

# El ioga com a eina per treballar l'educació emocional al primer cicle d'educació primària.

Curs 2018-2019

Projecte final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar

Autora: Lidia Aznar Caravajal



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.

Aznar Carvajal, L.(2019) *El ioga com a eina per treballar l'educació emocional al primer cicle d'educació primària*. Barcelona, Universitat de Barcelona

Per citar l'obra: <http://hdl.handle.net/2445/172709>



UNIVERSITAT DE  
BARCELONA

EL IOGA COM A EINA PER A  
TREBALLAR L'EDUCACIÓ  
EMOCIONAL AL PRIMER CICLE  
D'EDUCACIÓ PRIMÀRIA

Curs 2018-2019

Projecte final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar

Autora: Lidia Aznar  
Tutora: Meritxell Obiols



## **Índex**

### 1. Introducció

## FONAMENTACIÓ TEÒRICA

### 2. Emoció

#### 2.1 Intel·ligència emocional

#### 2.2 Competències emocionals

#### 2.3 Educació emocional

### 3. Ioga

#### 3.1 Antecedents i experiències de recerca

#### 3.2 Beneficis del ioga per a nens i nenes

## APLICACIÓ PRÀCTICA

### 4. Introducció

### 5. Anàlisi del context on s'aplica el programa i necessitats identificades

### 6. Paper de l'adult

### 7. Metodologia

#### 7.1 Procés d'aplicació

#### 7.2 Temporització

### 8. Objectius generals de les sessions

#### 8.1 Objectius específics

### 9. Consells pràctics

### 10. Sessions

### 11. Estratègies d'avaluació

## REFLEXIÓ I VALORACIÓ PERSONAL

### 12. Valoració del programa

### 13. Conclusions

### 14. Bibliografia

### 15. Annexos

## 1. Introducció

Històricament l'emoció era contraposada a la raó, ja que les emocions i les passions es consideraven la dimensió més animal de l'ésser humà i, per això, "l'educació tradicional ha prioritzat el coneixement per sobre de les emocions" (Bach i Darder, 2002) amb l'esperança que la potenciació de la raó dominés l'emoció.

No és cap secret que actualment el sistema educatiu està en crisi; la taxa de fracàs escolar a Espanya és la segona més alta de la unió Europea (segons un estudi de l'Eurostar, 2019) , la manca de motivació, respecte i esforç són temes recurrents que utilitzen els experts en educació.

Per altra banda, cada vegada més, trobem desordres psicològics com manca d'autoestima, ansietat, angoixa, estrès, entre d'altres, que dificulten molt els processos d'aprenentatge i desenvolupament de l'alumnat. Tampoc cal no oblidar que trobem molts casos d'actituds violentes que compliquen no només les relacions entre els alumnes, sinó també amb els docents. Cal afegir, que si ens fixem en el dia a dia dels alumnes, ens adonarem que entre el temps que passen a l'escola, el temps que dediquen a les extraescolars, a les classes de repàs o a les acadèmies d'idiomes, tenen molt poc temps lliure per ells mateixos i per assimilar tot allò que reben de l'exterior.

És per aquest motiu, que necessitem canviar aquesta forma de vida per una altra que no afecti el nostre estat intern, i per tant, més saludable i més satisfactòria que ens porti cap a la societat del benestar.

D'altra banda, cal ser conscients que l'escola està massa allunyada de la societat. L'escola vol transmetre informació de manera ordenada i estructurada per temes i programes classificats. Fet molt contradictori a la realitat, que arriba desendregada i sense filtres, sobretot per mitjans de comunicació, com per exemple la televisió.

Autors com, M. McLuhan i G.B Leonard ja han reflexionat sobre aquest fet, i consideren que: “Les institucions escolars malgasten cada vegada més i més energia en preparar els alumnes per a un món que no existeix”. És per això que cal que reflexionem sobre la tasca educativa i dirigir els esforços cap a aprenentatges útils pels infants d’acord al món que habiten.

El sistema educatiu actual està massa centrat en els continguts curriculars, i només donen prioritat a les dimensions cognitives. La neurociència ha demostrat que el nostre cervell està dividit, principalment, per dos hemisferis. L’hemisferi dret, que és on tenen lloc processos perceptius, com les emocions, per tant, el contingut emocional determina aquest hemisferi. I l’hemisferi esquerre, que s’encarrega de processos analítics, com el desenvolupament del llenguatge i les matemàtiques. Per a poder donar respostes adequades a les diferents situacions a les quals ens trobem durant el dia a dia, les dues parts del cervell s’han de poder comunicar i funcionar de manera sincronitzada. D’altra manera, en situacions d’estrès o ansietat, les cèl·lules nervioses que circulen pel cervell es bloquegen i dificulten, o no fan possible, la comunicació entre els dos hemisferis.

Per aquest motiu, si treballem només aspectes analítics, creem un desequilibri al cervell que provoca problemàtiques com les que s’han esmentat anteriorment, i dificulten la possibilitat d’aprendre i assimilar íntegrament les potencials capacitats de les persones.

És per això, que com diu la Dolors Garcia al seu llibre: *“L’aplicació del ioga a l’educació és una eina per a conscienciar i sensibilitzar els docents de la importància d’ajudar els alumnes a créixer d’una forma més global, tenint en compte els seus sentiments i les seves emocions. El ioga treballa amb la relaxació, la concentració i la meditació, espais que ens permeten assimilar els aprenentatges, descobrir el potencial intern que tenim i desenvolupar-lo.”*

De la mateixa manera, l'informe Delors (1996) assenyala els quatre pilars de l'educació: aprendre a conèixer, aprendre a fer, aprendre a conviure i aprendre a ser. Bisquerra (2009) comenta que com a mínim els dos últims contribueixen a fonamentar l'educació emocional, ja que aprendre a conèixer implica l'autoconeixement i el coneixement per l'entorn, és a dir, comprendre les emocions i els comportaments derivats d'aquestes. Aprendre a fer significa adquirir aquestes eines i estratègies necessàries per a la interacció amb l'entorn (natural i social) de forma autònoma i constructiva. Aprendre a conviure treballa en diferents competències emocionals proposades pel GROU. I aprendre a ser significa aprendre a ser fidels amb nosaltres mateixos i arribar a ser el que un és.



## FONAMENTACIÓ TEÒRICA

### 2. Emoció

La paraula emoció prové del llatí *movere* (moure) i amb el prefix e-, podria traduir-se literalment com moure cap a enfora. D'aquesta definició podem intuir que les emocions ens impulsen a actuar.

Segons Rafael Bisquerra (2009), l'emoció s'activa a partir d'un esdeveniment o estímul, el qual arriba als nostres sentits i provoca una resposta emocional. Aquest mecanisme valora qualsevol estímul que arriba als nostres sentits, sigui conscient o inconscient, de manera que està preparat per activar la resposta emocional en funció de com aquest estímul pugui afectar a la supervivència o el benestar.

Tot i això, influeixen múltiples factors en la valoració d'un esdeveniment, com per exemple, el significat de l'esdeveniment, l'atribució causal, l'avaluació de les habilitats d'afrontament, l'experiència prèvia, l'aprenentatge, el context, etc. D'aquesta manera, un mateix esdeveniment pot ser valorat de forma diferent segons la persona.

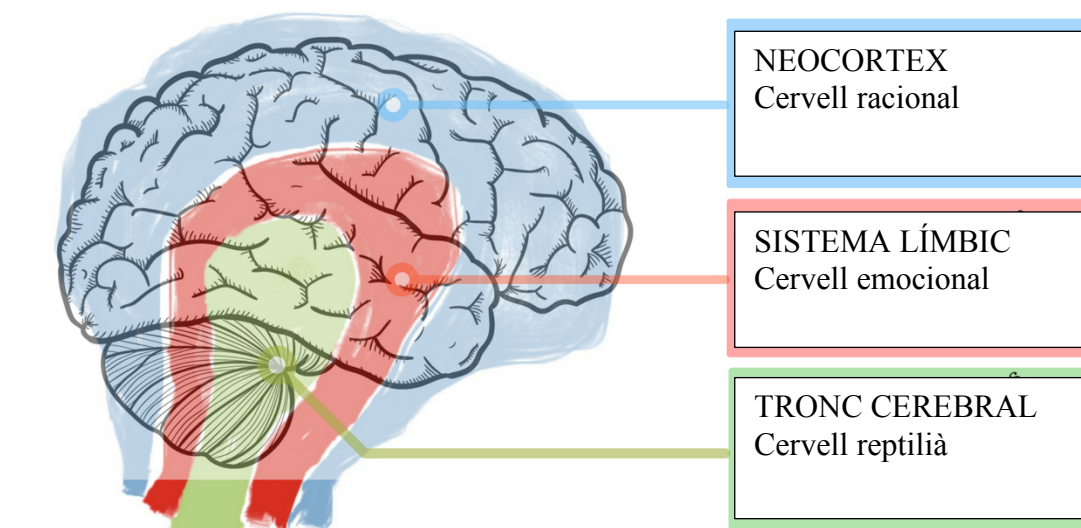
En la resposta emocional es poden identificar tres components:

- Neurofisiològic: consisteix en respostes com la taquicàrdia, la sudoració, les secrecions hormonals, canvi en el to muscular, canvis en certs neurotransmissors, etc.
- Comportamental: coincideix amb l'expressió emocional i és un component que es pot dissimular i és important prendre consciència perquè permet aprendre a gestionar el llenguatge emocional, les expressions facials, el to de veu, etc.
- Cognitiu: permet prendre consciència de l'emoció que s'experimenta i etiquetar-la. Aquest component coincideix amb el que es denomina sentiment. Ser capaç de posar nom a les emocions és una forma de conèixer a nosaltres mateixos i d'evitar la sensació de no saber el que ens passa. Aquesta consciència també permet la intervenció de la voluntat per allargar o acurtar la duració d'un sentiment.

Sobre cada un d'aquests components de l'emoció es pot intervenir des de l'educació emocional. De manera que la intervenció en el component neurofisiològic suposa aplicar tècniques de relaxació, respiració, control físic corporal, etc. L'educació de component comportamental pot incloure habilitats socials, expressió matisada de l'emoció, entrenament emocional, etc. L'educació del component cognitiu inclou la reestructuració cognitiva, introspecció, meditació, canvi d'atribució causal, etc.

En la filogènesi, l'emoció va aparèixer com una característica altament adaptativa que permetia als animals actuar de forma ràpida davant de situacions vitals. L'Ésser humà va heretar un sistema nerviós emocional similar al de molts animals i al seu gran desenvolupament cognitiu i l'experiència que l'ofereix les múltiples i complexes interaccions socials li permeten un ampli ventall d'emocions i sentiments (A.Damasio).

Des del punt de vista emocional, el cervell es pot estructurar filogenèticament en tres parts: La cortesa cerebral (neocòrtex), el sistema límbic (diencèfal) i el cervell reptilià (tronc cerebral):



Font: <http://www.eduforics.com/es/tres-cerebros-uno-dentro-del-aula/>

Al **neocòrtex** es troba lòbul frontal on es processa el judici, el raonament i les emocions. Aquest es divideix en dues parts, el funcionament de les quals es transmet al costat oposat:

- Hemisferi dret: més emocional, artístic, musical, espacial, intuïtiu, imaginatiu, humorístic, creatiu i es processen en les mocions negatives.
- Hemisferi esquerre: més racional, més numèric, deductiu, encarregat del llenguatge, el temps i de les emocions positives.

El **sistema límbic** és l'encarregat de treballar l'aprenentatge i la memòria, i és gràcies a això que ens permet donar respostes adaptatives i canviants, millorant d'aquesta manera la supervivència.

El **cervell reptilià** és el més antic i realitza funcions similars a la dels animals més simples. Aquí es regulen les funcions i els instints bàsics.

Precisament el gran desenvolupament cognitiu experimentat per la nostra espècie ens ha portat a construir un entorn altament canviant, en el que paradoxalment ens resulta difícil adaptar-nos amb un sistema emocional heretat dels nostres avantpassats més llunyans. És per això que la dimensió emocional de l'ésser humà i dels seus problemes està generant cada vegada més atenció.

## 2.1 Intel·ligència emocional

El constructe d'intel·ligència emocional té els seus orígens a principis del s. XX en diferents teories i conceptes de la història de la filosofia i la psicologia on es representen els intents per estudiar la combinació harmònica de cognició i emoció.

Tot i això, el terme d'intel·ligència emocional no es va definir formalment en el context d'una nova teoria integrada de la intel·ligència i les emocions fins a l'any 1990, quan es va publicar l'article científic de Salovey i Mayer. Aquest però, no va tenir gaire èxit ni ressò fins que Goleman (1995) va publicar "Emotional Intelligence", que va fer possible la gran divulgació del constructe.

La intel·ligència emocional segons Salovey i Mayer es pot definir com l'habilitat per percebre, valorar i expressar emocions amb exactitud, l'habilitat per accedir i/o generar sentiments que facilitin el pensament, l'habilitat per comprendre les emocions i el coneixement emocional i l'habilitat per regular les emocions que promouen un creixement emocional i intel·lectual.

A partir d'aquí neixen altres models com el de Goleman, Bar-On, Petrides i Furnnham, etc. Entre aquests models sorgeixen diferents conceptes per definir la intel·ligència emocional, és per això que de tots els autors que han presentat el seu model es poden distingir tres categories de models:

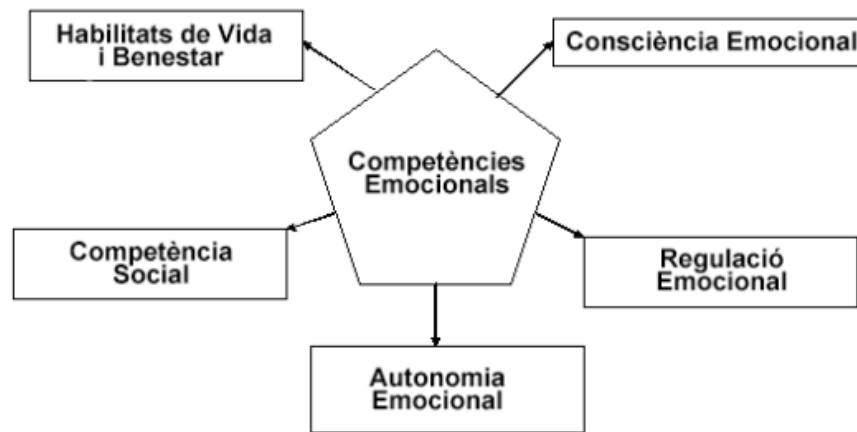
- Els models de capacitat (o habilitat).
- Els models de tret de personalitat.
- Els models mixtes.

