



UNIVERSITAT DE BARCELONA

U

B

Formació al professorat

Prenem consciència de la importància de l'educació emocional

CURS 2011-2012

Projecte final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar

Autora: Mari Creu Royo García

Tutora: Èlia López Cassà



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

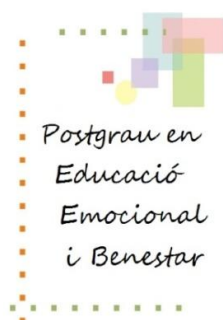


[Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 3.0 No adaptada de Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/)

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:

Royo, M.C. (2012). *Formació al professorat. Prenem consciència de la importància de l'educació emocional. Projecte Final del Màster en Educació Emocional i Benestar*. Barcelona: Universitat de Barcelona. Dipòsit Digital: <http://hdl.handle.net/2445/45584>



El conocimiento propio surge cuando estamos atentos a nosotros mismos en la relación, la cual revela lo que somos de instante a instante.

J. Krishnamurti

Índex:	pàgines
1. Introducció.....	3,4,5.
2. Fonamentació teòrica.....	6 a 15
3. Descripció del programa.....	16
3.1. Anàlisi del context.....	16 a 21
3.2. Necessitats identificades.....	21 a 22
3.3. Objectius del programa.....	22
3.4. Procés.....	22 a 23
3.5. Temari.....	24 a 39
3.6. Metodologia.....	39 a 41
3.7. Procés d'aplicació.....	41 a 42
3.8. Estratègies d'avaluació.....	42 a 43
4. Avaluació del programa.....	43 a 44
4.1. Avaluació inicial.....	44
4.2. Avaluació del procés.....	45 a 47
4.3. Avaluació final.....	47 a 50
5. Cost del programa.....	50
6. Valoració i autovaloració.....	51
7. Conclusions.....	51 i 52
8. Bibliografia.....	54

1. Introducció.

Aquesta formació s'ha portat a terme després de la **demanda del centre al CRP**

(Centre de Recursos Psicopedagògics) de la zona : CRP-3 del Vallès Oriental, prèvia entrevista amb la formadora, jo mateixa, i entrevista de la formadora amb l'Equip directiu del propi centre, per consensuar els objectius que es volen portar a terme durant la formació. Aquesta demanda i posada en pràctica de la mateixa és la que he aprofitat pel Projecte del Màster en Educació Emocional i Benestar, partint doncs, de la pràctica a la teoria, una pràctica que s'ha portat a terme al mateix temps que el Màster i que s'ha anat reconfigurant de la programació prèvia que tenia pensada, per tant ha estat viva, reflexiva i ha tingut en compte tota la perspectiva àmplia que el Màster ens ofereix, tant a nivell de conceptes teòrics, com de dinàmiques de grup, com d'activitats diverses estudiades i posades en pràctica a les diferents sessions.

El Pràcticum s'ha portat a terme a l'Escola S.S., una escola pública, d' una petita ciutat, prop de Sant Celoni, una petita població al peu del Montseny. La població diana a qui va dirigit el programa és al Claustre de l'escola, amb una assistència del 90% dels mestres. El curs de formació és sobre la importància que té l'educació emocional en tot procés d'ensenyament i aprenentatge, com a eix transversal de l'educació. Els mestres que ha assistit són tant d'educació infantil com de Primària, sumen un total de 24 mestres, entre els membres de l'Equip Directiu, especialistes, tutors i una Auxiliar en Educació Especial.

He tingut la oportunitat de poder formar a aquest Claustre perquè consto com a formadora del CRP. El curs anterior s'havia fet un *Curs de Formadors* per l'ICE, per qualificar als futurs formadors d'un *segell de qualitat* davant la necessitat d'amortitzar al màxim la formació que es dona als Centres, amb places reduïdes per la nostra zona educativa: CRP Granollers i CRP Sant Celoni, on els mestres que ho varem creure oportú ens varem apuntar, després d'una selecció de l'ICE i els CRP basada en l'experiència de *bones pràctiques a l'aula* i la formació, ens varem formar per formar posteriorment, cadascú en el seu àmbit, el meu dins de l'Educació emocional pel meu Màster en Ecologia Emocional, amb una experiència de vint-i-dos anys en actiu, amb

projectes capdavanters portats a terme juntament amb l'equip de mestres de la meva escola, i la formació en Psicopedagogia.

Per tant, és una necessitat sentida i real que transmet el Claustre i que recolza l'Equip Directiu de l'escola, i així la recull el CRP, donant sortida als formadors que en aquest moment comencem i que hem estat escollits per fer el Curs de Formadors amb el criteri de *bones pràctiques a l'Aula*. Esdevé, doncs, un repte professional davant d'una oportunitat que ha estat reflexionada *pam a pam*.

De cara a un futur, **aquesta experiència serveix de pràctica-pilot per propers centres** que demanin una formació d'aquestes característiques, tenint en compte que caldrà modificar, flexibilitzar i canviar, si cal, aspectes de la programació del projecte, per adequar-los al màxim a les necessitats d'un altre col·lectiu de professionals, amb un perfil diferent, on l'oferta cal adequar-la a la demanda per a esdevenir eficaç i fecunda, on realment el procés d'ensenyament i aprenentatge deixi empremta i que sigui clau per a prendre iniciatives d'innovació en el camp de l'educació, en aquest cas, dins de l'educació emocional.

Podem deduir, també, que **es pot dirigir la formació a qualsevol context:** a mestres d'escola, d'escola bressol i de Secundària, i en totes les etapes formals, així com a mestres, professorat i educadors dins de l'educació no-formal : temps de lleure, associacions, casals, etc...així com professionals que treballen en àmbits de riscos socials, es pot treballar també amb famílies, només caldrà ajustar el projecte al col·lectiu a qui va dirigit i al perfil d'aquest col·lectiu, tan personal com a professional. És llavors, dins de la meua manera de veure aquest programa, un *programa base* que pot servir per fer altres més específics.

L'estructura del treball pretén ser senzilla, mesurada, amb els ingredients adequats per assaborir un *bon àpat*, harmònica, engrescadora i dinàmica, partint de la pràctica reflexiva, és a dir, de la vivència a la reflexió, ja que *el que es viu no s'oblida*, i amb una alta dosi d'il·lusió i respecte embolcallada de sorpresa positiva, que ens fa estar atents, oberts i *fluir* a totes les persones que hem participat. Consta, tal com diu l'índex, d'una introducció, una fomentació teòrica basada en el GROU, una descripció del programa que he realitzat des de la pràctica portada a terme a la formació fins al seu reflex dins d'aquest projecte, de l'avaluació d'aquesta pràctica des dels mestres que l'han rebuda i

de mi mateixa com a formadora i de les conclusions i reflexions que he arribat després d'aquest procés de posada en pràctica en la formació i recollida en aquest projecte. Finalment, al llista de bibliografia anomeno tots aquells llibres que m'han aportat *llum*, claredat i estructura organitzativa a la meva feina, sense deixar de banda les emocions que m'han provocat d'il·lusió, esperança, alegria i entusiasme per poder abocar l'energia positiva i regeneradora que es necessita per portar a terme projectes innovadors i tan necessaris com és l'educació emocional.

2. Fonamentació teòrica.

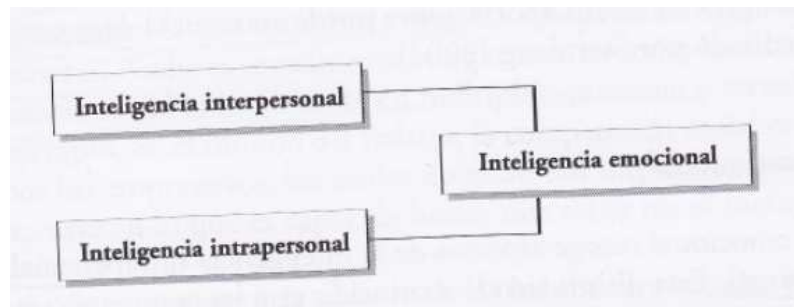
Per començar aquest apartat és convenient reforçar la idea del meu projecte amb alguns aspectes que he extret del llibre *Psicopedagogia de las emociones* (Bisquerra: 2009), i que són fonamentals per donar credibilitat i *coixí teòric* als aspectes que treballo a la formació, són els següents:

