

# COMPTA AMB TU!!

## Cruïlla entre les emocions i la vulnerabilitat social

Universitat de Barcelona

Facultat d'Educació / Departament MIDE

Postgrau en Educació Emocional i Benestar Semipresencial

Compta amb tu!! Cruïlla entre les emocions i la vulnerabilitat social

Rodríguez Novella, Ma. Mercè

Curs 2020-21

Tanit Garrido Gómez

## ÍNDEX

<b>1. Introducció</b> .....	4
<b>2. Fonamentant la implementació</b> .....	6
2.1. Éssers emocionals. La nostra essència.....	6
2.1.1. Conceptualització.....	6
2.1.2. Fenòmens afectius .....	8
2.1.3. Recorregut per la teoria de les emocions .....	8
2.1.4. Evolució de les emocions.....	12
2.1.5. Tàndem entre l'emoció i la salut.....	13
2.2. Competències emocionals en educació .....	14
2.2.1. Model pentagonal .....	15
2.2.2. Emocions bàsiques .....	17
2.2.3. Emocions estètiques .....	19
2.3. Neurociència i Educació .....	20
2.3.1. Genètica i aprenentatges .....	22
2.3.2. Neurones, neurotransmissors i xarxes neurals.....	23
2.3.3. El Sistema Nerviós.....	24
2.3.4. Cervell. El sistema límbic.....	26
2.3.5. La tríada: memòria, atenció i motivació.....	31
2.3.6. El cervell anticipador.....	37
2.4. Atenció social a la vulnerabilitat .....	40
2.4.1. Dels Centres Oberts als Serveis d'Intervenció Socioeducativa.....	42
2.4.2. Fundació Pere Tarrés .....	43
2.4.3. Voluntariat.....	44
<b>3. Disseny de la implementació</b> .....	45
3.1. Anàlisi del context i detecció de necessitats.....	45
3.2. Objectius de la intervenció.....	47
3.3. Continguts i activitats.....	48
3.4. Metodologia.....	49

3.5. Planificació .....	50
3.6. Procés d' aplicació .....	51
3.7. Avaluació.....	53
<b>4. Conclusions .....</b>	<b>60</b>
<b>5. Bibliografia.....</b>	<b>64</b>
5.1. Llibres .....	64
5.2. Articles.....	65
5.3. Pàgines web .....	66
5.4. Vídeos .....	67
5.5. Webinars .....	67
<b>6. Annexes .....</b>	<b>67</b>
6.1. Annex 1. Qüestionari de detecció de necessitats .....	67
6.2. Annex 2. Logotip de la càpsula .....	69
6.3. Annex 3. Fitxa-resum de les sessions .....	70
6.4. Annex 4. Presentacions de les sessions (Ppt) .....	79
6.4.1. Annex 4.1. Presentació sessió 3. Vaja quin problema! .....	79
6.4.2. Annex 4.2. Presentació sessió 4. Emoció - Ràbia .....	79
6.4.3. Annex 4.3. Presentació sessió 5. "Una casa de locos" .....	80
6.4.4. Annex 4.4. Presentació sessió 6. Doraemon i la butxaca màgica de les emocions .....	81
6.4.5. Annex 4.5. Presentació sessió 7. Qualitats positives.....	82
6.4.6. Annex 4.6. Presentació sessió 7. Avaluació de la càpsula .....	83
6.5. Annex 5. Graelles d'avaluació. Resultats .....	84

Agraeixo la comprensió i acompanyament incondicional d'en Sergi, el meu fill, durant tot el procés així com l'amor que m'han deixat com a llegat els meus pares, la Joanna i en Manel.

## 1. Introducció

El present treball és fruit d'aprendre, colze a colze, amb les educadores i els infants. M'han deixat compartir i gaudir de les meves primeres experiències, conscients, relacionades amb el Postgrau d'Educació Emocional i Benestar.

He tingut l'oportunitat de viure de primera mà el que suposa a nivell emocional treballar amb infants vulnerables socialment i com trobar la manera de convertir-me en facilitadora.

Un cop he tingut el coixinet de conceptes i metodologies per a poder passar a la pràctica, la finalitat de la implementació d'aquest Postgrau pretenia sacsejar i enfortir el món interior dels infants vulnerables socialment concretats en adquirir un millor coneixement de les pròpies emocions, saber identificar les emocions dels demés, afavorir i desenvolupar la consciència emocional, bàsicament de la ira i la por, potenciar la regulació emocional, bàsicament de la ira i la por, augmentar el llindar de la tolerància a la frustració, enriquir-me emocionalment de la resiliència dels infants vulnerables i, analitzar i millorar la meua capacitat per connectar amb nens vulnerables socialment. En definitiva, participar en el seu desenvolupament emocional deixant una petita empremta de recursos.

L'ésser humà no és només un conjunt de processos bioquímics, aquest individu forma part d'un context i lligat a unes emocions.

La motivació ve donada per la necessitat, en famílies vulnerables socialment, d'enfortir les emocions dels infants i que se'n puguin sortir davant les situacions adverses en les

qual estan immersos, de moment, ja que no totes les famílies vetllen igual per als seus infants.

Vull ser coresponsable en el creixement emocional dels infants del meu municipi tenint en compte la diversitat de barris i les realitats d'aquests.

El present treball és una Capsula d'Educació emocional: *Compta amb tu! Cruïlla entre les emocions i la vulnerabilitat social* que pretén donar eines als alumnes per a que, de manera autònoma i conscient, puguin agafar el que necessiten segons l'emoció que viuen. Dita càpsula s'ha realitzat en dos grups d'infants del Centre Obert Infantil de La Ribera i de Can Sant Joan, de Montcada i Reixac, d'entre 6 a 9 anys, dirigit per la Fundació Pere Tarrés.

Seguint el model de les Competències emocionals del GROU m'he centrat en la Consciència emocional i la Regulació emocional de dues emocions bàsiques negatives molt rellevants pel perfil dels alumnes dels COI's que són: la ira i la por. M'he centrat en aquestes emocions ja que pel context socio-cultural al qual pertanyen he considerat important treballar-les específicament doncs les relacions socials i les interculturals porten sovint a enfrontaments.

L'estructura del treball es basa en dues parts. Per una banda, una fonamentació teòrica on hi consta la nostra essència com a éssers emocionals, les competències emocionals en educació, com lliguem la neurociència i l'educació i, l'atenció social a la vulnerabilitat.

A la segona part trobem el procés del disseny i aplicació d'una càpsula d'educació emocional que s'ha adaptat tenint en compte els destinataris i el seu context on

s'especifiquen: a on volem arribar, els temes a tractar així com les dinàmiques que ens ho facilitaran, amb quina metodologia hi volem arribar, amb quina planificació partim, com ha estat el procés d'aplicació i analitzar i valorar la intervenció.

Confio que el lector gaudeixi tan com jo del recorregut per les emocions que han aconseguit endinsar-me amb més profunditat en tot aquest àmbit.

Confio que aquest projecte serà l'inici d'un camí farcit d'aprenentatges personals i professionals.

## 2. Fonamentant la implementació

### 2.1. Éssers emocionals. La nostra essència

Les emocions són una part rellevant de la vida humana. En el moment que les fem conscients passen a ser sentiments, i aquests es poden allargar o escurçar voluntàriament, el que formaria part de la regulació emocional.

Tenim la capacitat de poder modificar cada component de l'emoció a través de l'educació emocional.

Quan fem referència a les emocions positives és perquè el fet es valora com un progrés cap als objectius envers el benestar. Com deia Epíctet "l'home no està pertorbat per les coses, sinó per la visió que en té d'aquestes". (Bisquerra, 2020)

#### 2.1.1. Conceptualització

El ventall de fonts respecte el concepte d'emoció és divers i a continuació es presentarà un recorregut des del més conegut fins a l'especialitzat en la matèria.

Segons el Diccionari de termes psicològics (PsicoActiva) l'emoció és l'"Estat afectiu, una reacció subjectiva a l' ambient, acompanyada de canvis orgànics (fisiològics i endocrins) d'origen innat, influïda per l'experiència i que té la funció adaptativa. Es refereix a estats interns com el desig o la necessitat que dirigeix a l'organisme. Les categories bàsiques de les emocions són: por, sorpresa, aversió, ira, tristesa i alegria."

Segons el Diccionari de Psiquiatria (TermCat) l'emoció és el "Procés i estat afectius originats per una situació, un pensament o una imatge que transforma de manera momentània però brusca l'estat psicofísic de l'individu."

Segons Bisquerra (2000), Doctor en Pedagogia i Catedràtic d'Orientació Psicopedagògica en la Universitat de Barcelona, així com a Director de màsters i postgraus sobre Educació Emocional, una emoció és una resposta complexa de l'organisme que es caracteritza per una excitació/pertorbació que predisposa a l'acció.



Imatge 1. Rafael Bisquerra i Alzina.

En analitzar les definicions coincideixen en que les emocions són un estat que comporten una reacció transformadora per a la persona i el professor Bisquerra matisa que predisposen a l'acció de l'organisme.



Amb la finalitat d'aclarir conceptes entre la intel·ligència emocional, les competències emocionals i l'educació emocional se'n deriva que la intel·ligència emocional és un constructe hipotètic que li correspon el seu estudi a la psicologia; que les competències emocionals donen importància a l'aprenentatge i al desenvolupament el que reverteix en l'educació emocional. L'educació emocional té per finalitat potenciar el desenvolupament de les competències emocionals com un element bàsic del desenvolupament integral de la persona, amb la finalitat de capacitar-la per a la vida.

### 2.1.2. Fenòmens afectius

Les emocions agudes són aquelles que tenen una curta durada, quan duren més ja estem parlant de sentiments, que seria l'emoció feta consciència, i d'altres fenòmens afectius com són l'estat d'ànim. En quan aquest estat d'ànim s'allarga en el temps, negativament, fent-se més intens i freqüent és quan parlem de trastorn emocional.

Un dels reptes del s. XXI és com convertir la societat que gira entorn a la por i l'odi en un altre que es basi en el respecte, l'acceptació a la diferència, la tolerància i la inclusió, entre altres.

### 2.1.3. Recorregut per la teoria de les emocions

La premissa biològica s'inaugura amb Charles Darwin doncs va considerar que les emocions van jugar un paper essencial en l'adaptació de l'organisme al seu entorn al llarg de la filogènesis. Destaca dos aspectes com són l'expressió facial, si la canviem voluntàriament podem modelar la percepció emocional, i la universalitat de les

emocions, les emocions bàsiques. La predisposició a l'acció es resumeix en l'expressió "fight or fly" (lluita o vola). (Bisquerra, 2020)

Van seguir la tradició neodarwinista autors com:

- Tomkins distingeix les emocions positives de les emocions negatives on totes tenen patrons de resposta innats davant dels estímuls i l'expressió facial és la manera de demostrar-ho.
- Ekman va ser qui va aprofundir en l'expressió facial i les emocions. Les seves característiques conclouen en que l'expressió de les emocions estan lligades a un context determinat, per tant l'educació té molt a dir davant la manifestació de les emocions.
- Izard segueix la teoria del feedback. Un element bàsic de la seva teoria és que l'expressió facial influeix en l'experiència emocional, per tant podem generar les emocions que volem provocant canvis facials.
- Per a Zajonc l'emoció no requereix prèviament de cognició al contrari que Lazarus que defensa l'emoció com un procés posterior a la cognició en el que l'avaluació és prèvia a l'emoció.

La tradició evolucionista darwiniana conclou amb l'enfocament de la tradició psicofisiològica amb dues postures: l'enfoc perifèric, per la teoria de James-Lang i l'enfoc centralista representat per la teoria de Cannon-Bard. (Bisquerra, 2020)

El conductisme es representa mitjançant el model d'estímul-resposta, i es fixa més en el comportament observable que en els processos interns que no són visibles. El conductisme ha mostrat que el comportament emocional es pot aprendre.

L'aprenentatge vicari d'emocions de Bandura proposa que es pot aprendre la conducta emocional observant les reaccions emocionals d'altres persones.

Seligman descriu el síndrome d'indefensió adquirida que consisteix en que un individu observa repetidament que els resultats desitjats no depenen del seu comportament voluntari, el que pot provocar una desmotivació general per actuar. Cal destacar que aquest autor pràcticament tres dècades després va ser el creador de la Psicologia positiva. (Bisquerra, 2020)

Les teories cognitives es basen en una valoració positiva o negativa de l'estímul, realitzada instantàniament. Aquesta teoria es situa entre l'estímul i la resposta emocional, per tant l'activitat cognitiva determina la qualitat emocional.

Gregorio Marañón, endocrinòleg, valora que per l'existència d'una emoció cal la participació d'activació fisiològica i d'un component cognitiu; va arribar a la mateixa conclusió la teoria bifactorial de Schachter i Singer, d'on sorgeix el concepte d'arousal.

Per a Arnold, es dona una seqüència emocional que consisteix en la percepció, la valoració (appraisal), l'experiència subjectiva i l'acció; en canvi, la valoració cognitiva de Lazarus es basa en dos processos: la primària, que és automàtica, i la secundària, que és cognitiva.

Per altre banda, Frijda proposa el model d'orexis (predisposició a l'acció) el que defensa que quan s'experimenta una emoció, es tenen ganes de fer alguna cosa en funció del tipus d'emoció que s'ha activat. A més exposa les lleis de l'emoció on destaca la asimetria hedònica que consisteix en que les emocions negatives tenen més durada que les positives. (Bisquerra, 2020)

Scherer és conegut pel model processual que considera que en l'emoció es poden observar cinc components que seguirien a l'avaluació del context, mentre que Solomon i Corbit segueixen la teoria del procés segons la que la majoria de les experiències emocionals segueixen un mateix esquema anomenat "patró estàndard de la dinàmica afectiva".

Weiner, i la seva atribució causal, proposa tres dimensions que es concreten en el lloc, la controlabilitat i l'estabilitat.

Aplicar la psicologia cognitiva a l'educació es coneix com a constructivisme. El constructivisme s'oposa al construccionisme social. Les emocions són construccions socials que es viuen dins d'un espai interpersonal. Representants del construccionisme social són Averill, Harré, Kemper, Lyons, Parkinson... El seu enfocament no es centra només en el psicològic sinó que considera l'àmbit sociocultural i el polític per descriure les emocions. És el que permet explicar les diferències individuals i grupals entre els patrons de resposta emocional. Ha estat particularment sensible a les diferències de gènere.

Mentre per Averill, el síndrome emocional és un paper creat per la societat i representat individualment, per Harré, identifica les emocions partint d'analitzar el llenguatge emocional i Kemper, defensa que les emocions es construeixen en les relacions socials. Finalment conclou que cada pensament i autor aporta elements sobre l'estudi de les emocions que es complementen. (Bisquerra, 2020)

#### 2.1.4. Evolució de les emocions

El desenvolupament emocional dels infants s'inicia el primer mes quan el nen expressa emocions positives i negatives. L'educació familiar en aquestes edats és fonamental per al seu desenvolupament i aprenentatge emocional. L'educació en la infantesa compleix la funció de supervivència. (Bisquerra, 2020)

Les expressions emocionals d'un adult regulen la conducta exploratòria i social del nadó. Només serà capaç d'estimar desinteressadament si s'ha sentit estimat i no només cuidat.

Una manera d'atendre les necessitats emocionals del nen és dedicar temps al contacte físic i que apliqui la imitació.

Cap als 5 anys ja són capaços de comprendre que els demás tenen ment, el que anomenem empatia cognitiva o teoria de la ment.

Han iniciat el camí de la regulació emocional el que els portarà a ser capaços de percebre les seves emocions, les regles que regeixen el context social i tenir la voluntat de modificar l'expressió emocional.