El debat sobre el constructe d'intel·ligència emocional segueix obert, és per això que en tenir diferents mètodes de mesura per a la intel·ligència emocional, el resultat és diferent en cada un dels instruments que s'utilitzen.

## 2.2 Competències emocionals

Segons Bisquerra (2009), entenem les competències emocionals com el conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per prendre consciència, comprendre, expressar i regular de forma apropiada els fenòmens emocionals.

En el model que presenta el mateix autor, les competències emocionals s'estructuren en cinc grans competències.



*Figura 6.1. El model pentagonal de competències emocionals*

Font: <http://www.rafaelbisquerra.com/ca/competencies-emocionals/118-competenciesemocionals/120-model-competencies-emocionals.html>

Les competències emocionals que s'exposen a continuació han estat plantejades pel GROU (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) (Bisquerra y Pérez Escoda, 2007; Bisquerra, 2009):

## **Consciència emocional**

És la capacitat per a prendre consciència de les emocions pròpies i les dels altres. A més a més, es relaciona amb l'habilitat per a captar el clima emocional d'una situació o context. En aquesta competència s'inclouen aspectes com saber posar nom a cada emoció i també la capacitat d'implicar-se de manera empàtica en les vivències dels altres, després d'identificar els seus sentiments i emocions. Dins d'aquest bloc s'inclouen les següents microcompetències:

- a) *Prendre consciència de les pròpies emocions:* És la capacitat per percebre amb precisió els propis sentiments i emocions; identificar-los i etiquetar-los. També té a veure amb la possibilitat d'experimentar d'emocions múltiples i de reconèixer la incapacitat de prendre consciència dels propis sentiments degut a la inatenció selectiva o dinàmiques inconscients.
- b) *Posar nom a les emocions:* És l'eficàcia en l'ús del vocabulari emocional i les expressions emocionals adequades segons el context cultural.
- c) *Comprendre les emocions dels altres:* És la capacitat per percebre els estats emocionals de les altres persones i la capacitat per implicar-se de manera empàtica en les seves vivències emocionals.
- d) *Prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament:* Prendre consciència que els estats emocionals incideixen en el comportament i aquests en l'emoció; i que ambdós poden regular-se per la cognició. Per tant, emoció, cognició i comportament estan en interacció contínua.

Per desenvolupar aquesta habilitat convé treballar....

- Vocabulari emocional: alegria, tristesa, ira, por, preocupació, vergonya, etc.
- Expressió de sentiments i emocions mitjançant el llenguatge verbal i no verbal (la expressió corporal, gestual i facial).

- Reconeixement i comprensió de les propis sentiments i emocions a través del llenguatge musical i plàstic, verbal, corporal i tecnològic.
- Reconeixement i comprensió dels sentiments i emocions dels altres a través del llenguatge musical i plàstic, verbal, corporal i tecnològic.
- Definició dels problemes i les seves causes mitjançant la visualització de vídeos i imatges, lectura de llibres i contes, històries personals, etc.
- La diferència entre el que sento, penso i com actuo

### **Regulació emocional**

És la capacitat de gestionar correctament les emocions. Suposa prendre consciència de la relació entre emoció, cognició y comportament. És a dir, tenir bones estratègies per a fer front a qualsevol situació, ser capaç de generar-se emocions positives, etc. S'inclouen les següents microcompetències:

- Expressió emocional apropiada:* Implica l'habilitat per comprendre que l'estat emocional intern no necessita estar en correspondència amb l'expressió externa. També inclou l'hàbit de tenir això en compte per a relacionar-se amb altres persones. En nivell de més maduresa, suposa la comprensió de l'impacte que pot tenir la pròpia expressió emocional i el propi comportament en altres persones.
- Regulació d'emocions i sentiments:* Significa acceptar que moltes vegades els sentiments i emocions han de ser regulats. Això implica: regular la impulsivitat, tolerar la frustració, perseverar en l'assoliment d'objectius, ser capaç per diferir recompenses immediates a favor d'altres que són a més llarg termini però d'ordre superior, etc.
- Habilitats d'afrontament:* Habilitat d'afrontar reptes i situacions de conflicte, amb les emocions que generen. Això implica estratègies d'autoregulació per gestionar la intensitat i durada dels estats emocionals.

d) *Competències per autogenerar-se emocions positives:* És la capacitat per autogenerar i experimentar de forma voluntària i conscient les emocions positives (alegria, amor, humor, fluir) i per a gaudir de la vida. Capacitat per autogestionar el propi benestar subjectiu en busca d'una millor qualitat de vida.

Per desenvolupar aquesta habilitat convé treballar....

- Tècniques de respiració i meditació.
- Expressió de sentiments i emocions agradables i desagradables (no reprimir sentiments ni emocions).
- Comunicació i diàleg.
- Reflexió.
- Diferència entre el que sento, penso i com actuo.

### **Autonomia emocional**

L'autonomia emocional es pot entendre com un concepte ampli que inclou un conjunt de característiques i elements relacionats com l'autogestió personal, entre les quals es troba l'autoestima, l'actitud positiva vers la vida, la responsabilitat, la capacitats per analitzar críticament les normes socials, la capacitat per buscar ajuda i recursos, així com l'autoeficàcia emocional. Com a microcompetències s'inclouen:

- a) *Autoestima:* Significa tenir una imatge positiva d'un mateix i estar satisfet d'un mateix: és a dir, es tracta de mantenir bones relacions amb un mateix.
- b) *Automotivació:* Capacitat per automotivar-se i implicar-se emocionalment en activitats diverses de la vida personal, social, professional, de temps lliure, etc. Motivació i emoció van lligades. Automotivar-se és essencial per donar sentit a la vida.



- c) *Autoeficàcia emocional*: És la percepció d'estar capacitat en les relacions socials i personals gràcies a les competències emocionals. L'individu es percep a si mateix amb la capacitat per sentir-se com desitja; per generar-se les emocions que necessita.
- d) *Responsabilitat*: És la capacitat per respondre dels propis actes. És la intenció d'implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics. Assumir la responsabilitat en la presa de decisions.
- e) *Actitud positiva*: És la capacitat per decidir adoptar una actitud positiva encara que podrien sobrar els motius perquè l'actitud fos negativa. Saber que en situacions extremes, allò heroic serà adoptar una actitud positiva, encara que costi. Sempre que sigui possible, manifestar optimisme i respecte cap als demés. Per extensió, l'actitud positiva repercuteix en la intenció de ser just, caritatiu i compassiu.
- f) *Anàlisi crític de les normes socials*: Es tracta de l'aplicació del pensament crític per avaluar críticament els missatges socials, culturals i dels mitjans de comunicació de masses relatius a normes socials i a comportaments personals. Això té sentit de cara a no adoptar els comportaments estereotipats propis de la societat irreflexiva i acrítica. L'autonomia d'una persona hauria d'ajudar a avançar cap a una societat més conscient, lliure, autònoma i responsable.
- g) *Resiliència*: És la capacitat que té una persona per enfrontar-se amb èxit a unes condicions de vida summament adverses (pobresa, guerres, orfanat, etc.)

Per desenvolupar aquesta habilitat convé treballar....

- Parlar d'un mateix: qualitats positives de la pròpia persona (tant físiques com personals) i qualitats a millorar. La identitat personal i social.
- La diversitat.
- Adjectius descriptius i qualitius.

- Saber donar i rebre elogis.

## **Competència social**

És la capacitat de mantenir bones relacions amb els altres. Aquí s'inclouen les capacitats de dominar les habilitats socials, el respecte pels altres, la comunicació efectiva, les actituds prosocials i l'assertivitat, entre d'altres. Les microcompetències que s'inclouen són les següents:

- a) *Dominar les habilitats socials bàsiques*: La primera de les habilitats socials bàsiques és escoltar. Sense ella, difícilment es pot passar a les altres: saludar, acomiadar-se, donar les gràcies, demanar un favor, manifestar agraïment, demanar disculpes, esperar el torn, mantenir una actitud de diàleg, etc.
- b) *Tenir respecte pels altres*: Intenció d'acceptar i apreciar les diferències individuals i grupals i valorar els drets de totes les persones. Això s'aplica en els diferents punts de vista que poden sorgir en una discussió.
- c) *Practicar la comunicació receptiva*: Capacitat per entendre als altres tant en la comunicació verbal com en la no verbal per rebre els missatges amb precisió.
- d) *Practicar la comunicació expressiva*: Capacitat per iniciar i mantenir converses, expressar els propis pensaments i sentiments amb claredat, tant en la comunicació verbal com en la no verbal, i demostrar als altres que han sigut ben compresos.
- e) *Compartir emocions*: Compartir emocions profundes no sempre és fàcil. Implica la consciència que l'estructura i naturalesa de les relacions venen definides tant pel grau d'immediateza emocional o sinceritat expressiva, com per el grau de reciprocitat o simetria en la relació.

- f) *Comportament prosocial i cooperació*: És la capacitat per realitzar accions a favor d'una altra persona, sense que ho hagi sol·licitat. Té molts aspectes en comú amb l'altruisme.
- g) *Assertivitat*: Significa mantenir un comportament equilibrat entre l'agressivitat i la passivitat. Això implica la capacitat per defensar i expressar els propis drets, opinions i sentiments, al mateix temps que es respecten els dels demés. També té a veure amb fer front a la pressió de grup i evitar situacions en les que un es pugui veure coaccionat per adoptar comportaments de risc.
- h) *Prevenió i solució de conflictes*: És la capacitat per identificar, anticipar-se i afrontar resolutivament conflictes i problemes interpersonals. La capacitat de negociació i mediació són aspectes importants de cara a la resolució pacífica dels problemes.
- i) *Capacitat per gestionar situacions emocionals*: Habilitat per reconduir situacions emocionals en contextos socials. Es tracta de la capacitat per induir o regular les emocions dels altres.

Per desenvolupar aquesta habilitat convé treballar....

- Resolució de conflictes a través del joc de rol i el diàleg.
- Conèixer els propis drets i deures.
- Expressar queixes.
- Donar i rebre elogis.
- Demanar i rebre disculpes.
- La cooperativitat i solidaritat.
- Saber dir que no i acceptar el no dels altres.
- Comunicació i diàleg.
- Reflexió.

## Competències per a la vida i el benestar

És la capacitat per adoptar comportaments apropiats i responsables per fer front satisfactòriament als desafiaments diària de la vida, ja siguin personals, professionals, familiars, socials, de temps lliure, etc. Les competències per a la vida permeten organitzar la nostra vida de forma sana i equilibrada, facilitant experiències de satisfacció o benestar. Com a microcompetències s'inclouen:

- a) *Fixar objectius adaptatius*: És la capacitat per fixar objectius positius i realistes.
- b) *Presa de decisions*: Desenvolupar mecanismes personals per la presa de decisions en diferents aspectes que passen a la vida diària. Suposa assumir la responsabilitat per les pròpies decisions, prenent en consideració aspectes ètics, socials i de seguretat.
- c) *Buscar ajuda i recursos*: És la capacitat d'identificar la necessitat de recolzament i assistència i saber accedir als recursos disponibles i apropiats.
- d) *Ciutadania activa, participativa, crítica, responsable i compromesa*: Implica el reconeixement dels propis drets i deures: desenvolupament d'un sentiment de pertinença, participació efectiva en un sistema democràtic, solidaritat i compromís, exercici de valors multiculturals i respecte per la diversitat, etc.
- e) *Benestar emocional*: És la capacitat de gaudir de forma conscient del benestar (emocional, subjectiu, psicològic i personal) i procurar transmetre'l a les persones amb les que s'interactua. Això implica adoptar una actitud favorable per contribuir al benestar personal i social.
- f) *Fluir*: És la capacitat per generar experiències òptimes en la vida professional, personal i social.

Per desenvolupar aquesta habilitat convé treballar....

- La creativitat.
- El riure.
- L'amistat i la família.
- Les activitats d'oci i benestar.

### **2.3 Educació emocional**

L'educació emocional és una de les últimes innovacions pedagògiques que respon a les necessitats socials que no queden prou ateses en les matèries acadèmiques ordinàries i es proposa el desenvolupament de les competències emocionals.

Conceptualment, podríem dir, per tant, que l'educació emocional és un procés educatiu, continu i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament essencial del desenvolupament humà, amb l'objectiu de capacitar-lo per a la vida i amb la finalitat d'augmentar el benestar personal i social (Bisquerra, 2000). El desenvolupament humà té com a revers la prevenció dels factors que el poden dificultar: el consum de drogues, la prevenció de la violència, de l'ansietat, de l'estrès, de la depressió, de comportaments de risc, etc. És a dir, maximitza les conductes constructives i minimitza les destructives.

*"L'educació emocional té com a objectiu donar a l'individu recursos i estratègies conductuals, cognitives, emocionals i d'interacció social que li permetin tenir un major control de la pressió, tant interna com externa i evitar d'aquesta manera que es tradueixi en estrès, prevenir-lo de possibles trastorns i millorar la seva salut psicològica" (Salmurri, 2006).*

La capacitat de canvi de l'ésser humà no té límits coneguts, pel que podem treballar les emocions per tenir una millor salut psicològica (Salmurri,2004). Com sabem, la felicitat és una condició vital que cada persona ha de preparar, cultivar i defensar individualment. Això es pot realitzar mitjançant l'aprenentatge de patrons de comportament al llarg de la vida, que al final, acaben funcionant automàticament (Ekman,2004). Per tant, si volem, l'entrenament i la pràctica ens permet minimitzar les emocions negatives i potenciar les positives (Salmurri, 2004; Bisquerra, 2009).