- **El concepte d'emoció com a resposta al meu entorn, que són valorats en relació a la meva supervivència o al meu benestar.** Per tant, les emocions són un fet i estan en relació directa amb les meves relacions, tenint unes conseqüències positives o negatives dins d'aquest.
- **La bona gestió de les emocions conforma la intel·ligència emocional, que és bàsica per a la vida, per afavorir la convivència i benestar personal i social.** Per tant, com els mestres som persones que acompanyem en el procés d'ensenyament i aprenentatge a persones(l'alumnat), que hem de treballar en equip amb la resta de professionals (mestres, especialistes i persones que fan altres serveis a l'escola), i que conjuntament hem de fer una feina amb les principals responsables de l'educació (famílies), ens interessa molt el treball amb nosaltres mateixos per aconseguir un benestar, que a la vegada provocarà un benestar col·lectiu, al nostre entorn més immediat, i així afavorir un bon clima de vida saludable, harmònic i satisfactori.
- **Els components de l'emoció són neurofisiològics, comportamentals i cognitives.** Els tres s'han tingut en compte a les activitats proposades per arribar

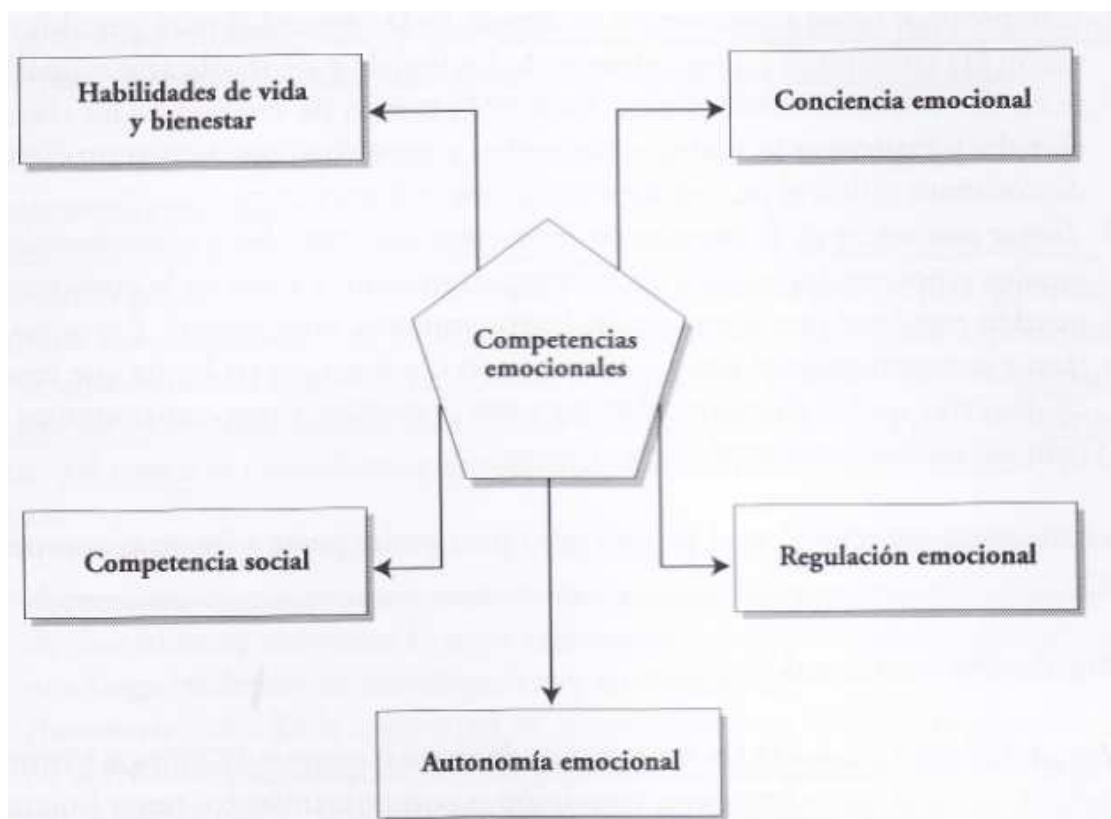
ls objectius que s'han marcat. Els fisiològics amb les tècniques de relaxació i respiració i control físic corporal dels rituals d'entrada, les comportamentals en les dinàmiques i visualitzacions de vídeos sobre habilitats socials i entrenaments emocionals, i les cognitives en la reestructuració cognitiva que busquem en tot moment com a objectiu transversal de la formació, així com les pràctiques introspectives.

- **Les teories cognitives de l'emoció ens diuen que l'activitat cognitiva determina la qualitat de l'emoció.** Així, doncs, mitjançant les activitats i dinàmiques d'interpretació de l'emoció, valoració, afrontament, control percebut, expectatives, etc... treballarem aquest control i mesura de l'emoció positiva en el nostre entorn.
- **Un sentiment és una emoció feta conscient. Aquesta consciència permet la intervenció de la voluntat per a prolongar el sentiment o per retallar la seva durada.** Per tant, el fet de treballar la consciència emocional ens pot predisposar al benestar individual i col·lectiu, frenant o disminuint l'emoció o fent-la durar en el temps més o menys durada, per tant, intervé el control com a factor clau.
- **El construccionisme social emfatitza la importància de la cultura sobre les reaccions emocionals, particularment sobre la valoració i l'expressió emocional.** Dedueixo, doncs, que la convivència i el control de les emocions van molt lligades.
- **Les emocions poden ser negatives, positives o ambigües.** Treballarem algunes les emocions positives (alegria, orgull, amor, afecte, felicitat...) per estimular-les i afavorir-les, les negatives (por, ira, tristesa, culpa, vergonya, enveja, gelosia...) per identificar-les i mesurar les conseqüències negatives que ens contaminen, i les ambigües (sorpresa, esperança, compassió i emocions estètiques) depenent de la vivència i l'entorn on les trobem per poder classificar-les com a positives o negatives.

- **La intel·ligència emocional és la unió de la intel·ligència intrapersonal i interpersonal, com diu el model de Goleman(1955).** Per tant, sempre treballarem des d'un mateix cap a la relació amb els altres. És adir, des de l'autoconsciència (conèixer les pròpies emocions), l'autoregulació (regular les emocions), automotivació(motivar-se a un mateix), l'empatia (reconèixer les emocions dels altres) i establir relacions (les habilitats socials).



- **MODEL de competències emocionals de Rafael Bisquerra:** aquest és el model de competències emocionals del Dr. Bisquerra que tindrem en compte en el projecte, un model en procés de construcció, anàlisi i revisió permanent. (**Bisquerra, 2007**).



Model pentagonal de les competències emocionals

Entenem les competències emocionals com un conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per a prendre consciència, comprendre, expressar i regular de forma apropiada els fenòmens emocionals. (Bisquerra, 2009: 146)

El meu projecte té com objectiu general treballar de manera prioritària la competència primera: la consciència emocional, tot i que totes estant interrelacionades. Treballant aquesta primera competència emocional pretenc aconseguir que les altres es desvetllin i es potenciïn gradualment de manera òptima. Per tant, la consciència emocional és el primer pas per poder passar a les altres.

A) La consciència emocional és la capacitat de prendre consciència de les pròpies emocions i de les emocions dels altres, inclou l'habilitat per captar el clima emocional d'un context determinat. Podem especificar els següents blocs:

a) **Presa de consciència de les pròpies emocions** : percebre amb precisió els propis sentiments i emocions: identificar-los i etiquetar-los. Contempla la possibilitat d'experimentar emocions múltiples i de reconèixer la incapacitat de prendre consciència dels propis sentiments per inatenció selectiva o dinàmiques inconscients.

b) **Posar nom a les emocions.** És l'eficàcia en l'ús del vocabulari emocional adequat i utilitzar les expressions disponibles en un context cultural determinat per anomenar els fenòmens emocionals.

c) **Comprensió de les emocions dels altres.** És la capacitat per a percebre amb precisió les emocions i sentiments dels altres i d'implicar-se empàticament en les seves vivències emocionals. Inclou la perícia de poder servir-se de les claus de la situació i expressives (comunicació verbal i no verbal) que tenen en cert grau de consens cultural per al significat emocional.

d) **Prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament.** Els estats emocionals incideixen en el comportament i aquests en l'emoció; els dos poden regular-se per la cognició (raonament, consciència). Emoció, cognició i comportament estan en situació continuada, de tal forma que resulta difícil discernir què es primer. Moltes vegades pensem i ens comportem en funció de l'estat emocional.

La resta de les competències emocionals, segons el model que segueixo, també estan relacionades:

B) La regulació emocional com la capacitat per a canalitzar les emocions de manera apropiada. Suposa prendre consciència de la relació que hi ha entre emoció, cognició i comportament. Les seves microcompetències són les següents:

- a) Expressió de les emocions de manera correcta: és la capacitat per expressar les emocions de manera apropiada.
- b) Regulació de les emocions i sentiments: és la regulació emocional pròpiament dita. Inclou la regulació de la impulsivitat per a prevenir estats emocionals no adaptatius.
- c) Habilitats d'afrontament: és l'habilitat per afrontar reptes i situacions de conflicte.
- d) Competència per a autogenerar emocions positives: és la capacitat d'autogestionar el propi benestar emocional en buca d'una major qualitat de vida.