Com a recursos per treballar les emocions podem partir de contes, pel·lícules... que ens ajudaran a treballar les competències.

A partir dels 5 anys estan preparats per introduir l'educació emocional de manera intencional i sistemàtica. Entre els 6 i 10 anys som capaços de parlar sobre l'emoció i discutir sobre ella.

Del Barrio (2005) estableix l'evolució emocional infantil neurotípica on s'ubiquen les diferents emocions per edats. (Bisquerra, 2020)

#### 2.1.5. Tàndem entre l'emoció i la salut

L'OMS (Organització Mundial de la Salut) defineix la salut com “un estat de benestar físic, mental i social, i no només l'absència d'afeccions o malalties”.

Des d'Hipòcrates (460–370 a.C) fins a Seligman (1975), passant per Freud, Dunbar i Selye s'han fet estudis que relacionen les emocions amb la salut i a l'inrevés. A partir del s. XXI es desenvolupen investigacions sobre com afecten les emocions positives a la salut, el que farà important tenir en compte factors fisiològics, cognitius, socials i conductuals.

Martin Diaz (2009) ha demostrat que les emocions participen en un gran nombre de trastorns com cardiovasculars, respiratoris, gastrointestinals, endocrins, dermatològics, musculars i les alteracions del sistema immunològic; i les emocions positives poden prevenir malalties, reduir la seva intensitat i durada contribuint a assolir nivells òptims de benestar. (Bisquerra, 2020)

Davant el síndrome de l'ansietat hi ha múltiples tècniques per la seva reducció entre les que destaquen la relaxació, respiració, biofeedback... Selye va diferenciar l'ansietat de l'estrès entenent-lo com una resposta general de l'individu davant una situació estressant. L'estrès perllongat en el temps pot derivar en el burnout on es combina l'ansietat i l'estrès relacionat amb l'exercici professional, que segons Maslach y Jackson (1981) comporta aspectes emocionals, cognitius i actitudinals.

L'hostilitat forma part de la ira, entenent la ira com una emoció aguda i l'hostilitat com un sentiment. La regulació de la ira és una de les estratègies efectives per a la prevenció de la violència.

La tristesa duta a l'extrem pot derivar en depressió. Per reconduir-la caldran canvis d'atribució causal i reestructuració cognitiva.

Quan parlem del dolor ens referim al físic i en parlar del patiment estem en el camp emocional i subjectiu. L'estratègia per al patiment és reduir-lo i augmentar la gamma d'emocions positives. Són referents en aquest camp l'Hospital Sant Joan de Déu i l'Hospital de La Vall d'Hebron, de Barcelona.

En definitiva, el tàndem entre emoció i salut fa creure en la prevenció de riscos laborals de caràcter psicosocial. En el món educatiu, cal formar al professorat en competències emocionals.

## 2.2. Competències emocionals en educació

El desenvolupament de les competències emocionals és l'objectiu de l'educació emocional.

En primer lloc hem de saber què és una competència. Per a Bisquerra i Pérez (2007) una competència és una capacitat per mobilitzar adequadament un conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per a realitzar activitats diverses amb un cert nivell de qualitat i eficàcia. (GROP-UB, 2021)

Es caracteritza per ser aplicable a la persona que es desenvolupa al llarg de la vida i sempre són millorables. Es distingeixen dos tipus de competències: les tècnico-professionals, relacionades amb el saber i el saber fer, o específiques i les genèriques o transversals.

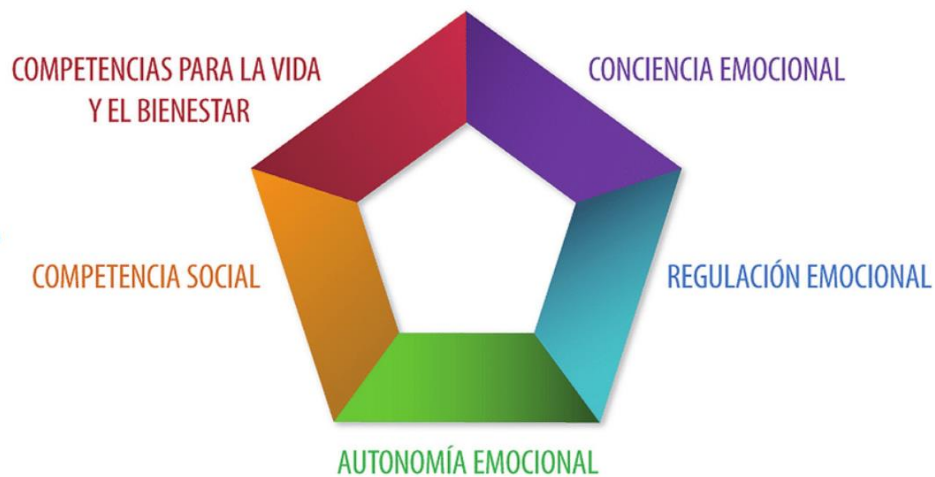
Estudiosos com Saarni, Graczyk, Payton, ISBE, CASEL entre altres van realitzar propostes de competències emocionals. Partint d'aquests treballs i de diversos models d'intel·ligència emocional es presenta un model de les competències emocionals seguint la perspectiva de l'educació emocional. (GROP-UB, 2021)

### 2.2.1. Model pentagonal

Recuperant la definició de Bisquerra i Pérez sobre les competències emocionals es presenta un model de competències emocionals creat pel Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica (GROP). El Model Pentagonal de competències inclou cinc grans blocs.

Es desenvoluparan la consciència emocional i la regulació emocional que formen part de la implementació en el projecte final.





*Imatge 2. Model pentagonal de les Competències emocionals (GROP).*

#### *2.2.1.1. Consciència emocional*

La consciència emocional és la capacitat per prendre consciència de les pròpies emocions i la dels demés, inclosa la captació del clima emocional en un context determinat. (GROP-UB, 2021)

Implicaria:

- Presa de consciència de les pròpies emocions que comporta la percepció precisa dels propis sentiments i emocions, identificant-los i etiquetant-los. No es descarta l'experimentació d'emocions múltiples.
- Nomenar les emocions fent ús d'un vocabulari emocional adequat per referir-se als fenòmens emocionals.
- Comprensió de les emocions dels demés: implicar-se empàticament en les vivències emocionals dels demés.
- Prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament on els estats emocionals influeixen en el comportament i aquests en les emocions. Els

dos anteriors poden regular-se per la cognició; aquests tres elements tenen una interacció contínua.

#### 2.2.1.2. Regulació emocional

La regulació emocional permet gestionar les emocions de manera adequada. (GROP-UB, 2021)

Les microcompetències que la configuren són:

- Expressió emocional adequada que implica l'habilitat per a comprendre que l'estat emocional intern no necessàriament es correspon amb l'expressió externa, tant en sí mateix com en els demés.
- Regulació d'emocions i sentiments que comporta acceptar que els sentiments i les emocions sovint s'han de regular. Inclou la regulació de la impulsivitat, la tolerància a la frustració, la perseverança davant l'assoliment d'objectius...
- Habilitats d'enfrontament on s'hauran d'afrontar reptes i situacions de conflicte, amb les emocions que generen. Caldrà autoregular-se la intensitat i la durada dels estats emocionals.
- Competència per autogenerar emocions positives que comportarà la capacitat per autogestionar el propi benestar emocional, per millorar la qualitat de vida.

#### 2.2.2. Emocions bàsiques

Els autors especialitzats en aquest camp estan d'acord en que hi ha unes emocions bàsiques però no coincideixen en quines són i què és el que les caracteritza. (GROP-UB, 2021)

Ens trobem amb dues vessants:

- Des del punt de vista biològic i evolucionista, on les emocions bàsiques són considerades les que tenen una base biològica i s'han transmès mitjançant els gens, considerades emocions universals. En aquesta posició es centren els autors Ekman, Izard i Plutnick.
- Des del punt de vista cognitiu, on les emocions bàsiques constitueixen elements fonamentals de la vida emocional i la seva combinació produeix emocions més complexes. En aquesta posició es centren els autors Barret, Niedenthal, Krauth-Gruber i Ric.

De les emocions que s'exposaran seguidament, en bona part, són les estudiades per Ekman: por, ira, tristesa, alegria, sorpresa i fàstic. Em centraré en la ira i la por que formen part de la implementació en el projecte final.

#### *2.2.2.1. Por*

La por és un de les emocions bàsiques que compartim amb els animals. I gràcies a aquesta hem tingut l'habilitat de detectar perills i actuar ràpidament per evitar situacions i possibilitar la supervivència. (GROP-UB, 2021)

D'aquesta emoció bàsica se'n deriven altres de la mateixa família com: temor, terror, pànic, horror, preocupació, ensurt, espant, nerviosisme, tensió, ansietat, estrès... L'excés d'aquest estat emocional pot derivar en trastorn emocional, com l'ansietat, l'estrès i la fòbia.

La por s'experimenta davant d'un perill real, l'ansietat davant d'un possible perill i l'estrès apareix quan estem davant d'un repte o amenaça que valorem que supera els

nostres recursos. Formen un grup d'emocions que afecten a moltes persones i són la principal causa de malestar.

Quan prenem consciència de les emocions anteriors aconseguirem prevenir-les i regular-les apropiadament per potenciar el benestar.

#### 2.2.2.2. *Ira*

La ira és una de les emocions més freqüents. Dins d'aquesta família trobem: ràbia, còlera, indignació, tensió, agitació, irritabilitat, violència, enuig, gelos, entre altres.

Sorgeix en situacions que són valorades com injustes o que atempten contra els valors morals i la llibertat personal. Bàsicament sentim ira quan les coses no succeeixen com volem i quan algú no ens tracta com creiem que mereixem. (GROP-UB, 2021)

Amb la ira aprenem a defensar-nos però, mal regulada, pot dur conseqüències negatives en sí mateix i al seu entorn. La ira activa mecanismes d'autodefensa que pot derivar en comportament agressius.

L'excés d'aquest estat emocional pot portar a la violència i a l'obsessió. S'ha demostrat que pot afectar a la salut.

#### 2.2.3. Emocions estètiques

Les emocions estètiques responen emocionalment a la bellesa i, per extensió, ens podem referir a l'emoció que es pot sentir davant d'un treball ben fet i que es viu amb intensitat i satisfacció.

Les experiències estètiques tenen factors comuns amb el concepte de fluir, de Csikszentmihalyi i amb les experiències òptimes de Maslow. Caldria potenciar-les des

de l'educació per treballar-les "des de dins", el que suposaria una sensibilització i formació del professorat. (GROP-UB, 2021)

Gaudir de les emocions estètiques implica un aprenentatge, per tant caldrà introduir situacions que ens permetin gaudir-les sense deixar de banda la motivació. És per tot això que es valora necessari introduir les emocions dins l'aula, especialment en matèries com Educació Física i Art.

Una característica de les emocions estètiques és per tant les diferències qualitatives i quantitatives entre els estímuls reals i els imaginaris.

Cal pensar que la sensibilitat estètica comporta alguna formació i la convicció que les experiències continuades poden desenvolupar aquesta sensibilitat.

A inicis del s. XIX sorgeix la musicoteràpia que té una manifestació de les aplicacions pràctiques de la música en la salut i el benestar.

La realitat ens ensenya que des de l'educació formal s'ensenyi a ballar bé i a gaudir amb el ball. Pot revertir en efectes positius en la salut, en la motivació i en el benestar físic i emocional.

### 2.3. Neurociència i Educació

El cervell és un òrgan de pensament extremadament modelable i plàstic i capaç d'absorbir, en la seva estructura, pràcticament qualsevol tipus d'educació. Per a entendre'l, biològicament, cal conèixer com es va construir per a contribuir a un millor desenvolupament. (Bueno, 2019)

La maduresa de les xarxes neuronals marca els diferents tipus d'aprenentatge. Com esmenta en David Bueno, en el seu llibre *Neurociència aplicada a l'educació*, s'ha de donar un maridatge en neuroeducació.

L'objectiu de l'educació és guiar/conduir en i cap al coneixement, amb la finalitat de trobar idees per educar. Educar des d'un punt de vista biològic és afavorir la supervivència dels individus en el seu context.

Per tant trobem un *primer objectiu* que és l'adaptar-se biològicament juntament amb unes estratègies pedagògiques i amb la construcció i reconstrucció del cervell, valorant com s'aprèn i com s'empra l'après; un *segon objectiu* seria canviar i transformar, mitjançant la crítica constructiva i la reflexió; i un *tercer objectiu* que consisteix en créixer en i amb dignitat. (Bueno, 2019)

Fent un recorregut per les Teories de l'aprenentatge trobem Aristòtil (350 a.C.) plantejant que l'educació, l'herència i els hàbits influeixen en la formació així com el joc; a finals del s. XIX trobem el Conductisme; el Cognitivisme, el Constructivisme i el Connectivisme. La neurociència educativa pot actuar consolidant les teories anteriors.

Les aproximacions pedagògiques del s.XXI vindrien donades per autors com Ferrer i Guàrdia, Rosa Sensat, Maria Montessori i Ovide Decroly.

Les ciències aplicades són l'amalgama entre la Neurociència cognitiva, que és on es dona el procés mental i la manifestació conductual, la Psicologia, que analitza la conducta i el procés mental individual i grupal, la Sociologia, que estructura i analitza el funcionament de la societat humana, la Pedagogia, que estudia l'educació i la

Didàctica que articula els projectes pedagògics proporcionant coneixement de causa/efecte en l'educació.

Aspectes clau del cervell en educació són: és un òrgan en construcció i reconstrucció permanent, els aprenentatges que impliquen treball social porten més beneficis, cal crear aprenentatges emocionals doncs són molt més significatius, el treball cooperatiu és un gran benefici per al grup i la societat, la novetat, la sorpresa i la motivació afavoriran uns aprenentatges més duradors, les neurones mirall afavoriran la transmissió de coneixement sempre i quan es doni amb qualitat emocional, el cervell funciona com un tot integrat, cal respectar els temps madurats dels alumnes, el primer enemic de tot aprenentatge és l'estrès crònic i, els principals aliats de l'educació són les emocions proactives basades en el plaer i la sensació de recompensa. (Bueno, 2019)

### 2.3.1. Genètica i aprenentatges

Convé clarificar que biològicament determinar és diferent a influir.

El genoma humà és un conjunt de gens que guia, controla i realitza. Les proteïnes estructurals, enzimàtiques, receptores i transportadores són cabdals en la formació i funcionament del cervell.

La programació genètica es regula per intensificadors i factors de transcripció on un programa genètic està format per la intervenció de diversos gens que actuen de manera sinèrgica per dotar una cèl·lula d'una característica específica i per les modificacions epigenètiques que es basen en afegir de manera controlada determinades molècules a

l'enfilall d'ADN o alternativament a les proteïnes histones que l'acompanyen. També tenen a veure les mutacions i alteracions en l'organització de l'ADN. (Bueno, 2019)

En el món educatiu moltes de les modificacions epigenètiques es produeixen per interacció amb el medi ambient. Les experiències viscudes en nens i joves i el seu bagatge en arribar al centre condicionen la resposta als seus aprenentatges, també quan a funcionament genètic. L'educació es converteix en el l'impulsor principal que contribueix a enriquir la vida mental de les persones.

### 2.3.2. Neurones, neurotransmissors i xarxes neurals

La variabilitat del nombre de neurones no es pot associar directament a les capacitats mentals.

