

# Jo formo part d'un grup

Curs 2018-2019

Projecte final del Postgrau en  
Educació Emocional i Benestar

Autora: Nuria Costa Tubella



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.

Costa Tubella, N (2019) *Jo formo part d'un grup*. Barcelona, Universitat de Barcelona

Per citar l'obra: <http://hdl.handle.net/2445/172625>



# JO, FORMO PART D'UN GRUP

Núria Tubella Costa  
Tutora: Maria Navarrete  
Curs:2019-2020  
Postgrau en Educació Emocional i Benestar  
Universitat de Barcelona  
ICE-Facultat de Pedagogia

# ÍNDEX

	0
ÍNDEX	1
1.Context de l'escola	3
1.1 Grup-classe de 6è	4
1.2 Dinàmica general del grup	5
2.Marc teòric	6
2.1 Competències emocionals	9
<b>2.1.1 La consciència emocional</b>	<b>9</b>
<b>2.1.2 La regulació emocional</b>	<b>9</b>
<b>2.1.3 L'autonomia emocional</b>	<b>9</b>
<b>2.1.4 La competència social</b>	<b>9</b>
<b>2.1.5 Les habilitats per la vida i el benestar</b>	<b>10</b>
2.2 Emocions, sentiments, estat d'ànim	11
2.3 Tipus d'emocions	12
2.4 Les emocions bàsiques	13
<b>L'alegria</b>	<b>14</b>
<b>La por</b>	<b>14</b>
<b>La tristesa</b>	<b>14</b>
<b>La ira</b>	<b>14</b>
<b>L'amor</b>	<b>15</b>
<b>La felicitat</b>	<b>15</b>
2.5 Emocions bàsiques i secundàries i les seves funcions	17
2.6 Objectius de l'educació emocional	19
2.6 El cervell emocional	19
<b>-Els hemisferis cerebrals</b>	<b>20</b>
<b>-Exercitació del cervell (brain- gym)</b>	<b>20</b>
2.7 La resiliència i la frustració	22
2.8 L'empatia	22
2.9 El flux de Csikszentmihalyi	22
2.10 Les emocions individuals respecte el grup	23
2.11 Les emocions i les actituds	24
2.12 El contagi emocional	25
2.13 Intel·ligència emocional de l'educador/a	26

2.14 Emocions intergrupals	26
3. Organització de les sessions	28
3.1 BLOC 1	28
<b>1. Fomentar el pensament positiu</b>	<b>29</b>
<b>2. El nostre emocionari</b>	<b>31</b>
<b>3. “How I feel today?”</b>	<b>32</b>
<b>4. Dibuix on s’hi reflecteixin</b>	<b>34</b>
3.2 BLOC 2	36
<b>5. Visionat del vídeo “My shoes”</b>	<b>36</b>
<b>6. Escriure 3 coses que agraim a la vida</b>	<b>38</b>
<b>7. Situació real: han de posar-se a la meva pell, dir com actuarien o actuaria i explicar-ne els motius</b>	<b>39</b>
3.3 BLOC 3	41
<b>8. Treball de la frustració</b>	<b>42</b>
<b>9. Què és l’empatia?</b>	<b>44</b>
<b>10. Role-play de l’empatia</b>	<b>46</b>
<b>11. Assolim objectius comuns</b>	<b>48</b>
<b>12. Somriures</b>	<b>49</b>
<b>13. L’autoretrat</b>	<b>51</b>
3.4 SESSIONS DE TANCAMENT	53
<b>14. El nostre viatge</b>	<b>53</b>
<b>15. Consciència d’on hem arribat</b>	<b>55</b>
4. Conclusions	58
5. Bibliografia	62
4.1 Referències bibliogràfiques	62
4.2 Referències electròniques	63

# 1.Context de l'escola

La intervenció d'Educació Emocional que es desenvolupa en aquest treball es va dur a terme al Col·legi Camí, una escola concertada situada al barri de Vilapicina i la Torre Llobeta, molt a prop de Sant Andreu, a la ciutat de Barcelona.

L'escola va ser fundada per en Josep Maria Camí i Camí l'any 1952 i actualment és dirigida per el nét, l'Àlex Camí. És d'estil familiar i està formada per una sola línia per curs. Aquest fet afavoreix que el tracte amb les famílies sigui més proper i molt més directe. L'escola de primària té, actualment, 152 alumnes i 11 mestres dividits en: una tutora per grup-classe i 4 especialistes d'anglès, una de música i un d'educació física. A més l'escola compte amb una psicopedagoga.

Tot i que aquest treball es centre amb els infants de 6è de primària, és d'influència explicar que l'oferta educativa de la família Camí és des de Educació Infantil fins a la secundària. Aquest fet promou que els infants tinguin un bagatge educatiu comú durant totes les etapes de l'educació obligatòria.

El barri on està situat el centre és un dels que té més índex d'absentisme escolar i gran percentatge de nouvinguts. Tanmateix és una escola que es manté al marge de la realitat en la que viu l'entorn social, doncs la majoria d'infants són de famílies benestants amb un alt nivell econòmic. Així doncs, l'escola està situada a la planta baixa d'un edifici que antigament era una casa. Té poques entrades de llum, poca ventilació i un pati a la primera planta asfaltat i protegit per una reixa a tots els costats, i una malla cobrint el sostre.

## 1.1 Grup-classe de 6è

El grup d'alumnes:

Els infants tenen entre onze i dotze anys. Dins el grup hi ha vint-i-cinc alumnes, dels quals 14 són nens i 11 són nenes. Si en fem una pinzellada per sobre, podríem dir que és un grup bastant passiu, sense ganes ni motivació per seguir les propostes dutes a terme per les mestres. Fins i tot no volien anar d'excursió a un Parc Agrari com a sortida significativa per tots ells.

Podríem dir que hi ha cinc subgrups dins l'aula:

- Els nens que juguen a futbol al pati i a *Fornite* a casa.
- Les nenes que va al mateix gimnàs a fer gimnàstica artística.
- Les nenes que han fet pinya perquè els agrada treballar i estar atentes a les sessions.
- Els nens que no juguen a futbol al pati i no tenen Play Station.
- Un mix de nens i nenes que van per solitari o, a vegades, s'ajunten amb un grup o un altre.

Entre els diferents grups, sobretot entre els dos grups de nens, hi ha molta repressió. Doncs uns es senten atemorits pels altres mentre aquests, aprofiten la seva superioritat pel fet de seguir les tendències actuals com d'estil de joc i maneres de parlar. El grup que se sent atemorit d'expressar els seus sentiments i expressar que tenen ganes de treballar, necessiten i volen mantenir el silenci a l'aula per a poder treballar tranquil·lament i no diuen res per por. El grup reduït de nens i nenes que van per lliure, expressen que estan bé sols, i d'altres expliquen que van amb uns i altres per no anar sols/es però no estan còmodes perquè no els/les tracten bé.

Aquest és el context que trobem a l'aula de 6è de primària, la meva tutoria. La resta de claustre està d'acord en que és un grup passiu, poc respectuós i molt preadolescent. M'han comentat que tenen aquests rols i aquest esperit com a grup des de quart de primària i, aquest any, se'ls ha sumat la preadolescència.

## 1.2 Dinàmica general del grup

Després de dos mesos de conèixer els infants del grup de 6è vaig decidir dur a terme les pràctiques del Postgrau d'Educació Emocional i Benestar per aconseguir cohesionar el grup. Per poder aconseguir aquest petit però gran repte, vaig pensar que primer de tot hauria de treballar la consciència individual de cada infant, focalitzant-me en l'empatia i la frustració personal. Tot seguit, vaig trobar significatiu treballar la consciència d'empatia i frustració com a grup general. En resum, passar de treballar el "jo", a treballar com a grup cooperatiu.

Els grups van treballar les emocions i sentiments que es van anar generant treballant de manera cooperativa. Per tant, a més de treballar la consciència individual, els grups d'infant van haver de treballar de manera cooperativa. Doncs es van trobar que també havien de centrar-se en la regulació emocional per tal de poder aconseguir els objectius que marcaven cada una de les dinàmiques. Les sessions les vaig poder dur a terme algunes hores "d'estic x tu" i de "valors". Per tant, amb una certa constància i coherència.

A l'inici de cada una de les sessions plantejava quins eren els objectius de la sessió, Durant les classes vaig incloure vocabulari emocional i vaig promoure que en fessin ús. Al finalitzar el temps establert, fèiem un recull de conclusions i reflexions extretes a nivell de grup classe.

Durant la realització de les pràctiques, la realitat del grup classe va anar canviant. Gràcies a la realització de les dinàmiques fetes i reflexionades a l'aula, els comportaments d'alguns dels infants van anar canviant.

Per altra banda, va sorgir un conflicte que fa anys que està latent dins el grup, però mai s'hi havia posat remei. El conflicte es tracta d'un principi d'assetjament escolar a una nena del grup. Per a poder treballar sobre aquest conflicte em vaig posar en contacte amb la direcció del centre mentre que, les famílies implicades juntament amb nosaltres, les persones educadores, fèiem i revíem tutories. Per altra banda, també estem treballant a nivell d'aula focalitzant-nos en empatia per part de tots els infants (qui abusa, qui no actua, qui s'hi afegeix sense ser actiu). I també la consciència de la frustració per part de tots els infants.



## 2.Marc teòric

Com he explicat a la introducció del treball, l'educació emocional és una basant de l'educació que no es contempla de manera directa a les aules de la majoria d'escoles. Doncs es dóna més temps i importància a l'adquisició de continguts de llengua, matemàtics... A partir d'aquí es podria interpretar que les emocions, malgrat tinguin una gran transcendència a les nostres vides, no se'ls hi fa cap cas ni dedicació dins les escoles.

Tot i així, al 1997 es va enquadrar l'informe de la Comissió Internacional sobre l'educació per al segle XXI presidit per Jack Delors, on es van desenvolupar els quatre pilars de l'educació: aprendre a conèixer, aprendre a fer, aprendre a viure amb els altres i aprendre a ser. Els dos últims pilars són els que estan més relacionats amb el que estem tractant en aquest treball, ja que per un costat, "aprendre a viure amb els altres", necessita del desenvolupament de la consciència de que formem part d'una societat i que hem d'aprendre a treballar de forma conjunta tenint en compte la pau, el pluralisme i la comprensió mútua. Per altra banda, el pilar d'"aprendre a ser" està clarament vinculat amb la consciència i percepció d'un mateix per tal de poder arribar a l'autonomia emocional i, a partir d'aquí, poder anar treballant diverses habilitats com l'aptitud per comunicar, la memòria, qualitats físiques, etc.

Així doncs, Jack Delors va proposar una mirada diferent de l'educació, contemplant-la de manera holística i global com un seguit d'aprenentatges per a la vida.

En aquesta mateixa direcció, Howard Gardner, va donar a conèixer la seva teoria sobre les Intel·ligències Múltiples (1983). Una d'aquestes intel·ligències és la intel·ligència emocional desglossada en la intel·ligència interpersonal (habilitat per poder viure en societat amb benestar. És a dir, entendre els altres) i la intel·ligència intrapersonal (habilitat de fer una mirada cap al teu propi interior i prendre consciència de tu mateix). Tanmateix no va ser fins al 1995 que Daniel Goleman va treure a la llum "Emotional intelligence" un llibre considerat best seller.

Anteriorment, Salovey i Mayer (1990) havien publicat un article titulat Emotional Intelligence, el qual va ser recollit més tard per Goleman (1995) per escriure el seu best seller que ha difós per tot el món sobre la intel·ligència emocional. Successives reformulacions d'aquest constructe han estat elaborades per múltiples autors (Mayer i Salovey, 1993, 1997; Mayer, Caruso i Salovey, 1999, 2001; Mayer, Salovey i Caruso, 2000).

Daniel Goleman, defineix la intel·ligència emocional de la següent manera:

“La intel·ligència emocional és una forma d'interactuar amb el món que té molt en compte els sentiments, i engloba habilitats com ara el control dels impulsos, l'autoconsciència, la motivació, l'entusiasme, la perseverança, l'empatia, l'agilitat mental. Elles configuren trets del caràcter com l'autodisciplina, la compassió o l'altruisme, que resulten indispensables per a una bona i creativa adaptació social”

Segons escriu Bisquerra (2009) Goleman “entenia que la intel·ligència emocional es basava en conèixer les pròpies emocions, tenir un control sobre aquestes, motivar-se un mateix, reconèixer les emocions de la resta i establir relacions”. (p.131, 2009).

Per altra banda, Bisquerra (2009) afegeix que segons Salovey i Mayer al 1990 la intel·ligència emocional consisteix en l'habilitat de control dels sentiments i les emocions. “El model que aquests dos autors presenten es centre en diversos aspectes com ara: la percepció emocional, la facilitació emocional del pensament, la comprensió emocional i la regulació emocional”. (Bisquerra, p.128). En paral·lel amb Salovey i Mayer, Bisquerra especifica que Reuven-On, al 1980, entenia la intel·ligència emocional i social d'una altra manera, tot estructurant-la en diferents components: “intrapersonal, interpersonal, adaptabilitat de gestió de l'estrès i d'estat d'ànim general”. (Bisquerra, p.133).