C) Autonomia emocional : es refereix a l'autoestima, l'actitud positiva davant la vida, la responsabilitat, la capacitat per analitzar críticament les normes socials, la capacitat per buscar ajuda i recursos, així com l'autoeficàcia emocional. Inclou:

- a) Autoestima: significa tenir una imatge positiva d'un mateix/a.
- b) Automotivació: és la capacitat d'automotivar-se emocionalment en activitats diverses de la vida personal, social professional, temps de lleure, etc...
- c) Autoeficàcia emocional: és la percepció de que s'és capaç i eficaç en les relacions socials i personals gràcies a les competències emocionals.

- d) Responsabilitat: és la capacitat per a respondre dels nostres actes.
- e) Actitud positiva: és la capacitat per a decidir que triaré l'actitud positiva davant de la vida.
- f) Anàlisi crític de les normes socials: és la capacitat per a avaluar críticament els missatges socials, culturals i els mitjans de comunicació de masses, en relació a les normes socials i els comportaments personals.
- g) Resiliència: és la capacitat que té una persona per a afrontar amb èxit les condicions de vida adverses.

D) Competència social : com a capacitat per a mantenir bones relacions amb les altres persones. Implica el domini de les habilitats socials bàsiques, capacitat per a la comunicació afectiva, respecte, actituds prosocials, assertivitat, etc. Podem dividir-la en els següents microcapacitats:

- a) Dominar les habilitats socials bàsiques: la primera habilitat social és escoltar: saludar, donar les gràcies, acomiadar-se, demanar un favor, demanar disculpes, esperar el torn, mantenir una actitud dialogant, etc...
- b) Respecte pels altres: és la intenció d'acceptar i valorar les diferències individuals i grupals, així com els drets dels altres.
- c) Practicar la comunicació receptiva: és la capacitat per a atendre als altres, tant en la comunicació verbal com no verbal, i així percebre els missatges amb precisió.
- d) Practicar la comunicació expressiva: és la capacitat per a iniciar i mantenir conversacions, expressar els propis pensaments i sentiments amb claretat, tant en comunicació verbal com no verbal, i demostrar als altres que els hem comprès.
- e) Compartir emocions: compartir emocions profundes.
- f) Comportament prosocial i cooperació. És la capacitat per a realitzar accions a favor dels altres, sense que ho hagin demanat.
- g) Assertivitat: Significa mantenir un comportament equilibrat entre l'agressivitat i la passivitat. Això implica la capacitat per a defensar i expressar les pròpies opinions i drets.
- h) Prevenció i solució de conflictes: és la capacitat d'identificar, anticipar o afrontar els conflictes socials i problemes interpersonals.

- i) Capacitat de gestionar situacions emocionals: és l'habilitat per a reconduir situacions emocionals en contextos socials.

E) Competències per a la vida i el benestar: són la capacitat per adoptar comportaments apropiats i responsabales per afrontar satisfactòriament els respes diaris de la vida, siguin personals, professionals, familiars, socials, de temps de lleure, etc... Les competències per a la vida ens permeten organitzar la nostra vida de forma sana i equilibrada, facilitant experiències de satisfacció o benestar. Les seves microcompetències són:

- a) Fixar objectius adaptatius: objectius positius i realistes.
- b) Presa de decisions: desenvolupar mecanismes personals per a la presa de decisions. Suposa assumir la responsabilitat de les pròpies decisions, tenint en compte els aspectes ètics, socials i de seguretat.
- c) Buscar ajuda i recursos: és la capacitat per identificar la necessitat de recolçament i assistència, i saber quins són els recursos disponibles més apropiats.
- d) Ciutadania activa, participativa, crítica, responsable i compromesa: implica el reconeixement dels propis drets i deures.
- e) Benestar emocional: és la capacitat de gaudir de forma conscient del benestar, i procurar trasmetre'l a les persones del teu voltant.
- f) Fluir: capacitat per generar experiències òptimes en la vida professional, personal i social.

Així doncs, **relaciono els aspectes teòrics amb els aspectes teorico-pràctics del meu projecte:**

1. La formació del professorat és el primer pas essencial per fer possible un enfocament de l'educació emocional que té com a objectiu el desenvolupament de les competències emocionals en tot el cicle vital de la persona, i l'escola és un espai que permet arribar a tota la població entre tres i onze 12 anys, dins de l'educació infantil i de l'educació obligatòria, i poder continuar amb l'ESO. Però cal tenir present que una

educació emocional eficaç és aquella que també es dóna l'oportunitat de donar a les famílies, i treballar amb elles conjuntament, i desenvolupar programes amb l'alumnat, per tant, l'educació emocional s'hauria de treballar amb : professorat, alumnat i famílies i comunitat.

2. L'objectiu final de l'educació emocional és millorar el benestar personal i social, per tant, aquest objectiu general és comú a la humanitat, les emocions constitueixen una part essencial de la vida humana, però cal que fem conscient la seva importància: quines emocions sentim, com les expressem, com influeixen amb nosaltres mateixos i amb els altres depenent de com les gestionem, com afavoreixen o dificulten la convivència, etc...

La consciència emocional és el primer pas per adonar-nos de la importància de l'educació emocional, i com actuem si pensem que allò és necessari, cal fer-nos conscients de la seva importància i adonar-nos que cal buscar estratègies per gestionar adaptativament les nostres emocions, és a dir, fer possible que siguin constructives per a mi i pels altres, afavorint l'harmonia personal i social, així com l'educació integral del nostre alumnat. Només si el docent s'adona d'això serà capaç de començar a incloure l'educació emocional dins del procés d'ensenyament i aprenentatge de l'alumnat, afavorint el clima d'aula que tots i totes volem aconseguir.

3. L'educació emocional està relacionada estretament amb la qualitat en tot procés d'ensenyament i aprenentatge. D'aquest aspecte reflexiona l'autor de l' Elogi a l'educació lenta : *la qualitat té relació també amb l'educació de les emocions. Si un jove no sap gestionar les seves emocions, per més intel·ligent que sigui, aquesta intel·ligència li servirà de ben poc, només la podrà utilitzar per acumular coneixements, sense la possibilitat d'aplicar-los adequadament.* (Domènech, 2009:99).

Per tant, per prendre consciència cal la voluntat per fer-ho, i això és possible si hi ha una necessitat que predisposa a aquesta voluntat, relacionant sentiments i emocions. Per tant, segons un gran especialista en aquest camp: *un sentimiento es una emoción hecha consciente, Esta consciencia permite la intervención de la voluntad para prolongar el sentimiento o para acortar su duración* (Bisquerra, 2009:21). I afegeix : *El reto que se plantea en el siglo XXI es cómo cambiar un sistema político y social que gira en torno al odio y al miedo, por otro sistema que se fundamente en el respeto, la aceptación de la diferencia, la tolerancia, la inclusión, la solución pacífica de conflictos, la empatía, la*

compasión y el perdón. (Bisquerra 2009:22). Així doncs, la presa de consciència ens ha de portar, mitjançant la voluntat, a millorar-nos i a millorar el món en que vivim, i és un gran repte per les persones que acompanyen a persones en el seu creixement, sigui dins de l'àmbit que sigui, de qualsevol edat i condició; d'això també podem deduir el deure que tenim com a educadors de donar l'oportunitat de creixement personal i social al nostre alumnat, que té el dret de rebre'l, ja que ells i elles seran el futurs ciutadans i ciutadanes de la societat del futur. Tothom tenim dret i estem dins de l'obligació a l'hora, de donar i rebre un creixement personal adequat a les nostres possibilitats, com un repte, una millora, troba un sentit a la vida més enllà dels valors materials i superficials de les coses que porten, també, a un benestar i una felicitat també superficial.