Les possibilitats de canvi, d'aprenentatge, d'entrenament i de millora estan dins nostre i som capaços d'avançar a qualsevol edat. Tot i això, no a totes les edats es tenen les mateixes facilitats; i és durant la infància quan s'adquireix la part més important i més estable de coneixements, perquè és quan la capacitat d'aprenentatge és major (Lazarus,1991; Salmurri, 2004). Per tant, hauríem de començar com més aviat millor a dotar l'alumnat de les eines necessàries per afrontar de forma coherent, digna i conscient els reptes i les demandes que se li plantegi durant la vida.

Moltes investigacions aporten evidències dels beneficis del desenvolupament de competències emocionals, ja que s'observa en el comportament posterior dels alumnes (Bisquerra i Pérez-Escoda, 2007). Els mateixos autors proposen una definició pròpia d'Educació emocional, que consisteix en un "procés educatiu, continuat i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament de les competències emocional com a element essencial del desenvolupament integral de la persona, amb l'objectiu de capacitar-lo per a la vida".

### 3. Ioga

La paraula ioga prové de l'arrel sànscrita *jug* que en sànscrit significa "ajuntar", "unir", "posar sota el jou". Segons els textos i l'època, trobem moltes definicions de ioga, però el que és important de la paraula és conèixer els seus dos significats:

El primer té a veure amb la unió d'un mateix, és a dir la integració harmònica de l'ésser humà. I l'altra, té a veure amb les tècniques per arribar a aquesta unió, és a dir, les tècniques que apliquem per al desenvolupament de la persona cap a la unió del cos, la ment i l'esperit.

És difícil conèixer amb exactitud l'origen històric del ioga. Molts autors consideren que té més de 5 mil anys, i que és anterior als Vedes, els llibres més antics de la humanitat. Les excavacions arqueològiques a les serralades de l'Himàlaia ho posen en evidència, ja que s'han descobert nombroses pintures de persones en postures de ioga i meditació. Els aprenentatges serien revelats de forma secreta de mestre a deixeble. Més tard, molts d'aquests aprenentatges van ser escrits pels Vedes, dels quals molts d'aquests han arribat als nostres dies.

Tot i que es coneixen molts textos amb diferents tipus de ioga, el text de ioga de Patanjali constitueix una de les primeres codificacions escrites que tracten aquest tema. Va ser dissenyat per ajudar a qualsevol persona a perfeccionar la seva condició humana.

Els seus *sutras* (fils) són declaracions molt curtes que junts formen el tapís del ioga i serveixen per a superar les creences autodestructives i limitadores lligades a les experiències individuals de cadascú. El practicant ha de perfeccionar cada un d'aquests vuit passos per arribar a l'alliberació.

Francesc Torralba, doctor en filosofia i teologia, diu que l'ésser humà aconsegueix la felicitat quan posa en pràctica tres tipus d'intel·ligències: emocional, social i espiritual. En aquest sentit, les tècniques de ioga, donen a conèixer aprenentatges i valors que van més enllà dels aprenentatges curriculars i proporciona als infants un mètode d'autocontrol i de consciència que ensenya a fer-se responsable d'un mateix, i també, a respectar els altres. També ensenya a relaxar-se i a gaudir de la relaxació, fent que els infants aprenguin a estar presents, facilitant la concentració, i per tant, un millor a aprenentatge.

A més a més, actualment el rol del professor ja no és únicament el de transmetre coneixements, sinó que els mestres, a poc a poc, passen a ser una figura de suport amb un fort component emocional. És per això que, com a mestres, hem d'estar preparats per impartir educació emocional i transformar les aules en un espai on l'educació sigui integral i significativa.

### **3.1 Antecedents i experiències de recerca**

Els ioga-sutras de Patanjali són la font d'inspiració dels principis metodològics de Micheline Flak, una mestra de ioga que va introduir, el 1973, per primera vegada el ioga a l'aula per a millorar el rendiment dels seus alumnes. Com a creadora d'un moviment per a la investigació del ioga en l'educació (RYE), ha treballat per a la difusió d'aquesta tècnica. Tant és així que, el RYE no ha parat de créixer i expandir-se per molts països de la Unió Europea.

El juliol de 2011, un grup de docents de diversos nivells educatius, formats al RYE de França, amb el desig d'investigar i aplicar les pràctiques del ioga a l'educació, creen una associació de RYE a l'Hospitalet de Llobregat, Barcelona.



El 1988, a Xile, van incorporar una alternativa metodològica al pla d'estudis per a fer front a l'estrès, la falta de concentració i l'agressivitat, fent servir exercicis de relaxació i respiracions dins l'aula. Actualment a l'Uruguai, l'Argentina, els EUA i diferents països europeus com Anglaterra, també s'està aplicant el ioga a l'educació.

Per altra banda, a Espanya trobem el programa TREVA, al qual estan adscrits més de 100 centres arreu del país i amb la col·laboració de 3.000 docents. Aquest programa és una proposta d'intervenció pedagògica que vol donar respostes a les necessitats que es plantegen a les aules del s. XXI mitjançant la meditació, la relaxació i el mindfulness. La Berta Meneses n'és un exemple, ja que fa 28 anys que treballa la interiorització amb els seus alumnes a l'escola Nostra Senyora de Lourdes, Barcelona.

Aquest programa integra recursos psicocorporals com l'atenció, la respiració, la relaxació, la visualització, la veu i el parlar, la consciència sensorial, el moviment, l'energia corporal, la postura, el mindfulness, l'enfocament emocional i la interioritat, creant així 12 unitats didàctiques per a millorar el rendiment acadèmic a través del desenvolupament de l'atenció i la memòria.

D'altra banda, hi ha docents que practiquen el ioga individualment o tècniques semblants o relacionades de millora personal dins l'aula. També és cada vegada més habitual introduir aquesta activitat en l'àmbit extraescolar.

### **3.2 Beneficis del ioga per a nens i nenes**

Les tècniques de ioga estan a l'abast de qualsevol persona. En el cas dels infants, la pràctica del ioga afavoreix l'adquisició d'hàbits de gran valor, com per exemple, la serenitat, la confiança, el respecte per un mateix i pels altres, l'autodisciplina i l'art de viure el present.

En una societat que avança cada vegada més de pressa, on l'accés immediat a la informació i la de dependència de la tecnologia estan agafant un pes massa elevat en la vida dels infants, és especialment important potenciar una actitud més pausada i introspectiva d'allò que succeeix a l'interior de cadascú de nosaltres. És per aquest motiu que en els primers anys de vida, el ioga, segons Weller (1996) ens pot aportar beneficis com:

- L'estimulació de l'atenció, desenvolupant i millorant la concentració i, per tant, facilita l'aprenentatge.
- Incentiva la imaginació, incrementant la creativitat.
- Fomenta la confiança en un mateix i, per tant, contribueix a desenvolupar una autoimatge i autoestima positiva.
- Promou l'harmonia entre el cos i la ment i contribueix a tenir respostes apropiades davant les emocions.
- Redueix els problemes de salut.
- Ajuda a un bon desenvolupament dels músculs motors i a treballar a la seva habilitat.
- Ajuda a guanyar flexibilitat en les articulacions i millora els hàbits posturals.
- Ajuda a treballar la relaxació, i per tant, ajuda a disminuir l'estrès infantil.
- Ajuda a afrontar millor els problemes i millora la relació amb els altres.

Els experts apunten que la millor edat perquè l'infant comenci a practicar ioga és a partir de tres anys i que s'ha de practicar des del joc. La psicòloga 'coach' Mireia Cabero, professora col·laboradora del grau en psicologia de la UOC, explica<sup>1</sup> que "El ioga promou el coneixement del món interior", mentre que "l'ensenyament estimula i promou coneixements del món exterior". El ioga també permet que els infants s'aturin, comenta Cabero. "Aturar-se per poder sentir, reflexionar i respirar", una competència que considera bàsica per trobar "l'equilibri i afrontar els reptes de la vida". Amb tot, l'experta conclou que els nens que practiquen ioga són més capaços de "gestionar les pròpies emocions i de relacionar-se més conscientment amb ells mateixos, amb els altres i amb les adversitats".

---

<sup>1</sup> A l'entrevista del diari ARA [[https://criatures.ara.cat/infancia/ioga-millora-laprenentatge-dels-infants\\_0\\_1940806026.html](https://criatures.ara.cat/infancia/ioga-millora-laprenentatge-dels-infants_0_1940806026.html)]

L'informe FAROS (sisena edició), de l'Hospital Sant Joan de Déu, assegura que treballar l'educació emocional a classe millora el clima escolar i la relació entre els companys i el mestre, i fomenta aptituds i habilitats molt útils en el futur. A més, l'informe subratlla la necessitat de «començar tan aviat com sigui possible» a educar les emocions, fins i tot durant l'embaràs. «És un procés que hauria d'estar present des del naixement i al llarg de tota la vida. Especialment, entre els 4 i 10 anys», afirma Bisquerra.



PROGRAMA DE  
IOGA I EDUCACIÓ  
EMOCIONAL

1R DE PRIMÀRIA

## APLICACIÓ PRÀCTICA

### 4 Introducció

A l'escola ens han ensenyat moltes coses relacionades amb matèries externes a les persones, però no ens han ensenyat a desenvolupar-nos en l'escolta dels nostres sentiments i en la coneixença de nosaltres mateixos.

En una societat cada vegada més accelerada, els nens i les nenes gaudeixen cada vegada menys d'espais tranquils i relaxats. Acostumen a portar una vida que no els pertoca i això es veu reflectit cada vegada més en el seu benestar i en la seva salut. És per aquest motiu, que cada dia es fa més important educar en equilibri i créixer tant per dins com per fora.

Aquest programa té l'objectiu de proporcionar activitats relacionades amb el ioga que permetin treballar l'educació emocional dins de la jornada escolar. D'aquesta manera es crearien uns hàbits que permetrien als alumnes preparar el cos i la ment per a aquell dia, proporcionant recursos i activitats que poden fer servir sempre que ho necessitin.

El ioga ens dóna mitjans per a treballar des de petits amb nosaltres mateixos i millorar com a persones, proporcionant recursos per a poder fer front a situacions de la vida, i poder ser persones lliures.

En aquest programa les activitats estan seqüenciades per activitats de cinc blocs temàtics diferents: la consciència emocional, la regulació emocional, l'autoestima, les habilitats socials i les habilitats per a la vida. Activitats que també treballen la concentració, la respiració, els estiraments, l'equilibri, la relaxació i la meditació. A més a més, també hi apareixen contes i altres activitats en grup, com debats, teatres, etc. que permeten treballar amb els alumnes d'una forma integral.

## **5 Anàlisi del context on s'aplica el programa i necessitats identificades**

El context on s'aplica el programa és a l'escola Mare de Déu de Lourdes, situada entre els carrers Ramon Llull i Altafulla, Mataró. És un centre concertat de la Generalitat de Catalunya i el seu funcionament té caràcter de servei públic.

És una escola que es defineix com a cristiana, catalana, acollidora, integradora, no discriminatòria, lliure i democràtica. És un centre de doble línia d'Educació Infantil i Primària i una línia d'Ensenyament Secundari Obligatori, amb una matrícula aproximada de 590 alumnes.

La ciutat de Mataró està formada per gairebé 130.000 habitants. El nivell econòmic de les famílies de la nostra escola, en general, és mitjà i mitjà baix, amb gairebé el 16% d'alumnes amb necessitats educatives especials. Les famílies majoritàriament, s'impliquen en el procés d'aprenentatge dels seus fills i filles, assisteixen a les entrevistes amb els tutors, a les reunions d'aula i a les activitats obertes a les famílies que s'organitzen dins del recinte escolar o al poble.

L'escola ha anat creixent físicament al llarg dels anys, fins que el creixement propi del barri i la ciutat han limitat la possibilitat de fer-se més gran. És per això que és una de les escoles més petites de la ciutat i ha de compartir els espais, sobretot els esbarjos, amb tots els alumnes, de forma que no hi ha moltes possibilitats de sortir de l'aula per fer activitats extraordinàries al pati o al gimnàs, per exemple.

Pel que fa als alumnes del programa, són del curs de 1r A de primària. És un grup de 25 infants, 12 nens i 13 nenes. Els he triat a ells per diversos motius, el primer perquè era el grup que més coneixia, ja que vaig entrar a l'escola per fer la substitució de la seva tutora i els mesos que vaig estar amb ells vaig poder detectar algunes necessitats.

En general és un grup que li costa acceptar i seguir les normes de classe. Són molt dispersos i inquietos. Durant les activitats de classe són molt disruptius i s'ha d'aturar la classe repetidament per corregir comportaments. A principi de curs encara eren infants molt infantils, i de mica en mica, han pogut anar agafant un ritme de treball adequat, tot i que necessitaven molta ajuda per agafar bons hàbits.

És per això que em semblava el curs idoni per treballar el ioga com a eina per educar emocionalment i poder incidir mínimament a millorar el clima de l'aula, entre els companys, i amb ells mateixos.

## **6 El paper de l'adult**

La comunicació i la col·laboració entre la família i l'escola és un element imprescindible perquè l'infant es pugui desenvolupar de forma integral i amb coherència.

La família ha d'ajudar a l'infant a identificar i etiquetar les diferents emocions que sent i reconèixer totes aquestes emocions de la vida quotidiana i fer-les útils per descobrir, transmetre experiències, legitimar els sentiments, desenvolupar l'empatia, posar límits i proposar vies perquè els infants, dins de les seves possibilitats, aprengui a resoldre els seus problemes emocionals. Amb això, de mica en mica, aprendrà a desenvolupar la seguretat en si mateix, la confiança i a potenciar una autoestima positiva i la regulació emocional i tota la resta de competències que l'ajudaran a aconseguir un benestar emocional.

D'aquesta manera la família podrà ajudar els docents a proporcionar i ampliar informació sobre el nen o nena i treballar en equip per fer créixer els infants globalment.

Evidentment, la responsabilitat dels docents és clau, ja que el context educatiu és molt ric i et dona múltiples possibilitats per treballar aspectes emocionals constantment. A més a més, actualment el rol del professor ja no és únicament el de transmetre coneixements, sinó que els mestres, a poc a poc, passen a ser una figura de suport amb un fort component emocional.

