

SERVEI D'INTERVENCIÓ EDUCATIVA I EMOCIONAL

Educació emocional aplicada a infants vulnerables
atesos per Càritas de Torroella de Montgrí

Autora: Angi Vilà i Pujolràs

Tutora: Esther Garcia i Navarro



*Treball Final de Postgrau semipresencial en
Educació Emocional i Benestar*

ICE - Facultat d'Educació

2018 -2019

ÍNDEX

INTRODUCCIÓ	1
OBJETIUS DEL PROJECTE.....	1
CALENDARITZACIÓ.....	1
FONTAMENACIÓ TEÒRICA DE LA INTERVENCIÓ.....	2
ANÀLISIS DEL CONTEXT.....	12
DETECCIÓ DE NECESSITATS	14
ANÀLISI I INTERPRETACIÓ DELS RESULTATS	16
OBJECTIUS DE LA INTERVENCIÓ	18
CONTINGUTS I ACTIVITATS.....	19
METODOLOGIA	58
PROGRAMACIÓ I PLANIFICACIÓ.....	59
AVALUACIÓ DEL PROCÉS.....	66
CONCLUSIONS.....	68
AGRAÏMENTS	69
BIBLIOGRAFIA.....	70

INTRODUCCIÓ

Aquest projecte és el **treball final del Postgrau Semipresencial d'Educació Emocional i Benestar** i té per finalitat implementar un programa d'educació emocional en un context sociocomunitari; en concret en nens/es atesos pel Servei d'Intervenció Educativa (SIE) de Càritas de Torroella de Montgrí.

Els destinataris del treball són 12 nens d'entre 9 i 12 anys, d'educació primària, amb risc d'exclusió social i que són usuaris del Servei d'Intervenció Educativa (SIE), al qual accedeixen derivats de les escoles del municipi i/o de la Unitat d'Acció Social.

El present treball consta d'una proposta de programa d'educació emocional a partir, per una banda, d'un marc teòric que la fonamenta i, per l'altra, d'una diagnosi del context en el qual es vol dur a terme la implementació i que permet detectar les necessitats del grup classe. A partir d'aquests dos elements s'ha elaborat la proposta detallada d'intervenció que es troba detallada en aquest document.

OBJETIUS DEL PROJECTE

Els principals objectius d'aquest projecte són:

- Implementar un programa d'educació emocional per desenvolupar competències socioemocionals per prevenir l'exclusió social dels destinataris.
- Educar per a la vida com element essencial del desenvolupament humà per prevenir o minimitzar la vulnerabilitat dels destinataris a determinades disfuncions (agressivitat, ansietat, estrès, consum de drogues, comportaments de risc, etc.)
- Augmentar les possibilitats d'afrontament i presa de decisions orientades a trobar solucions a les diferents situacions vitals en què es trobin els destinataris del projecte.
- Millorar la seva salut positiva i augmentar el benestar emocional

CALENDARITZACIÓ

Després de diverses reunions amb els responsables del SIE per veure com podria resultar més eficaç la implantació proposada, vàrem acordar que la millor opció era la d'incorporar-me com a voluntària del SIE de Càritas de Torroella de Montgrí tots els dimarts, des del dia 9 d'octubre de 2018 fins al 18 de juny de 2019 de 17:30 a 19:00, duració del SIE 2018-2019.

La implantació específica del programa d'educació emocional, objecte d'aquest projecte, es duria a terme els dimarts del segon quadrimestre (de gener de 2019 fins abans de setmana santa). Excepte la sessió de *la teranyina* que es faria el dia 9 d'octubre, primer dia del SIE, com a activitat inicial per conèixer-nos.

JUSTIFICACIÓ

El motiu pel qual em vaig sentir interessada en portar a la pràctica un programa emocional dins un context socioeducatiu és la meva condició laboral, actual, com a tècnica de salut municipal de l'Ajuntament de Torroella de Montgrí.

Concretament, m'interessa explorar la relació existent entre l'educació emocional i la salutogènesi, en el marc que ambdós contribueixen al benestar físic, social i emocional de les persones. En aquest sentit, considero clau el desenvolupament humà de les competències socials i emocionals.

El 1948, l'Organització Mundial de la Salut (OMS) va establir que "La salut és un estat de benestar físic, psíquic i social, i no solament l'absència d'afeccions o malalties"

Per mi, parlar de salut és parlar de la vida, de la capacitat d'afrontar-la i de gaudir-la. És entendre que emocions, relacions, cos, processos cognitius o interacció amb el medi ambient afecten i es deixen afectar en un entramat de vincles que només té sentit fragmentar i esquematitzar per entendre'ls millor, però que cal tenir molt present que la salut és integral i indissociable.

Per això vaig pensar que aquest treball fi de postgrau era una oportunitat per treballar la vessant de la salut des de l'enfoc de l'educació social i emocional.

I així és com vaig contactar amb el SIE, que considero que és un servei que trenca amb la visió de reduir l'educació al què es fa a l'escola i, l'acció social al què es fa en determinats programes de serveis socials per treballar transversalment tots aquests aspectes en col·lectius potencialment vulnerables.

Quan em vaig reunir amb les persones responsables d'aquest servei, de seguida vam compartir les sinergies i els beneficis que podria aportar en el servei la incorporació d'un programa d'educació emocional.

FONTAMENATACIÓ TEÒRICA DE LA INTERVENCIÓ

ASPECTES TEÒRICS PRINCIPALS

Abans de descriure la base teòrica en què se sustenta la intervenció objecte d'aquest TFP, vull anotar les qüestions inicials que em vaig plantejar a l'hora de decidir on implantar un programa d'educació emocional.

Em vaig plantejar les següents qüestions:

- Existeixen nexes de connexió entre l'educació emocional, la salut i les desigualtats en salut?

- És viable aplicar un programa d'educació emocional en un context sociocomunitari de vulnerabilitat social a Torroella, a fi d'explorar vies de reducció de les desigualtats en salut a través de l'educació emocional?.
- Pot contribuir un programa d'educació emocional a millorar o a reduir desigualtats en salut?
- Com caldria implantar-lo? Quina metodologia caldria seguir? Sobre quines bases teòriques?

Donar respostes a aquestes qüestions és el que em va permetre definir el marc teòric que contextualitza i fonamenta la intervenció d'aquest projecte; així, en aquest apartat, es descriuen els pressupòsits teòrics bàsics que sostenen la intervenció que proposo.

En primer lloc, i atès l'intens debat existent en el món acadèmic sobre els diversos models d'intel·ligència emocional, la intervenció objecte d'aquest treball es fonamentarà en un aspecte en què hi ha un acord general, i és en el fet que hi ha unes competències emocionals que són bàsiques per a la vida, per a la convivència i per al benestar personal i social.

El desenvolupament de les competències emocionals és l'objectiu de l'educació emocional. Aquestes competències es basen en la intel·ligència emocional, però integren elements d'un marc teòric més ampli. (Bisquerra, Pérez-González i García Navarro, 2015).

A tal efecte, Bisquerra defineix l'educació emocional com “un procés educatiu, continu i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament de les competències emocionals com element essencial del desenvolupament humà, amb l'objectiu de capacitar-lo per a la vida i amb la finalitat d'augmentar el benestar personal i social.” (Bisquerra, 2000, p.243).

L'educació emocional és una de les innovacions psicopedagògiques dels darrers anys que es proposa donar resposta a les necessitats socials que no queden suficientment ateses en l'àmbit educatiu formal.

Tot i que existeixen diversos models de competències emocionals, en la intervenció objecte d'aquest treball em basaré en el model del GROU (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) de la Universitat de Barcelona (Bisquerra, 2009; Bisquerra i Pérez, 2007), segons el qual hi ha cinc grans competències: consciència emocional, regulació emocional, autonomia emocional, competència social i habilitats de vida per al benestar .

En segon lloc, per garantir l'efectivitat del programa d'intervenció que es proposa, en competències emocionals i socials, es seguirà un pla adequat d'implementació amb l'objectiu de disminuir les probabilitats de fracàs en l'aplicació i multiplicar exponencialment el seus efectes beneficiosos. (Fernández-Berrocal, P., Cabello, R. i Gutiérrez-Cobo, M.J., 2017)

MODEL DELS DETERMINANTS SOCIALS DE LA SALUT

Existeixen diferents models per explicar les causes o factors que determinen la salut i les desigualtats socials en salut. La comissió per reduir les desigualtats en salut a Espanya va proposar el model que consta a la Figura 1 que conté dos elements principals: els factors estructurals i els factors intermedis de les desigualtats en salut. (*Comisión para reducir las desigualdades en salud en España, 2012*)

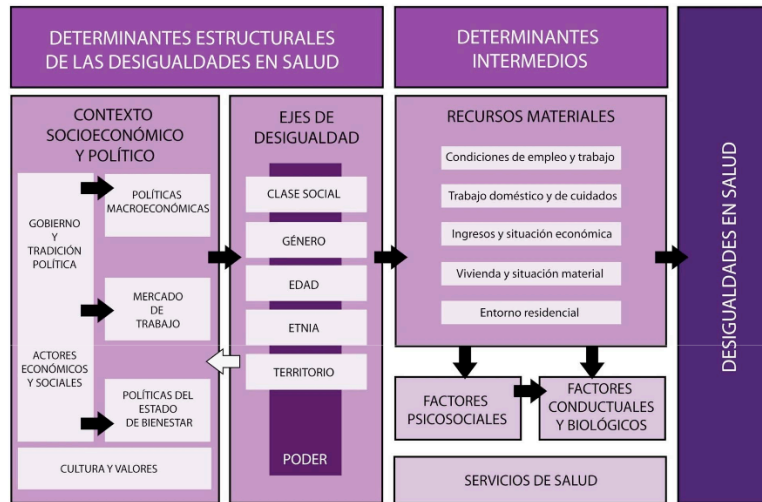
Aquest model explica que la salut i el benestar (així ho han confirmat nombrosos estudis) és la resultant de les interaccions de totes les circumstàncies en les quals les persones neixen, creixen, treballen, viuen i envelleixen; i que aquestes depenen principalment de factors socials i econòmics (distribució del poder, dels recursos, dels diners), els quals modulen els impactes sobre la salut i les desigualtats socials en salut.

Les desigualtats socials en salut són aquelles diferències en salut sistemàtiques, produïdes socialment i injustes (Whitehead i Dahlgren, 2006). Les diferències són sistemàtiques perquè no es produeixen de forma aleatòria, sinó que tenen un patró persistent en la població i **afecten els grups socials més vulnerables**. Es produeixen socialment perquè són conseqüència de processos socials i no de processos biològics, és a dir, les desigualtats en salut no estan relacionades, per exemple amb factors hereditaris, sinó que ho estan amb el funcionament de la societat. I són injustes perquè vulneren drets fonamentals de les persones.

Aquestes desigualtats són el resultat de les **diferents oportunitats i recursos relacionats amb la salut** que tenen les persones en funció de la seva classe social, sexe, territori o ètnia, el que es tradueix en una pitjor salut entre els col·lectius socialment menys afavorits (les persones de classe menys privilegiada, les dones o de territoris més pobres). Nombrosos estudis científics mostren que les desigualtats en salut són enormes i responsables d'un excés de mortalitat i de morbiditat superior a la majoria de factors de risc d'emmalaltir coneguts (Benach i Muntaner, 2005).

A més, en aquells àmbits on s'ha estudiat, aquestes desigualtats gairebé sempre augmenten, ja que la salut millora més ràpidament en les persones de classes socials més avantatjades i empitjora més en les persones de classes socials menys afavorides (Benach i Muntaner, 2005). L'evidència científica també assenyala que les desigualtats en salut es poden reduir si s'apliquen les intervencions i les polítiques públiques sanitàries i socials adequades (Mackenbach et al., 2008:2468).

 **CRDSS-E. Marc conceptual dels determinants de les desigualtats en salut**



Comisión para reducir las desigualdades sociales en salud en España, 2010

Figura 1 : Marc conceptual dels determinants de les desigualtats en salut de la Comissió per reduir les desigualtats socials en salut a Espanya, 2010.

La Comissió de Determinants Socials de la Salut de l'OMS (CSDH, World Health Organization, 2008) va assenyalar que els danys a la salut col·lectiva i la generació de desigualtats en salut són el producte de la combinació d'aquests determinants socials. La desigual distribució dels problemes de salut no és un fenomen "aleatori" o "natural", ni el producte d'unes conductes poc saludables, sinó, sobretot, el resultat de la combinació de les polítiques socials i econòmiques que es realitzen en un determinat territori o país. Per això, la millora de la salut i l'equitat requereix realitzar polítiques, programes i intervencions que englobin tots els sectors socials fonamentals en cada societat i no únicament el sector de l'atenció sanitària.

Així doncs, el model dels determinants socials de la salut explica que les causes relacionades amb els nivells de salut i de desigualtats en salut de la població són causes que, majoritàriament, no depenen de les persones individuals, sinó que depenen de **factors socials** i, per tant, s'han d'abordar des d'aquesta perspectiva.

Per aquest motiu, és important que les polítiques fora de l'àmbit sanitari (com, per exemple, economia, treball, urbanisme, educació, etc.) tinguin en compte l'impacte en la salut, una aproximació que s'ha denominat «salut en totes les polítiques» i que es recull al *document Health in All Policies (HiAP), Task Force (2010)*.

PERSPECTIVA SALUTOGÈNICA, BENESTAR EMOCIONAL I EDUCACIÓ

L'any 1978, l'Organització Mundial de la Salut va proposar un concepte de salut considerant-la com un estat de benestar físic, mental i social (Declaració de Alma Ata, 1978). La incorporació del factor social com a determinant de la salut, a més a més dels factors físic i mental, tradicionalment considerats, va suposar un canvi substancial perquè la salut va deixar de dependre en exclusiva del món de la sanitat, per integrar-se també en el món social.

En aquest context, Antonovsky va proposar el model salutogènic, que significa gènesis de la salut. Els components claus d'aquest model són l'orientació cap a la resolució de problemes; la capacitat per utilitzar els recursos disponibles i identificar el sentit global en individus, grups, població com a mecanisme global del sentit de coherència (Antonovsky, 1996).

La salutogènesi és un model d'enfocament positiu de la salut, que promou la comprensió dels mecanismes a través dels quals les persones troben la motivació per afrontar els desafiaments que la vida els presenta. És un model adaptatiu, que explica que el comportament determina l'adaptació al medi i, per tant, el que genera la salut. La seva manera d'intervenció és personal i social, actuant tant sobre l'individu com sobre la comunitat de la qual forma part, atès que busca la participació activa de la persona i considera que aquesta ha de vetllar per la seva salut.

La teoria Salutogènica està adquirint actualment molta importància en el desenvolupament de la Promoció de la Salut i l'OMS n'incorpora el seu paradigma, el qual se centra en la resolució de problemes i en la recerca de solucions; en identificar recursos i actius que ajuden a les persones a moure's en la direcció de salut positiva (anomenats Recursos Generals de Resistència) i identifica un sentit de vida que s'anomena Sentit de Coherència (SOC), present en totes les persones, grups i poblacions.

En l'àmbit emocional, la salutogènesi relaciona la salut amb el sentit de coherència, on l'objectiu és aconseguir que ens relacionem amb les nostres circumstàncies de tal manera que trobem sentit en elles i en les nostres vides, considerant les situacions vitals des de tres visions: que són comprensibles, gestionables i que tenen significat.

I en el terreny dels valors, la salutogènesi planteja el fet que els homes aprenguin a desenvolupar la resiliència, és a dir, que puguin utilitzar una força interna basada en la moralitat (enfortiment interior) per enfrontar-se amb èxit a unes condicions de vida adverses (pobresa, orfanat, etc.). (Lindström, Eriksson, 2016).

Les tendències actuals de psicologia en salut han conduït a la necessitat de reflexionar sobre els elements salutogènics en les persones, de tal manera

que s'ha anat consolidant un corrent denominada salut positiva, que abraça a l'ésser humà en tota la seva complexitat. Busca comprendre els processos subjacents a les qualitats i emocions positives de l'ésser humà, resolent els problemes mentals amb la finalitat de generar una millor qualitat de vida i benestar. (Park, Peterson, Sun, 2013).

La salut positiva és la interacció de factors psicosocials (considerats determinants intermedis en el model de determinants socials en salut) que faciliten a l'individu assolir un nivell alt de benestar. Entre els quals destaquen la satisfacció personal, l'activitat prosocial, l'autocontrol percebut, l'autonomia i la capacitat per resoldre els problemes i les habilitats de relacions interpersonals (Pérez Londoño , 2009).

El pensament positiu i les emocions saludables constitueixen dos dels principals elements de la salut positiva. Un pensament positiu provoca emocions positives, i un benefici tant físic com psicològic; així mateix, també determina que aflori allò que és millor de nosaltres mateixos, potencia la relaxació, l'autoestima i la seguretat, ajuda a valorar-nos i a estimar-nos, i permet assolir un millor benestar. (Vázquez, González, Rahona, Gómez, D., 2009).

Des del pensament salutogènic, la qualitat de vida s'entén com una combinació dels recursos globals, externs, interpersonals i personals d'un individu, grup o societat.

Aquesta perspectiva de salut permet interpretar els problemes de salut i de desigualtats socials en salut des d'una vessant multicausal entre la salut i la malaltia, on destaca la subordinació del fet biològic al social, i la importància que té, en aquest eix salut-malaltia, el desenvolupament de la personalitat de l'ésser humà, subjecte actiu en la seva relació amb la realitat.

Sentir emocions positives és important, no només perquè resulti agradable, sinó perquè genera una millor relació amb el món. Si es desenvolupa més emotivitat positiva a les nostres vides, es desenvolupa amistat, amor, un millor salut física i fites proposades. (Seligman, 2017).

Des d'aquesta perspectiva de la salutogènesi i de la salut positiva, un estat de benestar afavoreix a la persona perquè assoleixi un millor desenvolupament psicològic, social i comunitari.

Per tant, segons aquesta perspectiva, el desenvolupament humà i la salut són dos conceptes indistingibles.