4. És important que desenvolupem amb els mestres aquest benestar, ja que són els treballadors que pateixen més *burnout*, segons les estadístiques actuals. El concepte de *burnout* (cremar-se pel treball) va ser introduït per Freudenberg al 1974, i es refereix a un estrès laboral crònic, es caracteritza per l'esgotament emocional(sentiment d'estar exprimit), la despersonalització (entès com a falta de sensibilitat cap a les persones que demanen un servei i duresa en la relació), i la reducció del sentiment de *logro* personal. Podríem dir que el *burnout* vs educació emocional. Per tan millorat el seu benestar millorarem el benestar propi i del altres, de l'alumnat, dels companys i companyes de la feina, la relació amb les famílies, etc... tal com podem deduir de: *las emociones tienen una función en el bienestar subjetivo, también denominado bienestar emocional, ya que se caracteriza por la experiencia emocional positiva. Las emociones positivas son la esencia del binestar(...) En resumen, las emociones tienen una función motivadora, adaptativa, informativa, social, personal, en los procesos mentales, en la toma de decisiones y en el bienestar.* (Bisquerra, 2009:72)

5. De tot el que estem analitzant i reflexionant, dedueixo, doncs, estem dins del la teoria de les intel·ligències múltiples de Howard Gardner (1995), que distingeix les set intel·ligències : musical, cinètico-corporal, lògico-,atemàtica, lingüística, espacial, interpersonal i intrapersonal, ja al 2001 afegeix l' intel·ligència existencial i la intel·ligència naturalista. L'educació emocional estarà formada per la intel·ligència intrapersonal i interpersonal, la primera entesa com la capacitat de lideratge, resolució de conflictes i anàlisi social; i la segona com la capacitat de formar-se un model precís de si mateix i utilitzar-lo de manera adient per actuar de forma efectiva al llarg de la

vida. Llavors podem assegurar que : *la intel·ligència intrapersonal tiende a coincidir con la intel·ligència personal (Sternberg, 2000; Hedlund y Strenberg, 2000), que debería ocupar un lugar eminente en la escuela. (Bisquerra, 2009: 121).*

6. El model de competències emocionals que prendré com a referència, serà el model de Bisquerra y Pérez (2007), el model pentagonal de competències emocionals, on la consciència emocional està en primer lloc, seguida de la regulació emocional, de l'autonomia emocional, de la competència social i de les habilitats de vida i benestar. Si la primera, que és la consciència emocional no es dóna, no es poden donar les altres, i així successivament, per tant la formació en aquest àmbit és primordial per a poder aconseguir els altres. Es dedueix també d'aquest model que és dinàmic, i que estar renovant-se i actuant contínuament en un mateix i amb els altres dins del nostre cicle vital.

7. Així doncs, la consciència emocional és la capacitat de prendre consciència de les pròpies emocions i les dels altres, per tant: ha d'haver una presa de consciència de les pròpies emocions, donar nom a les emocions, comprendre les emocions dels altres, i prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament.

8. Començar a treballar la consciència emocional em donarà la base per a poder treballar les altres competències i poder edificar sòlidament una bona educació emocional. Hem de fer conscient allò que durant molt temps la societat no li ha posat nom, posar nom a les nostres emocions i fer-les emergir serà la tasca més important per poder treballar sobre elles i amb elles de manera constructiva.

3. Descripció del programa.

3.1. Anàlisi del context

L'escola S.S. de Llinars del Vallès (Barcelona) és una de les escoles públiques del poble, juntament amb una altra escola, que és concertada, on assisteix alumnat de gran

diversitat cultural i socio-econòmica, segons la directora del centre, on l'he entrevistat per obtenir la informació pertinent. En l'àmbit de la diversitat cultural, predominen les famílies d'origen equatorià seguides de famílies marroquins, només hi ha, actualment, dues famílies africanes, una xinesa i una romanesa. En quant a alumnat amb NEE(Necessitats Educatives Especials) hi ha pocs nens i nenes amb dictàmens, deu en tota l'escola, però sí amb NEEs (Necessitats Educatives Específiques), on hi ha una proporció de 4/5 alumnes per aula.

És una escola de doble línia, i amb una estructura arquitectònica nova i innovadora, amb grans patis i espais tan interiors com exteriors, i amb dues plantes. És una escola amb molta llum, gràcies al disseny de finestres i passadissos que la formen i la conformen.

La ràtio és de vint-i-cinc a vint-i-vuit nens i nenes per classe, amb gran prestigi dins dels barri, essent una escola molt escollida per les famílies del poble, i amb força estabilitat a nivell de grup-classe.

En quant als mestres, hi ha un total de trenta mestres, dels quals el setanta-un per cent són definitius, la resta són interins i substituïts. Vint-i-quatre dels mestres s'han apuntat al curs de formació. Tres quartes parts són definitius a l'escola, i la resta són substituïts o interins, a més a més de la auxiliar d'educació especial. L'edat mitjana és de quaranta a cinquanta anys d'edat, i la resta són molt joves, entre vint-i-tres i vint-i-sis anys els interins i substituïts i dos mestres que volten els trenta anys. Quasi bé tots tenen parella, i hi ha tres casos de separacions, amb fills adolescents, dos d'ells dins dels membres de l'Equip Directiu del centre. És un grup de mestres sensibilitzats pel creixement personal, en general, ja que hi ha casos greus de malalties amb alguns familiars directes del mestre, a més a més de la mort, el curs anterior, *d'un mestre de tota la via i molt estimat* de l'escola, després d'un procés breu de la seva malaltia de càncer, que l'escola encara no ha integrat. Tot això fa que aquest col·lectiu de persones faci més *pinya* davant de les adversitats de la vida i que madurin individualment i com a conjunt, més ràpidament. Em comentaven: *“jo prefereixo venir a la feina, perquè aquí em trobo bé, escoltada i arropada per les meves companyes i amigues”, “aquí desconnecto”, “necessito venir a treballar”, “no agafo la baixa perquè aquí em trobo millor”*. Aquests comentaris demostren el bon clima que es respira a l'escola i el sentiment de grup que han aconseguit, amb una qualitat personal que no tots els centres tenen. Per tant, una formació sobre el que m'han proposat és un luxe i un privilegi poder fer-la a aquestes persones que m'han acollit i m'han fet sentir del seu col·lectiu de moment a moments viscuts.

L'escola porta a terme projectes d'innovació educativa que s'han presentat i portat a terme en els últims anys:

- La Biblioteca escolar, un món per descobrir.
- Aplicació de la llengua anglesa abans del cicle inicial.
- El moodle com a mitjà per a la implementació de les TAC al centre.

El centre col·labora en diferents projectes dinamitzats per l'Ajuntament, com:

- Activitats esportives
- Activitats culturals
- Fira dels Torrons (festa popular)
- Concursos literaris, plàstics...
- Educació viària

Respecte a la zona educativa, participen en projectes de la zona del Baix Montseny:

- Viu el Parc
- Fem dansa
- *Meeting Point*

En l'àmbit de projectes catalans, col·laboren en:

- Escoles en xarxa
- Voltem pel món.
- Cantània

A nivell d'estructura organitzativa, a més a més de l'estructura bàsica (Consell Escolar, Claustre, Equip Directiu, coordinació pedagògica, cicles, nivells) hi ha :

- Consell de direcció
- CAD (Comissió d'Atenció de la Diversitat)
- EAD (Equip d'Atenció a la Diversitat)
- Comissions pedagògiques (Biblioteca, Plàstica, Informàtica i Coeducació)

- Comissions dels especialistes(Llengua estrangera, Educació Física, Música i Educació Especial)
- Equips pedagògics (tots els mestres que passen per un grup d'aula)
- Comissions d'avaluacions.
- Coordinació inter-etapes externes (coordinació Escoles Bressol i Instituts)
- Coordinació inter- etapes internes: infantil – cicle inicial.

Projectes específics que han iniciat aquest curs 2011/12 :

- Projecte d'art: Art a través de la història. Projecte interdisciplinar i transversal de P3 a 6è.
- Projecte de “l’hort a l’escola”: Projecte interdisciplinar a 3r i Educació Infantil.
- Projecte “iniciació a l’anglès”: Iniciar l’anglès a P4.
- Projecte TAC: projectes interdisciplinar amb les noves tecnologies. A una sisena hora d’Informàtica.
- Projecte d’anglès oral: de primer a sisè a un a sisena hora. (Find out)
- Projecte Moodle: aules virtuals de P3 a 6è i especialitats.
- Projecte Cantània: participar en el projecte i treballar de manera interdisciplinar els continguts de l’obra pels alumnes de 6è.
- Projecte “Iniciem el francès”: introducció del francès a CS.
- Projecte “Fem teatre en anglès”: intercanvi amb altres centres de la zona i representació d’obres teatrals en anglès per alumnes de 3r.
- Projecte “Lectogrup”: Projecte per millorar l’eficàcia lectora a CM i CS .
- Projecte “ Tots Junts”: des de l’àrea d’Educació Física i amb l’ajuntament s’organitzen activitats esportives on participen totes les escoles del municipi.
- Projecte “Educació Viària”: activitat dirigida a un curs de cada cicle. 5è fa activitat pràctica amb bicicleta.
- Projecte “Internet segura”: xerrada per part dels mossos d’esquadra per informar i prevenir un mal ús d’internet entre els alumnes de CS.
- Projecte “ Viu el parc”: coneixement del parc del Montnegre- El Corredor, xerrada i visita amb tallers.
- Projecte “ Cuida el bosc”: xerrades des del ministeri per cuidar els boscos i prevenir els incendis i el deteriorament d’aquests espais.

