

Descobrint la màgia d'emocionar-nos

Curs 2018-2019

Projecte final del Postgrau en
Educació Emocional i Benestar

Autora: Ingrid Barroso Lorenzana



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

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



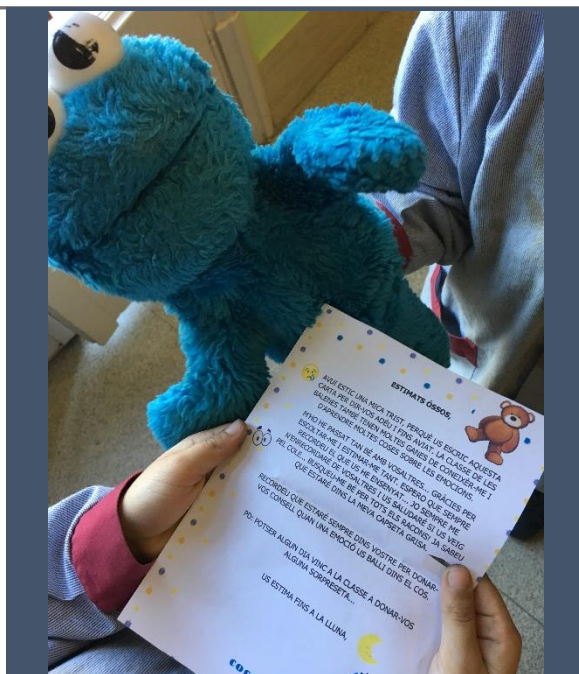
Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 3.0 No adaptada de
Creative Commons

La direcció del Postgrau en Educació Emocional i Benestar possibilita la difusió dels treballs, però no es pot fer responsable del contingut.

Barroso Lorenzana, I. (2019) *Descobrint la màgia d'emocionar-nos*.
Barcelona, Universitat de Barcelona

Per citar l'obra: <http://hdl.handle.net/2445/172623>

Curs 2018-2019



Descobrint la màgia d'emocionar-nos

Un projecte que introdueix l'Educació Emocional des de zero.

Projecte de final de Postgrau en Educació emocional i benestar



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

ICE-Facultat d'Educació

Autora: Íngrid Barroso Lorenzana

Tutoritzat per: Luz Guerrero

*Educar vol dir treure de dins, no posar de fora, no som
galledes que cal omplir, sinó foc que cal encendre.*

Jorge Wagensberg

Índex

| | |
|--|----|
| Introducció | 3 |
| Fonamentació teòrica | 4 |
| Part pràctica | 16 |
| Anàlisi del context on s'aplica el programa..... | 16 |
| Necessitats identificades..... | 16 |
| Objectius del programa..... | 16 |
| Metodologia..... | 17 |
| Temari | 18 |
| Procés d'aplicació..... | 30 |
| Estratègies d'avaluació..... | 30 |
| Avaluació del programa i conclusions..... | 31 |
| Conclusions | 33 |
| Bibliografia | 34 |

Descriptors: Educació Emocional, Educació Infantil, Projecte, Competència social, Autonomia emocional, Consciència emocional, Introducció a l'Educació Emocional.

Introducció

Posant la vista enrere recordo el moment on va néixer aquest treball. Des del postgrau ens proposaven destinar unes hores de pràctiques per a posar en joc tot el que estàvem treballant i aprenent a les classes. En aquell moment mil idees em van venir a la ment, sobretot col·lectius de persones i associacions on de ben segur podrien agrair que algú hi destinés unes hores per a treballar les emocions i el que en deriven, però posant el focus en el meu dia a dia vaig veure'n el col·legi on treballo actualment. Aquest centre educatiu té com a pilars bàsics l'excel·lència acadèmica sumada als valors del cristianisme, entre d'altres. Concretament, és una escola on l'educació emocional és quelcom nou i molt poc explotat així que vaig pensar que no hi havia millor lloc on plantar les primeres llavors per a entre tots, adonar-nos-en de l'impacte de l'educació emocional quan es treballa i es té en compte. Així doncs, la meva població diana va ser un curs de P5, amb les seves dues línies. La meva motivació principal era, descobrir-los-hi el concepte, posar en una safata de manera encisadora les emocions i tot el seu univers per a que treballant-ho, en veiessin la seva correlació en la seva vida quotidiana i gaudissin de com podem treballar-les.

Abans d'endinsar-nos-hi, però, cal començar pel principi. La primera part del treball consta d'un marc teòric que mostra pinzellades de diferents conceptes que recolzen, d'una manera o altra, el que després vaig posar en pràctica a la segona part. En aquesta segona part, doncs, trobarem tot el que vaig fer, el que va passar, i el que vaig reflexionar un cop posats dins l'aula.

Finalment, trobarem unes conclusions que emmarquen la relació dels conceptes presentats al treball.

Espero que aquestes pàgines puguin fer un recull aproximat de totes les coses que han fet viure aquest projecte.

Fonamentació teòrica

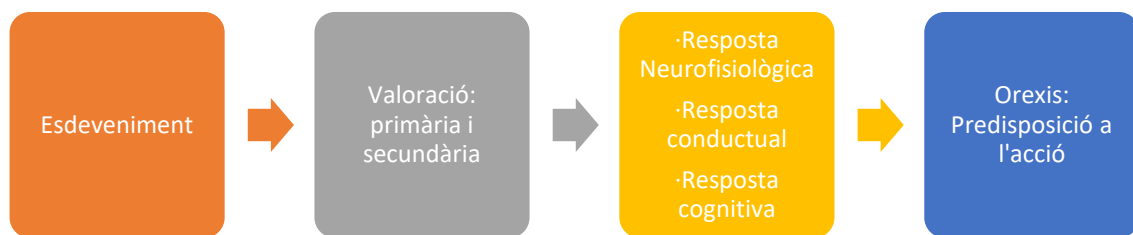
Abans d'entrar en un complex projecte d'educació emocional cal entrar a la base, al primer punt d'origen: [les emocions](#). Començant primer per a definir-les.

Posant la mirada en l'aspecte etimològic, la paraula emoció prové del llatí, formada per "e" que significa cap a fora i "motio" que significa moviment o acció, sent així doncs, el motiu el que ens fa moure, tant a persones humanes com a altres animals que puguin presentar respostes complexes semblants.

Entrant més dins el concepte, Bisquerra (2000) ens comenta que és un estat complex de l'organisme determinat per una excitació o pertorbació rebuda que ens predisposa a l'acció. Les emocions apareixen com a resposta a un esdeveniment que pot ser intern o extern.

També podem veure que una mateixa situació pot generar emocions diferents en varies persones.

A continuació adjunto un esquema que integra [els elements](#) més essencials de l'emoció:



Aquest és el camí que segueix una emoció. Bisquerra (2009) ens proposa que davant una situació o esdeveniment, l'organisme en fa una valoració, un escàner, que detecta qualsevol informació que necessiti de l'activació de la nostra resposta emocional. Per a fer-ho es pregunta les següents qüestions:

En primer lloc en fa una **valoració primària**: Com afecta aquesta situació a la meua supervivència i al meu benestar? Quan alguna de les dues coses es veuen amenaçades s'activa la resposta emocional.

En segon lloc se'n fa una **valoració secundària**: Estic en condicions de fer front a la situació? Si la resposta és afirmativa la resposta emocional disminueix la intensitat fent que les condicions per a gestionar la situació siguin més òptimes, però si és negativa, augmenta la intensitat de la resposta, fent que, si l'emoció és molt intensa pugui provocar estrès, fòbia o depressió.

És interessant comentar també, que aquesta resposta emocional, que és diferent en cada persona, és a dir, una persona pot sentir diferents emocions davant una mateixa situació, pot entrenar-se i educar-se a través de l'educació emocional, fent èmfasi en relativitzar i concentrar-nos en com podem resoldre-ho per a que ens afecti el menys possible.

Així doncs, anem a centrar-nos en les respostes que activa el nostre cos a l'escanejar una emoció. Com hem vist, la valoració activa la resposta emocional, que consta de tres components: neurofisiològic, conductual i cognitiu.

- Començant pel **component neurofisiològic** consisteix en com reacciona el nostre cos físic, la nostra fisiologia, a una emoció. Són una resposta de l'organisme que s'inicia concretament al sistema nerviós central. Un dels seus components poden ser: taquicàrdia, sudoració, canvis en la respiració, pressió sanguínia, i un llarg etc. Tot i semblar inverosímil, aquest component també pot educar-se, mitjançant tècniques de relaxació, respiració i control físic i corporal.
- Seguidament, el **component conductual** coincideix en l'expressió emocional, el llenguatge no verbal i les expressions facials. Aquest component fa referència a la conducta que mostrem com a resposta a l'emoció viscuda. Per exemple: canvi del to de veu, ritme, moviments del cos, etc. És interessant també veure com aquesta resposta pot entrenar-se i modificar-se, posant consciència en com volem reaccionar davant un estímul.
- Finalment i pel que fa al **component cognitiu** constatem que és l'experiència subjectiva del que estem vivint, ens permet prendre consciència de l'emoció i etiquetar-la segons les possibilitats del nostre llenguatge. D'aquí podem valorar la importància d'una bona

educació emocional, per tal de millorar el coneixement de les emocions que vivim i com etiquetar-les correctament, ja que és una manera de conèixer-nos a nosaltres mateixos.