És per això que els docents necessiten més preparació, ja que eduquen en societat i han de tenir en compte estratègies pedagògiques per transmetre coneixements i estratègies metodològiques i organitzatives per desenvolupar les capacitats emocionals de tots els seus alumnes i estar preparats per impartir educació emocional i transformar les aules en un espai on l'educació sigui integral i significativa.

Els docents, per tant, han de ser models, referents i facilitadors d'habilitats emocionals i han de poder crear climes d'aula segurs, empàtics, respectuosos, on plantegi reptes de creixement acadèmic i personal, on desenvolupi totes les capacitats que caracteritzen a un personal i inclusiu amb cada una de les característiques que es puguin plantejar.

És per això que tots els educadors haurien d'estar en constant formació per poder implementar tots aquests aspectes i disposar d'estratègies per la gestió de l'aula que el puguin ajudar en aquesta tasca tan complexa. Cal també que es puguin intercanviar experiències entre els companys i estar d'acord amb totes les persones de la comunitat educativa per a tenir clar el plantejament global i caminar tots en una mateixa direcció.

## **7 Metodologia**

Pel desenvolupament de competències emocionals, la metodologia ha de ser molt pràctica, sobretot en els primers nivells, on la teoria es redueix al mínim. Les classes han de ser participatives i dinàmiques, i sempre respectant la voluntat dels participants d'expressar o no les seves emocions en públic.

És important legitimar totes les emocions dels nens i les nenes i transmetre que totes les emocions són normals i vàlides. Tot i això, no totes les conductes són acceptables i per això és important posar límits. Aquests límits han de ser clars, consensuats i públics. Tots els implicats han de saber quines són les conseqüències de la seva conducta. Els mestres, per tant, hem de ser constants i coherents amb aquests. Com proposa Filella (2014), l'educació es basa en una simple fórmula:



Educació = Afecte + Límits + Constància.

Com a educadors, hem de saber acompanyar els infants i joves en totes les seves emocions. Tot i això, a vegades, acompanyar en emocions com la tristesa pot resultar un gran repte, ja que pot ser que la persona necessiti temps i no canviar d'emoció. Com diu Salmurri (2004), és important canviar el verb “esperar” per “acceptar” i aprofitar l'oportunitat per aprendre i crear espais de respecte, confiança, acceptació, acollida, valoració, seguretat, ajuda, creixement, gratitud, agraïment, amor, etc.

Perquè la tasca es realitzi correctament, és important que el professorat tingui les eines necessàries per ser coherent amb els aprenentatges que transmet i els que vol aportar. Evidentment, no podem ensenyar a regular les emocions quan no som capaços de regular les nostres.

### **7.1 Procés d'aplicació**

Les activitats del programa es realitzaran bàsicament de forma col·lectiva i es distribuiran al llarg d'unes 13 sessions d'una hora cada una i amb una freqüència de dues classes per setmana, sempre que sigui possible. Les sessions seran sempre els mateixos dies a la mateixa hora i l'espai canviarà en funció de les necessitats de l'activitat.

De cada sessió hi ha una fitxa on es detalla el nom i el contingut de la sessió, l'explicació de cada activitat, l'espai que es necessita, la temporització de la sessió, els recursos que es necessiten, els objectius que es proposen assolir en aquella sessió i en alguns casos orientacions pels educadors.

## 7.2 Temporització

TEMPORITZACIÓ		SESSIONS
<b>ABRIL</b>	Dijous 4	1. Avaluació inicial
	Dijous 25	2. Avaluació inicial
	Dimarts 30	3. Consciència emocional
<b>MAIG</b>	Dijous 2	4. Consciència emocional
	Dijous 9	5. Regulació emocional
	Dimarts 14	6. Regulació emocional
	Dijous 16	7. Autonomia emocional
	Dimarts 21	8. Autonomia emocional
	Dijous 24	9. Competència social
	Dimarts 28	10. Competència social
	Dijous 30	11. Habilitats de vida i benestar
<b>JUNY</b>	Dijous 6	12. Habilitats de vida i benestar
	Dijous 13	13. Avaluació final

## 8 Objectius generals

En aquest treball es vol oferir una proposta que inclogui el treball de les emocions a partir de l'activació del cos a través de exercicis de ioga. Aquest enfocament vol oferir una resposta a la necessitat cada vegada més imperant de donar als alumnes, i als docents, eines per a gestionar les seves emocions.

D'aquesta manera el treball vol ser una opció per disminuir la línia que separa la realitat de la societat amb la de l'escola, i integrar molt més, tots aquells esdeveniments que ens afecten al nostre dia a dia.

És per aquest motiu, que a grans trets, els objectius generals del treball són:

1. Fer reflexionar els docents, i les persones que participen de l'educació dels infants, sobre els hàbits actuals que imposen des que som petits.
2. Justificar la necessitat de l'educació emocional. Hem de ser conscients que no només podem educar la raó i les capacitats i habilitats intel·lectuals, sinó també l'afectivitat i les emocions.
3. Proporcionar recursos als docents per a fer front a la situació actual del sistema educatiu i de la societat que ens trobem, culpables dels nivells d'estrès i de la manca de concentració que afecten tant l'alumnat com el professorat.
4. Dissenyar un material que es basi en tècniques del ioga per a nens i nenes per a introduir a les aules i treballar els objectius anteriors.
5. Validar un programa que aconseguixi equilibrar mentalment i anímicament els alumnes, ajudar a controlar les seves emocions i els nivells d'estrès que presenten i dificulta el seu desenvolupament.

## 8.1 Objectius específics

Els objectius adreçats als alumnes són:

- Millorar la confiança i potenciar l'autoestima.
- Fomentar l'autoacceptació i l'acceptació dels altres.
- Desenvolupar la socialització.
- Aprendre a canalitzar emocions i a tenir pensaments positius.
- Progressar en el coneixement i en el domini del cos i de les seves possibilitats, adquirint hàbits de salut i benestar.
- Conèixer i controlar la importància de la respiració.
- Experimentar la satisfacció per la quietud i el repòs.
- Desenvolupar i aprofundir valors personals, socials i espirituals.
- Adquirir un major coneixement de les pròpies emocions.
- Afavorir un desenvolupament integral dels alumnes.
- Desenvolupar la tolerància a la frustració
- Afavorir el benestar

## 9. Consells pràctics

### Algunes de les coses que hem de tenir en compte abans de començar:

- L'espai físic ha de ser tan tranquil i ventilat com sigui possible.
- Seria convenient posar o tenir a mà estores.
- Cal que els nens i les nenes utilitzin roba còmoda i es treguin les sabates.
- Abans de treballar amb respiracions seria convenient mocar-se.
- En la relaxació es poden apagar els llums i abaixar les persianes per crear un espai adequat.
- Explicar una mica menys del que els nens volen sentir. Intenta que no s'avorreixin.
- L'escolta activa t'ajudarà a resoldre molts conflictes.
- Explicar que les emocions són naturals. Que per gestionar-les bé primer les hem d'identificar.
- Fer conscients als alumnes que els pensaments ens distreuen, i que això dificulta l'atenció.
- Explicar que el ioga ens ajuda a activar l'energia que portem a dins. També ens relaxa i ens equilibra.
- Tenir en compte les habilitats i les característiques dels infants i del grup abans de fer una activitat.
- Afavorir el pensament positiu i la capacitat de motivació.
- Crear un ambient agradable per a l'aprenentatge i potenciar els valors ètics.
- Afavorir l'autonomia personal. Tenir clara la funció de guia com a mestre.
- Recordar que tant alumnes com mestres aprenen junts.
- Hem d'estar preparats psicològicament i humanament per a portar a terme treballs de desenvolupament personal.
- "I què" és un mantra meravellós. No sempre pot sortir tot perfecte. Aquest concepte et pot ajudar a relaxar-te i a aprendre de cada situació.

## 10. SESSIONS

<b>Sessió 1: Avaluació inicial</b>		<b>Temporització: 60 minuts.</b> <b>Espai: Aula</b>
<b>Procediment</b>		
<b>La flor de l'alegria</b>	Per dur a terme aquesta activitat, donarem un model d'una flor on al mig hi ha escrita la paraula alegria i demanarem als nens i a les nenes que escriguin quines situacions els fa estar contents i contentes dins de cada pètal.	
<b>"El regal"</b>	Es projectarà la visualització d'un curtmetratge anomenat "el regal" amb l'objectiu d'intentar esbrinar quines són les emocions que apareixen en aquest vídeo. I un cop identificades les emocions que veiem, donarem pas als alumnes que vulguin, a expressar sentiments o situacions semblants.	
<b>Visualització/relaxació "Koeppen"</b>	Es demanarà als alumnes que tanquin els ulls i es relaxin. A Continuació llegirem una petita visualització per relaxar-se i connectar amb el benestar.	
<b>"L'entrevista"</b>	Per implicar les famílies, demanarem als alumnes que es posin en el paper de periodistes i facin algunes preguntes als seus familiars.	
<b>Recursos:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fitxa de la flor</li> <li>- Vídeo: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=DgqstTcXXuA">https://www.youtube.com/watch?v=DgqstTcXXuA</a></li> <li>- Fitxa entrevista</li> <li>- Instruccions de relaxació</li> </ul>	
<b>Objectius:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Despertar la inquietud davant el treball de les emocions.</li> <li>- Expressar emocions i veure que tots tenim emocions semblants.</li> <li>- Desenvolupar la capacitat de comprendre les emocions.</li> <li>- Desenvolupar la capacitat d'escolta activa.</li> </ul>	
<b>Orientacions:</b>	La finalitat és despertar la curiositat vers el treball de les emocions, és per això que cal demanar als alumnes què saben, què volen saber i com treballarem durant les pròximes sessions perquè agafin amb il·lusió les pròximes sessions.	

1.Av. Inicial	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Plaer									X	
Participació								X		
Clima							X			
Comunicació i escolta						X				
Objectius assolits						X				
Expressen emocions d'alegria						X				
Identifiquen les emocions plantejades al vídeo							X			
Experimenten la satisfacció de la quietud i el repòs.					X					

#### DESCRIPCIÓ SUBJECTIVA DE LA SESSIÓ

En ser l'hora de després del pati, venien una mica neguitosos i hem dedicat uns minuts a respirar i a explicar allò que faríem durant aquests dies. Tots els nens i les nenes han mostrat molt interès i de seguida hem començat amb les activitats. En veure la seva actitud, he considerat oportú canviar l'activitat de la flor per la de visualitzar el vídeo.

Abans de projectar-lo hem demanat que ens diguessin quines emocions coneixien, i a continuació han anat dient quines veiem reflectides en el vídeo. Mentre les anaven dient les hem anat apuntant a la pissarra i, en acabar, hem comentat entre tots en quin moment i per quin motiu ha sortit cada emoció.

A continuació, hem repartit la flor i hem demanat que pensessin i escrivíssim en cada pètal alguna cosa que els fa sentir alegres. Quan hem acabat, hem compartit amb la resta de companys allò que ens fa sentir més alegre.

Finalment hem realitzat la relaxació, la qual no ha estat del tot fàcil, ja que alguns companys han estat fent sorolls tota l'estona.

<b>Sessió 2: Avaluació inicial</b>	<b>Temporització: 60 minuts.</b> <b>Espai: Gimnàs - Aula</b>
<b>Procediment</b>	
<b>Les sabates</b>	<p>Es divideix la classe en dos grups. Cada grup es posa en fila índia asseguts a terra. Tots els nens i les nenes es treuen les sabates i les posen dins d'una capsa gran. La mestra o el mestre mou la capsa perquè totes les sabates quedin ben barrejades.</p> <p>Al senyal del docent, la primera persona de cada grup surt corrents amb una cama fins a la capsa i busca la seva sabata. Quan se l'hagi posat, torna al final de la fila i surt el següent. El joc continua fins que tots els nens i les nenes d'algun equip trobin totes les sabates i se les posin. El primer equip que es posi dret amb les sabates posades, guanya.</p> <p>A continuació es farà un debat sobre allò que ha passat durant el joc: a qui se li ha oblidat saltar a peu coix, qui no s'ha cordat la sabata, etc. Podem reflexionar de la importància de tenir les coses endreçades, de la importància del treball en equip, de l'ordre i de l'autocontrol.</p>
<b>Què són les emocions?</b>	Es demanarà als alumnes que responguin a la pregunta de què són les emocions, de manera que entre tots puguem trobar una definició que ens agradi i poder començar a treballar el tema de les emocions des d'aquesta base.
<b>Comentaris "L'entrevista"</b>	Amb la definició d'emoció enllestida, demanarem uns quants voluntaris perquè expliquin quines respostes han tret de l'entrevista i poder comparar i reflexionar a partir de les seves respostes.
<b>Recursos:</b>	- Sabates
<b>Objectius:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomentar el treball en equip, l'ordre i l'autocontrol.</li> <li>- Desenvolupar la capacitat de comprendre les emocions.</li> </ul>
<b>Orientacions:</b>	Hem de donar espais perquè els nens i nenes s'acostumin a aquest tipus d'activitats. Podem començar donant espais perquè puguin riure i evitem la frustració de veure com l'activitat no surt com es voldria. Més endavant, afavorirem estratègies per aconseguir l'actitud desitjada.



2. Av. Inicial	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Plaer								X		
Participació									X	
Clima								X		
Comunicació i escolta							X			
Objectius assolits								X		
Fomentar el treball en equip								X		
Gestionen l'autocontrol								X		
Capacitat per comprendre les emocions								X		

#### DESCRIPCIÓ SUBJECTIVA DE LA SESSIÓ

Vam començar la classe al gimnàs, per poder tenir un espai prou ampli com per fer el joc de les sabates. Abans d'explicar l'activitat vam fer unes respiracions per baixar l'energia que porten després de venir del pati. Per fer els grups de jocs, vam demanar que es posessin per parelles, i després cadascú de la parella anava a un equip diferent. D'aquesta manera, davant l'activitat de competició, podrien empatitzar més amb l'altre equip, ja que hi havia l'amic escollit a l'altra banda. L'activitat es va realitzar sense gaires entrebancs, cosa que va permetre acabar amb temps per tenir una bona estona de reflexió. Durant la reflexió vam parlar de la sinceritat, de manera que vam poder comentar els errors sense veure'ls com un aspecte negatiu, sinó com un aprenentatge. De fet, vam aprofitar això per saber quines emocions se'ns despertaven dins davant les complicacions, l'estrès o la pressió.

