



UNIVERSITAT DE BARCELONA

Mestre d'educació primària

TREBALL DE FINAL DE GRAU

EDUCACIÓ EMOCIONAL: FONAMENTACIÓ TEÒRICA I PROPOSTA D'ASSIGNATURA ESPECÍFICA

Presenta:

Andrea García Trapero

Tutor:

Edu Mir Neira

Data:

06 de juny de 2024

ÍNDIX

1. Resum	3
2. Justificació	4
3. Marc conceptual.....	5
3.1. Antecedents teòrics: intel·ligència emocional	5
3.2. Emocions, autoestima i autoconcepte	5
3.3 Educació emocional: principis fonamentals	6
3.4. Model de competències emocionals del GROP.....	8
3.5. L'educació emocional a l'etapa de primària.....	11
3.6 Etapa de la proposta d'educació emocional	13
4. Objectius.....	14
5. Metodologia	15
5.1 Revisió bibliogràfica	15
5.2 Estudi de camp	15
6. Proposta.....	16
6.1 Resultat de les enquestes	17
6.2 Consulta amb l'experta: valoració del disseny.....	23
6.3 Proposta d'assignatura d'educació emocional	24
7. Conclusions	31
7.1 Conclusions generals.....	31
7.2 Objectius assolits i limitacions	32
7.3 Noves línies de recerca.....	32
7.4 Reflexió personal de la realització del TFG.....	33
8. Bibliografia.....	34

1. Resum

El present Treball de Fi de Grau aborda la temàtica de l'educació emocional en les primeres etapes de l'educació primària, aprofundint en la seva rellevància i proposant una assignatura específica per al segon cicle d'aquesta etapa, La investigació es fonamenta en una metodologia mixta, combinant treball de camp (enquestes a docents i entrevista a una experta) i revisió bibliogràfica exhaustiva sobre educació emocional. Els resultats obtinguts avalen la importància d'implementar l'educació emocional en aquesta etapa. En base als descobriments, es proposa una assignatura d'educació emocional per al segon cicle d'educació primària, tercer i quart, fonamentada en el model GROU (Grup de Recerca en Orientació i Psicopedagogia) i alineada amb l'estructura del nou currículum educatiu. Aquesta proposta té com a objectiu principal el desenvolupament de competències emocionals en els estudiants i orientar als mestres cap a unes bones pràctiques sobre educació emocional.

ABSTRACT

This Final Degree Thesis addresses the topic of emotional education in the first stages of primary education, deepening its relevance and proposing a specific subject for the second cycle of this stage, framed in the new educational curriculum. Based on the findings, a subject of emotional education is proposed for the second cycle of primary education, third and fourth. based on the GROU model (Group for Research in Guidance and Psychopedagogy) and aligned with the structure of the new educational curriculum.

RESUMEN

Este Trabajo de Fin de Grado (TFG) aborda el tema de la educación emocional en las primeras etapas de educación primaria, profundizando en su relevancia y proponiendo una temática específica para el segundo ciclo de esta etapa, enmarcada en el nuevo currículum educativo. A partir de los hallazgos se propone una asignatura de educación emocional para el segundo ciclo de educación primaria, basado en el modelo GROU (Grupo de Investigación en Orientación y Psicopedagogía).

Paraules clau: educació emocional, emocions, competències emocionals, assignatura, bones pràctiques, educació primària.

2. Justificació

Des de fa dècades la intel·ligència emocional ha format part d'investigacions i estudis en l'àmbit de l'educació. Autors com Gardner (1995) i Goleman (1995) van demostrar la importància i beneficis de l'educació emocional en les primeres etapes dels infants. En aquest sentit, s'ha constatat que les emocions tenen un paper fonamental en el procés d'aprenentatge.

Al context actual de Catalunya, les escoles treballen a partir del Nou Currículum, que reconeix la importància de l'educació emocional. Aquest currículum consta de sis vectors transversals per tota la primària, un dels quals és el de benestar emocional, on es tracten aspectes de gestió de les emocions. Teòricament, i segons la pàgina oficial del nou currículum, destaquen aquests sis vectors per ser elements que s'han de tenir en compte a l'hora de dissenyar i planificar les situacions d'aprenentatge, ja que consideren que són aspectes clau a l'itinerari educatiu. No obstant això, sorgeix el dubte: és efectiu i realista plantejar la implementació de la gestió emocional com un eix transversal i vertebrador de la pràctica docent?

Es presenten diversos reptes a partir d'aquesta qüestió, en primer lloc, implica una càrrega lectiva que dificulta que s'assoleixin significativament les diferents estratègies emocionals, ja que no es poden treballar de manera profunda. En segon lloc, caldrien formacions per al professorat, ja que no tots compten amb el suport per abordar la implementació de l'educació emocional al mateix temps que treballen altres continguts, i, finalment, els recursos didàctics, en molts casos, dificulten la tasca del mestre en aquesta àrea.

Davant d'aquestes dificultats, es proposa la integració de l'educació emocional com una àrea específica dins del currículum, per poder dedicar el temps que requereix una bona gestió de les emocions i dels conceptes relacionats.

Si bé el reconeixement del Benestar emocional com a eix vertebrador del currículum és un pas importat en aquest aspecte, cal reflexionar sobre la implementació efectiva i total en la pràctica docent.

3. Marc conceptual

3.1. Antecedents teòrics: intel·ligència emocional

L'any 1995, Howard Gardner va publicar *La Teoría en la práctica*, on parlava de les diverses intel·ligències, incloent-hi la intel·ligència interpersonal i la intrapersonal, el que ara coneixem com intel·ligència emocional. Aquest autor va reconèixer un nou element fonamental a l'educació i, tot i que no era el seu objectiu principal, es va haver de considerar el paper que tenien aquestes vers l'educació i l'aprenentatge. Segons explica Dueñas (2002) al seu article, Salovey i Mayer van proporcionar una definició d'intel·ligència emocional al 1997 basant-se en les idees de Gardner:

La intel·ligència emocional relaciona l'habilitat per percebre amb precisió, valorar i expressar emocions, relaciona també l'habilitat per accedir i/o generar sentiments quan faciliten el pensament, també l'habilitat per entendre emoció i coneixement emocional i l'habilitat per regular emocions que promoguin el creixement emocional i intel·lectual.

L'educació emocional va sorgir com una resposta educativa vers les necessitats que presentava la societat: depressió, violència, drogoaddiccions.... Segons Goleman (1995), l'analfabetisme emocional comporta efectes negatius a les persones i al conjunt de la societat. Per tant, entenem que les emocions s'han de treballar i hem d'adoptar diverses estratègies per poder gestionar les diferents situacions que es presenten a la vida i aconseguir el màxim desenvolupament personal i social de l'alumnat.

3.2. Emocions, autoestima i autoconcepte

Per poder definir què és l'educació emocional, primer es necessari definir que son les emocions: Les emocions son respostes complexes de l'organisme que cal conèixer i gestionar de forma apropiada. Son els esdeveniments que succeeixen, tant interns com externs, actuals, passats o futurs els que activen les emocions. A partir d'això hem de fer una distinció segons el tipus d'esdeveniment, si el que produeix és benestar, s'experimentaran emocions positives, i en cas contrari, emocions negatives. És necessari destacar que no hi ha emocions positives o negatives, totes son necessàries per adaptar-se a l'entorn o context, el conflicte resideix en què fem quan sentim segons quina emoció (Bisquerra, 2016).

La resposta emocional està formada per tres elements:

- el neurofisiològic, és com reacciona el cos vers l'emoció que s'està sentint (suor, taquicàrdia...);
- el comportamental, es manifesta mitjançant el llenguatge no verbal de les expressions facials (somriure, plorar, riure...); i
- el cognitiu, que significa que s'ha pres consciència de l'emoció i es pot identificar. Aquest últim element està relacionat amb el concepte de sentiment, que és una emoció identificada per la persona que l'està sentint (Bisquerra, 2016).

Tal com s'ha dit, entenem l'educació emocional com un procés continu i permanent, ha d'estar present des del naixement, durant l'educació infantil, primària, secundària i superior, així com al llarg de la vida adulta (Bisquerra i Pérez, 2012). Però l'educació emocional no només té a veure amb les emocions, sinó que també cal destacar conceptes que estan estrictament relacionats amb la gestió d'aquestes i del procés educatiu.

Segons Roa (2013), cal tenir en consideració aspectes com l'autoconcepte i l'autoestima. L'autoconcepte té a veure amb la dimensió cognitiva i es va creant i formant a mesura que la persona creix i viu diverses experiències, és a dir, no es innat. Cada persona té un autoconcepte sobre si mateixa que està format per diferents imatges dels diversos àmbits de la seva vida (autoconcepte físic, acadèmic, social, personal i emocional). Complementant això, trobem l'autoestima, un element que posa el valor i afecte en l'actitud que tenim sobre nosaltres mateixos. L'autoestima ajusta la personalitat i es pot considerar l'objectiu del procés educatiu, ja que genera la disposició amb la qual ens enfrontem als estímuls que rebem. Existeixen tres components que conformen l'autoestima:

- El component cognitiu, que està format pels coneixements que tenim sobre un mateix, és a dir, la representació d'un mateix, i va variant segons la maduresa i la capacitat cognitiva.
- El component afectiu, que està relacionat amb el valor que ens atribuïm i la mesura en la que ens acceptem. És l'epicentre de l'autoestima, ja que és la resposta que tenim vers nosaltres mateixos.
- El component conductual, és la part que gestiona les accions que duem a terme, les decisions que prenem, les intencions... de manera coherent (Roa, 2013; Dueñas, 2002; López, 2016).

L'autoestima es un aspecte fonamental per un bon desenvolupament personal, i es va generant des de la infància. Es un sentiment que va sorgint de la satisfacció i benestar que s'experimenta a les primeres etapes, però, cal desenvolupar satisfactòriament aquest elements per tenir un grau notable d'autoestima: la vinculació, el sentiment que obté el nen a l'hora de crear i establir vincles que considera importants i que la resta valora; la singularitat, el resultat del coneixement i del valor que té sobre ell mateix sent conscient de les seves característiques i el recolzament que rep per aquestes; el poder, la capacitat de modificar segons quines circumstàncies de la seva vida i tenir responsabilitats; les pautes guia tenen a veure amb els referents del nen que prendrà com a models filosòfics, ideals i d'exigències personals (Roa, 2013).

3.3. Educació emocional: principis fonamentals

L'educació emocional té com a objectiu capacitar a les persones mitjançant les diverses estratègies i competències per poder afrontar els reptes de la vida quotidiana, incrementant d'aquesta manera el benestar personal i social.

