, agressiva o passiva.</p> <p>A continuació es posaran en comú les dramatitzacions de tots els grups i es valoren les conseqüències dels diferents tipus de respostes.</p>	
<p>VALORACIÓ DE LA SESSIÓ:</p> <p>La guerra de gomets ha engrescat molt els nens, que se'ls ha fet curt, però les nenes han expressat que no els hi havia agradat. Quan hem fet la reflexió, dues d'elles han confessat que s'han posat d'acord en enganxar-se només un gomet cada una per estalviar-se de "lluïtar", la qual cosa ha servit d'exemple de com és important el diàleg i l'establiment de pactes per tal d'aconseguir objectius comuns, ja que elles han estat les guanyadores. Una altra parella de nens han comentat que un d'ells ha proposat el pacte a la seva parella però l'altre no l'ha</p>	

acceptat i l'ha "atacat" amb "traïdoria". Llavors hem parlat de la confiança i de ser lleials amb la paraula que donem, ja que és important mantenir els nostres compromisos.

A continuació hem repartit els resultats del test d'assertivitat que vam realitzar durant la sessió anterior i els hem comentat. Cap d'ells no s'ha sorprès del resultat, ja que són conscients de la manera que actuen.

Aquesta activitat ha donat peu a recordar els continguts treballats sobre assertivitat i a iniciar les dramatitzacions.

S'han fet 4 grups que han anat a assajar a diferents racons del pati. Durant l'assaig, els diferents grups es mostraven implicats i engrescats fent les actuacions, s'ho passaven bé i seguien bé les consignes de l'activitat, però a l'hora d'ensenyar-ho als companys, han mostrat moltes reserves i vergonyes, i no han reflectit el treball previ de l'assaig. Els ha costat escoltar les meves indicacions i consells per actuar assertivament*, ja que estaven neguitosos i enriolats per haver de fer el teatre davant dels seus companys. M'he hagut de posar seriosa i advertir-los que aquest aprenentatge els serviria molt durant la seva vida, ja que la comunicació assertiva els faria tenir més benestar a davant d'una situació conflictiva. Les meves paraules han estat ben rebudes i m'ha semblat que l'alumnat s'adonava que allò li seria positiu i útil. Malauradament s'ha acabat el temps abans de fer tot les representacions, però crec que s'han quedat amb les idees més importants i amb les ganes d'aplicar-ho.

Tampoc hi ha hagut temps d'exposar les dues emocions de l'emocionari. La tutora els ha promès que continuaran amb aquesta dinàmica fins que tots hagin exposat les seves.

(*Descriure la situació, expressar els sentiments generats per aquella situació, fer la demanada de què volem o exigim que es canviï i exposar les conseqüències de si es torna a repetir).

5 AVALUACIÓ

Per a l'avaluació de la intervenció m'he basat en l'anàlisi de tres àmbits, cadascun dels quals corresponent a un agent implicat en el programa:

AGENT	INSTRUMENT
Alumnat	Qüestionari anònim
Mestra tutora	Qüestionari
Mestra que imparteix el programa	Valoracions de les sessions i percepció personal recollides en el diari personal.

5.1 VALORACIONS DE L'ALUMNAT

Per a recollir l'opinió de l'alumnat pel que fa diferents aspectes del programa, s'ha elaborat un qüestionari (annex 8) que recull els aspectes següents:

- Opinió sobre les activitats realitzades.
- Valoració sobre la rellevància dels temes treballats.
- Valoració de la meua intervenció.
- Valoració sobre la importància de l'educació emocional dins l'escola.
- Percepció i valoració general del programa.

Per a l'elaboració del qüestionari, s'han tingut en compte els objectius plantejats a l'inici per tal de poder-ne fer una aproximació sobre el seu grau d'assoliment.

Aquesta ha estat la mitjana dels resultats obtinguts amb les respostes de l'alumnat:

Ítems	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Puntuació mitjana	4,00	4,38	4,23	3,46	4,31	4,31	3,77	3,31	3,85

Ítems	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Puntuació mitjana	4,46	3,69	4,23	4,69	4,08	4,15	4,31	4,69	4,62

Dos dels tres ítems més ben valorats per l'alumnat (més de 4,5 punts) fan referència a la importància i el valor que té l'educació emocional a l'escola, la qual cosa resulta molt positiva no tan sols per l'avaluació d'aquesta intervenció, sinó també per a justificar la necessitat d'impartir aquests continguts al llarg de l'escolarització, una necessitat expressada pels propis alumnes. El tercer ítem fa referència a la meva tasca com a mestra, i això també és una gran satisfacció per a mi.

En aquesta línia, també s'han valorat molt positivament (entre 4 i 4,5) els temes treballats i la possibilitat de continuar treballant educació emocional, la qual cosa reforça també el sentit d'aquests aprenentatges.

Pel que fa als continguts que l'alumnat percep que ha assolit amb més mesura, destaquen la valoració dels companys i l'empatia, la millora de l'autoestima i l'actitud positiva davant la vida.

