



UNIVERSITAT DE BARCELONA



# CONNEXIÓ EMOCIONAL A CINQUÈ!

CURS 2011-2012

*Projecte final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar*

**Autora: Susana Sainz Rull**  
**Tutora: Anna Carpena**



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

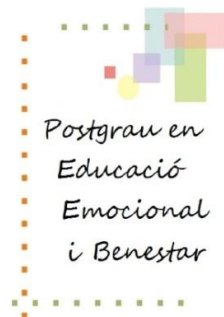


[Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 3.0 No adaptada de Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/)

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

***Per a citar l'obra:***

Sainz, S. (2012). *Connexió emocional a cinquè!*. Projecte Final del Màster en Educació Emocional i Benestar. Barcelona: Universitat de Barcelona. Dipòsit Digital: <http://hdl.handle.net/2445/45188>



## **Índex**

Introducció . . . . .	4
Fonamentació teòrica . . . . .	6
Descripció del programa . . . . .	16
Anàlisi del context . . . . .	16
Necessitats identificades . . . . .	20
Objectius . . . . .	21
Activitats . . . . .	22
• Consciència . . . . .	23
• Regulació . . . . .	36
• Autonomia . . . . .	58
Metodologia i procés d'aplicació . . . . .	67
Seqüenciació de les activitats . . . . .	68
Estratègies d'avaluació . . . . .	69
Avaluació del programa . . . . .	70
Qüestionari emocional . . . . .	71
Resultats del qüestionari: avaluació quantitativa i qualitativa	74
Conclusions. . . . .	85
Bibliografia . . . . .	88

## **Introducció**

Aquest projecte neix amb el propòsit de posar en pràctica, ampliar coneixements i reflexionar sobre tot allò après durant el Màster en Educació Emocional estudiat a la Universitat de Barcelona en el curs escolar 2012-2013.

Crec que la millor forma d'aprofundir en la vessant pràctica de l'Educació Emocional és el meu dia a dia de mestra a l'escola. La pràctica a nivell personal i a nivell professional estan estretament vinculades, afavorint l'aprenentatge.

El programa està dirigit als alumnes i les alumnes del meu grup-classe de Cinquè de Primària de l'escola Alegre, a L'Hospitalet de Llobregat, amb l'objectiu d'iniciar processos de millora de les seves competències emocionals.

La principal motivació en realitzar aquest projecte és aplicar activitats d'educació emocional que alhora que siguin motivadores per a l'alumnat, ajudin als alumnes a ser conscients de les seves pròpies emocions, els dotin d'eines per a la seva regulació emocional, i els facin més autònoms emocionalment. És a dir, el repte és millorar el nivell de competència emocional de l'alumnat a partir de la connexió amb les seves pròpies emocions.

A la primera part del projecte es troba la fonamentació teòrica que dóna sentit a tot el programa d'intervenció.

Tot seguit, a la segona part del projecte, es descriu el programa. Es parteix de l'anàlisi del context i s'exposen les necessitats educatives identificades a partir de la diagnosi feta mitjançant l'aplicació d'instruments de detecció prèvia de necessitats. A continuació es presenten els objectius generals del programa i es fa una detallada descripció de les activitats realitzades amb l'alumnat (objectius,

procediment, material, temporalització i valoració). Es descriu la metodologia emprada, el procés d'aplicació i seqüenciació de les activitats, i les estratègies d'avaluació.

La darrera part del projecte inclou l'avaluació del programa i les conclusions de tot el procés de realització i implementació d'aquest projecte.

## **Fonamentació teòrica**

### DESENVOLUPAMENT EMOCIONAL

Un dels objectius principals de l'escola és el desenvolupament integral dels alumnes. Aquest engloba el desenvolupament cognitiu i el desenvolupament emocional, ambdós clau per a que la persona aconsegueixi el propi benestar i per al benestar de la societat en general.

### EDUCACIÓ EMOCIONAL

Segons Bisquerra (2000:243),

*"l'educació emocional és un procés educatiu, continu i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament emocional com a complement indispensable del desenvolupament cognitiu, construint ambdós els elements essencials del desenvolupament de la personalitat integral."*

L'educació emocional té com a objectius desenvolupar competències emocionals.

L'educació, procés caracteritzat per les relacions interpersonals que hi tenen lloc, és plena de fenòmens emocionals. És necessari, per tant, desenvolupar coneixements i habilitats sobre les emocions per a capacitar a l'alumnat per a afrontar millor els reptes que es plantegen a la vida quotidiana.

L'educació emocional té com a finalitat el benestar personal i social, i s'enfoca a la prevenció dels efectes negatius de les pertorbacions emocionals i al desenvolupament de les emocions positives.

## COMPETÈNCIES EMOCIONALS

Competència és *“la capacitat per a mobilitzar adequadament un conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per a realitzar activitats diverses amb un cert nivell de qualitat i eficàcia”* (Bisquerra, 2007: 72).

Les competències es desenvolupen durant tota la vida i sempre es poden millorar. Les competències emocionals són el conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per a prendre consciència, comprendre, expressar i regular de forma adient els fenòmens emocionals.

El GROU, Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica de la Universitat de Barcelona, proposa un model de competències emocionals que s'estructura en cinc grans competències o blocs:

Consciència emocional: és la capacitat per a prendre consciència de les pròpies emocions i de les emocions dels altres, incloent l'habilitat per captar el clima emocional d'un context determinat. És el primer pas per a poder assolir les altres competències

Regulació emocional: és la capacitat per a manejar les emocions de forma apropiada. Suposa prendre consciència de la relació entre emoció, cognició i comportament.

Autonomia emocional: és un concepte ampli que inclou un conjunt de característiques i elements relacionats amb l'autogestió personal, entre les que es troben l'autoestima, l'actitud positiva davant la vida, la responsabilitat, la capacitat per a analitzar críticament les normes socials, la capacitat per a buscar recursos i ajuda, així com la autoeficàcia emocional.

Competència social: és la capacitat per a mantenir bones relacions amb altres persones. Implica dominar les habilitats socials bàsiques, capacitat per a la comunicació efectiva, respecte, actituds pro socials, assertivitat, etc.

Competències per a la vida i el benestar: són la capacitat per a adoptar comportaments apropiats i responsables per a afrontar satisfactòriament els reptes diaris de la vida, ja siguin personals, professionals, familiars, socials, de temps lliure, etc.

Aquest projecte es basa en el model de competències emocionals proposat pel GROU.

## HISTÒRIA DE LES EMOCIONS

Les emocions tenen un paper fonamental a la vida de les persones. Han estat objecte d'anàlisi i preocupació des de l'Antiguitat. Tot i així, hi ha hagut força resistència vers l'estudi de les emocions per part d'algunes teories psicològiques fins als anys setanta. És a partir de llavors que les emocions reben un enfocament integrador que inclou les emocions positives, sobretot des de la psicologia humanista. A finals dels anys vuitanta es produeix un èmfasi especial en l'estudi de les emocions, de tal manera que es pot parlar de "revolució emocional".

Les teories de l'emoció han proliferat durant la història. Distingim la tradició evolucionista, iniciada per Charles Darwin, de la qual es deriva la tradició biològica; la tradició psicofisiològica, iniciada per Willian James; la tradició neurològica, iniciada per Walter B. Cannon; la psicodinàmica, iniciada per Sigmund Freud; el conductisme; les teories de l'activació; i els enfocaments cognitius.



## TEORIES COGNITIVES

Les teories cognitives de l'emoció postulen una sèrie de processos cognitius que se situen entre la situació de l'estímul i la resposta emocional. Segons aquestes teories, és fonamental el paper atribuït a la cognició, que consisteix en una avaluació positiva o negativa de l'estímul, realitzada de forma automàtica. Això constitueix una fase important en el procés emocional.

En el marc de les teories cognitives, trobem la teoria bio-informacional de Peter J. Lang segons la qual es produeixen tres sistemes de resposta emocional: cognitiu, fisiològic i motor. Lang afirma que els pensaments (cognició), les reaccions psicofisiològiques i la conducta estan estretament lligades.

Richard Lazarus és un dels més reconeguts investigadors sobre les emocions. Segons la seva teoria de la valoració cognitiva, es donen dos processos de valoració: primària i secundària. A la valoració primària es prenen en consideració les conseqüències que poden derivar-se de la situació. A la valoració secundària es fa un balanç de la capacitat personal per a afrontar la situació. Aquesta interpretació o valoració es du a terme mitjançant processos cognitius.

Per a Lazarus, la forma d'enfrontar-se a les emocions i a l'avaluació que es fa dels estímuls rebuts són producte de la personalitat i de l'ambient en interacció. Aquestes són les fonts principals de les diferències individuals en la vivència de les emocions. Cada individu té un estil valoratiu o forma particular de la valorar els esdeveniments.

Una de les implicacions psicopedagògiques que es deriva de la teoria de la valoració és que es pot aprendre a valorar els esdeveniments de tal forma que es relativitzi l'impacta negatiu que pugui ocasionar. L'estil de valoració es pot aprendre i es pot ensenyar.

## EL CERVELL EMOCIONAL

Les emocions són processades pel sistema nerviós, que es divideix en Sistema Nerviós Central (SNC) constituït per l'encèfal i la medul·la espinal, i pel Sistema Nerviós Perifèric (SNP), format pels nervis que es ramifiquen per tot el cos.

L'encèfal està estructurat en cervell, tronc cerebral i cerebel. En el cervell se situen els dos hemisferis cerebrals i el diencèfal.

El SNP té dues parts: SNP Autònom i el SNP Somàtic. El SNP Autònom té dues parts: el sistema nerviós simpàtic, que té funcions d'activació i resposta en situacions d'emergència; i el sistema nerviós parasimpàtic, que té la funció de calmar i esmorteir els efectes dels estímuls que rebem.

Des del punt de vista emocional, ens centrem en el cervell. A l'estructura anatòmica del cervell, des del punt de vista filogenètic, es poden distingir tres parts: l'escorça cerebral (neocòrtex), el sistema límbic (diencèfal) i el cervell reptilià (tronc cerebral).

El sistema límbic, a nivell funcional, té un paper important a la vida emocional. A nivell estructural, és la zona subcortical del cervell que està configurada bàsicament per un conjunt d'estructures que rodegen el tàlem, entre les quals es troba l'amígdala.

L'amígdala és un petit òrgan té una funció essencial en l'avaluació dels fets i en l'activació de la resposta emocional.

### DEFINICIÓ D'EMOCIÓ

Segons Bisquerra (2000: 61), una emoció és *"un estat complex de l'organisme caracteritzat per una excitació o pertorbació que predisposa a una resposta organitzada. Les emocions es generen habitualment com a resposta a un esdeveniment extern o intern."*

Quan es produeix una emoció, normalment, una persona, de forma conscient o inconscient, avalua un fet com a rellevant respecte a un objectiu personal que és valorat com a important. L'emoció és positiva quan el fet suposa avançar cap a l'objectiu i és negativa quan suposa un obstacle.

## EMOCIONS BÀSIQUES

Podem passar d'una emoció a l'altra sense que la frontera entre elles quedi massa clara i gairebé mai es produeix una única emoció.