A partir de les aportacions de Bisquerra (2000), podem destacar els principis següents:

- El desenvolupament emocional és una part inherent del desenvolupament global de la persona. En aquest sentit, l'educació ha d'atendre a l'educació dels sentiments, amb l'objectiu de desenvolupar i recuperar la capacitat d'identificar els propis sentiments, així com d'expressar-los de forma autèntica i adequada.
- L'educació emocional és un procés de desenvolupament humà, tant personal com social i implica canvis en les estructures cognitiva, actitudinal i procedimental.
- L'educació emocional ha de ser continuada i treballada durant tot el procés acadèmic.
- L'educació emocional ha de ser de caràcter participatiu, ja que, implica tots els agents que conformen el sistema educatiu i acadèmic i degut a que és un procés que exigeix la participació individual i la interacció social.
- L'educació emocional ha de ser flexible i s'ha d'exposar a processos de revisió, d'aquesta manera els programes es van adaptant a les necessitats i s'adapta a les circumstàncies del moment.

3.4. Model de competències emocionals del GROP

Existeixen diversos tipus de models emocionals. Trobem el model Goleman (1995), que defensa que el quocient intel·lectual es complementa amb l'emocional. El model Bar-On, (1988) que està format per diferents components, l'intrapersonal, l'interpersonal, el d'estat d'ànim, el d'adaptabilitat i el de la gestió de l'estrès. També, anteriorment esmentat el model de Salovey i Mayer (1990), dels últims models, que després de redefinir-se contempla habilitats com la percepció emocional, la facilitació emocional del pensament i la comprensió emocional.

Aquests models son els més destacats, però ens centrarem en el model del GROP (Grup de Recerca en Orientació i Psicopedagogia), impulsat per Rafael Bisquerra, un catedràtic de la Universitat de Barcelona, president de la Xarxa Internacional d'Educació Emocional i Benestar, és llicenciat en pedagogia i psicologia. Ha realitzat contribucions en aquest camp des dels anys noranta fins a l'actualitat. Aquest model sorgeix del Grup de Recerca en Orientació i Psicopedagogia (a la Universitat de Barcelona), d'on surten les sigles GROP. Es tracta d'un model en revisió permanent. (Bisquerra i Pérez Escoda, 2007; Bisquerra 2009,2016). El model del GROP es centra en les competències emocionals, considerades com un conjunt de coneixements, capacitats, habilitats y actituds necessàries per prendre consciència, comprendre, expressar i regular de forma apropiada els fenòmens emocionals. Podem veure aquestes competències representades en aquesta figura (figura 1).



Figura 1. Model pentagonal de competències emocionals (Bisquerra i García, 2018)

Aquest model s'estructura en cinc blocs: consciència emocional, regulació emocional, autonomia emocional, competència social y habilitats de vida pel benestar (Figura 1).

A continuació, es presenta una taula d'elaboració pròpia amb les diferents competències del model GROU i el contingut d'aquestes.

Tabla 1. Taula de les competències emocionals. (Elaboració pròpia)

COMPETÈNCIES EMOCIONALS					
	Consciència emocional	Regulació emocional	Autonomia emocional	Competències socials	Competències per la vida i el benestar
Definició	Prendre consciència de les pròpies emocions i de la de la resta i entendre el clima emocional d'una situació determinada.	Capacitat per gestionar les emocions seguint estratègies per enfrontar-te a diverses situacions.	Conjunt de característiques i elements relacionats amb la autogestió personal.	Capacitat per crear i mantenir relacions positives amb altres persones.	Capacitat per adoptar comportaments apropiats i responsables per enfrontar els desafiaments diaris de la vida (personals, professionals, familiars...)
Subcompetències	Percebre amb precisió els sentiments i les emocions, saber identificar.	Expressió emocional apropiada: habilitat per comprendre que l'estat emocional intern, no cal que correspongui a l'estat extern, tant per un mateix com per la resta.	Autoestima: mantenir i treballar en la imatge positiva d'un mateix.	Habilitats socials bàsiques: saber escoltar (saludar, acomiadar-se, donar les gràcies...)	Fixar objectius adaptatius: capacitat per fixar objectius positius i realistes (a curt i llarg termini).
	Donar nom a les emocions mitjançant un vocabulari adequat per designar fenòmens emocionals.	Regulació d'emocions i sentiments: acceptar que els sentiments s'han de regular. Control de la ira, la violència, comportaments de risc... Com també ser constant amb els objectius, no deixar-se portar per la immediatesa.	Automotivació: automotivar-se i implicar-se emocionalment en les activitats diverses de la vida personal.	Respecte vers els demés: acceptar i apreciar les diferències individuals grupals. Per exemple en els diferents punts de vista.	Prendre decisions: assumir la responsabilitat per les pròpies decisions, tenint en compte aspectes ètics, socials i de seguretat.

<p>Empatia: comprendre les emocions de la resta, entenent també la comunicació verbal i no verbal.</p>	<p>Tolerància a la frustració: la frustració és inevitable, cal treballar-la perquè una baixa tolerància a la frustració genera malestar i risc per a conductes negatives (ira, angoixa...). Una bona tolerància augmenta la probabilitat de benestar.</p>	<p>Responsabilitat: capacitat per respondre sobre els actes d'un mateix. Implicació en tenir comportaments segurs, saludables i ètics. Assumir la responsabilitat en la presa de decisions. (<i>Quines actituds adoptaré davant de les situacions?</i>)</p>	<p>Comunicació expressiva: capacitat per iniciar i mantenir converses, expressar els propis sentiments i pensaments amb claredat, tant en comunicació verbal com no verbal.</p>	<p>Buscar suport i recursos: capacitat per identificar la necessitat d'ajut i recolzament i saber accedir als recursos disponibles apropiats</p>
<p>Detectar creences: identificar quines creences son negatives per poder desfer-les.</p>	<p>Prevenició d'estats d'ànims negatius: estrès, angoixa, depressió...</p>	<p>Pensament crític: pensament raonat i reflexiu centrat en decidir què pensar, creure, sentir i fer. És un pensament que requereix autodeterminació, reflexió, autocontrol i metacognició.</p>	<p>Compartir emocions: prendre consciència de que les relacions es basen en la sinceritat expressiva. Treballar l'expressió i la reciprocitat.</p>	
<p>Concentració: tenir la capacitat de centrar el pensament i focalitzar l'atenció.</p>			<p>Prevenició i gestió dels conflictes: és la capacitat per identificar, anticipar i enfrontar resolutivament conflictes socials i problemes interpersonals.</p>	

Aquesta taula reflexa el contingut de les diferents competències emocionals en una versió adaptada i específica per als aspectes que es podrien treballar a l'etapa d'educació primària. En primer lloc trobem la definició de cada competència i seguidament les subcompetències o elements que la conformen.

3.5. L'educació emocional a l'etapa de primària

Tal com suggereix Bisquerra (2021), l'educació emocional no es limita a un moment o un lloc concret. Es tracta d'un procés continu i permanent que ha d'acompanyar l'individu al llarg del seu desenvolupament personal i acadèmic. Per aquest motiu, és fonamental integrar-la a l'educació formal, des de l'educació infantil fins a l'educació superior. La seva presència en el currículum escolar permetrà als estudiants adquirir les eines necessàries per gestionar les seves emocions de manera efectiva.

Segons Durlak (2011), implementar programes d'educació primària té diversos beneficis, en destaquem aquest entre d'altres:

- Millora les relacions interpersonals
- Disminució de problemes de conducta
- Millora de l'empatia
- Millor adaptació escolar, familiar i social
- Disminució d'iniciació al consum de drogues (alcohol, tabac, substàncies il·legals...)
- Disminució de l'angoixa i l'estrès
- Més connexió, implicació, satisfacció i benestar a l'escola
- Disminució de l'índex de violència i d'agressions,

Per poder implementar un programa transversal, és a dir, a totes les etapes de primària (d'assignatura d'educació emocional), cal tenir en compte els aspectes com el nivell, és a dir, treballar en el desenvolupament de les emocions contextualitzades a un nivell educatiu. És un procés transversal, s'ha de poder treballar des de les primeres etapes fins les últimes. Adaptar i modificar les metodologies i competències serà fonamental per uns resultats significatius.

Durant el procés d'implementació, caldrà fer us de diverses tècniques d'aprenentatge, han de ser actives i participatives, com per exemple, fer role-play, veure vídeos i reflexionar o debatre conjuntament, relaxació; s'ha de procurar atendre a tots els alumnes, per això cal buscar diferents maneres de treballar-les.

La metodologia de l'educació emocional ha de ser pràctica, com s'ha mencionat anteriorment. Fomentant l'autoreflexió, el raonament, la introspecció, però cal destacar que no s'ha de forçar a cap alumne a participar en totes les activitats, ja que és un procés personal. També, cal tenir en compte que el mestre serà un model de conducta pels alumnes, cal que sigui el reflex del que s'està aprenent (Bisquerra, 2016).

Pel que fa l'avaluació de l'educació emocional, cal que sigui des d'una perspectiva lògica i sistèmica, relacionada amb el context en el que s'estigui desenvolupant l'activitat. No és una tasca fàcil, però es pot avaluar mitjançant un portafolis personal una avaluació 360 (avaluació que consta de l'opinió de pares, companys i la opinió pròpia), la avaluació entre iguals... Tot i això, serà indispensable marcar uns objectius clars, per treballar en base a aquestes.

Per poder treballar aquestes competències a l'escola, caldrà treballar el clima emocional de l'aula, per tal de que esdevingui un espai segur, favorable per l'aprenentatge i el benestar. Aquest element influeix als comportaments de risc, a l'absentisme, a la relació entre mestres i de mestres a alumnes i per tant, es veu afectat tant el rendiment acadèmic com el benestar personal i social. Cal enfrontar als alumnes a reptes que puguin assolir i siguin centrats en ells, els mestres han de tenir bones expectatives sobre els alumnes i proporcionar els suports que cadascú necessiti per poder superar els reptes. Cal mencionar, que una bona educació emocional, requereix una atenció individualitzada (Bisquerra, 2016).

Altres aspectes a tenir en compte per un bon clima emocional serien les condicions físiques de l'espai, el mobiliari, la distribució... son elements que poden tant beneficiar en el cas que es trobi en bon estat i ordenat, com perjudicar al projecte si parlem d'un espai brut, mobles trencats...

3.6. Etapa de la proposta d'educació emocional

En aquest document es presenta una proposta d'educació emocional, seguint l'estructura del currículum, i està plantejada per a cicle mitjà, ja que es considera una etapa molt adequada per treballar l'educació emocional. Tot i que, cal treballar des de l'inici del procés educatiu.

A l'etapa de cicle mitjà, els alumnes coneixen tant les emocions com les manifestacions d'aquestes i prenen consciència de la seva durabilitat i intensitat. És just als 8 anys quan es comença a desenvolupar la comprensió de l'ambivalència emocional, la capacitat d'autocontrol, regulació i comunicació. És també durant aquestes edats (8 i 9 anys) quan s'incorpora la comparació social (del jo amb els meus companys) i al nivell de l'autoestima apareix una percepció més realista, que no sempre és positiva i posa en risc aquest element (Pereda, 2014).