Totes aquestes respostes ens predisposen a l'acció davant l'emoció rebuda en un principi. Aquest concepte s'anomena **orexis**. Des de l'educació emocional es recalca la importància de regular aquesta resposta mitjançant entrenament, **per tal de que siguin conductes apropiades i no impulsives**.

Un cop entès el concepte emoció i el que comporta anem a veure'n [els tipus](#). Bisquerra, Pérez i García (2015) ens comenten que la majoria d'autors coincideixen en fer-ne dos categories, **positives i negatives**, classificant-ho en un eix que va del plaer al desplaer, per tant s'assigna el valor de les emocions en funció del lloc que ocupin en aquest eix. També però se n'afegeix una altra categoria que són les **emocions ambigües**, que tenen aspectes positius i negatius, com per exemple l'emoció de la sorpresa, admiració desconcert, compassió.

És crucial definir bé el concepte d'emocions positives i negatives en la seva classificació, ja que no entenem "emocions dolentes" com a emocions negatives o "emocions bones" com a positives: el criteri que es segueix és el grau de benestar que ens produeix aquella emoció, classificant-se així en aquest eix que gradua el sentiment de benestar al vivenciar-la, clarificant que totes les emocions són legítimes i cal acceptar-les, entenent doncs, que algunes ens produeixen més benestar que d'altres.

Endinsant-nos més en les [classificacions](#) de les emocions, veiem una gran varietat i propostes de diferents autors. Alguns s'han centrat en les 3 principals: por, ira i tristesa, altres a les 6 bàsiques: por, ira, tristesa, alegria, sorpresa i fàstic... Fent-ho en models jeràrquics, factorials...

Jo en destacaré la classificació d'un autor en concret que és el qual m'he basat en algunes de les propostes pràctiques d'aquest projecte.

Figueroba (2019) en un article ens comenta que l'autor **Paul Ekman** es basa en l'expressió facial com a criteri classificador de les emocions i en distingeix les següents: Por, ira, alegria, tristesa, sorpresa i fàstic. Ekman va dedicar gran part de la seva carrera professional a les reaccions fisiològiques del cos davant certes emocions, relacionant les expressions facials a l'emoció que s'hi amaga darrere.

L'autor afirma doncs que podem reconèixer l'emoció viscuda interpretant-ne l'expressió representada per la persona en aquell moment, i que a més són compartides per totes les cultures.

Em sembla interessant comentar la proposta de classificació des d'una perspectiva psicopedagògica pensada per a l'educació emocional que va fer Bisquerra (2009) després d'analitzar les diferents propostes ja existents de varis autors que les havien estudiat.

Bisquerra ens proposa doncs una classificació per famílies. Ho fa distingint-ne les **positives, negatives i ambigües** i afegint-ne una categoria **d'emocions socials**, que són aquelles que es produeixen en la interacció social (com la vergonya, timidesa, culpa, enveja...) i una altra **d'estètiques** que són la resposta emocional davant la bellesa d'un lloc, obres d'art, paisatges... que aporten grans dosis de benestar.

Seguidament, m'agradaria introduir el concepte de la **neurociència** i els beneficis que aporta en l'educació si es té en compte.

Gaja (2017) en un article ens defineix que la neurociència és el conjunt de disciplines científiques que estudien el sistema nerviós amb l'objectiu d'entendre el control de les reaccions nervioses i el comportament del cervell.

Els diferents estudis en neurociència ens han permès veure com funciona el cervell i veure el paper clau que tenen l'emoció i la curiositat a l'hora d'aprendre. Constaten que no aprenem memoritzant i repetint conceptes contínuament, si no experimentant i emocionant-nos. Les emocions, l'aprenentatge i la memòria estan estretament lligats, i **si no hi ha emoció no hi ha aprenentatge** ancorat.

La intel·ligència és un concepte multidimensional i per això, un mateix ambient d'aprenentatge ha de conduir als infants a explorar, pensar i expressar-se a través de varies disciplines.

Tornant al concepte d'emoció, com he comentat, aquesta és fonamental a l'hora d'aprendre, tant per qui ensenya com per qui aprèn. La informació que envia el mestre/a, en aquest cas, ha de ser captada **pels sentits** per a que després pugui passar pel **sistema límbic** abans de ser enviada al còrtex cerebral, que és la part que en fa els processos cognitius. Dins d'aquest sistema límbic **l'amígdala** té una funció primordial, és una de les parts més primitiva del cervell i s'activa davant les situacions més importants per a la supervivència consolidant-ho en un record. Per tant, si volem que un aprenentatge sigui significatiu i quedi en el record, ha d'activar l'amígdala d'alguna manera.

Una manera per a fer-ho és tenint en compte **el factor sorpresa**, ja que activa l'amígdala de manera immediata: el cervell està acostumat a processar els patrons que es repeteixen de la mateixa manera, és la seva manera d'enfrontar-se al món. Ara bé, tot allò que s'escapa d'aquells patrons, es guarda de manera més profunda al cervell, d'aquí en surt la idea de treballar amb elements que surtin de la monotonia.

Per últim, i no més important, Gaja ens comenta que el cervell, al contrari del que es va creure durant molt temps, no és estàtic, sinó que hi ha períodes crítics d'aprenentatge on l'aprenentatge es veu més afavorit que un altre, destacant per exemple la plasticitat del cervell en les edats primerenques. D'aquí la importància d'introduir, en aquestes edats, els pilars sòlids d'aprenentatge que volem que els infants tinguin solidificats, com per exemple podria ser-ne, l'educació emocional.

M'alegra poder constatar que la meua part pràctica ha tingut molt en compte cada punt que ens destaca, en aquest cas, aquest autor i la neurociència en general. El fet de proporcionar als infants un ambient que treballa en varies disciplines, tenint en compte els seus interessos i motivacions, incorporant el factor sorpresa tot despertant-los-hi emoció en general, ha fet que **l'aprenentatge hagi estat del tot significatiu i funcional**.

Un altre concepte ben lligat a l'emoció és la [intel·ligència emocional](#).

Bisquerra, Pérez i García (2015) ens introdueixen que aquest concepte podria ser considerat un *oxímoron*, ja que proposa una idíl·lica unió entre dos conceptes que han estat oposats durant molt de temps: intel·ligència i emoció. Els vells paradigmes proposaven un ideal de la raó alliberada dels impulsos irracionals de l'emoció, en canvi, aquest nou paradigma pretén unir-los.

Filant més prim podríem dir que la intel·ligència emocional és un constructe que ens ajuda a comprendre de quina manera estratègica podem influir sobre les nostres emocions i a l'hora d'interpretar les dels altres. Comprenent per tant que les emocions afecten la manera en la que percebem la realitat i en la presa de decisions. També és interessant comentar que per a ser intel·ligent emocionalment, es necessita un quocient intel·lectual igual o superior a la mitja.

La intel·ligència emocional és altament requerida en l'àmbit acadèmic i educatiu. Vegem-ne el perquè:

Bisquerra, Pérez i García (2015) exposen que per a que un aprenentatge sigui òptim, els estudiants han de ser emocionalment competents, incloent ser capaços de contenir-se i frenar les reaccions impulsives davant algunes situacions en concret, saber-se moure en entorns

educatiu nou, tracte amb els docents, companys... per les quals coses es necessita d'una intel·ligència emocional treballada que permeti aconseguir-ho.

Hi ha varis autors que n'han demostrat els **beneficis**, com per exemple el consultor i divulgador científic Daniel Goleman (1996) defensava que ajudar als infants a millorar el seu món tant intern com extern també contribueix a estimular el seu aprenentatge i això pot arribar a estendre's fins i tot sobre el desenvolupament del seu circuit neuronal.

Durant la infància, una de les àrees del cervell més formades per l'experiència és el còrtex prefrontal, que se n'encarrega precisament d'inhibir els impulsos emocionals disruptius i centrar l'atenció; l'aprenentatge socioemocional se n'encarrega precisament d'això. Els infants que no ho tenen treballat compten amb menys recursos per a focalitzar l'atenció i aprendre, fent-los així, més vulnerables.

Considero clau que qualsevol projecte o intervenció educativa tingui en compte aquestes premisses, ja que aconseguir que les emocions treballin al nostre favor, saber-les conduir i extreure'n el màxim profit és sinònim d'èxit personal i acadèmic.

Tots els aspectes fonamentals comentats anteriorment recauen i estan estretament lligats amb [l'educació emocional](#).

Bisquerra (2009) ens parla de l'educació emocional de la següent manera:

Reflexionant sobre el concepte d'**educació** en general arribem a la conclusió que aquesta ha de preparar per a la vida, ha de desenvolupar-nos per a fer possible la convivència i el benestar. Podem fàcilment constatar que aquestes necessitats socials no queden suficientment ateses en les assignatures ordinàries, d'aquí podríem veure doncs com neix la necessitat d'una educació emocional, on el mateix autor afegeix que aquestes competències bàsiques que hem d'adquirir, les quals veurem detallades més endavant, han d'estar presents en la pràctica educativa, i no ocasionalment, si no de manera **intencional, planificada, sistemàtica i efectiva**.