Els éssers vius són aquells que emmagatzemen i transmeten informació, tenen la capacitat de permetre i regular les reaccions químiques, capten energia de l'entorn i la transformen en energia pròpia, capaços de reproduir-se fent organismes iguals a ells mateixos, poden respondre específicament a estímuls externs i estan sotmesos a processos evolutius que depenen de l'atzar i la selecció natural. (Bueno, 2019)

Paral·lelament les cèl·lules s'agrupen formant teixits, dels quals trobem l'epitelial, el connectiu, el muscular i el nerviós.

En el Sistema Nerviós el principal component de la matriu extracel·lular són les neurones i les cèl·lules glials i, els components d'aquesta matriu són fonamentals per a les funcions mentals i els aprenentatges ja que influeixen tant en la connexió neuronal mitjançant neurotransmissors com en la formació de connexions neuronals.



### 2.3.3. El Sistema Nerviós

Quan a les cèl·lules del Sistema Nerviós hi ha de tres tipus: sensitives, connectives i motrius.

Formant part de les xarxes neurals es troba la sinapsis on es connecta l'axó d'una neurona a una dendrita de la següent neurona (sempre en aquest sentit). Es produeix la sinapsis: elèctrica (neurones que estan en contacte directe) i química (estan separades per l'espai sinàptic / els neurotransmissors).

Mentre que la sinapsi és molt més ràpida, la sinapsi química deixa modificacions duradores a les neurones, fent ús de neurotransmissors.

Quan les dendrites reben un impuls nerviós s'inicia el que s'anomena un potencial d'acció. Quan més gran sigui el diàmetre de l'axó i més gruixuda sigui la baina de mielina que l'envolten i protegeix, més ràpidament viatjarà a l'impuls nerviós.

En la sinapsi química tenim seixanta neurotransmissors dels quals dotze intervenen en les funcions mentals. Loewi serà qui descobreix la sinapsi química.

Un neurotransmissor és la molècula que permet la comunicació neuronal. Són els que provoquen els principals efectes en el cervell. Les endorfines són proteïnes de petit tamany; la resta són fabricats degut a l'acció de diversos enzims. Hi ha una predisposició genètica a l'ús d'uns determinats neurotransmissors. (Bueno, 2019)

En la connexió sinàptica química les neurones fabriquen els neurotransmissors que queden emmagatzemats a la vesícula sinàptica a l'espera que un impuls nerviós l'alliberi. Els processos moleculars interns fan que la sinapsi química puguin produir

modificacions duradores en les neurones receptores i siguin els que puguin influir més en els processos educatius.

El lligam entre l'alimentació i els neurotransmissors ve donada perquè hi ha neurotransmissors que no els genera el cos i els aconseguim a través de la ingesta d'aliments. L'alimentació afecta en la formació i maduració del cervell, així com la seva manera de funcionar.

El Sistema Nerviós és un conjunt organitzat de cèl·lules especialitzades que tenen com a funció rebre i interpretar les senyals de l'entorn, integrar-les i generar i coordinar les accions de resposta. Per això disposa dels sentits i de senyals externes del cos.

La majoria dels aprenentatges arriben al cervell a través dels sentits excepte els adquirits a través de la reflexió que es generen dins del cervell. Els sentits són la porta d'entrada dels coneixements i les experiències i per tant juguen un paper important en els aprenentatges. (Bueno, 2019)

El Sistema Nerviós Autònom Simpàtic s'activa en situacions d'estrès per fer front de forma ràpida i enèrgica a qualsevol situació que pot resultar una amenaça i, en canvi, el Sistema Nerviós Autònom Parasimpàtic actua com a relaxant. L'estrès és imprescindible per a sobreviure sempre i quan no sigui crònic, que és bloquejador.

Haurem de conèixer diferents maneres de disminuir l'estrès tant a docents com a discents i per això haurem d'aprendre a activar el SN Autònom Parasimpàtic de forma conscient.

Partint de Fleming (1987) i la proposta dels estils aprenentatge que diu que cada persona té un sentit favorit i que millorarem els aprenentatges si tenim en compte

aquestes preferències sensorials. Destaquem tres grans sistemes: visual, auditiu i cinestèsic. (Bueno, 2019)

Per a que es produeixi una integració sensorial el cervell ha de trobar sentit al que percep. Si no és així les experiències i els aprenentatges es “fixen” deficitàriament.

Es considera que l'aprenentatge preassociatiu és la forma evolutivament més primitiva de l'aprenentatge. És una forma d'aprenentatge que permet l'adaptació al medi. L'avorriment, la rutina i el fàstic són sempre precedits per aquest aprenentatge preassociatiu.

#### 2.3.4. Cervell. El sistema límbic

El cervell és un òrgan que serveix de base del pensament. Està format per dos hemisferis connectats pel cos callós (canal principal de comunicació). Està protegit de l'exterior pel crani on l'encèfal es troba banyat externament pel líquid cefaloraquidi que manté al cervell en semiflotació.

L'escorça cerebral és la zona de l'encèfal que genera i gestiona els comportaments més complexes i elaborats, que es solen associar a les conductes humanes. Es considera que la lateralitat del cervell s'estableix cap als deu anys.

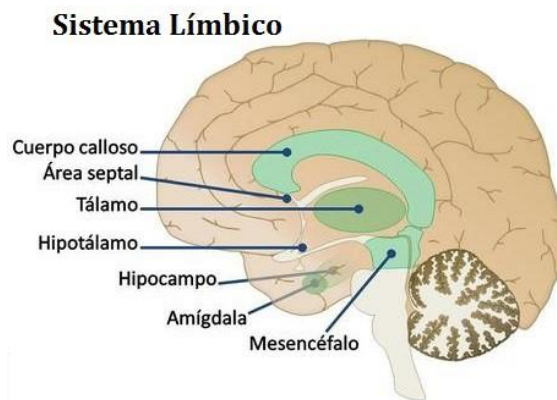
Es distingeixen quatre grans lòbuls cerebrals: frontal, temporal, parietal i occipital. Entre dos d'aquests lòbuls es troba l'ínsula que s'encarrega de gestionar el sistema límbic i els processos cognitius.

L'engrama de memòria és un grup de neurones que s'activen de manera simultània davant la percepció d'una informació determinada, fonamentals per emmagatzemar informació de manera estable i recordar informació prèvia. (Bueno, 2019)

Les neurones mirall reflecteixen el comportament dels demés com si fos l'observador qui ho estigués fent jugant un paper important en la vida social.

El sistema límbic regula les respostes fisiològiques davant determinats estímuls on destaquen les emocions, entre altres. Els elements del sistema límbic que influeixen directament en els aprenentatges i l'educació són:

- El tàlem considerat un punt crític per a la informació sensorial i l'atenció, i estableix el llindar de consciència. Contribueix al nivell d'arousal, és a dir, d'activació cerebral.
- L'hipotàlem: tradueix la informació nerviosa en informació endocrina.
- L'hipocamp: la seva funció se centra en la memòria, generant i recuperant records.
- L'amígdala: es relaciona bàsicament amb les emocions i els processos d'aprenentatge, de memòria i de cognició social.
- El cos estriat: la seva funció està relacionada amb l'aprenentatge motor i el processament de la memòria procedimental, entre altres. Per tant, contribueix a la regulació de les funcions executives.
- Les glàndules del cervell. Hipòfisis i glàndula pineal: la hipòfisis participa en mantindre unes condicions internes estables i la glàndula pineal produeix melatonina modulant els patrons de la son.



Imatge 3. Sistema límbic. Localització emocional al cervell.

#### 2.3.4.1. *De la concepció a la infantesa*

El cervell és un òrgan que es troba en un procés constant de formació i reestructuració on fa que hi hagi una evolució progressiva de les funcions mentals i les capacitats cognitives però, que aquets canvis no són lineals i en determinades etapes es prioritzen unes connexions sinàptiques o altres. Això fa que condicionin els tipus d'aprenentatges i com seran adquirits aquests en cada etapa. Per aquest motiu és probable que aquestes connexions repercuteixin en el comportament de les persones i, com els factors educatius repercuteixen en la plasticitat neural. (Bueno, 2019)

Els ritmes maduratiu del cervell marquen els ritmes educatius i l'aprenentatge d'habilitats, actituds i conceptes.

Prenatalment serà el mitjà uterí el que condiona el desenvolupament de cervell amb totes les variables i postnatalment el primer factor que actuarà sobre la plasticitat neural el mitjà físic, socioemocional i cultural en el que es troba l'individu.

Durant el desenvolupament fetal el cervell realitza els primers aprenentatges i queden plasmatats en les seves connexions neurals formant part dels engrames de memòria com per exemple el ritme de la llengua materna i, negativament, si la mare ha patit nivells moderats o alts d'estrès psicosocial que pot repercutir en la formació d'aquest cervell.

L'educació comença abans del naixement partint de les experiències maternes el que implica que aquests coneixements haurien de formar part dels programes curriculars dels adolescents per a tenir-los presents en un futur quan decideixin desenvolupar el rol parental.

El màxim de connexions sinàptiques s'aconsegueix entre els 2 i els 7 anys després d'un període de poda neural on s'eliminen moltes d'aquestes connexions.

Hein (2018) valora que el concepte de parentalitat es refereix a les activitats desenvolupades dels progenitors per a la cura dels seus fills i educar-los a l'hora que promouen la seva socialització. (Bueno, 2019)

Els primers aprenentatges que instintivament adquireix un nou nascut és conèixer el que implica els estats emocionals. Busquen socialitzar-se a través de la mirada i el joc. Les emocions són una de les parts principals dels aprenentatges. El joc simulat és imprescindible per a la maduració del cervell dels nens/nenes i també la imitació on juguen un paper important les neurones mirall, també la psicomotricitat lliure és cabdal per a que puguin assajar rols i compartir-ho amb els demés.

Dels 4 als 11 anys és un període on es dona un gran desenvolupament en les destreses personals i acadèmiques.

Resumidament, dels 6 als 10 anys predomina el desenvolupament del pensament formal i amb el domini del llenguatge millora la comprensió de l'entorn i s'adquireixen nous coneixements basats en la lògica del concret.

Pedagògicament, dels 4 als 11 anys és l'etapa més important per a desenvolupar, potenciar i consolidar el que anomenem competències bàsiques. Com solem dir: saber, fer i conèixer tot i que l'ordre del cervell és conèixer, fer i saber.

La Teoria de la ment se sustenta en la capacitat de tenir consciència de les diferències que existeixen entre el punt de vista d'un mateix i el dels demés.

Aquesta teoria apareix cap als 4 anys i es construeix sobre fonaments de totes les capacitats. El desenvolupament de la teoria de la ment influeix en la capacitat empàtica de les persones.

Educativament, l'útil és potenciar la capacitat memorística i les estratègies de memorització a través, per exemple, del joc.

Les activitats que potencien més la plasticitat neural són la música, l'art i la psicomotricitat, el que fa que haurien de ser el fil conductor dels currículums i completar amb la resta de coneixements. (Bueno, 2019)

Es considera que la música ve a ser una "gimnàstica neuronal". L'art és també una forma de llenguatge i inclou grans dosis de creativitat. S'ha vist que les arts plàstiques incideixen positivament en les habilitats socials i potencien el llenguatge. També potencien l'abstracció mental i milloren el control emocional i la presa de decisions. La psicomotricitat actua sobre les funcions executives i crea consciència sensorial. A més

afavoreix les interaccions cognitives, emocionals, simbòliques, sensorials i motrius en la capacitat de ser i d'expressar-se en un context psicosocial.

Educativament, l'important és la gestió tecnològica digital, és a dir, formar en el quan i en el com és útil o necessària o quan o en quines circumstàncies és supèrflua o contraindicada.

El cervell valora més útil i funcional les connexions neurals que han estat estimulades i potenciades per l'entorn, les que generen més sensacions de recompensa, especialment si tenen components socials. (Bueno, 2019)

En contextos educatius cal potenciar el pensament crític, la creativitat, les habilitats socials, l'assertivitat, la resolució de problemes i l'empatia, i aquest fet contrasta amb les hores efectives que es dediquen en les aules al desenvolupament d'aquestes habilitats.

#### 2.3.5. La tríada: memòria, atenció i motivació

L'aprenentatge constitueix un dels focus principals de l'educació. Des del punt de vista conductual és el procés mitjançant el que s'adquireixen nous comportaments, coneixements o habilitats.

Independentment del model d'aprenentatge que s'utilitzi hi ha diversos factors que són cabdals i transversals com la memòria, l'atenció i la motivació el que implica tractar també amb profunditat el tema de les emocions.



L'aprenentatge és una propietat fonamental i inevitable del cervell. Cal establir clarament el què s'aprèn i el com s'aprèn, d'aquí ve que la memòria, l'atenció, la motivació i les emocions hagin de ser tractades conjuntament.

Quan a la memòria explícita és on deriva l'aprenentatge d'informació.

Educativament, això implica que el cervell dóna preferència a fixar i usar els aprenentatges transversals, és a dir, els que inclouen diferents àmbits o que es relaciona amb altres coneixements, i també prioritza aprenentatges contextualitzats, ja que el context afegeix punts d'ancoratge en diferents zones del cervell.

Hi ha una correlació positiva entre el cervell i l'aprenentatge cooperatiu. L'aprenentatge cooperatiu consisteix en un grup de persones que es fixen un objectiu comú, però en què cada membre aporta un contingut diferent, complementari i parcialment superposat amb els continguts que han d'aportar els altres membres, però essencialment diferent, sense el qual no és possible assolir l'objectiu final. D'aquesta manera, i vist en clau educativa, els moments socialitzadors són l'inicial, quan s'estableix l'objectiu i s'assignen les tasques, i al final, quan es comparteixen els coneixements per construir l'aprenentatge global. I permet al docent adequar amb més facilitat els coneixements a les diferents capacitats dels seus alumnes. A més tots ells recompensats. (Bueno, 2019)

La memòria i la manipulació dels aprenentatges són claus per poder dur a terme tasques cognitives complexes, com la planificació, el raonament, la resolució de problemes o la presa de decisions.

La memòria del treball, permet dirigir el comportament cap a les situacions desitjades.

S'ha de contemplar l'aprofitament del temps que queda a la memòria i la capacitat de gestionar la major quantitat d'unitats d'informació possibles.

La memòria sensorial, que ens arriba a través dels sentits, inclosos els propioceptors, és una memòria molt breu. Una manera de mantenir l'atenció fixada en un objectiu és a través del moviment corporal, el que emfatitza la importància dels propioceptors com sentits per adquirir coneixement.

La repetició, l'evocació i l'assaig activen i reforcen les xarxes sinàptiques que sustenten aquests coneixements, la qual cosa incrementa les connexions implicades i, per tant, augmenta l'eficiència d'aquests coneixements i disminueix la probabilitat que s'oblidin.

Aquesta és la funció biològica de les emocions i el motiu pel qual han estat afavorides per la selecció natural en permetre respostes ràpides adaptatives davant situacions que ho requereixin, ja que els mecanismes de consciència i raó són molt més lents i consumeixen molta més energia metabòlica. (Bueno, 2019)

El guiatge de l'activitat cerebral durant el procés de la presa de decisions ha posat en evidència que en el moment precís de prendre una decisió, les xarxes neuronals que generen i sustenten les emocions, es troben molt més actives.

Els aprenentatges tenen un fort component emocional que cal tenir-se en compte en el disseny i aplicació de les estratègies pedagògiques.



Imatge 4. El cervell emocional.

Les emocions són estats mentals amb una funció reguladora que promou la supervivència de l'organisme i permet respostes ràpides de tipus adaptatiu. (Bueno, 2019)

Les amígdales són l'estructura bàsica que genera les emocions i ho fan de manera preconscient davant de qualsevol canvi extern o intern que requereixi una intervenció ràpida, però en la seva manera de mostrar-se participen també moltes altres àrees del cervell.