- Projecte “Fem salut”: es fan revisions bucodentals, vacunacions, xerrades de bones pràctiques higièniques en previsió al tabaquisme, i el consum de substàncies estupefaents, i treball des de tutoria.
- Projecte Padrins i Fillols : amb l’objectiu d’ajudar i potenciar el procés lector dels petits es fan parelles, 2n amb P5, 3r amb 1r.
- Projecte d’animació lectora: visita d’autores i revistes fent l’animació lectora per foment de la lectura i el gust per aquesta.
- Projecte Bibliojardí: espai exterior per gaudir de la lectura.
- Projecte “Jocs Tradicionals catalans”: foment dels jocs tradicionals catalans a l’hora del pati amb la dinamització dels alumnes i elaboració de material.
- Projecte “Benvinguts”: projecte on els alumnes de 6è donen el bon dia, bona tarda i feliciten els aniversaris. Cada setmana es posa música d’un grup català a les entrades i sortides, i es fa difusió de les característiques d’aquest al suro corresponent.
- Projecte “ Drac del Sanromà”: projecte interdisciplinar on després d’un treball plàstic, literari, audiovisual es convoca, promogut pel alumnes de sisè, un procés electoral amb tots els elements (candidatures, discursos, difusió,...)on tot el centre escull el nom del drac, amb un treball interdisciplinar i participatiu dels valors democràtics.
- Projecte “ Fem de reporters”: Alumnes de CS elaboren articles, fan fotografies,.. dels diferents esdeveniments del centre que després pengen al Blog de l’escola periòdicament.
- Projecte Revista escolar: realitzem una revista en paper que els alumnes s’emporten a final de curs. Participa tota la comunitat educativa.
- Projecte “Escoles en xarxa”: treball de la llengua catalana amb altres centres dels Països Catalans mitjançant internet. Trobada al tercer trimestre on es realitzen diferents activitats periodístiques.
- Projecte “Meeting Point”: Trobada de diferents escoles de la zona on els alumnes realitzen diferents activitats en anglès i amb mitjans audiovisuals i informàtics.
- Projecte “ Voltem pel món”: projecte dels alumnes de l’aula d’acollida on a través d’un treball audiovisual i amb les TIC, amb altres centres pel foment de la llengua oral i el coneixement d’altres cultures.

- Projecte de mediació: Projecte coordinat entre les escoles de primària i l'institut per sensibilitzar als alumnes de la importància de la mediació en la resolució de conflictes.
- Projecte "Aula Oberta": Alumnes de l'institut amb un pla d'estudi adaptat, assisteixen al centre fent un primer contacte amb el món laboral.
- Projecte Piscina: Tots els alumnes del centre de P3 a 6è assisteix un trimestre a la piscina municipal.
- Projecte "Fem dansa": treball d'expressió corporal a través de la dansa dels alumnes de P5 i de 2n de diferents escoles de la zona, a final de curs es fa una trobada per ballar-les conjuntament.
- Projecte "Les festes": on treballem les diferents festes tradicionals catalanes de manera interdisciplinària des de les diferents àrees, utilitzant els mitjans tecnològics i fent difusió al nostre web i/o blocs.

La formació del professorat rebuda fins al present és:

- les competències bàsiques, l'últim curs
- Informàtica, on hi ha un treball important a tota l'escola
- Llenguatge Plàstic, on també podem observar, només fent un passeig, els treballs creatius i de diferents tècniques que impregnen parets, passadissos i llocs comuns, com per exemple la biblioteca.

Per tant, **fins ara no han rebut cap formació d'Educació Emocional.**

3.2. Necessitats identificades

Durant el primer trimestre he fet la Formació Educació Emocional, on la detecció de necessitats es concreta en la demanda amb les següents frases : ***Trobem la necessària millorar la relació amb els nostres alumnes a través de l'acció tutorial per millorar la convivència al centre i els resultats acadèmics.*** Aquesta detecció de necessitat la formalitzen dins del títol de la proposta de formació com:

Curs d'Educació Emocional per treballar l'Acció Tutorial i el Pla de Convivència.

La direcció del centre, concretament la directora, ha estat líder positiu de la proposta de formació d'Educació emocional, sobre la presa de consciència de la seva importància,

de seguida la resta de l'equip i el Claustre es va afegir a la demanda, però va estar ella la que ho va impulsar amb molta força. Em deia el següent: *“Estic convençuda que cal fer un canvi en l'educació, que cal que ens escoltem més. No cal cridar a l'alumnat, ens hem de regular i buscar al tres maneres(...) Si fem respiracions i relaxacions no perdem el temps , el guanyem. Voldria millorar la convivència...”* Des d'aquesta formació continuem en contacte, i aprofitem aquest vincle positiu que hem elaborat per reflexionar sobre l'educació i fer demandes, ens passem material i configurem idees possibles cap al futur, per exemple hem quedat tres ocasions després del curs de formació, la primera per obtenir de primera mà les impressions del curs, la segona varem parlar sobre l'educació emocional en un futur i li vaig passar material per Educació Infantil , i la tercera li vaig portar material escrit sobre Berenars-Xerrades que fem al centre, que són com una escola de pares i mares i que funcionen força bé. Varem parlar també sobre possibles projectes de futur sobre l'Educació emocional, per l'alumnat, pel professorat i per les famílies, incloent a l'AMPA: conferències, xerrades, tallers, etc...

Els objectius generals del centre són:

- **Millorar l'acció tutorial**
- **Millorar el Pla de Convivència.**
- **Millorar els resultats acadèmics.**

Els objectius de la demanda: que s'especifiquen a la mateixa són:

- **Millorar la relació entre l'alumnat.**
- **Millorar la convivència al centre.**
- **Millorar els resultats del procés d'Ensenyament- Aprenentatge.**

3.3. Objectius

En relació als objectius de la demanda, aquest projecte pretén donar resposta a:

- **Millora de la convivència al centre entre el professorat.**

Objectius del projecte:

- **Formar al professorat del centre educatiu.**

- **Dissenyar i aplicar propostes teòrico-pràctiques sobre l'Educació Emocional al professorat.**

3.4. Procés.

El procés que he seguit és el següent:

- **Entrevista amb el CRP.**

Anteriorment a l'entrevista, el CRP es va posar en contacte amb la formadora de formadors del curs que havia rebut el curs anterior, i em va proposar per fer la formació al centre, ja que la demanda s'adequava a la meva formació. Em van enviar un *e-mail* i vaig acceptar-la amb molta il·lusió, ja que era la primera formació que anava a fer. Em vaig entrevistar amb un dels responsables del CRP, varem consensuar objectius de formació comuns: formació de qualitat, i aspectes administratius i organitzatius. Em van donar el telèfon de l'escola per posar-me en contacte i fer una entrevista prèvia amb ells, i així poder delimitar els dies de la formació i quedar d'acord amb els objectius proposats.

- **Entrevista amb l'Equip directiu.**

Ens varem conèixer, concretament amb la directora, i varem parlar de què volien al curs, varem concretar horari, lloc, i material que em faria falta.

- **Consens amb el Claustre el primer dia de formació.**

Després de les presentacions del primer dia de formació, varem repassar els objectius que van especificar com a claustre, i els objectius que jo, com a formadora, m'havia plantejat i dels quals volia fer-los participar: aprofitar el temps de formació rebuda, aprendre tots i totes de tots i totes, gaudir de les sessions, fer-les dinàmiques i participatives, introduir el factor sorpresa com a element estimulants i de centrar l'atenció, plantejar interrogants i fer bellugar emocions per promoure la presa de consciència.

- **Formació pròpia al Centre**

Portada a terme en els punts que més endavant s'especifiquen.

- **Avaluació.**

Des de l'avaluació per part del qüestionari que varen omplir els assistents al final de la formació, com la meua pròpia en cada sessió com a anotacions d'observació directa i diari personal de la sessió, com la valoració que va fer l'Equip Directiu, així com la valoració dels diaris personals de cada mestre, que

vaig recollir l'últim dia i que vaig retornar quinze dies després, amb les valoracions qualitatives personals en forma de carta.