També vam poder parlar sobre com era d'important el treball en equip i els missatges positius que ens fèiem entre els companys, per esforçar-nos més i no decebre el grup. Per acabar, vam parlar de la importància de l'ordre i ho vam extrapolar a l'ordre dins la classe o a casa. Van posar alguns exemples de coses que es podrien millorar a la classe per poder treballar millor. Després d'escoltar propostes i conductes a millorar vaig llençar la pregunta: Què són les emocions? Vaig demanar que de camí a la classe pensessin una resposta i d'aquesta manera vam enllestir el debat.

Un cop a la classe vam donar la paraula a cada un dels infants i entre tot vam concloure que "Les emocions apareixien quan ens passava alguna cosa i que eren coses que sentíem, que a vegades ens feien sentir bé i d'altres vegades no tant, però que ens ajuden a veure allò que ens agrada i allò que no, per poder solucionar, si cal, alguna situació per poder estar bé."

Una de les dificultats va ser la manca de temps, ja que abans de parlar sobre la definició d'emoció m'hagués agradat comentar com va anar l'experiència de l'entrevista. Tot i això, penso que l'entrevista va ajudar molt a tenir una petita idea per arribar a la definició que va sortir a l'aula, i que els nens es van mostrar més segurs a l'hora de dir la seva, ja que ho havien treballat a casa.

<b>Sessió 3: Consciència emocional</b>		<b>Temporització: 50 minuts</b>
<b>Procediment</b>		
<b>Capsa de les emocions</b>	Es proporciona una capsa plena d'imatges de diferents tipus, mides i colors. Cada nen i cada nena tria lliurement una imatge, aquella que més li cridi l'atenció. Mentre els infants trien la imatge, la mestra col·locarà a terra el nom de diferents emocions. Un cop tothom tingui cadascú la seva imatge, explicaran per quin motiu l'han triat o què els hi recorda, i a continuació situaran la imatge al costat de la paraula que representi el sentiment que els hi transmet.	
<b>Recursos:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recull d'imatges plastificades</li> <li>- Recull de noms de les diferents emocions expressades en femení i masculí.</li> </ul>	
<b>Objectius:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconèixer emocions a partir d'imatges.</li> <li>- Expressar verbalment les emocions.</li> <li>- Aprendre de les experiències dels companys.</li> </ul>	
<b>Orientacions:</b>	<p>Les imatges han de ser variades i hi ha d'haver prou varietat per representar les diferents emocions.</p> <p>És important que l'educador faci reflexionar sobre el fet que totes les persones són diferents i que no està ni bé ni malament sentir unes emocions o unes altres.</p>	

<b>Sessió 4: Consciència emocional</b>	<b>Temporització: 60 minuts</b> <b>Espai: Gimnàs</b>
<b>Procediment</b>	
<b>Estació de les emocions</b>	<p>Es dibuixa a terra un circuit de carreres amb 20 estacions. A cada una d'elles es col·locarà un cartell amb un missatge visible enganxat. Els alumnes es posaran en fila i, per ordre, tiraran un dau i es col·locaran al lloc corresponent, segons el número que surti al dau. Llegiran el missatge i seguiran les instruccions.</p> <p>Si es cau en una estació on hi ha escrita una emoció es representarà lliurement. En finalitzar la representació s'asseurà a la seva casella fins que li torni a tocar el torn. Si cau en una parada on hi ha un missatge, el llegirà en veu alta i es complirà l'ordre. El joc acaba quan tots hagin participat i molts d'ells hagin arribat al final.</p> <p>En el moment de reflexionar, els alumnes s'asseuran a terra formant un semicercle i es dirigirà el debat amb les preguntes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Com us heu sentit?</li> <li>-Creieu que només hi ha una forma d'expressar les emocions?</li> <li>-Heu descobert coses noves?</li> </ul>
<b>Recursos:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Guix</li> <li>- Fitxa estacions</li> <li>- Dau</li> </ul>
<b>Objectius:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Expressar emocions.</li> <li>- Observar les representacions dels companys.</li> <li>- Valorar les diferents maneres d'expressió.</li> <li>- Seguir les instruccions.</li> </ul>
<b>Orientacions:</b>	Cada persona ha de representar les emocions segons el seu criteri, no s'han de donar idees ni qüestionar les expressions dels companys.

3 i 4. Av. Consciència emocional	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Plaer									X	
Participació								X		
Clima							X			
Comunicació i escolta							X			
Objectius assolits							X			
Reconeixen emocions a partir d'imatges										X
Expressen verbalment les emocions									X	

#### DESCRIPCIÓ SUBJECTIVA DE LA SESSIÓ

Pel que fa a la sessió tres, la realització de l'activitat es va dur a la perfecció. Va haver-hi nens i nenes que van realitzar connexions més subjectives amb les imatges i d'altres que les van fer molt més evidents. De totes maneres, vam poder escoltar-nos i aprendre una mica més sobre les històries de tots els companys i companyes, i també, expressar lliurement els nostres sentiments sense ser jutjats.

A la sessió 4 vam dividir la classe en dos grups per poder agilitzar el joc, però tot i això, i si l'espai hagués estat més gran, es podria haver fet 4 o 6 grups més, perquè tots els infants es poguessin implicar i estar més atents als torns dels altres. Penso que el fet de ser tants va perjudicar l'escolta i l'atenció dels participats durant el joc. De totes maneres, durant la reflexió vam poder treure unes conclusions ajustades a l'objectiu de la sessió.

<b>Sessió 5: Regulació emocional</b>		<b>Temporització:</b> <b>Espai: Gimnàs</b>
<b>Procediment</b>		
<b>La cosa més bonica</b>	Ens asseurem en rotllana i passarem una capsa amb un mirall a l'interior, demanarem que tots els nens aixequin la capsa i mirin la cosa més bonica del món, però sense dir res del que han vist. En acabar preguntarem al grup què han vist i podem explicar que tots som únics i especials i que ens hem d'estimar tal com som.	
<b>El contratemps</b>	Els nens i les nenes han de buscar un lloc adequat per relaxar-se. Estirats i amb els ulls tancats no han de deixar-se distreure per allò que passa a l'exterior. La mestra utilitzarà diferents eines per intentar produir emocions fortes, de manera que els nens i nenes hauran d'esforçar-se per mantenir-se relaxats, encara que la situació exterior no els ajudi.	
<b>Ioga nidra i Respiracions</b>	Seguidament, trobarem un espai ampli on tots els nens i les nenes puguin estirar-se. Farem unes respiracions per preparar l'activitat del ioga nidra, i de mica en mica, anirem entrant en l'activitat prenent consciència de cada part del nostre cos i gaudir d'un moment de tranquil·litat i benestar. En acabar, farem unes respiracions més i deixarem uns minuts de silenci per tancar l'activitat.	
<b>Recursos:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Capsa de sabates amb un mirall a dins</li> <li>- Escrit orientatiu per desenvolupar l'activitat del ioga nidra</li> </ul>	
<b>Objectius:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Millorar la confiança i l'autoestima.</li> <li>- Aprendre a canalitzar emocions i tenir pensaments positius.</li> <li>- Conèixer i controlar la importància de la respiració.</li> <li>- Experimentar la satisfacció de la quietud i el repòs.</li> <li>- Controlar la impulsivitat.</li> </ul>	
<b>Orientacions:</b>	La finalitat de la primera activitat és reflexionar sobre la importància d'estimar-nos a nosaltres mateixos i respectar i estimar les diferències amb els altres. En el contratemps volem que s'esforcin per mantenir la calma encara que les circumstàncies exteriors no ajudin. Amb el ioga nidra i les respiracions volem que prenguin consciència del seu cos, i a la vegada estem donant eines per controlar i regular les emocions.	

<b>Sessió 6: Regulació emocional</b>		<b>Temporització: 60 minuts</b>																																
		<b>Espai: Aula</b>																																
<b>Procediment</b>																																		
<b>Bon dia</b>	Els nens i nenes caminaran per l'espai i amb cada persona que es creuin s'haurà de parar, dir-li bon dia i fer-li una abraçada (molts tipus d'abraçades...)																																	
<b>Jo influeixo...</b>	<p>Cada alumne elaborarà sis mascarees molt simples amb diferents expressions: feliç, trist, ira, por, vergonya i indiferència. L'educador demanarà a tres voluntaris i els hi donarà un paper amb l'escena que hauran de representar.</p> <p>Actor 1: Entra plorant.</p> <p>Actor 2: Entra amb cara d'enfadat, donant cops de peus, amb moviments violents i actitud negativa.</p> <p>Mentre s'ho preparen, l'educador dibuixa a la pissarra la següent gràfica:</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th></th> <th>Alegria</th> <th>Tristesa</th> <th>Por</th> <th>Ira</th> <th>Vergonya</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Actor 1</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Actor 2</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Actor 3</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>De manera que en cada representació, els espectadors faran servir les caretes que han dibuixat per tapar-se la cara amb aquella emoció que han experimentat durant l'actuació de cada actor. I així en acabar, quedarà reflectit el nombre d'alumnes que han experimentat cada emoció durant les tres actuacions.</p> <p>Un cop finalitzada l'activitat, es comentarà els resultats, reflexionant sobre les emocions que han sorgit. Per facilitar el debat es pot preguntar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En fa feliç veure a algú altre feliç?</li> <li>- Ens posa tristos veure a algú plorar?</li> <li>- Com puc regular la ira, la por, la tristesa, l'alegria en diferents situacions?</li> </ul>							Alegria	Tristesa	Por	Ira	Vergonya		Actor 1							Actor 2							Actor 3						
	Alegria	Tristesa	Por	Ira	Vergonya																													
Actor 1																																		
Actor 2																																		
Actor 3																																		
<b>Recursos:</b>	<p>Per cada alumne:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 6 cares de cartolina</li> <li>- 6 pals (de gelat)</li> <li>- Llapis de colors</li> <li>- Cola</li> </ul>																																	
<b>Objectius:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sentir i regular les emocions.</li> <li>- Identificar la necessitat de regular les emocions.</li> <li>- Conèixer la repercussió de les nostres emocions.</li> </ul>																																	
<b>Orientacions:</b>	La finalitat és fer veure als alumnes que la manifestació de les seves emocions influeix a les emocions dels altres i que els podem arribar a contagiar. És per això que intentarem fer veure que podem transmetre emocions positives als altres i que podem regular aquelles que no ens agraden.																																	

5 i 6 Av. Regulació emocional	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Plaer								X		
Participació									X	
Clima							X			
Comunicació i escolta							X			
Objectius assolits								X		
Controlen la impulsivitat									X	
Valoren la importància de la respiració									X	
Experimenten la satisfacció de la quietud i el repòs								X		
Valoren la repercussió de les nostres emocions							X			

#### DESCRIPCIÓ SUBJECTIVA DE LA SESSIÓ

Pel que fa a la primera sessió, la sensació d'ambdues activitats va ser molt positiva en acabar. En la primera, els nens i les nenes van poder guardar el secret, de "la cosa més bonica del món", que hi havia a la capsa i tots van tenir l'oportunitat d'experimentar la sensació. Algun d'ells es van sorprendre molt en veure's a ells mateixos i la majoria de les expressions facials parlaven d'alegria. En finalitzar vaig fer la pregunta de si estaven d'acord amb què allò que havien vist era la cosa més bonica del món i d'aquesta manera vam poder parlar de la importància de valorar-nos i estimar-nos com a éssers únics i especials.

En la segona, i per la meua sorpresa, pel tipus de grup classe i per l'energia que portaven després del pati, van estar molt més tranquils del que m'esperava, ja que van entrar molt ràpidament en la relaxació i van captar tan bé el joc que per més sorolls que fèiem, ningú no obria els ulls ni cridava, per tant, l'objectiu de regular les seves emocions es va poder treballar molt bé.

A l'última part, i aprofitant aquest clima, vam poder parlar de les respiracions i de la importància que tenia aquest aspecte per a regular les emocions. Seguidament vam dedicar uns minuts a una activitat de ioga nidra, on part per part i, a poc a poc, preniem consciència de cada part del cos per després relaxar-la tant com podíem. En finalitzar aquesta activitat, alguns dels nens i nenes sentien necessitat de començar a bellugar-se, de manera que no ho vam allargar molt per poder respectar aquesta necessitat i agrair l'actitud durant la sessió.

<b>Sessió 7: Autonomia emocional</b>		<b>Temporització: 50 minuts</b> <b>Espai: Gimnàs</b>
<b>Procediment</b>		
<b>Respiracions</b>	Explicarem la importància d'aprendre a respirar i saber aplicar la respiració per gestionar les emocions d'ira, vergonya, etc. A continuació, practicarem diferents tipus de respiració.	
<b>L'equilibri al ioga</b>	La seqüència d'equilibris la realitzarem en rotllana, amb parts individuals i d'altres compartides amb el grup o en parella.	
<b>Meditació guiada</b>	Per acabar, convidarem als nens i a les nenes a buscar una postura còmoda i a relaxar-se. Quan el clima sigui adequat, donarem unes pautes per iniciar-se a la meditació.	
<b>Recursos:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Encens</li> <li>- Seqüència de respiracions</li> <li>- Seqüència d'equilibris</li> <li>- Text per la meditació guiada</li> </ul>	
<b>Objectius:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Valorar el propi cos i les capacitats personals.</li> <li>- Valoren la importància de la respiració</li> <li>- Estimular el desenvolupament del coneixement d'un mateix.</li> <li>- Desenvolupar la seguretat i el control de l'espai amb el domini del propi cos.</li> </ul>	
<b>Orientacions:</b>	Durant la sessió, explicarem que amb les activitats no estem competint, que cada nen i nena ho fa el millor que pot, i que cada un de nosaltres s'ha de fixar en ell mateix i en fer-ho el millor possible.	