Així mateix, hem vist que per reduir les desigualtats socials en salut, requereix intervenir sobre els factors estructurals que les determinen; i una manera d'intervenir-hi és a través de l'educació.

Salut i educació també són dues cares de la mateixa moneda; mentre la promoció de la salut, des de la perspectiva de la salutogènesi, té com a finalitat enfortir les capacitats i habilitats dels individus, grups i comunitats per identificar i utilitzar els recursos disponibles (autoestima, contacte amb els sentiments interiors, relacions socials, creences, significat de la vida, etc.) a fi de poder afrontar els reptes vitals i millorar la salut física, emocional i social i el benestar; l'educació té com a finalitat potenciar el desenvolupament humà, amb l'objectiu de capacitar-lo per a la vida i amb la finalitat d'augmentar el benestar personal, emocional i social.

En termes educatius, el desenvolupament humà fomenta la prevenció de tots aquells factors que el poden dificultar: prevenció de la violència, de l'ansietat, de l'estrès, de la depressió, del consum de drogues, de comportaments de risc, etc.

En aquest sentit, si l'educació vol preparar per a la vida, ha d'atendre als aspectes emocionals de forma prioritària.

L'educació emocional es proposa el desenvolupament de competències emocionals, i a tal efecte, l'educació emocional és un procés educatiu continu i permanent al llarg de tota la vida, que es proposa el desenvolupament de les competències emocionals com a element essencial del desenvolupament humà, amb la finalitat de capacitar-lo per a la vida, i amb la finalitat d'augmentar el benestar personal i social (Bisquerra, 2000, 2009; Pérez-González, 2010, 2012).

L'educació emocional es proposa optimitzar el desenvolupament humà; és a dir, el desenvolupament integral de la persona (desenvolupament físic, intel·lectual, moral, social, emocional, etc.). És per tant, una educació per a la vida.

Disposar d'altres competències emocionals va acompanyat d'una salut mental satisfactòria, mentre que nivells baixos de competència emocional pot comportar trastorns psicològics. (Fredrickson, 2000)

A partir dels conceptes desenvolupats i les investigacions citades, aquest marc conceptual se centra en fonamentar com la implantació d'un programa d'educació emocional en un col·lectiu vulnerable dins un context sociocomunitari, pot contribuir, a través de l'adquisició de competències emocionals, a reduir les desigualtats en salut i a millorar el benestar emocional.

MODEL DE COMPETÈNCIES EMOCIONALS DEL GROU

El programa d'educació emocional que es presenta en aquest treball, es fonamenta en el **model de competències emocionals del GROU** (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) de la Universitat de Barcelona (Bisquerra, 2009; Bisquerra i Pérez, 2007).

Les competències emocionals es defineixen com *el conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per prendre consciència, comprendre, expressar i regular de forma apropiada els fenòmens emocionals*.

La finalitat d'aquestes competències és, entre d'altres, la de promoure el benestar personal i social. Les competències emocionals són un aspecte important de la ciutadania activa, efectiva i responsable. La seva adquisició i domini afavoreixen una millor adaptació al context social i un millor afrontament als reptes que planteja la vida (Bisquerra, R.; 2009).

Aquest model model, inclou cinc grans competències: consciència emocional, regulació emocional, autonomia emocional, competència social i habilitats de vida i benestar.

- **La consciència emocional** consisteix a conèixer les pròpies emocions i les dels altres. Prendre consciència d'allò que ens passa per dins. Són activitats d'educació emocional encaminades al desenvolupament d'aquesta competència, la introspecció, l'autoobservació, l'observació d'altres persones (del nostre entorn, en els mitjans de comunicació, cinema, televisió, literatura, etc.). Quina emoció estic experimentant?, a què m'impulsa aquest estat emocional?, què és apropiat en aquesta situació?, quina emoció està experimentant l'altra persona? Què se sent impulsada a fer? Aquestes i altres són preguntes a les quals es pretén donar resposta amb l'adquisició d'aquesta competència.

Un altre aspecte important és la presa de consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament. Els estats emocionals incideixen en el comportament i aquests en l'emoció; ambdós poden regular-se per la cognició (raonament, consciència).

La consciència emocional és el primer pas per poder passar a les altres competències:

- **La regulació emocional** és la que permet tenir la capacitat per expressar les emocions de forma apropiada al context, sense deixar-se endur per la impulsivitat. Implica l'habilitat per comprendre que l'estat emocional intern no necessita correspondre's amb l'expressió externa. Aquest es refereix tant en un mateix com en els altres. En nivells de major maduresa, suposa la comprensió de l'impacte que la pròpia expressió emocional i el propi comportament poden tenir en altres persones. Així, també inclou l'hàbit de tenir aquest aspecte en compte en el moment d'establir relació amb altres persones.

Aquesta competència a fi de regular les emocions, inclou recursos com la tolerància a la frustració per prevenir estats emocionals negatius i que generin malestar, la gestió de la ira, la capacitat per endarrerir gratificacions immediates a favor d'altres de més llarg termini però d'ordre superior, les habilitats d'afrontament en situacions de risc, conflicte, reptes, etc. amb les emocions que generen. Això implica estratègies d'autoregulació per gestionar la intensitat i la duració dels estats emocionals.

També cal ressaltar, dins aquesta competència la capacitat per autogenerar-se i experimentar de forma voluntària i conscient emocions positives (alegria, amor, humor, fluir), gaudir de la vida. Capacitat per autogestionar-se el propi benestar emocional per assolir una millor qualitat de vida (relacionat amb la perspectiva salutogènica).

Millorar la capacitat d'atenció i de percebre de manera "oberta" , sense judici contribueix a millorar la concentració, i en conseqüència assolir un major grau de regulació emocional. (Eline Snel, 2013).

- **L'autonomia emocional** és la capacitat de no veure's seriosament afectat pels estímuls de l'entorn i de saber afrontar situacions difícils. L'autonomia emocional és un equilibri entre la dependència i la desvinculació emocional i permet dur una autogestió emocional conscient. Per desenvolupar-la requereix, entre altres, disposar d'una sana autoestima, automotivació, autoeficàcia emocional i responsabilitat.

L'autoestima significa tenir una imatge positiva d'un mateix; estar satisfet d'un mateix; mantenir bones relacions amb un mateix.

L'automotivació és la capacitat d'implicar-se emocionalment en activitats diverses de la vida personal, social, professional, de temps lliure, etc. Automotivar-se és essencial per donar sentit a la vida (concepte íntimament relacionat amb el factor de significativitat a la vida del model de sentit de coherència de la teoria salutogènica).

L'autoeficàcia és la percepció de què s'és capaç (eficaç) en les relacions socials i personals gràcies a les competències emocionals. L'individu es percep a sí mateix amb capacitat per sentir-se com desitja; per generar-se les emocions que necessita. L'autoeficàcia emocional significa que s'accepta la pròpia experiència emocional, tant si és única i excèntrica com si és culturalment convencional; i aquesta acceptació està en consonància amb les creences de l'individu sobre allò que constitueix un balanç emocional desitjable. En cas contrari, l'individu està en condicions de regular i canviar les pròpies emocions per fer-les més efectives en un context determinat. Es disposa d'autoeficàcia emocional quan s'està en consonància amb els propis valors morals.

La responsabilitat és la capacitat per respondre als propis actes i comportaments, així com, d' assumir la responsabilitat en la presa de decisions.

Davant la decisió de quina actitud (positiva o negativa) cal adoptar davant la vida, en funció de l'autonomia i la llibertat, decidir amb responsabilitat, sabent que en general el més efectiu és adoptar una actitud positiva, d'amabilitat i de respecte cap als altres. Per extensió, aquesta actitud repercuteix en la intenció de ser bo, just, generós i compassiu.

- **Les habilitats socials** són aquelles que permeten mantenir bones relacions amb altres persones. I entre elles s'inclouen diverses microcompetències,

entre les quals destaquen la capacitat d'escolta, d'empatia, la comunicació assertiva, respecte, actituds prosocials, etc.

Un aspecte a incloure dins aquest paquet de microcompetències socials és la gestió de les emocions interculturals que experimentem quan estem amb persones d'altres ètnies, color, cultura, llengua, religió, etc. que són eixos de desigualtats en salut (segons el model de determinants socials en salut), les quals, si es regulen de forma apropiada o no, poden facilitar o dificultar la convivència i les relacions de grup i la cohesió social.

- **Les competències per a la vida** i el benestar són un conjunt d'habilitats, actituds i valors que promouen la construcció del benestar personal, emocional i social, i que permeten generar experiències òptimes i emocions positives de manera conscient, amb voluntat i actitud positiva. Adoptar una actitud favorable al benestar, a través de la qual es podrà contribuir activament en el benestar de la comunitat en la qual un viu (família, amics, societat).

Dins aquesta competència s'inclou fixar objectius adaptatius positius i realistes; saber identificar la necessitat de suport i assistència, així com accedir als recursos disponibles apropiats (aspecte que també contempla el model salutogènic).

Aquesta fonamentació teòrica és la que emmarca el desenvolupament del programa d'educació emocional proposat en aquest TFP i que va dirigit a un col·lectiu d'infants amb risc d'exclusió social atesos per Càritas de Torroella de Montgrí.

CARACTERÍSTIQUES SOCIOEMOCIONALS DELS INFANTS I JOVES EN RISC D'EXCLUSIÓ SOCIAL

Diversos estudis assenyalen que els infants i joves en risc d'exclusió social presenten diversos problemes que fan més difícil la seva transició a la vida adulta: baixos nivells acadèmics (Montserrat, Casas, Malo i Bertran, 2011; Sala, Arnau, Courtney i Dworsky, 2016), baixa inserció laboral (Cook, 1991; Courtney et al, 2005; Courtney et al, 1998, 2001, entre d'altres), maternitat adolescent (Quinton, Rutter, i Liddle, 1984; Wolkind, 1977), delinqüència (Fernández del Valle, Álvarez i Fernanz, 1999), trastorns mentals (Sainero, Valle i Bravo 2015).

Uns dels principals factors causants d'aquestes situacions són l'ambient i el vincle d'aferrament (López, del Valle, Montserrat i Bravo, 2013).

La llei 14/2010, del 27 de maig, dels Drets i Oportunitats de la Infància i l'Adolescència, recull en els capítols II i III les *Situacions de risc i la Protecció dels infants i els adolescents desemparats*, respectivament. Als efectes del que estableix aquesta llei:

S'entén per situació de risc la situació en què el desenvolupament i el benestar de l'infant o l'adolescent es veuen limitats o perjudicats per qualsevol circumstància personal, social o familiar, sempre que per a la

protecció efectiva de l'infant o l'adolescent no calgui la separació del nucli familiar (Llei 14/2010, p. 104).

L'article 105 del capítol III d'aquesta llei fa referència al desemparament i considera desemparats els infants o els adolescents que es troben en una situació de fet en què els manquen elements bàsics per al desenvolupament integral de la personalitat, sempre que per a llur protecció efectiva calgui aplicar una mesura que impliqui la separació del nucli familiar. (Llei 14/2010, p.109).

Campbell (1976) descriu el benestar subjectiu com el principal component psicosocial (no material) de la qualitat de vida; les percepcions, les valoracions i les aspiracions de les persones en relació amb els principals aspectes de la vida, com són la salut, el temps de lleure, l'escola, les relacions interpersonals, la satisfacció personal, entre altres. Aspectes, tots ells relacionats amb la consciència emocional, autoestima, competències socials, recursos per autogenerar emocions positives i enfrontar les negatives, satisfacció en la vida, etc.

En aquest sentit, podem afirmar que el benestar subjectiu es construeix a través del desenvolupament de competències socioemocionals.

Aquests factors posen de manifest la importància de dur a terme intervencions d'educació emocional que permetin que aquests infants i joves puguin millorar el seu benestar. Per aquest motiu, es proposa en aquest treball una intervenció d'educació emocional adreçada a un grup d'infants que viuen en situació de risc d'exclusió.

ANÀLISIS DEL CONTEXT

L'Informe sobre l'estat dels Serveis Socials a Catalunya (2016), assenyala "els grans canvis sociodemogràfics, econòmics i tecnològics que han sacsejat la societat durant les últimes dècades i com aquests han introduït fortes transformacions estructurals i han posat de relleu noves necessitats socials".

En aquest informe es desenvolupa una categorització exhaustiva de les necessitats socials, establint diverses categories, entre les quals hi ha les següents: situacions de risc social en la infància i l'adolescència, dificultats en la inserció socioeducativa i situacions de necessitat en l'àmbit de les relacions socials.

En aquest context, els centres educatius de Torroella de Montgrí, l'Ajuntament (Regidories d'Educació, Acció Social i Salut) i el Consell Comarcal del Baix Empordà deriven aquells infants i adolescents del municipi que provenen d'un entorn socioeconòmic i familiar desfavorit i que tenen necessitats socials específiques, així com diverses dificultats

d'inserció socioeducativa al **Servei d'Intervenció Educativa** (en endavant SIE).

El SIE és un servei que ofereix Càritas per donar suport social, educatiu i formatiu a aquests infants i adolescents. Es tracta d'un recurs complementari a l'escola, dirigit per professionals especialitzats que, conjuntament amb el suport d'un equip de voluntariat social, ofereix un espai de relació, treball en valors i reforç escolar a infants i adolescents que necessiten suport en el seu procés d'escolarització tot involucrant, des de l'inici, la participació de les seves famílies i de l'entorn educatiu. Així, unificant espais lúdics, de treball i de relació se'ls acompanya a desenvolupar i millorar els seus hàbits d'estudi i de treball, així com les seves habilitats personals i relacionals.

El projecte SIE es porta a terme amb el suport del Ministeri de Treball, Migracions i Seguretat Social, de l'Ajuntament de Torroella de Montgrí, del Departament de Treball, Afers Socials i Famílies de la Generalitat de Catalunya, de la Diputació de Girona i de fons propis de les Càritas participants.

El SIE de Torroella de Montgrí es distribueix en diversos grups que es reuneixen de la següent manera:

- A l'Estartit, els dilluns i dimecres de les 17 hores a les 18.30 hores (secundària).
- A Torroella de Montgrí, els dilluns i dimecres de les 17.30 hores a les 19,30 hores (secundària), i els dimarts i dijous de les 17.30 hores a les 19 hores (primària).

Aquest servei compta amb una persona tècnica i un equip d'entre 3 i 5 voluntaris coordinats per la responsable tècnica del servei.

El SIE treballa i es coordina amb els centres educatius del municipi i amb l'Ajuntament, concretament amb la Unitat d'Acció Social. La tècnica referent del SIE de Torroella també està en coordinació amb els altres SIEs del territori amb els quals es comunica de manera periòdica.

Les famílies estan en contacte permanent amb la tècnica del SIE a través de reunions, entrevistes i tutories.

La intervenció descrita en aquest treball fi de postgrau es desenvolupa, doncs, en aquest context, i concretament en el grup de primària del SIE de Torroella de Montgrí, que està format per 12 nens i nenes d'entre 9 i 12 anys, amb dificultats per seguir el procés d'escolarització.

Són diversos els factors que influeixen en l'aparició de les necessitats que tenen aquests infants; entre els quals, cal ressaltar les dificultats de comunicació de les famílies nouvingudes per la manca de coneixement de la llengua, situacions econòmiques fràgils o precàries de les famílies on viuen, pobresa, situacions familiars sense o amb molts pocs vincles afectius, distància cultural que dificulta la comprensió i l'adaptació al lloc on viuen

actualment, manca d'unitat i suport familiar, famílies amb una elevada conflictivitat social, situacions viscudes de maltractaments físics o sexuals, etc.

El clima d'acceptació i suport a la intervenció ha sigut satisfactori i òptim des de la primera reunió que vaig mantenir amb la tècnica responsable del servei i amb el president de l'entitat. De seguida van mostrar-se interessats en la proposta, que van considerar adequada i necessària per un programa com el SIE, i van mostrar plena disposició per col·laborar i treballar plegats.

DETECCIÓ DE NECESSITATS

Diagnosi

Les necessitats que tenen identificades els responsables del SIE del grups d'aquests nens i nenes són la impaciència, la immediatesa i la impulsivitat, manca de capacitat per identificar les situacions emocionals. També han detectat: manca d'assertivitat i de control emocional en determinades situacions, que pot desencadenar en episodis d'agressivitat i comportaments de risc; baixa autoestima i poc optimisme en el fet de pensar que la seva situació pot millorar, així com força desconeixement de les habilitats socials bàsiques. Finalment, també remarquen que un altre aspecte que cal treballar amb aquests nens i nenes és la manca de concentració i atenció que mostren en determinades ocasions.

A més a més, hem considerat necessari conèixer quin és el punt de partida, és a dir, quines són les necessitats concretes que té el grup del SIE de primària 2018-2019, pel que fa a competències emocionals, i poder així determinar i ajustar el contingut del programa d'educació emocional a aquestes necessitats.

Instruments d'avaluació

Per avaluar quines són aquestes necessitats dels infants que intervindran en el programa, s'ha utilitzat com a pretest el qüestionari de desenvolupament emocional QDE (9-13) de López Cassà, È i Pérez Escoda, N. de la Universitat de Barcelona; el qual es realitzarà abans i després de la implementació del programa d'educació emocional.

Aquest qüestionari ha estat dissenyat com a instrument per recollir dades que permetin detectar necessitats en les diferents dimensions que conformen la competència emocional, i mesura les cinc competències del constructe de l'educació emocional (Bisquerra, 2000, 2003, Bisquerra y Pérez 2007): consciència emocional, regulació emocional, autonomia emocional, competència social i competències per a la vida i el benestar.

Tots els nens i nenes del SIE van realitzar el qüestionari el dia 20 de novembre de 2018, abans de la intervenció objecte d'aquest treball fi de postgrau, a fi de poder avaluar i conèixer quin és el nivell de desenvolupament emocional que tenen com a punt de partida.

Cada nen/a va anar contestant les preguntes del test en silenci i de manera individual. Un cop tothom el va haver finalitzat i entregat, es va fer una posta en comú de l'experiència, que va ser valorada molt positivament, tant pels nens/es, com per la tècnica responsable del grup. Destacar que les preguntes del test els nens/es les comprenien correctament, cosa que facilitava que el poguessin respondre per sí sols/es.