Entenem doncs l'**educació emocional** com aquest procés educatiu que ha de ser continu i permanent que té l'objectiu clar de potenciar de les competències emocionals com a element central del desenvolupament humà que capaciten per a la vida i el benestar personal i social.

Bisquerra, Pérez i García (2015) ens exposen un dels objectius clau de l'educació emocional que és la **prevenció** primària inespecífica. L'educació emocional, a part de proporcionar-nos eines per a la vida i el benestar també té la clara finalitat de dotar a les persones per a minimitzar la vulnerabilitat d'aquestes en determinades disfuncions com poden ser l'estrès, depressió,

impulsivitat, agressivitat. Per altra banda, mitjançant el treball de les competències emocionals també podem prevenir situacions tals com la prevenció del consum de drogues i violència, entre moltes d'altres.

Encara que l'educació emocional pugui semblar quelcom nou o poc comú cal recordar que té un marc teòric integrador que recull les aportacions d'altres ciències que la recolzen integrant-la en una acció ben fonamentada.

M'agradaria també esmentar les propostes que suggereix Bisquerra (2009) a l'hora de treballar l'educació emocional, és a dir, en la seva **metodologia**.

Aquest autor ens argumenta que les activitats proposades han de ser bàsicament pràctiques i les exposicions teòriques han de reduir-se al mínim, sobretot en edats primerenques. Poden introduir-se activitats com relaxació, dinàmiques de grup, role playing, etc.

Un altre punt que s'ha de tenir molt en compte és el fet que les activitats siguin voluntàries en la seva majoria, no es pot violentar la participació de ningú sobretot en aspectes emocionals, cal anar amb molt de compte i sensibilitat.

Un fet que pot ajudar és enfocar les activitats en tercera persona, creant històries o parlant de personatges que no siguin ells i elles, creant així un clima de confiança que faciliti la exposició de les seves experiències en un futur proper.

A l'hora de dur a terme la meua part pràctica he tingut molt presents els punts que ens comenta Bisquerra, adonant-me'n també de la seva importància i realitat. Vivint les activitats en primera persona hem vist com l'aprenentatge se'n feia molt més funcional i amè. A més, estaven enfocades en l'explicació d'històries d'altres personatges, mostrant, això sí, temes de la seva realitat i convivència. Aquest fet els permetia poder viure el que s'explica des de fora donant-los-hi un punt d'objectivitat que els feia connectar ràpidament amb la problemàtica.

També tenia molt present el fet de respectar els seus tempos i ritmes a l'hora d'involucrar-se en una activitat. Deixant que fossin ells i elles els que triessin sumar-s'hi en el punt que volguessin, tot observant l'activitat des de fora, aconseguia que la seva participació fos molt més significativa per a tots i que el clima de confiança estigués ben establert.

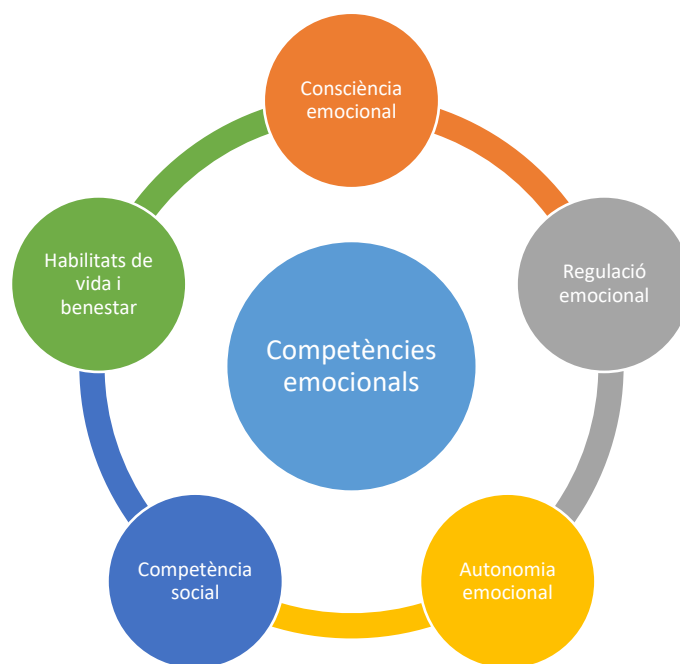
Anem, ara sí a, centrar-nos en les **competències emocionals**.

Bisquerra (2009) ens recorda que les competències emocionals **són l'objectiu de l'educació emocional**. Concretament són el conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per a prendre consciència, comprendre, expressar i regular les emocions.

Com comentàvem abans, la finalitat d'aquestes competències és aportar un valor afegit a les funcions professionals com també promoure el benestar personal i social.

Poder treballar-les i arribar a dominar-les es tradueix en una millor adaptació al context social i un millor afrontament dels reptes que ens llença la vida. Per altra banda, també se'n veuen afavorits els processos d'aprenentatge, les relacions interpersonals, la resolució de problemes i un llarg etc.

Per a exposar les competències ens basarem en el model que proposa el GROU *Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica*. (Bisquerra 2000).



En primer lloc començarem per exposar el primer bloc: la consciència emocional.

- La **consciència emocional** és el primer pas per a poder passar a les altres competències. En el meu marc pràctic vaig destinar la majoria de les hores en crear una base sòlida on poder-hi construir les altres competències després. El complex món de les emocions comença per a poder **prendre consciència** de les pròpies emocions, identificar-les i donar-los-hi nom, tot **creant un vocabulari emocional**, que permetrà poder fer el primer pas per a gestionar l'emoció. Per altra banda i no menys important també contempla **comprendre les emocions dels altres** i implicar-nos-hi empàticament tot connectant amb l'emoció de l'altra persona, aquest fet inclou la lectura de l'expressió no verbal a l'hora d'interpretar una emoció. Aquesta competència pretén treballar la consciència de la interacció entre emoció, cognició i conducta, estudiar com funciona per a no deixar que ens domini i arribar a ser intel·ligents emocionalment.
- La **regulació emocional** seria el segon bloc que la segueix. Aquest, contempla la capacitat per a gestionar les emocions de manera apropiada: tenint bones estratègies d'afrontament, autogenerant-nos emocions positives, etc. Dins de les seves microcompetències podem trobar les següents:
 - Expressió emocional apropiada**: Cal tenir en compte quin pot ser l'impacte de l'expressió emocional sumada de la conducta envers les altres persones a l'experimentar emocions, necessitem l'habilitat per comprendre que l'estat emocional intern no ha d'estar representat per l'extern en algunes ocasions.
 - Regulació d'emocions i sentiments**: Cal acceptar que els sentiments i les emocions ben sovint han de ser regulats, és necessari regular la ira, violència, la tolerància a la frustració entre moltes d'altres per a prevenir estats mentals negatius.
 - Habilitats d'afrontament**: Necessitem de l'habilitat per afrontar reptes i situacions de conflictes amb les emocions que aquestes situacions generen, amb l'ajuda d'estratègies d'autorregulació.
 - Competència per autogenerar emocions positives**: Capacitat per autogestionar el propi benestar emocional autogenerant-se de forma voluntària i conscient emocions positives com l'alegria, l'amor l'humor i el fluir.

En el meu marc pràctic aquesta competència no va ser treballada com a objectiu específic ja que les necessitats del grup estaven encarades cap a una altra, però sí que vaig mostrar tècniques per a treballar-la ja que és necessària i precedeix d'altres com la competència social.

- **La autonomia emocional.** Aquesta competència va ser un gran bloc de treball per a un dels grups que vaig estudiar. Quan parlem d'autonomia emocional fem referència a un concepte ampli que inclou varis elements com l'autogestió personal, l'autoestima, la responsabilitat, etc, per tal de poder analitzar críticament les normes socials, tenir la capacitat per a buscar ajuda i recursos tanmateix com l'autoeficàcia emocional.

Dins les seves microcompetències podem veure les següents:

-Autoestima: Crear una imatge positiva d'un mateix, estar-ne satisfet/a i tenir bones relacions amb un mateix.

-Automotivació: Implicar-se emocionalment en diverses activitats. L'automotivació és essencial per a donar sentit a la vida.

-Autoeficàcia emocional: Generar-nos les emocions que necessitem.

-Responsabilitat: Saber respondre als propis actes.

-Actitud positiva: Aquesta actitud repercuteix també a la intenció de ser bo, just i caritatiu.

-Anàlisi crític de les normes socials: Té la finalitat bàsica de no adoptar comportaments estereotipats propis d'una societat irreflexiva i acrítica. Aquesta autonomia ha d'ajudar-nos avançar cap a una societat més conscient, lliure, autònoma i responsable.

-Resiliència: Capacitat d'una persona a afrontar-se amb èxit a condicions adverses de la vida.

D'aquesta gran competència vam centrar-nos en treballar l'autoestima en tot el seu complex i l'autonomia, tant necessària en l'etapa d'infantil i posteriorment.