Segons un article de Salovey i Mayer (1990):

“la intel·ligència emocional és una part de la intel·ligència social que inclou la capacitat de controlar les nostres emocions i les dels altres, discriminar entre elles i utilitzar aquesta informació per guiar el nostre pensament i els nostres comportaments”

Com he comentat anteriorment, el component intrapersonal són **habilitats de treball personal** com l'assertivitat, l'autoestima, l'autoregulació. El component interpersonal, en canvi, són les **habilitats de les relacions interpersonals** com la responsabilitat social, l'empatia. Les **habilitats d'adaptabilitat** estan relacionades amb la solució de problemes, flexibilitat. La **gestió de l'estrès** consta del seu control i la impulsivitat. I finalment, l'estat d'ànim general compta amb l'**habilitat de ser optimista**, és a dir, la felicitat.

En relació amb les diferents habilitats i components de la intel·ligència emocional s'hi relacionen un seguit de competències que fan possible l'ús d'aquesta intel·ligència.

Segons Bisquerra, una competència és la capacitat per mobilitzar adequadament un conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per realitzar activitats diverses amb un cert nivell de qualitat i eficiència. (Bisquerra i Pérez, 2007). “Les competències emocionals que planteja Bisquerra són: la consciència emocional, la regulació emocional, l'autonomia emocional, la competència social i les habilitats per la vida i el benestar”. (2009, p. 146). Aquesta informació és extreta del model d'educació emocional del GROU (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) que es basa en el desenvolupament de cinc grans competències emocionals per treballar un conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds per dur a terme diverses activitats amb un nivell de qualitat i eficiència adequat (Bisquerra i Pérez, 2007).

## 2.1 Competències emocionals

### 2.1.1 La consciència emocional

És una capacitat que inclou tant el treball de les pròpies emocions, com el treball de percepció de la resta de persones. Les pròpies emocions es poden treballar a molts nivells. Per exemple, posant nom a les emocions que sentim i ser conscient de la relació entre l'emoció, la cognició i el comportament.

-Una de les estratègies que planteja Bisquerra és "l'auto observació i l'observació del comportament de les persones que ens rodegen" (p. 164, 2009).

### 2.1.2 La regulació emocional

És la capacitat del control de les pròpies emocions. A partir de la presa de consciència es poden treballar els sentiments i els comportaments. Llavors, a partir d'aquí, poder-ho controlar. En el moment en que hi ha presa de consciència i capacitat de regulació, s'esdevé la possibilitat per el canvi. Un canvi que pot ser de comportament i, fins i tot, de pensament.

-Algunes estratègies que planteja Bisquerra "són el diàleg intern, control de l'estrès, autoafirmacions positives: l'assertivitat, la reestructuració cognitiva, la imaginació emotiva, etc." (p.167, 2009)

### 2.1.3 L'autonomia emocional

La consciència i la regulació emocional són els recursos necessaris per aconseguir adquirir una **autonomia emocional**, la qual ens capacita per a l'autogestió personal. Les microcompetències que inclou són: l'autoestima, l'automotivació, l'autoeficàcia emocional, la responsabilitat, l'actitud positiva, l'anàlisi crític de les normes socials i la resiliència.

### 2.1.4 La competència social

És la capacitat de relacionar-se de manera efectiva, respectuosa, amb assertivitat... amb els altres. Segons Bisquerra (2009) Les microcompetències

que es vinculen a aquesta competència són dues: la consciència social, que inclou l'empatia, la consciència de l'organització, i el servei. I la segona, la gestió de les relacions: el lideratge, la influència, el desenvolupament dels altres, la gestió dels conflictes, crear vincles, el treball en equip i la col·laboració, entre d'altres. (p.145, 2009).

### 2.1.5 Les habilitats per la vida i el benestar

És la capacitat d'adaptar-se, ser flexible, fer front a les adversitats i situacions diàries. Les microcompetències que es relacionen amb aquesta competència segons Bisquerra (2009) són: la de fixar uns objectius flexibles, prendre decisions, buscar ajuda i recursos, una ciutadania activa, participativa, crítica responsable i compromesa, el benestar emocional i el fluir.

Les habilitats i capacitats que tenen i aprenen les persones són les que les doten d'intel·ligència emocional. A continuació mostraré les diferències entre emocions, sentiments i estats d'ànim. Els tres fenòmens afectius que donaran joc per treballar el que he esmentat anteriorment.



Figura extreta de Bisquerra (2016) que representa les diverses competències que exposa el model pentagonal del GROPE.

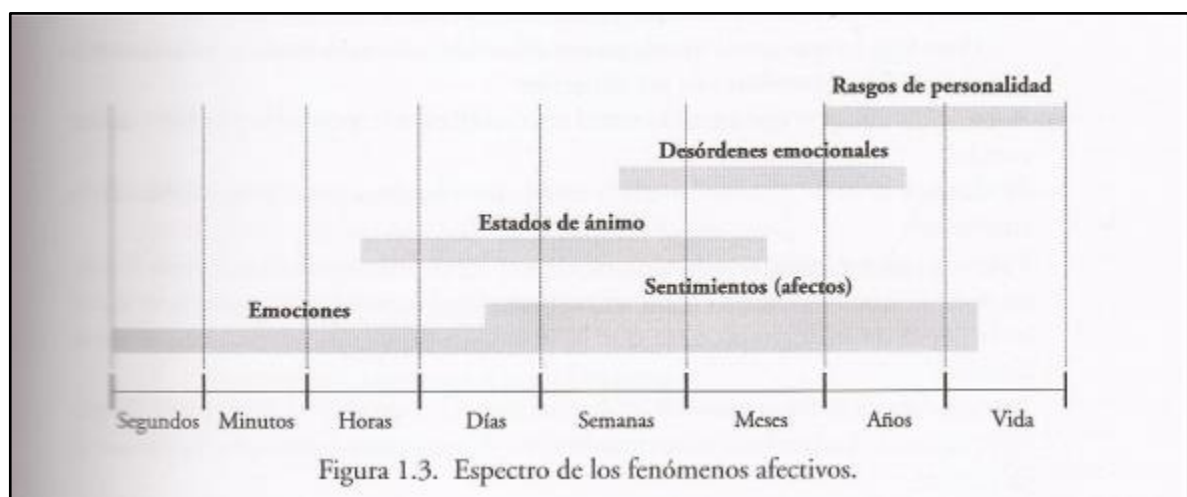
## 2.2 Emocions, sentiments, estat d'ànim

Les emocions parteixen d'estímuls, de successos externs o interns els quals arriben als nostres sentits i, aquests, en fan unes valoracions a partir de les reaccions que ens produeixen. Unes valoracions automàtiques a nivell neurofisiològic, com una reacció del nostre Sistema Nerviós Central, mitjançant respostes involuntàries (comportament on el cos expressa a partir del llenguatge no verbal i a nivell cognitiu) on prenem consciència d'allò que ens envolta i allò que estem sentint.

Com a definició, una **emoció** és una resposta complexa de l'organisme que s'activa a partir de la valoració, on dona peu a la triple resposta i a l'acció. Són sensacions efímeres i molt intenses.

En canvi els **sentiments** són sensacions prolongades amb baixades i pujades d'intensitat que poden durar mesos i, fins i tot, anys.

Els **estats d'ànim** duren més temps sense tenir una causa externa. També es poden canviar per causes bioquímiques a partir de secrecions hormonals. Segons Bisquerra, Pèrez i Garcia (2015) fan referència a l'estat d'ànim quan no sabem el motiu per el qual ens trobem en aquell estat.



Imatge extreta de Bisquerra (2009) on s'hi representen els diferents fenòmens afectius.

A més de la classificació dels fenòmens afectius, Del Barrio (2005) proposa un esquema de l'evolució emocional infantil.

<i>Edad</i>	<i>Experiencia, reconocimiento</i>
0-12 meses	Experiencia de emociones primarias o básicas
6-12 meses	Reconocimiento de la expresión de emociones básicas en personas adultas que le cuidan
18-24 meses	Experiencia de emociones secundarias
2-3 años	Etiquetado verbal de emociones básicas
2-4 años	Reconocimiento del estado de ánimo propio
4-5 años	Reconocimiento de eventos activadores de emociones propias
6-7 años	Reconocimiento discriminante de emociones propias y ajenas
7 años	Conocimiento de las emociones propias y ajenas totalmente establecido
6-10 años	Metacognición de la emoción

Imatge extreta de Bisquerra, Pèrez i García (any) on s'hi exposa l'evolució emocional infantil.

## 2.3 Tipus d'emocions

La classificació de les emocions es pot fer de diverses maneres degut al gran ventall que hi ha. Per una banda, Bisquerra (2009) exposa que es poden dividir en **emocions positives, negatives i ambigües**. Tal com explica es classifiquen depenent de la resposta emocional que s'activa a partir de la valoració de es fa de l'estímul.

Les **emocions positives**, que són aquelles que et generen benestar, satisfacció... se'n pot extreure una valoració favorable. Són, per exemple: l'alegria, l'amor, la felicitat, l'entusiasme, etc.

Les **emocions negatives**, en canvi, són les que ens produeixen rebuig, una valoració desfavorable... com per exemple: el fàstic, la ira, l'ansietat, la tristesa, la por, l'aversion, etc.

Les **emocions ambigües**. Aquelles emocions que se'n pot fer una valoració tan favorable com desfavorable, per exemple: la sorpresa, la compassió, l'esperança, etc.

Una altra manera de classificar les emocions o d'organitzar-les és per **emocions bàsiques** i **emocions secundàries**. Aquest tipus de classificació dona peu a confusió ja que hi ha diverses teories que en donen diversos arguments. Segons Bisquerra (2009) hi ha dos enfocaments, el biològic i el cognitiu. L'**enfocament biològic**, tal com explica l'autor, conclou que a partir de l'expressió facial, la base genètica i la universalitat, es poden identificar quines són les bàsiques i quines les secundàries. Per altra banda, l'**enfocament cognitiu** explica que les emocions secundàries són aquelles que es generen de la combinació de les emocions bàsiques i, per tant, aquestes últimes són els elements fonamentals de la vida emocional.

A més, Bisquerra (2009) exposa el concepte de les **emocions discretes**. "Són les emocions que permeten la identificació, la diferenciació, la definició i de denominació de les emocions a partir de l'experiència emocional" (2009, p. 82). També explica que aquestes emocions serien les que equivaldrien a les emocions bàsiques, doncs aquestes són irreductibles, no es poden dividir en dues altres emocions.

## 2.4 Les emocions bàsiques

Bisquerra planteja les emocions bàsiques amb la representació de l'univers de les emocions. Són l'alegria, la por, la tristesa, la ira i l'amor. A partir de les emocions bàsiques se n'extreuen de secundàries relacionades amb les bàsiques que també formen part de l'univers. L'exposició de les emocions secundàries relacionades amb les bàsiques ajuda a augmentar el vocabulari de les emocions per tal de poder-les usar de manera més precisa i poder posar nom a tot el que sentim de manera més acurada.



## L'alegria

“Sentiment de plaer que neix generalment d’una viva satisfacció de l’ànima i es manifesta amb signes exteriors”. És generada per un motiu extern plaent i agradable. (Segons el Diccionari de la llengua catalana de l’Institut d’Estudis Catalans, 2007)

Les emocions derivades són: el goig, la gratificació, la diversió, l’entusiasme, l’optimisme, l’eufòria, l’humor, el plaer i la il·lusió.

## La por

“Torbament de l’ànima, especialment sobtós i fort, en presència d’un perill real o imaginari” (Segons el Diccionari de la llengua catalana de l’Institut d’Estudis Catalans, 2007)

Les emocions derivades són: el pànic, la temença, l’horror, l’espant, l’alarma i la fòbia.

## La tristesa

Les emocions derivades són: la decepció, la desil·lusió, la pena, el dol, el dolor, la soledat, la resignació, el patiment, la pena, l’avorriment, la nostàlgia, l’agonia, el duel, l’aflicció, entre d’altres. Quan sentim aquesta emoció ens baixa l’energia i el nostre estat d’ànima, podem perdre gana, entre d’altres reaccions depenent de la persona.

## La ira

Les emocions derivades són: l’enuig, la còlera, la fúria, el rancor, l’odi, la hostilitat, l’alarma, el ressentiment, la repugnància, el mal humor, l’antipatia, la gelosia, l’enveja, la ràbia i l’agressivitat.

És una emoció que et domina i es basa en l’odi, i si no es pren consciència del que s’està sentint, es tendeix a perdre el control.

## L'amor

Les emocions derivades són: l'empatia, la confiança, l'autoestima, l'acceptació, l'afecte, l'amabilitat, l'enamorament, la tendresa, l'admiració, el respecte, la compassió, la gratitud, la solidaritat, la cordialitat, la simpatia, el desig i l'acceptació.

Aquesta emoció en si és molt intensa i n'hi ha dos classes: l'amor romàntic i l'amor diligent. L'amor romàntic és aquell que et fa pensar constantment amb una persona i que quan la veus et transmet alegria. L'amor diligent és aquell que sent satisfacció i felicitat per l'alegria i la felicitat de l'altre persona.