La importància adaptativa de les respostes emocionals radica en el fet que són molt més ràpides que les reflexives i consumeixen menys energia metabòlica. En aquest context, cal dir que la racionalització de les emocions que permet verbalitzar-les és el que es denomina un sentiment.

Sentiment o emoció no són paraules sinònimes. Intervenien les àrees implicades en l'atenció i en el llindar d'arousal (el tàlem), en la gestió de la memòria (hipocamp), en la consciència (còrnia cingulada) i en les funcions executives (còrnia prefrontal).

Les emocions són simplement imprescindibles. Aquestes són automàtiques i preconscients, extremadament més ràpides que qualsevol acte conscient.

No hi ha acord generalitzat sobre el nombre d'emocions. Pot ser que la classificació més completa sigui la del pedagog Rafael Bisquerra, especialista en educació emocional. La seva classificació contempla més de cinc-centes emocions, entre primàries i derivades. Educativament, és necessari incorporar emocions als aprenentatges. (Bueno, 2019)

Per reconèixer les emocions a l'any 1872, Charles Darwin, va publicar una obra titulada *L'expressió de les emocions en l'home i els animals*, on va exposar que la capacitat d'expressar emocions a través de la cara té avantatges evolutives.

Ja que les emocions són cabdals en l'aprenentatge, i amb la mirada es transmet l'estat emocional, la forma com els docents miren als alumnes resulta important en la manera com ells perceben l'aprenentatge.

Pedagògicament és necessari generar estats emocionals que afavoreixin l'associació de nous coneixements amb emocions proactives que els estimulin a continuar progressant, o rectificar els errors per continuar creixent cognitivament.

Hi ha emocions que serveixen a nivell individual com la por. Altres emocions, desenvolupen un paper més social. L'alegria, enuig, un estat emocional mig, si pot contribuir a reconduir-ho, per tal que l'alumne vagi aprenent a gestionar les situacions que hagi provocat la por. D'aquí, la gran importància de la gestió emocional i de

L'anomenada educació emocional pot afavorir aquest procés per consolidar-lo. Les formes de consolidar-lo són treballar-lo i fent-lo servir.

Alguns dels principals referents a nivell mundial en educació emocional és el pedagog Rafael Bisquerra, el psicòleg Marc Brackett o Joseph Durlak entre altres, sent Daniel Goleman un dels principals divulgadors. (Bueno, 2019)

L'emoció associada als aprenentatges condicionarà quan i com s'usin aquests aprenentatges i també influirà en les sensacions de les persones quan els torni a emprar en un futur, inclòs que hagin d'incorporar nous aprenentatges als que ja tenen. En aquest context, l'alegria i la sorpresa són claus ja que estimulen l'atenció, la motivació i els aporten sensacions de recompensa.

És important destacar que les emocions contribueixen a fixar els aprenentatges, però que no totes les emocions exerceixen els mateixos efectes sobre el resultat final.

El tàlem forma part del centre d'atenció i està implicat en la regulació del arousal, és a dir, del nivell d'activació del cervell. En conjunt s'estableix un circuit de retroalimentació entre l'arousal, la consciència, l'atenció.

En resum, mitjançant la sorpresa s'activa l'atenció, la curiositat, creix el nivell d'activació cerebral i es facilita accedir conscientment als aprenentatges que es desitja transmetre.

L'atenció és important per a aprendre aquí i ara, però la sorpresa també activa els circuits neurals de la motivació que es troba relacionat amb el neurotransmissor de la dopamina. L'estriat també forma part dels circuits relacionats amb l'estat emocional

de la motivació; el que s'aprèn sota un estat de motivació queda fixat amb més eficiència i a més genera sensacions de recompensa a l'estriat, és a dir, de plaer i benestar. (Bueno, 2019)

Aquesta relació entre sorpresa, atenció, motivació i sensacions de recompensa estableixen el nucli central del que en pedagogia es denomina aprendre a aprendre.

La motivació intrínseca és la que sorgeix de l'interior de la persona amb la finalitat de satisfer els seus desitjos i necessitats, inclosa l'autorealització i creixement personal.

Parlar de sorpresa i alegria com a motors de la motivació i de la confiança en els aprenentatges no implica donar-li menys importància al factor de l'esforç.

S'ha vist que les emocions generen una espècie de ressaca emocional degut a que després d'una emoció intensa qualsevol aprenentatge que es realitza el cervell l'associa a aquesta emoció. En adults dura uns trenta minuts i consisteix en una sensibilització dels circuits neurals encarregats de processar les emocions. (Bueno, 2019)

En un context educatiu, l'existència d'aquesta ressaca emocional cal tenir-la en compte al donar nous coneixements, per aprofitar el moment en que s'han produït emocions proactives.

#### 2.3.6. El cervell anticipador

La capacitat de generar respostes diferents davant d'una mateixa situació és el que anomenem flexibilitat cognitiva. Dos aspectes rellevants en aquest apartat són la creativitat i el control executiu. (Bueno, 2019)

La reserva cognitiva individual de cada persona ve donada per la combinació dinàmica i mútuament influenciable dels programes genètics heretats i de les modificacions epigenètiques que es formen en interacció amb l'ambient.

Cal un sistema educatiu que promogui aprenentatges eficients i un estil de vida mentalment actiu que afavoreixi aquesta reserva cognitiva.

La psicomotricitat tan si és lliure com guiada, afavoreix el control de les funcions executives, que inclouen activitats tan importants per als aprenentatges i la gestió personal com la memòria de treball, la gestió emocional i el control inhibitori dels impulsos. (Fundación Innovación Bankinter, 2020, gPhGE)

La meditació incrementa la plasticitat neural i disminueix l'estrès, el que reitera en els beneficis dels aprenentatges i la maduració cerebral.

El fet d'aprendre millora la funció general del cervell i afavoreix nous aprenentatges.

L'única espècie que manté la capacitat de joc durant tota la vida és l'espècie humana.

Els nens i nens no juguen per passar-s'ho bé, juguen per a aprendre. I el cervell recompensa els nous aprenentatges amb sensacions de plaer, a través de l'activació de l'estriat, el que els estimula a continuar jugant per continuar aprenent permetent la participació d'emocions proactives des aprenentatges com l'alegria i la sorpresa.

En el treball cooperatiu és necessari aportar coses al grup per mantenir la posició que s'ocupa dins d'ell i alhora aprofitar el que aporten els companys. (Bueno, 2019)

La recompensa social s'obté a través de l'activació de l'estriat permetent assolir els aprenentatges de manera més integrada i eficient.

En neurociència cognitiva la creativitat es defineix com a l'habilitat per qüestionar, trencar límits intel·lectuals, reconèixer patrons que queden amagats a primera vista, observar l'entorn de manera crítica i analítica i realitzar noves connexions entre elements aparentment diferents.

En contextos educatius i inclús professionals el problema pot sorgir quan persones amb pensament preferentment convergent han de valorar persones amb pensament majoritàriament divergent. Això fa que les persones amb pensament divergent a vegades no es sentin recolzades i valorades el que fa que es redueixi la seva autoestima i la seva capacitat de creativitat, pels processos de plasticitat neural esmentats.

Educativament, es pot facilitar el desenvolupament de la flexibilitat cognitiva emprant analogies i metàfores, plantejant problemes oberts, permetent diferents opcions per la presa de decisions, donant la possibilitat d'establir els propis objectius i assumint amb naturalitat l'error en el procés d'aprenentatge.

A la pràctica la flexibilitat cognitiva sol intervenir en concordança amb altres funcions executives com la memòria de treball i el control inhibitori.

En clau educativa, s'han de formar competències cognitives vinculades als diferents processos de pensament crític. La millor manera d'afavorir el pensament crític és practicar no només aquesta habilitat de manera integrals sinó també perfeccionar les seves parts de manera relativament independent.



La flexibilitat cognitiva consisteix en la capacitat de pensar, avaluar i donar opcions a una mateixa situació o problema el que entronca novament amb la creativitat i el pensament divergent. (Bueno, 2019)

#### 2.4. Atenció social a la vulnerabilitat

Entenen per vulnerabilitat aquella persona que pot ser ferida o rebre una lesió física o moralment, segons la RAE.

Situant-la dins de l'àmbit social són individus de la població febles per suportar alguna situació que no poden, de moment, revertir. La paraula vulnerable és sinònim de sensibilitat, feblesa, fragilitat, indefensió i inseguretat.

Per poder valorar si una població és vulnerable socialment hi ha indicadors que ho mesuren com l'Índex de Vulnerabilitat Social que és una mesura sintètica del nivell de benestar (la socioeconòmica, la demogràfica i l'educativa); avaluades mitjançant sis indicadors; una mesura relativa, ja que quantifica la vulnerabilitat social respecte la mitjana de la demarcació (excloent-ne el municipi de Barcelona), que s'ha fixat en 100 i que té com a unitat d'anàlisi els municipis de la demarcació de Barcelona. Reflecteix el context en què treballen els ens locals i que influeix en la demanda i els resultats dels serveis.

Aquesta eina té un doble objectiu:

- Conèixer la situació dels municipis de la demarcació (excloent-ne el municipi de Barcelona) quant al grau de vulnerabilitat social dels seus habitants.

- Proporcionar als responsables municipals una eina per millorar la planificació dels Serveis Socials Bàsics i, en general, dels serveis que s'ofereixen a la ciutadania; comparant el nivell de vulnerabilitat del propi municipi amb el dels municipis de l'entorn.

La Llei 14/2010, del 27 de maig, dels Drets i les Oportunitats en la Infància i l'Adolescència és un text legislatiu del Parlament de Catalunya on s'expliciten les Disposicions generals, els principis rectors i actuacions de les administracions públiques, els Drets dels Infants i dels Adolescents, de la Prevenció General, de la Protecció pública relativa als maltractaments a infants i a adolescents, de la Protecció dels Infants i dels Adolescents en situació de risc o desemparament i les Infraccions i sancions; document que permet assessorar a professionals que vetllen pel benestar dels Infants i adolescents així com a les famílies.

A més des de l'Àrea d'Educació, de la Diputació de Barcelona, es pot consultar el document *Acompanyament a l'escolaritat a les famílies en situació de vulnerabilitat. Orientacions i criteris per a la intervenció dels Ajuntaments.*

La documentació anterior permet garantir els Drets de la Infància i l'Adolescència.

Seguidament explicitaré per què els Centres Oberts formen part del Serveis d'Intervenció Socioeducativa i quina funció tenen, així com el paper que hi juguen a més de les institucions públiques les fundacions i el voluntariat, enfocant-lo a la implementació.

#### 2.4.1. Dels Centres Oberts als Serveis d'Intervenció Socioeducativa

Els Serveis d'Intervenció Socioeducativa (SIS), com s'anomenen actualment, depenen de la Direcció General d'Atenció a la Infància (DGAIA) de la Generalitat de Catalunya, en col·laboració amb la Diputació de Barcelona, l'Associació Catalana de Municipis i la Federació de Municipis de Catalunya que han establert les bases d'un Servei d'Intervenció Socioeducativa (SIS) no residencial per a infants i adolescents en situació de risc i les seves famílies, implementant el nou model impulsat des de la Generalitat de Catalunya. (Diputació de Barcelona/Benestar social, 2021)

L'objectiu del nou model és situar la família com a unitat social bàsica que vetlla per la protecció i el desenvolupament dels seus membres, amb possibilitats de millora i canvi, tenint en compte els diferents nivells de risc.

El SIS atén dels 0 als 18 anys. En modalitat d'Espai Familiar de 0 a 3 anys i de 3 a 6 anys, l'anomenat Centre Obert Infantil (COI) de 6 a 12 anys i el Centre Obert Juvenil (COJ) de 12 a 18 anys.

El model contempla cinc línies de serveis socioeducatius inclosos al SIS:

- Servei de suport a les famílies amb infants de 0–3 anys en situació de risc.
- Servei d'atenció diürna (antic Centre Obert).
- Servei d'Intervenció amb famílies amb infants i adolescents.
- Servei d'acompanyament d'adolescents
- Servei d'intervenció socioeducativa itinerant.

El municipi de Montcada i Reixac compta amb tres Serveis d'Atenció Diürna degut a la població infanto-juvenil i familiar en vulnerabilitat social i, en formar part de l'Àrea Metropolitana de Barcelona.

La Fundació Pere Tarrés és qui dirigeix dos dels tres Serveis d'Atenció Diürna de Montcada i Reixac, concretament els del barri de La Ribera i el de Can Sant Joan, en col·laboració amb l'Ajuntament de Montcada i Reixac.

#### 2.4.2. Fundació Pere Tarrés

La Fundació Pere Tarrés deu la seva inspiració en el beat, Pere Tarrés, metge i sacerdot català, que durant la primera meitat del s. XX treballà per als joves catalans atenent l'educació dels més vulnerables i consolidant la identitat catalana. (Fundació Pere Tarrés, 2021)

Es caracteritzen per ser pioners de l'educació en el lleure. És una Fundació que fa sis dècades que hi treballa com a no lucrativa en educació i acció social.

Inicialment es dedicaven a l'atenció en el temps de lleure, el voluntariat, la millora de la intervenció social i l'enfortiment del teixit associatiu i darrerament han incorporat la formació, la recerca i la gestió.

La diversitat de l'equip humà que ho duu a terme enriqueix l'acció i permet aproparse més a la realitat.

La seva missió consisteix en promoure l'educació especialment en el lleure i l'acció social fonamentades en els valors de l'humanisme cristià, i per tant la seva visió es

focalitza en voler ser un agent social rellevant i ser una entitat autònoma, cristiana i eficient amb voluntat universalitzadora.

Els valors que es fomenten són l'amor, la pau, la llibertat, la veritat i la justícia i es concreten en quatre aspectes: educació, compromís, responsabilitat i entusiasme, que defineixen el seu tarannà.



*Imatge 5. Col·laboracions de la Fundació Pere Tarrés.*

De totes les accions socials esmentades se'n beneficien al voltant de 490.000 infants i joves, segons dades de la Fundació, del 2019.

### 2.4.3. Voluntariat

La Federació Catalana de Voluntariat Social és la plataforma de referència del voluntariat social a Catalunya. (Federació Catalana del Voluntariat Social, 2020)

És una xarxa, sense afany de lucre, que treballa per fomentar, promocionar i reconèixer el voluntariat social. Potencia el voluntariat i l'associacionisme. Col·labora dins les entitats perquè aquestes coneixen les causes, són expertes en cohesió social i poden garantir un treball per a la transformació ciutadana.

Col·labora amb 340 entitats i compta amb prop de 80.000 voluntaris.

A la FCVS es dona servei a les entitats adherides des d'una perspectiva transversal en formació, recursos audiovisuals, gestió d'assegurances, borsa de voluntariat en línia, publicacions, jornades de debat, recursos sensibilitzadors, visibilitat, discurs d'incidència política per combatre les desigualtats i injustícies i, enfortir les condicions en què es treballen.

### 3. Disseny de la implementació

#### 3.1. Anàlisi del context i detecció de necessitats

La implementació es realitza als Centres Oberts, de La Ribera i Can Sant Joan, de Montcada i Reixac que formen part dels Serveis d'Intervenció Socioeducativa (SIS), localitzats a l'Àrea Metropolitana de Barcelona.

Montcada i Reixac està ubicat a la vall baixa del Besòs que pertany a la comarca del Vallès Occidental (Barcelona). Compta amb un clima temperat i al febrer, de 2021, registrava 36.847 habitants. (Ajuntament de Montcada i Reixac, 2021)

L'economia tradicional de la població sempre s'havia basat en l'agricultura. A partir del 1917 va patir una important industrialització i avui en dia la indústria ja ocupa el 70 per cent de la població activa.