En la següent taula es detallen aquestes competències amb els seus principals descriptors

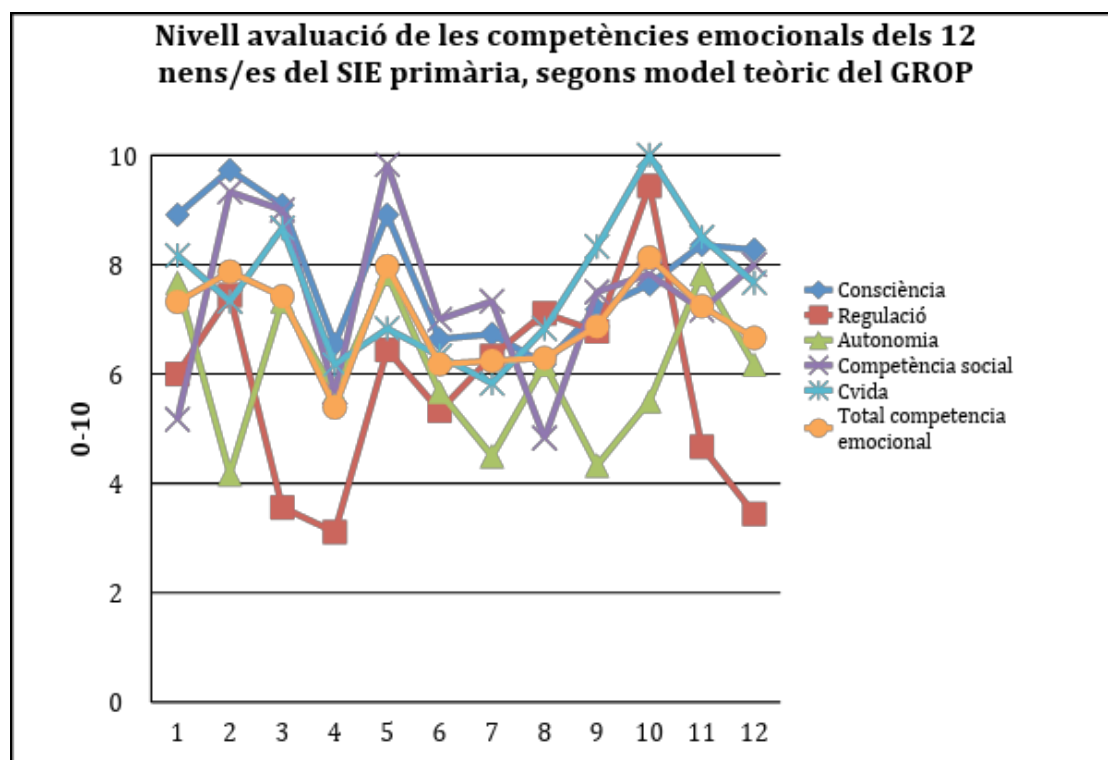
Taula 1: Competències emocionals del Qüestionari de desenvolupament emocional (CDE/QDE).

Competències emocionals	Descriptors
Consciència emocional	<ul style="list-style-type: none"> Presença de consciència de les pròpies emocions. Donar nom a les pròpies emocions. Comprensió de les emocions dels altres. Presença de consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament
Regulació emocional	<ul style="list-style-type: none"> Expressió emocional Capacitació per la regulació emocional. Habilitats d'afrontament. Competència per autogenerar emocions positives.
Autonomia emocional	<ul style="list-style-type: none"> Autoestima. Automotivació. Actitud positiva. Responsabilitat. Anàlisi crític de normes socials. Resiliència per afrontar situacions adverses Autoeficàcia emocional.
Competència social	<ul style="list-style-type: none"> Dominar les habilitats socials bàsiques. Respecte pels altres. Comunicació receptiva. Comunicació expressiva. Compartir emocions. Comportament pro-social i cooperació. Assertivitat. Prevenició i solució de conflictes Capacitat gestionar situacions emocionals
Competències per a la vida i el benestar	<ul style="list-style-type: none"> Fixar objectius adaptatius Buscar ajuda i recursos Ciutadania activa, cívica, responsable i compromesa Benestar subjectiu Fluir

ANÀLISI I INTERPRETACIÓ DELS RESULTATS

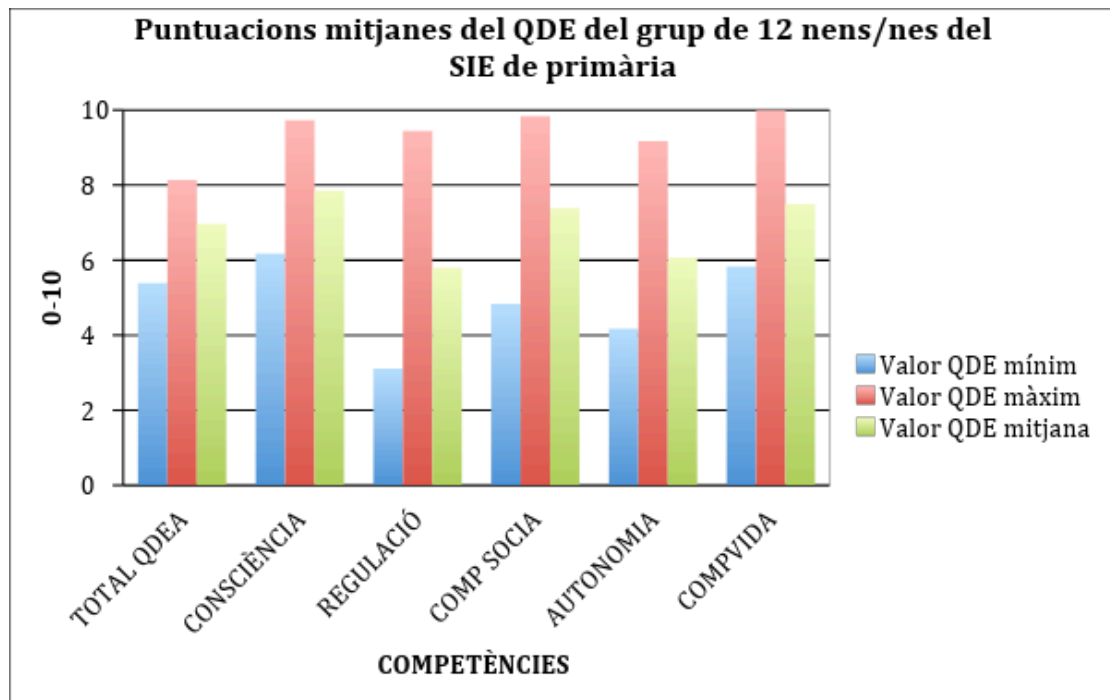
A continuació es presenten els resultats del grup on es vol intervenir amb el programa d'educació emocional:

Alumne	Consciència CDE (9-13)	Regulació CDE (9-13)	Autonomia CDE (9-13)	Comp. Social CDE (9-13)	CVida (CDE (9-13))	Total comp. CDE (9-13)
1	8,91	6,00	7,67	5,17	8,17	7,32
2	9,73	7,44	4,17	9,33	7,33	7,87
3	9,09	3,56	7,33	9,00	8,67	7,42
4	6,55	3,11	5,67	5,67	6,17	5,39
5	8,91	6,44	7,83	9,83	6,83	7,97
6	6,64	5,33	5,67	7,00	6,33	6,18
7	6,73	6,33	4,50	7,33	5,83	6,24
8	6,18	7,11	6,17	4,83	6,83	6,29
9	7,18	6,78	4,33	7,50	8,33	6,87
10	7,64	9,44	5,50	7,83	10,00	8,13
11	8,36	4,67	7,83	7,17	8,50	7,24
12	8,27	3,44	6,17	8,00	7,67	6,66



PUNTUACIONS MITJANES DEL GRUP

	N	Mínim	Máxim	Mitjana
TOTAL QDEA	12	5,39	8,13	6,96
CONSCIÈNCIA	12	6,18	9,73	7,85
REGULACIÓ	12	3,11	9,44	5,80
COMP SOCIA	12	4,83	9,83	7,39
AUTONOMIA	12	4,17	9,17	6,07
COMPVIDA	12	5,83	10,00	7,50



Un cop analitzades les dades obtingudes dels qüestionaris de desenvolupament emocional s'extreuen les següents conclusions relatives al nivell de desenvolupament de les competències emocionals dels destinataris:

Es tracta d'un grup amb un nivell de competències emocionals mitjà (6,96). Amb un nivell un xic més baix pel que fa al desenvolupament de les competències de regulació emocional (5,80) i d'autonomia emocional (6,07).

Aquests resultats coincideixen força amb les necessitats que havien identificat els responsables del SIE, de forma més qualitativa i de percepció, i entre les quals destacaven la manca de regulació emocional que es manifesta en conductes agressives cap a ells i cap als altres; així com, problemes d'autoestima i poca autonomia emocional.

De les reunions amb aquests professionals també es va apuntar que alguns nens del grup tenen poques habilitats per comunicar-se de manera positiva i empàtica. En general, diuen, es tracta d'un grup de nens i nenes amb poca predisposició al gaudi i poques estratègies per autogenerar-se i experimentar emocions positives.

Creuen que els cal, també, treballar les habilitats per la gestió de conflictes.

Són uns nens i nenes que tenen capacitat per expressar el què senten, encara que sigui generalment de forma negativa.

Aquests resultats quantitatius i qualitatius (percepció dels professionals que treballen amb el grup) fonamenten la necessitat de dur a terme la implantació d'un programa d'educació emocional a fi de desenvolupar i millorar l'adquisició d'aquestes competències emocionals, amb la finalitat d'augmentar el seu benestar i la capacitat d'afrontar satisfactòriament els reptes de la vida.

OBJECTIUS DE LA INTERVENCIÓ

- Millorar la identificació de les emocions pròpies i dels altres.
- Conèixer i saber utilitzar estratègies que els capacitin per regular les emocions.
- Desenvolupar l'habilitat de regular les pròpies emocions i la impulsivitat.
- Conèixer i aprendre a utilitzar eines i estratègies de regulació emocional.
- Aprendre a gestionar les emocions que els generin malestar.
- Descobrir què és l'autocontrol.
- Millorar la capacitat d'atenció i aprendre a concentrar-se millor.
- Saber expressar de manera adequada les pròpies emocions.
- Saber afrontar les situacions difícils.
- Prevenir els efectes de les emocions negatives i aprendre a generar-ne de positives.
- Utilitzar la comunicació assertiva i adquirir estratègies per expressar de manera adequada les emocions negatives.
- Reconèixer conductes agressives, passives i assertives.
- Desenvolupar les habilitats per adquirir una sana autoestima, autoconfiança, percepció d'autoeficàcia i de responsabilitat.
- Desenvolupar l'habilitat d'automotivar-se.
- Afavorir i fomentar les relacions de grup i la cohesió.
- Adoptar una actitud positiva davant la vida i autogestionar el propi benestar emocional per a una millor qualitat de vida.
- Practicar la relaxació/meditació amb l'objectiu de regular les emocions i sentir més benestar.

CONTINGUTS I ACTIVITATS

A continuació es descriuen els continguts i les activitats que he plantificat per dur a terme la intervenció d'educació emocional en aquest grup de nens i nens dels SIE a partir de la diagnosi realitzada i dels objectius definits per la intervenció.

CONSCIÈNCIA EMOCIONAL

ENDEVINA COM EM SENTO

Objectius

- Reconèixer i identificar les emocions dels altres.
- Reconèixer les emocions a través de les expressions facials.
- Adquirir vocabulari emocional.
- Tractar de buscar possibles causes que provoquen emocions i començar a introduir maneres de regular-les.

Metodologia

Pas1. *Descobrint el sac de les emocions*

Aprofitant quan estem tots assentats en cercle, en cas que siguem 12, donem un paperet doblegat a cada una, amb un número de l'1 al 6. Per tant donarem 2 uns , 2 dosos, 2 tresos, ...

Lavors demanem que s'assentin cada un/a al costat del o de la la que té el seu mateix número, per parelles (si són imparells, quedarà algun grup de tres).

Demanem a cada una de les parelles (una per una) que s'acostin i agafin del sac de les emocions una fotografia.

Dins el sac hi haurà 6 imatges de nens que expressen clarament les emocions d'alegria, tristesa, por, enuig, fàstic i sorpresa.

Pas2. *Reconeixent l'emoció que els ha tocat per parelles (o trios)*

Les imatges han de ser contextualitzades perquè així resulti més senzill entendre què pot haver passat en els nens/es de la fotografia, perquè els pugui ser fàcil posar-se a la pell d'aquell nen/a, i així, en puguin interpretar l'emoció.

Per parelles hauran d'escriure quina emoció creuen que està sentint el nen de la fotografia, i escriure, també, si pensen que és positiva (agradable) o negativa (desagradable).

Ajuda: La protagonista de la fotografia sent XXXXX. I pensem que és una emoció AGRADABLE/DESAGRADABLE.

També els demanarem, per justificar una elecció o una altra, que escriguin què és el que els fa pensar que sigui l'emoció que diuen que és. O sigui, els podem encaminar dient: Sé que està TRIST/ALEGRE perquè XXXXX (plora/riu)

Llavors cada parella posarà en comú en el grup com els sembla que es sent la protagonista de seva fotografia.

Pas 3. Posant en comú les causes

Llavors, ja tots junts amb tot el grup, es pot parlar sobre les 6 emocions que s'han identificat en les 6 fotografies.

Els preguntem:

Què imagineu que ha pogut passar en aquests personatges/nens/nenes de les fotografies perquè se sentin d'aquesta manera?

I per acabar, podem demanar qui té ganes de compartir amb el grup alguna situació que hagin viscut ells o elles i que els hagi fet sentir com els nens de les fotografies.

Pas 4. Regulació emocional (opcional)

Preguntar-los de quines formes creuen que aquests nens o nenes de les fotografies podrien alleugerir l'emoció que expressen perquè no els bloquegi i poc a poc la puguin anar transformant amb una emoció positiva/agradable.

Recursos

- Un sac amb les fotografies.
- Papers i bolígraf.
- Sac amb números per formar parelles aleatòries

Orientacions pel dinamitzador de l'activitat

Aquesta dinàmica la podem anar repetint al llarg del curs amb altres emocions a mesura que els infants ja reconeguin bé les que s'hagin anat treballant prèviament, i per anar millorant l'adquisició de consciència del gran ventall d'emocions que tenim.

Duració

1 hora.

CONSCIÈNCIA EMOCIONAL

ELS SOLS DE LES EMOCIONS. COM EM SENTO?

Objectius

- Ser conscients de que cada dia, i gairebé en cada moment, sentim diferents emocions.
- Ser conscients que una mateixa situació pot provocar diferents emocions en un mateix, i que no han de coincidir amb el que poden sentir altres persones.

Metodologia

Es divideixen els infants en 3 grups de 4 persones. Es reparteix una fulla DIN A3 a cada grup junt amb el nom d'una emoció. Al mig de la fulla caldrà dibuixar un cercle amb el nom de l'emoció dins el cercle. Llavors es faran sortir diverses línies de dins el cercle (raigs), on caldrà que escriguin situacions en les què senten aquesta emoció. Per exemple: *POR Quan estic mirant una pel·lícula de terror.* Totes les situacions que es proposin seran vàlides.

Els grups s'intercanviaran els sols i els companys podran afegir més línies de sol (altres situacions en les què sentin aquesta emoció). I per acabar, decorarem les parets del SIE amb els sols que s'hagin fet.

Recursos

- Fulles DIN A3
- Bolígrafs
- Pintures i retoladors

Orientacions pel dinamitzador de l'activitat

Quan dibuixin les línies, és important deixar clar que totes les propostes són vàlides. Això permetrà que les reflexions que es facin al final de l'exercici siguin més riques i que tots i totes es sentin més a gust mentre realitzen l'exercici.

No hi ha emocions bones o dolentes, totes són legítimes i vàlides. Cal limitar els comportaments, però no les emocions.

També és important aclarir que una emoció pot estar provocada per diferents situacions i que l'emoció que un/a sent pot ser diferent a la què sent l'altre/a.

Duració

1 hora.

CONSCIÈNCIA EMOCIONAL

COM SÓC PER TU? EL JOC DE LA PILOTA

Objectius

- Conèixer l'opinió que tenen la resta de companys de nosaltres.
- Adonar-nos de les característiques que ens diferencien de la resta.
- Adonar-nos de les característiques (físiques i /o psíquiques) positives dels altres.
- Saber expressar les característiques positives dels altres.

Metodologia

Tots els infants es posaran en cercle. Un dels nens tindrà una pilota i la passarà a una company/a, però abans li dirà una característica positiva. Qui rebí la pilota la passarà a una altra persona i li dirà una característica positiva (una variant és que qui rebí la pilota digui alguna cosa positiva de qui li passa). El joc s'acaba quan tots hagin dit alguna cosa positiva d'algú.

Després, qui vulgui en el grup gran podrà dir "m'han dit que sóc" i el que li ha semblat (perquè creu que li han dit aquella característica, si era la que s'esperava, que li hagués agradat sentir, si li ha agradat sentir-ho ...).

Recursos

- Un pilota

Orientacions pel dinamitzador de l'activitat

Deixem clar des del principi que només poden dir-se característiques positives. Per assegurar de què ho han entès els donarem alguns exemples de frases que es poden acceptar i de les que no s'accepten.

És possible que els manqui vocabulari sobre qualitats i fortaleces, per tant, es pot aprofitar a l'inici de la sessió o en alguna sessió anterior vocabulari que els permeti descriure en positiu als seus companys/es

També cal especificar que la pilota s'ha de passar a algú que encara no l'hagi rebut, per evitar que uns infants la rebin més vegades que els altres.

Duració

30 minuts.

REGULACIÓ EMOCIONAL

PERCEPCIÓ OBERTA. ENTRENAR-SE PER L'ATENCIÓ

Objectius

- Aprendre a percebre de manera "oberta", amb curiositat, sense posar-se a pensar immediatament.
- Aprendre a concentrar-se millor.
- Millorar l'atenció.