## La felicitat

(Aquesta emoció està inclosa a l'emocionari\* però no és una emoció, és un sentiment)

Les emocions derivades són: la pau interior, la relaxació, la serenitat, la placidesa, el gaudi, la satisfacció, el benestar, l'harmonia, l'equilibri, la plenitud i la tranquil·litat.

\*L'emocionari, digues el que sents. escrit per Cristina Nuñez i Rafael R. Valcázel.

A continuació, es mostra una imatge que ensenya de manera gràfica la resposta emocional que fem davant d'una emoció. Aquest mapa de la resposta s'inicia amb el succés d'un esdeveniment intern o extern, qualsevol cosa que ens pugui passar a la vida, com per exemple, que saludem algú conegut per el carrer i aquest altre no ens retorni la salutació.

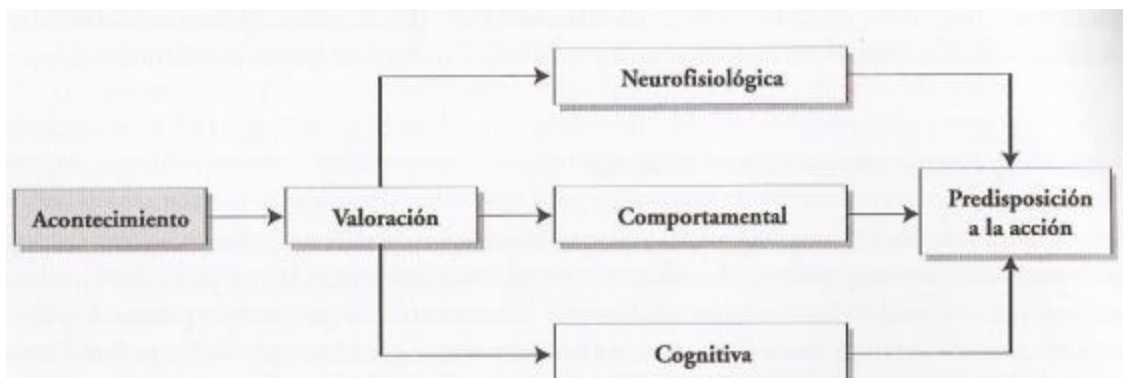


Figura 1.2. Modelo de emoción.

Imatge extreta de Bisquerra (2009) on hi mostra la resposta emocional que proposa l'autor.

A partir d'aquest esdeveniment, explica Bisquerra, rebem un estímulo. Doncs és percebut per els nostres sentits. A partir d'aquesta percepció fem unes **valoracions automàtiques** com a mecanisme per arribar a les nostres emocions ja que el que es percep afecta al que més es desitja en aquesta vida, explica. És a dir, afecta a la nostra supervivència i/o felicitat. A partir de que el cos a través dels sentits percep algun element extern, s'activen tres possibles valoracions: **neurofisiològica, comportamental i/o cognitiva**.

La **resposta neurofisiològica** és interna, no és visible. Es dona quan responem amb el nostre cos.

La **resposta comportamental** és la resposta visible del cos, com per exemple el llenguatge no verbal i les microexpressions facials.

La **resposta cognitiva** és la resposta conscient, la raonada. Aquesta inclou voluntat i construccions de pensament com ara els sentiments.

Aquest contingut està totalment lligat a l'apartat de les "parts del cervell" que es presenta més endavant.

## 2.5 Emocions bàsiques i secundàries i les seves funcions

Com he explicat anteriorment, hi ha diversos tipus d'emocions, tan negatives com positives. Per una banda, exposo la funció de les emocions bàsiques amb la taula que planteja (Oatley y Jenkins, 1996).

<b>Emocions</b>	<b>Funció</b>
<b>L'enamorament (amor)</b>	Sentir-se atreta per una altra persona per assegurar la continuïtat de l'espècie
<b>Alegria</b>	Continuar amb els plans, ja que han funcionat fins l'obtenció dels nostres objectius.
<b>Por</b>	Impulsar la marxa davant d'un perill real i imminent per assegurar-ne la supervivència
<b>Ansietat</b>	Estar atent/a per el que pugui passar. Hi ha perills potencials o suposats.
<b>Ira</b>	-Intentar-ho durament. La impulsivitat agressiva és de forma permanent.
<b>Tristesa</b>	-No fer res. Reflexionar i buscar nous plans.
<b>Fàstic</b>	-Depreciar substàncies (aliments en mal estat) que poden ser perjudicials per a la salut

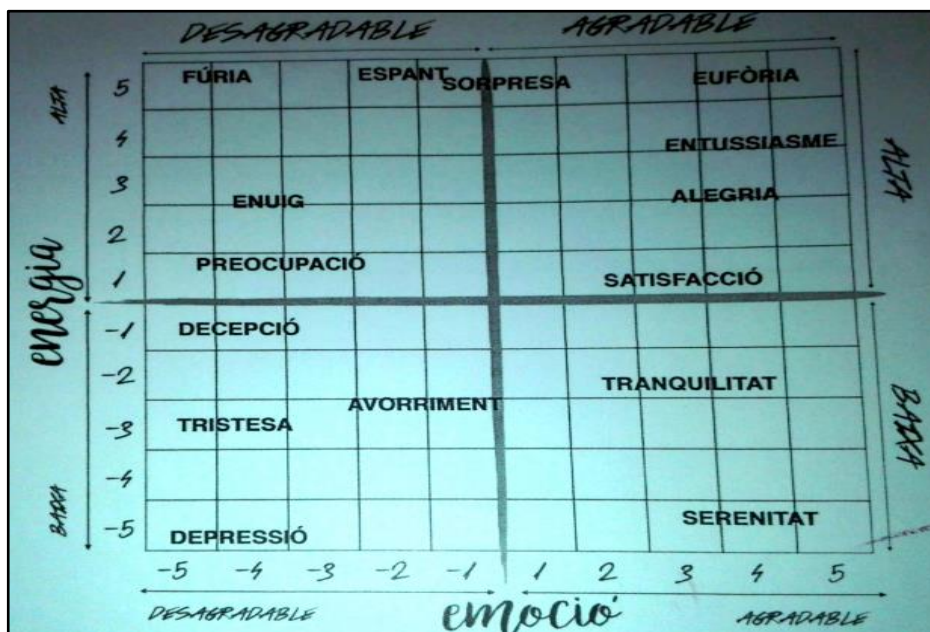
Requadre de les emocions i les seves funcions exposat per (Oatley y Jenkins, 1996).

Referent al requadre anterior, segons Bisquera, Pèrez i García (2015) les emocions tenen tres grans funcions: ens aporten informació, tenen una funció social i la funció d'adaptació.

Per altra banda, he adjuntat una fotografia d'una taula on hi apareixen algunes de les emocions exemple per entendre que també es poden organitzar depenent

del seu nivell energètic ( a l'eix de les X) i de si són agradables o desagradables (a l'eix de les Y).

Per tant, la taula ens pot ajudar a interpretar que les emocions es poden classificar com a negatives i positives però és una lectura relativa on, cadascú i depenent del moment, es poden llegir d'una manera o altra. Així doncs, la taula planteja dividir les emocions encara que siguin desagradables o agradables, amb alta i baixa intensitat, ja que ens podem trobar tant amb una emoció d'alta intensitat desagradable (la fúria), com amb una emoció d'alta intensitat positiva(eufòria). De la mateixa manera, també ens podem trobar amb una emoció de baixa intensitat desagradable (la tristesa) i una emoció de baixa intensitat agradable (la tranquil·litat).



\_imatge extreta d'un recurs escolar utilitzat per la Laia Mestres (2019)

<http://laiamestres.com/home>

## 2.6 Objectius de l'educació emocional

Segons Bisquerra (2009) l'educació emocional té com a objectius reconèixer les pròpies emocions. Això implica posar-los-hi nom. A partir d'aquí, regular les pròpies emocions. És d'aquí que esdevé el treball de prevenir les negatives. Aquest treball dóna peu a l'automotivació, el camí cap a l'autonomia emocional en base l'aprenentatge de l'actitud positiva davant de la vida.

L'educació emocional tal com assenyala Bisquerra (2009) pot afavorir la comunicació afectiva i efectiva per la regulació de conflictes, la presa de decisions, per a la prevenció, pel treball de l'autoestima, ens aporta estratègies per fluir, recursos per l'autoconeixement i per percebre la realitat d'un/a mateix/a per el benestar subjectiu i objectiu del qual n'esdevé el benestar amb la família, els amics/gues, els/les companys/es de feina, etc. (p.165)

Per contextualitzar la teoria que inclou el marc teòric del treball és oportú afegir que la teoria que s'afegeix a continuació té relació amb les sessions pràctiques que es van dur a terme al Col·legi Camí.

## 2.7 El cervell emocional

Una vegada explicades les emocions, els sentiments i els estats d'ànim, és important explicar amb l'ajut de diferents teories en quines parts del cervell es generen i es duen a terme aquests processos.

Primer centraré l'explicació en les tres grans parts del cervell i, a continuació, s'enllaçarà l'explicació dels dos hemisferis per explicar finalment la importància de l'exercitació de de les parts dels cervell per tal de poder fer un ús productiu i integral del cervell.

Bisquerra escriu que des d'un punt de vista filogènic, el cervell està dividit en tres parts: l'**escorça cerebral** on hi ha el neocòrtex, el **sistema límbic** on hi ha el diencèfal i el **cervell reptilià** on hi ha el tronc cerebral.

En el sistema reptilià si duen a terme les reaccions més animals, les de supervivència. Com per exemple, la salivació que ens produeix veure un menjar bo, l'augment del ritme cardíac quan intuïm una situació de perill, etc.

En el sistema límbic, en canvi, s'hi processen les emocions. És a dir, les respostes fisiològiques.

Finalment, el neocòrtex és la part del cervell on construïm els sentiments. Hi té lloc la raó. Bisquerra argumenta que els sentiments són la reflexió conscient de la primera valoració inconscient (p. 98, 2009).

Tot i així, la teoria de Bisquerra i altres teories aprenen que el cervell, encara que estigui dividit en diferents parts i cada una tingui una funció diferent, funciona de manera conjunta. Parlant vulgarment, doncs, funciona com un equip. Cada persona té una funció perquè tot l'equip assoleixi l'objectiu marcat com a grup.

#### -Els hemisferis cerebrals

En relació amb les funcions de les diferents parts del cervell, està dividit en dos gran hemisferis. Per una banda l'hemisferi esquerra que, segons explica Bisquerra és el que interpreta les emocions entre altres funcions. I per l'altra i l'hemisferi dret que és el que les genera.

L'autor explica que hi ha una assimetria funcional dels hemisferis cerebrals però, alhora, "l'hemisferi dret està relacionat amb l'afecte positiu i l'esquerre a l'afecte negatiu i amb tendència d'evitació i inhibició funcional" (p.102, 2007). Per altra banda, en el seu llibre escriu les diferents funcions dels hemisferis. "L'hemisferi esquerre és més racional, hi ha el pensament analític, el lògic-racional, les emocions positives, entre d'altres. L'hemisferi dret en canvi és emocional, astístic, subjectiu, creatiu, les emocions negatives, entre d'altres" (p. 102-103, 2007).

#### -Exercitació del cervell (brain- gym)

Segons els autors, entre ells Dr. Paul Dennison, l'exercitació del cervell és important per a la importància de l'utilització equilibrada dels dos hemisferis. És a dir, augmentar les seves interconnexions neuronals per tal d'activar els dos

hemisferis i poder-ne extreure el seu potencial explicat de manera sintetitzada anteriorment.

Una gran diversitat d'autors i diferents corrents han desenvolupat tècniques de brain-gym que consisteixen en exercicis de moviment de les dues grans parts del cos, dret i esquerra, intercalant els braços i les cames.



## 2.8 La resiliència i la frustració

Com explica Boix, el factor de la **resiliència** és la capacitat de les persones de fer front a les adversitats. És a dir, de reestructurar-se després de les experiències difícils de la vida. (p.133, 2007)

La **frustració** en canvi, és una resposta emocional relacionada amb la ira i la decepció que sorgeix quan sentim, observem i valorem que no podem ser capaços/ces de sostenir i/o aconseguir fer alguna cosa. És a dir, percebem una resistència per la realització d'allò que volem fer.