L'especificitat de cada emoció permet qualificar-la i donar-li un nom que la diferenciï de les altres, i permet agrupar-les en famílies de la mateixa especificitat. Cada família és representada per una emoció bàsica. Alhora, les emocions presenten diferent intensitat, és a dir, la força amb què s'experimenta una emoció. Presenten també diferent temporalitat, entesa com a dimensió temporal de l'emoció.

Existeixen diverses classificacions de les emocions però en totes es coincideix en que es troben en un eix que va del plaer al desplaer. Per tant, com s'ha dit anteriorment, es pot diferenciar entre emocions agradables o positives i desagradables o negatives. Els dos tipus d'emocions són inevitables i necessàries.

Molts analistes de les emocions han distingit entre emocions bàsiques o primàries i emocions complexes o secundàries. Aquest projecte es basa en la proposta de classificació de les emocions de Rafael Bisquerra des de la perspectiva de l'educació emocional. La tristesa, l'ira, la por, la vergonya, la sorpresa, l'alegria i l'amor són considerades emocions bàsiques. La tristesa, l'ira, la por i la vergonya són considerades emocions negatives; l'alegria i l'amor són considerades emocions positives; la sorpresa és considerada una emoció ambigua perquè es pot considerar positiva o negativa segons les circumstàncies.

La vivència d'una emoció acostuma a anar acompanyada de reaccions involuntàries (canvis corporals de caràcter fisiològic) i voluntàries (expressions facials i verbals, comportaments, accions). És a dir, les emocions tenen tres components:

- Neurofisiològics: són respostes involuntàries: taquicàrdia, vermellor, suor, sequedat a la boca, neurotransmissors, secrecions hormonals, respiració, pressió sanguínia, etc.
- Comportamentals: expressions facials; to de veu, volum, ritme, moviments del cos, etc. Aquests components es poden dissimular.
- Cognitius: vivència subjectiva. Permet donar nom a l'emoció, en funció del domini del llenguatge. Coincideix amb el sentiment.

## MOTIVACIÓ

L'emoció predisposa a actuar. Les emocions desencadenen una acció, per tant, constitueixen una motivació per a fer alguna cosa. Les implicacions educatives que es deriven de la relació entre emoció i motivació són d'una enorme importància.

Curiosament, la paraula "emoció" prové del llatí *movere* (moure), amb el prefix "e", que pot significar moure cap enfora, treure fora de nosaltres mateixos (*ex-movere*). La paraula "motivació" té la mateixa arrel llatina.

Sovint ens comportem de forma reactiva, és a dir, impulsats pels sentiments, circumstàncies o ambient, seguint el model d'estímul-resposta, en que un fet desencadena una resposta sense que fem res per a evitar-ho o controlar-ho. Quan l'estímul és negatiu, la resposta acostuma a ser negativa, i sovint desproporcionada o desestabilitzadora.

## REGULACIÓ

Viktor E. Frankl, psiquiatre austríac fundador de la logoteràpia, considera que l'essència de l'existència humana està en la capacitat de ser responsable. En qualsevol situació, l'ésser humà és lliure sempre d'escollir com vol actuar i és responsable de la seva elecció. Considera que l'home no pot controlar les condicions amb les quals ha d'enfrontar-se a la vida però sí que pot escollir la seva actitud personal davant la vida; és responsable de les seves respostes, reaccions i accions. Segons Frankl, aquesta llibertat fa que la vida tingui sentit.

Una de les implicacions de la logoteràpia per a la pràctica de l'educació emocional és desenvolupar en l'alumnat la capacitat de ser lliure, tenir capacitat de control personal, d'autoconsciència; tenir llibertat en les pròpies respostes o accions. Distanciar-se, observar-se, pensar i analitzar l'estat d'ànim, descriure les pròpies emocions i sentiments, és l'objecte de l'educació emocional.

Totes les emocions són legítimes però no ho són pas totes les respostes emocionals. L'acció o resposta que fa una persona a partir d'una acció és responsabilitat d'aquesta persona i desafortunadament no sempre és una resposta acceptable. Aquí rau la importància de la regulació en les accions o respostes que es produeixen a partir d'una emoció.

L'escola ha d'oferir eines als alumnes per a aprendre a regular i gestionar les pròpies emocions. De fet, l'esforç per a aconseguir un autocontrol personal és una de les fites més antigues de la filosofia, la psicologia i la cultura en general. L'escola del segle XXI ha d'aconseguir una futura societat més competent emocionalment.

## CONSCIÈNCIA

Daniel Goleman, en el seu llibre *La intel·ligència emocional (1996)*, posa de relleu la importància de conèixer les pròpies emocions. Tenir consciència de les pròpies emocions és la competència emocional sobre la qual es construeixen les altres competències emocionals. El principi socràtic "Coneix-te a tu mateix" il·lustra perfectament una de les claus de la intel·ligència emocional.

Segons Goleman, la intel·ligència emocional consisteix en conèixer les pròpies emocions, manejar les emocions, motivar-se a sí mateix, reconèixer les emocions dels altres i establir relacions.

## LLENGUATGE EMOCIONAL

Reconèixer un sentiment en el moment que ocorre i tenir consciència de les pròpies emocions ens permetrà controlar-les. El primer pas per a ser conscient de les pròpies emocions és disposar d'un llenguatge emocional que permeti donar nom a allò que se sent. Cal que l'alumnat accedeixi a un llistat d'emocions que li permeti expressar allò que sent.

## AUTONOMIA

L'autonomia emocional, una de les cinc competències emocionals proposades pel GROP, inclou un conjunt de microcompetències entre les quals es troba l'autoestima.

Segons A. Pope, S. McHale i W. Craighead (1996:23) l'autoestima és "*l'avaluació de la informació continguda en l'autoconcepte, i prové dels sentiments del nen sobre tot el que ell és*". L'autoconcepte és el conjunt d'elements que una persona utilitza per a fer una descripció de a si mateixa. L'autoestima està basada en la combinació de la

informació objectiva sobre un mateix i l'avaluació subjectiva d'aquesta informació.

En referir-nos a l'autoestima dels nens i nenes, s'han de tenir en compte cinc àrees: acadèmica, familiar, social, imatge corporal i autoestima global. L'autoestima global és la valoració general d'un mateix i es basa en l'avaluació de totes les àrees. Quan la percepció i l'ideal d'un mateix s'equiparen, l'autoestima és positiva.

La majoria dels professionals de la psicologia i sociologia consideren l'autoestima positiva com el factor central en l'adequada adaptació socioemocional. Es considera que per als nens i nenes una autoestima saludable és especialment valuosa perquè fonamenta la seva percepció de les experiències de la vida.

Nombroses investigacions afirmen que existeix relació entre l'autoestima positiva i els nivells alts a l'escola.

Els objectius d'aquest programa d'educació emocional es deriven del marc teòric presentat. L'educació emocional s'ha de perllongar durant tota l'escolaritat. Aquest programa vol ser el començament d'un canvi en la manera de valorar i entendre l'educació i la preparació per a la vida.

## **Descripció del programa**

### ***Anàlisi del context***

L'Escola Alegre és una escola concertada d'Educació Infantil, Primària i Secundària. Està ubicada al barri de Can Serra de l'Hospitalet de Llobregat, comarca del Barcelonès. És una escola d'una línia educativa amb aproximadament quatre-cents alumnes. El centre va ser edificat l'any 1967, amb l'objectiu d'educar i d'ampliar l'oferta educativa per l'augment de la població que arribava a Catalunya des de diversos pobles i ciutats de la geografia espanyola.

El barri on es troba l'escola és un barri obrer, de classe social mitja/baixa, el qual ha viscut transformacions durant els anys. A la dècada dels anys 60-70, van arribar gran nombre d'immigrants espanyols, majoritàriament andalusos i extremenys. Posteriorment, als anys 90 va haver-hi una altra vegada un important augment d'immigrants, procedents en la seva majoria de Sud Amèrica i el Magrib, i una minoria procedents de països europeus i asiàtics.

La llengua vehicular del barri és el castellà. Gairebé un 90% de l'alumnat fa servir aquesta llengua al seu entorn familiar, escolar i social.

L'alumnat de cinquè curs de Primària està format per 25 alumnes (13 nenes i 12 nens). És un grup on la majoria d'alumnes es coneixen des de l'etapa d'educació infantil. Aquest curs s'han incorporat dues alumnes noves al grup. La majoria de les famílies fan un seguiment de l'estudi i els deures a casa, treballen amb l'escola, i respecten i valoren el treball realitzat pels mestres.

Aproximadament una tercera part dels alumnes no tenen assolit l'hàbit d'estudi i suspelen força nombre d'àrees. Alguns alumnes



tenen algunes dificultats de relació interpersonal i presenten alguns problemes conductuals i afectius.

Per a fer un diagnòstic de necessitats s'han aplicat al grup classe de vint-i-quatre alumnes els següents instruments: Q-DE 9-13, A EP Primària, detecció prèvia de necessitats i TCRS.

### QDE-9-13

El QDE- 8-13 és un qüestionari d'autoinforme basat en el marc teòric de l'educació emocional elaborat pel GROU (Bisquerra, 2000 i 2007) segons el qual la competència emocional es compon de cinc dimensions: consciència emocional, regulació emocional, autonomia emocional, competències socials i competències per a la vida i el benestar. Aquest instrument permet avaluar el nivell de competència emocional dels alumnes i fonamentar les intervencions educatives que es realitzen. El qüestionari està format per 41 ítems i el seu grau de fiabilitat és alt (alfa de Cronbach= 0,81).

Els resultats del grup classe (mitjana) en cadascuna de les cinc competències són els següents:

Consciència emocional:6,4

Regulació emocional:4

Autonomia emocional:5,6

Competència social:7

Competències per a la vida i el benestar:6,3

Total competència emocional:7,2

## A-EP Primària

L'AEP és un qüestionari per a l'avaluació de l'autoestima de l'alumnat de quart a sisè d'Educació Primària. L'instrument està basat en la concepció multifactorial i jeràrquica de l'autoconcepte de Shalven (1976), considerant que l'autoestima és el component emocional de l'autoconcepte. L'autoconcepte és la percepció que cadascú té de sí mateix, i que es forma a partir de les experiències i les relacions amb l'entorn, en les que les persones significatives prenen un paper molt important (Shalveson, Hubner i Stanton, 1976).

El qüestionari A-EP mesura una única dimensió global de l'autoestima general.

Hem participat en un estudi realitzat pel GROU, on es creuen les dades del QDE, A EP i les qualificacions escolars dels alumnes.

Els resultats obtinguts pel grup-classe de vint-i-quatre alumnes són els següents:

Alumnat amb molt baixa autoestima:3

Autoestima per sota de la mitja:6

Dins de la mitja:8

Alta autoestima:5

Molt alta autoestima:2

## Llistat previ de necessitats elaborat per la tutora del grup

S'ha realitzat un llistat de les necessitats detectades per part de la tutora a partir de les observacions sistemàtiques realitzades a l'aula, les observacions realitzades a l'hora de l'esbarjo i en les sortides escolars, les anotacions en les notes setmanals, els conflictes i temes

tractats a l'assemblea setmanal, els comentaris sobre el grup-classe per part dels mestres que treballen amb el grup, i l'evolució del grup-classe durant el primer trimestre.