Metodologia

1a part.

Es comença l'activitat col·locant 12 objectes disposats en una gran safata i la consigna és:

"Mireu els objectes atentament. Al cap de trenta segons, els amagaré amb una tela i apuntareu els que heu vist".

Cada persona anota el nombre d'objectes que ha retingut a la memòria.

Un cop finalitzat l'exercici es pregunta en el grup com ens hem sentit?

- T'ha sorprès el nombre d'objectes que has recordat?

Com t'has sentit davant d'aquesta experiència? Relaxat, tranquil, calmat, nerviós, etc. Per què?

2a part.

Ara, els demanem que s'imaginin que venen del planeta Mart. Els demanem que tanquin els ulls i que obrin les mans perquè hi puguem dipositar dues cosetes que coneixen. I els posem dues panses. Llavors els demanem que obrin els ulls i les mirin. Però només mirar, sense pensar res. Vénen de Mart i ignoren el que tenen a la mà.

Els preguntem:

- Què hi veieu?
- Quina olor fa?
- Què sentiu quan us poseu aquestes dues cosetes prop de l'orella?

Després els demanem que es posin els objectes a la boca, que se'ls col·loquin entre les dents i que els mosseguin bé perquè puguin sentir-ne tot el gust.

Recursos

- Safata amb 12 objectes.
- Tela.
- Paper i llapis
- Panses.

Duració

15 minuts

Orientacions pel dinamitzador de l'activitat

Els experts coincideixen que els infants reben des de ben petits massa estímuls i que això els dificulta estar prou atents. Segons l'article publicat el dia 30 de juny de 2018 al diari *Ara*, Luis López, autor del llibre 'Educar l'atenció? (Plataforma), assegura que "la ment dels nens - i també la nostra, la dels adults- "està saturada d'estimulacions, i la nostra atenció té un límit"

Al llarg del dia podem arribar a pensar moltíssim, a tenir entre 60.000 i 70.000 pensaments, i com més excitats estem, més pensaments tenim. López, explica que, a més de la quantitat d'informació i d'estímuls que reben els nens, un dels factors que els dificulta encara més l'atenció és la rapidesa amb què han de reaccionar a aquest allau d'estímuls i rebre'n d'altres. I alerta que això els acaba creant "una angoixa invisible que apareix més endavant en forma d'estrès o d'altres patologies que dificulten l'estudi" .

Aquest exercici es pot anar repetint durant diverses setmanes i s'observa si els participants cada vegada aconseguen concentrar-se millor, i per tant, millorar el nombre d'objectes que recorden.

REGULACIÓ EMOCIONAL

EL MEU COMPANYY/A GUIA

Objectius

- Conèixer i utilitzar estratègies que capacitin per a regular les emocions.
- Treballar la regulació d'impulsos.
- Identificar emocions.

Metodologia

El dinamitzador formarà parelles. Una persona serà el guia i l'altra es tancarà els ulls amb un mocador. Després s'intercanviaran els rols. Abans de començar el dinamitzador de l'activitat delimitarà el lloc on es durà a terme l'exercici (aula, pati, passadís ...)

L'activitat es pot realitzar de dues maneres:

- El guia i la persona amb els ulls tapats van agafades de la mà i el guia condueix l'altra persona per on ell decideix.
- El guia i la persona amb els ulls tapats van sense agafar i el guia mitjançant missatges verbals condueix la persona que no s'hi veu de manera que pugui evitar els obstacles que hi hagi pel camí.

Quan s'acabi l'exercici, cada persona comentarà què ha sentit: por, desconfiança, tranquil·litat, nerviosisme, eufòria ...

Lavors, se'ls demanarà què han fet per intentar regular les emocions que han sentit. El dinamitzador en funció del que surti els acompanyarà aprofundint en el debat sobre eines de gestió d'emocions i mostrarà com la respiració, la capacitat d'escoltar i estar atent als missatges del guia, etc. els hagués pogut ajudar a baixar la intensitat de les emocions que han sentit durant la dinàmica.

Recursos

- Mocadors
- Obstacles (poden ser els que ja existeixin a l'espai o els que el dinamitzador vulgui incloure).

Duració

30 minuts.

REGULACIÓ EMOCIONAL

JUGO A RELAXAR-ME

Objectius

- Sentir i conèixer el valor de la relaxació.
- Prendre consciència de la pròpia respiració.
- Aprendre la respiració abdominal, que és la més adequada per aconseguir la relaxació.
- Aprendre a distendre l'organisme i disminuir l'estrès muscular i mental.
- Aprendre a relaxar-se fins i tot quan sentim sorolls al nostre voltant, i també dins nostre (pensaments, emocions ...).
- Aprendre a autoobservar-se i augmentar la capacitat per percebre la tensió corporal i saber relaxar-la.
- Adquirir la relaxació com una eina per disminuir tensions i reaccionar amb calma i eficàcia davant de qualsevol situació.

Metodologia

1. Relaxació muscular breu: tensió-relaxació.

OPCIÓ1:

Aquesta opció consisteix en tensar durant breus segons i en un mateix moviment, el màxim número possible de músculs per, després, deixar-los anar tots a la vegada.

Demanem als nens/es que es sentin en un cadira. I a continuació els direm que:

Apreting fort els punys i aixequin els braços com si volguessin "treure bola". I que, ara, deixin de contraure'ls de cop. Es recolzin a la cadira, tanquin els ulls i notin com va desapareixent la tensió que acabem de generar.

Anirem fent el mateix amb les diverses parts del cos. Així, els demanem:

Que mirin cap al sostre, obrint la boca tot el que puguin, i a la vegada tanquin els ulls amb força. I que, ara, deixin de contraure'ls de cop. Es recolzin a la cadira, tanquin els ulls i notin com va desapareixent la tensió que acabem de generar.

Que aixequin les celles al màxim possible i apreting ben fort les dents i els llavis. I que, ara, els relaxin. Que es recolzin a la cadira, tanquin els ulls i notin com va desapareixent la tensió generada.

Que tensin la musculatura de l'abdomen, com preparant-se per rebre un cop de puny a l'estómac. I que, ara, deixin de contraure'ls de cop. Es recolzin a la cadira, tanquin els ulls i notin com va desapareixent la tensió que acabem de generar.

Que aixequin les cames i els peus fins a posar-les rectes (en posició perpendicular al tronc) i amb les puntes dels peus cap al cos. I que, ara, deixin de contraure'ls de cop. Es recolzin a la cadira, tanquin els ulls i notin com va desapareixent la tensió que acabem de generar.

Que toquin amb les punys tancats, les espatlles, i amb aquesta posició portar els colzes cap endarrere i intentar que s'ajuntin entre ells per darrere l'esquena. I que, ara, deixin de contraure'ls de cop. Es recolzin a la cadira, tanquin els ulls i notin com va desapareixent la tensió que acabem de generar.

Després, farem tres o quatre respiracions profundes conscients. Per fer-la els demanarem que es col·loquin còmodament assentats. Els explicarem aquesta respiració consisteix en agafar aire i treure'l sempre pel nas, però estant atents de com entra i de com surt. Per fer-ho correctament cal tenir en compte el següent:

Contar fins a deu mentre l'aire entra als pulmons i retornar l'atenció a la respiració durant uns instants.

Repetir la mateixa acció mentre inspiro tranquil i a l'expirar em relaxo, durant un minut.

En funció de l'hàbit que tinguin els nens en practicar exercicis de relaxació es pot fer l'exercici tensant i destensant només un dels grups musculars i anar-los augmentant i ampliant progressivament fins fer-los tots.

OPCIÓ 2

Es tracta d'una variant més ràpida que l'anterior.

Els nens/es se senten al terra en posició recollida: genolls doblegats, braços al voltant de les cames, cap entre els genolls i esquena arquejada, com si es volgués ocupar el menor espai possible, concentrant tots els músculs, almenys durant un minut.

Després, lentament, es van deixant anar fins que tinguin tot el cos totalment estirat, per parts: cap, esquena, dits de les mans i peus, braços Tot es separa i s'estira al màxim: cara àmplia, ulls ben oberts, llengua a fora ...

Lavors els diem ... sembla que no s'està bé ni estirat, ni encongit, així que ens posarem còmodes, relaxats: assentats o tombats.

CONTINUACIÓ PER QUALSEVOL DE LES OPCIONS:

Els diem que amb els ulls tancats, escoltin els sorolls que hi ha fora de l'aula: veus, ocells, cotxes ...

Ara, prestem atenció als sorolls que hi ha dins l'aula.

Ara prestem atenció al cos.

Continuem agafant aire però sense controlar-lo.

Escoltem amb atenció els sorolls del nostre cos: respiració, empassar la saliva ...

Fes un recorregut pel teu cos, en prens consciència ... sents el cap, sents el coll.

Sents el braç dret, el canell dret, la mà dreta, cada un dels dits: el petit, l'anular, el mitjà, l'índex i el polze. Especialment el polze, sents el seu pes, i et relaxes; sents el braç esquerra, l'avantbraç esquerra, cada un dels dits: el petit, l'anular, el mitjà, l'índex i el polze, especialment el polze, sents el seu pes, i et relaxes.

Sents l'esquena, els llocs en què recolza, sents la pressió i el pes, sents com la tensió es dissol precisament a través dels punts de recolzament.

És com si la teva tensió passés a terra gràcies als punts on notes el recolzament del cap, dels braços, de l'esquena, de les cames.

Sents la cama dreta, la cuixa, el genoll, els bessons, el peu, el taló del peu dret, i et relaxes.

Sents la cama esquerra, la cuixa, el genoll, els bessons, els peu, el taló del peu esquerra, i et relaxes.

La respiració és tranquil·la, molt tranquil·la. Amb cada respiració, notes com el teu cos es relaxa, mes i més; més relaxat, cada cop et sents més descansat.

Pren consciència d'aquest estat i el guardes a la memòria.

Pren consciència d'aquest estat de calma física, de tranquil·litat emocional, de serenor mental.

A poc a poc et vas preparant per abandonar l'exercici, conservant tots els beneficis conscients o inconscients que t'hagi aportat.

Contem lentament 1...2...3....

Obre i tanca les mans lentament, prenent consciència de les petites articulacions dels dits.

Pren aire amb més intensitat ... realitzant una respiració profunda i obre els ulls, conservant l'estat de relaxament i calma aconseguit.

Finalment acabarem amb una reflexió grupal:

- Com us hem sentit?
- Heu pogut relaxar-vos?
- Quins pensaments heu tingut durant la relaxació?

Podem utilitzar música per dur a terme aquesta activitat, tot i que també es pot fer en silenci.

Recursos

- Música tranquil·la, opcional:

https://www.youtube.com/watch?v=_WwznIY1IeQ

<https://www.youtube.com/watch?v=vH1icLURgbY>

<https://www.youtube.com/watch?v=R7ChMy3qROI>

- Catifa, màrfegues

- Cadires

- Roba còmoda

- Ambient adequat: temperatura òptima, tranquil·litat,

Duració

Les primeres sessions de relaxació seran curtes: 5 - 10 minuts. I a poc a poc, es poden anar allargant.

Es poden fer les diferents variants en una mateixa sessió o fer-los per parts en sessions diferents.

REGULACIÓ EMOCIONAL

IMAGINANT

Objectius

- Aprendre a afrontar i controlar les emocions que ens generen malestar.
- Integrar la percepció de la pròpia corporalitat.
- Aconseguir situacions calmades a través de la relaxació.
- Desenvolupar l'autoconsciència per adonar-nos de quines situacions ens produeixen bloqueig.

Metodologia

Amb els ulls tancats, demanarem als nens/es que facin algunes respiracions profundes abans d'iniciar la visualització.

Els explicarem aquesta respiració consisteix en agafar aire i treure'l sempre pel nas, però estant atents de com entra i de com surt. Per fer-ho correctament cal tenir en compte el següent:

- Contar fins a deu mentre l'aire entra als pulmons i retornar l'atenció a la respiració durant uns instants.
- Repetir la mateixa acció mentre inspiro tranquil i a l'expirar em relaxo, durant un minut.

Seguidament, durant 5-10 minuts els conduïrem a través de la visualització a les següents situacions:

VISUALITZACIÓ 1:

Es veuran ells mateixos assentats juntament amb els seus companys i companyes, mentre el professor va repartint els fulls de l'examen.

Se sentiran relaxats/des, agafaran aire tranquil·lament i tindran els músculs relaxats.

Llegiran les preguntes de l'examen i escriuran les respostes. Repassaran les respostes i entregaran al professor/a l'examen que els ha sortit bé.

Així, quan aquests nens/es tinguin un examen podran utilitzar la imaginació. Dir-se a sí mateixos que han estudiat la matèria i que han d'estar tranquils i que faran bé l'examen.

VISUALITZACIÓ 2:

Els recordarem als nens/es una emoció negativa: enfado, odi, enveja, vergonya, fàstig ... i visualitzaran la situació que els ha generat aquesta emoció a la seva ment.

Al cap d'uns instants tornaran a visualitzar aquesta mateixa situació però regulant-la (riguent-se'n amb un amic/ga, abraçant a un amic/ga, jugant)

Aleshores es pot plantejar una reflexió grupal formulant les següents preguntes:

- Creus que et/us pot ser útil la utilització de la visualització per aconseguir uns objectius concrets que t'hagis marcat?
- Com et/us sembla que podeu utilitzar la visualització per controlar la tensió, el nerviosisme ...?
- Com us heu sentit durant l'activitat?
- Heu sentit la mateixa emoció que havíeu sentit anteriorment? (cas de la visualització 2).

Recursos

- Un lloc tranquil.

Duració

2 sessions de 30 minuts cada una.

Sessió 1: Visualització 1.

Sessió 2: Visualització 2.

Orientacions pel dinamitzador de l'activitat

Es pot explicar que podem utilitzar els exercicis de visualització per aquelles situacions que ens fan sentir nerviosos, intranquils, ansiosos, enfadats, avergonyits per sentir-nos millor.

Es pot explicar que quan ens examinem, podem sentir nerviosisme i tensió, i que això limita el record i pot fer que no fem tan bé l'examen. La tensió ens dificulta recordar. Si reduïm la tensió, tindrem ocasió de recordar millor la informació necessària per poder resoldre l'examen.

Napoleó deia: "La imaginació governa el món".

REGULACIÓ EMOCIONAL

EL SEMÀFOR

Objectius

- Expressar de manera adequada les emocions.
- Aprendre a utilitzar la comunicació assertiva.
- Adquirir una estratègia per expressar les emocions negatives.
- Conèixer una eina d'autocontrol emocional i de regulació d'impulsos.

Metodologia

Es donen les instruccions necessàries perquè els nens/es coneguin la tècnica del semàfor.

Cada nen/a pot dibuixar el seu propi semàfor en una cartolina, o bé es pot dibuixar un semàfor a la pissarra.

Els expliquem que davant de situacions que ens produeixin malestar, incomodat, rebuig, ràbia, etc., enlloc de reaccionar de manera brusca, impulsiva o imprudent, poden utilitzar la tècnica del semàfor.

Se'ls dona instruccions com ara les següents:

"A partir d'ara, cada vegada que t'enfrontis a una situació que t'irriti, et faci enfadar molt o et sobrepassi, mira el semàfor i transforma-t'hi mentalment.

Identifica't amb el que representa:

vermell (aturar-te), carbassa (passar amb precaució) i verd (tirar endavant)."

En primer lloc, pensa en el llum vermell i atura't. No cridis, ni insultis, ni piquis de peus, i encara menys peguis ningú. Pren-te una estona per reflexionar abans d'actuar. En segon lloc, pensa en el llum carbassa dels semàfors, que de vegades parpelleja. En aquesta fase, has de respirar fons fins que puguis pensar clarament. Quan ho hakis aconseguit, pots passar al llum verd, que t'indica que pots tirar endavant tranquil·lament.

Quan estiguis en vermell, pots comentar amb algú com et sents, quin problema tens i mirar de trobar-hi una solució.

Podem suggerir als nens/es que facin una llista de què poden fer per calmar-se, quan estant en llum carbassa.

Els podem ajudar a arribar a les conclusions següents:

- Distanciar-se físicament de la situació (allunyar-se del lloc, no tornar-hi fins que estiguin tranquils).
- Distanciar-se'n psicològicament (respirar profundament, fer un exercici ràpid de relaxació, pensar en una altra cosa).
- Fer alguna activitat que distregui (comptar fins a 10, passejar, parlar amb un company, etc.).

Un cop hàgim pogut regular la intensitat de les emocions, podem pensar millor i adonar-nos-en de quin és el problema que s'està plantejant i que ens fa sentir d'aquesta manera. També cal pensar quina pot ser la causa que ens provoca aquest estat emocional: per què em sento així? què és el què ha passat que m'ha fet sentir així?

Finalment, arriba la llum verda, que ens indica que estem preparats per expressar l'emoció que hem sentit de manera més assertiva i calmada. Si ens hem donat temps per pensar, poden haver sorgit alternatives o solucions que ens poden indicar quina és la millor sortida o comportament que cal adoptar davant l'emoció que estem experimentant.

És el moment de prendre consciència de la varietat de maneres saludables que hi ha d'expressar les emocions.

Podem posar un exemple d'una situació fictícia i que dos voluntaris la representin de forma teatral:

En Jaume ha agafat l'ipad del seu germà Ramón. I en Ramon no li agrada que li agafin les seves coses sense permís. Quan se n'adona s'enfada moltíssim.

Escena 1:

En Ramon enrabiad comença a pegar i a insultar al seu germà, li estira l'ipad que cau per terra i es trenca.

Escena 2:

En Ramon que coneix la tècnica del semàfor, quan se n'adona que el seu germà li ha agafat l'ipad, agafa el seu semàfor, el mira atentament, es para, com si estigués en llum vermella. Sent quines són les emocions que té, i visualitza el llum taronja del semàfor. En aquest moment respira profundament diverses vegades, reflexiona sobre el què ha passat, mira de destensar les parts del seu cos que nota tenses. I quan nota que s'ha tranquil·litzat, pensa en la llum verda i passa a l'acció de forma calmada. Li diu en Jaume que no li agrada que li agafin les coses, perquè no les vol perdre, i que per

això, li agradaria que quan necessiti alguna cosa seva, que abans li demani permís. Això li diu amb veu normal, sense cridar, tranquil. I en Jaume, en adonar-se'n que es tracta d'una cosa important per en Ramon li fa cas i a partir de llavors ja no li torna a agafar les coses sense el seu permís.