## 2.9 L'empatia

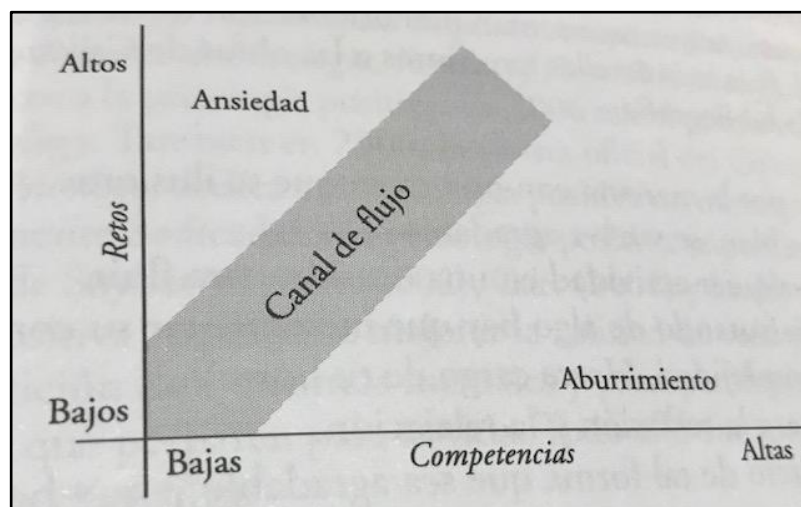
L'empatia és la **capacitat** de poder-se posar en el lloc de l'altre. És a dir aconseguir sentir, notar el que una altra persona pot estar vivint. Aquesta competència ajuda a poder ser més propers amb la resta, poder-los acompanyar en una situació tan d'adversitat com de gaudi, utilitzar un llenguatge adequat per tal de no ferir sentiments, entre d'altres. Tot un seguit d'accions que es poden dur a terme si hi ha consciència i empatia.

## 2.10 El fluir de Csikszentmihalyi

Bisquerra explica que el "fluir" és l'estat d'alegria i felicitat. Un estat que s'aconsegueix després d'haver dut a terme un esforç, haver treballat per aconseguir alguna cosa. Es pot experimentar aquesta sensació en relació amb la feina, amb la família, les amistats, amb l'esport, el temps lliure, etc.

Aquest canal del (flow), senyala Bisquerra, s'hi arriba quan el repte plantejat és difícil però possible d'aconseguir. És a dir, és un repte que requereix de dedicació, actitud per a desenvolupar les competències, i habilitats per

aconseguir el repte plantejat. En canvi, si el repte no requereix cap mena d'esforç ni suposa cap plaer superar-ho, la resposta d'aquest treball serà nul.



Imatge extreta de psicopedagogia de les emocions (2009). Concepte de fluir.

## 2.11 Les emocions individuals respecte el grup

Com he comentat al context de l'escola i com explico a la introducció de les sessions, vaig haver de redirigir les dinàmiques per a cobrir les necessitats en les que es trobava el grup.

En aquest apartat Parkinson (2005), exposat per Bisquerra (2009), explica que les emocions poden tenir un impacte social i alterar la identitat i la norma de tot un grup.

“El grup proporciona als individus una base per la identitat grupal que va més enllà de la identitat personal” (p.211,2009). Bisquerra també explica que es poden donar dos processos: el “top-down” on la tendència del grup afecta l'individu, i el “bottom-up” on els individus afecten el grup. Com es pot observar en una classe de sisè de primària, els líders del grup generen una influència del “bottom-up”. Per altra banda però, la tendència i l'actitud que mostren diferents grups reduïts dins del gran grup, provoquen que alguns individus també s'hi sumin i afectin a l'actitud i manera de fer-mostrar-se.

“Les emocions estan governades per expectatives socials, que reflecteixen i mantenen les estructures socials” (p.211, 2009). Per tant, la pressió del grup pot ser donada per diversos aspectes que poden alterar, de manera conscient o inconscient el comportament de l'individu.

Com explica Bisquerra, els infants observen les normes socials i les expressions emocionals de la resta del grup per saber el que han de fer i el que no. Aquest gran punt de referència pot influir en l'actitud dels infants, però no les poden dur a terme a causa de la pressió del grup. Per exemple, preguntar a l'aula. Doncs això dóna peu a mostrar dificultat d'aprenentatge i no pas ser participatiu/va, que es concep com una mostra d'actitud positiva favorable a l'aprenentatge.

## 2.12 Les emocions i les actituds

Com especifica Bisquerra “una emoció es una resposta complexa de l'organisme que predisposa a l'acció. Les actituds també són predisposicions a actuar a favor o en contra d'alguna cosa o algú” (p.213, 2009). Per aquest motiu, les actituds que mostren les persones són en base a les emocions que senten. L'autor proposa una consciència emocional dels infants sobre quines emocions senten per a poder treballar-les i, a partir d'aquí, regular-les.

El que es mostra a continuació té relació amb l'anterior apartat, ja que com hem exposat, les emocions formen part de les actituds que mostrem i, per tant, el contagi emocional pot jugar un gran paper. La influència positiva o negativa pot provocar molt bona o mala predisposició i clima d'aula adequat a l'estudi i participació, o al contrari. Per aquests motius és important tenir en compte la possibilitat de contagi de les emocions negatives i a més, comptar amb una bona autoestima, autoconcepte, autoimatge, confiança, seguretat amb un/a mateix/a, etc. per tal de posar barreres al possible contagi.

## 2.13 El contagi emocional

M'agradaria incidir en la importància de ser conscients de que existeix la possibilitat del contagi emocional del grup o d'una o més persones. Bisquerra posa accent en el contagi de les emocions negatives ja que "els motius negatius són més clars i específics que generen por, ira o depressió. En canvi les emocions positives són més relatives i subjectives com l'alegria, l'amor o la felicitat" (p.218, 2009).

Com s'ha comentat anteriorment, hi ha diferents aspectes que poden provocar més contagi emocional a unes persones o altres depenent de la seva autoestima, autoconcepte, autoimatge, confiança, seguretat amb un/a mateix/a, entre d'altres. Cal d'estacar també els quatre factors que exposa Bisquerra com a factors que promouen al contagi emocional:

"-una persona susceptible al contagi, està en relació amb amics/gues, família, gent propera), la manera en com s'expressi l'interlocutor, una situació on aquella emoció que es pot contagiar sigui apropiada a la situació i la voluntat de deixar-se contagiar" (p.219, 2009).

El primer pas per el canvi és ser conscient de la importància de contagiar-se d'emocions positives i/o d'emocions que es vulguin viure enlloc d'un contagi involuntari d'emocions negatives. L'estratègia perquè ens afecti el que nosaltres volem o on volem, més enllà dels quatre factors de contagi i del treball personal, fa aparèixer l'*autonomia emocional*. Una capacitat i habilitat que empodera a la persona per a poder decidir per ella mateixa, sent conscient en tot moment, del que es contagia i, sent capaç de decidir si es contagia o no depenent del que li pot aportar (positiu o negatiu).

## 2.13 Intel·ligència emocional de l'educador/a

Bisquerra (2009) exposa la importància de la formació dels educadors/es en intel·ligència emocional per acompanyar els infants en els seus processos d'aprenentatge, la seva salut física, la qualitat de les relacions interpersonals i en el seu rendiment acadèmic.

Per la seva banda ell predica la importància de que la figura de referència és amb la s'haurien d'enmirallar els infants. Per aquest motiu la mestra ha de ser coherent i actuar tal i com predica.

L'experiència també m'està ensenyant que els infants entenen que té sentit el que la persona de referència, en aquest cas la mestra fa. Per molt que s'expliquin teories, si després la mestra no les porta a terme i les exigeix als seus infants, tot deixa de tenir sentit i coherència.

En canvi, si la mestra practica amb l'exemple, les seves accions tenen una fonamentació teòrica, els infants tenen una referència clara i poden passar a l'acció. És a dir, tot treball que es vulgui fer amb els infants ha de ser un treball individual, a nivell de l'educadora.

## 2.14 Emocions intergrupals

L'apartat de les *emocions intergrupals* l'he afegit al marc teòric perquè crec que és una teoria molt important a destacar ja que les pràctiques realitzades amb el grup es basen en gran part en això. El grup-classe que estic tutoritzant i amb el que he realitzat les pràctiques m'ha permès observar la necessitat de crear una cohesió de grup positiva i de treballar la importància de ser conscients de les influències que reben per part del grup. Aquest pas de consciència penso que els pot donar suport a apoderar-se i agafar perspectiva sobre quina és la situació del grup i com aquesta pressió que comenta Bisquerra (2009) del bottom-up i del "top-down", fa canviar la seva manera de fer i comportar-se. Per altra banda

també, poder valorar si aquests canvis que els hi generen altres són aportacions positives o negatives.

Aquesta secció la veig molt relacionada amb l'apartat de l'*assetjament escolar* ja que en aquests moments ens trobem amb dos casos reals a l'aula.

Ens trobem davant d'una situació que hi ha una alumna que genera un ambient de mal entesa i desagradable. En tot moment busca l'aprovació dels companys i de les companyes de manera forçada. Per aquesta raó, la resta del grup es mostra molest per la necessitat de ser el centre d'atenció

### 3. Organització de les sessions

He organitzat les sessions del projecte en diversos blocs temàtics els quals estan formats per diverses sessions on s'hi treballaran els objectius plantejats i també es treballaran i aprendran diverses competències.

L'adquisició i aprenentatge dels objectius i les competències seran els aspectes a avaluar de cada una de les sessions. A partir d'aquí, el nivell d'adquisició i aprenentatge el vaig valorar des de: l'assoliment satisfactori, assoliment notable i assoliment excel·lent.

Per tant, apart de la descripció de la dinàmica, els objectius i les competències, la fitxa de les sessions també compte amb l'explicació de com ha funcionat cada activitat i de com s'ha avaluat cada dinàmica.

#### 3.1 BLOC 1

##### **Objectius:**

- Coneixement propi del sentiment i les emocions com a individu que forma part d'un grup o col·lectiu
- Reflexió dels propis sentiments i emocions i dels altres envers el formar part d'un grup
- Fer aflorar el sentiment de formar part d'un grup o equip a partir de diverses dinàmiques

##### **Descripció:**

- El treball inicial és el de la **mirada introspectiva** a partir de treballar la consciència de l'empatia i la frustració.
- Després, treballar el que ens genera, aporta, nodreix i enriqueix **formar part d'un grup**, equip i/o col·lectiu.

## Sessions

### 1. Fomentar el pensament positiu

**(des del dia 08-02 fins aproximadament el 8 de març)**

Durant tres setmanes van escriure quatre, dos i una cosa positiva que els va passar durant el dia de manera individual a l'agenda. Al llarg de les setmanes anaven reduint el nombre d'aspectes positius i per aquest motiu es va decidir de fer-ne un recull i ho vam penjar en format pòster a una paret de l'aula com a "the pearls of wisdom".

#### **-Objectius:**

- prendre consciència de la importància de valorar el que tenen i la seva vida en general (amistats, família, escola, necessitats bàsiques cobertes, etc.)
- Valorar el que tenen sense comparacions simplement de la seva vida quotidiana.

#### **-Competència:**

- Consciència emocional de la situació on es troben. Una situació a tots nivells, des d'emocional fins a valorar la família, el poder anar a l'escola, el poder tenir sempre la nevera plena, un plat a taula, entre d'altres. El fet d'escriure-ho i després trobar espais on puguin expressar el seu pensament positiu són dos processos que ajuden a encara prendre més consciència de tot.

#### **-Reflexió:**

La dinàmica va ser molt potent perquè no es va tractar del treball d'un sol dia, sinó que va ser una dinàmica que els infants van incorporar a la seva rutina, al seu dia a dia.

Van haver infants que es van implicar molt en escriure diferents aspectes positius, n'hi havia d'altres que van escriure només un aspecte positiu diari. Aquest bon ritme va durar unes setmanes fins que va arribar un punt que la motivació va disminuir i va haver alguns infants que es tornaven a preguntar perquè ho havien de fer i d'altres que no ho feien.



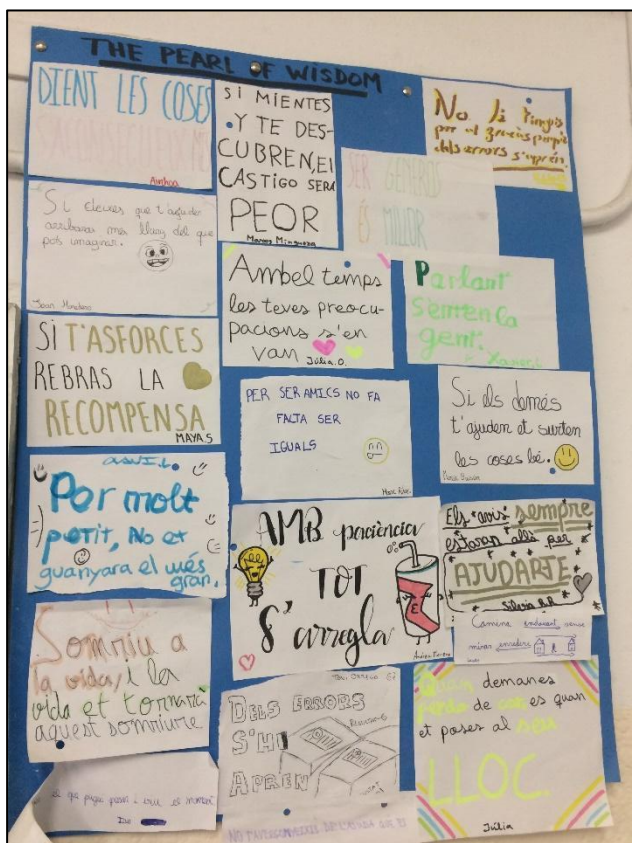
A partir de llavors vaig proposar que hi haguessin responsables d'aula que miressin les agendes per comprovar si algú havia escrit com a mínim algun aspecte positiu. Sentir la responsabilitat de que havien de mirar-ho els hi va agradar molt i d'aquesta manera també animava a la resta a seguir extraient i escrivint algun aspecte positiu cada dia.