Una vegada seguit aquest procés, he continuat en contacte amb el centre, entrevistat-me a la directora per impulsar l'Educació Emocional dels mestres (aportació de materials, contacte per *e-mail* proposant xerrades, conferències, cursos i cursets, articles interessants, etc...relacionats amb l'educació emocional), intercanvi d'experiències educatives dins d'aquesta temàtica i d'altres (ex. Berenars- xerrades que es fan al meu centre de treball i que es vol incorporar a l'altre), xerrades pedagògiques entre la directora i jo mateixa, proposta de continuació del curs i/o iniciació de Programes d'Educació Emocional, xerrades i/o conferències i/o tallers per a les famílies, etc...així com estar a disposició del centre que qualsevol dubte, aclariment o aportació de material que estigui a la meva disposició.

Durant la formació, vaig proposar comprar el llibre de l'Èlia López, com a referent de l'Educació Emocional de 3 a 6 anys, el d'Educació Primària, també del GROU, que coordina Agnès Renom. Es van comprar i formen part de la Bibliografia bàsica en Educació Emocional de l'escola.

- **Temporització**

Aquest curs es va portar a terme durant el primer trimestre, de modalitat presencial, de 17h a 19 hores, durant set dimecres consecutius, de començaments d'octubre a començaments de desembre.

3.5. Temari.

El temari i els objectius generals així com més específics i les activitats generals que es porten a terme estan escrites en el següent concretades, i cada sessió està concretada a continuació. A cada sessió està especificat: els objectius, els continguts, les activitats, els recursos en una graella, i posteriorment les orientacions en particular que s'han de tenir en compte per a cada sessió.

He triat aquesta estructura perquè:

- Les competències intrepersonals i intrapersonals per aconseguir una bona educació emocional s'interrelacionen constantment, i el seus objectius es fusionen amb les activitats proposades, formant un tot. Al meua manera de veure el projecte, crec que si es veu l'educació emocional com una tasca integradora i global, cal que l'enfocament també sigui vist des d'aquesta perspectiva holística.
- Tenir les sessions especificades una per una, en tots els aspectes més concrets pel que fa referència als objectius, als continguts, a les activitats i la seva temporalització aproximada, i els recursos utilitzats, fa que sigui pràctica i funcional, donant seguretat al formador, coherència i claredat.

Per tant, constato que m'ha estat útil i efectiu aquest tipus d'estructura, que encara que porti treball elaborar-la, els beneficis valen la pena.

Hi ha un total de set sessions, amb la intenció de *teixir els objectius d'un format de colors diversos* on els objectius s'interrelacionin constantment

És important l'apartat d'orientacions, ja que dóna qualitat a la sessió, i és fruit de la programació, de l'experiència i la formació, i de la posada en pràctica de la sessió.

Cada sessió és el que es fa realment, ja que havia una primera proposta de programació que vaig anar modificant amb els coneixements i les dinàmiques a l'aula que m'oferia els Màster i amb la mateixa posada en pràctica de cada sessió. Val a dir que aquesta programació ha de ser oberta i flexible, depenent de a qui vagi dirigida i al perfil general que presentin els seus membres, així com els objectius que es pretenguin emfatitzar.

OBJECTIUS GENERALS	OBJECTIUS ESPECÍFICS	ACTIVITATS
<p>Desenvolupar tasques de competències intrapersonals: Diàleg interior, <i>anclatges</i>, introspecció.</p> <p>Desenvolupar tasques de competències interpersonals: Reflexions compartides, vivències compartides, sentiments i emocions compartits.</p>	<p>Comprendre la rellevància de les emocions en l'educació i en la vida diària.</p> <p>Prendre consciència de les pròpies emocions.</p> <p>Incorporar l'autocontrol emocional en situacions conflictives en la vida ordinària i en les activitats de classe.</p> <p>Establir millors relacions personals,</p>	<p>Relaxació</p> <p>Massatges</p> <p>Introspecció</p> <p>Cançons.</p> <p><i>Powers-Point</i></p> <p>Vídeos</p> <p>Pel·lícules.</p> <p>Dinàmiques de individuals</p> <p>Dinàmiques grupals per promoure reflexió i compartir fomentin el benestar personal, grupal i la cohesió de grup.</p>

Cada sessió està dividida en: objectius, continguts, activitats i recursos, així com temporalització en cadascuna de les activitats proposades.

Sessió 1

Objectius	Continguts	Activitats	Recursos
<ul style="list-style-type: none"> • Presentar membres. • Consensuar objectius • Establir <i>deures</i> • Identificar els <i>anclatges</i>. • Iniciar al <i>diàleg interior</i>. • Gaudir de la relaxació • Reflexionar amb els conceptes : Consciència emocional, equilibri/desequilibri fluir Efecte <i>boomerang</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • L'<i>anclatge</i> com a visualització positiva durant la relaxació. • El diàleg interior: introspecció. • Conceptes: consciència emocional, equilibri i desequilibri, fluir i Efecte <i>boomerang</i> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presentació formadora. (5') 2. Desig de la formadora sobre l'assessorament. (5') 3. Breu explicació del curs. (10') 4. Deures a portar a terme. Diari personal. (5') 5. Clarificació dels objectius. (5') 6. Presentació <i>Power</i>, imatge fetus formant-se i música relaxant com a espai protegit, sense prejudis, així com respecte a l'expressió de sentiments i emocions: cadascú porta la seva <i>motxilla</i>. (10') 7. Explicació del concepte d'<i>anclatge</i>. Ho posem en pràctica: <i>Power</i>+Música+Relaxació amb <i>anclatge</i> (15') 8. Tria d'un paisatge d'una fotografia: Què diu de mi com a persona?. Presentació a la resta. (20') 9. Dinàmica de grups : 1,2,3. Reflexió d'un pensament del <i>Power</i>. Reflexió per grups i posada en comú. Teoria a partir de les reflexions. (30') 10. Conte: <i>Fantasia</i> (5') 11. Diem una paraula 	<ul style="list-style-type: none"> • Ordinador i pantalla. • <i>Power Point</i> • <i>Pissarra vileda</i> • Retoladors • Imatges color plastificades de paisatges. • Conte Ecologia Emocional: <i>Fantasia</i> • Papers blancs petits embolicats amb si mateixos amb frases sobre la salut emocional

		individualment que ens emportem de la sessió. (5')	
		12. Agafem un paper Individualment sobre la salut emocional. (5')	

En aquesta primera sessió he tingut en compte:

- Procurar causar una bona impressió com a formadora, ja que és determinant per la resta del curs.
- Comunicar sincerament el desig com a formadora : eficàcia, humilitat, obertura, respecte i aprenentatge bidireccional, així com satisfacció i il·lusió, amb una dinàmica activa i innovadora.
- Responsabilitat i implicació en el diari personal. (màxim 30 pàgines)
- Aclariment de conceptes amb exemples pràctics.
- Identificar a cadascú pel nom, amb etiquetes, donant les gràcies a cada intervenció, i possibilitat en alguna activitat l'aplaudiment col·lectiu.
- Contagi emocional positiu, i clima de serenor amb una pinzellada d'humor.
- Diversitat de dinàmiques i estratègies per fer més lleuger i engrescador el curs.

Sessió 2

Objectius	Continguts	Activitats	Recursos
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar i gaudir d'un anclatge+ Música relaxant+ Power amb imatge+ Relaxació per massatge per parelles. • Conèixer a l'altre mitjançant la presentació creuada, com a persones, no com a professionals. • Comunicar les presentacions 	<ul style="list-style-type: none"> • Relaxació mitjançant un estímul visual intern (visualització), un extern (portada <i>power</i>), un estímul auditiu (música relaxant) i un tàtil. (massatge al cap i a les espatlles). • Presentacions de persona a persona. • Comunicació positiva de les presentacions als altres. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Relaxació. (20') 2. Presentacions creuades al jardí. (10') 3. Presentació de les presentacions per parelles. (20') 4. Identificar emocions amb les vivències immediates de les emocions. (15') 5. Paral·lelisme d'emocions 	<ul style="list-style-type: none"> • Ordinador i pantalla. • PowerPoint (portada). • Conte Ecologia Emocional: <i>I tu com et sents?</i> • Cançó : <i>Quiero vivir de Morfeo (karaoke)</i>

<p>a la resta del grup.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reflexionar sobre les presentacions: emocions. • Identificar les emocions amb el conte. • Gaudir cantant un <i>karaoke</i> de manera col·lectiva. • Reflexionar sobre la lletra. • Explicar els conceptes: Assertivitat Empatia Resiliència 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconeixement positiu. • Agraïment. • Relació pensament-emoció-acció. • La cançó col·lectiva com a gaudi col·lectiu i cohesió de grup. • La reflexió de la vivència col·lectiva. • Conceptes: Assertivitat Empatia Resiliència 	<p>del conte amb les pròpies emocions. (5')</p> <p>6. Cantem: <i>Quiero vivir</i> de Morfeo. (10')</p> <p>7. Ball col·lectiu. (5')</p> <p>8. Idees i reflexions de les emocions viscudes. (10')</p> <p>9. Explicació dels conceptes i exemples pràctics. (20')</p> <p>10. Agafar un paper de color rosa sobre l'amor i les emocions. (5')</p>	
---	---	---	--