Recursos

- Paper, cartolina o pissarra.
- Llapis de colors o guixos de colors

Duració

Uns 50 minuts



REGULACIÓ EMOCIONAL

A VEGADES CAL POSTPOSAR LA RECOMPENSA

Objectius

- Descobrir què és l'autocontrol i com aquesta estratègia ens facilita arribar als objectius que ens hem proposat.
- Veure com una situació aparentment adversa pot tornar-se favorable.

Metodologia

Treball individual:

1. Cadascú de manera individual ha de llegir en silenci el text 1.
2. Després de la lectura caldrà completar el qüestionari.

Treball en grup:

3. En grups de tres o quatre persones, es posaran en comú les opinions sobre el text i sobre el qüestionari.
4. Cal que es recullin per escrit les opinions que hagin compartit.

Treball amb tot el grup:

5. El portaveu de cada grup farà un resum de les diferents opinions i les exposarà en veu alta a tot el grup.

Treball individual:

6. Cadascú llegirà en silenci el text 2, i respondrà al qüestionari d'aquest segon text:

Treball amb tot el grup:

7. Es posarà en comú el significat que s'atribueix a la frase "posposar la recompensa".

Recursos

- Qüestionaris i textos.
- Paper i bolígraf.

Duració

Dues sessions de 60 minuts cada una.

Orientacions pel dinamitzador de l'activitat

La finalitat és que es descobreixi la importància que té la regulació de les actuacions d'un mateix per aconseguir els objectius als quals s'aspiren.

El text 2 pretén que s'iniciï en la resistència a l'adversitat, prioritant la motivació del procés per sobre la motivació de l'assoliment.

Text 1. Ulisses i el _____

"Agafant-li la mà, i amb una veu suau i persuasiva, Circe, la de les divines trenes, avisa a Ulisses dels perills que quan iniciés la navegació l'esperarien quan hagués de passar davant de les costes de la illa de les Sirenes. - Els seus cants són tan dolços i deliciosos-, li va dir, - poderosament seductors. Si tu i els teus homes us deixeu embriagar per ells i cometeu la imprudència d'aproximar-vos a les platges de la seva illa quedareu retinguts i us controlaran de tal manera, que mai més podràs assolir el teu objectiu més dolç i desitjat: tornar a la teva pàtria i fondre't en estretes abraçades amb la teva Penélope estimada.

Ulisses va escoltar amb atenció els consells de Circe i li va assegurar que ell, avesat com estava en l'adversitat, seria capaç de dominar-se. No dubtava Circe de les habilitats d'Ulisses per privar-se momentàniament d'un plaer immediat, mentre pogués assolir un objectiu ajornat, però més plaent. Però coneixia també que l'intens atractiu del cant de les sirenes podia anul·lar els seus esforços d'autocontrol i fer-li oblidar les prudents advertències. Per això, li va suggerir algunes estratègies que farien més efectives les seves bones intencions i la seva capacitat per dominar-se.

Li va aconsellar, a tal efecte, que passés per davant de la illa sense parar-se i que, inclús abans d'arribar a les immediacions, els seus homes es tapessin bé les orelles amb cera per no escoltar els seus cants. I que ell, si desitjava regalar-se el plaer d'escoltar el deliciós cant, en aquest cas faria que els seus homes el lliguessin molt bé al pal de la nau, i hauria d'advertir-los molt seriosament que tot i que els supliqués o manés, ells no el deslligarien, perquè si ho fessin podria ser irreprimible la temptació de dirigir la nau cap a les platges de les quals surten les dolces veus.

A l'alba van deixar anar les amarres i es van fer a la mar, i la nau va arribar a la illa de les Sirenes. Ulisses i els seus homes van posar en pràctica el pla aconsellat per Circe. Les sirenes, advertides de la seva presència, es van entregar als seus cants melòdics.

Ulisses va poder comprovar l'impacte emocional tan vehement que li produïen en el seu cor aquelles veus. Va observar el seu irreprimible desig de seguir escoltant-les, inclús va arribar a fer senyals suplicant als seus homes que el deslliguessin, però aquests no van fer res, ajudant-lo així a dominar-se. Per fer més suportable la privació del plaer d'aproximar-se, pensava en l'habilitat que estaven mostrant els seus homes i pensava, sobre tot, en la recompensa més bonica i bella, Penélope. Es sentia

satisfet de poder comptar amb els recursos i la companyia dels seus homes i es sentia orgullós de ser valent, prudent i enginyós, l'Ulisses que tots coneixien i que tots esperaven que continués essent. Ulisses, ho està fent bé, i et mereixes la recompensa final, es deia a sí mateix.

I quan la nau es va allunyar de la illa de les Sirenes, Ulisses va comprovar que les seves habilitats per donar-se ànims i els canvis dissenyats en les seues entorn havien sigut efectius. Havia evitat hàbilment els riscos de quedar-se per sempre retingut a la pradera de la illa de les Sirenes, on hauria esperat l'arribada de la mort calcinat pel sol. Havia valgut la pena seguir els consells de Circe. "

Costa y López, E. (1996). Manual para el educador social. madrid: Ministerio de Asuntos Sociales.

Qüestionari del text 1:

1. Completa el títol.
2. Què et suggereix aquesta fàbula?
3. Què entens per autocontrol?
4. Descriu una situació de la vida ordinària, fora de l'escola, on hagis hagut d'aplicar una estratègia d'autocontrol.
 - a) Quina va ser la recompensa?
 - b) Com et vas sentir?
 - c) Quina conclusió vas extreure d'aquesta situació?
5. Descriu una situació viscuda a l'escola on hagis hagut d'aplicar una estratègia d'autocontrol.
 - a) Quina va ser la recompensa?
 - b) Com et vas sentir?
 - c) Quina conclusió vas extreure d'aquesta situació.

Text 2.

Tot allò que succeeix a la vida pot tornar-se una sort o una desgràcia, depenent d'allò que esdevingui a continuació.

Paràbola xina

"Hi havia una vegada un nen que estava assentat al carrer, enfront de casa seva. Estava molt trist, perquè allò que més desitjava en el món era un cavall, però no tenia diners per comprar-lo. Justament, aquest dia va passar per allà una manada de cavalls, l'últim, incapaç d'acompanyar al grup, era un poltre. L'amo de la manada sabia quin era el major desig del nen i li va preguntar si volia el poltre. Somrient de felicitat, el nen el va acceptar.

Un veí que havia presenciat l'escena va anar corrents a veure el pare del nen i li va dir: "Quina sort té el teu fill! Volia un cavall i ha passat un home n'hi ha regalat un". El pare el va mirar i va respondre: " Potser sigui una sort o potser sigui una desgràcia".

El nen va tenir cura del poltre amb estimació mentre creixia, però un bon dia, quan ja era un bonic cavall, va marxar. En aquesta ocasió, el veí li va dir al pare: " Quina mala sort que ha tingut el teu fill! Ha tingut cura del cavall des de petit i, quan creix, se li escapa". El pare el va mirar i va respondre: " Potser sigui una sort o potser sigui una desgràcia".

Va passar el temps, i un dia el cavall va tornar seguit d'una manada salvatge. El nen , que s'havia convertit en un jove adolescent, va aconseguir capturar-los i es va quedar amb ells. El veí va tornar a dir-li al pare: "Realment el teu fill té sort! Cria un poltre, se li escapa, i torna a casa amb una manada! " . El pare el va mirar i va respondre: " Potser sigui una sort o potser sigui una desgràcia".

Temps després, el jove estava domant un dels cavalls quan va caure i es va trencar una cama. El veí, li va dir llavors al pare: " Això sí que es mala sort! El cavall fug, torna a casa amb una manada salvatge, i el teu fill, després d'un temps de felicitat, es posa a domar als animals i es trenca una cama". El pare el va mirar i va respondre: " Potser sigui una sort o potser sigui una desgràcia".

Dies més tard, el regne on vivien va declarar la guerra al regne del costat, i van cridar a les armes a tots els joves, menys al jove, perquè tenia la cama trencada. El veí, desesperat perquè havien reclutat al seu fill, es va lamentar al pare del jove: " El teu fill sí que té sort. Beneïda l'hora en què es va trencar la cama". El pare el va mirar i va respondre: " Potser sigui una sort o potser sigui una desgràcia".

Ribeiro, L. (1997). Los pies en el suelo y la cabeza en las estrellas. Barcelona: Urano.

Qüestionari del text 2

1. Quants personatges apareixen en el text?
2. Posa nom als personatges.
3. Quins són els successos que descriu el text?
4. Classifica aquests successos com a positius o com a negatius. Per fer-ho, t'has de fixar en cada un dels personatges i classificar els successos des dels seus punts de vista.
5. Hi ha algun personatge que practica l'estratègia de posposar la recompensa?

6. Quines són, segons el teu criteri, les emocions que sent cada un dels personatges de la història?
7. Pensa en alguna situació del teu dia a dia que primer et va semblar que era una desgràcia, però després va resultar ser una sort. Explica-la.
7. Acaba la història proposant un final positiu per tots els personatges.

AUTONOMIA EMOCIONAL

EL COFRE MÀGIC DEL TRESOR

Objectius

- Desenvolupar l'autoestima, l'autoconfiança, la percepció d'autoeficàcia, l'automotivació i la responsabilitat.
- Recordar tècniques de regulació emocional.

Metodologia

Ens asseiem en cercle. Donem la benvinguda i expliquem que ens n'anirem d'aventura, tindrem l'oportunitat de conèixer-nos un xic més a nosaltres mateixos i també als nostres companys.

Al final de l'aventura rebrem un tresor, un premi màgic i meravellós que os podreu endur a casa, n'hi ha per tots i també ens podrem relaxar una estona.



Freguem les mans per escalfar-les i posem la mà dreta al cor i l'esquerra a sobre. Li donem, així, una mica de calor al nostre cor. Ens quedem en silenci i pensem en algú a qui estimem molt: una mascota, un amic, un cosí, o potser a la vostra mare o pare, o avi ... Observeu què us fa sentir. Pot ser afecte, estimació, tendresa, amistat, confiança, agraïmentun piló d'emocions positives, veritat?

Respirem sentint com l'aire que entra pel nas de color blau, surt de nou de color taronja, més calent.

Ara, imagineu la vostra pròpia cara, el vostre cos, a vosaltres com si us veiéssiu a través d'un mirall. Observeu la roba que dueu posada, el vostre pentinat. Ara, oferir a la vostra imatge que veieu en aquest mirall el mateix amor, tendresa i afecte que abans havíeu donat i sentit cap a aquella persona o mascota que estimeu.

Quedeu-vos aquí respirant suaument de forma natural i connectant amb vosaltres mateixos/es. Concentreu-vos amb aquesta música màgica que es la vostra respiració i si sorgeix un altre pensament, no passa res, el tracteu com un núvol: el deixem passar i ja està.

Ara, a poc a poc ens agafem tots de les mans. I el guia de l'activitat pregunta: A QUI LI AGRADA VIATJAR? MARXEM DE VIATGE A LA SELVA! (posa música de tambors).

- JOC DE LA PILOTA INFLABLE (si pot ser en forma de món):

Demanem que tothom es posi de peu i en cercle, es va llançant la pilota:

El qui l'agafa ha de dir un element necessari per posar a la maleta/motxilla (cantimplora, brúixola, gorra, botes).

Quan han anat dient aquests elements, demanem que ara diguin quines qualitats seran necessàries per aquest viatge (valentia, ganes d'aventura, conèixer animals).

- ATERRISSEM A LA SELVA DE PERÚ que està plena d'arbres altíssims i preciosos, les branques dels quals arriben fins al cel. En aquest moment, demanem que la meitat dels nens del cercle es posin en postura d'arbre del ioga. I l'altre meitat els diem que són exploradors, i els ensenyem l'asana del guerrer del ioga.

Indiquem als guerrers que han d'intentar passar entre els arbres amb compte de no tocar-los perquè no caiguin.

Al final de l'aventura, demanem als exploradors que s'asseguin i facin de papallones (postura ioga).

- S'APROPA LA NIT I cal CONSTRUIR cabanes per dormir.

Demanem que es col·loquin per parelles, i que com troncs s'abracin per formar les cabanes.

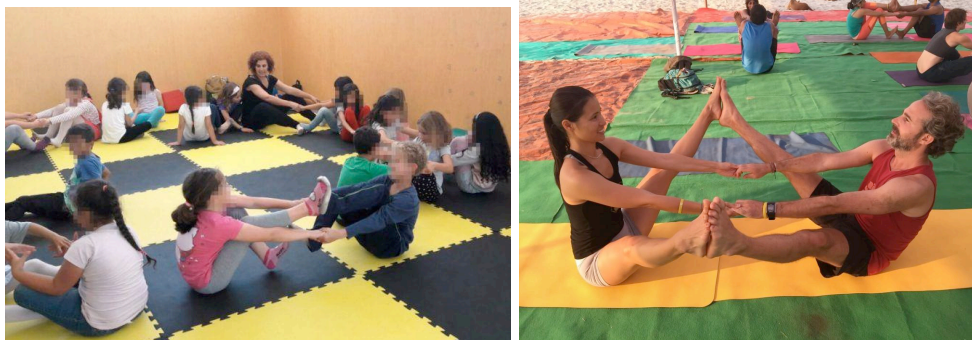
L'endemà, mentre van d'excursió es troben un riu i han de creuar-lo amb els troncs.

ACTIVITAT TRONCS RODANT: La meitat dels nens en s'estiren al terra molt i molt junts (troncs). La resta s'asseuen damunt d'un tronc, mentre els troncs es desplacen arrossegant-se per terra com si flotessin sobre el riu.

- Un cop hem creuat el riu, s'uneixen per parelles com a la fotografia (postura navasana).

Assentats un davant de l'altre amb les cames doblegades i amb els braços estirats agafa la mà del teu company. Aixequeu cadascú un peu per ajuntar les plantes i estireu les cames. Llavors fem el mateix amb l'altre peu i l'altre cama per mantenir una postura de navasana amb les

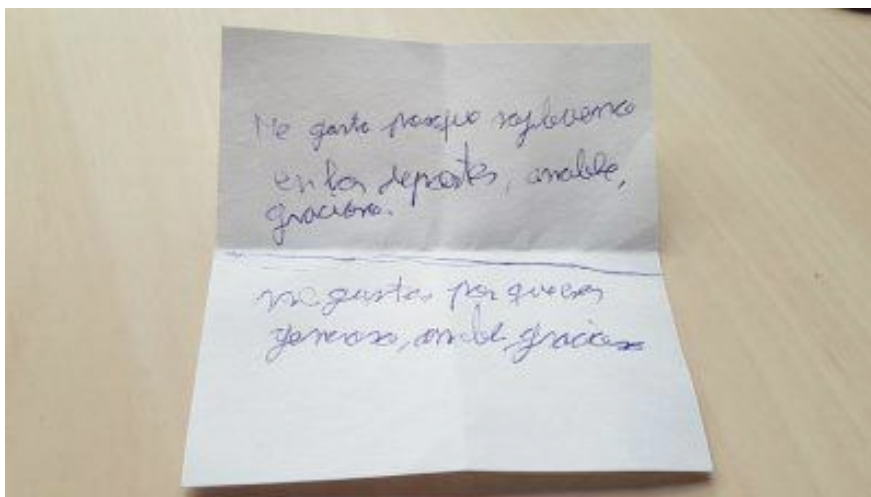
mans agafades. Aprofiteu la força dels braços per obrir el pit i mantenir l'esquena recta.



- Amb la parella que hi ha formades, se'ls dona un paper que han de dividir per la meitat. A la part superior han d'escriure: "M'agrada perquè" i apuntar 3 ó 4 qualitats que els agradi de sí mateixos. A la part de sota han d'escriure: "M'agrades perquè" i han d'apuntar qualitats que els agradi del company.

Es llegeixen alguns exemples de forma voluntària.

I es demana a la parella que s'intercanviïn els papers.



- REFLEXIÓ:

Que us sembla el què ha escrit el teu company respecte a tu? T'ha sorprès? Estàs d'acord amb totes les qualitats que t'ha indicat? Estàs en desacord en alguna qüestió? Has descobert alguna cosa nova de tu mateix que no sabies? Us ha costat escriure qualitats sobre vosaltres mateixos?

- Heu sigut uns aventurers molt valents i ha arribat el moment de descobrir el vostre tresor. Està aquí, aquí dins, en aquest cofre i és molt i molt valuós. A dins hi trobareu un tresor molt especial! N'hi ha per tots! Cal donar una indicació més, la més important, descobrirem el tresor un a un, i ningú pot dir RES fins que tothom l'hagi descobert.

Un a un va passant, l'obren i van descobrint el tresor. Dins el cofre màgic hi ha un mirall en el qual es veuen reflectits. Un a un, se'ls va repetint:

Has vist quin tresor tan meravellós tens?

Arribats en aquest punt del viatge, necessitem DESCANSAR.

És hora de descansar a la selva. Ens posem en cercle de peu i ens assentem amb les cames obertes fent un tren. Encenem el foc (espelma en el centre del cercle) i comencem a donar-nos un massatge a l'esquena del company en forma de pluja que cau sobre el cabell, formiguetes que puguen per l'esquena, I a poc a poc va entrant la son i ens anem recolzant sobre l'esquena del company durant uns dos minuts.



Recursos

- Música
- Aparell reproductor de música
- Papers
- Bolígrafs
- Cofre del tresor amb mirall a l'interior.

Duració

Una hora

AUTONOMIA EMOCIONAL

LA FLOR DE L'AMISTAT

Objectius

- Identificar les qualitats positives de tu mateix amb l'ajut dels altres.
- Treballar l'autoestima.

Metodologia

Donem a cada nen/a diversos papers en forma de pètal de flor. Es tracta de donar tants papers-pètals com nens hi ha al grup.