### -Avaluació:

L'assoliment satisfactori s'obté quan l'infant ha intentat mantenir una constància mínima d'escriure un mínim d'un aspecte positiu cada dia durant les setmanes establertes.

L'assoliment notable s'obté quan l'infant té la rutina diària d'escriure aspectes positius del seu dia a dia de manera autònoma sense necessitat de recordatoris.

L'assoliment excel·lent s'obté quan l'infant té una rutina diària d'escriure i escriure molts aspectes positius del seu dia a dia. Quan en fa una reflexió i se n'adona de que si canvia de perspectiva de veure les coses, la vida també pot canviar molt.



Imatge feta a l'aula de 6è de primària al Col·legi Camí

## 2. El nostre emocionari

**(21-25/01)**

Per grups van fer recerca de vuit emocions secundàries de les emocions bàsiques (alegria, tristesa, ira, fàstic, sorpresa)

### **-Objectius:**

-Conèixer les emocions bàsiques i quines emocions secundàries hi ha.

(L'activitat encadenada a aquesta és la de l'univers de les emocions, ja que d'aquesta manera es creen un mapa mental de les emocions bàsiques i les que desencadenen d'aquestes de manera visual)

### **-Competència:**

-Consciència del vocabulari que disposen a l'hora de parlar de les emocions, del que senten. El procés d'observar o ser conscients de que amb l'adquisició d'aquest vocabulari emocional els pot facilitar les relacions socials i personals és un al·licient molt positiu que donarà peu a que el vulguin treballar i l'aprenquin. Tot serà perquè li troben el sentit i la utilitat.

### **-Reflexió:**

-Va ser una dinàmica que va aportar coneixement teòric sobre les emocions. Després de que cada grup trobés les emocions secundàries de l'emoció bàsica que van triar, la majoria d'infants van mostrar interès per conèixer quines emocions secundàries eren les de les altres emocions bàsiques. Així doncs que tots els grups, a petició dels infants, van exposar quines eren les emocions secundàries de la seva emoció bàsica i tot seguit les vam penjar al pòster " del nostre emocionari".

### **-Avaluació:**

-L'assoliment satisfactori l'obté l'infant que es mostra capaç d'entendre les emocions secundàries de la seva emoció bàsica.

-L'assoliment notable l'obté l'infant que comprèn les emocions secundàries de totes les emocions bàsiques dels diferents grups.

-L'assoliment excel·lent l'obté l'infant que comprèn les emocions secundàries de totes les emocions bàsiques dels diferents grups i que poc a poc en va fent ús en el seu discurs.

### 3. "How I feel today?"

**(des del 14/01 fins el mes de març)**

A l'aula tenim penjada una cartolina A3 organitzada per dies on hi ha escrits els seus noms amb post it's. A sota de cada nom i post it els infants han d'escriure com es senten.

#### **-Objectius:**

- Utilitzar el llenguatge del "nostre emocionari" i familiaritzar-s'hi.
- Ser conscients i parar-se a pensar amb com es senten cada dia.

#### **-Competències:**

-Consciència de com es senten cada dia a les 9h. A partir d'aquí cadascú treballa com evoluciona i/o canvia la seva emoció al llarg del dia. Durant tot el dia poden afegir les noves emocions que van sentint per tal d'observar i analitzar els canvis, ser-ne conscients i a posteriori poder-se regular.

-La regulació emocional és l'últim pas del procés de la dinàmica individual on cada infant ha d'observar els canvis que va fent i si aquests canvis són cap a la direcció que ell/a vol. És a dir, una regulació emocional conscient on cada infant tenia la tasca de canviar la seva emoció per tal de tenir una predisposició més optimista i/o més adient a com ells/es es vulguin sentir.

#### **-Reflexió:**

-Va ser una dinàmica en que l'objectiu principal era que els infants la integressin i interioritzessin com a rutina diària.

Els primers dies de dur-la a terme els infants no es prenen la dinàmica en serio, no feien ús del nou vocabulari adquirit a partir del “nostre emocionari”. Poc a poc, a mesura d’anar-ne parlant a l’aula, ajudant a prendre consciència de la importància d’escriure una emoció a un paperet cada dia, els infants li van anar trobant la gràcia fins a que s’ho recordaven entre ells/es i la gran majoria l’escriuen.

El fet de poder tenir informació de com es sentien els infants cada dia em va ajudar molt a poder donar-los-hi un cop de mà amb el que fos. Per una banda podia ser per reforçar una emoció positiva i per altra, establir una conversa amb un infant que expressava sentir-se depressiu, trist o melancòlic.

**-Avaluació:**

- L’assoliment satisfactori l’obté l’infant que escriu diàriament com se sent.
- L’assoliment notable l’obté l’infant que escriu diàriament com se sent utilitzant paraules adquirides a partir del “nostre emocionari”.
- L’assoliment excel·lent l’obté l’infant que escriu diàriament com se sent utilitzant paraules adquirides a partir del “nostre emocionari” i a més a més procura trobar la paraula més adequada per l’emoció que sent en aquell moment. També es valora si al llarg del dia l’infant ha fet una evolució d’aquella emoció i l’escriu al seu paperet.



Imatge feta a l’aula de 6è de primària al Col·legi Camí

## 4. Dibuix on s'hi reflecteixin

**(21-28-29/01)**

Fer un dibuix i l'explicació davant de la resta de companyes sobre el què van dibuixar i alguns motius (jo vaig aprofitar l'ocasió per fer preguntes per anar més enllà del que deien i conèixer les seves pors, alegries, preocupacions, entre d'altres)

### **-Objectius:**

-Prendre consciència de quines idees els hi venen al cap d'ells/es mateixos i com aquestes les plasmen al paper. Si poder hi ha alguna cosa que no vulguin compartir, preguntar-se el perquè. Tenir ganes i il·lusió per tenir un temps dedicat a cada una d'elles per explicar alguna cosa que mai han explicat o que volen tornar explicar per intensificar-ne la idea.

-Poder conèixer una mica més cada un d'ells/es.

-Fer una exposició del seu dibuix a davant de tothom per acostumar-s'hi. És a dir, donar l'oportunitat de posar-se davant de tota la classe a explicar alguna cosa però que en aquest cas és més fàcil perquè han de ser coses seves.

### **-Competència:**

-Consciència emocional de com som, com ens mostrem davant dels altres i com ens agradaria ser. També preguntar-se si realment vull ser diferent i els motius pels quals em mostro diferent.

### **-Reflexió:**

Primer de tot vaig proposar de fer un dibuix que els/les representés. És a dir, havien d'elaborar una il·lustració amb la qual jo, que no els/les coneixia em poguessin explicar com eren desenvolupant cada un dels dibuixos que composaven la il·lustració en sí.

Al principi, em feien moltes preguntes per corroborar que el que dibuixaven estava bé. Vaig poder observar molta necessitat d'aprovació del que dibuixaven. En segon lloc, els hi vaig explicar que havien d'exposar-se ells/es mateixos/es. És a dir, havien d'explicar el que havien dibuixat i opcionalment explicar els

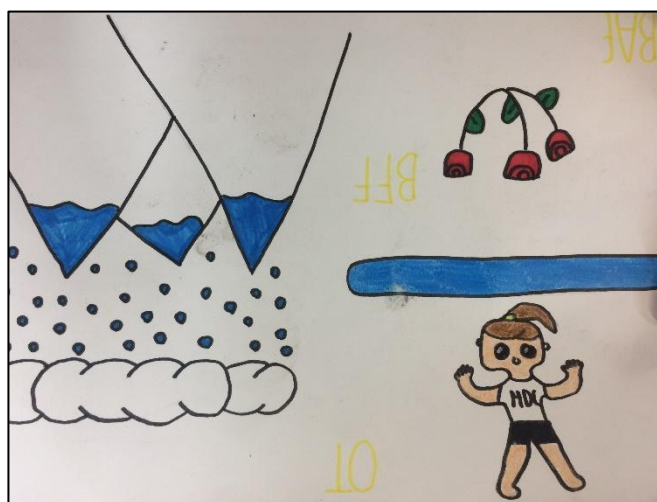
motius. A partir de les seves explicacions vaig poder extreure molta informació de cada un dels infants que tenia a l'aula. A través d'aquesta informació vaig poder treballar molts aspectes que desconeixia amb alguns d'ells i amb d'altres vaig poder reforçar tan positivament com negativament aspectes de la seva vida que vaig saber en aquell moment. A més a més, al ser una exposició en veu alta a davant de tothom segur que van haver coses que els infants no van explicar però en alguns casos alguns infants van aprofitar aquesta ocasió per expressar característiques de la seva vida i aspectes personals que la resta de companys/es no sabien.

### **-Avaluació:**

-L'assoliment satisfactori l'obté l'infant que intenta expressar-se utilitzant el dibuix com a recurs.

-L'assoliment notable l'obté l'infant que s'expressa a partir del dibuix i fa una reflexió de quins aspectes vol mostrar i quins no d'ell/a mateixa.

-L'assoliment excel·lent l'obté l'infant que s'expressa a partir del dibuix i fa una reflexió de quins aspectes vol mostrar i quins no d'ell/a mateixa i es pregunta el "per què" i intenta treballar-ho.



Dibuix d'un infant a l'aula de 6è de primària al Col·legi Camí

## 3.2 BLOC 2

### Objectius:

(Jo i jo envers el grup, equip, col·lectiu que formo part)

- Treballar la meva pròpia consciència de com sóc
- Treballar com reaccio davant de les adversitats o dificultats
- Reflexionar i millorar a partir de diverses estratègies

### Descripció:

-Quin **rol** tinc **dins del grup**? M'agrada, m'hi sento còmode, preguntar-se el perquè tinc aquest rol i no un altre.

-Vull **canviar-ho**? Primer mirada cap a dins i després com repercuteix cap a fora amb què m'afecta i els motius i això com es reflexa amb els altres, o com m'afecten el que fan **els altres** a mi i perquè, etc.

La proposta alternativa que he tendit veient les característiques i necessitats del grup:

- Treballar la consciència de l'empatia com a membre d'un grup i/o equip
- Treballar la frustració com a membre d'un grup i/o equip

### Sessions

#### 5. Visionat del vídeo "My shoes"

#### **(11/02)**

Primer de tot els hi vaig passar el vídeo " my shoes", tot seguit els hi vaig plantejar la dinàmica de respondre tres preguntes per contestar de manera individual. Què ha passat? Com m'he sentit? Quin missatge t'ha arribat del vídeo?

**-Objectius:**

- Posar-se a la pell dels dos protagonistes.
- Reflexionar sobre el que passa a la història amb la seva vida real.
- Aprendre a valorar el que tenim i agrair-ho.

**-Competència:**

- Consciència emocional del treball de l'empatia i la mirada introspectiva per dur a terme un diàleg constructiu posteriorment.

**-Reflexió:**

La primera vegada que els infants van veure el vídeo es van quedar petrificats per la situació que plantejava el vídeo. La segona vegada que el vam veure es va donar la possibilitat de poder-ne parlar i dur a terme la dinàmica. La dinàmica es basava en la resposta de tres preguntes de manera individual per després posar-ho en comú amb el grup de quatre o cinc persones i finalment es va fer una posada en comú general per voluntat d'alguns dels infants.

**-Avaluació:**

-L'assoliment satisfactori l'obté l'infant que respon les tres preguntes i intenta fer una escolta activa i participa en l'activitat.

-L'assoliment notable l'obté l'infant que respon les tres preguntes i dona uns arguments que van més enllà del pensament, acompanyen a la reflexió. També intenta fer una escolta activa i participa en l'activitat aportant noves idees, dóna peu a la reflexió individual i grupal.

-L'assoliment excel·lent l'obté l'infant que respon amb una base argumentada i reflexionada cada una de les preguntes que planteja la dinàmica. Mostra una escolta activa, participa, fomenta la reflexió i també és capaç de portar la situació visualitzada en primera persona i a partir d'aquí també reflexiona sobre el valor de la seva vida.



## 6. Escriure 3 coses que agraiïm a la vida

**(18/03- 12/04)**

Després del vídeo per fomentar el posar-se a la pell de l'altre i de fer el paral·lelisme amb la seva vida seguim amb una activitat enllaçada. Aquesta és una activitat diària que van dur a terme els infants a casa al matí o al vespre. Havien d'escriure tres coses que agraiïen de la seva vida. Els motius d'agraïment eren totalment oberts, és a dir, que ho podien agrair tot.

### **-Objectius:**

- Consciència del que tenim.
- Valorar el que tenim i no veure-ho com si tothom ho té, sense comparacions.
- Reflexionar el que tenim, fan per nosaltres i el feedback que ens fan quan nosaltres fem alguna cosa per els altres.

### **-Competències:**

- Consciència si valorem i com ho valorem tot el que tenim.
- Parlar-ho a l'aula i a casa dóna peu a voler treballar també l'autonomia emocional ja que augmenta l'actitud positiva, la responsabilitat, l'autoimatge i l'autoestima.