En aquesta segona sessió he tingut en compte:

- Resum de l'anterior per continuar amb coherència, refrescant la memòria i les vivències de la sessió anterior, així com les reflexions i alguns comentaris representatius dient el nom de qui ho va aportat i donant-li les gràcies de part de tots i totes.
- Continuem a cada sessió amb les etiquetes i recordant que tothom comparteix si vol compartir, i que si no és així ho respectem, ja que estem en un espai protegit (imatge fetus formant-se a dins de la seva mare), lliure de prejudicis i etiquetatge, amb gran respecte.
- Fer èmfasi de les presentacions de persona a persona, sense cap tipus de referència professional, de igual a igual.
- Animar a gaudir d'una cançó col·lectiva que diu molt sobre el curs, destil·lant semblances i desitjos, somnis i reptes.
- Tornar a la calma assentant conceptes com l'empatia, l'assertivitat i la resiliència i buscant exemples personals i professionals dins de l'àmbit del professorat, l'alumnat

i les famílies que ens siguin significatius i que ens facin adonar de les nostres emocions i accions de causa-conseqüència. Identificació amb la sessió d'avui.

- Deixar-se anar amb el ritme, la melodia i el cant col·lectiu que ens ajuda a conèixer, a gaudir i a cohesionar un grup, afavorint l'acolliment i l'empatia, amb confiança i optimisme sentit per tots i totes.
- Cal modificar, anular o variar l'activitat del *karaoke* segons el perfil del grup.

Sessió 3

Objectius	Continguts	Activitats	Recursos
<ul style="list-style-type: none"> • Gaudir de la relaxació, amb l'anclatge, la música relaxant, el massatge per parelles, la marialluïsa fresca i un caramel d'herbes sense sucre. • Identificar el tacte com un font de benestar i de comunicació. • Identificar l'olfacte per ajudar-nos a la introspecció i a l'evocació de records. • Identificar l'estímul auditiu. • Identificar els estímuls per fer-nos conscients de la seva importància en les emocions. • Identificació amb un animal presentat amb una fotografia a la pantalla de l'ordinador. • Gaudir de la dinàmica dels 	<ul style="list-style-type: none"> • Relaxació amb estímul visual, auditiu, tàctil, olfatiu i gustatiu. • El tacte i el contacte: font de benestar i de comunicació pròpia i amb l'altre. • L'olfacte com a camí en la introspecció en els records. • La música com a estímul auditiu de gran impacte. • Els estímuls com a presa de consciència de les emocions. • Els animals i la nostra manera de connectar amb les emocions. • La dinàmica del globus per poder gaudir del joc i de les relacions i normes que es desprenen. • El conte per indentificar i relacionar: l'amor, la 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Relaxació (20') 2. Records que ens aporta olorant la marialluïsa fresca. Els comuniquem. (10') 3. Vídeo sobre l'impacte de la música al nostre cervell. (15) 4. Triem un animal i busquem un paral·lelisme en l'emoció que en transmet i la que tenim nosaltres i/o mostrem als altres. (20') 5. Juguem amb globus, fent grups de quatre, triats per ells/es. (15') 6. Reflexionem sobre el joc de globus, paral·lelismes (10') 7. Reflexions a partir de la lectura d'una diapositiva del 	<ul style="list-style-type: none"> • Ordinador i pantalla. • <i>Power-point</i> • Marialluïsa. • Caramels d'herbes sense sucre. • Vídeo : música i impacte cerebral. • Fotos en color de diversos animals. • Conte d'Ecologia Emocional: <i>Els germans i l'amor</i> • Globus • Llibres d'Ecologia Emocional: <i>Ámame para que me pueda ir.</i> <i>La vida viene a cuento.</i>

<p>globus per grups.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar límits, normes i relacions entre els participants: tacte, llenguatge verbal i no verbal, complicitat, clima i espais. • Identifiquem en un conte vincles i emocions d'amor, tendresa i compassió. • Identificar conceptes <i>auto</i>: automitivació, autoconsciència • Identifiquem la repetició com una estratègia de benestar.. • Presentar eines que ens aporten informació : dos llibres. 	<p>tendresa i la compassió.</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'automotivació i autoconsciència. • La repetició d'emocions positives: Cançó de la sessió anterior. • Aprofitar Fonts de saviesa d'Ecologia Emocional, els llibres: <i>Juntos pero no atados</i> i <i>La vida viene a cuento</i>. 	<p><i>PowerPoint</i> : debat. (15')</p> <p>8. Cançó <i>Karaoke</i> (5')</p> <p>9. Presentació física dels llibre d'Ecologia Emocional. (5')</p> <p>10. Agafem un paperet de color blau sobre l'amistat. (5')</p>	
---	--	--	--

En aquesta tercera sessió he tingut en compte:

- Els diferents estímuls per fer conscients les emocions.
- L'aroma de la marialluïsa fresca del dia per evocar records.
- La presa de consciència del impacte de la música.
- La presa de consciència de l'aprofitament d'aquests estímuls per contagiar-nos positivament i ajudar al propi benestar i al des altres, incloent-los al dia a dia, a casa i a l'aula.
- Deixar-nos contagiar per emocions que ens mostren diferents animals, i que molts d'ells tenim al nostre voltant.
- El joc com a dinàmica de cohesió de grup, provocant rialles i deixant anar el nen o la nena que portem a dins, i que mai hauríem de deixar anar, identificant

emocions i conceptes en educació emocional visibles després de la seva presa de consciència i reflexió.

- El conte com un element de reflexió.
- Els llibres com a font de saber ser, estar i sentir, amb mi mateix i amb els altres.
- La repetició com estratègia positiva si ens aporta benestar.
- La sorpresa positiva que hi ha en cada paperet preparat per a algú en aquella sessió.
- El sentiment de pertànyer jo també al grup, formant part de cançons i posant paraules a fets i emocions que fotografio i mostro en cada dinàmica proposada.
- El llenguatge no verbal, que no enganya, i que em serveix de regulador en cada proposta, per allargar, acotar o mantenir-la en òptimes condicions d'aprofitament.
- L'acomiadament que ja es va manifestar a la segona sessió d'apropament, acomiadant-nos amb petons i abraçades, així com mirades dolces que d'agraïment.
- El manteniment de l'estat d'alerta i atenció continuada per poder aprofitar cada proposta.
- L'interès d'agafar un paperet per tenir la curiositat de què posarà.

Sessió 4

Objectius	Continguts	Activitats	Recursos
<ul style="list-style-type: none"> • Prendre consciència del camí seguit des de que va començar la formació: repàs de les sessions anteriors entre tots i totes. • Prendre consciència de la importància de la relaxació: amb diferents estímuls visuals, tàctils, visuals, olfactivs i gustatius. 	<ul style="list-style-type: none"> • Presa de consciència de la regulació emocional. • Conceptes: amistat, equipatge emocional, assumir riscos, salut emocional, equilibri i harmonia. • L'amor. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Repàs de les sessions anteriors de manera col·lectiva. (15') 2. Relaxació : Massatges (estímul tàctil), auditiu (música relaxant), visual (<i>anclatge</i>), olfactivu (marialluïsa fresca), i gustatiu (bombó). 	<ul style="list-style-type: none"> • Ordinador i pantalla • Pissarra <i>vileda</i> i retoladors de colors. • <i>PowerPoint</i> amb la música relaxant, marialluïsa i bombons. • <i>PowerPoint</i> : <i>La senyorita Rodríguez</i> • Contes: <i>Els dos amics i una bona</i>