<b>Sessió 8: Autonomia personal</b>		<b>Temporització: 50 minuts</b>	
		<b>Espai: Gimnàs</b>	
<b>Procediment</b>			
<b>Flexió i moviment</b>	<p>En gran grup i asseguts en rotllana demanarem que els infants ens expliquin què són les articulacions i perquè serveixen. Preguntarem què passaria si no en tinguéssim. Farem moviments sense utilitzar-les i després, moviments movent articulacions a consciència.</p> <p>A continuació, ens posarem per parelles i haurem de ballar tota una cançó sense deixar anar el contacte amb la parella a través d'un dit.</p> <p>En finalitzar l'activitat, i una altra vegada amb gran grup, posarem en comú allò que hem descobert avui del nostre cos, reflexionarem sobre el que podem fer gràcies a les articulacions i valorarem si totes les persones poden fer les mateixes coses.</p>		
<b>Recursos:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mocadors o cordes per ajudar a immobilitzar les diferents articulacions a treballar (opcional).</li> </ul>		
<b>Objectius:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Valorar el propi cos i les capacitats personals.</li> <li>- -Estimular el desenvolupament del coneixement d'un mateix.</li> <li>- Desenvolupar la seguretat i el control de l'espai amb el domini del propi cos.</li> <li>- -Experimentar què passaria si no existissin les articulacions.</li> </ul>		
<b>Orientacions:</b>	<p>En finalitzar aquesta activitat es procura que descobreixin el seu cos, característiques i possibilitats, de manera que puguin arribar a controlar els seus moviments i desplaçaments amb seguretat per l'espai.</p>		

7 i 8 Av.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Autonomia emocional										
Plaer								X		
Participació							X			
Clima							X			
Comunicació i escolta							X			
Objectius assolits									X	
Valoren les capacitats del cos									X	
Valoren la importància de la respiració								X		
Experimenten amb les possibilitats del seu cos										X

#### DESCRIPCIÓ SUBJECTIVA DE LA SESSIÓ

Pel que fa a la sessió 7, la sensació va ser positiva tot i que era una sessió força complexa per als nens i nenes si era la primera vegada que es trobaven amb activitats d'equilibris. Pel que fa a la respiració, i pel fet que ho portem treballant de forma transversal durant les sessions, ha estat més fàcil l'actitud vers l'activitat, ja que tots s'ho han pres força seriosament, tot i que l'activitat era força engrescadora. En el moment dels equilibris, els nens i les nenes s'han dispersat força, ja que els hi costava molt mantenir l'equilibri en un primer moment. Més tard, quan ens hem aconseguit relaxar i concentrar-nos, hem pogut millorar la tècnica i realitzar els equilibris correctament.

Pel que fa a la meditació, el resultat ha estat molt positiu, ja que acostumats a aquesta activitat, tots i totes han respectat el moment i molt d'ells han aconseguit relaxar-se i seguir les explicacions de la guia.

Pel que fa a la sessió 8, el resultat ha estat molt positiu, ja que l'activitat donava molta llibertat per experimentar amb el seu cos i els nens i les nenes s'han mostrat molt participatius i participatives durant tota la sessió, inclosa la part de la reflexió i la posada en comú de vivències. D'aquesta manera totes dues sessions han estat adequades i a justades al grup classe i, hem pogut aconseguir els objectius, tot i que hem continuat tenint moments de manca de regulació de l'actitud d'alguns nens i nenes de la classe, cosa que hem de continuar treballant per afavorir el clima de la classe.

<b>Sessió 9: Competència social</b>		<b>Temporització: 50 minuts</b> <b>Espai: Aula</b>
<b>Procediment</b>		
<b>El tren</b>	<p>Els nens i les nenes hauran de formar un tren fent una fila índia. Alguns i algunes faran de vagons i altres de conductors. Tots i totes hauran de conèixer el codi del conductor:</p> <p>Un cop suau al cap: caminar recte.          Dos cops suaus al cap: caminar cap enrere.          Un cop a l'ombro esquerra: girar a l'esquerra.          Un cop a l'ombro dret: girar a la dreta.          Tocar les dues espatlles a la vegada: aturar-se.</p> <p>Els alumnes i les alumnes es poden dividir en grups més petits, formant uns quants trens. Tots ells hauran de tenir els ulls tapats menys els conductors o les conductores, que estaran al final de la fila i donaran les ordres per guiar el tren.</p> <p>Finalment parlarem de com s'han sentit realitzant l'activitat, en tancar els ulls, amb el grup, etc.</p>	
<b>El cuc</b>	<p>Els nens i les nenes faran dues files des del mateix punt de partida. De genolls o asseguts i agafats per la cintura amb el de davant, els dos equips han d'intentar arribar a la fita, respectant les normes (no ens podem separar, cada fila és un tot compacte). Es poden posar obstacles en mig del recorregut.</p>	
<b>Recursos:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mocadors per tapar els ulls</li> </ul>	
<b>Objectiu:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- -Comprendre les emocions dels altres</li> <li>- Fomentar l'autoconfiança i la confiança cap als altres.</li> <li>- Comprendre el llenguatge del cos.</li> <li>- Aprendre a treballar en equip.</li> </ul>	
<b>Orientacions:</b>	<p>És recomanable que els alumnes i les alumnes canviïn de rols.</p> <p>Hem d'assegurar-nos que l'espai és adequat per l'activitat i que no hi ha objectes amb què es puguin fer mal.</p> <p>La dificultat de les activitats es pot anar augmentant progressivament en funció del domini que demostrin practicant-les.</p>	

<b>Sessió 10: Competència Social</b>		<b>Temporització: 50 minuts</b> <b>Espai: Gimnàs</b>
<b>Procediment</b>		
<b>El passeig de la confiança</b>	Per parelles, triaran un de la parella per tapar-se els ulls. Quan totes les parelles estiguin preparades, la parella que pot veure la va guiant en silenci per un recorregut fent que el company se senti segur i acompanyat. Després d'uns minuts es poden canviar els rols.	
<b>Coses en comú</b>	En rotllana, cadascú tindrà un espai menys una persona que es col·locarà al mig. El que està al mig ha de dir alguna cosa que li agradi fer o vulgui fer, de manera que tots els nens i nenes que coincideixin amb ell, s'hauran de moure i buscar un altre lloc. El del mig també haurà anat a buscar un, per tant, ara serà un altre que es quedi sense lloc i haurà de dir alguna cosa que li agradi o vulgui fer.	
<b>Recursos:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mocadors per tapar els ulls.</li> <li>- Gomets per marcar el lloc de cadascú dins la rotllana</li> </ul>	
<b>Objectiu:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimular el desenvolupament de les habilitats socio-emocionals.</li> <li>- Identificar actituds i valors que afavoreixin l'amistat.</li> <li>- Identificar actituds adverses a l'amistat.</li> <li>- Expressar verbalment les pròpies idees.</li> </ul>	
<b>Orientacions:</b>	En el passeig de la confiança és important que tots els nens i nenes facin silenci. Per guiar al company, l'agafarem per les espatlles i mantindrem sempre el contacte.	

9 i 10 Av. Competència social	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Plaer								X		
Participació							X			
Clima							X			
Comunicació i escolta							X			
Objectius assolits							X			
Comprenen les emocions dels altres						X				
Aprenen a treballar en equip						X				
Identifiquen actituds que afavoreixen l'amistat							X			
Expressen verbalment les seves idees								X		

#### DESCRIPCIÓ SUBJECTIVA DE LA SESSIÓ

Pel que fa a la primera sessió l'energia dels alumnes ha estat molt disposada a treballar i a passar-s'ho bé, ja que tant la primera activitat com la segona eren activitats dinàmiques on l'aprenentatge es dona gairebé sense posar atenció. Tot i això, en la primera activitat hi havia alumnes que els hi costava entendre el codi per conduir, i això feia més complicat la comunicació entre parelles i el funcionament del joc. En la segona, el grup guanyador només valorava la seva victòria i el grup perdedor era poc tolerant a la frustració i algun d'ells culpava als mateixos companys per no haver guanyat. És per aquest motiu que vam haver-hi de seure en acabar la sessió i valorar quines conductes eren favorables a l'amistat i quines eren adverses per millorar aquests petits conflictes, que són força comuns.

Pel que fa a la segona sessió, especialment en la primera activitat, alguns dels alumnes no es prenen gaire seriosament la responsabilitat que tenien amb la parella i alguns jugaven a fer que els companys es xoquessin amb altres companys o amb coses. És per això, que durant l'activitat, vam haver d'aturar un moment el joc i fer reflexionar als alumnes de la importància i la responsabilitat que tenien amb la parella per tenir cura d'aquesta i mirar de generar confiança durant el passeig. Després d'això aquests alumnes van entendre l'objectiu i el clima de la classe va començar a millorar. En la segona activitat, els nens i les nenes van gaudir del joc i vam poder veure que tant nens com nenes tenien moltes coses en comú, però quan vam veure que molts d'ells repetien les mateixes coses, vam haver de posar la norma de prohibit repetir.

<b>Sessió 11: Habilitats de vida</b>		<b>Temporització: 60 minuts</b>	
		<b>Espai: Aula</b>	
<b>Procediment</b>			
<b>Silueta d'un amic</b>	<p>Per parelles, cada membre de la parella dibuixarà sobre un paper en blanc la silueta del seu company, la retallarà i escriurà el seu nom. Seguidament, amb un retolador blau escriurà quatre qualitats o característiques que li agraden d'ell/a. De la mateixa manera escriurà en color vermell quatre característiques que no li agradi o cregui que les ha de canviar.</p> <p>A continuació, anirem preguntant a les parelles que han posat de qualitats que agraden i les que no agraden i, entre tots, buscarem solucions per millorar les que no agraden.</p> <p>Paral·lelament, anirem anotant en dues siluetes grans, que dibuixarem prèviament, les qualitats positives en una silueta i les negatives en l'altre, per tal de poder tenir els dos models a la vista per quan sigui necessari.</p>		
<b>Recursos:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Paper d'embalar de color blanc.</li> <li>- Llapis</li> <li>- Retolador blau i vermell</li> <li>- Fulles en blanc.</li> </ul>		
<b>Objectiu:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar les característiques d'un bon amic.</li> <li>- Tenir interès per ser un bon amic.</li> <li>- Valorar la importància del concepte d'amistat.</li> </ul>		
<b>Orientacions:</b>	<p>No s'ha de deixar cap conflicte per resoldre. Tots els alumnes han de tenir el mateix nombre de qualitats positives i negatives, i entre tots hem de proposar propostes de millorar per a tothom des del respecte. Per a la posada en comú és aconsellable la disposició de semicercle.</p>		

<b>Sessió 12: habilitats de vida</b>		<b>Temporització: 50 minuts</b>	
		<b>Espai: Aula</b>	
<b>Procediment</b>			
<b>La meva classe és...</b>	<p>En petits grups, es posaran al voltant d'una taula on trobaran un cartell o petit mural amb dos cercles que portaran de títol: "Ens afavoreix" i "Ens desfavoreix". A continuació, es repartiran unes fitxes a cada grup amb situacions o característiques escrites. Per tant, cada grup haurà de debatre i consensuar en quin dels cercles situen cada fitxa. Si en un grup, hi ha fitxes que causen desacord es deixen per a la posada en comú del grup gran.</p> <p>Els alumnes poden afegir tantes situacions com vulguin, encara que no estiguin a les fitxes. Un cop tots els grups hagin acabat, s'exposaran els murals i ens asseurem amb el grup gran formant un cercle.</p> <p>Per facilitar la reflexió es poden fer preguntes com:  Estàveu tots d'acord?  Que podem fer per intentar estar més a gust a la classe?  Hi ha coses que nosaltres puguem fer per canviar-ho?</p> <p>Per finalitzar es pot fer un cartell amb el títol de "la nostra classe" recollint tots els aspectes positius que han sortit i acceptant els negatius com un repte a millorar entre tots.</p>		
<b>Recursos:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Paper d'embalar blanc</li> <li>- Cola de barra</li> <li>- Fitxes de qualitats o situacions</li> </ul>		
<b>Objectiu:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar característiques i situacions de classe.</li> <li>- Diferenciar característiques que afavoreixen o desfavoreixen l'aprenentatge.</li> <li>- Elaborar una classe imaginària.</li> </ul>		
<b>Orientacions:</b>	<p>El cartell pot servir per recordar les propostes de millora quan sigui necessari. Aquestes propostes han de ser assolibles i realistes.</p>		

11 i 12 Av. Habilitats de vida	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Plaer						X				
Participació						X				
Clima						X				
Comunicació i escolta							X			
Objectius assolits									X	
Identifiquen característiques d'un bon amic								X		
Valoren la importància de l'amistat									X	
Diferencien característiques que afavoreixen i desfavoreixen l'aprenentatge									X	
Identifiquen situacions de classe									X	

#### DESCRIPCIÓ SUBJECTIVA DE LA SESSIÓ

Per l'activitat de la primera sessió la sensació ha estat molt positiva, ja que a tots els nens i nenes els hi ha agradat fer-se la silueta del seu propi cos. Per fer les parelles, hem agafat el primer i l'últim de la llista successivament per poder descobrir quines coses pensen els companys de la classe, sense que hagin de ser els amics de sempre. A més a més, la silueta és per a ells i elles i, després podien afegir el que volguessin. En general, a tots els hi ha costat més trobar els aspectes a millorar que els positius, i el resultat d'això és que tots els alumnes han acabat l'activitat valorant-se una mica més i amb petits detalls a millorar.

Per l'activitat de la segona sessió hem fet quatre grups de cinc nens i nenes cada un. Com que tot just estan començant a llegir i a escriure, han anat llegint de mica en mica cada una de les fitxes que havien de posar en una cartolina o en una altra, i tot i que tots han treballat força ha estat una activitat molt menys motivadora per alguns. A més a més, els hi ha costat trobar situacions noves o característiques per l'aula i no han afegit moltes més a part de les proposades. Tot i això, en la posada en comú, hem vist que gairebé tots els grups han coincidit en els aspectes que els afavorien i en els que els desfavorien. És per això que per acabar l'activitat hem demanat als nens i a les nenes que ens expliquessin oralment com seria la classe perfecte imaginària i cada un d'ells ha participat aportant el seu granet de sorra, fet que ha ajudat a reconèixer més aspectes positius per treballar a l'aula i ha d'engrescar a tots els nens i les nenes a fer volar la imaginació.