Les necessitats detectades per la mestra tutora fan referència als àmbits de consciència, regulació i autonomia emocional. Els alumnes han d'aprendre vocabulari de les emocions i treballar les emocions bàsiques. Una necessitat important és conèixer i aplicar estratègies d'autoregulació, i millorar l'autoestima i la cohesió del grup.

### Qüestionari TCRS de detecció de conductes

Segons el qüestionari de conductes, en una adaptació de Hightower (1986) en els sis àmbits d'observació, cal destacar els següents resultats on els alumnes presenten algun problema o alguns problemes seriosos:

Sociabilitat: respecte en el tracte: 9 alumnes

Motivació acadèmica: 0 alumnes

Tolerància a la frustració:

acceptació de la imposició de límits: 10 alumnes

acceptació de que les coses no vagin bé: 9 alumnes

encarament dels propis errors: 9 alumnes

Timidesa-ansietat:

inhibició: 11 alumnes

expressió de sentiments: 11 alumnes

Comportaments conflictius:

disruptivitat a l'hora de classe:9 alumnes

dificultats en estar quiet assegut:9 alumnes

baralla amb els companys:9 alumnes

Seguiment de normes

acceptació de la necessitat de normes:8 alumnes

### ***Necessitats identificades.***

A partir dels instruments d'avaluació diagnòstica, les necessitats identificades es concentren en tres àmbits o blocs temàtics:

#### **ÀMBIT DE CONSCIÈNCIA EMOCIONAL:**

Tenir consciència de les pròpies emocions és la competència emocional fonamental sobre la qual es construeixen les altres. És per això que aquest àmbit és necessari de treballar amb els alumnes.

Els alumnes han d'identificar, reconèixer i expressar les seves pròpies emocions i prendre consciència que les altres persones també senten i expressen les seves emocions. El llenguatge emocional n'és el primer pas.

#### **ÀMBIT DE REGULACIÓ EMOCIONAL:**

Els alumnes han d'aprendre a trobar l'equilibri entre l'expressió de les emocions i el seu control, regular els impulsos i fer front als contratemps. Per a adquirir estratègies de regulació, es proposa posar en pràctica algunes tècniques de relaxació.

## ÀMBIT D'AUTONOMIA EMOCIONAL:

Els alumnes han d'aprendre a agradar-se a sí mateixos; han de reconèixer les seves capacitats i limitacions, i aprendre a acceptar-les i valorar-les. L'autoestima afecta a les relacions que s'estableixen en el grup. Cal realitzar activitats per a treballar el coneixement d'un mateix i les qualitats que tenim com a persones.

### ***Objectius***

El objectius del programa en cadascun dels àmbits són els següents:

#### **CONSCIÈNCIA EMOCIONAL:**

- Aprendre vocabulari sobre les emocions.
- Treballar set emocions bàsiques: por, ira, tristesa, alegria, amor (sentir-se estimat i estimar), vergonya i sorpresa.
- Ser conscient de les pròpies emocions i donar nom a les emocions sentides.

#### **REGULACIÓ EMOCIONAL**

- Conèixer i aplicar estratègies d'autoregulació: respiració i relaxació.
- Aprendre a regular la impulsivitat (ira, violència, agressivitat).

#### **AUTONOMIA EMOCIONAL**

- Tenir una imatge positiva de la pròpia persona i dels companys i companyes de classe (cohesió de grup –autoestima).

## ***Activitats***

Les activitats realitzades en cadascun dels blocs de treball són descrites a continuació. Cada activitat consta de títol, objectius, procediment, materials, temporalització, valoració i reflexió sobre la pràctica.

## **CONSCIÈNCIA EMOCIONAL**

### **1. QUAN DIC..., VULL DIR...**

De vegades és difícil imaginar que allò que sentim també ho senten els altres, i que visquin situacions similars a les nostres. Prendre consciència de les pròpies emocions i de les dels altres facilitarà un millor coneixement d'un mateix. Aquesta activitat permet aprendre què és una emoció, fer un llistat d'emocions que sentim, i captar i identificar emocions en les imatges.

Objectiu

- Adquirir vocabulari de les emocions
- Diferenciar emocions: tristesa, ira, por, vergonya, sorpresa, alegria i amor.
- Detectar emocions en diferents situacions.
- Prendre consciència de les emocions dels altres.

Adaptació: Renom, A.(2010): *Educación emocional. Programa Educación Primaria (6-12)*. Madrid: Wolters Kluver.

Procediment

Treball en gran grup:

La mestra proposa fer una pluja d'idees sobre el terme "emoció", recordant l'activitat de la tècnica de les cares (veure pàgina 28), on es van presentar set emocions bàsiques a treballar. Es recullen a la pissarra totes les idees. S'acorda una definició d'emoció.

Tot seguit es demana anomenar algunes de les emocions sentides pels alumnes durant un dia.

Treball en petit grup (364 alumnes):

Es fan grups d'alumnes i a cada grup se li dóna una cartolina gran. A la cartolina s'hi escriu el nom de dues emocions. Els alumnes hauran de retallar i enganxar a la cartolina imatges que representin les emocions de cada cartolina. Faran servir les revistes que han portat a l'escola per a fer l'activitat.

Posada en comú en gran grup:

Cada grup escull un portaveu que ha d'explicar com ha anat la cerca i selecció d'imatges.

Material

- Cartolines
- Tisores
- Revistes
- Cola d'enganxar

Temporalització

Sessió de 55 minuts

Valoració

Es comenta el treball realitzat a cada cartolina i les imatges trobades. Es demana a l'alumnat comentar què ha après en fer l'activitat i com s'ha sentit.

*La definició consensuada va ser: "una emoció és un sentiment que tenim sempre i que de vegades no en som conscients. No es pot tocar; i es veu a la cara i al cos. La causa pot ser interna o externa."*

*Allò que més va agradar va ser treballar en grup.*



*Va estar difícil trobar imatges de l'emoció de vergonya.*

*Cal treballar les característiques de la vergonya com a emoció. Ara per ara no es farà diferència entre els termes "emoció" i "sentiment". Les revistes que van portar eren totes del cor, on la majoria d'imatges són d'emocions positives. Hauria estat enriquidor portar diaris, on hi ha imatges d'emocions negatives. S'ha de potenciar el treball en equip al grup-classe. Seria bo escriure la definició d'emoció en una cartolina gran i penjar-la a l'aula. Es van penjar les cartolines al passadís de l'aula de l'escola per mostrar què estem treballant.*

## 2. SENTIM I VIVIM

### Objectiu

El nostre cos es veu alterat per situacions externes que poden influir en les emocions, predisposant a actuar d'una o altra manera segons la situació. És important reconèixer les nostres emocions en la vida diària.

- Descobrir emocions en determinades circumstàncies
- Associar emocions a successos de la vida diària.

Adaptació: Renom, A.(2010): *Educación emocional. Programa Educación Primaria (6-12)*. Madrid: Wolters Kluver.

### Procediment

Es dibuixa a la pissarra una graella de vuit columnes. La primera columna fa referència a una situació concreta, i les altres set columnes corresponen a les set emocions bàsiques que treballarem (tristesa, ira, por, vergonya, sorpresa, alegria i amor).

La mestra planteja vuit situacions de la vida diària, i els alumnes mostren la cara corresponent a l'emoció que se sent en cadascuna de les situacions proposades. Les cares són imatges de les emocions utilitzades en la tècnica de les cares.

A la pissarra s'escriuen el número d'alumnes que sentirien cada emoció en la situació plantejada. Es demana que un alumne/s expliqui perquè sent aquella emoció en la situació determinada.

### Material

- Pissarra i guix
- Imatges de la tècnica de les cares.

- Llistat de situacions:

Vas en bicicleta i caus.

A la nit no pots dormir.

El teu amic et treu la goma d'esborrar.

La teva mascota s'ha mort.

No fas bé un exercici de classe.

El teu avi o àvia et venen a buscar a l'escola.

Jugant al pati et fas mal a un braç.

Vas a l'escola sense esmorzar.

Temporalització

Sessió de 45 minuts

Valoració

Comentari sobre els motius per a experimentar una emoció en una situació determinada. Es demana a l'alumnat comentar què ha après en fer l'activitat.

*Els alumnes han estat molt motivats, tothom volia participar i demanaven més situacions en acabar l'activitat.*

*Han expressat que han après que tenen emocions cada dia, que diferents persones tenen diferents emocions i que totes les emocions són correctes de tenir.*

*Ha estat molt important escoltar els motius pels quals sentien l'emoció en determinada situació, especialment en les emocions*

*sentides per només un o dos alumnes. Alhora és primordial legitimar i respectar totes les emocions que pot generar una mateixa situació.*

### **3. TÈCNICA DE LES CARES (COM ET SENTS?)**

De vegades no sabem què ens passa o com ens sentim. Quan ens trobem així, podem aturar-nos i intentar entendre què passa dins nostre. Cal aprendre a aturar-nos per a supervisar el propi estat emocional i entendre que és important comunicar i expressar les pròpies emocions.

#### Objectiu

- Examinar durant la jornada escolar el propi estat anímic.
- Generalitzar i utilitzar el vocabulari emocional après.
- Fomentar a comunicació interpersonal de sentiments.
- Conèixer l'estat emocional del alumnes.

Adaptació: Carpena, A. (2003): *Educació socioemocional a Primària*. Vic: Eumo.

#### Procediment

Es dóna als alumnes una cartolina amb nou imatges de cares que representen, cadascuna, una emoció bàsica (ira, por, ràbia, amor, vergonya, sorpresa, felicitat, alegria). Hi ha dues cares en blancs, sense el nom d'una emoció.

Es comenten quines són les manifestacions físiques que evidencien l'emoció. Es retallen les cares i es guarden en un sobre, cadascú al seu calaix. La mestra també té la seva col·lecció d'imatges.

Es demana als alumnes col·locar damunt la taula la cara que correspon a com se senten en un moment concret. Aquest moment pot ser en començar l'escola, en tornar del pati, després d'un examen, en una data especial, quan semblen esverats o tensos...

Aquesta activitat es proposa com una acció educativa permanent. La mestra pot passar per les taules a observar les cares dels alumnes i pot preguntar o comentar quelcom. Les dues cares sense emoció permetran a l'alumnat expressar i reconèixer altres emocions.

#### Material

- Cartolina amb nou cares emocionals
- Sobre
- Tisores

#### Temporalització

Sessió de 25 minuts (primera vegada que es realitza l'activitat)

5-10 minuts (acció educativa permanent durant tot el programa i tot el curs escolar)

#### Valoració

Interès de l'alumnat per a escollir i mostrar la seva emoció.

*L'alumnat va demanar de vegades posar les cares a sobre la taula. Em vaig qüestionar si fer-ho com a rutina i vaig decidir fer-ho només de tant en tant, però cada dia. Em va ajudar a adonar-me que hi ha alumnes sovint enrabiats, i la majoria sovint alegres. Els agrada mostrar com se senten, i afavoreix la comunicació amb la mestra.*

#### **4. SENYALS INTERNS I EXTERNS**

En treballar les emocions, ens adonem que les podem reconèixer perquè les sentim a dins nostre i les veiem per fora.