De l'altra banda, la relació amb la família i l'autoconcepte han estat els que menys.

5.2 VALORACIONS DE LA TUTORA

La valoració de la tutora s'adjunta a l'annex 9.

Els ítems del qüestionari s'han classificat en dos apartats, el primer fa referència al disseny del programa i al paper de l'educació emocional dins el currículum escolar, i el segon se centra en la meua intervenció.

Analitzant les seves respostes observem que ha valorat amb la màxima puntuació (9 o 10) totes les qüestions del primer apartat excepte la segona, sobre l'interès mostrat per part de l'alumnat, ja que també s'ha adonat de la poca motivació expressada per alguns alumnes. Ella mateixa m'ha comentat que ho ha valorat amb un 7 perquè, tot i el poc interès inicial, ha notat un canvi en positiu a mesura que avançava el programa.

Cal destacar que, tant en les seves respostes com en els comentaris posteriors, ha expressat la seva admiració per l'educació emocional i un gran interès per poder dur a terme activitats encaminades en aquest àmbit, per la qual cosa li he ofert l'intercanvi de recursos i el recolzament que necessita.

Pel que fa a les qüestions del segon apartat, ha valorat amb la màxima puntuació el meu domini del tema i l'adequació de les activitats i estratègies, i amb un 8 (valoració més baixa expressada) la meua capacitat de motivar als alumnes i l'adaptació de les sessions en funció de les observacions realitzades.

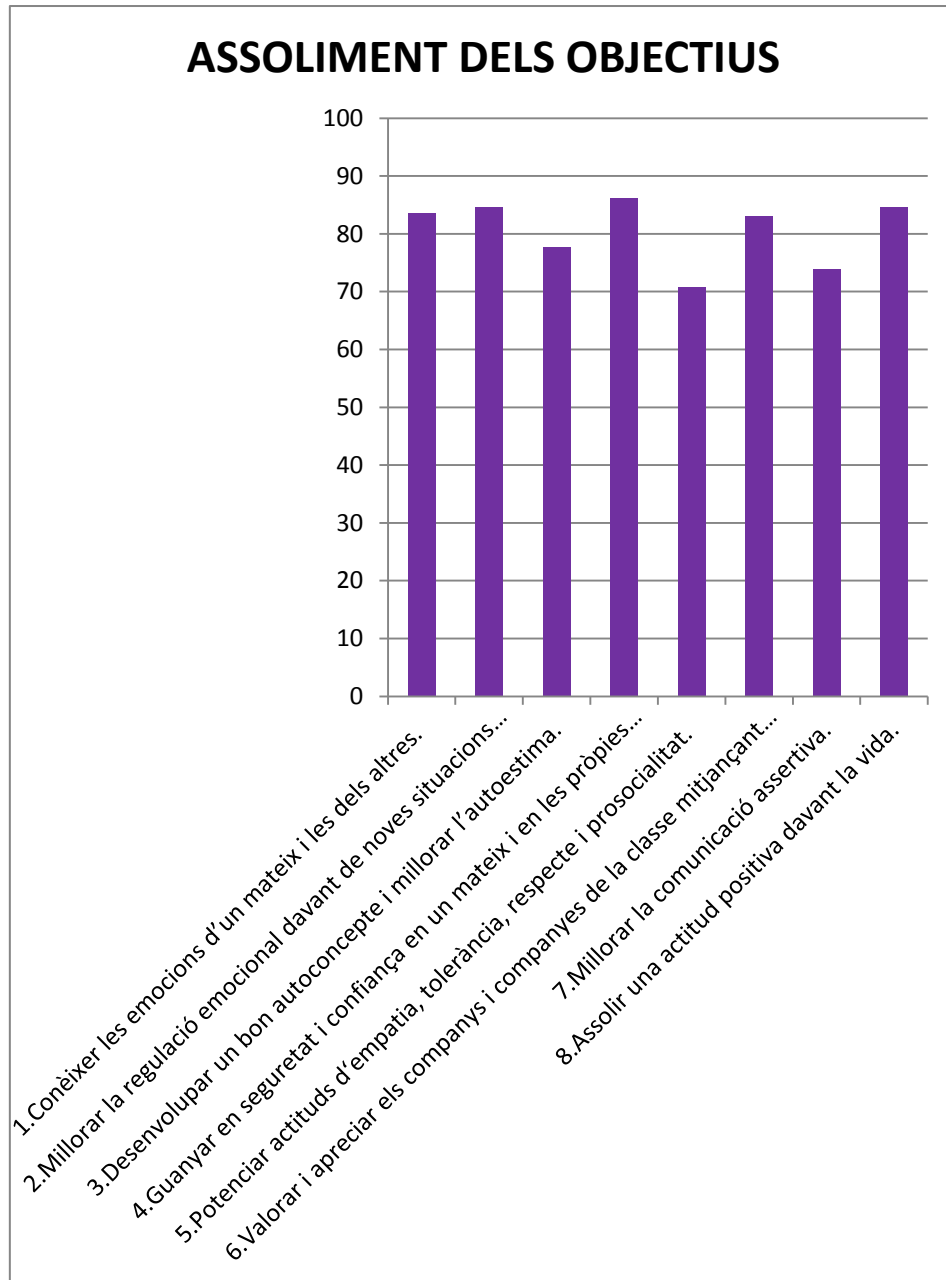
La tutora ha fet una molt bona valoració de la implementació del programa, avaluant-lo amb una mitjana de 9'38 punts sobre 10.