També ho contextualitzem en l'etapa d'operacions concretes de Piaget (1968), concretament en la segona fase, caracteritzada perquè els infants desenvolupen la capacitat de raonar sobre transformacions, de classificar i entendre les relacions i sobretot a tenir en compte el punt de vista de la resta de persones. És també quan es comença a construir un propi codi moral, moment molt important pel desenvolupament integral del nen.

És per aquest motiu pel qual s'ha decidit crear la proposta en el cicle mitjà, considerant-lo una etapa de molts aprenentatges i canvis, on es podrà treure el màxim potencial als continguts i competències que es treballin.

4. Objectius

L'objectiu principal del treball és crear una proposta d'assignatura d'educació emocional enfocada al cicle mitjà de primària. Degut a la importància que té aquest fet per al desenvolupament integral de l'alumnat i la clara relació que existeix entre les emocions i el rendiment acadèmic, es considera essencial incloure l'educació emocional com una àrea més al currículum d'educació primària, ja que, degut a la situació actual de les escoles, es presenten molts reptes poder treballar tots els aspectes de caràcter emocional només des de la resta d'àrees, de manera interseccional.

Els objectius d'aquest treball són:

- *Objectiu 1.* Analitzar la importància de l'educació emocional en les primeres etapes de l'educació primària
 - o Qüestions relacionades amb aquest objectiu:
 - Què són les emocions?
 - Què és l'educació emocional?
 - Quins són els beneficis d'aquesta?
 - Per què és important treballar-la a educació primària?
 - Què pensen els mestres de les escoles públiques sobre l'educació emocional?

- *Objectiu 2.* Plantejar les línies generals d'una assignatura d'Educació emocional per al segon cicle de l'etapa de Primària seguint l'estructura del nou currículum.
 - o Qüestions relacionades amb aquest objectiu:
 - Quin model emocional treballa per competències i es pot aplicar a l'etapa d'educació primària?
 - En quina edat es planteja la proposta?
 - Com es pot avaluar l'educació emocional?
 - Què podem fer des de l'escola per treballar de manera pràctica l'educació emocional?

5. Metodologia

El present treball de final de grau s'ha desenvolupat seguint un enfocament metodològic mixt, combinant estratègies qualitatives i quantitatives per obtenir un nivell de comprensió profund i complert sobre el tema d'investigació.

5.1. Revisió bibliogràfica

En primer lloc, la revisió bibliogràfica. S'ha dut a terme una recerca d'informació per poder extreure les dades més importants sobre l'àmbit de l'educació emocional. Per començar s'esmenten els antecedents teòrics, com Goleman (1995) i Garder (1995), que parlaven de les intel·ligències múltiples, on una d'aquestes és la intel·ligència emocional. Seguidament, mencionem a Salovey i Mayer que al 1997 van crear la definició d'educació emocional. Per últim, es necessari mencionar a Bisquerra, un autor que des del 2000 ha fet aportacions, estudis i teories sobre les emocions. Aquest document està en major part basat en la seva teoria del GROPE, una teoria creada al 2018 a la Universitat de Barcelona i que organitza l'educació en cinc competències. Per altra banda, també s'han buscat els beneficis de la implementació de l'educació emocional, la metodologia a seguir i l'avaluació.

5.2. Estudi de camp

En segon lloc, s'ha realitzat un estudi de camp per una recollida de dades. S'ha passat una enquesta als mestres d'educació infantil i primària amb l'objectiu de conèixer la seva opinió, experiència i necessitats en relació a l'educació emocional. Aquesta enquesta inclou preguntes tancades i obertes per obtenir informació tant quantitativa com qualitativa. S'ha realitzat als mestres d'una escola pública de Sant Joan Despí. Un total de 10 mestres.

Seguint amb l'estudi de camp es va fer una consulta amb un expert. Es va realitzar una entrevista en la que es va revisar la proposta i es va demanar l'opinió. D'aquesta manera es va obtenir una visió especialitzada sobre el tema i profunditzar en aspectes específics relacionats amb la implementació d'un assignatura d'educació emocional. Per últim, s'ha realitzat una observació directa a les aules d'educació primària. Aquestes observacions han permès analitzar com s'aborden les emocions a les aules i quines estratègies utilitzen els docents per gestionar-les.

6. Proposta

Aquest document té dos objectius, en primer lloc, explicar de manera teòrica la importància i beneficis de l'educació emocional a l'etapa d'educació primària, i en segon lloc, elaborar una proposta d'assignatura d'educació emocional per al cicle mitjà d'educació primària, seguint l'estructura del nou currículum. La proposta d'àrea es basarà en el model GROU, que estructura l'educació emocional en cinc competències. Tot i que inicialment es planteja per a cicle mitjà, s'expressa la idea d'implementar-la gradualment a tots els cursos de l'educació obligatòria per maximitzar els seus beneficis.

Els objectius principals de la proposta són:

1. Millorar la gestió emocional de l'alumnat.
2. Prevenir conflictes intrapersonals i interpersonals
3. Adquirir eines per poder identificar i gestionar les emocions

Aquests objectius tenen el potencial d'empoderar els alumnes i equipar-los amb habilitats valuoses per a la vida. Al desenvolupar la intel·ligència emocional, els alumnes podran conèixer millor les seves pròpies emocions, relacionar-se de manera més efectiva amb els altres i crear un ambient escolar positiu i solidari. Aquests beneficis poden repercutir positivament en el seu rendiment acadèmic, benestar mental i desenvolupament personal integral.

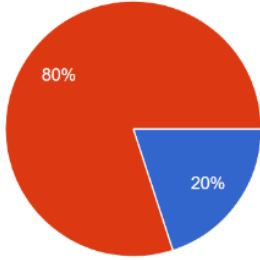
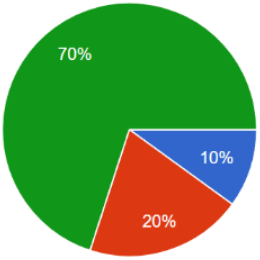
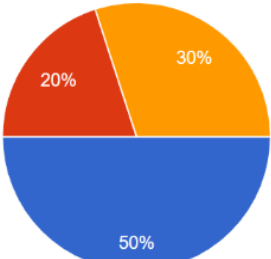
Considerant que la proposta es materialitza en l'elaboració i incorporació d'una nova assignatura plantejada per un curs acadèmic, durant cada etapa es treballaran els diferents nivells amb diferents estratègies de cara a l'adquisició de les diverses competències. Com s'ha mencionat anteriorment, la proposta segueix l'estructura del currículum: competències específiques, criteris d'avaluació i sabers. Als annexos es podran consultar activitats i pràctiques docents per treballar les diferents competències; també s'inclou un apartat d'orientacions enfocades a cada un dels sabers implicats.

Aquesta proposta està fonamentada en el marc teòric i en un estudi de camp que es basa en una enquesta al professorat i la revisió i assessorament d'una experta.

6.1. Resultats de les enquestes

L'enquesta que van realitzar els mestres està organitzada en diverses parts: informació personal, implementació de l'educació emocional, competències emocionals, col·laboració entre docents, formació i suport i observacions. A continuació es presenta una taula amb les diferents preguntes i respostes.

Tabla 2. Anàlisi de les respostes de les enquestes

INFORMACIÓ PERSONAL										
Preguntes	Gràfic de respostes	Conclusió								
<p>En quin curs nivell dona classe?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Infantil ● Primària 	 <table border="1"> <caption>Dades del gràfic de respostes per nivell</caption> <thead> <tr> <th>Nivell</th> <th>Percentatge</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Primària</td> <td>80%</td> </tr> <tr> <td>Infantil</td> <td>20%</td> </tr> </tbody> </table>	Nivell	Percentatge	Primària	80%	Infantil	20%	<p>Aquesta pregunta ens ha servit per saber quin és el percentatge de mestres que es dedica a cada etapa, i conèixer tant l'opinió de primària com infantil. L'educació emocional s'ha de treballar des d'ambdues etapes.</p>		
Nivell	Percentatge									
Primària	80%									
Infantil	20%									
<p>Quants anys d'experiència té com a docent?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Menys de 5 anys ● Entre 5 i 10 anys ● Entre 11 i 15 anys ● Més de 15 anys 	 <table border="1"> <caption>Dades del gràfic de respostes per experiència</caption> <thead> <tr> <th>Experiència</th> <th>Percentatge</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Més de 15 anys</td> <td>70%</td> </tr> <tr> <td>Entre 5 i 10 anys</td> <td>20%</td> </tr> <tr> <td>Menys de 5 anys</td> <td>10%</td> </tr> </tbody> </table>	Experiència	Percentatge	Més de 15 anys	70%	Entre 5 i 10 anys	20%	Menys de 5 anys	10%	<p>La varietat d'experiència enriqueix l'enquesta per veure si hi ha diferències entre els que porten més anys com els que porten menys. Com veiem la majoria de mestres que han realitzat l'enquesta porten més de 15 anys.</p>
Experiència	Percentatge									
Més de 15 anys	70%									
Entre 5 i 10 anys	20%									
Menys de 5 anys	10%									
<p>Ha rebut alguna formació específica en educació emocional?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Sí ● No ● M'he interessat jo i he buscat informació de manera autodidacta. 	 <table border="1"> <caption>Dades del gràfic de respostes sobre formació</caption> <thead> <tr> <th>Tipus de formació</th> <th>Percentatge</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Sí</td> <td>50%</td> </tr> <tr> <td>M'he interessat jo i he buscat informació de manera autodidacta</td> <td>30%</td> </tr> <tr> <td>No</td> <td>20%</td> </tr> </tbody> </table>	Tipus de formació	Percentatge	Sí	50%	M'he interessat jo i he buscat informació de manera autodidacta	30%	No	20%	<p>La meitat dels mestres han rebut formacions sobre educació emocional, però, externes al grau universitari, formacions externes. Per altra banda trobem un 30% de mestres que han hagut de buscar informació de manera autodidacta, segurament per falta de recursos.</p>
Tipus de formació	Percentatge									
Sí	50%									
M'he interessat jo i he buscat informació de manera autodidacta	30%									
No	20%									