Objectiu

- Prendre consciència que les emocions donen senyals de la seva existència.
- Distingir entre els senyals interns i externs dels sentiments i estats emocionals.

Adaptació: Carpena, A. (2003): *Educació socioemocional a Primària*.

Vic: Eumo.

Procediment

Es recorden les característiques de les emocions bàsiques treballades: on se senten i com observant a una altra persona es poden reconèixer.

Es reparteix a cada alumne/a una graella amb informació sobre què se sent per dins (senyals interns) i què es veu per fora (senyals externs) en estats emocionals concrets. L'alumnat, de manera individual, ha de relacionar amb fletxes els senyals amb l'emoció.

Un cop s'ha realitzat l'activitat de manera individual, es comparteixen i comparen les respostes amb tot el grup classe.

Material

- Fitxa de senyals interns i externs.

Temporalització

Sessió de 30 minuts.

## Valoració

Observació del grau d'encerts en les respostes donades.

*La majoria dels alumnes han estat capaços de relacionar correctament els senyals i l'emoció.*

SE SENT PER DINS	ESTAT EMOCIONAL	ES VEU PER FORA
Un nus a l'estómac	Ansiós	Les espatlles caigudes
Ganes de plorar	Enfadat	Ens repengem pertot arreu
El cor va molt de pressa	Trist	La cara vermella
Ganes de trencar coses	Avergonyit	El front arrugat
Ens pesen les cames, ens pesen els braços, tot pesa	Espantat	Els punys closos amb força
Com si flotéssim	Feliç	Un somriure
Ganes d'encongir-se i amagar-se	Malhumorat	Els ulls molt oberts, amb les celles aixecades
Tot ens molesta	Cansat	No parem de moure'ns
No podem pensar en res	Preocupat	Les mans ens tremolen



## 5. ENDEVINA, ENDEVINALLA

A la vida quotidiana sentim moltes coses i sovint no en som conscients. Sovint, només si ens aturem a pensar, després de viure una experiència podem adonar-nos de les emocions sentides.

Objectiu

- Expressar emocions mitjançant la dramatització.
- Relacionar diferents situacions amb les emocions que generen.

Adaptació: Renom, A.(2010): *Educación emocional. Programa Educación Primaria (6-12)*. Madrid: Wolters Kluwer.

Procediment

Treball en petit grup:

Es divideix la classe en grups de quatre alumnes, i a cada grup se li dóna un sobre on hi ha escrites tres emocions. En tots els sobres hi ha l'emoció "vergonya" perquè la puguin treballar tots ja que semblava que era una de les emocions difícils d'explicar per a ells.

Durant quinze minuts cada grup crea tres situacions que representarà davant de la classe. Cada situació ha de representar una de les tres emocions.

Treball en gran grup:

Cada grup fa una dramatització de les situacions creades. Els companys han d'endevinar quina emoció estan representant. Es numeren els grups de treball i cada grup va representant una emoció per torns.

Posada en comú:

Es comenten les possibles dificultats a l'hora de decidir què representar i d'endevinar les emocions representades.

Material

- Sobres
- Nom de les emocions: ira, por, amor, alegria, sorpresa, vergonya, tristesa.

Temporalització

Sessió de 40 minuts

Valoració

Es valora la posada en escena de les emocions i la capacitat per a reconèixer-les. Es demana que per grups de treball donin resposta a les següents preguntes:

- Us ha estat difícil posar-vos d'acord per a saber què fer?
- Una mateixa escena o representació provoca una o diverses emocions?
- Ha estat difícil endevinar l'emoció representada?

*Els grups de treball han estat gairebé els mateixos que per a fer el projecte interdisciplinari, escollits per la mestra, perquè van funcionar molt bé i eren força heterogenis.*

*M'ha agradat molt observar com tots els grups treballaven amb moltes ganes i preparaven la seva escena, participant tots els membres del grup.*

*M'ha sorprès el respecte i silenci en observar les escenes dels altres grups, i la calma en participar per part de tots. Crec que ha estat,*

*juntament amb l'abraçada grupal, l'activitat del programa que més ha agradat.*

*Les respostes dels grups han estat (cinc grups en total):*

- Us ha estat difícil posar-vos d'acord per a saber què fer?*

*Sí: 1 grup; No: un grup; una mica: 3 grups.*

- Una mateixa escena o representació provoca una o diverses emocions?*

*Més d'una: 3 grups; Depèn: dos grups.*

- Ha estat difícil endevinar l'emoció representada?*

*Sí: quatre grups; Excepte en l'emoció de l'amor: 1 grup.*

## **REGULACIÓ EMOCIONAL**

### **1. MASSATGE DE LA DUTXA**

Els alumnes han de conèixer estratègies per a incidir sobre el propi cos i poder-les aplicar quan es troben nerviosos, excitats, tensos, o simplement quan volen gaudir-ne. El massatge permet relaxar-nos i fruir del propi cos.

Objectiu

- Tenir recursos per incidir sobre el cos i tranquil·litzar-lo.
- Vivenciar el massatge

Adaptació: López Cassà, E. (2010). *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. Madrid: Wolters Kluwer.

Procediment

La mestra explica als alumnes que aprendran a fer un massatge a un company. Es proposa fer aquesta activitat de forma voluntària, sense cap obligació de participar-hi si a algú no li ve de gust per qualssevol motiu.

Es realitza per parelles, drets a l'aula. En primer lloc fa el massatge una persona de la parella a l'altra, i tot seguit es fa a l'inrevés. Mentre es fa el massatge es pot posar música relaxant a l'aula. Es recomana a la persona que rep el massatge que tanqui els ulls, si se sent a gust, per a focalitzar al màxim l'atenció en el massatge.

Els passos per a aprendre a fer el massatge s'expliquen com si a l'alumne se l'estigués dutxant. La mestra va indicant els passos alhora que realitza el massatge a un alumne, de manera que la resta de l'alumnat pugui veure el moviment de les mans de la mestra.

En primer lloc, s'obre l'aixeta i de la carxofa de la dutxa comencen a caure gotetes d'aigua al cap, a les espatlles, a la cara, als braços, a les mans, a l'esquena, a les cames i als peus: es fa un massatge donant suaus copets amb tots els dits de la mà a les diferents parts del cos.

Tot seguit s'ensabona el cos: es fa un massatge mitjançant moviments circulars amb tota la superfície de les mans, com si s'estigués posant sabó quan es renten les mans, a les diferents parts del cos anomenades anteriorment.

En tercer lloc, es tornar a obrir l'aixeta i cau aigua per a treure el sabó del cap i de tot el cos: es fa un massatge amb tota la superfície de les mans acariciant les diferents parts com si s'estigués ajudant a l'aigua a treure el sabó.

Un cop el cos és net, es posa crema hidratant: es fa un altre massatge fent pressió suaument amb els dits i les mans per les diferents parts del cos, com si es posés crema al cos.

En acabar, el posa el barnús a la persona per a que es mantingui a una temperatura confortable: es fa una abraçada a la persona que ha rebut el massatge.

S'ensenya la tècnica en moment de gaudi i s'aplicarà quan calgui.

#### Material

- Espai ampli
- Música relaxant

#### Temporalització

Sessió de 25 minuts (primera vegada que es realitza l'activitat)

15 minuts (acció educativa permanent durant tot el programa i tot el curs escolar)

Durant tot el programa i tot el curs escolar.

Valoració

Es demana als alumnes que diguin què els ha semblat l'activitat i com s'han sentit.

*Cinc alumnes no han volgut participar en l'activitat el primer cop que s'ha fet el massatge; s'han afegit a la segona part de l'activitat. Hi ha hagut una mica de xivarri durant tota l'activitat. Alguns alumnes reien i es movien. La gran majoria han preferit rebre el massatge més que no pas fer-lo. Gairebé tots els alumnes comenten que s'han relaxat.*

## **2. MASSATGE DE LA PIZZA**

Els alumnes han de conèixer estratègies per a incidir sobre el propi cos i poder-les aplicar quan es troben nerviosos, excitats, tensos, o simplement quan volen gaudir-ne. El massatge permet relaxar-nos i fruir del propi cos.

### Objectiu

- Tenir recursos per incidir sobre el cos i tranquil·litzar-lo.
- Vivenciar el massatge

Adaptació: Anna Carpena.

### Procediment

La mestra explica als alumnes que aprendran a fer un massatge a l'esquena d'un company. Es proposa fer aquesta activitat de forma voluntària, sense cap obligació de participar-hi si a algú no li ve de gust per qualsevol motiu.

Es realitza per parelles, asseguts en una cadira. En primer lloc fa el massatge una persona de la parella a l'altra, i tot seguit es fa a l'inrevés. Mentre es fa el massatge es pot posar música relaxant a l'aula. Es recomana a la persona que rep el massatge que tanqui els ulls, si se sent a gust, per a focalitzar al màxim l'atenció en el massatge.

Els passos per a aprendre a fer el massatge s'expliquen com un llistat d'ingredients a posar en una pizza. La mestra va indicant els passos alhora que realitza el massatge a l'esquena d'un alumne, de manera que la resta de l'alumnat pugui veure el moviment i la posició dels dits i les mans de la mestra.

Primer de tot s'amassa la massa: es fa un massatge amb les mans a les espatlles com si s'estigués amassant realment la massa d'una pizza.

Tot seguit, s'estén la massa de la pizza: es fa un massatge amb les mans com si, per tota l'esquena, s'estigués estirant la massa de la pizza, donant-li una forma rodona i plana.

A continuació es van posant els ingredients a la pizza:

- la salsa de tomàquet: es fa una massatge com si s'escampés la salsa per tota la superfície de la pizza

- els talls de pernil: es donen copets suaus a l'esquena amb el palmell de la mà en forma de mitja lluna, com si es col·loquessin els talls de pernil per sobre de la massa uniformement

- la tonyina: amb els dits de la mà es van fent petites pressions per l'esquena com si anéssim distribuint la tonyina en petites muntanyetes per tota la massa

- les anxoves: es va tocant l'esquena amb la tota la superfície del dit índex, com si s'anessin col·locant les anxoves allargades per sobre de la pizza

- les olives: es va tocant l'esquena amb el dit polze, com si s'anessin col·locant les olives per damunt de la pizza

- formatge per a gratinar: es fan suaus i petits pessics amb tots els dits de la mà alhora, com si s'anés escampant el formatge per a gratinar damunt de pizza

Finalment, es posa la pizza al forn: es posen els palmells de les dues mans en contacte amb l'esquena de l'altre.



Quan la persona que rep el massatge considera que la pizza ja està feta, s'ha acabat el massatge. Es proposa que la persona que ha fet el massatge doni les gràcies a la persona que li ha permès fer-lo.

S'ensenya la tècnica en moment de gaudi i s'aplicarà quan calgui.

#### Material

- Cadires
- Música relaxant (opcional)

#### Temporalització

Sessió de 25 minuts (primera vegada que es realitza l'activitat)

15 minuts (acció educativa permanent durant tot el programa i tot el curs escolar)

#### Valoració

Es demana als alumnes que diguin què els ha semblat l'activitat i com s'han sentit.