### **-Reflexió:**

Va ser una de les dinàmiques que segueixen la mateixa dinàmica de rutina diària on havien d'escriure a l'agenda coses que agraeixin de la seva vida. Aquesta dinàmica la vaig proposar de fer a continuació de l'anterior del vídeo justament perquè a partir de la visualització una de les conclusions on es va arribar va ser el valor de les mínimes coses que sumades poden ser molt potents.

La dinàmica que es va establir va ser semblant que amb la rutina d'escriure aspectes positius del dia a dia. Així doncs va haver-hi uns quants que de manera voluntària revisaven agendes i se n'asseguraven que tothom havia agrait alguna cosa cada dia.

**-Avaluació:**

-L'assoliment satisfactori l'obté l'infant que intenta escriure cada dia alguna cosa del seu voltant i/o de la seva vida.

-L'assoliment satisfactori l'obté l'infant que intenta escriure cada dia alguna cosa important per ell/a del seu voltant i/o de la seva vida i a partir d'aquí li dóna més importància i valor.

-L'assoliment satisfactori l'obté l'infant que intenta escriure cada dia alguna cosa important per ell/a del seu voltant i/o de la seva vida. Fa una reflexió de si valora moltes coses o no i intenta expressar els motius de les seves valoracions.

7. Situació real: han de posar-se a la meva pell, dir com actuarien o actuaria i explicar-ne els motius

**(25 i 29/03)**

Primerament vaig fer una explicació d'una situació real a una discoteca.

“Jo estava a l'entrada amb una amiga al costat i un cop les dues a dins entra un noi que aparentment em mira de dalt a baix.”

Treballem el “com reacciono jo o com reaccionaries tu en aquest cas”? A partir d'aquesta dinàmica vaig poder introduir les tres parts del cervell emocional: reptilià, sistema límbic i el neocòrtex prefrontal. La situació que vaig plantejar va donar peu a poder desenvolupar l'explicació de cada part.

**-Objectius:**

-Posar-se a la pell d'una altra persona a partir d'un context ben explicat però que no han viscut mai.

-Decidir si es senten més còmodes posant-se a la meva pell o a la seva, saber què farien en aquesta situació.

-Trobar quina emoció senten al posar-se en aquesta situació, és a dir, posar-li nom al que senten.

**-Competències:**

-Consciència emocional de com actua cadascú en una situació nova i preguntar-se els motius.

-Consciència de la diferència dels seus actes si els viuen en primera o en tercera persona. A partir d'aquí també es treballa l'autonomia emocional en concret l'aspecte de l'autoestima i l'autoimatge.

**-Reflexió:**

-Gràcies a la gran curiositat que tenien els infants per la meua vida, vaig aprofitar les seves ganes de saber coses per introduir les parts del cervell emocional. A partir de les reaccions dels personatges de la història els infants van entendre perfectament quin era la funció de cada part, quan s'hauria d'utilitzar cada part, etc. Fins i tot la gran majoria dels infants a partir de llavors quan algú feia una reacció impulsiva i "animal" el cridaven dient-li que no havia d'utilitzar el cervell reptilià.

**-Avaluació:**

-L'assoliment satisfactori l'obté l'infant que respon les preguntes formulades i intenta posar-se a la pell de la personatge protagonista que en aquest cas interpretava jo.

-L'assoliment notable l'obté l'infant que respon les preguntes formulades, es posa a la pell de la personatge protagonista que en aquest cas interpretava jo, reflexiona per escrit o de la manera oral sobre com hagués reaccionat ell/a i perquè.

-L'assoliment notable l'obté l'infant que respon les preguntes formulades, es posa a la pell de la personatge protagonista que en aquest cas interpretava jo, reflexiona per escrit o de la manera oral sobre com hagués reaccionat ell/a i perquè i si mostra la capacitat de poder posar el nom d'unes emocions viscudes en el cas de viure la situació en persona.

### 3.3 BLOC 3

**Treball de jo com a individu:** poder també hauria d'incloure que forma part d'un col·lectiu

**Objectius:**

- Treballar com sóc jo dins del grup, quin rol tinc, quin rol em posen
- Ser conscient de què està passant, acceptar-ho i treballar-hi
- Aprendre a expressar com em sento i que opino de manera respectuosa

**Descripció:**

-M'agrada la idea d'exposar els nois/es en diferents situacions. Com per exemple: **jocs competitius** per veure quins són els diferents rols. **Jocs d'equip** però amb diferents rols o que s'hagin de crear diferents grups. **Jocs de cooperació** perquè experimentin com reaccionen els altres i tu com hi pots reaccionar o com hi reaccionen a partir del teu grup (**jocs de rols**).

Després dels jocs proposaria fer una **reflexió individual** en vers a "com t'has sentit" i "com t'has sentit en vers els altres". De mirada interior, de mirada de dins cap a fora i de fora cap a dins. Un cop cada un dels participants voluntaris ha fet una reflexió en veu alta proposaria de fer una reflexió de com s'han vist com a grup, és a dir una **reflexió com a grup**.

## Sessions

### 8. Treball de la frustració

**(22/03)**

La classe es va dividir amb quatre grups. Cada grup havia d'assolir el mateix objectiu de fer la construcció més alta de tots els grups però cada grup comptava amb material diferent.

#### **-Objectius:**

-Viure una situació d'injustícia i conèixer quines són les pròpies reaccions i les reaccions com equip i de l'equip.

-Reflexionar i anar més enllà de com s'ha dut a terme l'activitat com a grup i com a individu dins del grup.

#### **-Competències:**

-Regulació emocional per tal d'aportar el màxim a l'equip per superar el repte plantejat.

-Competència social centrant-se en l'aspecte de respectar els altres, l'assertivitat, practicar la comunicació receptiva, la prevenció i la solució de conflictes, practicar la comunicació expressiva i la capacitat de gestionar situacions emocionals.

#### **-Reflexió:**

-L'inici de la dinàmica va ser poc motivador. Ells/es estan acostumats/des a seure amb grups de quatre o cinc i jo, personalment cada vegada que fèiem alguna dinàmica en grup procurava canviar-los de lloc per tal de poder treballar amb persones, caràcters i maneres de fer diverses. En aquest cas vaig preparar prèviament uns equips on es poguessin generar discrepàncies i situacions tenses per a poder treballar l'emoció que treballàvem aquell dia.

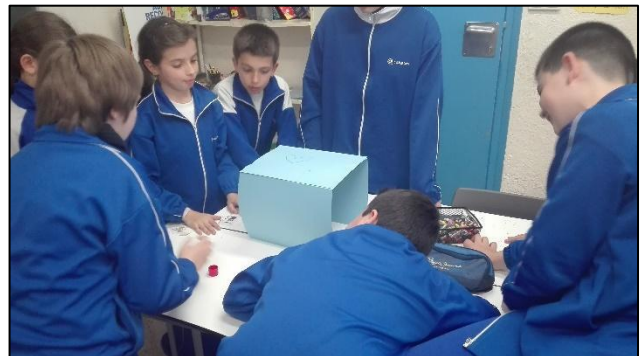
A més a més dels grups, la dinàmica proposada fomentava l'aparició de l'emoció de la frustració expressament.

**-Avaluació:**

-L'assoliment satisfactori l'obté l'infant que procura dur a terme l'activitat participant i també respectant les propostes de la resta de l'equip.

-L'assoliment notable l'obté l'infant que procura dur a terme l'activitat participant de forma activa i positiva i també respectant les propostes de la resta de l'equip valorant-les com a adequades i encertades.

-L'assoliment excel·lent l'obté l'infant que procura dur a terme l'activitat participant de forma activa i positiva i també respectant les propostes de la resta de l'equip valorant-les com a adequades i encertades. A més a més també intenta aplicar la regulació emocional tan en ell/a mateix/a com en propostes de regulació a als membres de l'equip.



Imatges fetes a l'aula de 6è de primària al Col·legi Camí

## 9. Què és l'empatia?

**(29/03)**

Aquesta dinàmica estava vinculada amb una rutina de pensament que formava part d'un projecte de l'escola. Aquesta rutina constava d'organitzar l'aula en grups de cinc o sis i plantejar quatre aspectes relacionats en aquest cas amb l'empatia.

Quatre aspectes que promovien la reflexió i la posada en comú de tots els membres dels equips que van ser: a què s'assembla l'empatia, com la sento, què en vull saber i com sona.

Anava plantejant la reflexió de cada un d'aquests apartats un a un per tal de que cada grup parlés entre ells/es i poguessin donar una resposta de la construcció del pensament com a grup.

### **-Objectius:**

- Familiaritzar-se amb l'empatia parlant-ne des de diferents perspectives
- Reflexionar sobre aquest valor, donar peu i espai a que se'n parli a nivell de petit grup
- Respectar la diversitat d'opinions i fer valdre la pròpia

### **-Competències:**

- Consciència emocional d'interacció entre el valor, cognició i comportament
- Competència social de treballar el respecte per l'opinió de la resta

### **-Reflexió:**

-La introducció de la dinàmica es va caracteritzar per la recopilació de les activitats anteriors que podien tenir alguna cosa a veure amb l'empatia. Així doncs els infants van haver d'endevinar de quin valor estàvem parlant. Una vegada el van endevinar vam prosseguir a les respostes formulades per equips.

En aquesta dinàmica es van mantenir els grups taula que ja havia dissenyat a principis de trimestre i per tant, en aquest vaig proposar als infants que cadascú assumís el rol que tenia. Si era la taula de quatre un infant era el secretari, l'altre el portaveu, l'altre el coordinador i l'altre el moderador. Si la taula era de cinc s'incorporava el nou rol d'ajudant.

En general de part de tots/es els membres del grup va haver-hi participació i involucració en la dinàmica ja que havien de plantejar respostes amb petit grup i una vegada acordada l'havien d'escriure i penjar al pòster de l'empatia. Un pòster que finalment es va compartir amb el gran grup.

#### -Avaluació:

-L'assoliment satisfactori l'obté l'infant que participa activament amb el grup i fa aportacions enriquidores en relació amb el valor que s'està treballant.

-L'assoliment notable l'obté l'infant que participa activament amb el grup i fa aportacions raonades i reflexionades en relació amb el valor que s'està treballant.

-L'assoliment excel·lent l'obté l'infant que participa activament amb el grup, fa aportacions raonades i reflexionades en relació amb el valor que s'està treballant i intenta traslladar la teoria a les seves propies accions.



Imatge feta a l'aula de 6è de primària al Col·legi Camí



## 10. Role-play de l'empatia

(10/04)

S'expliquen els diferents tipus de respostes o rols que podem tenir en una mateixa situació a tot el grup classe: agressiva, assertiva, submisa, moderadora i la líder.

El rol d'una persona agressiva és aquella que imposa el que s'ha de fer perquè ella creu fermament i unilateralment que és així. La persona assertiva respon amb respecte, parlant de manera agradable. La persona submisa respon amb un sí a tot, encara que ella no vulgui. La moderadora intenta col·locar-se en una posició neutral i intenta donar veu a cada una de les parts i no posicionar-se en cap. Finalment, la líder és la que decideix tenint en compte les opinions dels altres però que té la iniciativa del grup. Una vegada explicats els rols vaig atorgar un rol a cada membre dels grups i van de dur a terme l'activitat a partir d'aquests rols.

L'activitat en sí constava de que estaven en un vaixell i com que entrava aigua al vaixell algú havia d'abandonar l'embarcació perquè sinó tots els membres s'ofegarien.

### **-Objectius:**

- Saber-se posar en el paper que es demana, assumir el rol i actuar.
- Ser conscient de les diferències amb com actuaria de diferent si actués ell/a o de si actua en base a un rol proposat.

### **-Competències:**

- Consciència emocional de l'elaboració d'unes reaccions suposades davant d'un possible escenari.
- Regulació emocional a l'hora de fer els pactes ja que s'ha de treballar la regulació de les emocions i els sentiments, és a dir, autoregular-se.
- Consciència social per el respecte a les opinions dels altres i torns de paraula, practicar l'escolta activa i la comunicació expressiva, treballar també expressar-se amb assertivitat.

### **-Reflexió:**

-A partir de l'activitat que vam dur a terme anteriorment, vaig fer la proposta d'un role-play que tenien moltes ganes de fer. Primer de tot els hi vaig plantejar els diferents rols que podien tenir. Una vegada explicats i representats varies vegades perquè no ho entenien, els hi vaig assignar raonadament un rol a cada membre del grup.

En segon lloc, vaig exposar la situació en la que s'havien d'imaginar que es trobaven. Per a poder-se posar en situació vam pujar a dalt al pati i quan van aconseguir l'objectiu de decidir a qui tiraven a l'aigua els hi vaig proposar que expliquessin al gran grup com ho havien gestionat. La gràcia estava en que en cap moment, ni la resta del grup ni el públic sabés quin era el rol que els hi havia tocat perquè l'objectiu del públic va ser endevinar cada un dels rols dels personatges que representava cada grup.

Finalment, després de cada una de les representacions s'obria un debat per parlar de perquè pensaven que aquell company/a tenia aquell rol o un altre, de com ho haurien fet ells/es en la seva situació i perquè.