Aleshores els demanem que cadascú escrigui el nom dels seus companys i el seu nom a la part superior cada pètal, de manera que cada pètal tingui un nom d'algú del grup.

Lavors els proposem que escriguin a cada un dels pètals, on hi tindran el nom d'un company, o el nom d'un mateix, quins aspectes valoren positivament d'aquell company. I en el cas del pètal que té el nom d'un mateix, quins aspectes valoren positivament de tu mateix: És un company/a esplèndid/da, simpàtic/a, amable, genial, guapo/a, increïble, excel·lent, fenomenal, magnífic. Em sembla un company súper perquè sempre és ell/a mateix/a, mai fingeix., perquè sap escoltar molt bé.

Finalment, cada persona recopila tots els pètals que a la part superior tenen el seu nom amb les aportacions dels seus amics, i d'ell mateix, per fer la pròpia flor de l'amistat.

Un cop cadascú ha format la seva flor, es poden compartir les següents reflexions:

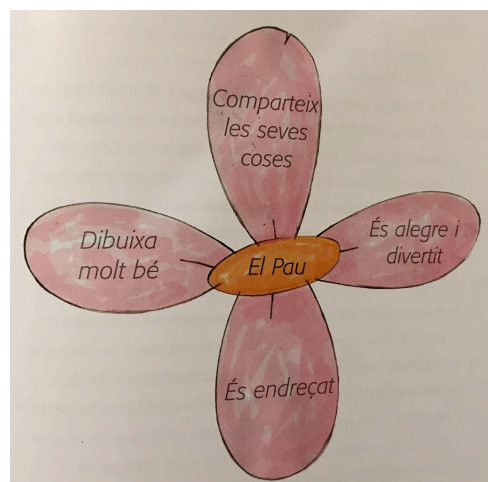
- Com et sents?
- Sorprès/a, content/a, feliç, nerviós/a...

Recursos

- Paper i llapis o bolígraf

Duració

mitja hora



Orientacions pel dinamitzador de l'activitat

És interessant que cada nen/a reconegui les aportacions dels altres respecte d'ell. Ja que conèixer què pensen de tu i quines qualitats tens com a persona és una manera de descobrir-te una mica més com a persona.

AUTONOMIA EMOCIONAL

AQUÍ O ALLÀ? A ON VAIG?

Objectius

- Prendre decisions.
- Aprendre que tots i totes no prenem la mateixa decisió davant una mateixa situació.

Metodologia

Marcarem el terra amb una cinta vermella de manera que quedin dos àmbits als costats de la cinta (dret i esquerra).

Els nens/es es posen de peu i el dinamitzador els presenta l'activitat.

Indica que nombrarà diverses emocions o característiques i els nens i les nenes s'han de desplaçar a DRETA si en aquest moment identifiquen que es senten segons l'emoció o la característica nombrada i a L'ESQUERRA en cas contrari.

Es dona la consigna que s'ha de fer molt ràpid, sense prestar atenció al què fan els altres.

Característiques possibles: Em sento lleig, sento malestar, em sento antipàtic, em sento covard, em sento valent, em sento trist, em sento alegre, em sento nen, em sento nena, estic passiu

Després es pot fer el mateix exercici, però indicant diverses activitats. Es dona la instrucció que a aquells a qui els agradi l'activitat es mouran cap a la DRETA de la cinta, mentre que si no els agrada es mouran a l'ESQUERRA de la cinta. Es dona la consigna que s'ha de fer molt ràpid, sense prestar atenció al què fan els altres.

Activitats possibles: dibuixar, ballet, futbol, matemàtiques, netejar els plats, fer el llit, etc.

Finalment, es poden nombrar diverses situacions. I es dona la instrucció que els qui estiguin els que es sentin identificats o còmodes amb la situació descrita es moguin a LA DRETA, i els qui no s'identifiquin amb aquella situació es desplacin cap a l'ESQUERRA.

Possibles situacions:

- El mestre et demana que estiguis en silenci.
- Quan el mestre no et veu, com que estàs enfadat, li fas gestos per darrera perquè la resta de companys riguin.

- La Marta li proposa a un nen, al qui veu apartat i que coneix poc, jugar amb ells a cuït i amagar.
-

Quan s'acabi la dinàmica es farà una reflexió conjunta: es pot preguntar si en algun moment han tingut dubtes sobre si anar a la DRETA O A L'ESQUERRA. O bé, si en canvi, de seguida sabien cap a quin costat desplaçar-se.

També se'ls pot demanar si en algun moment s'han sorprès amb la decisió que ha pres algun company.

També es pot conduir la reflexió cap al fet que una mateixa situació, emoció, activitat pot ser viscuda de manera diferent per uns que pels altres; de manera que no tothom se sent de la mateixa manera, ni tothom li agrada fer les mateixes activitats, o no tothom es sent identificat o còmode amb una mateixa situació. També podem reflexionar sobre el fet que davant una mateixa situació no tots prenem la mateixa decisió.

Recursos

- Una sala àmplia
- Cinta vermella

Duració

10 minuts.

Orientacions pel dinamitzador de l'activitat

Els nens i nenes s'han de comprometre a no deixar-se endur per les decisions de la resta. Han d'actuar d'acord amb el què ells i elles pensin.

Per altra banda, a l'hora de seleccionar les situacions, seria convenient utilitzar aquelles que hagin succeït en el grup, però sempre tractant de no utilitzar noms propis dels i de les protagonistes.

HABILITATS SOCIOEMOCIONALS

LA TERANYINA

Objectius

- Memoritzar els noms dels companys.
- Afavorir el coneixement mutu dels components del grup per tal que esdevingui una agrupació cohesionada i estructurada.
- Conèixer trets de la vida dels companys.
- Descobrir la motivació i el que els participants esperen del curs.
- Fomentar de cohesió del grup.

Metodolgia

Tots els participants s'asseuran en rotllana amb les cadires.

El dinamitzador tindrà un cabdell de llana i l'agafarà per un extrem. I començarà presentant-se: dient el seu nom, d'on és, a què es dedica, quina formació té, alguna afició i què espera del curs i llançarà el cabdell a un participant quedant-se la punta, que aguantarà amb els dits.

El receptor del cabdell de llana dirà el seu nom, d'on és, a què es dedica, quina formació té, alguna afició i què espera del curs i el llançarà a un altre company.

El cabdell de llana anirà saltant de participant a participant però cadascú es quedarà amb la punta que li ha arribat per tal de formar una gran teranyina que, d'alguna manera, connecta tots els membres del grup.

Un cop tothom hagi rebut la llana, s'observarà la teranyina i es preguntarà als participants què els transmet la teranyina.

Un cop acabada la reflexió, l'últim li passarà al penúltim dient el nom d'aquest, la informació d'ell/a i com se sent, de manera que poc a poc anirà quedant de altre cop embolicat el cabdell de llana.

Recursos

Un cabdell de llana

Duració

Una hora

Orientacions

- Es respectarà si algú no vol dir alguna informació.
- A l'hora de tornar a enrotllar el cabdell de llana s'afegeix la dinàmica "com et sents".
- La formadora conduirà la sessió però deixarà certa autonomia als participants a l'hora de tirar el cabdell de llana i a la reflexió.

HABILITATS SOCIOEMOCIONALS

NO DIGUIS BLANC QUAN VOLS DIR NEGRE

Objectius

- Saber reconèixer les conductes agressives, passives i assertives.
- Mostrar als participants de l'activitat les avantatges de la conducta assertiva i de quina manera pot millorar l'estat emocional de cada persona i les seves relacions socials.

Metodologia

Treball amb tot el grup:

1. Explicar, a partir de l'annex informatiu sobre les conductes agressives, passives i assertives, les característiques dels tres models de conducta, i fer que els participants posin exemples de cada un d'ells per assegurar que entenen els tres tipus de conducta.

Treball individual:

2. Respondre, de manera individual, a les preguntes de l'activitat 1.

Treball en grup

3. Organitzar grups de tres alumnes perquè posin en comú les seves respostes i arribin a un acord.
4. Procedir de la mateixa manera en cada una de les altres dues activitats.

Treball amb tot el grup:

5. Posar en comú, entre tota la classe, les respostes donades a les preguntes de les activitats i escriure a la pissarra aquestes respostes en forma de síntesis.

Recursos

- Annex sobre conductes assertiva, passiva i agressiva
- Activitats 1,2 i 3.

Duració

Dos sessions de 60 minuts, organitzades aproximadament d'aquesta manera:

Trenta minuts per la presentació . Deu minuts de treball individual, per cada cas. Uns altres deu minuts de treball en grup per cada una de les tres activitats i uns trenta minuts de debat posterior a les activitats amb tot el grup.

Orientacions pel dinamitzador

Cal exposar amb claredat els conceptes d'assertivitat, agressivitat i passivitat destacant que no és quelcom característic de la personalitat, sinó que són conductes. En aquest sentit, cal indicar que les persones actuem de les tres maneres i que no sempre podem actuar assertivament.

ANNEX:

Persona assertiva

Coneix els seus drets i els defensa respectant sempre als altres. Té seguretat, parla fluida, té el cos relaxat, expressa els seus sentiments sense agressivitat, defensant els seus gustos i interessos, té capacitat per dir que no i sap acceptar els seus errors. Té una bona autoestima, respecta als altres i a sí mateix i té la sensació de control emocional.

Persona agressiva

Defensa únicament els seus interessos i drets sense tenir en compte als altres. Parla poc fluid i amb un volum de veu elevat, parla de forma taxativa amb insults i amenaces, presenta tensió muscular. Té una baixa autoestima, no respecta als altres, té sensació d'incomprensió i de falta de control emocional.

Persona passiva

No defensa els seus drets ni interessos, respecta als altres però no es respecta a sí mateix. Parla de forma poc fluida, amb vacil·lacions i volum de veu baix, amb una postura tensa i incòmoda. Considera que cal evitar molestar als altres, és una persona "sacrificada". Té baixa autoestima, no sap dir que no i no és respectat pels altres. Creu que no importa allò que pensi, senti o desitgi. Té la sensació de ser incomprès i manipulats.

ACTIVITAT 1

A quin tipus de conducta corresponen les següents afirmacions?

1. Com vulguis, en realitat ho necessito, però, vaja, ja m'espavilaré. (PASS)
2. Sí que m'agrada. M'ho quedo. (ASS)
3. T'agradiria que en el futur em tractis millor. (ASS)
4. Ho faig així perquè em dona la gana, entesos?. (AGR)
5. Jo no mereixo aquest favor, s'equivoquen, de veritat. (PASS)
6. Des de quan es posen en dubte les meves opinions en aquest grup? (AGR)

ACTIVITAT 2

Explica el què cregueis que faria una persona assertiva, una passiva i una agressiva en les següents situacions:

1. En un grup d'amics es discuteix el lloc on anar d'excursió el fi de setmana.

Agressiu:
Assertiu:
Passiu:

2. Un professor dona unes notes equivocades a un alumne.

Agressiu:
Assertiu:
Passiu:

3. Un company/a de classe ocupa una taula que no és la seva habitualment.

Agressiu:
Assertiu:
Passiu:

4. El teu germà ha agafat un CD teu sense demanar-te permís.

Agressiu:
Assertiu:
Passiu:

ACTIVITAT 3

Llegeix aquest text i respon les qüestions que es planteja:

"En Jordi és un noi molt popular al barri i a l'institut. És el líder d'un grup d'amics, té èxit amb les noies i també porta la veu cantant a classe. Quan el grup o algú no fa allò que ell diu o no pensa el mateix, s'enfada moltíssim, menysprea i es mofa de qui s'ha atrevit a pensar o actuar pel seu propi compte.

La Irene és una noia nova en el barri i a l'institut, i va a la mateixa classe que en Jordi. Té un caràcter obert i simpàtic i ha fet molt bons amics i amigues dins de la classe.

En l'assemblea setmanal de la classe s'ha començat a discutir el lloc de destí d'una sortida de quatre dies que faran els alumnes a la primavera. En Jordi ha proposat anar a un lloc de la costa, i la Irene i un grup de la classe proposen anar a la muntanya. En Jordi es fa l'afalagador amb la Irene perquè desisteixi de la seva opinió, fins i tot, li proposa sortir amb ell. Però la Irene té altres interessos i no veu motius per canviar de criteri. Llavors, en Jordi i els seus amics fan la vida impossible a la Irene, es burlen d'ella, li envien anònims i pressionen als seus amics perquè la facin canviar d'opinió. La Irene no entén aquesta actitud i continua defensant la seva posició de manera racional, argumentant els motius i sense amenaçar ni pressionar a ningú com fa habitualment en Jordi. En una assemblea es produeix un enfrontament verbal entre els alumnes. En la

discussió, en Jordi afirma que la Irene li té enveja perquè ell és un personatge popular, que no vol anar a la platja perquè li fa vergonya el seu cos i que és una nova a la classe i que no té dret a opinar. Afegeix que la seva actitud està dividint a la classe i al mateix temps avisa als companys que estiguin d'acord amb ella que hi haurà conseqüències. La Irene respon de manera tranquil·la argumentant que tots tenen els mateixos drets a classe, que ella opina que és millor anar a la muntanya perquè l'excursió és més barata i té més possibilitats de realitzar activitats diferents i divertides. També afegeix que no té cap intenció de molestar a ningú ni d'anar en contra de la classe i que si ho ha fet ha sigut sense voler. El grup de la classe està indecís. Alguns tenen por d'en Jordi, abandonen la posició de la Irene i canvien la seva intenció inicial d'anar a la muntanya per la d'anar a la platja. Altres continuen defensant la seva postura. En la votació, la majoria decideix anar a la platja".

1. Avantatges del comportament assertiu.
2. Inconvenients de ser assertiu.
3. Imagina't que ets en Jordi. Com creus que et sentiries en una situació similar?
4. Imagina't que ets la Irene. Com creus que et sentiries en una situació com l'anterior?.

HABILITATS SOCIOEMOCIONALS

ENVIANT MISSATGES. ESCOLTEM-NOS

Objectius

- Comprendre allò que ens volen dir.
- Desenvolupar l'actitud d'escolta activa.

Metodologia

Els infants es senten al terra fent un cercle. Explicarem la importància d'estar en silenci, ja que el silenci ens facilitarà realitzar aquest exercici.

El dinamitzador enviarà un missatge en veu baixa a l'orella del nen/a que estigui al seu costat (Per exemple: aneu a obrir la porta de la classe), i aquest al qui té al seu costat, i així, successivament, fins arribar a l'últim. L'últim nen dirà en veu alta quin ha sigut el missatge que ha rebut. Si el missatge ha arribat bé el grup aconsegueix fer bé l'exercici. Indicarem que han pres atenció per aconseguir una comunicació adequada.

Es repeteix diverses vegades l'exercici amb missatges diferents i canviant el lloc dels nens/es.

Missatges possibles:

- Tanqueu el llum i obriu la finestra.
- Dibuixa una flor a la pissarra.
- Fes una abraçada al qui està al teu costat.
- Assenta't a la teva cadira
-

A fi de ressaltar la importància del silenci quan es parla per comprendre adequadament els missatges, es pot repetir l'exercici demanant que parlin entre ells, que facin sorolls, etc.

Recursos

- Aula

Duració

30 minuts

Orientacions pel dinamitzador

El que és important és fomentar la reflexió per a què siguin conscients de la importància d'escoltar als altres.

COMPETÈNCIES PER A LA VIDA I EL BENESTAR

LES MEVES SABATES

Objectius

- Prendre consciència sobre la importància que té viure i conviure amb allò que la vida ens regala tots els dies.
- Prendre consciència per valorar allò que cadascú té, encara que sigui en dosis minúscules.
- Aprendre a autogestionar el propi benestar emocional per una millor qualitat de vida.
- Treballar com afecten en el comportament de les persones el fet de tenir determinats valors de la vida i creences.

Metodologia

Veure el curtmetratge "Mis zapatos":
<https://youtu.be/qy11mKVPieo>

Després de veure el vídeo es genera un debat i reflexió sobre el mateix:
Preguntes guia:

- a) Com pensem que vivia la situació el nen de les sabates trencades?
- Aquí es pot debatre sobre el fet que el nen viu la situació com una situació injusta:
 - "Per què ha de ser així?
 - Per què ell sí i jo no?
 - Per què la realitat no és una altra?, com jo vull, com jo crec que és millor?

b) Aquest qüestionament interior que es fa el nen de les sabates, el porta a demanar un desig, motivat per l'aparent millor condició de l'altre nen, que porta millor roba, millors sabates... El desig es compleix, i pot ocupar el lloc de l'altre nen.
Com pensem que es sent quan aconseguim allò que tant desitjàvem?

Com pensem que es sent el nen de les sabates quan descobreix que aquest altre nen té una discapacitat física i que no pot caminar, ni córrer, ni desplaçar-se per sí mateix?
SORPRÈS?

c) Quan el desig es compleix, pensem que la nova realitat del nen de les sabates, li aporta l'alegria que ell tant desitjàvem?

d) Us ha passat alguna vegada a vosaltres que heu comparat amb els demés? amb algú altre? Heu desitjat tenir coses que hem vist que tenen els altres i que nosaltres no tenim? I com us heu sentit? (insegurs enfront del nostre propi valor?)

Us ha passat que a vegades heu pensat ell/a és millor que jo perquè té més talent, té més fama, té més diners, té més prestigi

....

e) Ens preocupa més el tenir coses que tenir cura del què som cada un de nosaltres (el tenir ver el ser)?

Recursos

- Reproductor del video

Duració

30 minuts

COMPETÈNCIES PER A LA VIDA I EL BENESTAR

ESCOLTA, GAUDEIX

Objectius

- Fomentar emocions positives: promoure sentiments positius.
- Adonar-se'n que es poden construir conscientment estats emocionals positius.
- Treballar la tolerància i el respecte davant la diversitat de gustos.

Metodologia

Es tracta d'escoltar les següents cançons per separat.