- **La competència social.** Aquesta competència també va ser objectiu específic de treball d'un dels grups de la part pràctica. Per competència social ens referim a la capacitat per mantenir bones relacions amb altres persones. Això implica d'un bon domini de les habilitats socials bàsiques, comunicació, respecte, entre d'altres. Les seves microcompetències són les següents:

-Dominar les habilitats socials bàsiques: La més bàsica és l'escolta, i d'aquí en segueixen les altres: saludar, acomiadar-se, demanar disculpes, agrair, etc.

-**Respecte per als altres:** Acceptar i apreciar les diferències individuals i valorar els drets de totes les persones.

-**Practicar la comunicació receptiva,** llegint als altres verbal i no verbalment **i expressiva,** mostrant els propis pensaments i sentiments amb claredat, verbal i no verbal.

-**Compartir emocions**

-**Comportament prosocial i cooperació:** Realitzar accions a favor d'altres persones sense que aquestes ho hagin demanat.

-**Assertivitat:** Capacitat per a defensar i expressar els propis drets, opinions i sentiments al mateix temps que es respecten els dels altres.

-**Prevenició i resolució de conflictes**

-**Capacitat per a gestionar situacions emocionals:** Activar estratègies de regulació emocional col·lectiva.

En aquesta competència vam centrar-nos en treballar les habilitats socials bàsiques i el respecte cap als altres de manera generalitzada en totes les sessions, com a fil conductor base. Vam practicar la comunicació receptiva i expressiva en varies dinàmiques i també a l'hora de compartir emocions al llarg de totes les hores del projecte. Vàrem fer algun taller encarat al comportament prosocial i al teixir relacions entre nosaltres i finalment vam treballar l'assertivitat, la resolució de conflictes i la gestió de situacions emocionals mitjançant el roleplaying i el teatre.

- Per últim, anem a centrar-nos en les **competències per a la vida i el benestar**. Aquesta competència fa referència a adoptar comportaments apropiats i responsables per tal d'afrontar de manera exitosa els reptes diaris de la vida, siguin del nivell que siguin: personals, professionals, socials, familiars, etc. En les seves microcompetències podem veure'n les següents:

-**Fixar objectius adaptatius:** Han de ser positius i realistes, tant a curt com a llarg termini.

-**Presa de decisions:** Assumint responsabilitats i tenint en compte els aspectes necessaris.

-**Buscar ajuda i recursos:** És molt important saber identificar la necessitat de ser recolzat com també saber accedir als recursos disponibles apropiats.

-**Ciutadania activa, participativa, crítica, responsable i compromesa:** Conèixer els propis drets i deures, desenvolupar sentiment de pertinença, participar en un sistema democràtic, etc.

-Benestar emocional: Gaudir del benestar personal i transmetre'l a les persones amb les que s'interactua.

-Fluir: Generar experiències òptimes en la vida professional, personal i social.

Aquestes 5 serien les competències que proposa, en aquest cas, el model del GROU. Totes cinc són necessàries i essencials i cal tenir-les en compte a l'hora de plantejar qualsevol programa d'educació emocional.

Part pràctica

MODALITAT D'APLICACIÓ D'UN PROGRAMA

Anàlisi del context on s'aplica el programa

El programa s'aplica en un centre educatiu concertat de Barcelona de dues línies amb una ràtio d'uns 25 alumnes per classe i 56 professors/es. És un centre i edifici físic molt emblemàtic, ja que es va fundar l'any 1978 i va ser reconegut com a centre superior uns anys més endavant. Des de llavors s'ofereix escolarització des de llar d'infants fins a batxillerat.



Està ubicat a l'avinguda Tibidabo i l'edifici segueix la sintonia de l'elegància dels que l'envolten. Un dels seus trets característics més diferencials pel que fa al projecte educatiu de centre consisteix en ser una escola cristiana i trilingüe on es parla el català, castellà i anglès en el mateix percentatge, fent que tingui un nombre elevat d'immigració europea i que es senti parlar anglès només entrant a l'escola. El seu objectiu principal és afavorir l'educació integral de l'alumnat, tant en l'hàbit humà, cultural, artístic i esportiu a través del respecte, la pluralitat i diversitat tot partint del concepte cristià de la vida.

El nivell socioeconòmic i cultural és mitjà/alt i parlem d'un centre on el concepte d'educació emocional és quelcom nou i no ha estat quasi bé treballat més enllà d'alguna activitat puntual com l'explicació d'un conte.

Necessitats identificades

El grup on he aplicat el projecte són dos aules de p5 amb 21 alumnes cada un, concretament P5A consta de 8 nenes i 13 nens i P5B d'11 nens i 10 nenes. Reunint-me amb les tutores dels grups pertinents m'exposen que en primer lloc, el grup A, és un grup immadur, que necessita moltíssima intervenció per part de l'adult en varies tasques, els costa seguir una rutina i amb poca autonomia emocional en general.

Per altra banda, el grup B, tenen conductes molt disruptives, necessiten cridar l'atenció i ho fan fent comentaris burleta dels companys i companyes mostrant cada vegada menys respecte cap a ells i elles.

Objectius del programa

Tenint en compte les mancances comentades, he planificat les 12 hores destinades a la implementació del programa de la següent manera: de les 12 hores en total, fer-ne 6 a cada grup, dedicant-ne 4 a treballar una bona base de consciència emocional, ja que el tema és

quelcom nou pels infants i cal establir aquest fonament per a construir-hi els altres damunt, i les 2 restants a treballar les necessitats específiques de cada grup, sent en el grup de p5 A l'autonomia emocional i en el B, les habilitats socials. Per tant, els objectius generals d'intervenció que em marco són els següents:

- Ser conscients de les nostres emocions bàsiques.
- Reconèixer les emocions i anomenar-les, en nosaltres mateixos i en els altres.
- Adquirir vocabulari emocional.
- Treballar l'autoconcepte i l'autoestima.
- Prendre consciència de les nostres qualitats.
- Adquirir estratègies de regulació emocional.
- Aprendre a relacionar-nos de manera assertiva.
- Construir una base sòlida de respecte.

Metodologia

Per a la implementació del programa he seguit una metodologia totalment interdisciplinar, activa, significativa i funcional. Les activitats presentades contempen varies àrees i capacitats, convertint-ho així en un projecte complert i enriquidor. Totes les sessions segueixen la mateixa estructura.

Per començar, un titella, anomenat Coco, serà el que encetarà cada classe. Aquest titella és un personatge que sap moltíssimes coses sobre emocions i que demana anar a la classe de P5A i P5B perquè vol compartir-ho amb tots ells i elles. Aquest, viu en una capseta grisa, on cada dia, ens hi posa una pista (objecte) de les coses que vol que treballem aquell dia amb tots i totes.

Anirem descobrint cada pista de la capseta i d'aquí en teixim cada activitat que acaba formant la sessió.

Per tal de poder respectar el torn de paraula, només parlarem quan tinguem un objecte (en aquest cas una campana) a les nostres mans, d'aquesta manera els altres saben que si no la tenen i algú l'està fent sonar és perquè té alguna cosa a compartir i l'hi hem de parar atenció.

Per acabar la sessió, els hi presento el treball *cuidem-nos*, on cada dia els hi introdueixo una activitat per a poder cuidar-nos com a grup. (Posteriorment, els hi donaré a cada tutora el recull de fotografies de cada activitat en format àlbum per a que ells i elles puguin escollir cada dia com volen cuidar-se, i inclús, afegir-ne de noves.)



Concloem la sessió fent un feedback obert llençant el que més ens ha agradat i el que menys de les propostes treballades aquell dia.

Temari

En la graella que presento a continuació organitzo les sessions per competències, on podem veure que les 4 primeres són les que van compartir els dos grups, treballant la consciència emocional. Després, les dos últimes, van variar, centrant-nos en l'autonomia emocional en P5A i en les habilitats socials en l'aula de P5B.

| CONSCIÈNCIA EMOCIONAL (part comú) | AUTONOMIA EMOCIONAL | COMPETÈNCIA EMOCIONAL |
|-----------------------------------|---------------------|-----------------------|
| Sessió 1,2,3,4 (P5A-P5B) | Sessió 5 i 6 P5A | Sessió 5 i 6 P5B |

A continuació esquematitzo cada una de les sessions que vaig dur a terme. Totes les sessions van tenir la durada d'una hora cada una.

| Competència treballada: Consciència emocional |
|---|
| Sessió 1: El monstre dels colors |
| Objectius: <ul style="list-style-type: none">-Ser conscients de les nostres emocions bàsiques.- Reconèixer les emocions anomenar-les-Identificar les emocions a partir de l'expressió facial i corporal.-Relacionar vivències pròpies amb una de les emocions presentades.-Adquirir vocabulari emocional. |
| Descripció: <p>Comencem la sessió presentant el titella que ens acompanyarà cada dia, el Coco, i explico la seva història, d'on ve i per què ha vingut a la seva classe. Avui dins a la capsa ens ha posat el material d'un conte, un dau i una vareta màgica.</p> <p>La idea general de la sessió és presentar les emocions i introduir-ne el vocabulari més bàsic, per això m'ajudo del conte del monstre dels colors que en presenta les principals. Després faig èmfasi en que tots triem el color de les nostres pròpies emocions i el compartim fent-ne un col·loqui.</p> <p>Seguidament presento el dau de les emocions, un dau de 6 cares que mostra 5 de les 6 emocions que presenta Paul Ekman: alegria, tristesa, por, ràbia i sorpresa, més un interrogant (la 6ena cara) per a que escullin la que més vulguin compartir. Continuem asseguts en rotllana i anem tirant el dau un a un. Cada infant comparteix una experiència que li provoca l'emoció que li ha sortit al dau i fem una petita reflexió sobre l'emoció i/o experiència explicada.</p> |



Per concloure, els hi introduïxo la vareta màgica. Prèviament, comentem l'expressió facial i corporal de cada emoció. Trio un infant voluntari/a, aquest/a puja a la cadira amb la vareta i li diu a aquesta quina emoció vol que representin els seus companys/es, movent la vareta i dient unes paraules màgiques tots i totes passen a representar-la. Ho anem fent en forma de grup gran i d'individual a individual.