*Tots els alumnes han volgut participar en l'activitat. El primer cop que han fet el massatge hi havia més xivarri; alguns reien i es movien. En fer el segon massatge, semblava tothom més concentrat. A tothom li ha agradat rebre i fer el massatge. La gran majoria han preferit rebre'l. Força alumnes comenten que s'han relaxat.*

*L'endemà del missatge, vaig preguntar si havien fet la pizza a casa seva, i aproximadament un terç dels alumnes ho havia fet a casa, amb la mare, àvia o germà/germana.*

### **3. ESCOLTAR MÚSICA, RELAXAR I RESPIRAR**

Les tècniques de respiració combinades amb l'escolta de música tranquil·la permet relaxar-nos. L'estat de calma afavoreix el treball escolar de l'alumnat.

#### Objectiu

- Centrar l'atenció en la respiració.
- Treballar en un estat de calma alhora que gaudint de la música.

Adaptació: Renom, A.(2010): *Educación emocional. Programa Educación Primaria (6-12)*. Madrid: Wolters Kluver.

#### Procediment

La mestra demana als alumnes estar en silenci i aplicar les tècniques de respiració apreses a l'aula (veure pàgina 43) alhora que s'escolta música.

Es treballa de manera individual amb la música de fons relaxant a l'aula.

#### Material

- Música relaxant

#### Temporalització

5-25 minuts (acció educativa permanent durant tot el programa i tot el curs escolar)

En tornar del pati, en els moments previs a l'assaig del ball del festival de fi de curs, a l'hora de fer un dibuix o un treball artístic.

## Valoració

*L'alumnat normalment ha estat en silenci i concentrat en la tasca que realitzava, alhora que escoltava la música. Sempre hem escoltat el mateix cd de música i crec que el fet de conèixer les cançons ha agradat. N'hi ha hagut una que sembla que ha agradat més perquè la demanaven de vegades.*

#### **4. RESPIREM!**

La respiració és una porta d'entrada a la relaxació. Si aprenem a respirar correctament, sabem mantenir una fluïdesa en el ritme respiratori i posem atenció en el moviment de l'entrada i la sortida de l'aire és molt probable que en poques respiracions arribem a un cert estat de calma.

Objectiu

- Centrar l'atenció en la respiració.
- Relaxar-se, tranquil·litzar-se, tornar a la calma.

Adaptació: Anna Carpena.

Procediment

S'ensenyen dues tècniques per a respirar de forma conscient.

Es recomana fer l'activitat asseguts a la cadira, amb l'esquena tocant al respatllet de la cadira, els peus tocant a terra i les cames sense creuar formant una angle de noranta graus.

La mestra ensenya i mostra les tècniques a l'alumnat.

"Tècnica d'inflar la panxa": es col·loquen els cinc dits de cada mà oberts damunt la panxa. Es fan respiracions profundes, inspirant l'aire pel nas i expirant l'aire per la boca. A l'inspirar es veurà i es notará com s'infla la panxa. A l'expirar es veurà i es notará com es desinfla la panxa.

"Tècnica dels 4 segons": s'inspira profundament agafant l'aire pel nas en un espai de temps de dos segons, es produeix un segon d'apnea respiratòria, i s'expira profundament expulsant l'aire per la boca en una espai de temps de quatre segons.

## Material

- Cadires

## Temporalització

Sessió de 15 minuts (primera vegada que es realitza l'activitat)

5 minuts (acció educativa permanent durant tot el programa i tot el curs escolar)

Es recomana fer cinc o sis respiracions profundes aplicant les tècniques i tot seguit continuar respirant al ritme normal habitual sense perdre la concentració i consciència en la respiració.

## Valoració

Es pregunta a l'alumnat com se sent un cop s'ha fet la respiració conscient. Es valora el clima de l'aula en acabar les respiracions comparant-lo amb el clima previ a les respiracions.

*Els alumnes comenten que va bé respirar mitjançant les tècniques apreses i que se senten millor un cop ho han fet. Sembla que en general el grup es tranquil·litza i es fa conscient de l'estat previ a les respiracions i l'estat posterior.*

## 5. EL SEMÀFOR

En algunes ocasions, les nostres reaccions no són les més adients pel benestar dels altres i el propi. Aprendre a regular les emocions implica dominar les nostres reaccions i saber trobar una manera d'expressar-les favorablement.

El primer que cal fer davant un conflicte és tenir consciència de les pròpies emocions. Parar-se i tranquil·litzar-se és el primer pas en la resolució de conflictes. Cal fer entendre que estar enfadat és una reacció natural, que tenim dret a estar-ne i mostrar-ho, però que cal buscar maneres de mostrar la irritació que sentim de manera adequada i efectiva.

### Objectiu

- Identificar emocions
- Reconèixer i acceptar les emocions pròpies
- Analitzar i valorar la resposta més adient.
- Regular les emocions.

Adaptació: Carpena, A. (2003): *Educació socioemocional a Primària*. Vic: Eumo.

### Procediment

Des de l'àrea de visual i plàstica s'elaborarà un semàfor amb cartolines per a cada alumne i un semàfor gran per a l'aula. S'explica que farem servir el semàfor per a treballar les emocions viscudes.

Els colors del semàfor corresponen als tres passos que cal fer autocontrolar-se. Quan hi ha llum vermell, els alumnes es paren, es calmen. Després amb el llum groc avancen a poc a poc i pensen. Per últim, amb el llum verd, tiren endavant i actuen.

La mestra recorda allò après sobre els senyals que ens aporten les emocions. Es fa un paral·lelisme amb el conductor d'un vehicle i el semàfor en vermell. De vegades els senyals de les emocions ens indiquen que no podem seguir, que hem de parar o tindrem un problema o accident, com el conductor d'un vehicle quan veu el llum vermell. Quan tenim sentiments molt forts que no podem controlar, el primer que hem de fer és parar-nos i calmar-nos.

Es fa una llista a la pissarra d'activitats i tècniques que podem fer servir per a calmar-nos. Es comentem i recordem les tècniques apreses a l'escola i es practiquen.

Es demana als alumnes que comentin situacions en les quals el seu semàfor fos vermell i com han aconseguit posar-lo en color groc. També es demana que expliquin com van solucionar la situació i com es va posar verd el seu semàfor. Es comenten situacions del dia a dia a cada i a l'escola.

S'utilitza aquesta tècnica com una recurs d'acció educativa permanent, demanant als alumnes que expliquin situacions viscudes i recordant que poden utilitzar aquesta tècnica.

A la part del darrera del semàfor de cada alumne/a s'escriu una frase que recordi que cal fer en cada color:

VERMELL: Stop. Respiro.

GROC: Penso: Com em sento? Quin problema tinc?

VERD: Ho soluciono.

Material

- Cartolines: blava, verda, groga i vermella
- Cola

- Tisores

## Temporalització

Visual i plàstica: sessió de 60 minuts (primera vegada que es realitza l'activitat)

Sessió de 45 minuts (primera vegada que es realitza l'activitat)

15 minuts (acció educativa permanent durant tot el programa i tot el curs escolar)

## Valoració

Aquesta tècnica ha de quedar incorporada a la vida de l'escola. Es fa un seguiment des de l'àrea d'ètica de les vegades que ha estat utilitzada amb companys a l'escola i en altres àmbits. La mestra pot proposar de fer servir la tècnica en cas de conflicte entre alumnes.

*Les tècniques proposades pels alumnes per a calmar-se són:*

*Respirar*

*Fer el ganxo*

*Crit silencios*

*Canvi de pensament*

*Fer una pizza*

*Marxar del lloc*

*Passejar, caminar*

*Pensament positiu*

*Llegir, explicar acudits, dormir*



*Parlar amb algú*

*Fer una dutxa*

*Dutxar-se*

*Ballar*

*Fer exercici físic*

*Donar cops de puny al coixí*

*Expressió artística (dibuix...)*

*Cantar*

*Un massatge*

*Veure una pel·lícula.*

*Em sorprèn que tinguin tantes propostes alternatives per a calmar-se.*

## **6. N.E.M.O.**

És fonamental aprendre a parlar sense molestar als altres dient allò que nosaltres pensem, allò que nosaltres sentim i allò que nosaltres volem. La comunicació assertiva permet expressar els propis sentiments, les necessitats i els drets, respectant alhora els drets i les necessitats de les altres persones.

### Objectiu

- Expressar els propis sentiments, necessitats i drets
- Comunicar-se de forma assertiva

Adaptació: Anna Carpena.

### Procediment

La mestra explica a l'alumnat la importància que té saber dir les coses ben dites, sense fer mal i respectant a l'altre. Alhora explica que és molt important dir allò que un sent i vol, però que cal dir-ho bé. Es poden posar exemples de com dir una mateixa cosa a una persona, i del sentiment que es té després d'haver-ho dit. L'estil de comunicació pot ser passiu, agressiu o assertiu.

Es presenta una imatge de la pel·lícula d'animació digital "Cercant a en Nemo", de la companyia Pixar Animation Studios (2003). S'explica que en Nemo ens ajudarà i ens recordarà com ho podem fer per a expressar bé les coses que sentim i volem.

Les inicial del Nemo ens indiquen quatre consignes a seguir:

N: nom, persona

E: emoció, com ens sentim

M: motiu, per què ens sentim d'aquesta manera

O: objectiu, dir el què volem

Per exemple:

N: Pau

E: estic enfadada

M: perquè no puc jugar a futbol amb vosaltres

O: i m'agradaria formar part d'aquest equip

La mestra demanarà als alumnes que provin de fer servir la tècnica del N.E.M.O. quan ho requereixi la situació.

Aquesta activitat és considerada d'educació permanent, aplicable a la vida de l'alumnat.

Es pot penjar una imatge del peix Nemo a l'aula amb el significat de cadascuna de les lletres del nom del peix.

Material

- Imatge de la pel·lícula "Cercant a en Nemo".

Temporalització

45 minuts (primera vegada que es realitza l'activitat)

5-10 minuts (acció educativa permanent durant tot el programa i tot el curs escolar)

Valoració

En acabar el programa es demanarà a l'alumnat si ha fet servir la tècnica i on l'ha fet servir (escola, casa, activitats extraescolars, amb

els amics...). Es valorarà també si l'alumnat ha fet Nemos a classe, a l'hora de l'Assemblea setmanal, i en d'altres contextos no escolars.