En aquests debats vaig haver de recordar varies vegades la importància de parlar de la manera assertiva per tal de generar el mínim de conflictes.

### **-Avaluació:**

-L'assoliment satisfactori l'obté l'infant que mostra una actitud favorable a la participació activa del seu rol i es mostra involucrat en les reflexions de les representacions dels altres grups.

-L'assoliment notable l'obté l'infant que participa i assumeix el seu rol i actua amb el seu grup. Si es mostra involucrat en escolta activa i de participació en les reflexions de les representacions dels altres grups. Si mostra el treball de regulació emocional.

-L'assoliment excel·lent l'obté l'infant que participa i assumeix el seu rol conscient, actua en conseqüència amb el seu grup i pot expressar els motius dels seus actes. Si es mostra involucrat en escolta activa i de participació en les reflexions de les representacions dels altres grups. Si mostra adquisició de la regulació emocional per tal d'actuar amb serenor.

## 11. Assolim objectius comuns

**(10/04)**

Al pati de l'escola el grup es va organitzar amb dos grups iguals. Els dos grups havien de començar d'es d'un mateix punt i havien d'arribar a un altre punt. Per arribar-hi havien de seguir les consignes que jo els hi plantejava i sempre havien d'arribar tot l'equip a la vegada fins l'altre punt.

Una de les consignes va ser: arribar a l'altre costat amb quatre peus, dos mans i dos genolls.

### **-Objectius:**

- Cooperar i aportar idees a l'equip per tal d'assolir els objectius plantejats
- Aprendre a respectar les opinions dels altres a partir de l'escolta activa
- Treballar l'autocontrol de les emocions i actuar amb assertivitat

### **-Competències:**

- Competència social de respectar els altres, actuar amb assertivitat i treballar la capacitat de gestionar situacions emocionals.
- Autonomia emocional per tal de fer valdre el que cadascú pensa i a partir d'aquí fer aportacions individuals que sumin a l'equip.

### **-Reflexió:**

-Aquesta dinàmica la vam dur a terme al pati de l'escola. Per el simple fet del canvi d'espai els infants es van revolucionar molt i va costar poder tornar a la calma per a poder jugar i aprendre alhora.

Un dels aspectes positius que vaig poder observar al llarg de la dinàmica va ser l'evolució que van fer els dos equips. Van començar enfadant-se, indignats/des perquè no aconseguien l'objectiu estipulat, alguns fins i tot feien trampes.

Va arribar un punt que vaig haver de parar el joc per tornar a parlar de quin era l'objectiu i quines eren les normes. En aquell moment de pausa també el vam aprofitar perquè els infants expressessin quines eren les dificultats que s'estaven trobant i quines podrien ser les possibles millores per el benestar de tothom i la possibilitat de complir l'objectiu establert.

**-Avaluació:**

-L'assoliment satisfactori l'obté l'infant que coopera, mostra respecte a les opinions i decisions dels altres i intenta controlar els seus impulsos i per tant, s'intenta regular.

-L'assoliment notable l'obté l'infant que coopera, mostra respecte a les opinions i decisions dels altres i mostra autocontrol en les situacions adverses.

-L'assoliment satisfactori l'obté l'infant que coopera, mostra respecte a les opinions i decisions dels altres, mostra autocontrol en les situacions adverses i intenta fer-li un gir aprofitant-les per treballar-se.

## 12. Somriures

**(13/04)**

El grup d'infants ha de seure en rotllana, per ordre han de mirar un per un a una persona i dir-li alguna cosa que li agradi d'ella i l'altre ha de respondre amb un "gràcies, i dir el seu nom".

**-Objectius:**

-Potenciar el pensament positiu cap a altres persones

-Augmentar l'autoestima de tots els infants ja que reben un reforç positiu directe d'un company/a que voluntàriament

-Ser conscients i valorar els aspectes positius que ens diuen persones tan properes com els/les nostres companys/es de feina.

**-Competències**

-Competència social de compartir emocions des de la basant de com ens fa sentir de bé una altra persona

-Habilitats per la vida i el benestar a partir d'un clima agradable per afavorir una actitud favorable al benestar.

**-Reflexió:**

-La dinàmica la vam dur a terme al pati, quan vam poder aconseguir col·locar-nos en rotllana la majoria se'n reien del que faríem, de que féssim rotllana però alguns estaven motivats i seguien l'activitat.

Una vegada explicat el joc, jo vaig ser la primera de dir el nom d'un infant, un aspecte positiu d'ell/a i continuació amb una mica de dificultats i timidesa van seguir el joc.

Durant el joc els infants mostraven una alta aprovació dels missatges positius que els hi feien els companys/es. Un aspecte molt important en aquest grup ja que la majoria d'ells/es estaven acostumats a rebre més missatges negatius i pessimistes dels companys enlloc de positius. Així doncs es va generar un espai de confiança que alguns/es van aprofitar per expressar aspectes positius d'altres companys/es i ells sentir-se agraïts. Per altra banda però altres alumnes van poder controlar l'impuls d'escriure-se'n i faltar el respecte a la gent que es sincerava i s'atrevia a expressar aspectes positius d'altres.

**-Avaluació:**

-L'assoliment satisfactori l'obté l'infant que mostra el seu pensament positiu davant del grup i mostra capacitat per extreure aspectes positius dels seus companys/es.

-L'assoliment notable l'obté l'infant que mostra el raonament del seu pensament positiu davant del grup, expressa aspectes positius dels seus companys/es i mostra capacitat per argumentar els aspectes esmentats.

-L'assoliment excel·lent l'obté l'infant que mostra el raonament del seu pensament positiu davant del grup, expressa aspectes positius dels seus companys/es, mostra capacitat per argumentar els aspectes esmentats i agraeix de manera argumentada l'aportació positiva d'un dels/de les companyes.

### 13. L'autoretrat

**(17/04)**

Els infants havien de dibuixar-la seva cara partida per la meitat. Una meitat havien de dibuixar la seva cara real i l'altre meitat havien de dibuixar coses que es relacionessin amb ells/es. A partir d'aquesta activitat vaig fer una comparativa analítica de com van dibuixar la representació d'ells/es amb un dibuix a l'inici de les sessions i com es dibuixen en aquesta dinàmica a ells/es mateixos/es. A darrere del dibuix havien d'explicar els dibuixos del costat no realista i per altra banda una breu reflexió de com s'han sentit dibuixant-se a ells/es mateixos/es.

#### **-Objectius:**

- Empíric: dibuixar-se de manera realista
- Treballem l'autoconcepte i l'autoestima. Què recorden d'ells/es, què els hi agrada, què els hi agrada i ho volen expressar i el que els hi agrada i no ho volen expressar.

#### **-Competències:**

- Autonomia emocional de treball de quina és la seva autoimatge, quina autoimatge volen expressar i quina realment expressen.
- Consciència emocional de tot el procés de l'autoimatge a partir d'una reflexió oral o escrita.

#### **-Reflexió:**

-Aquesta dinàmica va ser fruit de les ganes immenses que els infants tenien de dibuixar. Jo tenia programada una altra dinàmica però vaig pensar que a partir de la seva motivació podria extreure molt més suc i poder treballar altres aspectes però de manera més coherent i significativa.

A partir de la representació de la seva cara real, la part de l'esquerra i la silueta de la seva cara però construïda a partir d'elements que els representaven o agradaven vaig poder veure una evolució en cada un dels infants.

L'evolució que mostraven els dibuixos era d'acceptació d'una mateixa, el raonament que van fer a darrere el full explicant si els havia sigut fàcil

representar-se, si havien obviat elements que el/la caracteritzaven per no mostrar-los i raonar el perquè no els volien mostrar, o sí i perquè.

La majoria dels infants inicialment van mostrar dificultat per dibuixar-se, alguns em preguntaven per què ho havien de fer, d'altres em demanaven dibuixar una companya. És a dir, intentaven evitar dibuixar-se ells/es mateixos/es, un fet interessant per a iniciar una reflexió significativa del perquè de tot plegat.

**-Avaluació:**

-L'assoliment satisfactori l'obté l'infant que dibuixa el seu rostre, dibuixa elements que li agradin i fa una mínima reflexió de com s'ha sentit fent el conjunt del dibuix.

-L'assoliment notable l'obté l'infant que dibuixa el seu rostre, dibuixa elements que li agradin i reflexiona sobre el que li comporta i el que sent mentre dibuixa les dues parts de la cara i n'aporta arguments.

-L'assoliment excel·lent l'obté l'infant que dibuixa el seu rostre, dibuixa elements que li agradin, reflexiona sobre el que li comporta i el que sent mentre dibuixa les dues parts de la cara i n'aporta arguments i hi afageix possibles canvis que podria fer per tal d'aconseguir un augment de benestar.



Imatge feta a l'aula de 6è de primària al Col·legi Camí

## 3.4 SESSIONS DE TANCAMENT

Dues sessions enfocades a la reflexió i recull de conclusions.

### **-Objectius:**

-Saber en quin punt es troba cada infant a nivell evolutiu en comparació amb l'inici de les sessions

-Observar a quin nivell es troba el grup-classe en comparació amb el nivell inicial.

-Proporcionar estratègies per continuar les pràctiques per el desenvolupament individual

### **-Descripció:**

Dues sessions enfocades a reflexionar i extreure conclusions del procés que cadascú va fer i el procés que va fer el grup-classe. A més a més també es van donar lloc espais on els infants es poguessin expressar lliurement, és a dir, podien expressar de manera escrita i oral tot procés que haguessin fet sempre de manera assertiva i respectuosa.

## 14. El nostre viatge

**(24/05)**

Els infants van seure en rotllana amb les cadires. Vam col·locar cartolines amb diverses emocions escrites al terra del centre de la rotllana.

Les emocions estaven dividides per colors: el vermell emocions de la família de la ira, liles les de tranquil·litat, blaves de la tristesa, les verdes de l'alegria, les marrons de l'amor, les taronges de la felicitat i les negres, les de la por.

La primera dinàmica va constar d'explicar un conte per part de la mestra relacionat amb la serenitat amb l'objectiu de que els infants es centrin i contactin amb la seva essència.



Tot seguit els infants havien de tancar els ulls i quan volien (dos minuts mínim després) els podien obrir per anar a buscar l'emoció en la que s'hi veien més reflectits últimament.

Quan tots els infants estaven a davant d'una emoció s'obria el torn de paraula perquè cada infant voluntàriament expressés els motius pels quals sentia aquella emoció.

A continuació, van tornar a caminar per les emocions i s'havien de col·locar a l'emoció que els hi agradaria sentir i per tant, encarar les coses des d'aquella emoció.

#### **-Objectius:**

- Observar i analitzar les emocions i saber en quina m'hi sento més identificat/da
- Treballar la capacitat de fer una mirada introspectiva i valorar en quina emoció en que em trobo
- Valorar en quina emoció m'agradaria estar i sentir

#### **-Competències:**

- Consciència emocional de com em sento i com tinc ganes de sentir-me
- Autonomia emocional a l'hora de treballar l'autoestima de poder valorar com es senten ara i com tenen ganes de sentir-se

#### **-Reflexió:**

-Des de l'inici la majoria de nens i nenes estan motivats/des per a dur a terme l'activitat ja que a dins de l'aula vam crear un nou espai sense cadires ni taules on seure ja que s'havien de moure constantment per l'espai.

El conte que vaig explicar va ser inventat expressament per el moment on es trobava el grup i per les característiques que mostrava. A partir del clima que es va crear vam poder prosseguir a les dues dinàmiques que vaig plantejar a continuació. Les dues van ser acceptades per la majoria del grup tot i que alguns d'ells/es mostraven no reflexionar gaire sobre quina emoció anar.

Quan s'obria el torn per a reflexionar els motius pels quals estaven en aquella emoció van parlar la majoria dels infants, en canvi al moment de parlar sobre els motius pels quals es col·locaven en l'emoció que volien sentir, només alguns d'ells van voler participar expressant-se en veu alta.

**-Avaluació:**

-L'assoliment satisfactori l'obté l'infant que sap identificar quina emoció sent en el moment de la dinàmica i quina emoció li agradaria sentir.

-L'assoliment notable l'obté l'infant que sap identificar quina emoció sent, en sap el perquè en el moment de la dinàmica, sap també quina emoció li agradaria sentir i en sap el perquè.

-L'assoliment excel·lent l'obté l'infant que sap identificar quina emoció sent, en sap el perquè en el moment de la dinàmica, sap també quina emoció li agradaria sentir i en sap el perquè. A més a més expressa d'alguna manera quins canvis hauria de dur a terme per aconseguir canviar l'emoció que sent a la que voldria sentir.

## **15. Consciència d'on hem arribat**

**(31/05)**

Primerament vam parlar de com podríem reflexionar per tal d'acompanyar el procés de reflexió. A continuació, tots els infants van escriure individualment a la seva llibreta les reflexions personals de les sessions "d'estic x tu" i de "valors" que vam anar fent al llarg del curs.

La segona part de la sessió la vam dur a terme el mateix dia per tal de recordar el que havien escrit.