Finalment, presentem la idea del *cuidem-nos*. Parlem de què vol dir cuidar-se, quines coses fem per a dur-ho a terme i del concepte cuidar-se com a grup. Els hi introduïxo doncs, la primera activitat del *Cuidem-nos*, que és el tren dels massatges, acompanyat d'una cançó de Dàmaris Gelabert que ens guiarà els moviments.



Per a acomiadar-nos tornem a seure en rotllana i passant la campana del torn de paraula comentem el que ens ha agradat més i menys de la sessió.

Material:

- Titella i caixa.
- Material del conte monstre dels colors o el propi conte.
- Dau de les emocions.
- Vareta màgica.
- Cançó "Massatges" de Dàmaris Gelabert.

Valoració:

En el primer grup P5A, vaig adonar-me'n que la temporalització de cada activitat era ideal, complerta i que inclús podia fer-les més a poc a poc i emfatitzar amb totes les experiències que compartien.

Van entendre gratament el concepte i van saber lligar-los a la seva vida quotidiana.

En l'altre P5, vaig poder introduir els petits canvis i la sessió va quedar més arrodonida, tot i adonar-me que les dinàmiques grupals costaven molt més de dur a terme, ja que no es respectaven i es cansaven d'escoltar-se.

Em va sorprendre gratament la rebuda que va tenir tot en general, estaven totalment receptius/es i entusiasmats/es. Em va fascinar que fent el col·loqui després del conte, molts i moltes van saber posar el seu propi color a una emoció que ells i elles van triar.

També els hi va encantar tirar el dau, tots i totes tenien moltes coses a compartir i va ser aquell un dels moments en els que van veure el lligam tan estret entre les emocions i la seva vida quotidiana. La vareta ens va portar un toc de màgia i rialles que van gaudir d'allò més, va ser una manera engrescadora de treballar la expressió corporal.

Avaluació, s'han complert els objectius?

- Ser conscients de les nostres emocions bàsiques. Reconèixer-les i anomenar-les: En procés
- Identificar les emocions a partir de l'expressió facial i corporal: Assolit
- Relacionar vivències pròpies amb una de les emocions presentades: Assolit
- Adquirir vocabulari emocional: En procés

Bibliografia:

Llenas, A. (2012) El monstre dels colors. Barcelona: Flamboyant

Gelabert, D. (28 gener 2014) Massatges [Arxiu de vídeo] Recuperat de: <https://www.youtube.com/watch?v=2RaUhbr7Jms>

Competència treballada: Consciència emocional

Sessió 2: Diapositives emocionals

Objectius:

- Saber reconèixer i identificar les emocions bàsiques en els altres.
- Identificar les emocions a partir de l'expressió facial i corporal.
- Denominar trets característics generals de cada emoció.
- Poder classificar emocions.

Descripció:

Asseguts en rotllana començo la sessió amb el titella Coco, que cada dia a l'arribar canta la cançó "hola, hola com et sents, com et sents, com et sents, hola, hola com et sents, com et sents avui?" com a rutina de presentació. El Coco va preguntant a cada infant com es sent i perquè.

Dins de la seva caps, avui ens ha posat un llapis usb, en descobrim el contingut posant-lo a l'ordinador de la classe. Assegut a les cadires veiem que és un power point amb diferents imatges de nens i nenes sentint emocions (les 5 bàsiques treballades a la sessió anterior) les visualitzem i endevinem quina emoció deuen estar sentint, ens fixem en la expressió característica de la cara i fem hipòtesis sobre què els deu haver passat.

Després del power point, veiem que el Coco també ha posat a la capsa les mateixes fotografies impreses i juguem a classificar-les, sense cap consigna, entre tots.

Finalment, juguem al joc "què tinc al cap": dins la capsa trobem les emoticones de les emocions que estem treballant, així que un infant voluntari surt davant de tots i se li col·loca una emoticona a la front sense que ell/a ho vegi. Entre tots i totes hem de donar-li pistes per a que endevini quina emoció té al cap.



Per concloure la sessió recordem la rutina del *Cuidem-nos* i comentem com vam cuidar-nos ahir i què farem avui. El Coco ens ha deixat un pintallavis dins la caixa també així que introdueixo el tren dels petons. Asseguts en rotllana ens pintem els llavis i ens fem petons a la persona del costat (si ella ho vol) seguint un ordre.

En acabar, fem un feedback comentant aspectes més i menys engrescadors de la sessió.

Material:

- Titella i caixa.
- power point.
- fotografies impreses.
- emojis impresos.
- pintallavis.

Valoració:

En el primer grup P5A, vaig adonar-me'n que la classificació de les imatges impreses sense cap consigna ni la meua participació directa ho feia molt costós i no quedava clar el missatge de l'activitat. Per altra banda, en el moment del powerpoint, el fet d'imaginar hipòtesis sobre cada imatge ho feia difícil i perdien l'atenció, així que al següent P5 vam fer hipòtesis d'una de les imatges representatives de cada emoció i al joc de classificació vaig donar-los-hi algun exemple de classificació a part d'intervenir-hi jo una miqueta més.

En general l'activitat va captivar força i estaven engrescats amb la diferent utilització de recursos, tenien moltes ganes de participar i dir la seva, sobretot en els jocs. Concretament al joc de "què tinc al cap" van mostrar una actitud molt positiva i van passar-s'ho d'allò més bé, tenien moltes ganes de participar i seguien les normes del joc a la perfecció, van voler-hi jugar varies vegades.

També vaig adonar-me'n que no tots els infants es senten còmodes en les propostes del *cuidem-nos* i en respecte la seva participació.

Avaluació, s'han complert els objectius?

- Saber reconèixer i identificar les emocions bàsiques en els altres: Ben assolit
- Identificar les emocions a partir de l'expressió facial i corporal: Ben assolit
- Denominar trets característics generals de cada emoció: Assolit
- Poder classificar emocions: En procés

Bibliografia:

Competència treballada: Consciència emocional i regulació emocional

Sessió 3: Escoltem de què ens parla la música

Objectius:

- Saber reconèixer i relacionar una emoció amb una melodia en concret.
- Centrar-nos en l'aquí i ara per a poder-nos expressar.
- Expressar-nos lliurement deixant-nos guiar per la música.
- Aprendre tècniques de regulació de la ira.

Descripció:

Asseguts en rotllana el Coco ens canta la seva cançó i ens pregunta com ens sentim avui i perquè.

Avui dins la capsa trobem gomets, ceres, colors i rodets amb pintura, el Coco ens diu a cau d'orella que necessitem música per a fer-ho servir i ens col·loquem a les taules, que ja estan prèviament folrades amb paper blanc d'embalar i ens preparem per a escoltar 4 cançons on haurem d'expressar-nos segons el que ens inspirin triant només un dels 4 materials.

La primera cançó que sona és *Alegria de Cirque du Soleil* i fem servir els colors per a expressar-nos. Seguidament escoltem *La canción más triste del mundo* i utilitzem els rodets i la pintura. Després escoltem *Carmina Burana* emprant les ceres i finalment escoltem una cançó relaxant enganxant gomets de diferents formes i colors.

En cap moment hem sentit el títol de la cançó ni s'ha donat cap pista de quina emoció amaga, així que un cop hem acabat d'expressar-nos, analitzem les cançons una a una i fem un col·loqui sobre quina emoció poden suscitar i ho relacionem amb la manera com ho hem representat (hem pintat ràpid, lent, fent gargots...) i com ens hem sentit escoltant-la.

Finalment, col·loquem un paper gran al terra de l'aula, cadascú agafa la tècnica que més li hagi agradat i entre tots decidim la cançó que volem tornar a sentir i gaudim un cop més, de poder expressar-nos guiats per la música.



El *cuidem-nos* que presento avui són dos exercicis per a regular la ira. El primer, anomenat el coet, treballa la respiració utilitzant tot el cos. Ens ajupim i amb les mans juntes inspirem aixecant-nos a poc a poc i movent les mans cap amunt, deixant enlairar el coet i respirant alhora. L'altre exercici té com a objectiu descarregar la ràbia, l'anomenem *elis elis boom*. Ens ajupim de nou amb les mans rectes al nostre davant i ens aixequem a poc a poc dient *elis elis elis*, fem un gran salt i cridem: *boom*.