IMPLEMENTACIÓ DE L'EDUCACIÓ EMOCIONAL

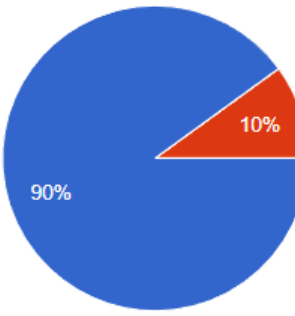
Preguntes	Gràfic de respostes	Conclusió
<p>Es treballa l'educació emocional de forma específica al seu centre educatiu?</p> <p>● Sí ● No</p>		<p>El que crida l'atenció de les respostes és que tots els mestres que han realitzat l'enquesta són de la mateixa escola. Alguns mestres treballaran pel seu compte l'educació emocional, però, des de l'escola no es dedica temps específic.</p>
<p>En quina mesura creu que l'educació emocional és important en la formació dels alumnes? (Veure Annex 1)</p>		<p>Al veure les respostes d'aquesta pregunta, considero que no està ben plantejada, ja que s'hauria d'haver especificat quin nombre és el que expressa més importància, pensarem que el número 1 significa el més important. A partir d'això veiem que la majoria consideren que és molt important aquest factor dins de l'educació.</p>
<p>Quins recursos utilitza per treballar l'educació emocional a l'aula? (materials específics, activitats, programes, etc.) (Veure Annex 2)</p>	 <p>No utilitzo: 0</p>	<p>Com podem veure, els mestres no tenen recursos proporcionats des de les escoles, per tant no se'ls proporciona i s'han de preparar materials pel seu compte, buscar-los o crear-los, això està bé, però potser seria beneficiós proporcionar materials avalats i creats per experts, per complementar els propis. És per això que a la proposta s'adjunten dinàmiques i orientacions per poder</p>

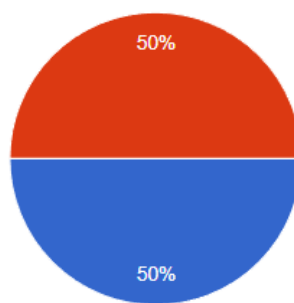
<p>Materials específics que he buscat: 9</p> <p>Programes de l'escola: 1</p> <p>Altres: 1</p> <p>Materials que he creat jo: 6</p>	<p>treballar cada competència. (Veure Annexos 4, 5, 6 i 7)</p>
---	--

<p>Quines dificultats troba a l'hora d'implementar l'educació emocional a l'aula? (pregunta oberta)</p>	<p>En total podem classificar les respostes en tres grups. En primer lloc, el que més s'ha comentat és la falta de recursos i formació, com també d'estratègies. Seguidament, trobem que els mestres consideren que no hi ha temps, i les ràtios no ajuden a poder treballar, ja que són molts alumnes i hi ha poc temps per poder gestionar-ho. Una altra dificultat que han mencionat és l'educació a casa, ja que compleix un paper fonamental en el desenvolupament dels alumnes i s'hauria de formar també als pares d'alguna forma. Mencionen la importància que troben que té l'educació emocional i els pocs espais dedicats a això que hi ha. Per últim, les mestres d'educació infantil son les que consideren que sí que la treballen, gràcies a la flexibilitat horària i a que està emmarcada en el treball curricular.</p>	<p>Com es pot comprovar, la majoria dels mestres presenten moltes dificultats per poder treballar l'educació emocional per diversos factors. A part dels recursos, cal una nova organització dels alumnes i dels horaris per poder implementar una assignatura, o per poder tenir el temps dedicat a això. Com per exemple es fa a educació infantil, que exposen que "sense problema" ho poden treballar.</p>
---	--	--


Taula 3. Implementació de l'educació emocional

COMPETÈNCIES EMOCIONALS																				
Preguntes	Gràfic de respostes	Conclusió																		
<p>Quines competències emocionals considera més importants per treballar amb els alumnes de primària?</p> <p>(veure Annex 3)</p> <table border="1"> <caption>Dades del gràfic de respostes</caption> <thead> <tr> <th>Competència</th> <th>Nombre de respostes</th> <th>Percentatge</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Autoconeixement emocional</td> <td>6</td> <td>60 %</td> </tr> <tr> <td>Autoregulació emocional</td> <td>8</td> <td>80 %</td> </tr> <tr> <td>Empatia</td> <td>7</td> <td>70 %</td> </tr> <tr> <td>Habilitats socials</td> <td>8</td> <td>80 %</td> </tr> <tr> <td>Ed. Infantil</td> <td>1</td> <td>10 %</td> </tr> </tbody> </table> <p>Autoconeixement emocional: 6 Autoregulació emocional: 8 Empatia: 7 Habilitats socials: 8 Ed. Infantil : 1</p>	Competència	Nombre de respostes	Percentatge	Autoconeixement emocional	6	60 %	Autoregulació emocional	8	80 %	Empatia	7	70 %	Habilitats socials	8	80 %	Ed. Infantil	1	10 %		<p>Totes les competències emocionals son importants, en aquesta pregunten podien escollir totes les opcions. Pel que veiem, li donen molta importància a la regulació emocional i a les habilitats socials, com també l'empatia i l'autoconeixement. Haurien d'haver marcat sobre tot la de autoconeixement, ja que és la base de l'educació emocional, però tot i així comprovem el pes que tenen les habilitats socials.</p>
Competència	Nombre de respostes	Percentatge																		
Autoconeixement emocional	6	60 %																		
Autoregulació emocional	8	80 %																		
Empatia	7	70 %																		
Habilitats socials	8	80 %																		
Ed. Infantil	1	10 %																		
<p>Quines estratègies utilitza per ajudar els alumnes a desenvolupar les seves competències emocionals?</p> <p>(Resposta oberta)</p>	<p>Les estratègies que utilitzen els mestres són les següents: assemblees, identificar emocions, racó de la calma, contes, converses, resolució de conflictes, tutories individualitzades, debats, jocs, lectures, mediació, role-playing i dinàmiques.</p>	<p>En general els mestres fan ús de múltiples estratègies, normalment aprofitant els conflictes de l'aula, per parlar de com es senten i que pensen. Son respostes molt variades, un fet positiu, ja que cal buscar diverses maneres de treballar-lo. Tot i així, no hi ha una estona dedicada a treballar l'educació emocional de forma específica. Està bé posar en pràctica aquestes estratègies, però és necessari també plantejar objectius que cal assolir.</p>																		

<p>Ha observat algun canvi positiu en el comportament o rendiment dels alumnes després de treballar l'educació emocional?</p> <p>● Sí ● No ● No estic segur</p>		<p>En 90% dels mestres han comprovat que hi ha una millora en els alumnes que treballen l'educació emocional, tot i no tenint un programa específic. Normalment només es treballa l'educació emocional amb els alumnes més disruptius o amb conflictes, de manera activa i no preventiva, però, caldria implementar una assignatura per prevenir problemes, no només per resoldre. Per altra banda, un mestre considera que no hi ha canvi, segurament perquè no ha tingut les eines adequades per poder treballar.</p>
---	---	---

COL·LABORACIÓ ENTRE DOCENTS		
Preguntes	Gràfic de respostes	Conclusió
<p>Es comparteixen experiències i recursos entre els docents per a la implementació de l'educació emocional?</p> <p>● Sí ● No</p>		<p>Quan es genera un bon treball en xarxa i espais dedicats a això, es posen en comú projectes, programes i dinàmiques que han funcionat. Considero que es fonamental compartir això</p>
<p>Quines mesures creu que es podrien prendre per millorar la col·laboració entre docents en aquest àmbit?</p>	<p>Segons els docents, les següents mesures podrien contribuir a millorar la col·laboració entre ells: compartir recursos i experiències,</p>	<p>Compartir recursos, treballar en xarxa amb altres escoles, dedicar temps a la coordinació, i prioritzar l'educació emocional dels adults són elements clau. A més, la formació contínua en col·laboració, treball en</p>

(resposta oberta)	treball en xarxa, temps per a la coordinació i formació.	equip i gestió de grups, reforçarà aquestes estratègies. Implementant aquestes mesures, juntament amb la voluntat i el compromís del professorat, es pot construir una escola més col·laborativa i positiva on l'èxit educatiu es fonamenti en el treball conjunt.
-------------------	--	--

FORMACIÓ I SUPORT		
Preguntes	Gràfic de respostes	Conclusió
<p>Creu que és necessària més formació per als docents en l'àmbit de l'educació emocional?</p> <p>● Sí ● No</p>		<p>Tots els mestres consideren que la formació en educació emocional és necessària. Tot i que molts busquen informació o generen material, pensen que és un factor que cal revisar, ja que actualment al grau de mestre no hi ha cap assignatura dedicada a la formació en educació emocional.</p>
<p>Quin tipus de suport creu que necessitarien els docents per implementar l'educació emocional de forma efectiva?</p>	<p>Els mestres consideren que Es necessita una major inversió en formació, temps i recursos per a poder atendre les necessitats dels alumnes de primària de manera més efectiva i individualitzada.</p>	<p>Hi ha múltiples suports que ajudarien a dur a terme l'educació emocional, a nivell d'escoles cal revisar quines son les prioritats de cada grup i les necessitats</p>

	Això inclouria més flexibilitat horària, més recursos humans, formació en temes d'actualitat, assessorament per part d'experts i la implementació de programes d'educació emocional i pràctiques restauratives.	
--	---	--

6.2. Consulta amb l'experta: valoració del disseny

L'experta que ha revisat la proposta és l'Hermina Gomà, psicopedagoga, mestre d'educació especial amb postgrau en intel·ligència emocional i grau d'eines terapèutiques per les emocions.

Durant la reunió de consulta s'ha fet una valoració de la proposta d'assignatura, després d'haver introduït el marc teòric i la corrent emocional que segueix la proposta. La valoració general ha estat molt positiva, estava d'acord amb l'elecció i el desenvolupament de les competències. S'ha estat revisant cada part de la proposta i s'han modificat paraules i/o expressions dels criteris d'avaluació, com també afegint aspectes que considerava importants de mencionar.

No s'ha seguit un guió de preguntes, sinó que s'ha fet una revisió general i s'ha compartit un espai d'intercanvi d'idees molt enriquidor.

Pel que fa la seva opinió considera que la proposta conté l'essència clara de l'educació emocional, els conceptes clau, però, pensa que l'estructura no la idònia; defensa que “el suport ha d'estar a favor dels coneixements i no els coneixements a favor del suport”, donant a entendre que l'estructura tan rígida del currículum encotilla el tema i els coneixements de l'educació emocional. Tot i així, està d'acord en que ha sigut bona idea plasmar-ho segons l'estructura real, per comprovar que amb una bona planificació es podria dur a terme a les escoles.

Segons l'Hermina, els mestres hem de fer de mirall, i d'aquesta manera potenciar cada punt fort dels alumnes. Els hem de reconèixer com éssers únics i irrepetibles, els hem d'escoltar, valorar i sempre educar en positiu.

6.3 Proposta d'assignatura d'educació emocional

La proposta d'assignatura específica segueix l'estructura del currículum educatiu de Catalunya, format per competències específiques, criteris d'avaluació i sabers. No obstant, s'ha afegit un apartat amb orientacions didàctiques i pedagògiques per facilitar la implementació de l'assignatura i la portada a l'aula dels mestres.