A la segona sessió jo ja m'havia llegit les reflexions, per tant, vaig poder escriure idees extretes dels textos i de manera voluntària la majoria dels infants van anar fent aportacions.

-A més a més d'aquesta dinàmica també vam fer un recull d'uns animals que cada un o per grups de nens/es van fer fent papiroflèxia i els vam enganxar a un

vaixell que ja havien pintat i dibuixat ells/es. Per fer el tancament vam fer una relació entre els diferents animals, representant les diferències entre ells/es i que tots i totes estàvem en el mateix vaixell entenent la metàfora com a: formant part del mateix equip.

En segon i últim lloc, els infants voluntaris van ajuntar les diferents figures de paper que havien fet, el vaixell que havien pintat i van enganxar-ho a la paret de la classe a la seva manera.

**-Objectius:**

- Fomentar l'expressió oral i la comprensió oral
- Promoure l'escolta activa i la participació

**-Competències:**

- Dins de la competència social: respectar els altres, practicar la comunicació expressiva i l'escolta activa.

**-Reflexió:**

-La primera dinàmica d'escriure la reflexió personal va anar molt bé. Tots els infants estaven concentrats expressant com s'havien sentit durant les sessions d'educació emocional que havien dut a terme. Mentre escrivien jo anava recordant també alguns punts importants de les sessions i dels blocs de contingut. Recordava també algunes anècdotes, moments divertits que poguessin despertar la reflexió d'algun dels infants, etc.

La segona dinàmica del vaixell va ser com a tancament de la primera dinàmica i també com a tancament de totes les sessions relacionades amb l'educació emocional que vam dur a terme al llarg del segon i tercer trimestre.

**-Avaluació:**

-L'assoliment satisfactori l'obté l'infant que mostra capacitat de reflexionar per escrit o oralment, sobre les dinàmiques que ha viscut al llarg dels trimestres.

-L'assoliment notable l'obté l'infant que mostra capacitat de reflexionar per escrit o oralment, sobre les dinàmiques que ha viscut al llarg dels trimestres. Mostra

capacitat per proposar canvis i millores en el comportament o dinàmica del grup que haguessin sigut favorables per l'aprofitament de les sessions.

-L'assoliment excel·lent l'obté l'infant que mostra capacitat de reflexionar per escrit o oralment, sobre les dinàmiques que ha viscut al llarg dels trimestres. Mostra capacitat per proposar canvis i millores en el seu comportament o dinàmica que haguessin sigut favorables per l'aprofitament de les sessions.



Imatge feta a l'aula de 6è de primària al Col·legi Camí.

## 4. Conclusions

Durant el temps que vaig poder dur a terme les pràctiques del postgrau d'educació Emocional i Benestar també vaig haver de fer un procés d'adaptació a una escola nova com a tutora substituïda de sisè de primària.

Em vaig trobar amb la situació que la noia que vaig substituir era una tutora de sisè de feia anys i era molt esperada per la gran majoria dels infants. Per aquest motiu, quan van saber que aquesta noia no podia anar a l'escola van endur-se una gran decepció. El mes de gener vaig començar el segon i tercer trimestre amb la profunda alegria d'un grup enrabiït perquè exigien que la seva tutora no era jo, sinó que era la noia que no podia venir a treballar.

Per a mi va ser dur acceptar aquesta situació i vaig pensar que la millor opció era no prendre-me-la com un assumpte personal, deixar espai i temps a que s'acostumessin a la meva dinàmica, a la meva manera de ser i obrir-me a intentar entendre'ls i que poguessin veure les meves ganes de poder donar el millor de mi i d'aquesta manera aportar al grup la figura de mestra que buscaven.

Al cap de pocs dies vaig decidir començar les sessions d'educació emocional que van ajudar molt a poder connectar amb tots i totes ells/es. Van ser unes sessions totalment adaptades a les necessitats imminents del grup ja que abans de començar a programar vaig fer un anàlisi acurat de la situació de cada un dels infants i les seves famílies i els vincles i situacions que es vivien al dia a dia a l'escola.

A l'inici de les sessions es va crear un rebuig general per la majoria de les propostes que tenia pensades. Durant el transcurs de les dinàmiques vaig haver d'anar adaptant la manera de plantejar les sessions, intentar trobar espais nous, fer ús de material digital, com ara vídeos per captivar la seva curiositat i atenció, entre d'altres, per tal de motivar als infants que no tenien ganes de participar i per incentivar encara més els que sí que en tenien.

Al llarg de les sessions vaig viure moments en que les famílies em venien a buscar per tal de poder parlar amb mi i preguntar-me com era que feia aquest tipus d'activitats amb els seus fills/es i qüestionant-me també per què els feia reflexionar i parlar tant sobre la seva vida privada a davant de tothom. Aquestes van ser dues de les moltes crítiques que vaig rebre al llarg del segon i tercer trimestre. Per altra banda, algunes famílies van agrair el fet de poder treballar de manera indirecta el principi d'assetjament escolar que estava vivint una de les alumnes.

Gràcies als recursos extrets dels diferents llibres que apareixen a la bibliografia del treball, de les recomanacions de la meva tutora del TFP, del recull d'experiències viscudes dels companys/es de feina que em servien d'exemple per poder posar situacions en paral·lel i poder actuar amb coneixement de causa, vaig poder acompanyar moltes situacions i emocions que vivien els infants durant el dia a dia. Fins i tot, gràcies al treball que feia amb les famílies, es va aconseguir poder establir diàleg entre l'escola i aquestes famílies amb conflictes a casa, i poder alliberar els infants que arrossegaven aquests conflictes com a propis.

La realització d'aquestes pràctiques també m'ha servit per a poder experimentar en situacions reals la teoria explicada durant el postgrau. Vaig poder viure l'evolució i observar els canvis de cada un dels infants, de cada infant vers el grup i l'evolució del grup. També me'n vaig anar adonant del creixement que estava fent com a mestra i del creixement i enriquiment personal que m'estava suposant poder ser mestra d'educació emocional. Ser una mestra que generava espais de diàleg on els infants es podien expressar i poder treballar amb coneixement de causa; on les famílies podien confiar-me informació necessària per tal d'afavorir el creixement personal del seu fill/a i poder-lo/la desvincular dels conflictes que vivien a casa.

Un tipus d'educació que m'aportava i aportarà recursos per a poder tractar molts temes que no sabia ni com plantejar. Des de situacions molt compromeses en que havia d'aplicar la regulació emocional, per tal de no desmuntar-me davant d'uns pares i mares que es venien a queixar i demanar-me explicacions de les "dinàmiques alternatives" que els hi feia fer als seus fills/es, fins a com afrontar una situació de violència a l'escola o poder abraçar una situació d'un infant que no sentia que formava part del grup-classe i se sentia rebutjat/da.

## **Dinàmica d'aula**

Cada vegada que iniciàvem una dinàmica els hi explicava als infants quins serien els objectius i les competències que treballaríem per tal de situar-los i sabessin què s'esperava aconseguir portant a terme cada una de les dinàmiques. Aquests moments de repàs de les competències a treballar i durant les dinàmiques me'n vaig anar adonant de la gran importància de que l'educadora ha de ser la primera d'aplicar-se el que predica per tal de poder ser una bona referència i model a seguir.

Vaig poder arribar a la conclusió de que aquesta era la manera de que els infants podien tenir un exemple proper i alhora poder acompanyar de més a prop el procés d'aprenentatge de l'educació emocional des de la vessant de continguts i de creixement personal.

## **Creixement personal**

A més a més del meu propi creixement personal, penso que dur a terme les pràctiques a l'escola també va donar peu al creixement personal dels alumnes i de la resta d'equip de mestres. Va arribar un moment que vaig interioritzar les pràctiques i ja no només eren dinàmiques sinó també estratègies de resolució, regulació, comunicació, gestió del temps, etc. Estratègies que formaven part de mi, que les havia adquirit com a mestra i com a persona, és a dir, com a companya de feina, filla i amiga.

Observava que vaig anar desenvolupant competències emocionals: de consciència, ja que amb els infants va ser el primer que vam treballar com a base per el possible canvi; de regulació emocional com a treball previ, durant i després de cada una de les sessions per tal de poder-me-la preparar amb ganes i optimisme. Durant l'activitat havia d'animar al grup a col·laborar i tenir esperances a que poc a poc participessin més i per tant anar creant nou material per tal d'adequar-me a les seves motivacions.

La competència social la vaig poder desenvolupar gràcies al contacte directe que tenia com a tutora i mestra d'educació emocional amb totes les famílies dels infants. Es va donar el cas que la majoria de famílies els hi molestava la meva

presència i encara més que em posés amb els seus conflictes familiars. Gràcies a que la directora podia participar de les tutories que feia amb totes les famílies, vaig poder parlar tranquil·lament i sentint-me respectada, amb cada una d'elles per tal de comprendre i acompanyar cada un dels infants.

La competència de les habilitats de vida i benestar la vaig anar adquirint al llarg del curs fent programacions totalment adaptades a partir de l'anàlisi del context. Intentant trobar l'equilibri entre la meva ideologia de l'educació sense la base del càstig sinó aplicant unes normes pactades entre tot el grup i crear també unes conseqüències per el no compliment d'aquestes. És a dir, fluir entre els meus ideals i les motxilles que portaven cada un dels infants. Finalment, l'autonomia emocional la vaig anar treballant i l'he de seguir treballant tot i que faig una valoració positiva de l'evolució de la meva autoestima i autoeficiència emocional després de dur a terme les pràctiques al Col·legi Camí.



## 5. Bibliografia

### 4.1 Referències bibliogràfiques

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

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

Bisquerra, R., Pèrez González, J.C., García, E. (2015) Inteligencia emocional en educación. Madrid: editorial Síntesis S.A.

Bisquerra, R. (2014) Prevención del acoso escolar con educación emocional. Bilbao: Desclée

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

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

Bisquerra, R. (2015). Universo de Emociones. Valencia: PalauGea.

Bisquerra, R. (2010). Tolerancia a la frustración: actividades prácticas. En M. Álvarez y R.

Bisquerra, Manual de Orientación y Tutoría (versió electrònica). Barcelona: Wolters Kluwer.

Bisquerra, R., Colau, C., Colau, P., Colléll, J., Escudé, C., Pérez-Escoda, N., ... Ortega, R. (2014). Prevención del acoso escolar con educación emocional. Bilbao: Desclée de Brower.

Boix, C. (2007) Educar para ser feliz. Una propuesta de educación emocional. Barcelona: CEAC.

Carpena A. (2006) Educació socioemocional a primària. *Materials pràctics i de reflexió*. Eumo editoria. Universitat de Vic.

Csikszentmihalyi, M. (2006). Fluir (flow). *Una psicologia de la felicitat*. Barcelona: Kairós.

Del Barrio, M. V. (2005) *Emociones infantiles. Evolución, evaluación y prevención*. Madrid: Pirámide.

De Paula I. (2000) *Habilidades sociales: educar hacia la autoregulación*. ICEHorsori.

Núñez C. i Varcárcel R. (2013) *Emocionari. Diques el que sents*. Madrid: Palabras Aladas.

Sastre, G., y Moreno, M. (2002). *Resolución de conflictos y aprendizaje emocional*. Barcelona: Gedisa.

## 4.2 Referències electròniques

<http://sobretodolavida.com/2013/07/03/la-inteligencia-emocional-segun-goleman/> (25/03/2019)

Mòdul 1: Aprendre a aprendre - Assertivitat. Marc conceptual. Curs en línia Treballem l'educació emocional. [www.somdocents.com/Cursos/Educacio-Emocional](http://www.somdocents.com/Cursos/Educacio-Emocional) (30/06/2019)

[http://xtec.gencat.cat/web/.content/alfresco/d/d/workspace/SpacesStore/0077/b5b03852-74f7-4eb6-8b5d-5667fc57340a/edu\\_emocio.pdf](http://xtec.gencat.cat/web/.content/alfresco/d/d/workspace/SpacesStore/0077/b5b03852-74f7-4eb6-8b5d-5667fc57340a/edu_emocio.pdf) (30/06/2019)

Mòdul 2: Aprendre a aprendre - Assertivitat. Intel·ligència emocional. Curs en línia Treballem l'educació emocional. [www.somdocents.com/Cursos/Educacio-Emocional](http://www.somdocents.com/Cursos/Educacio-Emocional) (30/06/2019)

<https://dlc.iec.cat/results.asp> (30/06/2019)

[http://xtec.gencat.cat/web/.content/alfresco/d/d/workspace/SpacesStore/0077/b5b03852-74f7-4eb6-8b5d-5667fc57340a/edu\\_emocio.pdf](http://xtec.gencat.cat/web/.content/alfresco/d/d/workspace/SpacesStore/0077/b5b03852-74f7-4eb6-8b5d-5667fc57340a/edu_emocio.pdf) (30/06/2019)

<http://www.auladeelena.com/2015/07/emocionario-frustracion.html> (04/07/2019)

Andrea Mendez, F. (2011). Elogio de la Frustración. *Comunidad encontradores*.  
<http://www.encontradores.com.ar/todavia%20no.pdf> (04/07/2019)