Finalment, comentem el feedback de la sessió asseguts en rotllana.

Material:

- Titella i caixa.
- paper d'embalar.
- ceres de colors.
- colors.
- pintura.
- rodets o esponges.
- gomets.
- Les cançons escollides.

Valoració:

Aquesta activitat va ser una que va encantar als dos grups, va ser totalment màgica i van arribar a conclusions, a l'hora de fer el col·loqui, totalment interessants. Tot i que no estaven gaire engrescats al descobrir que el Coco només els hi havia algun material escolar dins la capsa, els va captivar moltíssim un cop estaven posats dins l'activitat i regnava un silenci especial i molt encisador. Des del meu punt de vista va ser l'activitat que vam gaudir més, es van endinsar per complet al que els hi vaig proposar i vam aprendre coses noves que no s'esperaven.

L'única cosa que vaig canviar d'un grup a l'altre va ser la preparació prèvia dels materials ja que la primera sessió em va anar una mica més justa de temps.

Avaluació, s'han complert els objectius?

- Saber reconèixer i relacionar una emoció amb una melodia en concret: En procés
- Centrar-nos en l'aquí i ara per a poder-nos expressar: Assolit
- Expressar-nos lliurement deixant-nos guiar per la música: En procés
- Aprendre tècniques de regulació de la ira: Assolit

Bibliografia:

- Ergin, F. (26 octubre 2011) Cirque du Soleil-Alegria [Arxiu de vídeo] Recuperat de: <https://www.youtube.com/watch?v=kMrNsFwTXJQ>
- Salvador, A. (19 agost 2009) La canción más triste del mundo [Arxiu de vídeo] Recuperat de: <https://www.youtube.com/watch?v=OGvd6Pmn5WA>
- Sphinx, N. (10 juny 2014) Carmina Burana Completo Legendado [Arxiu de vídeo] Recuperat de: <https://www.youtube.com/watch?v=dLOk8nHimIA>
- Toledo, C. (24 octubre 2017) Relajación: Música para calmarse y relajar la mente. [Arxiu de vídeo] Recuperat de: <https://www.youtube.com/watch?v=DNrnDx-KZUY>

Sessió 4: En Fèlix i les seves emocions

Objectius:

- Conèixer com funcionen les emocions.
- Aprendre un model de regulació emocional.
- Aprendre un model de resolució de conflictes.

Descripció:

Asseguts en rotllana el Coco ens canta la seva cançó i ens pregunta com ens sentim avui i perquè.

Avui dins la capsa trobem 4 personatges misteriosos. El Coco ens explica que són els seus amics i que els descobrirem en una petita obra de teatre.

Amb un teatre de titelles els hi explico una adaptació del conte "Els sentiments del Fèlix" on parlo de quina manera viu i gestiona cada una de les emocions bàsiques que hem tractat. La variació principal del conte consisteix en que parlo de conflictes reals seus, sobre les emocions bàsiques treballades, protagonitzats pel Fèlix i els seus amics, on el Coco és el mediador que els ajuda. En el conte els hi presento el model ideal a seguir a l'hora de regular-nos. Que consisteix en identificar l'emoció, regular-la i comunicar-la seguint la tècnica NEMO. Suggerim que la persona que rep es disculpi i preguntí si pot fer alguna cosa perquè la persona afectada es senti millor, i aquesta última tria si vol o no, i què li agradaria rebre de l'altre si escull que sí.

Un cop l'acabem fem un col·loqui centrant-nos en com ha resolt en Fèlix els conflictes generats per les emocions de ràbia, tristesa i por. Per a fer-ho, ho practiquem en parelles amb l'ajuda i consell d'en Coco que ens recolza i ens dóna la mà en tot moment.

Per acabar, l'activitat del *Cuidem-nos* proposada és el tren dels elogis. Seiem tots en rotllana i diem al company/a del costat, seguint un ordre: "M'agrada que/quant..." El company/a respon amb un gràcies i continua la roda.

Finalment anomenem punts forts i febles de la sessió.



Material:

- Titella i caixa.
- Material del conte "Els sentiments d'en Fèlix": titelles.
- Teatre de titelles.

Valoració:

El teatre va captar moltíssim l'atenció i realment van saber posar-se a la pell dels personatges. Va ser un recurs genial per a treballar els objectius de manera captivadora. En el primer grup, els conflictes proposats eren coneguts però no eren els seus conflictes diaris, fet que els hi va fer connectar menys amb la situació, així que de cara al següent grup vaig informar-me de quins eren els seus conflictes recurrents per a poder introduir-los al conte i proposar una resolució directa.

El fet que sorgissin conflictes entre ells i elles durant l'activitat va fer que poguéssim posar en pràctica la tècnica proposada ben sovint, fet que es traslladés ràpidament a la seva vida quotidiana.

A mesura que anàvem fent sessions vaig adonar-me'n que gaudien cada vegada més les activitats del *Cuidem-nos* proposades, i a l'hora de comunicar-se coses els uns als altres sortien conceptes ben bonics i molt espontanis.

Avaluació, s'han complert els objectius?

- Conèixer com funcionen les emocions: Assolit
- Aprendre un model de regulació emocional: Ben assolit
- Aprendre un model de resolució de conflictes: Assolit

Bibliografia:

Turrier, F. (2003) Els sentiments d'en Fèlix. Barcelona: Cruïlla

Competència treballada: Autonomia emocional

Sessió 5 (P5A) : La màgia del nostre nom

Objectius:

- Descobrir la càrrega emocional que amaga el nostre nom.
- Treballar el nostre autoconcepte.
- Treballar l'autoestima.

Descripció:

Asseguts en rotllana el Coco ens canta la seva cançó i ens pregunta com ens sentim avui i perquè.

Avui dins la capsa trobem un petit rètol en blanc acompanyat d'unes aquarel·les. El coco ens explica que dins dels rètols s'hi amaga un missatge secret, especial i molt valuós que hem de descobrir pintant-lo amb aquarel·les. Així doncs, seiem a les cadires i fent-ho veiem que el que hi ha escrit és el nostre nom dibuixat amb una cera blanca. El decorem pintant amb la tècnica de bastonets per les orelles i pintures de colors i decidim entre tots a quin lloc de casa el penjarem, ja que ens el podrem endur.

Un cop hem acabat fem un petit col·loqui i parlem sobre el nostre nom. Ens agrada? Per què ens el van posar? Què sentim quan l'escoltem? Etc.

Seguidament, juguem al joc "què tinc al cap?" aquest cop utilitzant els cartells dels nostres noms. Un voluntari/a surt davant de tots i totes i se li col·loca un cartell al cap sense que ell/a vegi quin. Entre tots i totes li donem pistes per a que endevini de quin persona es tracta. Per a fer-ho, recalquem trets característics físics, de personalitat i de costums de la persona.

Per acabar, el *Cuidem-nos* que proposo avui s'anomena "ens diem coses boniques". Seiem tots en rotllana, s'asseu un infant al mig i tots i totes, seguint un ordre, diem quelcom bonic d'aquella persona, una cosa que ens agradi, una cosa que vulguem agrair, o inclús una paraula bonica, la persona del mig ho rep amb un gràcies i després comentem com s'ha sentit.

Finalitzem la sessió amb el feedback de coses positives i negatives.

Material:

- Rètols amb el seu nom escrit prèviament.



- Aquarel·les.
- Bastonets per les orelles.
- Pintures.

Valoració:

La manualitat i la tècnica utilitzada va agradar moltíssim, els hi va fer molta il·lusió poder-se emportar quelcom a casa de les nostres sessions i van gaudir d'allò més fent-ho. L'activitat del cuidem-nos va ser màgica i molt fluida, la persona que estava al mig ja sabia respondre sense jo haver de donar una pauta. L'únic punt que va ballar més va ser el col·loqui sobre els noms, els hi faltava informació per a poder explicar, la majoria sabia ben poc sobre el seu nom i què hi havia al darrere. Així doncs, si repetís l'activitat, demanaria, potser, fer un sondeig a casa sobre aquest tema prèviament abans de fer-la.

Avaluació, s'han complert els objectius?

- Descobrir la càrrega emocional que amaga el nostre nom: Assolit
- Treballar el nostre autoconcepte: En procés
- Treballar l'autoestima: En procés

Bibliografia:

Inspirada en una activitat del llibre Elia López Cassà (2011). Educar las emociones en la infancia (de 0 a 6 años). Madrid.Ed. Wolters Kluwer/Educación

Competència treballada: Autonomia emocional

Sessió 6 (P5A): La nostra estrella

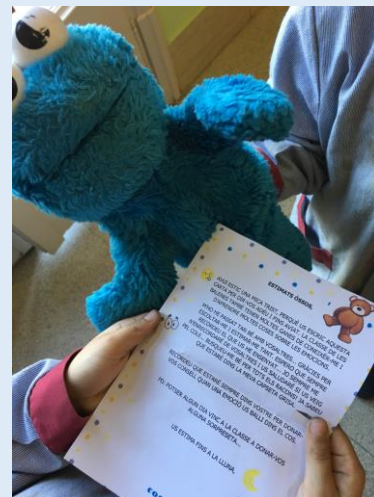
Objectius:

- Descobrir les nostres qualitats.
- Indagar en el nostre autoconcepte.
- Treballar l'autoestima.