*Estic molt satisfeta de que l'alumnat disposi d'aquesta tècnica i sigui capaç d'expressar allò que sent i vol a l'aula. Força alumnes han demanat fer un Nemo a un company o companya en tornar del pati, i també a l'hora de l'Assemblea. Ha estat fantàstic incloure el Nemo en les activitats de l'Assemblea.*

*Un dia a la setmana realitzem l'Assemblea de classe. L'objectiu és millorar la convivència i la cohesió del grup classe, així com solucionar conflictes, fer propostes i cercar solucions a petits conflictes del dia a dia de l'aula i l'escola. Els alumnes s'expressen, es feliciten, es donen les gràcies, resolen conflictes i aprenen a comunicar-se assertivament. La participació és voluntària. Les normes pel bon funcionament de l'assemblea són:*

*Escoltar per a no repetir idees*

*Respectar el torn de paraula*

*No interrompre, cridar ni insultar.*

*Participar i col·laborar per a trobar solucions*

*En iniciar l'assemblea, un alumne en recorda les normes i es penja un cartell on es poden llegir aquestes. La mestra escriu a la pissarra una llista amb el nom de tots els alumnes que hi volen participar. S'inicia l'assemblea i l'alumnat hi participa per torns, seguint la llista escrita a la pissarra.*

*Ara per ara, els Nemos es fan en veu alta davant del grup. Crec que fer-ho així ha estat un bon procés d'aprenentatge de la tècnica per a l'alumnat. Seria interessant saber s'utilitza el Nemo quan l'alumnat parla al Racó de les Paus per a solucionar petits conflictes entre ells.*

*Al qüestionari d'avaluació final es valorarà l'ús d'aquesta tècnica i els contextos d'aplicació.*

*Un cop hagin incorporat la tècnica del Nemo en el dia a dia, seran capaços de comunicar-se i expressar-se assertivament. Aconseguir-ho seria fantàstic pel seu desenvolupament emocional, i fonamental per a les seves vides.*

## 7. CONSEQÜÈNCIES DE LES NOSTRES REACCIONS

En una situació determinada, cada persona reacciona d'una manera en particular. Aquesta reacció té conseqüències que hem de conèixer i preveure, alhora que hem de ser-ne conscients. Mitjançant l'observació podem detectar i identificar les reaccions dels altres.

### Objectiu

- Identificar possibles reaccions en una situació determinada.
- Identificar possibles conseqüències de les nostres reaccions.
- Desenvolupar la predisposició a regular les nostres reaccions tenint en compte les seves possibles conseqüències.

Adaptació: Renom, A.(2010): *Educación emocional. Programa Educación Primaria (6-12)*. Madrid: Wolters Kluver.

### Procediment

La mestra exposa una situació conflictiva, per exemple: "Estem en un autobús ple de gent i puja una persona donant empentes i trepitjant als altres".

A la pissarra, s'escriu una pluja d'idees per part dels alumnes sobre possibles reaccions que ells tindrien. Tot seguit, el grup identificarà les possibles conseqüències de cadascuna de les reaccions.

Entre tots s'intentarà identificar la reacció més adient per a aquesta situació, la més favorable per a ells i les altres persones que formen part de la situació.

Es poden analitzar altres situacions, com per exemple:

- en entrar a classe un company dóna una empenta a un altre company

- no em deixen jugar al pati
- estic treballant tranquil a classe i un company em treu la goma d'esborrar

#### Material

- Pissarra
- Llistat de situacions

#### Temporalització

Sessió de 45 minuts

#### Valoració

Es valora el grau de participació de l'alumnat.

*Els alumnes han estat molt atents i interessats en participar. Han fet moltes propostes de possibles reaccions, i el grup han sabut pensar com a mínim tres possibles respostes a la pregunta: "Què podria passar?". Les respostes amb possibles reaccions més conflictives sovint han estat proposades per l'alumnat més conflictiu a l'hora de relacionar-se amb els companys.*

*Algunes reaccions han estat viscudes pels alumnes.*

## **8. DIFERÈNCIA ENTRE EMOCIÓ I CONDUCTA**

Distingir entre emocions i conducta és molt important per a l'autocontrol. És el camí cap a la responsabilitat de les pròpies accions.

### Objectiu

- Entendre que és bo i legítim tenir tota mena d'emocions.
- Facilitar la pràctica de pensar abans d'actuar.
- Aprendre a ser autònoms i crítics per avaluar quins comportaments són correctes i quins no.

Adaptació: Carpena, A. (2003): *Educació socioemocional a Primària*. Vic: Eumo.

### Procediment

La mestra explica que emoció i conducta/acció/comportament no és el mateix. Les emocions són senyals que tenim per dins i les conductes són les accions que fem. Els comportaments poden ser correctes o incorrectes. Són incorrectes o inadequats aquells que fan mal a altres persones i a un mateix. Cal fer entendre que les persones podem triar la manera de comportar-nos, però no les emocions que tenim.

S'exposen situacions on els protagonistes estan enfadats, i es discuteix amb el grup classe si l'acció del protagonista és correcta o incorrecta i el perquè.

### Material

- Llistat de situacions.

El Tomàs està molt enfadat i per això pega a la seva germana.



El Jordi està enfadat i ho explica al pare.

La Maria està enfadada i per això estripa el llibre d'una altra nena.

La Rosa està enfadada i per això està estripant diaris vells.

EL Toni xuta ben fort la pilota contra una paret, perquè està enfadat.

L' Ismael està enfadat amb la Raquel i per això li està explicant que està enfadat i el perquè.

En Joan està enfadat amb uns companys perquè es riuen d'ell, i per això se n'ha apartat i els ignora.

En Pep està enfadat perquè no el deixen jugar a futbol i per això va a dir-ho a la seva mestra.

La Carla està enfadada amb les seves amigues i per això se'n va a jugar tota sola.

Temporalització

Sessió de 45 minuts

Valoració

Es comenta què s'ha après amb l'activitat.

*Gairebé tots els alumnes s'han posat d'acord molt ràpid en valorar si l'acció era correcta o no. Hauria estat positiu proposar situacions una mica més difícils o ambivalents per decidir si eren correctes o incorrectes.*

## **AUTONOMIA EMOCIONAL**

### **1. AIXÍ SÓC JO**

Per a valorar-nos hem de conèixer-nos, reconèixer els nostres gustos, capacitats i característiques. La persona que té una bona autoestima es coneix, s'accepta i es valora amb totes les virtuts, defectes i capacitats.

Objectiu

- Estimular el desenvolupament de l'autoestima.
- Identificar característiques personals.
- Estimular la valoració de la pròpia individualitat mitjançant la diferenciació personal.
- Expressar verbalment característiques pròpies.

Adaptació: Renom, A.(2010): *Educación emocional. Programa Educación Primaria (6-12)*. Madrid: Wolters Kluver.

Procediment

Treball en grup petit:

Els alumnes seuen per parelles, un davant de l'altre. S'han d'imaginar que estan a un teatre fent un monòleg. Un alumne explicarà lliurement i sense interrupcions per part de l'altre, durant un minut, totes les idees que se li ocorrin sobre un tema determinat. Passat un minut, l'altre alumne farà el mateix.

L'inici i el final del temps s'indicarà el so de picar de mans.

Es proposen els següents enunciats per als temes:

"Allò que m'agrada de mi...."

“Sóc capaç de...”

“A mi m’agradaria...”

En acabar, cada parella disposa de cinc minuts per a explicar allò que han conegut nou de l’altre persona.

Treball individual:

Els alumnes responen en silenci per escrit les preguntes següents:

M’he sentit comprès per l’altre?

Què he descobert de mi mateix?

Què he sentit mentre l’altre em parlava d’ell?

Què he sentit quan m’explicava què havia conegut de mi?

Material

- Preguntes de resposta individual
- Llapis i goma

Temporalització

Sessió de 50 minuts

Valoració

Es valoren les preguntes obtingudes en el treball individual i el clima generat a l’aula durant l’activitat.

*L’alumnat feia l’activitat alegrement. A alguns alumnes els era difícil parlar tot el minut sense parar. Pel que fa a la pregunta “Allò que m’agrada de mi”, és la que més costava de respondre. Han comentat que la majoria reien perquè els feia gràcia el que l’altre deia; que*

*costava dir les coses; que els ha agradat compartir sentiments; i que no sabien algunes coses que ha dit l'altre. En general valoren l'activitat com a divertida i els ha agradat.*

*En referència al qüestionari individual, tothom respon que s'ha sentit comprès per l'altra persona. Només dos alumnes responen no haver descobert res d'ells mateixos. Els alumnes han tingut emocions positives mentre l'altra persona parlava. El moment de reflexió personal en respondre el qüestionari crec que l'han aprofitat molt i que ha respost força concentrats.*

*L'objectiu de conèixer-se una mica més i valorar les diferències entre l'alumnat opino que ha estat assolit. La majoria han estat capaços de no interrompre a l'altre quan parlava.*

## 2. QUÈ T'AGRADA DE MI?

És necessari que l'alumnat se senti valorat i sàpiga reconèixer les pròpies qualitats i les dels altres.

Objectiu

- Reforçar l'autoconcepte.

Adaptació: Carpena, A. (2003): *Educació socioemocional a Primària*. Vic: Eumo.

Procediment

Es fan dues rotllanes concèntriques, una d'interior i una altra d'exterior, amb el mateix nombre d'alumnes a cada una. Els de la rotllana interior miraran cap enfora mentre que els de la rotllana exterior miraran cap a l'interior de la rotllana. Cadascú es trobarà cara a cara amb algú.

Els alumnes de la rotllana exterior fan una pregunta al company que tenen al davant: "Digues una cosa de mi que t'agradi". Passat un temps prudencial, i mentre la rotllana interior es queda quieta, l'exterior corre un pas cap a l'esquerra de manera que cadascú tingui ara un altre company al davant a qui farà la mateixa pregunta. La rotllana exterior anirà corrent fins que cadascú hagi fet la pregunta tots els de la interior i hagi obtingut les corresponents respostes.

En una segona part, els alumnes preguntats passaran a preguntar i als que preguntaven els tocarà respondre. Per això els que estaven a la rotllana de dins formaran la rotllana de fora, i els que estaven a la rotllana exterior passaran a la interior.

## Material

- Espai ampli

## Temporalització

Sessió de 30 minuts

## Valoració

*L'ambient que es respirava a l'aula era de felicitat. Els alumnes feien l'activitat seguint el ritme macat i somreien. Han comentat que s'han sentit molt bé fent-la; contents i alegres. M'ha agradat que tot l'alumnat ha participat molt bé a l'activitat, sense diferències en el comportament ni cap actitud de molestar o cridar l'atenció per part de ningú.*

*Crec que és molt important reconèixer a l'altre i sentir-se reconegut. A l'aula estan acostumats a donar-se les gràcies i felicitar-se a l'hora setmanal d'assemblea. Això permet cohesionar el grup i millora l'autoconcepte de l'alumnat.*

## 2. ENS PODEM TOCAR SENSE HOSTILITATS

El contacte físic entre els alumnes acostuma a ser en forma de joc o en situacions agressives. Sentir-se a prop de l'altre i compartir una abraçada és generador d'emocions positives.

### Objectiu

- Proporcionar sentiments de pertinença i vinculació.
- Donar una altra dimensió al contacte físic que no sigui l'agressió.

Adaptació: Carpena, A. (2003): *Educació socioemocional a Primària*. Vic: Eumo.

### Procediment

Els alumnes es passegen per una sala escoltant música. En un moment donat la música es para i cadascú s'ha d'abraçar al company que es troba més a prop. La música torna a sonar i els companys, encara agafats, continuen passejant. Quan torna a para la música, cada parella s'abraçarà a la parella més propera. Ara serà un grup de quatre qui passejarà i quan la música pari s'agruparà amb uns altres quatre. I així fins que tot el grup estigui abraçat fent pinya.

### Material

- Espai ampli
- Música

### Temporalització

Sessió de 15 minuts

### Valoració

En acabar es demana als alumnes l'opinió sobre l'activitat.