5.3 AVALUACIÓ DELS OBJECTIUS

La graella següent posa en relació els objectius generals del programa, les competències emocionals i els ítems d'avaluació, que corresponen a diferents preguntes dels qüestionari de l'alumnat.

Les dues últimes columnes fan referència al nivell d'assoliment de cada objectiu i de cada competència després d'analitzar les respostes de l'alumnat.

COMPETÈNCIES	OBJECTIUS GENERALS	PREGUNTES	NIVELL D'ASSOLIMENT OBJECTIUS
Consciència emocional	1. Conèixer les emocions d'un mateix i les dels altres.	1 i 2	83,5%
Regulació emocional	2. Millorar la regulació emocional davant de noves situacions estressants.	3	84,6%
Autonomia emocional	3. Desenvolupar un bon autoconcepte i millorar l'autoestima.	4 i 5	77,7%
	4. Guanyar en seguretat i confiança en un mateix i en les pròpies possibilitats.	5	86,2%
Competència social	5. Potenciar actituds d'empatia, tolerància, respecte i prosocialitat.	7 i 8	70,8%
	6. Valorar i apreciar els companys i companyes de la classe mitjançant l'empatia.	9 i 10	83,1%
	7. Millorar la comunicació assertiva.	11	73,8%
Competències per a la vida i el benestar	8. Assolir una actitud positiva davant la vida.	12	84,6%



Pel que es veu en la gràfica, tots els objectius s'han assolit en un nivell molt satisfactori, per damunt del 70%, sobretot en el que fa al grau d'autoestima i valoració d'un mateix.

Els objectius amb un nivell més baix d'assoliment corresponen a objectius sobre la competència social.

6 CONCLUSIONS

El desenvolupament de les competències emocionals és essencial per tal de poder-nos adaptar al nostre entorn i portar una vida emocionalment equilibrada, ja que hem de saber entendre i gestionar les nostres emocions quan se'ns plantegen situacions que ens desestabilitzen i ens creen malestar. L'educació emocional ens proporciona valuoses eines i recursos per a poder fer front a aquestes situacions: regulació de l'ira, tolerància a la frustració, comunicació assertiva, empatia... Això afavoreix directament a les nostres relacions i per tant conforma un estat de benestar tant en l'àmbit personal com en el social.

És per tot això que té sentit la pràctica de l'educació emocional a l'escola.

Segons l'últim estudi de l'Observatori FAROS de la infància i la joventut, impulsat per l'Hospital Sant Joan de Déu d'Esplugues de Llobregat (Baix Llobregat), i coordinat per Rafel Bisquerra, que analitza la intel·ligència emocional en la infància: "cada vegada es té més en compte l'educació emocional a les escoles però és necessari incrementar aquesta atenció. Cal crear una mena de gimnàs d'emocions perquè els nens aprenguin a identificar-les i a expressar-les".

Amb aquesta intervenció he aconseguit sembrar aquesta idea, donant a l'educació emocional la rellevància i la importància que es mereix i fer-li un lloc a dins l'escola, ja que tan les valoracions de l'alumnat com les de la mestra així ho demostren. Només amb això ja em dono per satisfeta, ja que amb les 12 sessions que he dut a la pràctica considero que no hi ha temps suficient com per poder desenvolupar adequada i suficientment les competències emocionals. És al llarg dels diferents cursos i amb la repetida pràctica que s'aconsegueixen evidenciar els seus fruits.

Per a mi, la implementació d'aquest programa ha estat un repte i una oportunitat de demostrar que és possible tractar les emocions a classe i que l'alumnat ho valora i ho agraeix. Fixem-nos en la seva evolució al llarg de les sessions: al principi es mostraven més reticents a participar i se'ls veia tímids, vergonyosos o poc receptius. De mica en mica s'han anat obrint i s'han mostrat més interessats i amb ganes d'aportar i de compartir, la qual cosa no ha estat gens fàcil, sobretot després d'aquelles sessions en les quals observaves cares d'avorriments o aversió a les activitats proposades. Valoro molt positivament aquest procés, que m'ha servit per a reflexionar sobre els meus errors i la manera d'enfocar les estratègies i les activitats. Amb això he fet un bon aprenentatge.

7 ANNEXOS

1. Calendari de l'autoestima
2. Instruccions per l'activitat **Emocionari** i exemple de targetes sobre emocions.
3. Full de registre **Emocionari**.
4. Fitxa amb la llista de qualitats personals
5. Fitxa sobre el nostre cervell emocional
6. Fitxa de la tècnica del semàfor
7. Qüestionari assertivitat
8. Qüestionari final d'opinió de l'alumnat
9. Qüestionari final d'avaluació per a la tutora.