<https://youtu.be/fRSiTubkuvA>

<https://youtu.be/WuHZj7hugEk>

<https://youtu.be/b8Q2RWcos>

Després d'escoltar cada una d'aquestes propostes es demana als alumnes que:

- Escriguin el nom de les emocions que han sentit mentre les escoltaven la/les cançons.
- Que diguin amb quina o quines de les tres propostes han experimentat benestar, plaer.
- Indiquin si alguna de les propostes musicals no els ha agradat.

Lavors es s'obre un debat on es comparteix amb el gran grup les reflexions individuals.

Guia de preguntes:

Heu pogut identificar diferència entre les diferents propostes musicals?

Quines emocions us han generat cada una d'aquestes propostes?

Quines sensacions corporals heu tingut? On heu sentit la música?

La lletra de les cançons us ha generat algun tipus d'emoció? Quina/es?

Escoltar aquesta música heu notat un canvi en l'estat emocional que teníeu abans d'escoltar-les?

És important conduir el debat, segons el que es vagi compartint, en el fet que una determinada cançó o estil de música pot produir emocions de calma a unes persones, mentre que la mateixa cançó o estil de música pot produir irritació, enuig, incomoditat ... a uns altres; en aquest cas es pot aprofitar per treballar la tolerància i el respecte a partir d'escoltar una música que agrada als meus companys i a mi no.

Recursos

- Reproductor de música

Duració: 30 minuts

METODOLOGIA

El desenvolupament d'aquesta intervenció parteix del model de competències emocionals del GROU (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) de la Universitat de Barcelona (Bisquerra, 2009; Bisquerra y Pérez, 2007), buscant la motivació intrínseca de cada persona perquè pugui fluir en el procés d'aprenentatge.

La metodologia està en consonància amb el context analitzat i les necessitats detectades, així com amb les característiques dels destinataris. Així mateix, és coherent amb els objectius i continguts que s'han definit.

La metodologia utilitzada en les sessions serà eminentment pràctica, a través de dinàmiques com ara: relaxació, role playing, reflexions ...

En la descripció de cada una de les sessions s'exposa de manera senzilla els objectius, la metodologia de la sessió, els recursos necessaris, orientacions pel dinamitzador de la sessió i la duració aproximada.

Durant el desenvolupament de les sessions es prioritzarà la interacció i cooperació entre els alumnes, buscant que es creï un clima de mútua confiança i respecte. El fet que les sessions siguin participatives i dinàmiques, no significa que s'hagi d'exposar les emocions d'un mateix en públic. Aquest és un principi bàsic de tota la intervenció: ningú s'ha de veure obligat a exposar les seves intimitats sense el seu consentiment. És important que en cap moment es violenti a ningú sobre aspectes emocionals, així com tractar aquestes qüestions amb cura i sensibilitat.

La persona encarregada de conduir les sessions serà la guia del procés, la qual respectarà el ritme i les necessitats dels alumnes. De manera que cal tenir certa flexibilitat per adaptar-se a allò que pugui sorgir durant les dinàmiques; si apareixen situacions que aconsellen parar la dinàmica (debat interessant, situació de conflicte, de reticència ...) per treballar altres aspectes s'aprofitaran com a oportunitats per aprendre i treballar les competències emocionals, encara que això signifiqui variar la sessió respecte allò que s'havia previst.

La metodologia de la intervenció tindrà present en tot moment la teoria de l'aprenentatge social de Bandura (1987), que posa èmfasi en l'aprenentatge observacional; és a dir que inclou el modelatge com a estratègia d'intervenció i es té en compte el fet que els models (altres companys, professors, pares ...) poden influir en les actituds, creences, valors i comportaments.

Al final de cada sessió la persona encarregada de conduir-la a terme destinarà 10 minuts per fer un intercanvi d'impressions amb la tècnica del SIE, a fi de millorar els aspectes que es considerin oportuns. Aquest feedback, així com reflexions personals de qui ha conduït la sessió, les incidències que s'hagin pogut produir o les propostes de millora que hagin comentat els alumnes, així com tot allò que es cregui oportú tenir en consideració pel desenvolupament de futures sessions s'anotaran en un diari

PROGRAMACIÓ I PLANIFICACIÓ

CONCIÈNCIA EMOCIONAL

- Millorar la identificació de les emocions pròpies i les dels altres.

OBJECTIUS	ACTIVITATS	DURADA
Reconèixer i identificar les emocions dels altres. Reconèixer les emocions a través de les expressions facials. Adquirir vocabulari emocional. Tractar de buscar possibles causes i començar a introduir maneres de regular-les.	ENDEVINA COM EM SENTO?	1 hora

Saber en cada moment allò que sentim nosaltres i el que senten els altres davant de diverses situacions.	ELS SOLS DE LES EMOCIONS. COM EM SENTO?	1 hora
--	---	--------

Valorar les característiques positives d'un mateix i dels altres.	COM SÓC PER TU? EL JOC DE LA PILOTA	30 minuts
---	-------------------------------------	-----------

REGULACIÓ EMOCIONAL

- Desenvolupar l'habilitat de regular les pròpies emocions i la impulsivitat.
- Aprendre a gestionar les emocions que els generin malestar.
- Millorar la capacitat d'atenció i aprendre a concentrar-se millor.
- Aprendre a percebre sense idees preconcebudes

OBJECTIUS	ACTIVITATS	DURADA
Aprendre a percebre amb curiositat. Millorar l'atenció. Aprendre a concentrar-se millor.	PERCEPCIÓ OBERTA ENTRENAR-SE PER A L'ATENCIÓ	15 minuts

Conèixer i utilitzar estratègies que capacitin per regular les emocions. Treballar la regulació d'impulsos. Identificar emocions	EL MEU COMPANYY/A GUIA	30 minuts
--	------------------------	-----------

Sentir i valorar la relaxació. Prendre consciència de la pròpia respiració. Aprendre respiració abdominal, a distendre el cos.	JUGO A RELAXAR-ME (opció 1 i opció 2)	Primeres sessions curtes: 5-10 min. I es van allargant poc a poc
--	---------------------------------------	--

Programació

AUTONOMIA EMOCIONAL

- Saber afrontar les situacions difícils.
- Prevenir els efectes de les emocions negatives i aprendre a generar-ne de positives.
- Desenvolupar habilitats per adquirir una sana autoestima, autoconfiança, percepció d'autoeficàcia i de responsabilitat.
- Descobrir què és l'autogestió emocional.

REGULACIÓ EMOCIONAL

- Saber expressar de manera adequada les pròpies emocions.

OBJECTIUS	ACTIVITATS	DURADA
Desenvolupar l'autoestima, l'autoconfiança, la percepció d'autoeficàcia, l'automotivació i la responsabilitat. Recordar tècniques de regulació emocional.	EL COFRE MÀGIC DEL TRESOR	1 hora

OBJECTIUS	ACTIVITATS	DURADA
Aprendre a regular les emocions que ens generen malestar. Integrar visió corporal pròpia. Aconseguir situacions calmades. Desenvolupar autoconsciència de situacions que ens produeixen bloqueig per afrontar-les adequadament.	IMAGINANT (visualització 1 i visualització 2) (dues sessions)	30 minuts cada sessió

Identificar les qualitats positives de tu mateix amb l'ajut dels altres. Treballar l'autoestima	LA FLOR DE L'AMISTAT	30 minuts
---	----------------------	-----------

Aprendre a utilitzar la comunicació assertiva. Adquirir una estratègia per expressar les emocions negatives. Autogestió emocional i dels impulsos. Expressar de manera adequada les emocions.	EL SEMÀFOR	50 minuts
---	------------	-----------

Donar els passos necessaris per prendre decisions adequades	AQUÍ O ALLÀ? A ON VAIG?	10 minuts
---	-------------------------	-----------

Descobrir què és autocontrol. Veure com una situació adversa pot tornar-se favorable.	A VEGADES CAL POSTPOSAR LA RECOMPENSA (dues sessions)	60 minuts cada sessió
---	--	-----------------------

HABILITATS SOCIOEMOCIONALS

- Utilitzar la comunicació assertiva i adquirir estratègies per expressar de manera adequada les emocions negatives.
- Reconèixer conductes agressives, passives i assertives.
- Afavorir i fomentar les relacions de grup i la cohesió.

COMPETÈNCIES PER A LA VIDA I EL BENESTAR

- Desenvolupar l'habilitat d'automotivar-se.
- Adoptar una actitud positiva davant la vida i autogestionar el propi benestar emocional per a una millor qualitat de vida.
- Practicar la relaxació, meditació amb l'objectiu de regular les emocions i sentir més benestar.

OBJECTIUS	ACTIVITATS	DURADA
Memoritzar els noms dels companys. Afavorir el coneixement mutu. Descobrir la motivació i el què els participants esperen del curs. Fomentar la cohesió del grup	LA TERANYINA	1 hora

OBJECTIUS	ACTIVITATS	DURADA
Prendre consciència per apreciar allò que cadascú té, allò que la vida ens regala. Aprendre a autogestionar el propi benestar emocional. Treballar com afecten en el comportament de les persones el fet de tenir determinats valors de la vida i creences	LES MEVES SABATES	30 minuts

Saber reconèixer les conductes agressives, passives i assertives. Mostrar avantatges de conducta assertiva.	NO DIGUIS BLANC QUAN VOLS DIR NEGRE (Activitat 1, 2 i 3)	2 sessions de 60 minuts cada sessió
---	--	-------------------------------------

Fomentar emocions positives Adonar-se'n que es poden construir conscientment estats emocionals positius. Treballar la tolerància i el respecte davant la diversitat de gustos.	ESCOLTA, GAUDEIX	1 hora
--	------------------	--------

Identificar els aspectes positius, i les característiques de ser un/a bon/a oient/a	ENVIANT MISSATGES. ESCOLTEM-NOS	30 minuts
---	---------------------------------	-----------

Planificació

SESSIONS	DATA	TEMPS	ACTIVITAT	COMPETÈNCIA
1	09/10/2018	1 hora	LA TERANYINA	HABILITATS SOCIOEMOCIONALS
2	08/01/2019	1 hora	ENDEVINA COM EM SENTO	CONSCIÈNCIA EMOCIONAL
3	15/01/2019	1 hora	ELS SOLS DE LES EMOCIONS. COM EM SENTO	
4	22/01/2019	1 hora	COM SÓC PER TU. EL JOC DE LA PILOTA	
5	05/02/2019	30 minuts	PERCEPCIÓ "OBERTA" - ENTRENAR-SE PER A L'ATENCIÓ	
6	05/02/2019	30 minuts	EL MEU COMPANYY/A GUIA	REGULACIÓ EMOCIONAL
7	12/02/2019	50 minuts	EL SEMÀFOR	
8	12/02/2019	10 minuts	JUGO A RELAXAR-ME (sessió 1)	
9	19/02/2019	45 minuts	IMAGINANT	
10	19/02/2019	15 minuts	JUGO A RELAXAR-ME (sessió 2)	
11	26/02/2019	1 hora	A VEGADES CAL POSTPOSAR LA RECOMPENSA (sessió 1)	
12	05/03/2019	1 hora	A VEGADES CAL POSTPOSAR LA RECOMPENSA (sessió 2)	
13	12/03/2019	1 hora	EL COFRE MÀGIC DEL TRESOR	AUTONOMIA EMOCIONAL
14	19/03/2019	1 hora	NO DIGUIS BLANC QUAN VOLS DIR NEGRE (sessió 1)	HABILITATS SOCIOEMOCIONALS
15	26/03/2019	1 hora	NO DIGUIS BLANC QUAN VOLS DIR NEGRE (sessió 2)	
16	02/04/2019	30 minuts	LA FLOR DE L'AMISTAT	AUTONOMIA EMOCIONAL
17	02/04/2019	20 minuts	JUGO A RELAXAR-ME (sessió 3)	REGULACIÓ EMOCIONAL
18	02/04/2019	10 minuts	AQUÍ O ALLÀ? A ON VAIG?	AUTONOMIA EMOCIONAL
19	09/04/2019	30 minuts	LES MEVES SABATES	COMPETÈNCIES PER A LA VIDA I EL BENESTAR
20	09/04/2019	30 minuts	ENVIANT MISSATGES. ESCOLTEM-NOS	HABILITATS SOCIOEMOCIONALS
21	30/04/2019	1 hora	ESCOLTA GAUDEIX	COMPETÈNCIES PER A LA VIDA I EL BENESTAR

AVALUACIÓ DE LA INTERVENCIÓ

AVALUACIÓ DEL PROCÉS:

A) Una vegada realitzades les activitats corresponents a un bloc competencial es demanarà l'opinió de la tècnica del SIE a través dels següent qüestionari:

Qüestionari per la tècnica/professional que condueix el SIE

1. La competència del formador (capacitat de comunicació, de desenvolupament de les sessió ...) t'ha semblat adequada?

Molt Bastant Poc Gens

2. Les activitats que han realitzat els alumnes t'han semblat adequades a la seva edat?

Molt Bastant Poc Gens

3. El contingut de les activitats és ajustat a l'edat dels participants/dels joves.

Molt Bastant Poc Gens

Comentari: _____

4. Creus que les activitats han permès assolir els objectius proposats?

Molt Bastant Poc Gens

5. El temps s'ha ajustat al previst inicialment en cada activitat?

Molt Bastant Poc Gens

6. Els recursos materials que es presenten a la fitxa de cada activitat són adequats pel correcte desenvolupament de la mateixa?

Molt adequats Bastant adequats Poc adequats Gens adequats

7. A partir de la teva opinió com a professional valora els següents aspectes en relació amb els alumnes, un cop finalitzat el bloc temàtic.

Essent 4 = molt, 3 = bastant, 2 = poc, 1 = gens

Interès en les activitats del bloc 4 3 2 1

Participació 4 3 2 1

Clima de treball 4 3 2 1

8. Segons la teva opinió quins aspectes milloraries en quant:

- a les activitats: _____

- a la planificació: _____

- als recursos: _____

- el temps: _____

9. Alguna de les activitats, durant la seva aplicació ha presentat problemes o dificultats que calgui tenir en consideració?

10. Altres observacions que creguis convenient remarcar:

B) Al finalitzar cada sessió es demanarà la valoració dels alumnes respecte la seva satisfacció.

Qüestionari pels infants que duen a terme les activitats planificades per la intervenció

ACTIVITAT:	T O T A L M E N T D · A C O R D	D · A C O R D	I N D I F E R E N T	E N D E S A C O R D	T O T A L M E N T E N D E S A C O R D
L'activitat m'ha resultat fàcil					
Considero l'activitat interessant					
El què he après en l'activitat em serà útil					
He entès l'activitat					
El temps dedicat a l'activitat ha sigut adequat					
Les explicacions per fer-la han sigut entenedores					
M'ha resultat divertit participar en l'activitat					
Crec necessari fer més activitats d'aquest tipus					

Assenjala amb una creu al costat de les paraules que millor expressin com t'has sentit durant l'activitat:

PREOCCUPAT/DA	
INSEGUR/A	
CONTENT/A	
RELAXAT/DA	
SATISFET/A	
DESCONFIAT/DA	
CÓMODE/A	
AVORRIT/DA	
DESINTERESSAT/DA	
altres:	

TRANQUIL/LA	
SEGUR/A	
TRIST/A	
NERVIÓS/A	
INSATISFET/A	
CONFIAT/DA	
INCÒMODE/A	
ENTUSIASMAT/DA	
INTERESSAT/DA	
altres:	

AUTOAVALUACIÓ

A fi de poder dur a terme una autoavaluació final de la implementació del projecte, he incorporat com a recurs d'avaluació el suport d'un diari d'avaluació de les

sessions, on cada dia, durant el procés d'implantació, s'anoten diferents tipus d'informacions, fruit de l'observació directa del desenvolupament de la sessió.

És important que aquesta tasca es desenvolupi de manera sistemàtica i es registri situacions que hagin esdevingut, comentaris, processos, etc. que calgui tenir en compte per redissenyar el programa inicialment proposat.

Cal no deixar-ho per a dies posteriors a la sessió ja que sinó es corre el risc d'oblidar allò que s'ha observat, així com les idees o les anàlisis que han sorgit aquell dia; i com més es trigui a escriure el diari, més rigorositat perd amb relació als fets que es volen descriure.

A continuació es mostra la graella del diari d'avaluació de les sessions que he utilitzat per recollir de manera sistemàtica l'experiència de la implementació d'aquest projecte:

DIARI D'AVALUACIÓ DE LES SESSIONS					
ÍTEMS	Molt adequat	Adequat	Poc adequat	No adequat	Observacions
Nivell d'assoliment dels objectius					
Nivell d'adaptació metodologia i continguts					
Temporalització correcte					
Formes d'organització					
Estructura de les sessions					
Utilització dels recursos					
Eficàcia de les explicacions					
Resultat avaluació intervenció					

AVALUACIÓ DELS RESULTATS

Per tal d'avaluar el producte i per tant l'evolució competencial dels participants, un cop finalitzada la intervenció, s'aplicarà de nou als infants, el qüestionari de desenvolupament emocional QDE (9-13) de López Cassá, È; Pérez Escoda, N. (Universitat de Barcelona).

AVALUACIÓ DEL PROCÉS

Un cop finalitzat la implementació d'aquest projecte i analitzades les avaluacions n'he extret les següents conclusions:

Dificultat per comprovar amb precisió quin ha sigut el grau d'assoliment dels objectius, ja que tot i haver realitzat el CDE-9-13 abans i després de la intervenció¹, el desenvolupament de les competències emocionals és un treball continu i condicionat a múltiples factors; per tant, amb una intervenció de 15 hores com la que s'ha dut a terme, és difícil atribuir amb exactitud quines de les millores observades en els nens i nens pel que fa a l'adquisició de competències socioemocionals corresponen de manera exclusiva a la implantació del programa d'educació emocional.

Tanmateix, ha sigut un grup amb el que s'ha pogut treballar i dur a terme les sessions de manera còmoda i agradable; així mateix, una vegada analitzades les valoracions dels alumnes en relació a les sessions, els qüestionaris de la tècnica que condueix el SIE i el diari de les sessions, considero que s'han assolit gran part dels objectius marcats en el programa.