*L'alumnat ha participat amb moltes ganes. A l'inici de l'activitat, força alumnes intentaven caminar a prop del seu amic o amiga, a qui volien donar primer l'abraçada. A mida que el grup de persones que formaven l'abraçada es feina gran, hi havia més xivarri a la sala, tot i que les rotllanes avançaven sense dificultats per la sala i ningú s'esverava massa. Em sentia una mica vulnerable pel possible descontrol a mida que s'anaven unint els grups, però ha funcionat bé. En acabar m'he afegit a l'abraçada i m'he sentit súper a gust amb els alumnes. A l'inici un alumne havia preguntat si jo participava, i en acabar semblava que m'estaven esperant. Ha estat la darrera activitat del programa i ha servit com a cloenda.*

*Les emocions que han dit que han sentit els alumnes han estat: alegria, amor, confiança i alegria. Han expressat que han sentit amistat. En general al grup aquesta activitat li ha agradat molt.*



#### 4. CORRESPONDÈNCIA AMB MI MATEIX

És necessari que l'alumnat tingui una bon autoconcepte i sàpiga reconèixer les pròpies qualitats i bones accions.

Objectiu

- Afavorir l'autoconcepte positiu.
- Practicar l'autoverbalització positiva.
- Ser conscient d'allò de que un se sent orgullós.

Adaptació: Carpena, A. (2003): *Educació sòcioemocional a Primària*.  
Vic: Eumo.

Procediment

Demanam als alumnes que s'escriuin una carta a ells mateixos.

El format de la carta és el següent:

*Estimat/estimada (nom propi del nen/a que escriu),*

*El que m'agrada de mi és.....*

*Estic orgullós/orgullosa de mi perquè.....*

*Una abraçada,*

*(nom)*

Material

- Paper i llapis

Temporalització

Sessió de 15 minuts

## Valoració

En acabar es demana als alumnes l'opinió sobre l'activitat.

*Sembla que els alumnes han escrit la carta concentrats i a gust. Tots han sabut escriure qualitats pròpies. La gran majoria de qualitats feien referència a les relacions interpersonals (bon amic/company) i força alumnes se sentien orgullosos per haver-se esforçat en estudiar, fer els deures i treure bones notes aquest curs.*

*El model de carta estava fet a ordinador. Seria bo que la mestra ho hagués escrit a la pissarra i els alumnes haguessin escrit tota la carta pel seu compte, amb l'objectiu de tenir més consciència que era una carta per a ells mateixos i poder-li donar un caire més personal.*

## ***Metodologia i procés d'aplicació***

El programa d'intervenció té un enfocament constructivista i es basa en una metodologia globalitzada i activa que permet la construcció d'aprenentatges emocionals significatius i funcionals.

Les activitats han estat implementades a partir del segon trimestre del curs escolar i fins a la darrera setmana d'escola. La majoria d'activitats s'han realitzat a les classes de taller d'ètica-assemblea de l'escola. Les activitats considerades d'educació educativa permanent s'han realitzat en diversos moments i classes durant la setmana, sobretot a primera hora del matí, en tornar del pati i a primera hora de la tarda.

A continuació es presenta la seqüenciació de les activitats per sessions. Aquesta seqüenciació ha estat pensada per a aquest grup d'alumnes amb l'objectiu d'assolir els objectius generals d'aquest programa a partir de la detecció i diagnòstic de les seves necessitats. És clar que la seqüenciació seria diferent per a un altre grup d'alumnes.

## Seqüenciació de les activitats

NOM DE L'ACTIVITAT	ÀMBIT DE TREBALL
1 MASSTGE DE LA DUTXA	REGULACIÓ
2 N.E.M.O.	REGULACIÓ *
3 LA PIZZA	REGULACIÓ
4 TÈCNICA DE LES CARES	CONSCIÈNCIA *
5 RESPIREM	REGULACIÓ *
6 QUAN DIC..., VULL DIR...	CONSCIÈNCIA
7 SENTIM I VIVIM	CONSCIÈNCIA
8 ESCOLTAT MÚSICA, RELAXAR I RESPIRAR	REGULACIÓ *
9 SENYALS INTERNS I EXTERNS	CONSCIÈNCIA
10 DIFERÈNCIA ENTRE EMOCIÓ I CONDUCTA	REGULACIÓ
11 SEMÀFOR	REGULACIÓ *
12 AIXÍ SÓC JO	AUTONOMIA
13 QUÈ T'AGRADA DE MI	AUTONOMIA
14 CONSEQÜÈNCIES DE LES MEVES REACCIONS	REGULACIÓ
15 CORRESPONDÈNCIA AMB MI MATEIX	AUTONOMIA
16 ENDEVINA, ENVEVINALLA	CONSCIÈNCIA
17 ENS PODEM TOCAR SENSE HOSTILITATS	AUTONOMIA

\* acció educativa permanent

## ***Estratègies d'avaluació***

Les estratègies d'avaluació de l'alumnat en acabar cada activitat han estat variades:

- Comentaris i opinions a nivell oral en gran grup
- Comentaris i opinions a nivell oral per parelles o en petit grup
- Resposta per escrit a qüestionaris breus individualment: preguntes de reflexió en acabar cada activitat que serveixen com a instrument d'avaluació del procés alhora que afavoreixen l'assimilació dels continguts treballats.
- Resposta per escrit a un qüestionari d'avaluació final individualment (veure pàgines 70-72)

## **Avaluació del programa**

L'avaluació del programa s'ha realitzat amb diversos instruments:

- Recull de comentaris i accions realitzades a l'assemblea setmanal de classe.

A la llibreta de l'Assemblea de la classe queden recollits tots els comentaris fets pels alumnes durant el curs.

- Diari de camp de la mestra que permet alhora valorar el desenvolupament personal i professional de la tutora i inclou reflexions sobre la posada en pràctica de les activitats i el grau d'adequació.

Cada activitat realitzada en el programa inclou una valoració per part de la mestra.

- Valoració de cada activitat per part de l'alumnat: comentaris i opinions a nivell oral en gran grup, per parelles o en petit grup; resposta individual per escrit a qüestionaris breus
- Qüestionari d'avaluació final individual per part de l'alumnat en acabar el programa

A continuació es presenta el qüestionari final d'avaluació i l'avaluació quantitativa i qualitativa del programa.

## QÜESTIONARI EMOCIONAL

### **CONSCIÈNCIA**

- *Escriu el nom de les 7 emocions bàsiques de les cares.*
  
- *Durant el dia...*
  - Em sento sempre igual
  - Puc sentir varies emocions
  - No sé com em sento
  
- *Quan sento ràbia...*
  - No me n'adono
  - Me n'adono perquè ho sento en el cos
  - Me n'adono perquè m'ho diuen els altres
  
- *Com notes una emoció en una altra persona?*

### **REGULACIÓ**

- *Gairebé sempre quan estic nerviós o nerviosa...*
  - No faig res per a tranquil·litzar-me
  - Intento tranquil·litzar-me però em costa
  - De vegades sé posar el meu semàfor de color verd
  - Em costa molt posar el meu semàfor de color verd

- *Has fet servir la tècnica del semàfor?*
  - Mai me'n recordo
  - Alguna vegada
  - Moltes vegades
- *On l'has fet servir? (pots marcar diverses opcions)*
  - A l'escola
  - A casa
  - Amb els amics
  - A les activitats extraescolars (futbol, anglès, ball...)
- *Escriu tot allò que poden fer les persones per a tranquil·litzar-se.*
  
- *Els exercicis de respiració que fem a classe...*
  - No m'agraden
  - M'agraden perquè \_\_\_\_\_
- *Marca els llocs on has fet servir algun dels exercicis de respiració que has après.*
  - A l'escola
  - A casa
  - Amb els amics
  - A les activitats extraescolars (futbol, anglès, ball...)



- *M'he adonat de que quan les persones es controlen actuen diferent.*
  - Sí
  - No
- *Fas el N.E.M.O.?*
  - Mai me'n recordo
  - Alguna vegada
  - Moltes vegades

## **AUTONOMIA**

- *Escriu tres qualitats teves*
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- *Creus que les relacions entre els nens i les nenes de la classe han millorat durant aquest curs?*
  - Molt
  - Força
  - Poc
  - Gens

## **Resultats del qüestionari: avaluació quantitativa i qualitativa**

Vint-i-tres alumnes han respost al qüestionari.

Els resultats de cada pregunta es presenten en %. S'ha fet el càlcul arrodonint a les dècimes. Algunes preguntes tenen opció de resposta múltiple, i per tant se supera el 100% en les respostes.

### **CONSCIÈNCIA**

- *Escriu el nom de les 7 emocions bàsiques de les cares.*

Nombre d'emocions	Nombre de respostes
7	10
6	7
5	4
4	2

El 43% de l'alumnat anomena les 7 emocions bàsiques treballades, i 78% n'anomena 6 ó 7.

A l'hora d'escriure l'emoció amor, 12 alumnes escriuen "enamorat" enlloc "d'amor". Crec que calia explicar i treballar més l'emoció amor (sentir-se estimat i estimar). En les imatges de les cares (tècnica de les cares), l'amor estava representat per una cara somrient i un cor dibuixat al costat. Potser aquest fet ha estat un dels motius de confusió. Podria haver fet una cara somrient potser donant una abraçada o bé un cor amb un parell de fletxes (de dins cap enfora i de fora cap endins) per a representar l'estima als altres i el sentir-se estimat.

- *Durant el dia...*

- Em sento sempre igual 3
- Puc sentir vàries emocions 20
- No s  com em sento 0

El 87% de l'alumnat és conscient que es poden sentir vàries emocions durant un dia.

El 13% de l'alumnat afirma que, a nivell emocional, se sent sempre igual durant el dia.

- *Quan sento ràbia...*

- No me n'adono 0
- Me n'adono perquè ho sento en el cos 20
- Me n'adono perquè m'ho diuen els altres 3

El 87% de l'alumnat és conscient de la resposta fisiol gica del seu cos en produir-se l'emoció ràbia.

El 13% de l'alumnat no és conscient de la resposta-reacció del seu cos en produir-se l'emoció ràbia fins que alguna persona li ho diu.

- *Com notes una emoció en una altra persona?*

Per la cara: 19

Pel cos: 7

Pels moviments o l'acció: 9

Tot l'alumnat és conscient de que pot percebre les emocions de les altres persones.

El 83% de l'alumnat és conscient que podem adonar-nos de les emocions de les altres persones per l'expressió facial (resposta comportamental).

El 30% de l'alumnat és conscient que podem adonar-nos de les emocions de les altres persones per la posició i els gestos del cos (resposta comportamental).

El 39% de l'alumnat és conscient que podem adonar-nos de les emocions de les altres persones pels seus moviments o per l'acció que realitzen (resposta comportamental).

## **REGULACIÓ**

- *Gairebé sempre quan estic nerviós o nerviosa...*

- No faig res per a tranquil·litzar-me 2
- Intento tranquil·litzar-me però em costa 11

- De vegades sé posar el meu semàfor de color verd 8
- Em costa molt posar el meu semàfor de color verd 2

El 48% de l'alumnat, quan està nerviós, intenta tranquil·litzar-se.

El 35% de l'alumnat, de vegades, és capaç de regular-se quan està nerviós.

El 9% de l'alumnat no fa res per a tranquil·litzar-se quan està nerviós.

El 9% de l'alumnat té dificultats per a regular-se quan està nerviós.