<b>Sessió 13: Avaluació final</b>		<b>Temporització: 50 minuts.</b> <b>Espai: Aula</b>
<b>Procediment</b>		
<b>Emocions que em provoquen</b>	Per començar i amb el suport d'una pauta preparada, llegirem diferents situacions quotidianes en què experimentem emocions. D'aquesta manera els nens i les nenes hauran d'intentar imaginar-se cada situació per esbrinar quina o quines emocions podem experimentar amb cada situació plantejada.	
<b>El nus</b>	A continuació, els infants formen un cercle i la mestra els guiarà perquè s'emboliquin entre ells formant un nus humà. Per fer-ho, es pot realitzar qualsevol moviment menys deixar-se anar de les mans. Quan el nus estigui ben reeixit, la mestra animarà als alumnes a desfer-lo. Per això, hauran de respectar la norma de no deixar-se anar de les mans.	
<b>Meditació amb Carmel</b>	Finalment, tancarem els ulls i buscarem una postura còmoda. Un cop aconseguit un clima tranquil, es repartiran uns caramels i sense obrir els ulls, tocarem el caramel, l'olorarem i finalment provarem quin gust fa. El caramel no es pot mossegar i hem de focalitzar l'atenció en com de mica en mica es va desfent. Quan ens l'hàgim acabat obrirem els ulls i esperarem en silenci fins que tots els nens i les nenes se l'hagin acabat.	
<b>Recursos:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Caramels</li> <li>- Full on es reflecteixen diferents situacions quotidianes</li> </ul>	
<b>Objectiu:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fer un repàs de les competències treballades.</li> <li>- Veure millores en les diferents competències treballades.</li> <li>- Experimentar un tancament de programa acord amb el treball de les emocions.</li> </ul>	
<b>Orientacions:</b>	<p>En la primera activitat, és convenient que es busquin situacions properes a les que els infants poden viure perquè tinguin l'oportunitat de relacionar-ho i, ser conscients de l'emoció que els produeix, per poder aplicar tècniques útils per regular-se.</p> <p>Per fer el nus, el mestre o la mestra pot ajudar-los. És convenient que l'espai sigui prou gran per fer l'activitat còmodament.</p> <p>En la meditació amb caramel, podem demanar abans de començar que no està permès parlar, ja que es tracta que tots els nens i les nenes explorin amb la resta de sentits i s'espallaria l'activitat.</p>	

13. Av .Final	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Plaer								X		
Participació								X		
Clima									X	
Comunicació i escolta									X	
Objectius assolits								X		
Grau de millora respecte el principi								X		

#### DESCRIPCIÓ SUBJECTIVA DE LA SESSIÓ

En la primera activitat d'aquesta darrera sessió, hem pogut comprovar l'evolució respecte a el vocabulari que han adquirit durant el programa d'aspectes relacionats amb les emocions. Tot i això, en ser una activitat amb gran grup i de resposta "voluntària", no tots els nens i les nenes han volgut participar. Tot i que hem gestionat l'activitat per anar preguntant subtilment a aquells més vergonyosos, si estaven d'acord amb les respostes dels companys. En la segona activitat, i pel fet que no havien dut a terme res semblant, hem hagut de repetir-la unes quantes vegades, ja que alguns d'ells es deixaven anar de la mà, en comptes de pensar com desfer-se. Tot i això, ha estat molt divertit repetir-ho, ja que hem aconseguit que s'ajudessin entre ells i han pogut veure que es necessitava a cada un dels membres del grup per aconseguir l'objectiu.

Aquesta última activitat, tot i no ser fàcil del tot, s'han deixat portar i han seguit prou bé les indicacions, de manera que hem pogut aturar-nos en silenci, olorar i tastar el caramel en silenci fins al final. Penso que ha estat una manera dolça i original d'agrair l'ajuda de tots els infants i acabar demostrant tot allò que de mica en mica han anat adquirint durant les sessions: calma, control, respecte i plaer per gaudir del creixement personal.

## 11. Estratègies d'avaluació

L'avaluació d'aquest programa és una activitat continua i valorativa que ens serveix per determinar aproximadament en quina mesura s'han aconseguit els objectius. A més a més, no valora només el producte final, sinó que et permet enriquir i millorar el programa durant i després de les sessions i identificar els punts forts i els febles.

Sabem que avui en dia és molt complicat mesurar les emocions per la seva subjectivitat i pel fet que no hi ha moltes eines de mesura. Per aquest motiu, hem triat dues eines qualitatives per avaluar el programa:

- El diari: on es descriurà tot el que succeeixi a les sessions mitjançant un registre narratiu. Aquest recollirà conductes que es puguin apreciar, continguts que s'expressin i els productes que apareguin de cada activitat.
  
- El qüestionari: el qual té uns indicadors estables i uns variables per a cada sessió en concret. D'aquesta manera es poden identificar mètodes de millora i desenvolupar noves estratègies davant de les dificultats o situacions observades en el grup. Els indicadors que s'utilitzaran seran els següents:
  - Grau de plaer: observar quines emocions manifesten les persones participants del grup davant del desenvolupament de la sessió. Valorar les manifestacions emocionals espontànies com els riures, les expressions facials, etc.
  
  - Grau de participació: observar si tant en les activitats de gran grup o grup reduït participen tot els i les alumnes.

- Clima del grup: observar l'expressió emocional dels i les alumnes. Observar si en les activitats de grup es respecten, utilitzen el diàleg, la coordinació o les conductes de resistència o agressivitat o passivitat.
- Comunicació i escolta: Valorar si les instruccions de les activitats que l'educador ofereix són escoltades, si en la posada en comú o en les reflexions de les persones que participen del grup s'escolten activament, i si en el desenvolupament de l'activitat la comunicació dins del grup és efectiva.
- Grau d'obtenció dels objectius: valorar si els objectius proposats al principi de l'activitat s'han aconseguit i en quina mesura.

Aquests indicadors seran avaluats en una escala de l'1 al 10 i es poden afegir comentaris, si és necessari.

## 12. Valoració del programa

La valoració personal del programa ha estat positiva però també, amb alguns aspectes a millorar.

Durant aquestes tretze sessions hem pogut veure des d'on partien cada un dels alumnes respecte a l'educació emocional, cosa que ens ha servit per aprendre i posar en comú aspectes que queden oblidats, o en un segon pla, en les activitats ordinàries de l'escola.

Pel que fa a les activitats del programa és important destacar la rebuda i l'interès que han mostrat els alumnes sempre que venia a l'aula a treballar educació emocional. A més a més, ha estat molt satisfactori observar com a mesura que passava el temps es concentraven cada vegada més davant dels moments de calma i silenci, fins que han après a respectar cada un d'aquests moments. Per altra banda, ha estat molt interessant donar espais d'escolta per deixar als nens i a les nenes expressar allò que els hi sorgia, sentiments i experiències a partir de les activitats.

Un altre aspecte a destacar ha estat l'evolució del clima de grup, que a força d'anar repetint i treballant alguns aspectes, s'han pogut concentrar molt més i gaudir de l'essència de les activitats.

El fet de treballar aspectes relacionats amb el ioga ens ha permès expressar-nos també amb el cos i connectar els sentiments amb el cos i els pensaments, observant que som el resultat d'aquests tres aspectes, els quals hem de treballar per igual per aconseguir un equilibri harmònic. A més a més, hem pogut treballar aspectes com la frustració, els nervis i la regulació de la conducta a partir d'activitats com les d'equilibri, on hem hagut de treballar la tolerància a la frustració, la paciència i el respecte pel ritme que necessita cada un per aconseguir els objectius, i tot això, sense comparar-se.

És per això que aquest programa m'ha reafirmat en la idea de la importància de treballar les tècniques del ioga, ja que en poc temps hem pogut percebre moltes millores.

Com a aspecte a millorar, he de reconèixer que el temps del programa s'ha fet curt per aconseguir canvis realment significatius on els alumnes puguin aplicar a partir d'ara en la seva vida, ja que tretze sessions d'una hora al dia i només dos dies a la setmana no pot ser definitiu si la resta del professorat i les famílies no realitzen un treball conjunt.

És per aquest motiu que hagués trobat molt més adients implicar a la resta de docents i a les famílies per poder crear un impacte molt més potent i fer un treball conjunt amb uns objectius clars.

Tot i això, el programa ha estat una taca d'oli, que ha fet que més mestres s'interessessin pel programa i volguessin aplicar i treballar molts aspectes del meu treball amb els seus alumnes. Encara que aquests mestres no tinguin la formació corresponent per poder aplicar-ho, que els hi interessi i, en vulguin aprendre, ja és un avanç. És per aquest motiu, que sento que el programa ha estat una feina positiva per mi, pels alumnes i pels meus companys.

### 13. Conclusions

Després d'acabar el treball on plasmava la teoria, vaig voler crear un programa on es pogués veure les parts més essencials del GROU (Grup de Recerca i Orientació Pedagògica). És per aquest motiu que vaig treballar les cinc competències a través d'activitats que fossin adients i motivadores per als nens i nenes amb les quals havia de fer les pràctiques.

Aquest treball, em va suposar un repte en un primer moment, ja que havia d'intentar plasmar tot allò que m'havia plantejat i, a més a més, combinar-ho amb la pràctica del ioga, i tot això, en una escola ordinària i força tradicional. Aquest fet, en un primer moment, em va limitar i crear força inseguretat, ja que ha estat un any amb grans canvis i poc temps. Però a mesura que organitzava i repensava les sessions he anat afrontant i superant cada un dels obstacles, fent que m'adaptés al procés i millorant dia rere dia segons les possibilitats que ens donava el centre i els alumnes.

Com a conseqüència, el resultat ha estat molt satisfactori, ja que hem pogut observar millores respecte a l'inici de les sessions amb els alumnes i, sobretot, ha estat una experiència molt enriquidora per a mi, ja que el balanç ha estat positiu i he après a posar en pràctica tot allò que el postgrau m'ha proporcionat per millorar la meua tasca com a mestra.

El treball del ioga ens ha proporcionat les claus per a experimentar un creixement que dura tota la vida. Aquest treball ens permet conèixer com som nosaltres mateixos i com són els altres per poder respectar-nos, tolerar-nos i cooperar.

El temps que passen els nens i les nenes a l'escola és una gran oportunitat per anar fent aquest treball, ja que aquesta quantitat d'hores pot deixar una empremta molt gran en cada un d'ells. És per això que la reforma educativa comença per retrobar espais i temps per a poder reflexionar sobre les nostres inquietuds, ser conscients del que volem i dels nostres objectius, plantejar-nos nous reptes i adquirir hàbits saludables per a conèixer en societat.

És hora de plantejar-nos quina educació volem i perquè ens ha de servir. La pau, la convivència, el diàleg s'han d'establir des de l'afecte i l'escolta. Hem d'anar despertant les intel·ligències múltiples que tenim dins nostre per descobrir el nostre potencial i desenvolupar-lo.

És cert que els resultats són lents i poden aparèixer a llarg termini, però cal no perdre la confiança en el fet que la tasca resulta una inversió per a la societat del futur, formant persones cada vegada més cultes, pacífiques, lliures i amb una bona qualitat de vida.

Per acabar, estic molt agraïa a tot l'equip de professionals que han passat per les sessions del postgrau per tots els coneixements que ens han transmès, però sobretot, per la seguretat que ens han donat i la passió que transmetrien, ja que això ha fet que les meves ganes d'aprendre i formar-me en relació a l'educació emocional hagi fet només que créixer. Sens dubte, després d'aquest any em sento preparada per afrontar reptes i afrontar el present amb més energia.



## 14. Bibliografia

- Bisquerra Alzina, R. (2009). Psicopedagogia de les emocions. Madrid: Síntesi.
- Membres del GROPE (2012). Educació emocional. Programa per Educació Primària. Madrid: Wolters Kluwer Espanya.
- Muñoz, E.G.(enero,2012). Yoga en el aula. Cuadernos de pedagogia. Nº 419.010.
- Garcia, D.(2011). Ioga i educació: un aprenentatge per a la vida. Barcelona: Publicacions de l'Abadia de Montserrat.
- Calecki, M. i Thevenet, M. (1992). Técnicas de bienestar para niños: Expresión corporal y yoga. Barcelona: Paidós.
- De Pagés, E. (2000). La ment zapping. Estudi de situació i proposta d'intervenció en educació emocional. Barcelona.
- Calle, Ramiro (2013), Yoga para niños, editorial Kairós, Barcelona.
- Snel, Eline (2010), Tranquils i atents com una granota. La meditació per als infants segons el mètode mindfulness, editorial Kairós, Barcelona 2013.
- Renom, A. (2003). Educación emocional. Programa para la educación primaria. Barcelona: Wolters Kluwer. (ciclo inicial).
- Salmurri, F. (2004). Llibertat emocional. Editorial La Magrana. Bercelona.