Un anàlisi més detallat dels aspectes més concrets que hem treballat durant les sessions em permet extreure'n les següents consideracions:

El nens i nenes que han participat en aquest programa educatiu no partien d'un desconeixement absolut de les emocions i per tant, tal com ells mateixos m'han manifestat han pogut dur a terme un procés de millora progressiva pel que fa a la sensibilització i conscienciació de les emocions que senten, augmentant-ne el vocabulari inicial. En moltes ocasions, durant les sessions, determinades emocions que algun nen o nena del SIE volia compartir fomentaven una reflexió conjunta del grup molt interessant.

Hem pogut entrenar i millorar aspectes com la impaciència, la immediatesa i la impulsivitat, de manera transversal a través de les diverses sessions.

Es tracta d'un grup que de manera espontània, quan sorgia l'ocasió (algun conflicte entre ells, amb algú de l'escola o de la família ...) i manifestava la necessitat de compartir-lo amb el grup, la resta de companys l'acompanyava, ja fos amb una abraçada en cas que la demanés, amb un gest de proximitat o amb una mediació entre ells que podia acabar amb un perdó o amb una rectificació d'actitud, una proposta de solució, etc. En

¹ En el moment de redacció d'aquest document encara no es disposava dels resultats obtinguts en el CDE després de la intervenció

aquest sentit, a mesura que avançàvem amb les sessions el clima del grup era el d'un contagi emocional, d'uns amb els altres molt positiu.

Un altre aspecte que hem pogut practicar en diverses de sessions ha sigut la regulació emocional, sobretot pel que fa a la regulació de la impulsivitat, i que generava comportaments puntuals d'ira. Així, a través de les sessions han pogut conèixer en detall diverses eines per a regular la impulsivitat, tot i que aquest aprenentatge, sovint s'ha dut a terme, també, a través de situacions que es generaven entre ells de manera espontània fora del context de la sessió de treball.

També s'ha reforçat la pràctica de la tolerància a la frustració a través d'estratègies d'autoregulació perquè poguessin aprendre a reduir la intensitat d'aquesta emoció.

Ha sigut important, també, per aquests infants conèixer i treballar què és l'autoestima a través de les dinàmiques perquè han pres consciència del poder que tenim cadascú de nosaltres per estimar-nos i cuidar-nos en l'aspecte emocional; i que és un bé molt preuat que no hem de deixar en mans dels altres. El fet d'haver reflexionat en relació a la seva autoimatge a través del joc, molts dels nens i nens han pogut manifestar en el grup quines eren les seves inseguretats; i a partir hem pogut treballar la importància de viure experiències que millorin de manera conscient la confiança cap a un mateix. Han pogut identificar fortaleses i punts febles de cada un, així com dels seus companys i companyes.

Indirectament durant el desenvolupament de les sessions sovint s'exercitava l'habilitat de presa de decisions i la responsabilitat que comporta. Hem pogut sistematitzar que davant un dilema és important descriure la situació/problema per explorar-ne possibles solucions; a continuació cal considerar les conseqüències d'adoptar una o altra solució, per així aprendre a identificar la que ens sembli que és més adequada per posar-la en pràctica. En funció del moment que es practicava aquesta sistematització, si es donava la ocasió, s'aprofitava per avaluar més tard com havien viscut les conseqüències de la decisió per aprendre de l'experiència. Aquests aspectes els hem practicat per exemple alhora de formar grups, moment en què un havia de decidir amb qui formava grup, etc.

Hi ha hagut una transformació molt evident entre l'inici de la implantació i el final pel que fa a la millora de l'escolta activa i el respecte cap a l'altre, cosa que s'ha notat en la millora de la cohesió del grup a mesura que avançaven les setmanes. També s'observava, a mesura que avançaven les sessions, més facilitat per expressar de manera assertiva les emocions que sentien, cosa que generava una entesa entre ells molt més fluida i per tant una reducció de les situacions conflictives. Això ha sigut força significatiu, ja que durant les primeres setmanes havíem de parar les sessions per atendre conflictes que sorgien; i en canvi en les darreres dinàmiques o pràcticament no en sorgien o es resolien de manera molt més ràpida i eficient.

En aquest mateix sentit, al llarg del programa s'ha pogut observar de manera manifesta que han millorat tant la comunicació com les relacions interpersonals. Per tant, és rellevant l'evolució que han fet pel que fa a la capacitat d'expressar el que necessiten en un moment determinat, de manera molt més assertiva. També s'ha après a respectar el torn de paraula, i ha disminuït la comunicació espontània, immediata, sense esperar a escoltar que està dient l'altre.

Un altre fet observat en el grup és que durant les primeres sessions, hi havia un grup d'infants que els costava expressar com es sentien, o que pensaven, cosa que es respectava. I en canvi, ja a la meitat de la intervenció es va observar una millora important, ja que eren molt més participatius i se'ls veia molt més relaxats i tranquils durant les seves aportacions en el grup.

Finalment, un darrer aspecte que vull ressaltar són els vincles afectius i de qualitat que s'han establert entre tots els membres del grup.

CONCLUSIONS

La realització d'aquest projecte m'ha aportat aprenentatge en molts aspectes.

He reafirmat la convicció que és molt necessari dur a terme intervencions d'educació emocional en tots els àmbits i sectors de la societat, però de manera específica en aquells sectors amb mancances i desigualtats socials, els quals els és més difícil tenir accés a recursos i oportunitats per construir-se un benestar.

Amb aquest projecte es corrobora que no només és possible, sinó que és molt necessari introduir espais on infants i joves amb risc d'exclusió social puguin desenvolupar de manera conscient competències socioemocionals per fer front a la situació vital en què es troben i poder millorar la qualitat del procés de desenvolupament integral que duen a terme en la transició cap a l'edat adulta.

Tal com he apuntat en l'anterior apartat és difícil avaluar quantitativament i amb precisió l'impacte positiu d'un programa d'educació emocional adreçat a aquests nens, però la implantació vivencial m'ha permès dur a terme una avaluació, més de caire, qualitatiu i observacional molt positiva pel que fa al desenvolupament de les competències i habilitats socioemocionals d'aquests nens i nens del SIE.

Considero que projectes com aquest tenen un gran potencial per donar eines i recursos a persones que viuen situacions desfavorides perquè puguin afrontar amb millors condicions i qualitat els reptes amb què es trobin al llarg de la seva vida, però és absolutament necessari que aquest tipus d'implementació dirigida a aquests grups de població sigui continua i de llarg termini, amb la implicació dels governs, de les institucions i de tota la societat en general.

A títol personal, aquest TFP m'ha permès sortir del meu espai de confort i dur a terme un canvi laboral, molt més enfocat en generar evidències i coneixement objectiu sobre com les desigualtats socials tenen afectació en la salut de les persones de manera general, i de manera específica en la salut emocional, a fi de poder fonamentar polítiques, programes i accions que permetin combatre les desigualtats socials que hi ha a la base de les desigualtats en salut.

AGRAÏMENTS

Finalment, m'agradaria esmentar a totes aquelles persones que han estat implicades en aquest procés de creixement personal i professional.

Vull donar les gràcies a tots els voluntaris del SIE que m'han acompanyat al llarg d'aquest curs, així com a la tècnica que el dirigeix amb molta sensibilitat pel que fa a aspectes socials i emocionals.

També vull enviar un sincer i molt emotiu agraïment al meu company i a les meves filles que han fet possible, gràcies a la seva paciència, comprensió i col·laboració, que hagi pogut dur a terme aquest postgrau, el treball associat final de postgrau, i a la vegada haver pogut estudiar i aprovar de manera paral·lela a aquests estudis i a la meva feina, unes oposicions per optar a una plaça com a tècnica analista de desigualtats en salut per crear un Observatori que s'encarregarà d'obtenir i compartir informació objectiva sobre les diferents condicions de vida de les persones al territori de la demarcació de Girona i de com aquestes desigualtats porten a diferents nivells de salut i qualitat de vida.

Finalment, també vull agrair l'acompanyament que he tingut com a tutora de l'Esther Garcia i Navarro, professora de la UB, coordinadora i docent del Postgrau en Educació Emocional i Benestar i codirectora del Màster en Intel·ligència Emocional a les Organitzacions.

BIBLIOGRAFIA

- Álvarez González, M (2011). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Madrid: Wolters Kluwer España S.A.
- Álvarez González, M (2011). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Madrid: Wolters Kluwer España S.A.
- Antonovsky A. (1979). *Health, Stress and Coping*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Antonovsky A. (1987). *Unraveling The Mystery of Health. How People Manage Stress and Stay Well*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Antonovsky A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promot Int.*, 11, 11-18.
- Bandura, Albert (María Zaplana, trad.) (1987). *Pensamiento y acción: Fundamentos sociales*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.
- Benach, J., Muntaner, C. (2005). *Aprender a mirar la salud*. Barcelona: El viejo topo.
- Bimbela, J.L. (2007). *Cuidando al formador. Habilidades emocionales y de comunicación*. Granada: Escuela Andaluza de Salud Pública.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Wolters Kluwer.
- Bisquerra, R. i Pérez Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XX1*, 10, 61-82.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogia de les emocions*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R., Pérez-González, J.C., y García Navarro, E. (2015). *Inteligencia emocional en la educación*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R., Pérez Escoda, N., Cuadrado, M., López, E., Filella, G. i Obiols, M. (2016). *Activitats per al desenvolupament de la intel·ligència emocionals en els nens*. Badalona: Parramón, 68-71.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogia de les emocions*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R., Pérez-González, J. C., y García Navarro, E. (2015). *Inteligencia emocional en la educación*. Madrid: Síntesis.

- Bisquerra, R. (2016). *10 ideas clave: Educación emocional*. Barcelona: Graó, 171-172.
- Borrell, C., Benach, J.A. (coord.). (2005). *Evolució de les desigualtats en la salut a Catalunya*. Informe CAPS-Fundació Jaume Bofill. Barcelona: Editorial Mediterrània. Disponible: <http://www.fbofill.cat/intra/fbofill/documents/publicacions/414.pdf>
- Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. (1976). *The Quality of American Life: Perceptions, Evaluations, and Satisfactions*. New York: Russell Sage Foundation.
- Cassel, J. (1974). "Psychosocial Processes and Stress. Theoretical Formulations". *International of Health Services*, 6, pp.471-482.
- Comisión para reducir las desigualdades en salud en España. (2012). Propuesta de políticas e intervenciones para reducir las desigualdades sociales en salud en España. *Gaceta de Sanidad*, 26, 182-189.
- Commission on Social Determinants of Health. CSDH. (2008). Final report: Closing the gap in a generation: health equity through action on the social determinants of health. Ginebra: World Health Organization.
- Cook, R. (1991). *A national evaluation of Title IV-E foster care independent living programs for youth: Phase 2, Final Report*. Rockville, MD: Westat, Inc.
- Courtney, M., Piliavin, I., Grogan-Kaylor, A., i Nesmith, A. (1998). Foster youth transitions to adulthood: Outcomes 12 tot 18 months after leaving out-of-home care. Wisconsin-Madison: Institute for Research on Poverty. University of Wisconsin-Madison.
- Courtney, M., Piliavin, I., Grogan-Kaylor, A., i Nesmith, A. (2001). Foster youth transitions tot adulthood: A longitudinal view of youth leaving care. *Child Welfare*, 80, 685-717.
- Courtney, M.E., Dworsky, A., Ruth, G., Keller, T., Havlicek, J., i Bost, N. (2005). *Midwest evaluation of the adult functioning of former foster youth: Outcomes at age 19*. Retrieved February 3, 2006 from Chapin Hall Center of Children at the University of Chicago web site. Recuperat el dia 1 de juny de 2019, de <http://www.chapinhall.org/>
- Declaració de Alma Ata. Conferència Internacional sobre atenció primària de salut; del 6 al 12 de setembre de 1978; Alma - Ata; URSS.
- Faris, R. (1934). "Cultural isolation and the schizophrenic personality", *American Journal of Sociology*, 40, pp.155-169.
- Fernandez-Berrocal, P., Cabello, R., i Gutiérrez-Cobo, M.J. (2017). Avances en la Investigación sobre competencias emocionales en educación. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 88, 15-26.

- Fernández del Valle, J.; Álvarez E. i Fernanz, A. (1999). Y después---¿Qué? Estudio y seguimiento de casos que fueron acogidos en residencias de protección de menores en el Principado de Asturias. Oviedo: Servicio de Publicaciones del Principado de Asturias.
- Fredrickson, B.L. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention Treatment*, 3. Disponible a <http://journals.apa.org/prevention/volume3/pre0030001a.html>
- Font, R. (2018). *Per què, sovint, pares i mares tenen la sensació que els seus fills i filles no els escolten, que estan dispersos i que tenen dificultats per concentrar-se?*. Recuperat de: https://criatures.ara.cat/familia/com-educar-atencio-en-els-infants_0_2042795703.html
- Generalitat de Catalunya. Departament de Treball, Afers Socials i Famílies. *Informe sobre l'estat dels serveis socials a Catalunya: 26 de setembre de 2016*. Barcelona.
- Gili, M., Roca, M., Basu, S., et al. (2012). The mental health risks of economic crisis in Spain: evidence from primary care centres, 2006 and 2010. *The European Journal of Public Health*. 2013; 23:103-8.
- Health in All Policies Task Force. Report to the Strategic Growth Council. Sacramento: Health in All Policies Task Force; desembre de 2010. Disponible a: http://sgc.ca.gov/s_hiapplansandresources.php
- Katz, A. H. (1993). *Self-help in America: A social movement perspective*. New York: Twayne.
- Konopka, G., *Social Group Works: A Helping Process*, Prentice-Hall, Inc., Englewood Cliffs, N.J., 1963, pàg. 29.
- Lindström, B., Eriksson, M. (2016). Contextualising salutogenesis and Antonovsky in public health development. *Health Promotion International*, 21 (3), 238-244.
- Machado, A. (2013). Salutogénesis versus patogénesis. *Revista el Gallo Anthrosana en España*. Disponible en: <http://www.anthrosana.org.es/gallo/Gallo24.pdf>
- Mackenbach, Johan P., Irina Stirbu, Albert - Jan R. Roskam, Maartje M. Schaap, Gweenn. Men
- Ninacs, W. A. Empowerment et intervention: Développement de la capacité d'agir et de la solidarité. Québec: Les presses de l'Université Laval, 2008. ISBN: 978- 2-7637-8734-3.
- Organització Mundial de la Salut (1948). Preàmbul de la Constitució de la OMS i adoptada per la Conferència Sanitària Internacional, celebrada a Nueva York del 19 de juny al 22 de juliol de 1946, firmada el 22 de

juliol de 1946 pels representants de 61 Estats (*Official Records of the World Health Organization*, N° 2, p. 100).

López Cassá, E., Pérez-Escoda, N., Torrado, M. (2013). Instrumento de evaluación de las competencias emocionales: CDE (9-13). Comunicación presentada en el ICEI 2013-4th International Congress on Emotional Intelligence 9th September 2013. New York City, USA.

López, L. (2015). *Meditación para niños*. Barcelona: Plataforma Actual.

López, M. Santos, I. Bravo, A i Del Valle, F. (2013). El procesos de transición a la vida adulta de jóvenes acogidos en el sistema de protección infantil. *Anuales de psicología*, 29, pp.187-196.

Mackenbach, Johan P., Irina Stirbu, Albert-Jan R. Roskam, Maartje M. Schaap, Gwenn. Menvielle, Mall. Leinsalu, and Anton E. Kunst. "Socioeconomic Inequalities in Health in 22 European Countries." *New England Journal of Medicine* 358, no. 23 (2008): 2468-81.

Montserrat, C., Casas, F., González, M., Malo, S., Araujo, L., i Navarro, D. i Bertrán, I. (2010). *Factors d'èxit en infants atesos en residential homes*.

Park, N., Peterson, C., Sun, J.K. (2013). Investigación y aplicaciones. Terapia psicológica. *La Psicología Positiva*, 31(1), 11-19.

Pérez Londoño C. (2009). Optimismo y salud positiva como predictores de la adaptación a la vida universitaria. *Acta colombiana de psicología*. 12(1), 95-107.

Pestorius, M. "What Makes Groups Work? A Reflective Review in a Range of Contexts", en *Australian Social Work*, núm. 59 (2006), 2, pàg. 141-156. ISSN: 1447-0748

Pullen-Sansfacon, A. i Ward, D. (2012). "Making Interprofessional Working Work: Introducing a Groupwork Perspective", en *British Journal of Social Work* (2012), pàg. 1-17. ISSN: 1468-263X.

Quinton, D., Rutter, M. i Liddle, C. (1984). Institutional rearing, parenting difficulties and marital support. *Psychological Medicine*, 14, 107-124.

Rico, R., Gibson, C., Sánchez-Manzanares, M., i Clark, M. (2009). On the interplay between team explicit and implicit coordination processes. Paper presented to the 4th INGRoup conference, Colorado Springs: EE.UU.

- Sala Roca, J., Arnau Sabatés, L., Courtney, M.E., i Dworsky, A. (2016). Programs and services to help foster care leavers during their transition to adulthood. A study comparing Chicago (Illinois) to Barcelona (Catalonia).
- Seligman Martins E.P., Csikszentmihalyi, M. (2000). An Introduction. American Psychologist Association. *Positive Psychology*, 55(1), 5-14.
- Seligman M. (2017). *La auténtica felicidad*. Barcelona, España: Ediciones B, S.A.
- Snel, E. (2016). *Tranquils i atents com una granota*. Barcelona: Kairós.
- Suraj, S., Singh, A. (2011). Study of sense of coherence health promoting behavior in north Indian students. *Indian J Med Res*, 134(5), 645–52.
- Vázquez, C., Gonzalez, H., Rahona, J.J., Gómez D. (2009). Bienestar psicológico y salud. Aportaciones desde la psicología positiva. *Anuario de psicología clínica y de la salud*, 5, 15-28.
- Whitehead, M., Dahlgren, G. (2006). Concepts and principles for tackling social inequities in health. Levelling up (part 1). World Health Organization: Studies on social and economic determinants of population health, núm. 2.
- Wolkind, S N, Hall, M F, Pawlby, S (1977) *In: Epidemiological Approaches in Child Psychiatry*. Ed. Graham, P. Academic Press, London; pp 107–123.