Montcada i Reixac, fins ben entrat el segle XIX tenia com a única divisió territorial la produïda pel Turó i el riu Besòs, Ripoll i la riera de Sant Cugat, però a partir de la construcció de la primera línia de ferrocarril va canviar la seva estructura física. Dels quatre nuclis històrics, va passar als deu nuclis de població actuals.

Els barris de La Ribera i Can Sant Joan estan ubicats a la part nord del municipi on es concentren ciutadans d'una gran diversitat cultural.

Montcada i Reixac és un dels 36 municipis que pertany a l'Àrea Metropolitana de Barcelona.

Els Centres Oberts, físicament, formen part de l'Hotel d'Entitats que són equipaments cívics destinats a donar suport a associacions i entitats sense ànim de lucre oferint despatxos per a la gestió administrativa, sales per a activitats i reunions i, bústies per a recepció de correu. Aquest servei l'ofereix el Departament mitjançant la Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària. (Treball i Afers socials, 2021)

La Regidoria de Serveis socials, polítiques d'inclusió i sanitat del municipi és qui s'encarrega de valorar quines famílies, i per defecte, els infants que tenen els requisits per ser considerats vulnerables socialment i requereixen de dit servei.

Els grups destinataris de la implementació són infants d'entre 6 a 9 anys (en ambdós grups hi ha infants que formen part del mateix nucli familiar):

- COI La Ribera: acompanyat per una educadora social, una monitora de lleure i format per 11 infants i,
- COI Can Sant Joan: acompanyat per dues educadores socials i format per 15 infants.

Provenen de diferents entorns socials, econòmics i culturals convivint infants africans, àrabs, gitanos i sud americans, tot i que majoritàriament són àrabs.

Viuen en entorns en risc d'exclusió social, violència, falta d'atenció... detectant gran dificultat per a regular les emocions degut a la motxilla d'experiències vitals. Com a emocions positives comunes es detecta vitalitat, eufòria, espontaneïtat, alegria, tendresa i amor, i com a emocions negatives: ràbia, enuig, frustració i venjança.

Veure Annex 1. Qüestionari de detecció de necessitats.

### 3.2. Objectius de la intervenció

L'objectiu general de la intervenció pretén sacsejar i enfortir el món interior dels infants vulnerables socialment i, per aconseguir-ho, es treballaran els objectius específics següents:

- Adquirir un millor coneixement de les pròpies emocions.
- Saber identificar les emocions dels demés.
- Afavorir i desenvolupar la consciència emocional, bàsicament de la ira i la por.
- Potenciar la regulació emocional, bàsicament de la ira i la por.
- Augmentar el llindar de la tolerància a la frustració.
- Enriquir-me emocionalment de la resiliència dels infants vulnerables.
- Analitzar i millorar la meua capacitat per connectar amb nens vulnerables socialment.



### 3.3. Continguts i activitats

La intervenció va estar pensada com una càpsula que duraria nou sessions, en dos grups diferents cadascuna, però finalment ha estat de set sessions cadascuna (per motius familiars). Aquesta s'ha anomenat *Compta amb tu!!!*

Veure Annex 2. Logotip de la càpsula.

Els continguts treballats es basen en els dos primers blocs que proposa el Model pentagonal de competències emocionals, del GROP: la consciència emocional i la regulació emocional.

En quan a la consciència emocional, mitjançant dinàmiques, es treballaran les fortaleces de la cohesió de grup, ser conscients de l'impacte de les nostres paraules en les emocions dels que ens envolten, assumir la responsabilitat que tenim amb nosaltres i amb els companys davant de situacions conflictives i treballar l'emoció negativa de la ràbia, tot això conscienciant-los que diàriament vivim totes les emocions bàsiques.

En quan a la regulació emocional, mitjançant dinàmiques, es treballarà la tolerància a la frustració, la regulació de la ira per prevenir la violència i, l'autoestima i benestar que ens aporta quan aprenem a gestionar aquestes emocions.

Sessió	Contingut	Activitat
1	Cohesió de grup	Curtmetratges (treball en equip): crancs, formigues i pingüins.
2	Consciència emocional de les paraules	Conte: La gran fàbrica de les paraules.
3	Vaja... quin problema!	Situació basada en un fet escolar.
4	Emoció: la ràbia	Fragment Inside out: ira, por i fàstic.  Semàfor emocional.
5	Tolerància a la frustració	Dibuixos animats: Una casa de locos. Capítols: Nadie es perfecto i Un lugar agradable.
6	Ira per a la no violència	Doraemon i la butxaca màgica d'emocions.  Història de la tortuga.  Massatge.
7	Autoestima i benestar	Pasapalabra emocional: qualitats positives.  Racó de les emocions.

Taula 1. Relació de continguts i activitats de la implementació

### 3.4. Metodologia

Es basarà en potenciar el treball cooperatiu en el qual la unió de les nostres aportacions ens fan més forts emocionalment com a grup i el resultat ens enriqueix a tots, i vivencial treballant a partir d'assumir rols i interpretar-los.

Dins de cada COI es creen dos subgrups per a que treballin dels rols proposats i que siguin els alumnes els que acceptin un d'ells aconseguint que tots, a més de representar un dels rols assumeixin la solució de la situació proposada.

L'estructura de cada sessió ha estat pensada en una salutació inicial acompanyada de música relaxant, la projecció del logotip creat per aquesta càpsula amb la finalitat que l'associessin a un espai diferent, compartir oralment el com ens hem sentit al llarg del dia i com ens sentim en el moment que ens trobem (si ho desitgen), la presentació de la sessió mitjançant un PowerPoint, la projecció d'un curtmetratge o petit capítol animat que introduís l'emoció a treballar, un espai per al diàleg i el compartir la reflexió seguit d'un espai per expressar-se mitjançant tècniques vivencials especialment a través de l'art (dibuix, pintura, música, expressió corporal, teatre...), compartir el diari emocional i tancament de la sessió amb música relaxant i abraçada (si ho desitgen). Per tant, es basa en la vivència, reflexió i transferència.

Veure Annex 3. Fitxa-resum de les sessions i Annex 4. Presentacions de les sessions.

### 3.5. Planificació

La proposta inicial constava d'un total de 18 hores, que ha acabat essent de 14 hores, on les quatre primeres sessions es treballava la consciència emocional i les tres darreres la regulació emocional.

La planificació ha estat de set sessions per a cada grup: Centre Obert Infantil de La Ribera (els dilluns) i Centre Obert Infantil de Can Sant Joan (els dimecres). Cada sessió s'ha realitzat de 18 a 19 h.

Sessió	Data	Centre Obert Infantil
7 d'abril		Reunió amb la coordinadora i presentació de les educadores i dels grups.
1	12 d'abril	La Ribera
	14 d'abril	Can Sant Joan
2	*	La Ribera
	*	Can Sant Joan
3	*	La Ribera
	*	Can Sant Joan
4	3 de maig	La Ribera
	5 de maig	Can Sant Joan
5	10 de maig	La Ribera
	12 de maig	Can Sant Joan
6	17 de maig	La Ribera
	19 de maig	Can Sant Joan
19 de maig		Reunió amb l'equip d'educadores i la coordinadora.
24 de maig		Festa Major (festiu)
7	26 de maig	Can Sant Joan
	31 de maig	La Ribera
8	2 de juny	Can Sant Joan
	7 de juny	La Ribera
9	9 de juny	Can Sant Joan
	14 de juny	La Ribera
21 de juny		Reunió amb l'equip d'educadores i la coordinadora.

Taula 2. Planificació per sessions

\*Per motius familiars no vaig poder realitzar aquestes dues sessions.

### 3.6. Procés d' aplicació

Des del mes de setembre de 2020 vaig estar en contacte amb la coordinadora Sara Solà, responsable de l'Hotel d'Entitats de Montcada i Reixac per exposar la finalitat de les meves pràctiques i veure si era factible poder-ho dur a terme. Degut a la pandèmia vàrem parlar que fins al gener no sabríem res en concret. Al gener ens tornem a posar en contacte i li proposo poder fer l'aplicació a partir de l'abril amb una doble finalitat:

assegurar-nos que la pandèmia em permetria fer-ho presencial i poder tenir més coneixements del PEEB que em donarien recursos per a una aplicació més acurada.

Estem d'acord en tenir un primer contacte, presencial, el dia 9 de maig que consisteix en situar-me a nivell físic i de funcionament i, paral·lelament, es fan els tràmits amb la Fundació Pere Tarrés, que és qui s'encarrega de coordinar els professionals dels Centres Oberts de Can Sant Joan i La Ribera, per a col·laborar com a voluntària.

Les sessions comencen el dia previst però es veuen interrompudes a la setmana següent per motius familiars, durant dues setmanes. Seguidament es continua amb la planificació prevista.

Primerament plantejo les quatre sessions inicials amb la finalitat de veure com funcionarien a la pràctica, fer una revisió a mitja intervenció i acabar de perfilar les sessions en funció dels grups. En dues sessions he hagut de reajustar sobre la marxa la dinàmica preparada degut a la manca de motivació i implicació que presentaven els nens i nenes.

Observo que són dos grups infantils molt diferents, a més de la influència del tarannà de les educadores en com acompanyar als nens. El grup del COI La Ribera costa molt més entrar-hi per la personalitat dels components infantils i pel dia que es fa (en ser els dilluns venen del cap de setmana amb poques rutines), en canvi, en el grup de COI Can Sant Joan era més "fàcil" treballar-hi. Un fet important és l'espai on he treballat

amb cada grup i si estaven asseguts a terra o en cadires, així com si els permetien descalçar-se o no.

### 3.7. Avaluació

El perfil dels infants a qui ha anat dirigida la intervenció dificulta aconseguir el lligam emocional en poques sessions i, la multiculturalitat ha afavorit i en alguns moments enterbolit el funcionament de les sessions. Convé tenir present que s'ha fet en horari extraescolar després de dur una jornada escolar completa i intensa doncs aquests nens porten des de les 8h llevats, han fet el seu horari escolar amb menjador escolar inclòs fins les 16:30 h; des d'aquesta hora, són recollits per les educadores, i fins les 18 h berenen i fan esbarjo. A partir de les 18 h és quan es fan les sessions corresponents. El seu nivell de cansament és considerable i no estan, la majoria, massa receptius a les propostes (ha coincidit amb el Ramadà).

L'avaluació de les sessions s'han fet a través de qüestionaris i graelles d'elaboració pròpia i, per tant, fets a mida. Exposo els indicadors que de moment tinc per a poder valorar les sessions realitzades.

A nivell d'equip de treball s'han fet tres reunions:

- L'avaluació inicial, el 9 d'abril, en la presa de contacte on em reuneixo amb la coordinadora del Centre Obert i m'explica com és el funcionament del centre, quants grups tindrà i quan infants per grup, que estaré acompanyada per dues educadores; parlem dels materials que podré necessitar per facilitar-me'ls i em

presenta a les educadores i als nens, que estan en un moment d'esbarjo. Faig observació dels grups i em comprometo a fer arribar cada dilluns els materials que necessitaré i una breu sinopsi de què treballarem.

Per avaluar les necessitats inicials vaig passar un qüestionari a les educadores dels grups.

- L'avaluació a curt termini, el 19 de maig, on hem detectat que els grups no responen, quan a col·laboració i implicació, com esperàvem ja que sembla que les sessions no els són prou motivadores. Afegim que són grups molt potents amb conflictes greus entre ells que interrompen constantment les sessions, el que fa molt difícil aconseguir treure profit d'aquests espais. Es replanteja que les dinàmiques que se li proposin siguin a través de personatges que els siguin més propers i valorar més el procés del dia a dia que l'afany d'aconseguir l'objectiu general. La continuïtat de les sessions permet una millor connexió emocional amb els infants.

Durant el procés d'aplicació, en les quatre primeres sessions he seguit l'estructura anterior però he hagut de canviar els curtsmetratges per sèries animades que els fossin més properes, donar més rellevància a la proximitat física (en la mesura del possible per la pandèmia) doncs es sentien protegits i estimats.

- Reunió de tancament, el 21 de juny, on vàrem fer un recorregut per tot el procés de la càpsula.

En primer lloc els expresso el meu agraïment per a tot l'equip per recolzar totes les meves accions i propostes i ajudar-me a reconduir les sessions. Valorem:

- Hauria estat necessari poder fer aquest taller quinzenalment i al llarg del curs per a no ser tan dens per als alumnes, però la situació de la pandèmia ens ha condicionat, a més de les hores de pràctiques.
- Expresso que aquesta experiència ha estat una cura d'humilitat ja que a nivell de tracte amb els alumnes, tenint en compte la meva experiència com a docent, pensava que seria més fàcil, a nivell actitudinal, treballar amb ells i ha costat.
- Estem d'acord en que la finalitat de treballar amb aquests infants és la d'omplir-los la motxilla amb recursos per a que quan els necessitin els puguin agafar ja que sabem que a nivell familiar i sovint cultural s'hauran d'espavilar sols.
- Caldria un treball amb les famílies, tot i que culturalment per la seva diversitat, seria difícil per a completar el treball amb els infants.
- Ens ha faltat coordinació abans de començar la càpsula doncs en no saber fins a darrera hora si es podria fer o no, pel tema de la pandèmia, vaig conèixer als nens la setmana anterior en començar, de manera informal; tot seguit va haver-hi una aturada de dues setmanes, i després es va reprendre.
- Es detecta la petjada de les sessions en un 4% dels nens, de manera visible, amb qui s'ha treballat tot i que es valora que la incidència es demostra a llarg termini.



Presento tres tipus de graelles d'avaluació que em permeten, per una banda, visualitzar les percepcions de les experiències de cada sessió d'on puc treure una visió global de la sessió i el nivell d'acceptació d'aquestes, com a grup; a continuació una graella, on queda recollit el grau d'implicació de cadascun dels integrants davant les propostes i, en la darrera graella, veure quines de les sessions, un cop finalitzada la càpsula, valoren els infants com a més atractives pel que s'ha treballat i per com ho hem fet.