Descripció:

Asseguts en rotllana el Coco ens canta la seva cançó i ens pregunta com ens sentim avui i perquè.

Avui el Coco ens ha portat una carta que explica que està una mica trist perquè és la última sessió i ens agraeix tots els moments que hem compartit i après junts perquè han estat màgics. Dins de la capsa ens ha posat una cartolina en forma d'estrella i uns polvoritzadors daurats i platejats. Ens explica que ens haurem de dibuixar al centre de l'estrella i escriure a cada vèrtex d'aquesta una qualitat o cosa que ja sapiguem fer sols i soles. Abans de començar, fem una pluja d'idees de coses que se'ns dona bé fer i coses que hem après a fer. Un cop acabat decorarem l'estrella amb els polvoritzadors per a fer-la d'allò més galàctica. Mentre ho fan, vaig passant un per un a ajudar-los a pensar quines qualitats volen plasmar exactament a l'estrella, i els ajudo a escriure-ho.



Un cop hem acabat, els qui volen, comparteixen la seva estrella amb la resta de la classe.



L'últim *Cuidem-nos* serà el tren de les abraçades. Ens asseiem tots en rotllana i abracem a la persona del costat seguint un ordre. Al ser l'últim dia escollim un altre *Cuidem-nos* que tinguem ganes de repetir.

Comentem el feedback positiu i negatiu i ens acomiadem del Coco.

Material:

- Titella i caixa.
- Carta del Coco.
- Cartolines en forma d'estrella.
- Retoladors.
- Polvoritzadors.
- Pintura per omplir-los.

Valoració:

Un cop més la manualitat va agradar moltíssim i estaven molt contents/es de les seves produccions. Els hi va encantar poder polvoritzar pintura per a decorar-ho, ho veien d'allò més nou. Em va sorprendre veure com els hi sorgien, de manera tan espontània, qualitats seves i m'hagués encantat poder dedicar-hi la major part de la sessió perquè era aquesta l'essència de l'activitat, tant al moment de fer-ne pluja d'idees com al moment de pensar les pròpies concretes de cadascú.

Avaluació, s'han complert els objectius?

- Descobrir les nostres qualitats.: Assolit
- Indagar en el nostre autoconcepte: Assolit
- Treballar l'autoestima: Assolit

Bibliografia:

Competència treballada: Competència social

Sessió 5 (P5B) : Role playing

Objectius:

- Adquirir una pauta clara de resolució de conflictes.
- Prendre consciència de la nostra manera de relacionar-nos.
- Iniciar-nos en la interacció des del respecte i assertivitat.

Descripció:

Asseguts en rotllana el Coco ens canta la seva cançó i ens pregunta com ens sentim avui i perquè.

Avui ens ha posat dins la caixa les titelles dels personatges principals del conte d'En Fèlix, que son en Fèlix i en Pau, que ja coneixem.

Muntem el teatre de titelles i represento 5 conflictes que tenen ells de manera recurrent en el seu dia a dia i la seva manera de resoldre-ho. Intervé el Coco i ens recorda la pauta que vam acordar en la sessió número 4. Representant-ho, comparo la seva manera de solucionar-ho fins ara amb la que proposa en Coco. Guardem el teatre i passem a l'acció. En parelles de voluntaris, anem sortint davant de la classe i amb una situació que els hi proposo jo (de les treballades anteriorment) ells i elles practiquen com podem arribar a un acord de manera assertiva, canviem rols, ens posem un al lloc de l'altre... sempre amb la mirada constant d'en Coco, que ens guia si ho necessitem.



Per acabar la sessió decidim ballar junts una dansa anomenada de Rumba de l'amistat. Ens sembla una bona cloenda per tancar tot el que hem estat parlant durant la tarda.

El *Cuidem-nos* presentat avui és el de "ens diem coses boniques." Que funciona igual que amb el primer grup.

Acabem la sessió amb el feedback positiu i negatiu.

Material:

- Titella i caixa.
- Titelles.
- Teatre de titelles.

Valoració:

El fet que els conflictes fossin extrets del seu dia a dia va ser que la implicació fos total. Segueix semblant que la proposta de resolució està molt ben anclada ja que ja la utilitzen directament quan sortien petits conflictes entre ells i elles.

Tot i que la participació no va ser total, els va agradar molt la manera de tancar l'activitat, trencant una mica la dinàmica tot proposant un ball junts/es.

Avaluació, s'han complert els objectius?

- Adquirir una pauta clara de resolució de conflictes: Ben assolit
- Prendre consciència de la nostra manera de relacionar-nos: Assolit
- Iniciar-nos en la interacció des del respecte i assertivitat: En procés

Bibliografia:

El pot petit (24 juny 2018) La rumba de l'amistat [Arxiu de vídeo] Recuperat de: <https://www.youtube.com/watch?v=918vlfUpDUc>

Competència treballada: Competència social

Sessió 6 (P5B) : Ens escrivim missatges bonics

Objectius:

- Prendre consciència de les relacions que tenim i agrair-les.

- Relacionar-nos assertivament.
- Cultivar l'agraïment.

Descripció:

Asseguts en rotllana el Coco ens canta la seva cançó i ens pregunta com ens sentim avui i perquè.

Avui és l'última sessió amb aquest grup i el Coco ens ha portat una carta que explica que està una mica trist per això però alhora content per tota la felicitat que li hem despertat dins al veure que hem incorporat tot el que ell ens venia a ensenyar.

Dins de la capsa ens ha posat una làmina amb un espai en blanc al mig i pots de bombolles màgiques de diferents colors. El Coco ens explica que utilitzarem aquell espai per a escriure-li un missatge bonic a una persona de la classe. Podem dir-li què ens agrada d'ell/a, una cosa que li vulguem agrair... el que escollim mentre sigui agradable.

Mentre seiem, repartim el material i decidim a qui escriurem el missatge i què li posarem, visualitzem curts a la pantalla digital que ens despertem empatia i compassió.

Un cop hem acabat d'escriure decoram el nostre missatge amb les bombolles màgiques, són bombolles de sabó amb colorant dins que quan exploten sobre el full deixen una estampació de colors ben bonica.

L'últim *Cuidem-nos* serà el tren de les abraçades. Ens asseiem tots en rotllana i abracem a la persona del costat seguint un ordre. Al ser l'últim dia escollim un altre *cuidem-nos* que tinguem ganes de repetir.

Comentem el feedback positiu i negatiu i ens acomiadem del Coco.



Material:

- Titella i caixa.
- Carta del Coco.
- Làmines.
- Bombolles de sabó.

Valoració:

La sessió en general va anar molt fluida, els missatges sortien molt espontanis i em va sorprendre veure que tots tenien coses boniques a dir-se ni que no fossin amics íntims, estaven molt predisposats a participar. Els hi va encantar decorar-ho i després poder-ho regalar i alhora rebre el seu. Va ser una activitat que feia molt bon engranatge per treballar les habilitats socials d'individual a individual i després com a grup en general.

M'hagués agradat poder aprofundir més en els curts que vaig posar-los-hi i els conceptes que se'n presentaven, però no va donar temps per a tot. Per a una pròxima vegada serà millor guardar-ho com una activitat en sí i no com a complementària.

Avaluació, s'han complert els objectius?

- Prendre consciència de les relacions que tenim i agrair-les: Assolit.
- Relacionar-nos assertivament: En procés.
- Cultivar l'agraïment: En procés.

Bibliografia:

Cuerdas Cortometraje Oficial (15 octubre 2018) "Cuerdas", cortometraje de Pedro Solís García. [Arxiu de vídeo] Recuperat de: https://www.youtube.com/watch?v=4INwx_tmTKw&t=515s

Procés d'aplicació

El primer pas que vaig fer va ser reunir-me amb les tutores de p5 i la coordinadora, elles em van exposar com eren els grups, quins punts febles i forts els hi veien, i vam començar a fer una pluja d'idees de quines activitats i competències podríem treballar. Vam decidir que faríem 6 hores amb un grup i 6 amb l'altre, fent una hora al dia durant 6 dies i un cop acabat el primer grup, començaria amb l'altre. Un cop vaig tenir acabat l'esquema de les sessions i elles varen donar-me el vist i plau vam començar.

Cada dia a l'acabar la sessió comentava a la tutora com havia anat, quines coses havíem treballat i com havia funcionat, per altra banda elles també em comentaven durant el dia quins canvis o detalls veien en els infants relacionat amb el projecte.

Un bon punt acabades les 12 hores amb els dos grups, vaig tornar a reunir-me amb elles i la coordinadora per a fer conclusions i cloenda del projecte, entregant-los-hi també un full de ruta sobre les coses que hem treballat i poden seguir treballant amb ells/es, com també donant-los-hi el material i jocs utilitzat per a que seguissin utilitzant-ho quan ho creguessin convenient.