Educació emocional

Competències específiques

En aquesta àrea es treballen un total de 5 competències específiques que són la concreció dels indicadors operatius de les competències clau per poder mantenir una bona gestió emocional i de benestar d'un mateix i amb el grup.

Competència específica 1

Prendre consciència de les pròpies emocions i de les de les altres persones, entenent així el clima emocional d'una situació determinada i podent actuar de manera adequada i responsable.

Criteris d'avaluació (3r i 4t)

- 1.1 Identificar i donar nom a les diferents emocions pròpies utilitzant un vocabulari adequat per denominar els fenòmens emocionals.
- 1.2 Comprendre les emocions de la resta de persones i actuar en conseqüència mitjançant l'empatia.
- 1.3 Saber concentrar-se i centrar el pensament per poder focalitzar l'atenció en una tasca concreta, tenint en compte clima emocional.

La consciència emocional es configura com una competència clau per al desenvolupament integral de l'alumnat. Aquesta habilitat, que permet reconèixer, comprendre i regular les pròpies emocions, a més d'identificar i empatitzar amb les dels altres, esdevé fonamental per a la seva construcció personal, el seu benestar emocional i les seves relacions socials (salut mental).

Tenint en compte els problemes socials actuals, les diferents situacions familiars, la diversitat a l'aula... cal tenir una bona consciència emocional, ja que és la base per poder aconseguir una bona intel·ligència emocional(és imprescindible tenir-les en compte). És per això, que fem un plantejament holístic (l'autoconeixement, el coneixement de l'altre i el context).

Competència específica 2.

Treballar la gestió de les emocions mitjançant la regulació emocional, aplicant les diferents estratègies i eines apreses i utilitzades en les diferents dinàmiques i activitats a classe.

criteris d'avaluació (3r i 4t)

2.1 Regular les emocions i els sentiments, tenint en compte que s'han de gestionar, fent èmfasi en la regulació de les diferents conductes disruptives que es poden observar a l'aula.

2.2 Saber assolir objectius a llarg termini, treballant la constància i la perseverança; considerant els dificultats com oportunitats d'aprenentatge.

2.3 Treballar la confiança en un mateix, tenint en compte que és la base de una bona autoestima, i serà una avantatge davant de tolerar situacions de frustracions.

El pas següent d'identificar les emocions és saber gestionar-les amb les diferents eines que se'ls proporcionarà. Es realitzaran activitats i dinàmiques a classe que ajudaran a poder regular les emocions i sentiments que sorgeixin, d'aquesta manera podran aplicar o fer ús del que aprenen de manera transversal i en qualsevol moment o situació de la seva vida. El ritme de vida actual, les xarxes socials, els videojocs... alimenten l'accés d'immediatesa i de complaença, per tant, cal treballar la constància i la tolerància a la frustració que poden generar algunes situacions, ja que al llarg de la vida adulta sorgeixen conflictes que cal solucionar, des d'haver de treballar amb algú que no és del teu grup d'amics, haver estudiat molt i suspendre o no entrar a l'equip que volies; són dificultats amb les que s'ha de conviure i calen estratègies ajudin a guiar el pensament i a no caure en un malestar continuat. Cal tenir present que no tothom té el mateix ritme.

Competència específica 3

Fomentar l'autonomia emocional i l'autogestió personal, millorant i treballant l'autoestima, l'optimisme, la responsabilitat i la capacitat per buscar ajuda i suport.

Criteris d'avaluació (3r i 4t)

- 3.1 Treballar de manera introspectiva la imatge d'un mateix, amb l'objectiu de millorar l'autoestima, fent èmfasi en reconèixer els punts forts i punts febles.
- 3.2 Saber automotivar-se i implicar-se emocionalment en les diverses tasques i activitats de la vida personal.
- 3.3 Tenir i mostrar responsabilitat vers les accions d'un mateix i decidir de manera conscient quina actitud mantenim.
- 3.4 Reflexionar mitjançant el pensament crític i raonat, decidir què pensar, creure, sentir i fer, sent fidel a l'essència de cadascú.

La relació que tenim amb nosaltres mateixos és molt important pel desenvolupament i cal treballar-la. El reflex de com ens tractem, què ens diem, i com ens valorem a nosaltres mateixos determinarà el com ens deixem tractar per la resta. És necessari tenir una bona imatge d'un mateix. En aquesta etapa es comença a desenvolupar el "jo conscient" i convé treballar-lo de cara al cicle següent, que coincideix amb l'entrada a la preadolescència, una etapa més complexa. Relacionada amb l'autoestima, l'auto motivació és fonamental per desenvolupar de manera òptima les diverses tasques. Ser conscient de la raó per la qual es duen a terme les diferents activitats es essencial per mantenir una bona motivació entre l'alumnat i, alhora, evita possibles frustracions. Per altra banda, s'ha de mantenir una actitud responsable envers les decisions que es prenen, així com pensar i raonar abans d'executar les conseqüents accions, assumint les conseqüències. Com a mestres, hem d'ajudar a construir una imatge interna que potenciï els punts forts de cada nen i la mateixa vegada fer-los conscients dels punts febles. Per poder treballar això, es pot fer un anàlisi DAFO (debilitats, amenaces, fortaleces i oportunitats).

Competència específica 4

Desenvolupar les competències socials per poder millorar la capacitat d'establir i mantenir relacions positives i saludables amb les persones. Partint de les habilitats socials bàsiques de saludar, acomiadar-se, donar les gràcies o saber escoltar.

Críteris d'avaluació de 3r i 4t

- 4.1 Mostrar respecte i acceptació vers la resta de persones amb les que existeixen diferències, com per exemple, punts de vista oposats. Saber escoltar i acceptar les crítiques.
- 4.2 Treballar de manera cooperativa i en equip, mantenint un clima positiu i vetllant pel benefici i objectiu comú.
- 4.3 Mantenir un comportament assertiu, tenir la capacitat per poder defensar i expressar les opinions pròpies al mateix temps que es respecten les opinions alienes.
- 4.4 Preveure i resoldre conflictes intrapersonals i socials (enveja, gelosia i competitivitat).
- 4.5 Prendre consciència de quin lloc ocupa l'alumne en cada grup (classe, família, lleure...) i quines dinàmiques s'estableixen a partir de quin lloc ocupa.

Desenvolupar la competència social és fonamental per poder establir relacions, tant personals com de treball. S'ha de saber conviure i coexistir de manera positiva, com també saber defensar el que pensem i respectar a la resta, el paradigma del guanyar-guanyar.

Les habilitats i estratègies que puguin aprendre seran les que els acompanyin i conformaran la base de les relacions que estableixin. Durant aquestes etapes coneixeran a moltes persones i han de saber que les diferències enriqueixen, que podem aprendre els uns dels altres i respectar la diversitat. Entendre que som persones úniques. Poder assolir competències socials és essencial per l'èxit acadèmic, per millorar la capacitat comunicativa i enriquir les interaccions.

Competència específica 5

Desenvolupar les competències per la vida i el benestar, per poder adoptar comportaments adients i responsables per fer front satisfactòriament als desafiaments i situacions diaris, tant personals com familiars i socials. Partint de la base que tots tenim capacitats i cal desenvolupar-les.

5.1 Posar pràctica i de forma global les estratègies apreses.

5.2 Identificar quines son les capacitats de cadascú.

5.3 Saber buscar i demanar ajut. Identificar la necessitat i/o conflicte i actuar.

Les competències per la vida i el benestar van apareixent conforme es creix i es madura. Per aquest nivell es considera apropiada la part dedicada a saber buscar ajut i assistència, acceptar que hi ha aspectes que no podem superar autònomament i necessitem el suport d'algú. És la competència més generalitzadora.

Sabers

Segon cicle

Autoconeixement emocional

- Identificar emocions bàsiques i complexes.
- Entendre la relació entre pensaments, emocions i conductes.
- Aprendre a expressar les emocions amb paraules.
- Reconèixer expressions facials i corporals de les emocions.
- Acceptar les pròpies emocions.
- Identificar que ha provocat aquesta emoció.

Autoregulació emocional

- Desenvolupar i posar en pràctica les estratègies per afrontar les emocions negatives com la frustració, la ira o la tristesa.
- Treballar l'autocontrol per la conducta i la presa de decisions.
- Entendre la importància de la gestió emocional i com pot afectar a la salut i a les relacions.
- Aprendre a tolerar la frustració posant en pràctica les eines treballades.

Autonomia personal

- Treballar la imatge d'un mateix (autoestima, autoconcepte, motivació, responsabilitat)
- Treballar de manera introspectiva, reconeixent esforços, èxits i aprenent dels errors.
- Fomentar el pensament crític, analitzant i raonant críticament les decisions i les influències que les condicionen.

Relacions interpersonals

- Dominar les habilitats socials, principalment la d'escoltar, saludar, acomiadar-se, donar les gràcies, disculpar-se i respectar els torns de parla a l'escola.
- Respectar els diferents punts de vista i defensar el propi mitjançant l'assertivitat.
- Treballar en equip, defensant l'opinió pròpia i respectant la de la resta.
- Preveure i gestionar els possibles conflictes.
- Capacitat de negociació i mediació.
- Poder contribuir a crear i mantenir un clima positiu de treball.
- Educar en la prosocialitat.¹

Orientacions didàctiques i pedagògiques per treballar els sabers

- Autoconeixement emocional: l'autoconeixement emocional és el primer pas d'una bona educació emocional, cal treballar profundament aquest aspecte abans de passar a la resta de competències. Per poder identificar aquestes emocions es poden fer diverses dinàmiques; passar qüestionaris, veure imatges de diferents fonts i identificar què estan sentint, fer petites tasques sota pressió per identificar què han sentit, fer un diari personal... S'han de respectar els temps i les maneres de ser de l'alumnat, per tant, és important crear dinàmiques de tot tipus i no forçar a ningú a participar de manera oberta, és a dir, treballar amb diferents metodologies, d'aquesta manera tots podran enriquir-se i participar (fer treballs individuals, grupals, davant de la classe, per parelles... tenir varietat). Consultar Annex 4 per veure pràctiques docents sobre l'autoconeixement emocional.

¹ Entenem per prosocialitat les conductes que realitzem pel benefici d'un altre i sense esperar res a canvi, conductes altruistes.