- *Has fet servir la tècnica del semàfor?*

- Mai me'n recordo 1
- Alguna vegada 16
- Moltes vegades 6

El 70% de l'alumnat ha fet servir la tècnica del semàfor alguna vegada.

El 26% de l'alumnat ha fet servir la tècnica del semàfor moltes vegades.

El 4% de l'alumnat mai se'n recorda de fer servir la tècnica del semàfor.

- *On l'has fet servir? (pots marcar vàries opcions)*

- A l'escola 20
- A casa 19
- Amb els amics 7
- A les activitats extraescolars (futbol, anglès, ball...) 8

La tècnica del semàfor ha estat utilitzada per l'alumnat majoritàriament a l'escola i a casa.

- *Escriu tot allò que poden fer les persones per a tranquil·litzar-se.*

Nombre d'estratègies	Nombre de respostes
2	3
3	1
4	3
5	6
6	2
7	6
10	1
12	1

El 70% de l'alumnat és capaç d'anomenar 5 o més estratègies per a tranquil·litzar-se.

- *Els exercicis de respiració que fem a classe...*

- No m'agraden 2
- M'agraden perquè \_\_\_\_21\_\_\_\_\_

perquè em relaxo: 4

per tranquil·litzar-me: 13

perquè em sento bé: 3

perquè són divertits: 2

perquè em sento millor: 1

perquè m'ajuden a fer coses: 1

Al 91% de l'alumnat li agraden els exercicis de respiració realitzats a classe.

El 57% de l'alumnat afirma que els exercicis de respiració tranquil·litzen.

El 17% de l'alumnat afirma que els exercicis de respiració relaxen.

- *Marca els llocs on has fet servir algun dels exercicis de respiració que has après.*

- A l'escola 16
- A casa 13

- Amb els amics 2
- A les activitats extraescolars (futbol, anglès, ball...) 9

SENSE RESPOSTA 1

Els exercicis de respiració han estat utilitzats per l'alumnat majoritàriament a l'escola i a casa.

- *M'he adonat de que quan les persones es controlen actuen diferent.*

- Sí 22
- No 1

El 96% de l'alumnat és conscient de que el control emocional té efecte sobre la resposta comportamental de les persones.

- *Fas el N.E.M.O.?*

- Mai me'n recordo 3
- Alguna vegada 16
- Moltes vegades 4

El 70% de l'alumnat fa el N.E.M.O. alguna vegada.

El 13% de l'alumnat mai se'n recorda de fer el N.E.M.O.

El 17% de l'alumnat fa el N.E.M.O. moltes vegades.



## **AUTONOMIA**

- *Escriu tres qualitats teves*

3 qualitats: 16 alumnes

2 qualitats: 3 alumnes

1 qualitat: 4 alumnes

El 70% de l'alumnat és capaç de dir tres qualitats de la seva persona.

El 13% de l'alumnat és capaç de dir dues qualitats de la seva persona.

El 17% de l'alumnat només és capaç de dir una qualitat de la seva persona.

- *Creus que les relacions entre els nens i les nenes de la classe han millorat durant aquest curs?*

- |         |    |
|---------|----|
| • Molt  | 8  |
| • Força | 13 |
| • Poc   | 2  |
| • Gens  | 0  |

El 35% de l'alumnat opina que les relacions entre els nens i les nenes de la classe han millorat molt durant aquest curs.

El 57% de l'alumnat opina que les relacions entre els nens i les nenes de la classe han millorat força durant aquest curs.

El 9% de l'alumnat opina que les relacions entre els nens i les nenes de la classe han millorat poc durant aquest curs.

Cap alumne/a opina que les relacions entre els nens i les nenes de la classe no han millorat durant aquest curs.

En l'àmbit de consciència emocional, la majoria dels alumnes han après el vocabulari sobre les emocions, són més conscients de les pròpies emocions i poden identificar les emocions en les altres persones.

Crec que l'alumnat ha ampliat el seu vocabulari emocional i s'ha fet més conscient de les seves pròpies emocions en realitzar l'activitat de la tècnica de les cares. Sembla que en el dia a dia han augmentat també el seu nivell de consciència emocional. Alhora s'han adonat de com les altres persones senten i expressen les seves emocions.

En l'àmbit de regulació emocional, gran part de l'alumnat ha après i utilitza estratègies de regulació emocional, i apliquen aquestes estratègies majoritàriament a casa i a l'escola. Crec que aquest és l'àmbit en el qual el grup classe ha millorat més les seves competències emocionals. La regulació emocional era la competència en què el resultat del grup classe era més baix (valor 4 sobre 10).

És molt satisfactori que, un cop aplicat el programa, la majoria dels alumnes són conscients de que poden aplicar estratègies per a regular les seves emocions i en coneixen varies. Han après bé la tècnica del semàfor, i en general fan molt bé el Nemo a l'escola. Sembla que apliquen també aquestes tècniques a casa. Ha estat molt positiu fer els exercicis de respiració perquè han ajudat a tenir la calma necessària per a treballar a classe, els alumnes n'han gaudit i han après una manera de tranquil·litzar-se.

En l'àmbit d'autonomia emocional, el 91% de l'alumnat opina que les relacions entre els nens i les nenes de la classe han millorat molt o força durant aquest curs. Ha augmentat la cohesió de grup i l'autoimatge del grup-classe és més positiva. Segons el qüestionari AEP per a l'avaluació de l'autoestima, en iniciar el programa, el 36% de

l'alumnat tenia un nivell d'autoestima per sota de la mitja. Sembla que també hi ha hagut una millora a nivell d'autoestima. El nivell d'autoestima individual de l'alumnat s'hauria pogut treballar més ampliant el nombre d'activitats del programa en aquest àmbit.

## **Conclusions**

Dissenyar, implementar i avaluar aquest projecte m'ha permès aplicar i transferir al meu dia a dia força quantitat dels nous coneixements que m'ha proporcionat el màster i alhora revisar-los, entendre'ls millor i reflexionar-hi. Ha estat un procés educatiu molt satisfactori; una manera fantàstica d'educar i educar-me emocionalment.

S'han produït canvis, en l'alumnat i en mi mateixa, en el dia a dia de l'aula a nivell de connexió amb les pròpies emocions i de consciència emocional. Les estratègies de regulació emocional han millorat el clima de l'aula i han afavorit les relacions interpersonals dels alumnes en força ocasions, alhora que han proporcionat benestar. Crec que el grup-classe ha millorat el seu autoconcepte, i sento que els nens i nenes s'estimen més entre ells.

A nivell general, els objectius del programa s'han assolit satisfactòriament i les activitats realitzades han estat motivadores i significatives.

He fruit elaborant tot el projecte. La part de fonamentació teòrica ha estat necessària per a donar-li sentit i per a reflexionar entorn del significat i valor de les activitats proposades. Avaluar els resultats finals del programa, en relació a les necessitats identificades en la fase de diagnòstic, crec que ha reafirmat el valor de la intervenció educativa realitzada.

Les valoracions de cada activitat són necessàries i molt importants per a millorar en la pràctica educativa, avaluar-ne l'adequació i significativitat i adonar-se de possibles canvis a fer. En l'avaluació final de les activitats, en alguns casos, no han estat recollides totes les valoracions possibles quan no s'ha fet de manera sistemàtica per escrit. Tot i això, ha estat molt positiu i necessari donar temps als

alumnes per a fer una activitat metacognitiva sobre què han après i per a què els ha servit l'activitat realitzada.

M'ha agradat molt fer el buidatge del qüestionari d'avaluació final i poder valorar l'empremta que ha deixat el programa en l'alumnat. Em fa sentir orgullosa de la feina realitzada.

L'objectiu de desenvolupament emocional de l'alumnat a partir d'aprendre tècniques de relaxació, aplicar el pensament conseqüencial, realitzar la respiració conscient, ser conscient de comestic, utilitzar la tècnica del semàfor, etc., s'ha d'integrar en el dia a dia de l'alumnat i la mestra per a aprendre a generalitzar-ho a la vida. Ha estat molt important adonar-me d'això i de la importància de proposar-me fer-ho en la meua vida diària com a mestra i, és clar també, en l'àmbit personal fora de l'escola.

Ha estat necessari recordar a l'alumnat que tot allò après cal aplicar-ho també a casa i qualsevol moment de la vida, en totes les ocasions possibles. És llavors quan té realment significat i es pot dir que el programa té una importància i significació global.

El proper curs escolar continuaré sent tutora d'aquest grup-classe on he implementat el programa. La meua intenció és continuar millorant les seves competències emocionals i integrar l'educació emocional de manera transversal en el currículum escolar. *Mica en mica s'omple la pica...* Voldria ampliar el nombre d'activitats d'acció emocional educativa permanent i programar altres activitats per a realitzar a l'aula. Crec que serà important compartir amb els mestres i les mestres de l'escola aquest projecte, i engrescar-los a conèixer el món de l'educació emocional compartint activitats i llibres de referència en educació emocional.

A nivell del meu procés personal, m'he sentit feliç i amb molta energia quan realitzàvem les activitats a l'aula. Han estat un tipus

d'activitats força diferents a les que fèiem en el dia a dia i potser per això, i pel fet que treballàvem directament les emocions, les he gaudit tant. Crec que el vincle que he establert amb l'alumnat ha estat més fort, perquè m'ha permès saber explícitament com estaven a l'aula i perquè el fet d'aprendre a ser assertiu i dir allò que senten, sobretot amb la tècnica del Nemo, els ha fet sentir més a gust amb ells mateixos i més naturals i lliures.

L'acció de preguntar com estan mitjançant la tècnica de les cares, m'ha fet sentir que en aquell moment estava totalment bolcada a la persona que tenia davant, només preocupada per saber com estava, per sentir l'aquí i l'ara, centrant-me només en la persona. M'he adonat que el "deixar sentir i escoltar-se/escoltar-los" ha estat un dels continguts més importants que ensenyava i que cal ensenyar, i que de vegades passo per alt.

Considero que sóc feliç i gaudeixo amb la meva professió, i crec que incloure l'educació emocional en el meu dia a dia augmentarà la meva satisfacció, millorarà l'educació que rebran els meus alumnes i, per sobre de tot, els prepararà millor per a la vida. He iniciat un procés d'educació emocional personal i professional!

## **Bibliografía**

Álvarez, M. (2001): *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: Cisspraxis.

Bisquerra, R. (2000): *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis

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

Carpena, A. (2003): *Educació socioemocional a Primària*. Vic: Eumo.

Ekman, P. (2004): *Qué dice ese gesto?* Barcelona: RBA Libros.

Fernández-Abascal, E. (2008): *Emociones positivas*. Madrid: Pirámide.

Frankl, V. (2005): *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.

Goleman, D. (1996): *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.

López, L (2009): *Relajación en el aula. Recursos para la Educación emocional*. Barcelona: Wolters Kluwer.

Pope A.; McHale, S. i Craighead, E. (1996): *Mejora de la autoestima: Técnicas para niños y adolescentes*. Barcelona: Martínez Roca.

Renom, A.(2010): *Educación emocional. Programa Educación Primaria (6-12)*. Madrid: Wolters Kluwer.

Salmurri, F. (2002): *Llibertat emocional*. Barcelona: La Magrana.