## Webgrafia

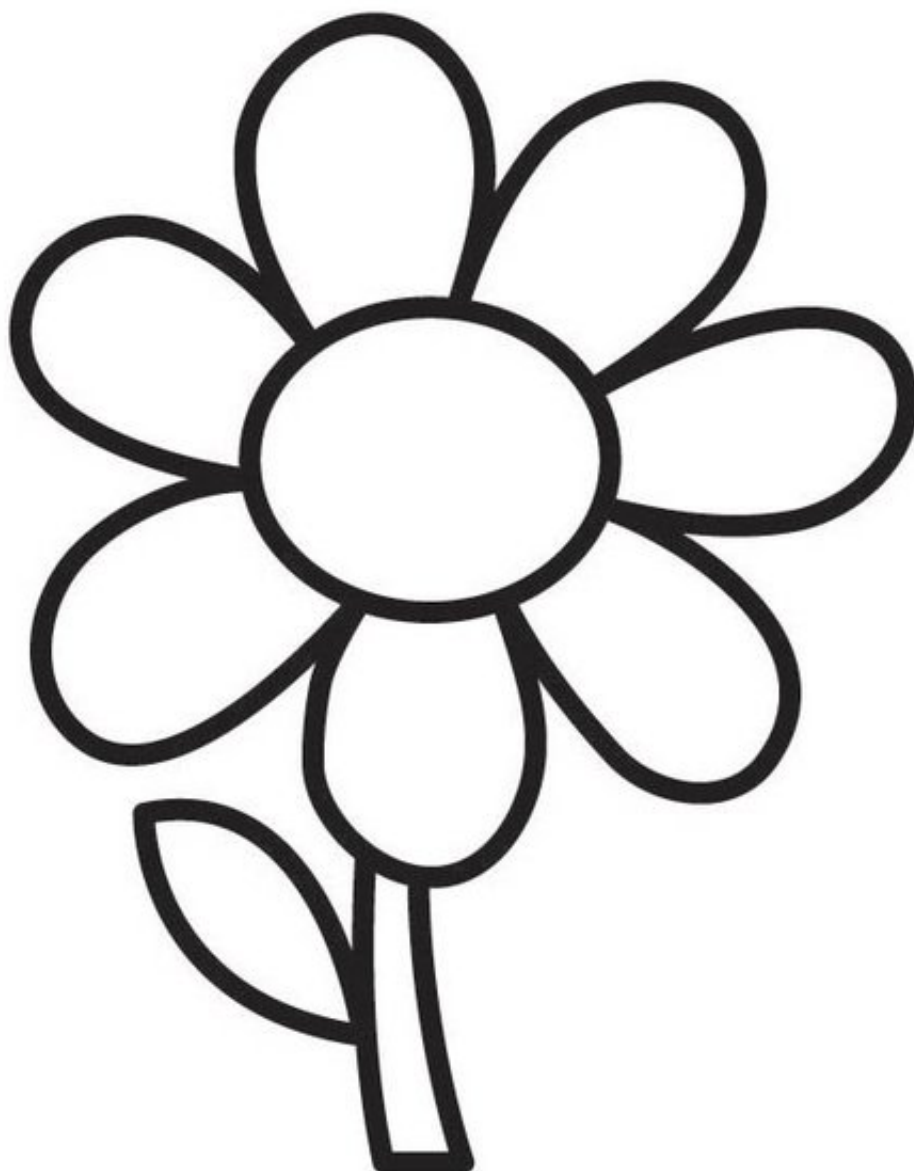
- Boix, A. (2015). Educar la interioritat. Diari Ara, Criatures. [En línia. Disponible a: [https://criatures.ara.cat/Educar-interioritat\\_0\\_1408659122.html](https://criatures.ara.cat/Educar-interioritat_0_1408659122.html)]
- Font, R. (2017). Un món interior per educar. Diari Ara, Criatures. [En línia. Disponible a: [https://criatures.ara.cat/infancia/EDUCAR-interioritat-infants\\_0\\_1858014200.html](https://criatures.ara.cat/infancia/EDUCAR-interioritat-infants_0_1858014200.html)].
- A.F (2018). El ioga millora l'aprenentatge dels infants. Diari Ara, Criatures. [En línia. Disponible a: [https://criatures.ara.cat/infancia/ioga-millora-laprenentatge-dels-infants\\_0\\_1940806026.html](https://criatures.ara.cat/infancia/ioga-millora-laprenentatge-dels-infants_0_1940806026.html)]
- Agencia Española de Medicamentos (2015, 15 de enero). Madrid: Europa Press. [En línia. Disponible a: <http://www.elmundo.es/salud/2015/01/15/54b796b6ca47415a668b457c.html>]
- Rovirosa Mairlot, M. (2016). La integració curricular de la Educació Emocional en primer ciclo de Educació Primària. Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar. Barcelona: Universitat de Barcelona. Dipòsit Digital: <http://hdl.handle.net/2445/108474>
- Barreda Marín, M. (2016). Programa de Educació Emocional para primer ciclo de primaria. Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar. Barcelona: Universitat de Barcelona. Dipòsit Digital: <http://hdl.handle.net/2445/107401>
- Robles Gomes, S. (2017). L'educació emocional en l'escola Andorrana. Educació obligatòria. Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar. Barcelona: Universitat de Barcelona. Dipòsit Digital: <http://hdl.handle.net/2445/118536>
- LÓPEZ CASSÀ, Èlia, La educación emocional en la educación infantil. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado [en línea] 2005, 19 (Diciembre-Sin mes) : [Fecha de consulta: 21 de agosto de 2019] Disponible en:<<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27411927009>> ISSN 0213-8646

### Pàgines web

- [https://issuu.com/imischool/docs/primaria\\_6-8\\_a\\_os](https://issuu.com/imischool/docs/primaria_6-8_a_os)
- [http://www.ceice.gva.es/documentos/162793785/165297328/180209\\_Aprendiz+Mind+Primaria+Val\\_publicacio.pdf/aa1ca875-6dc2-4266-9b6f-f3323b5680db](http://www.ceice.gva.es/documentos/162793785/165297328/180209_Aprendiz+Mind+Primaria+Val_publicacio.pdf/aa1ca875-6dc2-4266-9b6f-f3323b5680db)
- <https://www.rye-yoga.fr>
- <http://www.programatreva.com/1.html>

15. Annexos

**Sessió 1**



## **Instruccions de relaxació “Koeppen”**

1. Mans i braços: Encongir les mans com si espreméssim una llimona, inspirant; Tensar també els braços per a fer més força. Deixar anar espirant, perquè ja li hem tret el suc a la llimona.
2. Braços i músculs: Estirar els braços inspirant, sentir com s'eleven els músculs. Deixem anar espirant.
3. Coll i músculs: Imaginem que som tortugues i es posa a ploure. Ens posem dins la closca aixecant espatlles i inspirem. Ja ha parat de ploure i trèiem el cap amb molta tranquil·litat, espirant.
4. Mandíbula: Ens imaginem que estem mastegant un xiclet molt gran mentre inspirem i que ens costa molt moure la mandíbula. Parem el moviment espirant.
5. Cara: Fem força amb el nas i el front intentant encongir la cara mentre inspirem; deixem anar i espirem.
6. Pit i pulmons: ens imaginem que inflem un globus: inflem el pit mentre inspirem i deixem anar espirant i relaxant el pit.
7. Estómac: Ens imaginem que un elefant ens puja damunt la panxa i l'estrenyem al màxim mentre inspirem; després l'elefant marxa i deixem anar.
8. Cames i peus: Ens imaginem que una ona està a punt de mullar-nos els peus i no volem que ens mulli. Tensem els dits dels peus perquè no ens toqui mentre agafem aire i quan l'ona marxa, deixem anar els dits i trèiem l'aire.

Finalment, estirem tot el cos a la vegada i deixem anar. Repetim aquesta seqüència tres vegades i deixem un minut per sentir la calma. Després reflexionem amb els nens i les nenes per saber com se senten.

ENTREVISTA A .....

Què són per tu les emocions?

Perquè creus ens ajuden?

És important que es treballin a l'escola? Perquè?

ENTREVISTA A .....

Què són per tu les emocions?

Perquè creus ens ajuden?

És important que es treballin a l'escola? Perquè?

## **Sessió 5**

### **Ioga nidra:**

Recordar cada part del cos, i relaxar-la a mesura que prenem consciència i la visualitzem. Comencem per dits del peu dret, peu dret, cama dreta, dits de la mà dreta, mà dreta, braç dret, espatlla dreta. Relaxem tota l'esquena de la part dreta.

Seguim pels dits del peu esquerre, peu esquerre, cama esquerra, dits de la mà esquerre, braç esquerre, espatlla esquerre. Relaxem tota l'esquena de la part esquerra.

Visualitzem la part de la cara i el coll. Comencem pels ulls i els relaxem, la mandíbula i la llengua deixen de fer força. Notem que tot nosaltres pesa i no ens podem moure.

Ens imaginem una paisatge idíl·lic i estem uns minuts gaudint d'aquest moment. Podem ajudar a la meditació demanant que es concentrin en la respiració.

## **Sessió 7**

### **Respiracions**

#### Introducció

Expliquem que tenim dos canals d'energia, el dret que es pot potenciar tapant el forat esquerra i és energitzant; i l'esquerra que es pot potenciar tapant el forat dret i és calmant.

#### Respiració de lleó

A continuació, ensenyarem la respiració del lleó. Per començar, ens asseurem amb el cul als talons i posarem les mans a terra davant dels genolls. Després, treure'm la llengua i rugirem sense exagerar per aconseguir l'objectiu, que es purificar i netejar la gola.

#### Respiració de la serp

Per realitzar aquesta respiració hem d'inhalar a través del nas i exhalar a través de les dents, que han d'estar apretades realitzant un xiuleig. L'objectiu d'aquesta respiració és relaxar el diafragma.

#### Respiració del gos

En aquesta respiració només serà necessari que els nens i les nenes treguin la llengua i jaupar com els gossets.

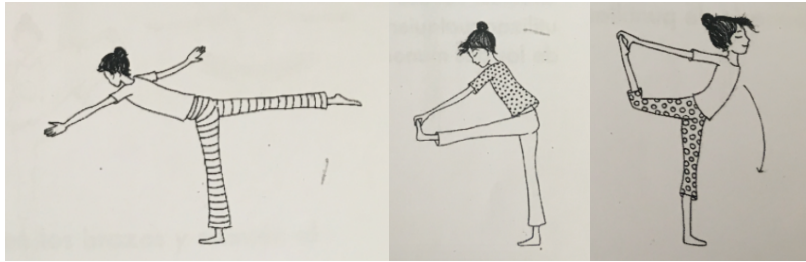
#### El circuit de la boleta

En aquesta respiració cada nen i nena farà una boleta petita de paper de vàter, que després ha d'aconseguir portar d'un lloc a un altre, o traçar un circuit per recórrer. Aquesta activitat també es pot fer en grups.

### **Equilibri**

#### Equilibri de peu

- Ves sacsejant cada extremitat afegint una més cada vegada, fins que acabis sacsejant tot el cos.
- Inclinant el cap endavant amb una cama a dalt i els braços al costat.
- Agafant el dit gruixut del peu (des de darrera), inclina el cos cap endavant i estira una cama enrere i a munt. En aquesta posició, intenta fer saltironets petit i girar en un petit cercle.



## Equilibri de peu II

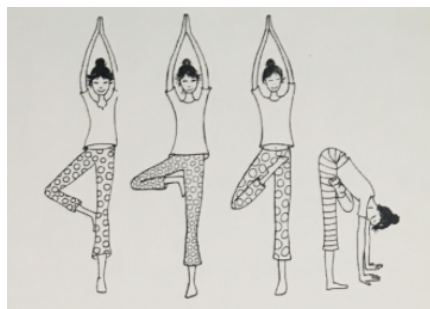
Porta un genoll al pit i envolta'l amb els braços, en aquesta posició aguantarem l'equilibri. Ens podem intentar posar de puntetes i després, canviarem de cama.



## L'arbre

En la figura de l'arbre, adapta el peu a l'alçada on puguis aguantar l'equilibri. Des d'aquesta posició, intenta tocar amb les mans als peus.

A continuació, intentarem fer un arbre compartit, així que ens aquesta postura i en rotllana amb la resta del grup, ens agafarem de les mans i aguantarem l'equilibri entre tots i totes.



## Postura del gat i la vaca

En aquesta postura, estirarem una cama cap enrere i un braç cap endavant. Podem combinar les extremitats del mateix costat o dels costats oposats.





## Postura del Loto Kundalini

Asseguts en la posició de la papallona, ens agafarem els dits del peu gruixut, dels dos peus a la vegada i, de mica en mica, anirem recolzant-nos cap a enrere mantenint l'equilibri i recolzant el coixins a terra, amb l'esquena recta. Anirem obrint les cames fins aconseguir una V ben oberta amb les cames. Un cop aconseguida a postura, podem intentar obrir i tancar les cames, sense perdre l'equilibri.



## Sessió 12

### Característiques de l'aula:

- Alegre/ trista
- Clara/ fosca
- Ràpida/ lenta
- Imaginativa
- Endreçada
- Tolerant
- Complicada
- Autònoma
- Gran/ petita
- Trballadora/ distreta
- Amigable
- Ilusionada
- Sorollosa

### Situacions:

- S'escolten sorolls del carrer
- Un Company o companya molesta
- Un company o companya de taula parla molt
- No em deixen les coses
- No tinc amics
- Es pot treballar bé
- El pati es petit/ gran
- L'estona del pati és curta
- No et deixen fer el que vulguis
- No m'agrada treballar
- No m'agrada...

## Sessió 13

### Com em sento quan...

- Quan se m'oblida a casa un treball que havia d'entregar em sento:.....
- Quan un amic o amiga no em convida a la seva festa d'aniversari em sento:...
- Quan he tret bones notes em sento:..
- Quan en el parc m'han trencat la pilota em sento:...
- Quan en el pati no he pogut jugar amb els meus amics de sempre, m'he sentit:...
- Quan el meu pare o mare m'ha renyat perquè no he recollit les joguines em sento:...
- No m'agrada la tempesta, i quan n'hi ha una enorme sento:
- El meu company no para de parlar-me i no em deixa fer bé els deures, em sento:...
- Quan parlo a classe i algun company o companya es riu de mi, em sento:...
- Avui m'ho he passat molt bé al pati, em sento:...
- M'he oblidat l'entrepà a casa, em sento:...
- M'han marcat tres gols jugant de porter/a, em sento:....

On notes les sensacions corporals que et produeix l'emoció?

*“Tot ésser humà ha d’estar en condicions, gràcies a l’educació que rep durant la infància, de desenvolupar un pensament autònom i crític, de tenir criteri propi, per determinar ell mateix el que considera que ha de fer en les diverses circumstàncies de la vida.*

*Una nova concepció ampliada de l’educació hauria de permetre que qualsevol persona pogués descobrir, despertar i enfortir el seu potencial creador, que tothom pogués revelar el tresor que hi ha amagat dins seu. Això suposa ultra passar la visió purament instrumental de l’educació per considerar-ne la funció en la seva globalitat: la realització de la persona que aprèn a ser.” (J.Delors, 1996: 76-83).*