ANNEX 1: Calendari de l'autoestima

<p>No vulguis ser perfecte, NINGÚ no ho és</p>	<p>Abans d'anar a dormir, Pensa en les coses positives que t'han passat avui.</p>
<p><i>No et comparis amb ningú, ets una persona única i especial.</i></p>	<p>No evitis el contacte visual, Mira les persones als ulls.</p>
<p><i>Reserva un moment només per a tu i fes-te més feliç</i></p>	<p>Equivocar-se és el millor camí per a triomfar.</p>
<p>Mantén una actitud positiva tot el dia. Una bona mentalitat atrau coses bones!</p>	<p>L'èxit és la suma de petits esforços, repetits dia rere dia.</p>

<p>Els miralls ens diuen com som, no QUI SOM.</p>	<p><i>Voler ser una altra persona és malgastar la persona que ets.</i></p>
<p>Si tens un mal dia, fes-li pessigolles. Demà serà millor.</p>	<p><i>Mai et rendeixis. A vegades la última clau és la que obre la porta.</i></p>
<p><i>L'important no és el que es promet, sinó el que es compleix.</i></p>	<p>Si deixes sortir totes les teves pors, tindràs més espai per viure tots els teus somnis.</p>
<p><i>Per poder impulsar-se, de vegades cal fer un pas enrere.</i></p>	<p><i>Les coses bones arriben als que saben esperar.</i></p>

<p>La felicitat no depèn del que un té, sinó de l'ús que fa de tot el que té.</p>	<p><i>Com més fortes siguin les teves proves, més grans seran els teus victòries.</i></p>
<p>El pessimista veu el got mig buit. L'optimista veu el got mig ple L'emprenedor va a buscar més aigua</p>	<p>Si el pla no funciona, canvia el pla, però no canviïs l'objectiu.</p>
<p>L'únic impossible és allò que no intententes.</p>	<p>Dóna-li a cada dia l'oportunitat de ser el millor dia de la teva vida.</p>
<p><i>El camí a l'èxit és l'actitud.</i></p>	<p><i>La confiança en un mateix és el primer secret de l'èxit.</i></p>

<p><i>Potser encara no he arribat a la meua meta, però avui estic més a prop que ahir.</i></p>	<p>La disciplina és el pont entre els objectius i els èxits.</p>
<p><i>Dos grans veritats que de vegades cal recordar: Pots més del que t'imagines i vals més del que penses.</i></p>	<p>El que avui sembla un huracà en la teua vida, demà ho veuràs com una ràfega de vent que intentava obrir-te un camí.</p>
<p>No sabràs mai del que ets capaç fins que ho intentis.</p>	<p>De totes les coses que portes posades, l'actitud és el més important.</p>
<p>La vida és com un trencaclosques. Cada peça té un lloc i un per què.</p> <p>No insisteixis a col·locar peces on no hi caben.</p>	<p>Caure mil vegades i aixecar-te mil més. En això consisteix la vida.</p>

<p>La vida et posarà obstacles, però els límits els poses tu.</p>	<p>El fracàs només existeix quan et rendeixes.</p>
<p>Les paraules convencen, l'exemple arrossega.</p>	<p>Tot el que necessites per ser feliç es troba a l'altre costat de la por.</p>
<p><i>No et conformis amb el que necessites, lluita pel que et mereixes.</i></p>	<p>Si et canses, aprèn a descansar, no a renunciar.</p>
<p>En la vida trobaràs tempestes, però tard o d'hora sortirà el sol.</p>	<p>Tot error deixa un aprenentatge, tot aprenentatge deixa una experiència i tota experiència deixa una empremta.</p>

ANNEX 2: Instruccions per l'activitat *Emocionari*

Exemple de targetes sobre emocions.

EMOCIONARI

Què he de fer?

A casa he de llegir atentament la descripció de l'emoció que he triat i he de pensar un parell de situacions en les quals l'hagi experimentada. També he de buscar un objecte, imatge, música o conte que per a mi expressi l'emoció.

A la classe llegiré la descripció en veu alta i explicaré quan l'he sentida. També compartiré el que he portat amb els meus companys.