Centre Obert Infantil  La Ribera	Sessió 1	Sessió 2	Sessió 3	Sessió 4	Sessió 5	Sessió 6	Sessió 7	Valoració (28)
Expectatives								
Sensibilització								
Competència emocional								
Dinàmica: visionat								
Dinàmica: vivencial								
Relaxament								
Materials								
Recomanació								
Valoració (32)								

Taula 3. COI La Ribera: Visió global de les sessions preparades (puntuació de 0 a 4)

Centre Obert Infantil  Can Sant Joan	Sessió 1	Sessió 2	Sessió 3	Sessió 4	Sessió 5	Sessió 6	Sessió 7	Valoració (28)
	Expectatives							
Sensibilització								
Competència emocional								
Dinàmica: visionat								
Dinàmica: vivencial								
Relaxament								
Materials								
Recomanació								
Valoració (32)								

Taula 4. COI Can Sant Joan: Visió global de les sessions preparades (puntuació de 0 a 4)

Centre Obert Infantil  La Ribera	Alae	Moussa	Maria Cristina	Soffia	Houssaine	Bader	Mohameda-Amine	Habilbi	Eduard	Siham	Ángel	GLOBAL (44)
	S1: Compta amb tu!											
S2: La gran fàbrica de les paraules												
S3: Vaja, quin problema												
S4: Emoció-Ràbia												
S5: Tolerància a la frustració												
S6: Regulació de la ira...												
S7: Autoestima i benestar												
GLOBAL (28)												

Taula 5. COI La Ribera. Valoració del grau d'implicació, dels infants, en la sessió (puntuació de 0 a 4)

Centre Obert Infantil Can Sant Joan	Azim	Mounir	Hamza	Zaynab	Firass	Jinan	Salma	Ylenia	Ivanna	Hammam	Sara	Abdulhak	Abdulhah	Ainhoa	Dounia	GLOBAL (60)
S1: Compta amb tu!																
S2: La gran fàbrica de les paraules																
S3: Vaja, quin problema																
S4: Emoció-Ràbia																
S5: Tolerància a la frustració																
S6: Regulació de la ira...																
S7: Autoestima i benestar																
GLOBAL (28)																

Taula 6. COI Can Sant Joan. Valoració del grau d'implicació, dels infants, en la sessió. (puntuació de 0 a 4)

Centre Obert Infantil La Ribera	Alae	Moussa	Maria Cristina	Sofia	Houssaine	Bader	Mohameda-Amine	Habibi	Eduard	Siham	Àngel	GLOBAL
S1: Compta amb tu!												
S2: La gran fàbrica de les paraules												
S3: Vaja, quin problema												
S4: Emoció-Ràbia												
S5: Tolerància a la frustració												
S6: Regulació de la ira...												
S7: Autoestima i benestar												

Taula 7. COI La Ribera: Valoració, per part dels infants, de les dues sessions de les que més han gaudit

Centre Obert Infantil Can Sant Joan	Azim	Mounir	Hamza	Zaynab	Firass	Jinan	Salma	Ylenia	Ivanna	Hammam	Sara	Abdulhak	Abdulhah	Ainhoa	Dounia	GLOBAL
S1: Compta amb tu!																
S2: La gran fàbrica de les paraules																
S3: Vaja, quin problema																
S4: Emoció-Ràbia																
S5: Tolerància a la frustració																
S6: Regulació de la ira...																
S7: Autoestima i benestar																

Taula 8. COI Can Sant Joan: Valoració, per part dels infants, de les dues sessions que més han gaudit

En analitzar els resultats obtenim:

– en quan a la visió global de les sessions, tenint en compte que el perfil dels alumnes de cada grup així com les educadores que estan al capdavant varia, veiem com en llegir les puntuacions en horitzontal destaca que la competència emocional, els materials i les expectatives s'ajusten força en el cas del COI La Ribera, mentre que la sensibilització, els materials i la recomanació destaquen en el COI Can Sant Joan, per tant coincideixen prioritàriament els materials. Fent la lectura en vertical destaca que tant en un grup com en l'altre les sessions que han funcionat millor són la sessió 1 on es presentava la càpsula i es feien dinàmiques de cohesió de grup, la sessió 5 on treballàvem a partir dels dibuixos animats "Una casa de locos", la tolerància a la frustració i la sessió 6 on mitjançant el Doraemon i la seva butxaca màgica es treballaven els recursos per regular la ira. En contrapartida en els dos grups es reflecteix que l'aspecte del relaxament no es va assolir al llarg de la càpsula.

– en quan a la valoració del grau d'implicació dels infants llegint en horitzontal podem extreure que del COI La Ribera es van implicar moltíssim en la sessió 1 i les sessions 6 i 7, mentre que els infants del COI Can Sant Joan es van implicar més en les sessions 5, 6 i 7; d'aquí s'extreu que la sessió 6 que treballava la regulació de la ira és la que va tenir més acceptació. En contrapartida la sessió que va tenir menys implicació per part dels dos grups va ser la sessió 3, Vaja quin problema.

– en quan a la valoració que fan els infants de es sessions que més han gaudit en el cas del COI La Ribera es reflecteix en les sessions 5 i 6 on es treballava la tolerància a la frustració i la regulació de la ira respectivament i per l'altra banda els infants del COI Can Sant Joan van valorar que havien gaudit en les sessions 4 i 5 que feien referència a l'emoció de la ràbia i la tolerància a la frustració. En contrapartida les sessions menys valorades per ambdós grups van ser les primeres.

Veure Annex 5. Graelles d'avaluació. Resultats i Annex 6. Reportatge fotogràfic.

#### 4. Conclusions

El meu principal objectiu era sacsejar i enfortir el món interior dels infants vulnerables socialment fixant uns objectius específics ja explicitats en el desenvolupament de la implementació i, el meu projecte dona les primeres passes envers aquest objectiu.

L'objectiu era pels dos grups diana el mateix però en estar formats per individus que tenien sensibilitats diferents s'han fet adaptacions a mesura que evolucionava la càpsula.

En analitzar la implementació des de l'experiència i amb els indicadors extrets de les reunions amb l'equip d'educadores, les valoracions globals de les sessions de cada grup, el grau d'implicació dels infants i el grau de satisfacció d'aquests extrec que:

- Ens ha faltat coordinació abans de començar la càpsula doncs en no saber fins a darrera hora si es podria fer o no, pel tema de la pandèmia, vaig conèixer als nens la setmana anterior en començar, de manera informal; tot seguit va haver-hi una aturada de dues setmanes, i després es va reprendre.
- En les tres primeres sessions es va detectar que no assolíem els objectius i es van replantejar les dinàmiques; en dites sessions la feina era que es respectessin entre ells i solucionant conflictes contínuament que no permetien tenir una sessió receptiva emocionalment.
- Es detecta manca d'interès i implicació per part dels infants i es replanteja la dinàmica de les sessions proposant-les a través de personatges que els siguin més propers. Convé més valorar el procés del dia a dia que l'afany d'aconseguir l'objectiu final.
- La continuïtat de les sessions permet una millor connexió emocional amb els infants.
- Donar més rellevància a la proximitat física (en la mesura del possible per la pandèmia) doncs es sentien protegits i estimats.
- Hauria estat necessari poder fer aquest taller quinzenalment i al llarg del curs per a no ser tan dens per als alumnes, però la situació de la pandèmia ens ha condicionat, a més de les hores de pràctiques.

- Estem d'acord en que la finalitat de treballar amb aquests infants és la d'omplir-los la motxilla amb recursos per a que quan els necessitin els puguin agafar ja que sabem que a nivell familiar i sovint cultural s'hauran d'espavilar sols.
- Es coincideix que els materials preparats eren suficients però que va caldre ajustar-los al perfil de cada grup.
- Les sessions on es treballava la tolerància a la frustració i regulació de la ira són les dinàmiques en les que més es van implicar els infants dels dos grups tant pel tema com per la manera en que es va plantejar.
- Es detecta la petjada de les sessions en un 4% dels nens, de manera visible, amb qui s'ha treballat tot i que es valora que la incidència es demostra a llarg termini.
- La formació setmanal de 14 h no ha estat suficient per a poder dotar d'aquests recursos als infants però sí per a detectar les necessitats específiques de cada grup i aportar un gra de sorra que hauria de formar part de molt més.
- Tot i que estava previst fer 18 h es va haver d'ajustar les sessions per motius familiars meus. Aquest fet va provocar un tall de la sessió 1 a la 2, de dues setmanes, que no va ajudar a crear vincle amb la canalla fins més avançada la implementació.

El que m'emporto del meu treball en primer lloc és una cura d'humilitat ja que a nivell de tracte amb els alumnes, tenint en compte la meva experiència com a docent, pensava que seria més fàcil, a nivell actitudinal, treballar amb ells i ha costat.

Valorar la importància d'associar les Competències emocionals en el sistema límbic, l'activitat física, l'expressió artística, el treball cooperatiu mitjançant el joc i la proactivitat, que ens impulsa al nostre benestar emocional.

És urgent donar visibilitat de les realitats d'aquests nens, i per defecte de les famílies, que formen part del nostre municipi, com a ciutadans de Montcada i Reixac, ja que es troben principalment ubicats en dos barris de la localitat i la resta de ciutadans vivim d'esquena a aquesta realitat.

Valorar la tasca que realitzen les educadores socials per a garantir que la seva motxilla d'experiències estigui plena de recursos que puguin agafar quan els sigui necessari. S'ha vist una lleugera millora en els grups quan a respecte entre iguals i regulació de la ira però queda molt per treballar.

En reiterades ocasions al llarg de la implementació s'ha fet evident la importància del contagi emocional que té un gran poder en aquestes criatures.

Es confirma un cop més que les competències emocionals són bàsiques per garantir la convivència de qualitat i el benestar general.

Convé que s'escolti als professionals de carrer per poder crear una sensibilització als dirigents socioeducatius de la importància de treballar el camp emocional des de tots els vessants.

Espero saber transmetre al meu entorn tot el que he après al llarg d'aquest curs a nivell personal i oferir-lo, un cop ampliï la meva formació, als infants i famílies vulnerables,



així com animar a les persones sensibilitzades per aquest col·lectiu a fer-se voluntàries i col·laborar formant-se per coeducar.

El meu agraïment a la Sara, coordinadora del Centre Obert, l'Anna i l'Alba i, a l'Amaia i l'Eli educadores, pel seu acompanyament i suport al llarg de tota la implementació.

## 5. Bibliografia

### 5.1. Llibres

Bisquerra Alzina, R. (2014). *Universo de emociones*. Ed. PalauGea

Bisquerra Alzina, R. (2016). *Diccionario de emociones y fenómenos afectivos*. Ed. PalauGea

Bisquerra Alzina, R. (2016). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Ed. Desclée de Brouwer

Bisquerra Alzina, R. i Pérez, N. (2007). *Las competencias emocionales*. Educación XXI, 10, 61-82

Bisquerra Alzina, R. (2020). *Post-grau en Educació Emocional i Benestar*. Universitat de Barcelona.

Bueno i Torrens, D. (2019). *Neurociencia aplicada a la educación*. Ed. Síntesis

Casas, F. i González-Carrasco, M. (2018). *El bienestar subjectiu dels infants de Catalunya*. ERIDIQV - Universitat de Girona

J. Davidson, R.(2012). *El perfil emocional del teu cervell*. Ed. Destino

Goleman, D. (2013). *Focus*. Ed. Kairós

GROP (2016). *Activitats per al desenvolupament de la intel·ligència emocional en els nens*. Editorial Parramón

GROP (2021). *PEEB (temari). Marc conceptual de les emocions*. Universitat de Barcelona

GROP (2021). *PEEB (temari). Teories de les emocions*. Universitat de Barcelona

GROP (2021). *PEEB (temari). Desenvolupament evolutiu de les emocions*. Universitat de Barcelona

GROP (2021). *PEEB (temari). Educació emocional: característiques generals*. Universitat de Barcelona

Punset Bannel, E. (2011). *Brúixola per a navegants emocionals*. Ed. Aguilar

Kuppers, V. (2012). *El efecto Actitud. Gestión del entusiasmo en la vida personal y profesional*. Ediciones invisibles

Catalunya. Publicada en el Butlletí Oficial del Parlament de Catalunya, núm.720/VIII, (26 de maig de 2010). *Llei 14/2010, del 27 de maig, dels Drets i les Oportunitats en la infància i l'adolescència*.

## 5.2. Articles

Darder, Pere. 'Pere Darder: un pedagog que creu en l'educació emocional i en l'emoció d'educar' a FEP.net. Núm. 4. Emocions i educació. 2007 [consulta 17 gener 2008].

Necessita Acrobat Reader. Disponible a Internet a <http://hdl.handle.net/10256/232>

### 5.3. Pàgines web

Ajuntament de Montcada i Reixac (2021, febrer). *Presentació de la ciutat*.

<https://www.montcada.cat/el-municipi/informacio-del-municipi/presentacio-de-la-ciutat/>

Diputació de Barcelona. (2019, 7 de desembre). *Índex de vulnerabilitat social*.

<https://www.diba.cat/menugovernlocal/ivso>

Diputació de Barcelona. (2021, 3 de juny). *Benestar social*.

<https://www.diba.cat/benestar/serveis-d-intervencio-socioeducativa-centres-oberts>

(2021, 22 de març). *Fundació Pere Tarrés*. <https://www.peretarres.org/>

(2020, 18 de desembre). *Federació Catalana del Voluntariat Social*.

<https://voluntaris.cat/la-federacio/>

Oriola Requena, S. i Gustems Carnicer, J. (2016). Dossier: Música, societat i educació del s. XXI. El procés emocional d'escoltar i produir música.

<https://www.raco.cat/index.php/TempsEducacio/article/view/312600>

Treball i afers socials (2021, 22 de maig). *Hotel d'entitats*.

[https://treballiaferssocials.gencat.cat/ca/serveis/equipaments\\_civics\\_i\\_activitats/hotels\\_entitats/](https://treballiaferssocials.gencat.cat/ca/serveis/equipaments_civics_i_activitats/hotels_entitats/)

Durán Salvador, C. (2016). Amb la música al cor i al cos. Tallers d'educació emocional sistèmica a partir de la música i l'expressió corporal

<https://www.raco.cat/index.php/comeduc/article/view/322062/412664>

Be Happy. Editorial Voca. (2021). *10 claves de la educación emocional según Rafael Bisquerra.*

<https://www.vocaeditorial.com/blog/claves-educacion-emocional-bisquerra/>

#### 5.4. Vídeos

Fundación Innovación Bankinter (2 de junio de 2020). *Neurociencia y educación/David*

*Bueno*. Youtube: [https://www.youtube.com/watch?v=oUPCA\\_gPhGE](https://www.youtube.com/watch?v=oUPCA_gPhGE)

#### 5.5. Webinars

Bueno, David (2020). Postgrau Educació Emocional i Benestar–semi. *Neurociència i educació*. Universitat de Barcelona

Filella, Gemma (2020). Postgrau Educació Emocional i Benestar–semi. *Assertivitat*. Universitat de Barcelona

López Cassà, Èlia (2021). Postgrau Educació Emocional i Benestar–semi. *L'Educació emocional de 0 a 12 anys*. Universitat de Barcelona

## 6. Annexes

### 6.1. Annex 1. Qüestionari de detecció de necessitats

El qüestionari es va passar mitjançant un Google Forms a les educadores del Centre Obert, en portar quatre sessions implementades.

### *Compta amb tu!*

Càpsula per treballar les emocions

1. Adreça electrònica
2. Entitat a la que pertany (selecciona totes les opcions que correspongui)
  - Ajuntament de Montcada i Reixac
  - Fundació Pere Tarrés
  - Altres
3. Formació (selecciona totes les opcions que correspongui)
  - Educadora social
  - Monitora de lleure
  - Docent
  - Treballadora social
  - Altres
4. Grup en el que fas la intervenció
  - COI Can Sant Joan
  - COI La Ribera
5. Nombre d'alumnes del grup
  - Entre 10 i 15
  - Entre 15 i 20
6. Cultures majoritàries que conviuen en el grup.
  - Africana
  - Àrab
  - Europea
  - Gitana
  - Sudamericana
  - Altres
7. Perfil socio-econòmic dels alumnes de Can Sant Joan
8. Perfil socio-econòmic dels alumnes de La Ribera

9. Emocions positives a destacar del COI Can Sant Joan
10. Emocions negatives a destacar del COI Can Sant Joan
11. Emocions positives a destacar del COI La Ribera
12. Emocions negatives a destacar del COI La Ribera
13. Que et motiva a fer l'acompanyament d'aquest grup?
14. Propostes de millora per aconseguir potenciar l'atenció.
15. Propostes de millora per aconseguir potenciar les relacions socials sanes.
16. Valora la sessió 1. Càpsula compta amb tu! (1 a 4)
17. Valora la sessió 2. Consciència emocional: La gran fàbrica de les paraules. (1 a 4)
18. Valora la sessió 3. Consciència emocional: Vaja quin problema!! (1 a 4)
19. Valora la sessió 4. Consciència emocional: Emoció – Ràbia. (1 a 4)
20. Altres suggeriments

## 6.2. Annex 2. Logotip de la càpsula



El logotip va estar buscat per a que transmetés tota l'essència de les emocions. El significat de la papallona és la transformació personal emocionalment i l'acoloriment està pensat per la diversitat d'infants amb els que he treballat. Aquesta explicació amb un llenguatge planer la vaig verbalitzar en la primera sessió amb els infants.