- **Autoregulació emocional:** l'autoregulació es desenvoluparà de manera transversal i natural en les diferents àrees i àmbits de la vida de l'alumnat. Tot i així, des d'aquesta assignatura es proposen tècniques per poder millorar aquesta gestió. En el moment en que el nen està identificant una emoció negativa, pot ser d'utilitat fer alguna acció positiva per ell, per exemple, llegir, sortir de l'aula o de l'espai on hagi sorgit, escoltar música... també es poden fer treballs de relaxació, *mindfulness* i respiracions conscients. Per tal de gestionar i descarregar, es recomana fer activitats esportives i tenir contacte amb la natura de forma recurrent. Consultar Annex 5 per veure pràctiques docents sobre l'autoregulació emocional.
- **Autonomia personal:** l'autonomia personal és un procés gradual i continu, ja que no només concerneix a l'alumne, sinó al seu entorn proper i referents, tot i així es pot treballar i desenvolupar a l'escola. Com a mestres hem d'educar en positiu i reforçar positivament, d'aquesta manera els hi reconeixem els esforços i els progressos; és molt important confiar en els alumnes i en les seves capacitats (tenint clar que tots són diferents i tenen capacitats diverses). Per potenciar l'autoconcepte s'ha de promoure fer tasques individuals per treballar la responsabilitat, com també els projectes col·laboratius, per posar en pràctica les habilitats socials i interpersonals. Una mesura universal essencial es la tutoria individualitzada per cada alumne, d'aquesta manera es contemplen i es coneixen les necessitats i potencialitats de l'alumnat. i les autoavaluacions poden fomentar aquesta competència. Consultar Annex 6 per veure pràctiques docents sobre l'autonomia personal.
- **Relacions interpersonals:** les relacions interpersonals s'han de treballar a l'aula per crear un clima emocional positiu i agradable, d'aquesta manera es prevenen conflictes i malestar. Es pot treballar mitjançant role-playing, activitats d'escola activa, dinàmiques de cohesió de grup, jocs cooperatius, activitats de coordinació i comunicació o participar en projectes de la comunitat. També s'han de deixar clares les normes de convivència a l'aula i el respecte i tenir una comunicació fluida i oberta amb la família. Consultar Annex 7 per veure pràctiques docents sobre les relacions interpersonals.

7. Conclusions

7.1. Conclusions generals

En l'elaboració d'aquest treball de final de grau es volia investigar i demostrar la importància i els beneficis de la implementació de l'educació emocional a l'etapa d'educació primària. Aquest àmbit de l'educació està reconegut al currículum d'educació primària com un vector transversal en l'educació, però, la realitat de les aules no permet un treball profund i significatiu. Per aquest motiu, aquest TFG proposa una assignatura d'educació emocional per implementar al currículum, i poder treballar totes les competències emocionals necessàries per aconseguir un bon desenvolupament integrals dels alumnes.

En primer lloc, un cop acabat aquest TFG es pot afirmar que l'educació emocional té múltiples beneficis en el desenvolupament dels infants, i la importància que té començar a implementar aquest programes des de les primeres etapes de l'educació. Amb una bona educació emocional es poden prevenir conflictes futurs com l'ansietat, el ús de substàncies, depressions severes i la violència.

En segon lloc, en relació a la proposta d'assignatura d'educació emocional que he dissenyat seguint l'estructura del currículum, considero que per la implementació d'aquesta cal un compromís de la comunitat educativa, com també una implementació en la formació dels docents per poder dur a terme unes bones pràctiques. Per complementar la part del currículum, he afegit un apartat que considero que pot ser beneficiós pels mestres, l'apartat d'orientacions pedagògiques i didàctiques de l'assignatura, on es presenten diverses dinàmiques i annexos per poder treballar de manera pràctica el que s'esmenta a les competències específiques i els sabers.

La investigació de l'educació emocional ha de continuar per seguir avançant i poder crear un programa complet i sistemàtic per implementar a les escoles, i treballar l'educació emocional com un àrea específica.

7.2. Objectius assolits i limitacions

Els objectius d'aquest TFG eren analitzar la importància de l'educació emocional en les primeres etapes de l'educació primària i plantejar les línies generals d'una assignatura d'Educació emocional per al segon cicle de l'etapa de primària seguint l'estructura del nou currículum.

Considero que s'han assolit ambdós objectius, ja que a través de recerca bibliogràfica de diversos autors s'ha pogut demostrar com d'essencial és l'educació emocional i els beneficis que es poden obtenir. Per altra banda, s'ha pogut crear una assignatura d'educació emocional seguint l'estructura del currículum i basada en un model emocional actual.

No obstant, m'hagués agradat poder implementar durant un curs aquesta assignatura i avaluar els resultats. Poder comprovar que ha funcionat, que caldria millorar, quines barreres han aparegut i quina és la valoració dels alumnes, pares i mestres. Pel que fa els problemes durant l'elaboració del TFG, no he trobat gaire limitació, ja que és un tema que porta anys d'estudi i que a mesura que s'avança es demostra de manera més efectiva la importància que té.

7.3. Noves línies de recerca

A partir d'aquesta investigació es plantegen diverses línies de recerca:

- Quines barreres existeixen actualment que impedeixen la implementació d'un assignatura d'educació emocional?
- Quins altres models d'educació emocional existeixen i quins beneficis tenen cadascun?
- Com es pot adaptar l'educació emocional pels alumnes d'atenció a la diversitat?
- Es posa aquest treball a disposició de la recerca acadèmica amb l'esperança que acabi formant part d'un projecte de caràcter multidisciplinari capaç de portar a la pràctica l'actualització curricular que aquí plantegem.

7.4. Reflexió personal de la realització del TFG

Des de que vaig cursar el cicle superior d'integració social m'he interessat molt en el tema de les emocions. Quan estava a primer de carrera ja sabia que el meu TFG abordaria aquesta temàtica, i durant el grau m'he adonat de la mancança emocional que hi a les escoles i la poca formació que rebem els mestres sobre aquest àmbit. És per això que vaig considerar que seria beneficiós tant per l'alumnat com per la societat una assignatura d'educació emocional a l'etapa d'educació primària.

L'educació emocional sorgeix de la teoria de les intel·ligències múltiples al 1995, després van sorgir diverses teories emocionals i es va anar demostrant la importància d'aquestes pel desenvolupament de l'infant i al relació que té amb el rendiment acadèmic. Aquest treball, i en concret la meua proposta es centra en la teoria del GROU, una teoria que va sorgir al 2018 a la universitat de Barcelona i s'organitza en competències, consciència emocional, la social, la de regulació emocional, l'autonomia personal o les competències per la vida i el benestar. Considero que aquest model es l'ideal per poder aplicar i treballar a l'escola ja que, a Catalunya es treballa per competències i aquest model permet treballar de manera organitzada cada sector de l'educació emocional.

He pogut crear la assignatura segons el que jo considero que s'hauria de treballar durant aquesta etapa i he aportat exemples pràctics de com portar a l'aula les diferents dinàmiques, a més he pogut revisar la proposta amb una experta del tema. M'he sentit molt orgullosa d'haver poder fet el meu TFG del que més m'agrada i m'interessa del món educatiu. He pogut treballar amb l'assessorament i el suport del meu tutor que m'ha recolzat i m'ha orientat per poder dur a terme aquesta investigació. Espero que en un futur, el sistema reconegui realment la importància que té l'educació emocional i implementi programes de manera transversal i específica, per un benefici individual i social.

10. Bibliografía

- Alzina, R. B. (2016). *Educación emocional: 10 ideas clave*. Barcelona: Graó
- BarOn, R. (1988). The development of a concept of psychological well-being. Grahamstown. Rhodes University
- Bisquerra Alzina, R., & García, E. (2018). La educación emocional requiere formación del profesorado. Participación educativa.
- Bisquerra Alzina, R., & Pérez Escoda, N. (2012). Educación emocional: estrategias para su puesta en práctica. *Avances En Supervisión Educativa*, (16). <https://doi.org/10.23824/ase.v0i16.502>
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona. Praxis
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid. Síntesis.
- Bisquerra, R. (2016). *10 ideas clave. Educación emocional*. Barcelona. Graó.
- Bisquerra, R., y Pérez Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*. Barcelona.
- Dueñas, M. (2002). Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa. *Educación, XXI. Revista de la facultad de educación*.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Gardner, H. (1995). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books (trad. cast.: *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Paidós, 1997).
- Pereda, M. J. B. (2014). *La educación emocional en el aula: propuestas didácticas para niños y niñas de 6 a 12 años*. Barcelona. Horsori.
- Piajet, J. (1968): *Los estadios del desarrollo intelectual del niño y del adolescente*. Editorial Revolucionaria. La Habana.

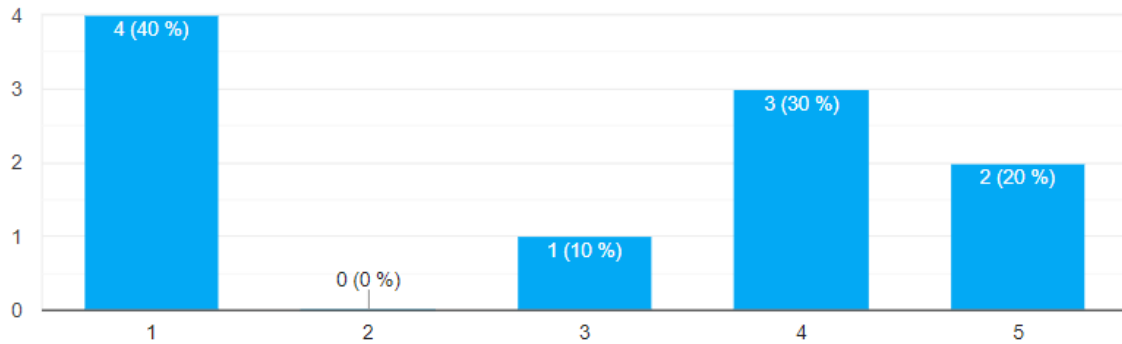
Salovey, P. y Mayer, JD (1990). Inteligencia emocional. *Imaginación, cognición y personalidad*, 9, 185-211.