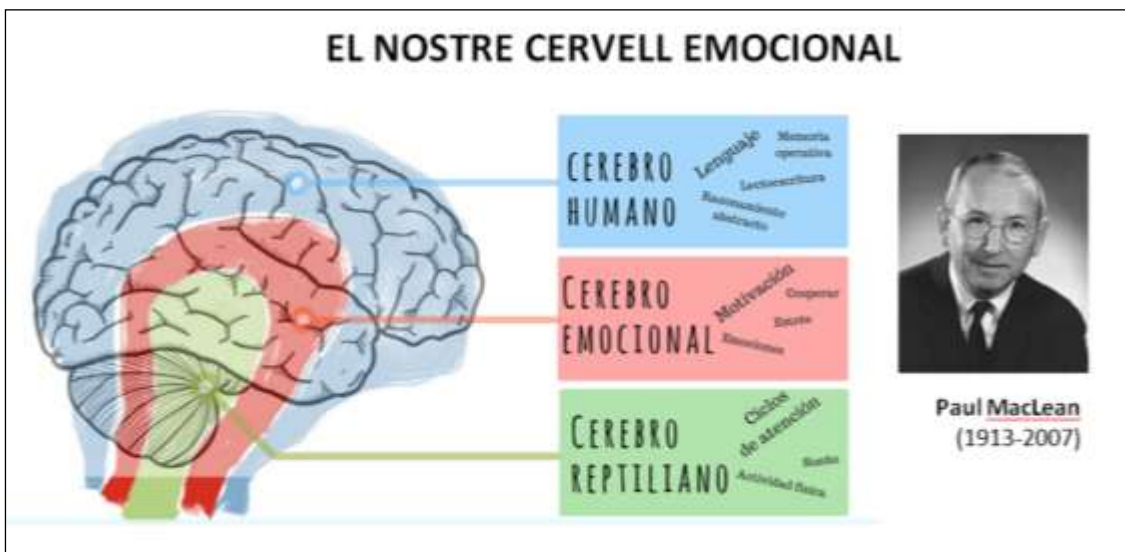
ANNEX 3: Full de registre *Emocionari*

EMOCIÓ	SITUACIÓ

ANNEX 4. Fitxa amb la llista de qualitats personals.

SÓC UNA PERSONA:	ÉS UNA PERSONA:	ÉS UNA PERSONA:
JO	UN AMICO AMIGA	EL PARE O LA MARE
<input type="checkbox"/> ATENTA <input type="checkbox"/> ACTIVA <input type="checkbox"/> ATREVIDA <input type="checkbox"/> AMABLE <input type="checkbox"/> AFECTUOSA <input type="checkbox"/> CONFIADA <input type="checkbox"/> DIVERTIDA <input type="checkbox"/> GENEROSA <input type="checkbox"/> IMPULSIVA <input type="checkbox"/> NERVIOSA <input type="checkbox"/> OPTIMISTA <input type="checkbox"/> OBEDIENT <input type="checkbox"/> PACIENT <input type="checkbox"/> PRUDENT <input type="checkbox"/> POSITIVA <input type="checkbox"/> SENZILLA <input type="checkbox"/> SINCERA <input type="checkbox"/> SEGURA <input type="checkbox"/> SENSIBLE <input type="checkbox"/> TRANQUIL-LA <input type="checkbox"/> TOLERANT <input type="checkbox"/> TÍMIDA <input type="checkbox"/> VERGONYOSA <input type="checkbox"/> XERRAIRE	<input type="checkbox"/> ATENTA <input type="checkbox"/> ACTIVA <input type="checkbox"/> ATREVIDA <input type="checkbox"/> AMABLE <input type="checkbox"/> AFECTUOSA <input type="checkbox"/> CONFIADA <input type="checkbox"/> DIVERTIDA <input type="checkbox"/> GENEROSA <input type="checkbox"/> IMPULSIVA <input type="checkbox"/> NERVIOSA <input type="checkbox"/> OPTIMISTA <input type="checkbox"/> OBEDIENT <input type="checkbox"/> PACIENT <input type="checkbox"/> PRUDENT <input type="checkbox"/> POSITIVA <input type="checkbox"/> SENZILLA <input type="checkbox"/> SINCERA <input type="checkbox"/> SEGURA <input type="checkbox"/> SENSIBLE <input type="checkbox"/> TRANQUIL-LA <input type="checkbox"/> TOLERANT <input type="checkbox"/> TÍMIDA <input type="checkbox"/> VERGONYOSA <input type="checkbox"/> XERRAIRE	<input type="checkbox"/> ATENTA <input type="checkbox"/> ACTIVA <input type="checkbox"/> ATREVIDA <input type="checkbox"/> AMABLE <input type="checkbox"/> AFECTUOSA <input type="checkbox"/> CONFIADA <input type="checkbox"/> DIVERTIDA <input type="checkbox"/> GENEROSA <input type="checkbox"/> IMPULSIVA <input type="checkbox"/> NERVIOSA <input type="checkbox"/> OPTIMISTA <input type="checkbox"/> OBEDIENT <input type="checkbox"/> PACIENT <input type="checkbox"/> PRUDENT <input type="checkbox"/> POSITIVA <input type="checkbox"/> SENZILLA <input type="checkbox"/> SINCERA <input type="checkbox"/> SEGURA <input type="checkbox"/> SENSIBLE <input type="checkbox"/> TRANQUIL-LA <input type="checkbox"/> TOLERANT <input type="checkbox"/> TÍMIDA <input type="checkbox"/> VERGONYOSA <input type="checkbox"/> XERRAIRE