En quan arribaven a l'espai que teníem destinat estava projectada aquesta imatge i sonava música relaxant per a infants, amb la intenció de posar en situació a la canalla.

### 6.3. Annex 3. Fitxa-resum de les sessions

A continuació exposo les sessions treballades, que com ja he explicat servien per als dos grups de treball. Es veurà com en la quarta sessió hi va haver un canvi en valorar a meitat d'aquestes que no estava funcionant perquè els alumnes no es mostraven prou receptius.

Sessió 1	12/4/21_14/4/21	<b>Presentació de la càpsula</b> <i>Compta amb tu!!</i>
Destinatari: Centre Obert Infantil La Ribera / Centre Obert Infantil Can Sant Joan		
<b>Objectius</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentar el taller i el meu rol dins del grup.</li> <li>- Sensibilitzar de la importància de pertànyer a un grup i de com em sento dins d'aquest.</li> <li>- Conscienciar-me del recorregut diari de les meves emocions.</li> <li>- Valorar dos trets emocionals: l'abraçada i el riure.</li> </ul>		
<b>Metodologia/Temporització</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Música ambient relaxant en entrar. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=_WwznIY1leQ">https://www.youtube.com/watch?v=_WwznIY1leQ</a></li> <li>- Dinàmica de presentació "Jo soc..." i cohesió de grup (logo: papallona). En rotllana.</li> <li>- Curtmetratge que convidi a la reflexió i al diàleg. <i>Pingüins/Formigues/Crancs</i> (1'22") <a href="https://blocs.xtec.cat/educaambcurts/2015/10/06/pinguins-formigues-i-crancs/">https://blocs.xtec.cat/educaambcurts/2015/10/06/pinguins-formigues-i-crancs/</a></li> <li>- Col·loqui sobre el què ens ha fet sentir el que hem vist i escoltat.</li> <li>- Role-playing de dos dels curts. Fer dos grups de 10 alumnes. Com es sent cadascú dels personatges?</li> <li>- Proposta del diari emocional. Presentació materials i personalització del sobre individual.</li> <li>- Èmfasi en el que implica "l'abraçada i el riure". Visualització.</li> <li>- Música ambient relaxant en sortir.</li> <li>- Temps estimat: 55'.</li> </ul>		
<b>Materials</b>		
<p>!!! COVID-19: Gel hidroalcohòlic / Mascareta.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Càpsula</li> <li>- Internet/Ordinador/Projector/Altaveus.</li> <li>- Paper d'embalar (2m).</li> <li>- Etiquetes nom i logotip.</li> <li>- Fulls blancs, llapis, colors, pega, pinzells...</li> <li>- Sobres grans.</li> </ul>		



Sessió 2	3/5/21_5/5/21	<b>Consciència emocional:</b> <i>La gran fàbrica de les paraules</i>
Destinatari: Centre Obert Infantil La Ribera / Centre Obert Infantil Can Sant Joan		
<b>Objectius</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conscienciar-me del recorregut diari de les meves emocions.</li> <li>- Prendre consciència emocional dels personatges del conte.</li> </ul>		
<b>Metodologia/Temporització</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Música ambient relaxant en entrar. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=_WwznIY1leQ">https://www.youtube.com/watch?v=_WwznIY1leQ</a></li> <li>- Salutació i emeto la pregunta: com et sents? Diàleg. En rotllana.</li> <li>- Curtmetratge que convidi a la reflexió i al diàleg: <i>La gran fàbrica de les paraules</i> (4'35"). <a href="https://www.youtube.com/watch?v=s8ySqVx7D8U">https://www.youtube.com/watch?v=s8ySqVx7D8U</a></li> <li>- Col·loqui sobre el què ens ha fet sentir el que hem vist i escoltat. Justificar-ho.</li> <li>- Quines emocions t'identifiquen en aquest curtmetratge?</li> <li>- Dibuixar amb quin dels personatges t'has sentit identificat i afegir una paraula del què t'ha fet sentir.</li> <li>- Diari emocional. Proposar compartir-lo amb la resta del grup.</li> <li>- Comiat i relaxació amb una "abraçada". Música ambient relaxant en sortir.</li> <li>- Temps estimat: 55'.</li> </ul>		
<b>Materials</b>		
<p>!!! COVID-19: Gel hidroalcohòlic / Mascareta.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Internet/Ordinador/Projector/Altaveus.</li> <li>- Fulls blancs, llapis, colors, pega, pinzells...</li> </ul>		

Sessió 3	10/5/21_12/5/21	<p><b>Consciència emocional:</b></p> <p><i>Vaja, quin problema...</i></p>
Destinatari: Centre Obert Infantil La Ribera / Centre Obert Infantil Can Sant Joan		
<b>Objectius</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conscienciar-me del recorregut diari de les meves emocions.</li> <li>- Saber expressar les queixes o insatisfaccions en situacions diàries.</li> </ul>		
<b>Metodologia/Temporització</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Música ambient relaxant en entrar. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=_WwznIY1leQ">https://www.youtube.com/watch?v=_WwznIY1leQ</a></li> <li>- Salutació i emeto la pregunta: com et sents? Diàleg. En rotllana.</li> <li>- Dinàmica: <i>Vaja, quin problema...</i> Exposar una història on es reflecteixi un supòsit: dos companys de classe on un és responsable, treballador... i el del seu costat que es copia constantment i el seu comportament és dolent. Amb el temps el company responsable li diu a l professor el què passa i la classe se li tira en contra.</li> <li>- Col·loqui sobre el què ens ha fet sentir el que hem vist i escoltat. Justificar-ho.</li> <li>- Quines emocions t'identifiquen en aquest curtmetratge?</li> <li>- Role-playing de la història. Fer dos grups de 10 alumnes. Com es sent cadascú dels personatges?</li> <li>- Construcció del semàfor emocional. NO DONA TEMPS!!</li> <li>- Diari emocional. Proposar compartir-lo amb la resta del grup.</li> <li>- Comiat i relaxació amb una "abraçada". Música ambient relaxant en sortir.</li> <li>- Temps estimat: 55'.</li> </ul>		
<b>Materials</b>		
<p>!!! COVID-19: Gel hidroalcohòlic / Mascareta.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Internet/Ordinador/Projector/Altaveus.</li> <li>- Cartolines groga/vermella/verda i negra.</li> <li>- Llapis, colors, pega...</li> </ul>		

<b>Sessió 4</b>	17/5/21_19/5/21	<b>Consciència emocional:</b> <i>Tot@ un@ artista</i>
Destinatari: Centre Obert Infantil La Ribera / Centre Obert Infantil Can Sant Joan		
<b>Objectius</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conscienciar-me del recorregut diari de les meves emocions.</li> <li>- Gestionar la tolerància a la frustració.</li> </ul>		
<b>Metodologia/Temporització</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Música ambient relaxant en entrar. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=_WwznIY1leQ">https://www.youtube.com/watch?v=_WwznIY1leQ</a></li> <li>- Salutació i emeto la pregunta: com et sents? Diàleg. En rotllana.</li> <li>- Analitzem el semàfor emocional.</li> <li>- Curtmetratge que convida a la reflexió i al diàleg. Tolerància a la frustració: Germà esquiroi (4'19'')</li> <li><a href="https://www.youtube.com/watch?v=6ZequpvEs_E">https://www.youtube.com/watch?v=6ZequpvEs_E</a></li> <li>- Col·loqui sobre el què ens ha fet sentir el que hem vist i escoltat.</li> <li>- Expressar en paper d'embalar com em sento després de visualitzar i comentar el curtmetratge.</li> <li>- Diari emocional. Proposar compartir-lo amb la resta del grup. En rotllana.</li> <li>- Comiat i relaxació amb una "abraçada". Música ambient relaxant en sortir.</li> <li>- Temps estimat: 55'.</li> </ul>		
<b>Materials</b>		
<p>!!! COVID-19: Gel hidroalcohòlic / Guants / Mascareta.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Internet/Ordinador/Projector/Altaveus.</li> <li>- Paper d'embalar (2m).</li> <li>- Pintures escolars.</li> </ul>		

Sessió 4	17/5/21_19/5/21	<b>Consciència emocional:</b> <i>Emoció_Ràbia</i>
Destinatari: Centre Obert Infantil La Ribera / Centre Obert Infantil Can Sant Joan		
<b>Objectius</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conscienciar-me del recorregut diari de les meves emocions.</li> <li>- Gestionar de la ràbia (la tolerància a la frustració).</li> </ul>		
<b>Metodologia/Temporització</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Música ambient relaxant en entrar. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=g8NVwN0_mks">https://www.youtube.com/watch?v=g8NVwN0_mks</a></li> <li>- Salutació i emeto la pregunta: com et sents? Diàleg. En rotllana.</li> <li>- Presentació amb imatge personatges Inside out. Curts de la ràbia, el fàstic i l'alegria. Fàstic i ira: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=SrJAA_R2tJs">https://www.youtube.com/watch?v=SrJAA_R2tJs</a> Ira: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=LdJSpfH8Fvg">https://www.youtube.com/watch?v=LdJSpfH8Fvg</a> Fàstic: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=hdRv1Pjliag">https://www.youtube.com/watch?v=hdRv1Pjliag</a> Alegria: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=c4wEQVtYtDw">https://www.youtube.com/watch?v=c4wEQVtYtDw</a></li> <li>- Incidència en la ràbia. Ens plantegem qüestions com... <ul style="list-style-type: none"> <li>. Què ens passa quan estem enfadats?</li> <li>. Com acostumem actuar?</li> <li>. Quan ens enfadem?</li> <li>. Com ens agradaria actuar en aquests moments?</li> </ul> </li> <li>- Construcció del semàfor personal (se'l enduran a casa). Analitzem el semàfor emocional.</li> <li>- Diari emocional. Proposar compartir-lo amb la resta del grup. En rotllana.</li> <li>- Comiat i relaxació amb una "abraçada". Música ambient relaxant en sortir.</li> <li>- Temps estimat: 55'.</li> </ul>		
<b>Materials</b>		
<p>!!! COVID-19: Gel hidroalcohòlic / Guants / Mascareta.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Internet/Ordinador/Projector/Altaveus.</li> <li>- Cartolines color groc, verd, taronja i negre. Cola i tisores.</li> <li>- Globus grocs, verd i vermell.</li> </ul>		

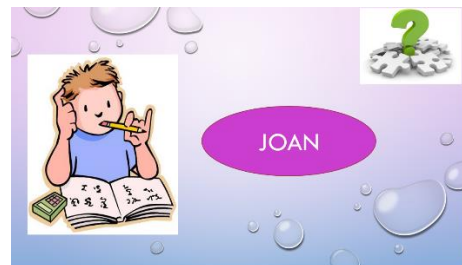
Sessió 5	26/5/21_31/5/21	<p style="text-align: center;"><b>Regulació emocional:</b> <i>Tolerància a la frustració</i></p>
Destinataris: Centre Obert Infantil Can Sant Joan / Centre Obert Infantil La Ribera		
<b>Objectius</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconèixer quan no em sento bé davant d'una situació.</li> <li>- Aprendre a controlar la meva impulsivitat.</li> <li>- Valorar les persones que m'ajuden a créixer emocionalment.</li> </ul>		
<b>Metodologia/Temporització</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Música ambient relaxant en entrar. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=g8NVwNO_mks">https://www.youtube.com/watch?v=g8NVwNO_mks</a></li> <li>- Salutació i emeto la pregunta: com et sents? Diàleg. En rotllana.</li> <li>- Projectió del Ppt: Una casa de locos. Preguntar si coneixen la sèries, els personatges, la trama...</li> <li>- Visualitzar: Una casa de locos_Nadie es perfecto (2'12")</li> <li>- Tolerància a la frustració: explica alguna cosa en que t'has equivocat, ho has fet expressament?, què fem quan una cosa no ens surt bé?, i quan no els surt bé als altres? què aprenem del que ens equivoquem?, hi ha conseqüències lleus i/o greus que ens fan sentir malament?, quines?</li> <li>- Visualitzar: Una casa de locos_Un lugar agradable (2'18")</li> <li>- Comentar el lloc que ha trobar en Licoln. Tu en tens algún? Quin?</li> <li>- Role-playing: recrear alguna escena que es demostrí que no som perfectes i no passa res (dos personatges s'equivoquen, tres recriminen i un busca trobar la solució i el positiu de tot plegat).</li> <li>- Tècnica de la tortuga (introduir-la): quin espai de casa et fa sentir tranquil i segur? I fora de casa? Quina persona et fa sentir tranquil·la i segura? Quina música? Per què? /Expressar-ho oral o a través d'un dibuix.</li> <li>- Diari emocional. Proposar compartir-lo amb la resta del grup.</li> <li>- Comiat i relaxació amb una "abraçada". Música ambient relaxant en sortir.</li> <li>- Temps estimat: 55'.</li> </ul>		
<b>Materials</b>		
<p>!!! COVID-19: Gel hidroalcohòlic / Mascareta.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ordinador/Projector/Altaveus.</li> <li>- Fulls, llapis, colors...</li> </ul>		

Sessió 6	2/6/21_7/6/21	<p style="text-align: center;"><b>Regulació emocional:</b> <i>Regulació de la ira per prevenir la violència</i></p>
Destinatari: Centre Obert Infantil Can Sant Joan / Centre Obert Infantil La Ribera		
<b>Objectius</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reduir la impulsivitat.</li> <li>- Automatitzar una resposta inhibidora d'accions impulsives.</li> <li>- Trencar el cercle de l'augment de conflictivitat.</li> <li>- Vivenciar el massatge individual i compartit.</li> </ul>		
<b>Metodologia/Temporització</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Música ambient relaxant en entrar. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=g8NVwNO_mks">https://www.youtube.com/watch?v=g8NVwNO_mks</a></li> <li>- Projectió del Ppt: Doraemon i la seva butxaca màgica. Sensibilització dels recursos que podem tenir nosaltres amb nosaltres (història de la tortuga, massatge...).</li> <li>- Història de <i>La tortuga</i>: explicar la història de la tortuga i crear racó de les emocions. Seguir les consignes: STOP, respirar fons, com em sento?, quin problema tinc?, què puc fer? La postura corporal ajuda sentir-se millor sigui amb els braços creuats i amagant el cap a dins, la postura fetal i abraçant-me... En el procés de la reflexió hi ha quatre moments: físic (stop i respiro), emocional (tristesa, alegria...), verbal (explico el problema) i final (em plantejo com actuar).</li> <li>- Massatge (amb globus semiinflats): automassatge i compartir-lo. L'educadora farà un massatge a un peluix per a que vegin com fer-ho (començarem pel cap i lentament anirem baixant per totes les parts del cos fins arribar als peus i farem el recorregut invers). En acabar tots direm amb veu alçada, <b>oh, què bé em sento!!!</b> Expressarem com ens hem sentit.</li> <li>- Diari emocional. Proposar compartir-lo amb la resta del grup.</li> <li>- Comiat i relaxació amb una "abraçada". Música ambient relaxant en sortir.</li> <li>- Temps estimat: 55'.</li> </ul>		
<b>Materials</b>		
<p>!!! COVID-19: Gel hidroalcohòlic / Mascareta.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ordinador/Projector/Altaveus.</li> <li>- Imatges de tortugues</li> <li>- Globus</li> </ul>		

Sessió 7	9/6/21_14/6/21	Regulació emocional: Autoestima i benestar
Destinataris: Centre Obert Infantil Can Sant Joan / Centre Obert Infantil La Ribera		
<b>Objectius</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Valorar-me per com sóc i pel que sé fer.</li> <li>- Conscienciar-me que contagio les meves emocions.</li> <li>- Treballar pel meu benestar.</li> </ul>		
<b>Metodologia/Temporització</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Música ambient relaxant en entrar. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=g8NVwNO_mks">https://www.youtube.com/watch?v=g8NVwNO_mks</a></li> <li>- <a href="#">Salutació i emeto la pregunta: com et sents? Diàleg. En rotllana.</a></li> <li>- Projectió del Ppt: Doraemon i la seva butxaca màgica. Sensibilització dels recursos que podem tenir nosaltres amb nosaltres.</li> <li>- Pasapalabra emocional: roda de qualitats positives. Dos equips i haurem d'aconseguir fer tota la roda.</li> <li>- En acabat, amb enganxines, escriuran qualitats positives de cada membre del grup i les hi enganxaran en un full, al ritme de la música.</li> <li>- Conversa: com t'has sentit quan t'anaven enganxant els companys la teva qualitat, quines t'han sorprès més? Per què?</li> <li>- Frase cloenda: Totes les emocions són necessàries, cal saber-les regular en la mesura justa, i d'això n'estem aprenent per a millorar el nostre benestar.</li> <li>- S'enduran el Diari emocional i el full de les qualitats.</li> <li>- Música de fi de càpsula i comiat. Temps estimat: 55'.</li> </ul>		
<b>Materials</b>		
<p>!!! COVID-19: Gel hidroalcohòlic / Mascareta.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ordinador/Projector/Altaveus.</li> <li>- Llapis, colors...</li> <li>- Enganxines.</li> </ul>		

6.4. Annex 4. Presentacions de les sessions (Ppt)

6.4.1. Annex 4.1. Presentació sessió 3. Vaja quin problema!



6.4.2. Annex 4.2. Presentació sessió 4. Emoció - Ràbia





**Quan ens enfadem?**



**Com ens agradaria actuar en aquests moments?**



**PARA**  
Quan et comenci a enfadar

**RELAXA'T I PENSA**  
Practica la respiració tranquil·la, conta fins a 10, posa en pràctica el pensament fred!  
Quan estiguis més calmat, fés-te la pregunta: Quina és la millor manera de respondre a aquest problema?