Estratègies d'avaluació

Les estratègies d'avaluació que he seguit han estat dues: des del meu punt de vista i des dels infants.

Pel que fa a mi, cada dia a l'acabar la sessió em feia un llistat dels punts forts i febles d'aquesta i un comentari general de cada activitat dins la sessió. Per tant, he seguit un procés de recollida i anàlisi d'informació rellevant a través de l'observació directa i un diari d'aula en el que he anat recollint aquests aspectes.

Pel que fa als alumnes, cada dia acabàvem la sessió de la mateixa manera, asseguts en rotllana, dèiem quines coses ens havien agradat més i menys de la classe. M'anava bé que poguéssim prendre consciència de quines activitats ens feien vibrar més i menys i en prenia nota, però el feedback no era del tot significatiu per a mi perquè com es lògic, no podien justificar del tot el que creien positiu o negatiu i per tant, em costava replantejar-ho per a un futur tenint en compte només el seu punt de vista, en aquest cas. No obstant, també prenia nota i quedava constància de la seva opinió envers l'experimentació de les activitats que quedava recollit juntament en el diari d'aula.

Avaluació del programa i conclusions

M'omple enormement de satisfacció poder dir que el projecte ha estat un èxit rotund per totes les parts. Els protagonistes ho han gaudit moltíssim, vivint-ho com un regal, fet que em donava tota la motivació i il·lusió per anar a compartir amb ells i elles cada dia, i fent que, sense ells ni imaginar-s'ho fos per a mi el més gran dels regals.

Pel que fa al titella i la màgia en general posada dins el projecte ha funcionat genial, el veien com a un referent i realment creien cegament en tota la seva història.

Tot i que en un principi no era un objectiu principal, el projecte ha quedat molt interdisciplinar i s'ha treballat l'educació emocional des de diferents àrees, materials i disciplines, fent-ho molt més ric, atractiu i amè.

Vaig sentir-me molt realitzada quan de seguida notava petits canvis que jo introduïa en les sessions pel que fa a consciència i regulació emocional, vocabulari, resolució de conflictes... Van agafar-ho molt de pressa i van incorporar-ho en el seu dia a dia d'immediat. Em reconfortava encara més també, quan les tutores em comentaven petits grans canvis que ja veien en ells i elles en diferents moments del dia i veure també com m'ho segueixen recordant a dia d'avui. Cal també destacar que la tasca ha estat més fàcil i amb un ancoratge més profund gràcies a la predisposició i interès de les tutores i altres docents per al projecte i el concepte en general d'educació emocional, hem estat i seguit en contacte fet que facilita poder-nos comentar qualsevol dubte o comentari que va sorgint durant el curs.

Veient-ho ara en perspectiva, veig que totes les sessions han estat molt intenses i mogudes, hem treballat conceptes claus i essencials pel nostre dia a dia que m'hagués agradat tractar amb molta més calma i profunditat per agafar consciència de la seva real importància.

Per últim i pel que fa a l'activitat *Cuidem-nos*, em va encantar poder-los-hi introduir aquest concepte i parlar de la màgia de dedicar-nos un moment per a nosaltres i del fet de cuidar-se en general. Van gaudir molt de cada activitat i estaven d'allò més engrescats, però al ser una idea nova per a ells i elles, crec que encara no han agafat consciència de l'essència de l'activitat i concepte en sí, i és quelcom que també m'agradaria aprofundir.

Al final del full de ruta que vaig entregar a les tutores un cop vaig acabar el projecte els hi comentava que qualsevol gest conscient, per petit que sigui, pot plantar una llavor amb un arrelatge molt profund; tot està per fer i tot és possible.

Observant el ràpid que els infants han incorporat tot aquest aprenentatge al seu dia a dia, posant-ho en pràctica en les seves emocions, tan ràpides i canviants i en la seva manera de relacionar-se, me n'adono, un cop més, de la importància d'implementar l'educació emocional i de construir entre tots, una societat respectuosa, connectada, assertiva i conscient.

Conclusions

En les classes del postgrau, les seves persones i en aquest projecte **he après...** moltíssimes coses, he après conceptes, teories, maneres de pensar d'autors, com lligar una teoria en la seva pràctica, he après a planejar una proposta amb ulls i ganes d'infant, a aprendre d'ells i elles, que siguin la meua guia, a re planificar, respectar, a saber veure més enllà...

Amb les meves orelles **he escoltat** paraules boniques, paraules d'ànims, paraules reconfortants, però també dubtes, paraules malsonants, crits, i plors...però per sobre de tot felicitacions, paraules encoratjadores i d'admiració que han servit per a donar-me ànims per a fer mil projectes més.

Amb els meus ulls **he vist** ganes de treballar, de passar-s'ho bé, predisposició, per part d'alumnes i mestres, admiració i ganes de deixar-se empapar per quelcom nou, ulls que brillaven d'il·lusió i sobretot he vist, **canvi**. Petits gests, paraules, situacions, accions, que demostraven aquest canvi, i per mi no hi havia millor manera de demostrar-me que el que estava proposant estava calant, i a més, li sabien trobar el sentit.

He sentit una profunda il·lusió per a poder veure'ls i poder aprendre cada dia, la màgia en la que creien la portava jo a dins. M'he sentit molt motivada i recolzada, tot i que en algun punt em sentia perduda, perquè tot i que el projecte era molt abraçat per a tots i totes, era jo qui el portava i la que havia de complir una expectativa. Però en definitiva, m'he sentit com un coet enlairant-se.

Tot això que he après, m'ho enduc dins la motxilla... i **em servirà per**, primer de tot, per creure cegament en la importància de l'educació emocional, l'eina per a canviar el món i per a crear relacions sanes i respectuoses amb el món i persones que ens envolten, introduïda ja des de ben petits i petites. Després, haver creat un programa des de zero i construir materials m'ha donat les eines per a saber com plantejar un projecte d'aquestes característiques i tenir-ho en compte per a futures intervencions. Aquest projecte en general m'ha servit per a no perdre les ganes de seguir formant-me, aprenent i descobrint les mil vessants que amaga l'educació emocional.

Com heu pogut veure, durant aquesta experiència, he après, he vist, he escoltat, he sentit i he sigut conscient de què em servirà tot això i concloc dient que estic satisfeta que aquestes competències emocionals, i com ensenyar-les, s'hagin incorporat a les meves com a mestra, l'educació emocional no té perquè ser un projecte concret o una assignatura aïllada, la treballem i mostrem cada dia, com a models que som en tot moment, així doncs, anem a fer-ne un model exemplar; **som l'eina per a canviar el món.**

Bibliografia

Llibres i contes:

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

Bisquerra, R., Pérez, J. i García, E. (2015) Inteligencia emocional en educación. Madrid: Síntesis

López, E._ (2011). Educar las emociones en la infancia (de 0 a 6 años). Madrid.Ed. Wolters
Kluwer/Educación

Goleman, D. (1996) Inteligencia Emocional. Barcelona: Kairós

Llenas, A. (2012) El monstre dels colors. Barcelona: Flamboyant

Turrier, F. (2003) Els sentiments d'en Fèlix. Barcelona: Cruïlla

Arxius de vídeo i cançons:

Cuerdas Cortometraje Oficial (15 octubre 2018) "Cuerdas", cortometraje de Pedro Solís García.

[Arxiu de vídeo] Recuperat de:

https://www.youtube.com/watch?v=4INwx_tmTKw&t=515s

Ergin, F. (26 octubre 2011) Cirque du Soleil-Alegria [Arxiu de vídeo] Recuperat de:

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

El pot petit (24 juny 2018) La rumba de l'amistat [Arxiu de vídeo] Recuperat de:

<https://www.youtube.com/watch?v=918vlfUpDUc>

Gelabert, D. (28 gener 2014) Massatges [Arxiu de vídeo] Recuperat de:

<https://www.youtube.com/watch?v=2RaUhbr7Jms>

Salvador, A. (19 agost 2009) La canción más triste del mundo [Arxiu de vídeo] Recuperat de:

<https://www.youtube.com/watch?v=OGvd6Pmn5WA>

Sphinx, N. (10 juny 2014) Carmina Burana Completo Legendado [Arxiu de vídeo] Recuperat de:

<https://www.youtube.com/watch?v=dLOk8nHimIA>

Toledo, C. (24 octubre 2017) Relajación: Música para calmarse y relajar la mente. [Arxiu de

vídeo] Recuperat de: <https://www.youtube.com/watch?v=DNrnDx-KZUY>

Articles digitals:

Gaja, M. (2017) Qué aporta la neurociencia al mundo del aprendizaje. [Entrada en un blog de

l'institut superior d'estudis psicològics.] Recuperat de: <https://www.isep.es/actualidad-neurociencias/que-aporta-la-neurociencia-al-mundo-del-aprendizaje/>

Figueroba, A. (2019) Las 6 emociones básicas, la teoría psicológica de Paul Ekman. [Entrada en

el blog de viviendo la salud] Recuperat de: <https://viviendolasalud.com/cuerpo-y-mente/emociones-basicas>