ANNEX 5. Fitxa sobre el nostre cervell emocional



ANNEX 6. Fitxa de la tècnica del semàfor

PARO

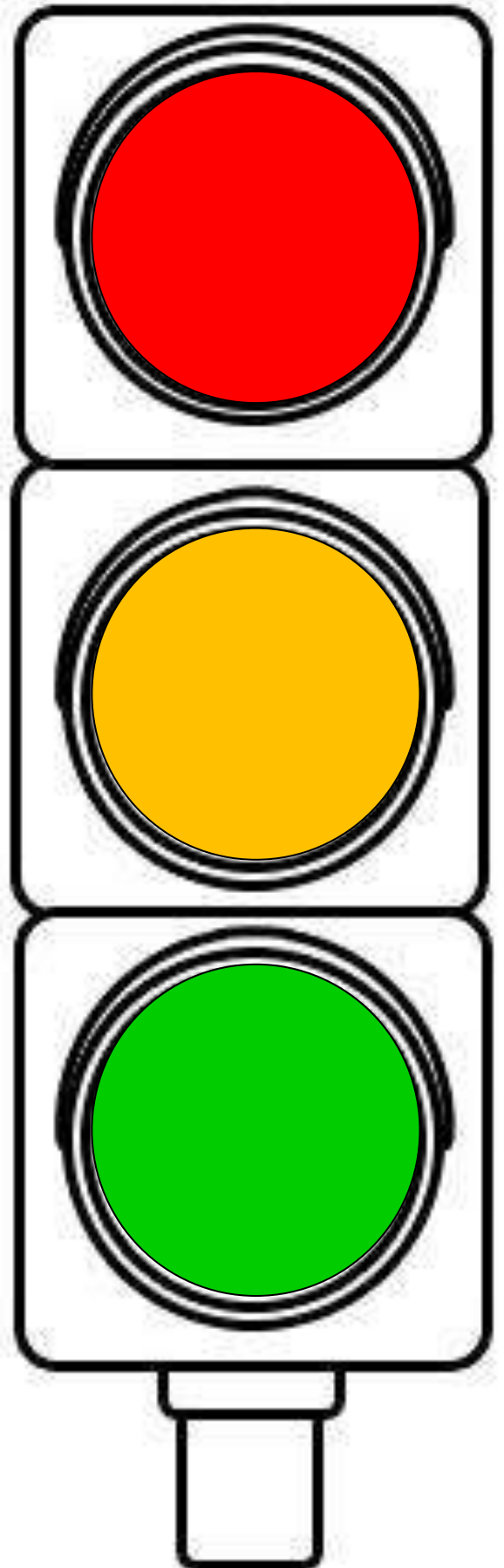
Em calmo i em tranquil·litzo.
Respiro.

PENSO

Explico el problema.
Com em sento?
Què puc fer?
Quines conseqüències tindrà?

ACTUO

Porto a terme el millor pla.



ANNEX 7. Qüestionari assertivitat

SOC ASSERTIU?

1. Un amic o amiga et diu seriosament: *ets molt simpàtic o simpàtica*.

- a. Per descomptat, ara te n'adones?
- b. Gràcies.
- c. No dic res i em poso vermell/a.

2. Un amic o amiga ha fet un treball i tu creus que està molt bé.

- a. No li dic res.
- b. Jo ho faig millor que tu.
- c. Està molt bé.

3. Estàs fent un dibuix i creus que està molt bé, però un altre noi o noia et diu: *no m'agrada*

- a. Doncs jo crec que està bé.
- b. Està molt bé: tu què saps?
- c. Em sento malament i no li dic res.

4. No has portat el llibre de matemàtiques i un company o companya et diu: *sembles ximple! mira que oblidar-te el llibre*.

- a. Sí, de vegades semblo una mica tonto.
- b. Ximple ho seràs tu.
- c. No sóc ximple per oblidar-me alguna cosa: això li pot passar a qualsevol.

5. Quedes amb un amic o amiga i arriba tard. Quan finalment arriba, no et diu res sobre el seu retard.

- a. A ningú li agrada que el plantin.
- b. No li dic res.
- c. Fes-te fotre!

6. T'adones que has de demanar ajut a algú per fer els deures.

- a. No m'atreveixo a demanar-ne.
- b. Fes-me els deures!
- c. Pots ajudar-me a fer els deures?

7. El teu amic o la teva amiga està trist.

- a. Estàs trist, explica'm el que et passa.
- b. Em quedo amb ell o ella i no li dic res.
- c. Me'n ric i li dic que sembla babau.

8. Estàs trist i un dels teus germans o germanes (si no en tens, un amic o amiga) et diu: *et passa res?*

- a. No n'has de fer res!
- b. Sí, estic trist, gràcies per preguntar-m'ho.
- c. No

9. Ets al carrer i et donen la culpa d'haver trencat un vidre que no has trencat.

- a. Estàs boig: jo no he fet res!
- b. Jo no ho he fet.

c. Carrego amb la culpa i no dic res.

10. El teu professor et diu que has de fer d'arbre en la representació d'un conte i no vols fer aquest paper.

- a. Això és de tontos, jo no ho faig!
- b. Faig aquest paper sense protestar.
- c. Podria fer d'una altra cosa? Fer d'arbre no m'agrada.