**ACTUA**  
Tria la solució que consideris més adequada, tenint en compte la regulació de la ràbia

6.4.3. Annex 4.3. Presentació sessió 5. “Una casa de locos”



UNA CASA DE LOCOS \_ NADIE ES PERFECTO (2'12")



UNA CASA DE LOCOS \_ UN LUGAR AGRADABLE (2'18")




UNA CASA DE LOCOS



¿Qué personaje de "Una casa de locos" eres?



LILY (13 años) LISA (14) LOLA (16) LANA (16) LUCY (18)

LYNN (13) LUAN (14) LUNA (15) LENI (16) LORI (17)



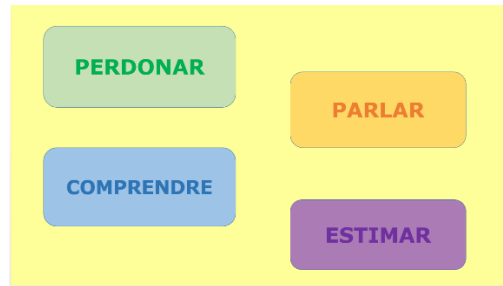
PER QUINA EMOCIÓ ES CONEIX EL TEU PERSONATGE?



CAL QUE CONTROLEM AQUESTES EMOCIONS? COM?



6.4.4. Annex 4.4. Presentació sessió 6. Doraemon i la butxaca màgica de les emocions

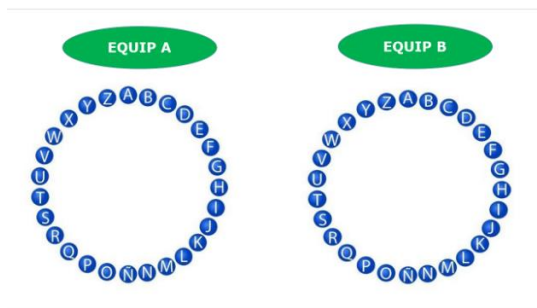
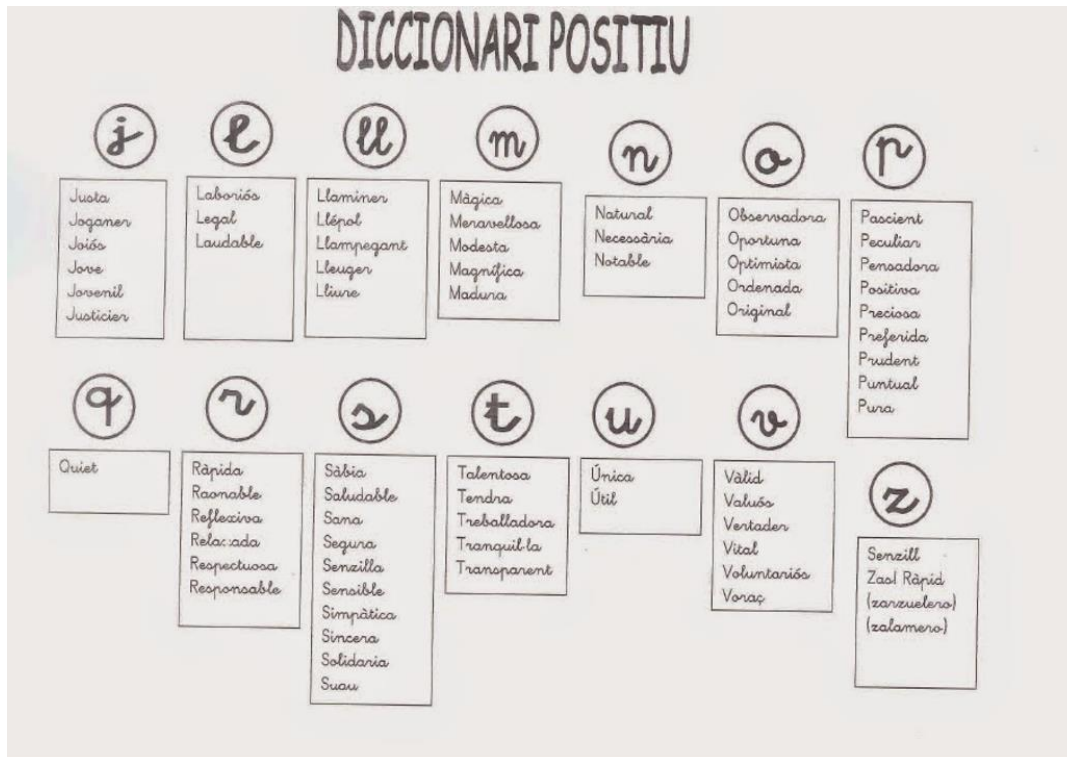


6.4.5. Annex 4.5. Presentació sessió 7. Qualitats positives



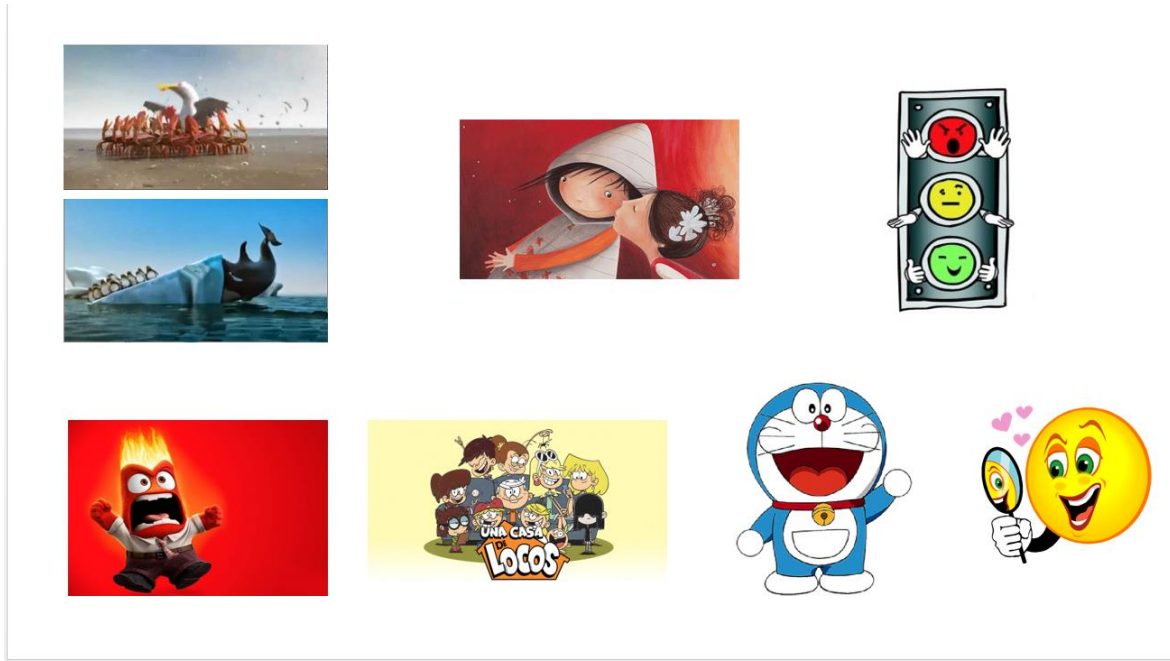
### DICIONARI POSITIU

a	b	c	d	e	f	g
Activa Adequada Adelantada Admirable Afectuosa Afortunada Àgil Alegre Amable Amada Amorosa Animada Artista Atenta Atractiva Adorable Apuesta	Bella Bondadosa Bona Bonica Benèvola	Calmada Caraç Caritativa Carinyosa Clara Cohent Colaboradora Competent Comprensiva Comunicativa Considerada Constant Cooperadora Cordial Connecta Creativa Cuidadosa Curiosa	Decidida Delicada Deliciosa Desperta Detallista Discreta Distinguida Divertida Dolça Divina	Educada Elegant Encantadora Enèrgica Entretinguda Entusiasta Essencial Esforçada Especial Esplèndida Espontània Estimada Estudiosa Estupenda Experta Expressiva Extraordinària	Fabulosa Famosa Fantàstica Fascinant Fiable Fidel Fina Ferma Flexible Força Franca	Generosa Genial Geni Gentil Gloriosa Graciosa Guapa
					h	i
					Hàbil Honest Honrada Humana Humil	Ideal Idealista Il·lustre Imaginativa Impecable Imprescindible Ingeniosa Inocent Intelligent Interessant Important



6.4.6. Annex 4.6. Presentació sessió 7. Avaluació de la càpsula

Tot això queda reflectit en el full següent on apareixen les icones del més representatiu de cada sessió i havien d'enganxar gomets en les dues sessions que més van gaudir de les emocions.



6.5. Annex 5. Graelles d'avaluació. Resultats

Les dues primeres graelles mostren els resultats de la visió global de les sessions preparades (puntuació de 0 a 4):

Centre Obert Infantil  La Ribera	Sessió 1	Sessió 2	Sessió 3	Sessió 4	Sessió 5	Sessió 6	Sessió 7	Valoració (28)
	Expectatives	4	2	1	3	3	3	
Sensibilització	4	1	1	2	3	3	2	16
Competència emocional	3	2	3	3	3	3	3	20
Dinàmica: visionat	2	1	0	3	3	3	2	14
Dinàmica: vivencial	3	1	1	2	3	4	3	17
Relaxament	1	0	0	0	1	3	1	6
Materials	3	3	2	3	3	3	2	19
Recomanació	4	0	1	3	3	3	1	15
Valoració (32)	28	10	9	19	22	25	16	

Taula 9. COI La Ribera: Visió global de les sessions preparades (puntuació de 0 a 4). Resultats

Centre Obert Infantil Can Sant Joan	Sessió 1	Sessió 2	Sessió 3	Sessió 4	Sessió 5	Sessió 6	Sessió 7	Valoració (28)
Expectatives	4	2	1	2	3	3	3	18
Sensibilització	4	3	2	3	4	4	3	23
Competència emocional	3	1	2	3	3	3	2	17
Dinàmica: visionat	3	0	1	4	4	4	2	18
Dinàmica: vivencial	3	2	1	3	3	3	2	17
Relaxament	2	2	1	1	2	2	1	11
Materials	3	3	2	3	3	3	2	19
Recomanació	4	2	2	3	3	3	3	20
Valoració (32)	26	15	12	22	25	25	18	

Taula 10. COI Can Sant Joan: Visió global de les sessions preparades (puntuació de 0 a 4). Resultats

Les següents graelles mostren els resultats de la valoració del grau d'implicació, dels infants, en la sessió (puntuació de 0 a 4):

Centre Obert Infantil La Ribera	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	GLOBAL (44)
S1: Compta amb tu!	3	1	3	3	1	2	3	3	3	3	1	26
S2: La gran fàbrica de les paraules	2	0	1	1	0	1	1	2	2	2	0	12
S3: Vaja, quin problema	2	0	1	1	0	0	1	1	1	2	0	9
S4: Emoció-Ràbia	2	0	2	2	0	2	2	2	2	3	0	17
S5: Tolerància a la frustració	2	1	2	3	1	2	1	1	3	3	1	20
S6: Regulació de la ira...	3	2	2	3	2	2	1	3	3	3	2	26
S7: Autoestima i benestar	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	22
GLOBAL (28)	16	6	13	15	6	10	11	14	16	19	6	

Taula 11. COI La Ribera. Valoració del grau d'implicació, dels infants, en la sessió (puntuació de 0 a 4). Resultats

Centre Obert Infantil Can Sant Joan	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	GLOBAL (60)
S1: Compta amb tu!	2	3	3	2	0	2	2	3	3	3	1	3	3	2	1	33
S2: La gran fàbrica de les paraules	0	1	2	1	0	1	1	0	1	2	1	1	2	1	0	14
S3: Vaja, quin problema	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	9
S4: Emoció-Ràbia	1	3	2	2	3	2	1	3	2	2	2	1	2	1	0	27
S5: Tolerància a la frustració	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	0	34
S6: Regulació de la ira...	2	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	2	0	36
S7: Autoestima i benestar	1	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	1	37
<b>GLOBAL (28)</b>	<b>8</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>17</b>	<b>11</b>	<b>2</b>	

Taula 12. COI Can Sant Joan. Valoració del grau d'implicació, dels infants, en la sessió (puntuació de 0 a 4).  
Resultats

I les darreres reflecteixen els resultats de la Valoració, per part dels infants, de les dues sessions que més han gaudit.

Centre Obert Infantil La Ribera	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	GLOBAL
S1: Compta amb tu!												0
S2: La gran fàbrica de les paraules						X	X		X	X		4
S3: Vaja, quin problema				X			X	X				3
S4: Emoció-Ràbia				X	X						X	3
S5: Tolerància a la frustració	X	X	X		X	X		X		X	X	8
S6: Regulació de la ira...	X	X	X		X			X	X			6
S7: Autoestima i benestar												0

Taula 13. COI La Ribera: Valoració, per part dels infants, de les dues sessions de les que més han gaudit. Resultats

Centre Obert Infantil Can Sant Joan	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	GLOBAL
S1: Compta amb tu!				X							X					2
S2: La gran fàbrica de les paraules											X					1
S3: Vaja, quin problema	X				X				X		X		X			5
S4: Emoció-Ràbia			X		X	X		X			X	X		X		7
S5: Tolerància a la frustració		X	X	X			X	X	X	X	X	X	X	X		11
S6: Regulació de la ira...	X	X				X					X					4
S7: Autoestima i benestar							X			X	X					3

Taula 14. COI Can Sant Joan: Valoració, per part dels infants, de les dues sessions de les que més han gaudit. Resultats