<https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>

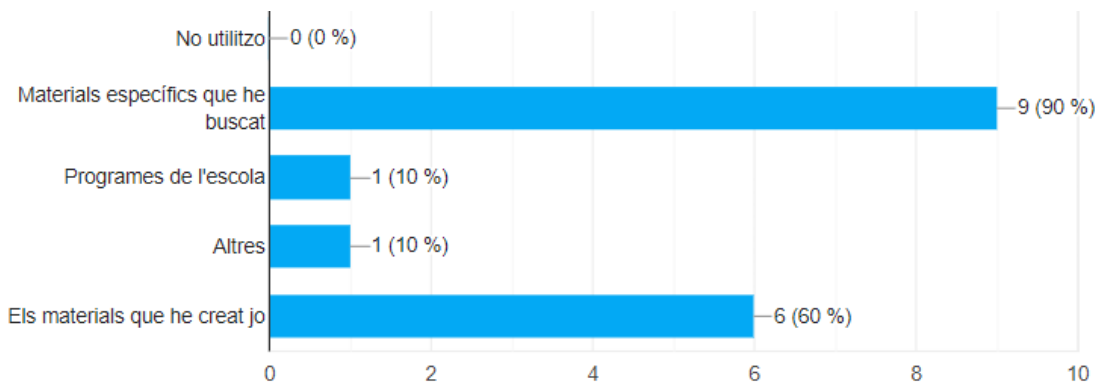
ANNEXOS

Annex 1 Gràfic de les respostes de la pregunta 5.	2
Annex 2 Gràfic de les respostes de la pregunta 6.....	2
Annex 3 Gràfic de les respostes de la pregunta 8.....	2
Annex 4 Pràctiques docents sobre l'autoconeixement emocional	3
Annex 5 Pràctiques docents sobre l'autoregulació emocional.	8
Annex 6 Pràctiques docents sobre l'autonomia personal.....	11
Annex 7 Pràctiques docents sobre les relacions interpersonals.....	12

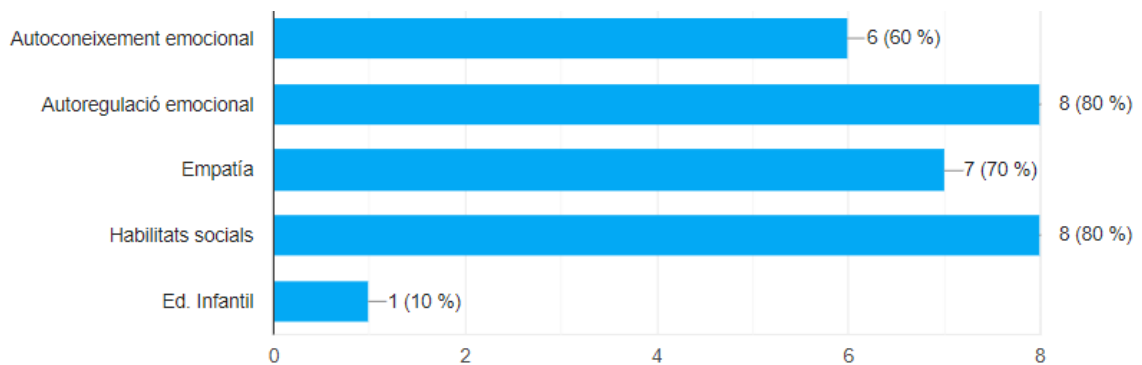
Annex 1. Gràfic de les respostes de la pregunta 5. quina mesura creu que l'educació emocional és important en la formació dels alumnes?



Annex 2. Gràfic de les respostes de la pregunta 6. Quins recursos utilitza per treballar l'educació emocional a l'aula? (materials específics, activitats, programes, etc.)



Annex 3. Gràfic de les respostes de la pregunta 8. Quines competències emocionals considera més importants per treballar amb els alumnes de primària?



Annex 4. Pràctiques docents sobre l'autoconeixement emocional (Cicle Mitjà).

Títol	EL VOCABULARI EMOCIONAL
Objectiu	<ul style="list-style-type: none">• Identificar, classificar i descriure les emocions.• Fer ús i ampliar el vocabulari sobre les emocions.
Duració	Una setmana prèvia. Sessió aula: 1h 30 min.
Materials	Pissarra Guixos
Organització dels alumnes	Individual i grupal
Descripció	<p><u>Activitat prèvia:</u> durant una setmana els alumnes hauran d'escriure totes les emocions que van sentint.</p> <p><u>Activitat aula:</u> els alumnes s'organitzen formant un semicercle, manera que els alumnes es puguin veure les cares. Seguidament, hauran de llegir el full on han estat apuntant les emocions. Un cop cada nen ha llegit individualment, es demana que de manera voluntària comuniquin a la resta de companys les emocions que han estat experimentant durant la setmana. Un voluntari anirà apuntant a la pissarra totes les emocions que vagin sortint, sense fer cap comentari. Quan tots els que han volgut participat ho han fet, es repassa el que s'ha escrit a la pissarra i s'eliminen les emocions repetides i les que ha votació es decideixi que no son emocions. A la pissarra es dibuixarà una taula amb sis columnes (alegria, tristesa, por vergonya, sorpresa i ira) i s'agruparan les emocions en aquesta taula. A mesura que es van classificant les emocions, el mestre ha d'anar preguntant i dinamitzant per donar peu a reflexionar sobre el fet de que podem utilitzar diferents maneres d'expressar una emoció.</p> <p>Posada en comú: identificar i clarificar les emocions que sentim amb el nom donat, de manera que afavoreixi el desenvolupament del vocabulari emocional.</p>
Indicacions extra	<ul style="list-style-type: none">• És important mantenir el respecte durant les explicacions dels sentiments, no cal fer aportacions.

	<ul style="list-style-type: none"> • Si alguna emoció de les que han comunicat no es pot classificar en la taula, es deixa fora i es comunica que ja la tractaran a una altra sessió. • Es tracta de treballar el concepte d'emoció, per això cal començar per les bàsiques. En funció dels coneixements del grup i les necessitats es poden treballar unes emocions o altres.
--	--

Títol	LA CAIXA DE LES EMOCIONS
Objectiu	<ul style="list-style-type: none"> • Fer ús del vocabulari de les emocions • Prendre consciència de les diferents emocions • Identificar les emocions
Duració	1h 30 min
Materials	<ul style="list-style-type: none"> • Pissarra • Guix • Mocador • Cartes de les emocions • Caixa de les emocions
Organització dels alumnes	Grupal. Asseguts al terra en forma de cercle.
Descripció	<p><u>Preparació prèvia:</u> 4 fitxes de les diferents emocions a tractar (alegria, tristesa, por, ira) i es ficaran a la caixa de les emocions.</p> <p><u>Activitat aula:</u> un cop asseguts, els demanem als alumnes que pensin en situacions en les que hagin sentit alegria, tristesa, por i ira. Als tres minuts es demanaran quatre voluntaris, els quals se'ls tancarà els ulls i hauran d'agafar una carta de la caixa de les emocions. Un cop treguin la emoció, hauran de pensar com la poden representar o explicar davant dels companys. De un en un aniran representant la situació que hagin viscut amb aquesta emoció.</p> <p>Al acabar cada explicació/representació, l'adult va preguntant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Heu passat alguna situació similar per aquesta mateixa emoció?</i> (només si o no)

	<ul style="list-style-type: none"> ○ S'apunta a la pissarra quants han dit que si i quants que no. • <i>La representació m'ha provocat la mateixa emoció que a l'actor?</i> (només si o no) <ul style="list-style-type: none"> ○ S'apunta a la pissarra quants si i quants no. <p>Al acabar les quatre actuacions: reflexió final. Debat.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tots sentim la mateixa emoció en situacions semblants? • Aquesta emoció es pot viure en situacions diferents? • Has après alguna cosa nova sobre les emocions?
Indicacions extra	Per facilitar la comprensió de les emocions i afavorir a la representació es poden facilitar exemples de situacions on es puguin sentir diferents emocions. Es treballa el fet de que cadascú sent una emoció diferents en la mateixa situació. S'ha d'acceptar les diferències individuals.

Títol	EL SEMÀFOR DE LES EMOCIONS
Objectiu	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar i acceptar les emocions experimentades • Analitzar i valorar la resposta més apropiada • Regular les emocions
Duració	1h 30 min
Materials	<ul style="list-style-type: none"> • Pissarra • Guixos de colors • Fitxes de treball
Organització dels alumnes	Grups de 3 o 4 alumnes. Tot el grup.
Descripció	En grups de 3 o 4 alumnes se'ls entrega una fitxa de treball. Cada nen ha d'explicar a la resta de companys de grup una situació viscuda en la que considerin que van actuar de forma explosiva/impulsiva. Tots han d'explicar una situació. Un cop s'hagin explicat totes les

	<p>experiències es decidiran 3 situacions que vulguin comunicar a la resta de la classe. S'anomenarà un secretari que serà l'encarregat d'escriure les situacions la fitxa de treball.</p> <p>El mestre dibuixarà un semàfor a la pissarra amb guixos de colors, segons la fitxa de treball. Cada color indicarà un pas a seguir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Llum vermella: identificar l'emoció (Descriure l'emoció viscuda.) • Llum taronja: parar-se a reflexionar. (Identificar la situació, causa o problema que ha provocat l'emoció.) • Llum verda: expressar les emocions. (Prendre consciència de la varietat de maneres saludables d'expressar les emocions.) <p>El portaveu de cada grup llegirà una de les situacions escrita. El mestre ajudarà a la reflexió mitjançant les consignes de cada llum del semàfor.</p> <p>Un cop treballats els exemples a la classe, cada grup es torna a reunir i realitzant el mateix exercici, seguint els passos del semàfor, amb les situacions que proposa el mestre o amb exemples dels nens.</p> <p>El portaveu de cada grup exposarà el treball que ha realitzat, seguint el model del semàfor compartint les situacions i els passos seguits. El mestre ha de dirigir la posada en comú i ajudar a reflexionar sobre les reaccions que son impulsives. S'ha de fer entendre que cal que busquem alternatives més reflexives i que produeixin benestar.</p> <p>Es treballa amb el suport visual del semàfor per afavorir cada un dels passos a realitzar davant d'una situació determinada, conflicte o pressa de decisions. Es pot fer un semàfor amb els passos i penjar-lo a la classe per recordar la dinàmica i recórrer quan calgui.</p>
<p>Indicacions extra</p>	<p>Fitxa de treball:</p> <p>El semàfor:</p> <p>1ª situació _____</p> <p>Jo vaig _____</p> <p>2ª situació _____</p>

Jo vaig _____

12^a situació _____

Jo vaig _____

Vermell: Quines emocions experimento?

Taronja: Quin es el problema que provoca la meva emoció?

Verd: Que puc fer? Busco alternatives.

Exemple: El meu germà m'ha pres l'estoig de llapis de color sense demanar-me permís. Quan m'he adonat m'he posat a cridar, he insultat i pegat.

Llum vermella: enfadat, por, ira

Llum taronja:

- Enfadat: no m'agrada que el meu germà em tregui les coses perquè després no me las torna.
- Por: la meva mare em renya quan perdo les coses.
- Ira: li vull pegar perquè sempre m'ho fa

Llum verda:

- Puc parlar amb el meu germà i demanar-li que em torni l'estoig perquè ho necessito.
- Puc explicar el motiu de perquè estic enfadat.
- Puc deixar-li l'estoig. Però dir-li que me l'ha de tornar quan acabi d'utilitzar-lo.

Annex 5. Pràctiques docents sobre l'autoregulació emocional.