11. Ets d'excursió i uns quants nens i nenes esteu fent estels. Algú et diu que el teu és el millor.

- a. I ara, està molt malament!
- b. És veritat, sóc el millor.
- c. La veritat és que m'ha quedat força bonic.

12. Ets amb el teu grup d'amics i un d'ells t'ha donat un xiclet.

- a. Gràcies pel xiclet.
- b. Dic gràcies, però ho dic una mica tallat.
- c. Dóna-me'n més, amb un no en tinc prou!

13. Ets a casa amb un amic o una amiga i un dels teus germans (si no en tens, un altre amic o amiga) et diu: no cridis tant!

- a. *Si no t'agrada, t'aguantes*, i segueixo parlant.
- b. *Tens raó, parlaré més fluix*, i parlo més fluix.
- c. *Perdona*, i deixo de parlar del tot.

14. Estàs fent cua al cinema i un noi et passa al davant.

- a. No li dic res.
- b. *Posa't a la cua, imbècil!*
- c. *Escolta, nosaltres hi érem abans, posa't al teu lloc.*

15. Un company et pren l'estoig dels llapis i t'enfades.

- a. Ets tonto, et donaré un cop de puny!
- b. Torna'm aquest estoig, que és meu (dit amb serenitat)
- c. Em sento malament i no li dic res.

16. Un company té una pilota amb la qual tu vols jugar.

- a. No li dic res.
- b. Li prenc.
- c. Juguem junts o me la deixes.

17. El teu germà (si no en tens, el teu amic) et demana el jersei que et van regalar per Nadal. Tu no vols deixar-l'hi.

- a. *No, és nou i no te'l vull deixar. En vols un altre?*
- b. Li deixo, encara que no ho vull fer.
- c. *No te'l deixo ni boig! Fes-ne servir un dels teus.*

	a	b	c
1	1	0	-1
2	-1	1	0
3	0	1	-1
4	-1	1	0
5	0	-1	1
6	-1	1	0
7	0	-1	1
8	-1	1	0
9	1	0	-1
10	1	-1	0
11	-1	1	0
12	0	-1	1
13	1	0	-1
14	-1	1	0
15	1	0	-1
16	-1	1	0
17	0	-1	1

Full de
respostes
per la
correcció

Sóc una persona assertiva? (Full de respostes per l'alumnat)

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	

ANNEX 8. Qüestionari final d'opinió de l'alumnat**VALORACIÓ DE LA INTERVENCIÓ**

1. Què has après durant aquestes sessions?
2. Quina activitat t'ha agradat més?
3. Quina t'ha agradat menys? Perquè?
4. Què t'agradaria canviar?
5. Valora de l'1 al 5 aquestes afirmacions (5=Totalment d'acord i 1=Totalment en desacord):

El que he après...

1	...m'ha ajudat a ser més conscient del que sento, de les meves emocions.	
2	...m'ha ajudat a ser més conscient de les emocions que senten els altres.	
3	...m'ha permès conèixer i posar en pràctica estratègies per a regular les emocions negatives.	
4	...m'ha ajudat a conèixer millor com sóc.	
5	...m'ha ajudat a creure més en mi i a valorar-me.	
6	...em serveix a nivell personal.	
7	...em serveix quan em relaciono amb els companys.	
8	...em serveix quan em relaciono amb la família.	
9	...m'ha ajudat a ser més conscient dels meus comportaments.	
10	...m'ha ajudat a tenir més empatia amb els companys i a valorar-los.	
11	...m'ha servit per aprendre i practicar tècniques per a ser més assertiu/a	
12	... m'ha ajudat a tenir una actitud més positiva davant la vida.	

13	La professora ha ensenyat bé.	
14	Els temes que s'han tractat han sigut interessants.	
15	He après coneixements nous.	
16	M'agradaria continuar treballant educació emocional.	
17	Valoro positivament les sessions d'educació emocional.	
18	És important treballar l'educació emocional a l'escola.	

ANNEX 9. Qüestionari final d'avaluació per a la tutora

Valora de l'1 al 10 els ítems següents essent l'1 totalment en desacord i el 10 totalment d'acord. Moltes gràcies per la teva col·laboració.

Les activitats proposades han estat apropiades i adequades al nivell de l'alumnat.	10
L'alumnat ha mostrat interès/motivació davant les activitats.	7
Les sessions han estat útils per l'alumnat.	10
El nivell d'aprofundiment dels temes ha estat adient.	9
La pràctica s'ha combinat amb una base teòrica que la recolzava.	10
S'han aportat varietat d'estratègies.	10
He detectat certs buits i/o reiteracions en el desenvolupament de les sessions.	No
S'han donat suficients recursos materials de recolzament	10
Els recursos materials han sigut adequats al contingut i a les característiques de l'alumnat.	10
El ritme de les sessions ha estimulat la participació i reflexió dels alumnes.	9
La duració de las sessions ha sigut suficient.	9
El número de sessions ha sigut suficient.	10
Després d'assistir a les sessions, m'he plantejat portar a la pràctica amb els meus alumnes sessions d'educació emocional.	10
Estic convençuda que l'educació emocional hauria de ser part indispensable del currículum escolar.	10
He notat que s'han produït menys conflictes entre l'alumnat.	Sí

L'educadora...

Ha adaptat les sessions futures en funció del les observacions realitzades.	8
Ha exposat de forma clara el contingut i les activitats.	9
Té capacitat per a motivar els alumnes.	8
Domina el contingut transmès.	10
Domina diferents estratègies i tècniques.	10
Té un tracte adequat amb els alumnes.	9
Té capacitat per a resoldre situacions de conflicte a l'aula.	9
Ha tingut coherència entre les activitats plantejades i la seva actitud.	10

8 BIBLIOGRAFIA

- Álvarez, M., (Coord) y Bisquerra, R. (2001). *Disseny i avaluació de programes d'Educació Emocional*. Barcelona: Wolters Kluwer.
- Arnold, M. B. (1960). *Emotion and personality*. Nueva York: Columbia University Press.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. (2015). *Universos de emociones*. Valencia: PalauGea.
- Bisquerra, R. (2018). Competències emocionals. *Rafel Bisquerra*. [En línia]. Disponible en: <http://www.rafaelbisquerra.com/ca/>
- Bisquerra, R. (2019). *Autonomía emocional: Autoestima. Postgrado en educación emocional y bienestar*. [Apuntes académicos]. Campus Virtual UB.
- Bisquerra, R. (2019). *Fundamentos de la educación emocional: El cerebro emocional y bases neurológicas. Postgrado en educación emocional y bienestar*. [Apuntes académicos]. Campus Virtual UB.
- Bisquerra, R. (2019). *Fundamentos de la educación emocional: Inteligencia emocional. Postgrado en educación emocional y bienestar*. [Apuntes académicos]. Campus Virtual UB.
- Branden, N. (1995). *Los seis pilares de la autoestima*. Barcelona: Paidós
- Branden, N. (2001). *La psicología de la autoestima*. Barcelona: Paidós.
- Carpena, Anna. (2003). *Educación socioemocional en la etapa de primaria*. Barcelona: Octaedro
- Damasio, A. R. (1996). *El error de Descartes. Emoción, razón y el cerebro humano*. Barcelona: Editorial Crítica.
- Ekman, P. (1982). *Emotion in the human face*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Fraser, S. (1995). *The Bell Curve Wars*. Nueva York: Free Press.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Nueva York: Bantam Books. (Versió castellana: *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós, 1996; 15a edició 1997).

- Hamachek, D. E. (1971). *Encounters with the Self*. Nova York: Rinehart.
- Herrnstein, R. J. i Murray, C. (1994). *The Bell Curve: Intelligence and class in American life*. Nova York: Free Press.
- Ibarrola, B. (2015). Entrevista a Begoña Ibarrola. *Gestionando hijos. Saber mas para educar mejor*. [En línia]. Disponible en: <https://gestionandohijos.com/entrevista-a-begona-ibarrola-psicologa-y-escritora-quiero-cambiar-el-mundo-a-traves-de-los-cuentos-que-sientan-la-belleza-y-la-importancia-de-sentir/>
- Ibarrola, B. (2016). *Contes per educar infants feliços*. Barcelona: Cruïlla.
- Kaplan, H. i Martin, S. (1986). Self-rejection and the explanation of deviance. *American journal of Sociology*, 92
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Nueva York: Oxford University Press.
- LeDoux, J. (2000). Emotion circuits in the brain. *Annual Review of Neuroscience*, 23, 155-184.
- Marchago, J. (1991). *El profesor y el autoconcepto de sus alumnos*. Madrid: Escuela Española.
- MacLean, P. D. (1949). Psychosomatic disease and the “visceral brain”: recent developments bearing on the Papez theory of emotion”. *Psychosomatic Medicine*, 11, 338-353.
- Neurognostik. Avaluació, rehabilitació i estimulació cognitiva. (2017). [En línia]. Disponible en: <https://neurognostik.wordpress.com/2016/03/17/el-cervell-reptilia-el-cerebro-reptiliano/>
- Núñez Pereira, C; Valcárcel, R. (2013). Guia d’exploració lectora. *Digues el que sents*. Madrid: Palabras aladas, S.L. [En línia]. Disponible en: <https://www.palabrasaladas.com/cat.html>
- Papez, J. W. (1937). A proposed mechanism of emotion. *Archives of Neurology and Psychiatry*, 38, 725-743.
- Pope, A. W., McHale, S. M. i Craighead, W. E. (1996). *Mejora de la autoestima: Técnicas para niños y adolescentes*. Barcelona: Martínez Roca.

Redfield, J. (1993). *Las nueve revelaciones*. Barcelona: Ediciones B.

Renom, A. (2012). *Educación emocional. Programa para la Educación Primaria (6-12 años)*. Madrid: WOLTERS KLUWER.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Salovey, P. i Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.