Títol	RELAXANT EL COS
Objectiu	<ul style="list-style-type: none">• Experimentar la relaxació• Descobrir el benestar que aporta la relaxació• Valorar la relaxació com un estat que permet regular les emocions
Duració	35 min
Materials	Espai ampli Reproductor de música i música relaxant Llum i temperatura adequada
Organització dels alumnes	Tot el grup.
Descripció	<p>Tots els alumnes han de seure al terra, se'ls hi diu que pensin en el que han estat fent, en com es senten i les emocions que van sentint. S'estiren al terra i amb els ulls tancats s'inicia la relaxació acompanyada d'una música molt suau que sigui tranquil·la. El mestre llegeix el text següent:</p> <p>“Pensa que avui has estat d'excursió i has fet moltes coses. T'ho has passat molt bé jugant, saltant i corrent amb els teus amics. Però, ara estàs molt cansat i necessites estirar-te al terra. Notes com el teu cos comença a descansar i la respiració va cada vegada més a poc a poc. La teva cara està cansada, també els teus ulls, les orelles, la boca, la barbeta estan tensos, deixa que es relaxin a poc a poc. En aquest moment les teves espatlles estan notant el cansament i la fatiga acumulada de tot el dia però, recorda que ara estàs tranquil i tranquil·la i t'estàs relaxant. Mou els dits de les mans, i deixa-les obertes i en repòs. Ara concentra't en els teus braços i experimenta com es van relaxant. Respira lenta i profundament, i amb la mà sobre del teu abdomen experimenta com va pujant i baixant al ritme de la teva respiració. Les teves cames estan carregades per la tensió que has anat acumulant quan estaves corrent, saltant i jugant amb els teus amics. Deixa que a poc a poc es relaxin. Els teus peus també necessiten un descans, mou-los lentament en cercles cap un sentit i</p>

	<p>cap a l'altre, doblgant els dits i separant-los al màxim. Finalment deixa que es relaxin.”</p> <p>Un cop finalitzada la relaxació, s'inicia una posada en comú. Els alumnes, de forma voluntària poden comunicar les sensacions y emocions que han anat sentint i experimentant durant la relaxació. El mestre pot anar dinamitzant.</p>
Indicacions extra	<p>Preguntes debat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estàs millor ara o abans de fer la relaxació? • Que has sentit? • Has experimentat alguna emoció? Has canviat d'emoció? <p>Cal tenir en compte l'ambient en el que es duu a terme aquesta activitat i presentar-la com una proposta per afavorir la percepció de sensacions i l'autoconeixement del cos.</p>

Títol	TOLEREM LA FRUSTRACIÓ
Objectiu	<ul style="list-style-type: none"> • Reconèixer les diferents situacions frustrants. • Identificar quines tècniques s'han dut a terme per treballar la tolerància. • Escoltar activament als companys • Negociar de forma assertiva amb els membres del grup
Duració	1h 30 min
Materials	<ul style="list-style-type: none"> • Fulls en blanc
Organització dels alumnes	Individual. Petit grup. Tot el grup
Descripció	<p>És important que abans de realitzar aquesta activitat els alumnes tinguin clar què és la frustració.</p> <p>En primer lloc, el mestre demana als alumnes que escriguin dues/tres situacions en les que s'hagin sentit frustrats (5-7 minuts).</p> <p>Després s'organitza els alumnes en petits grups, de 4 membres. En grup han d'ordenar els exemples que han escrit entre tots, posant en</p>

	<p>primer lloc les situacions més lleus i va augmentant el grau fins les frustracions més fortes. Han de negociar i decidir entre els membres del grup.</p> <p>Un cop han escollit les situacions, exposaran el resultat davant dels companys, i de manera voluntària podran comunicar com van superar aquella situació.</p> <p>La posada en comú tracta de conèixer i veure les diferents situacions que es poden viure, prioritzar el benestar i no estancar-se en un petit fracàs. També podem proporcionar recursos de com gestionar la frustració.</p>
<p>Indicacions extra</p>	<p>És important validar la frustració, però, recalcar que ha de ser momentània i cal tenir eines per superar la situació.</p>

Annex 6. Pràctiques docents sobre l'autonomia personal.

Títol	ELS QUE M'ESTIMEN
Objectiu	<ul style="list-style-type: none">- Desenvolupar l'autoestima- Fomentar un equilibri emocional que contribueixi a protegir la salut i el benestar del nen
Duració	1h
Materials	Fotos de família, amics, mascotes
Organització dels alumnes	Individual/Grupal
Descripció	Cada nen portarà una foto de la seva família, amb els seus amics, amb les mascotes... (han de fer un pòster) Col·locats en una rotllana, aniran sortint a explicar qui surt a les fotos i perquè els hi estimen, perquè s'ho passa bé, etc. Al acabar l'activitat, els nens poden penjar els pòsters durant una temporada a l'aula.
Indicacions extra	Quan algun nen experimenti moments delicats pot mirar el pòster per veure quantes persones li estimen.

Annex 7. Pràctiques docents sobre les relacions interpersonals

Títol	EL QUE ESPEREN DE MI
Objectiu	<ul style="list-style-type: none">• Estimular el desenvolupament de l'autoestima• Observar i valorar la diferència d'opinions d'una mateixa història.• Desenvolupar la seguretat en un mateix
Duració	1h
Materials	Fitxes de treball (cartolina) (disc A petit i disc B més gran que l'A) Llapis
Organització dels alumnes	Individual
Descripció	<p>Fitxa de treball individual: formada per dos disc de cartolina, units al mig. El de sobre ha de ser més petit que el del fora, de forma que giri. Els dos discos estaran dividits per un mateix nombre de requadres.</p> <p>Per introduir la dinàmica el mestre llegeix la següent història:</p> <p>“Un dia passejava un ancià que portava un burro i a sobre del burro estava pujat un nen. La gent del poble, quan ho veien passar, comentaven: però mira! Quin noi més cara dura, que va muntat al burro mentre el ancià ha d'anar caminant! Després d'això, es can canviar i va baixar el noi i va pujar l'ancià. Al arribar al següent poble, la gent deia: Quin ancià més dolent, que puja al burro i deixa que el pobre nen camini... Van seguir el camí i van baixar tots dos del burro, i al arribar al següent poble deien: però, que ridículs! Porten un burro i van tots dos caminant, tot i així millor pel burro, si pugessin els dos... patiria pel pes.”</p> <p>Un cop finalitzada la lectura, s'inicia el torn de paraula. S'ha de dirigir el debat cap a detectar com les persones jutgen en funció del que veuen, sense saber més enllà ni tenir coneixement real del que passa. Podem preguntar “¿Penseu que cada persona té una opinió diferent de vosaltres en funció d'on esteu o del que feu en el moment, com a la historia?”</p>

	<p>EL mestre entregarà les fitxes de treball. En cada requadre hauran d'escriure el nom de sis persones dins de les categories següents: adults, companys, amics, família, barri/extraescolars. Com per exemple: el meu pare, la meva germana, el meu amic Pau, la meva companya de taula, el meu entrenador de futbol i el meu veí.</p> <p>Cada nen anirà girant el seu disc i al disc B hauran d'escriure frases responnent a les afirmacions (Pensa que soc... De mi valoren... Els hi molesta que jo...) Poden posar una o dues paraules.</p> <p>Un cop finalitzat, retiraran el disc de sota i compararan les respostes, podran observar les diferents opinions que tenen d'ells.</p> <p>Preguntes de reflexió personal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Com podria ser millor? - A qui li agrada com soc? - A qui no li agrado molt? - A qui de totes aquestes persones coincideix amb la opinió amb la que jo tinc de mi mateix? - Penso que tots pensen el mateix de mi? - Com de important es per mi el que pensen de mi? - Que penso jo de mi mateix en cada àmbit? <p>De forma voluntària, cada nen pot explicar a la resta del grup el que han escrit i el que pensen. És un moment de comunicació, ningú pot discutir, donar la seva opinió ni estar en desacord, és un exercici de comunicació.</p>
<p>Indicacions extra</p>	<p>És important que la posada en comú sigui voluntària, per poder comunicar pensaments cal expressió i reflexió. Si ningú vol parlar, s'acaba l'activitat amb la reflexió personal i en silenci.</p> <p>La finalitat de l'activitat es entendre que no totes les opinions son iguals i que no es poden determinar els sentiments que tenen els altres cap a nosaltres. Al llarg de la vida cada persona s'enfronta a les diverses opinions, no obstant, hem d'acceptar les crítiques constructives i parlar amb assertivitat.</p>

Títol	LA MEVA COVA
Objectiu	<ul style="list-style-type: none"> • Acceptar, reconèixer i experimentar pensaments i emocions pròpies. • Expressar pensaments i emocions • Comparar com estic abans i després de fer l'activitat
Duració	1h
Materials	<ul style="list-style-type: none"> • Manta petita (per nen) • Llanterna (per nen) • Espai ampli
Organització dels alumnes	Individual.
Descripció	<p>Es distribueix al grup al terra amb posició d'indi. Cada nen tindrà una manta i una llanterna. Un cop estiguin col·locats i en silenci, se'ls demana que recordin a alguna persona coneguda que per a ells sigui especialment agradable o desagradable (pot ser algú que s'estimin molt, algú que pensi que els hi té mania...) i que pel motiu que sigui no ho han expressat mai.</p> <p>S'han d'imaginar que son a una cova on ningú els pot escoltar ni veure, ni tampoc li preguntaran després. Han d'imaginar que tenen al davant la persona i l'oportunitat de dir-li el que per por, vergonya... no podien. Ho han de fer en veu molt molt baixeta o des del pensament. (posar exemple físicament perquè ho vegin).</p> <p>Per fer aquest diàleg s'han de cobrir completament amb la manta i la llanterna encesa, que deixaran al terra amb la finalitat d'il·luminar la cova que han creat i començaran el diàleg.</p> <p>El mestre ha de dirigir l'activitat, dient que és el moment de dir el que porten dins, bo o dolent, han de tenir clar que ningú els escolta, i val la pena que treguin el que pensen, el que els hi ve al cap. Si acaben abans han de quedar-se en silenci a la cova. Es poden fer preguntes guia.</p> <p>Ningú ha d'explicar el que ha comunicat, només les emocions i sentiments viscuts durant la dinàmica.</p>

	<p>Es deixa un moment de reflexió i es responen les preguntes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. T'agradaria que la persona a la que li has dedicat el diàleg s'assabentés el que penses d'ella? Per què? 2. Que creus que passaria en el cas que li diguis? 3. Segueixes sent la mateixa persona que abans? 4. T'agradaria que et parlessin a tu així? 5. Quines emocions has sentit durant la dinàmica? 6. Creus que ha canviat la relació amb aquesta persona?
<p>Indicacions extra</p>	<p>Remarcar: tenir determinats pensaments i sentiments no fa que siguem d'una forma o altra, el que ens fa diferents es la manera d'actuar i aquesta pot canviar per millorar el benestar propi i de la resta. Hem de treballar en la tolerància, la comprensió i l'optimisme.</p>