<ul style="list-style-type: none"> • Prendre consciència de la regulació emocional de cadascú i del grup. • Reflexionar col·lectivament sobre les vivències de la sessió • Identificar un PowerPoint amb la pràctica diària com a mestres. • Identificar dos contes amb els conceptes : amistat, equipatge emocional, assumir el risc, salut emocional, equilibri i harmonia. • Relacionar-ho amb la lectura d'Ecologia Emocional: <i>Que no s'oxidi el nostre cor</i> amb l'amor. 		<p>(20')</p> <p>3. <i>El termòmetre emocional</i>, a les 5 de la tarda i a les 6 de la tarda. Puntuacions del 0 al 10. Fem una gràfica. Millora mitjana de 2 punts. Reflexió col·lectiva.</p> <p>(20')</p> <p>4. PowerPoint: <i>La senyorita Rodríguez</i> Reflexions, comentaris i compartir vivències.</p> <p>(20')</p> <p>5. Contes :</p> <p><i>Els dos amis i una bona acció.</i> Conte d'Ecologia Emocional: <i>El mico Federico</i></p> <p>(10')</p> <p>6. Conceptes: amistat, equipatge emocional, assumir el risc, salut emocional, equilibri i harmonia.</p> <p>(10')</p> <p>7. Reflexions sobre l'amor i els anteriors conceptes amb la lectura d'Ecologia Emocional:</p> <p><i>Que no s'oxidi el nostre cor</i></p> <p>(15')</p> <p>8. Dir una</p>	<p><i>acció i Conte del mico Federico</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Llibre d'<i>Ecologia Emocional per a un nou mil·lenni</i> • Paperets grossos sobre la felicitat.
---	--	---	---

		emoció de manera individual que resumeixi la sessió. (5')	
		9. Agafar un paper groc sobre la felicitat. (5')	

En aquesta quarta sessió he tingut en compte:

- Compartir la presa de consciència del que hem fet fins ara en el curs, posant entre tots l'èmfasi a allò més rellevant, entreteixint conceptes, activitats i reflexions que ens han aportat aprenentatge en el camp de les emocions.
- Aportar un petit regal com a estímul gustatiu d'un bombó, detall sorpresa que agrada i provoca un petit contagi d'alegria.
- L'activitat sorpresa i amb imaginació del *termòmetre emocional* com a dada que indica l'augment del benestar individual i col·lectiu, donant pas a la reflexió sobre el que cal fer per arribar a aquest resultat, amb exemples concrets en diversos àmbits.
- El contagi emocional positiu que es dona al *PowerPoint* i el primer conte, on afloren emocions que augmenten el benestar: satisfacció, compassió, empatia, amor.
- L'humor que es desprèn el segon conte.
- L'Ecologia Emocional com a font de conceptes i de lectures *diana* sobre les emocions.
- El respecte al diferents ritmes en aquests aprenentatges.
- El consens del grup en aspectes claus, que creen lligams i vincles per cohesionar més i millor el grup, deixant anar les emocions relacionades en el riure, el plorar i la sorpresa positiva.

Sessió 5

Objectius	Continguts	Activitats	Recursos
<ul style="list-style-type: none"> Identificar la tècnica de relaxació: <i>Massatge dutxa</i>, amb la resta dels estímuls anteriors. Prendre consciència sobre les emocions que estan relacionades amb la presentació d'un PowerPoint. Identificar l'emocions i compartir-les. Identificar el que significa un rumor. Identificar la visió positiva de la vida com a conseqüència de la intel·ligència emocional. Identificar conceptes d'Ecologia Emocional: la tala indiscriminada d'emocions, l'adob emocional, vitamines emocionals i pluja àcida. Reflexionar mitjançant el debat. 	<ul style="list-style-type: none"> Relaxació: <i>Massatge dutxa</i> + estímuls de l'anterior sessió. Les estratègies emocionals sobre no la no rendició, segons Mario Benedetti. Els rumors i els tres filtres. La predisposició de veure la vida des d'un punt de vista positiu. Conceptes de Ecologia Emocional: <p>La tala indiscriminada d'emocions, l'adob emocional, les vitamines emocionals, i la pluja àcida.</p>	<p>1. Fem una relaxació de tres en tres amb el <i>massatge dutxa</i>, l'<i>anclatge</i>, la música relaxant, la marialluïsa i el bombó.</p> <p>Cada membre de cada grup ho rep una vegada, de manera rotativa.</p> <p>(30')</p> <p>2. Mirem i escoltem el <i>Power Point</i> de Mario Benedetti: <i>No te rindas</i> Gaudim, reflexionem i compartim.</p> <p>(20)</p> <p>3. Lectura dels contes d'Ecologia Emocional:</p> <p><i>Els tres filtres</i> <i>Encantada</i></p> <p>Identifiquem les emocions i les relacionem amb l'energia que ens suposa, energia que resta i energia que suma.</p> <p>(20)</p> <p>4. Explicació dels conceptes d'Ecologia Emocional, fent una relació amb l'escola i els vincles que s'estableixen sobre: la tala indiscriminada d'emocions,</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ordinador i pantalla. Pissarra i retoladors. Música relaxant, marialluïsa i bombons. PowerPoint del Mario Benedetti: <i>No te rindas</i>. Contes d'Ecologia Emocional: <p><i>Els tres filtres</i> <i>Encantada</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Llibre d'Ecologia Emocional. Paperets sobre la realització personal.

		<p>l'adob emocional, les vitamines emocionals i la pluja àcida. Exemples pràctics que enumerarem a la pissarra de manera resumida.</p> <p>(30')</p> <p>5. Debat dels conceptes que més han agradat o sorprès Recull de la formadora a la pissarra.</p> <p>(15)</p> <p>6. Agafem un paper verd sobre la realització personal.</p> <p>(5')</p>	
--	--	--	--

En aquesta cinquena sessió he tingut en compte:

- Oferir una relaxació diferent, motivadora i que a més a més de relaxar, pugui ajudar a establir més vincles positius entre els mestres, provocant el riure i la complicitat.
- Donar a conèixer l'autor Mario Benedetti com a font de gaudi en els seus escrits i els seus *powers*, tan encertats emocionalment i on cada mestre pot buscar dins de la xarxa.
- Fer referència als rumors, introduint-los jo com a formadora, i en aquest cas, no coneixedora de informacions i rumors, així com prejudicis entre ells mateixos, aquest fet em permet parlar més objectivament dels mateixos, ja que no sóc part implicada, ho puc fer de manera objectiva, i això m'ajuda a tenir més credibilitat, ja que no està el factor personal i subjectiu en les vivències del dia a dia de l'escola. Cal treballar aquest tema ja que és un moment ideal per fer-ho, i així prendre consciència del mal que podem fer a l'altre.

- Mostrar un exemple de visió positiva, com el conte de *Encantada*, com a mostra d'actitud davant de la vida, que ens fa pensar molt.
- Ampliar els conceptes en Ecologia Emocional que ens ajuden a prendre consciència i posar nom per identificar, comprendre i tard o d'hora poder actuar, segons els ritme de cada mestre.

Sessió 6

Objectius	Continguts	Activitats	Recursos
<ul style="list-style-type: none"> • Prendre consciència de la importància de la relaxació, amb els mateixos estímuls de la sessió anterior, però canviant el gustatiu. • Practicar el <i>clapping</i>. • Estimular el riure. • El contagi emocional positiu. • L'humor com una bona pràctica pel benestar emocional. • Identificar els conceptes : amistat i confiança. • Mostrar un model en Educació Emocional : l'Ecologia Emocional, lleis i principis. • Mostrar físicament els llibres d'Ecologia Emocional. • Compartir reflexions que ens apropin a prendre una 	<ul style="list-style-type: none"> • Relaxació, canviant l'estímul gustatiu per ametlles de xocolata. • <i>El clapping</i> • Contagi emocional positiu. • L'humor com una bona estratègia del benestar. • Conceptes: l'amistat i la confiança. • Atlas d'Ecologia Emocional, lleis i principis. • Bibliografia d'Ecologia Emocional. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Relaxació. (10') 2. <i>Clapping</i> (10') 2. Vídeo <i>del tren del riure</i>. (10') 3. Reflexionar sobre el contagi emocional del riure. (10') 4. L'humor com a estratègia. Idees i reflexions. (20') 5. Llegir i reflexionar sobre els conceptes de l'amistat i la confiança. (25') 6. Visualització del <i>PowerPoint</i> : <i>Atlas d'Ecologia Emocional</i>. (10') 7. Petit comentari de cada llibre d'Ecologia Emocionalm fem una roda i els anem passant físicament. Donaré una 	<ul style="list-style-type: none"> • Ordinador i pantalla. • <i>Power Point</i> , música i imatge de la portada. • Vídeo <i>del tren del riure</i> • <i>Power Point</i> de l'Atlas Emocional. • Llibres d' Ecologia Emocional.

<p>consciència general sobre la importància de l'educació emocional, fent-la visible, concreta i útil per un bon benestar a la vida.</p>		<p>l·lista sobre la seva bibliografia. (10')</p> <p>8. Comentaris, aportacions i dubtes. (10')</p> <p>9. Agafem un paper lila sobre el treball. (5')</p>	
--	--	--	--

A la sisena sessió tindrè en compte:

- Oferir un model dins de l' Educació Emocional : L'Ecologia Emocional per donar l'opció d'aprofundir des d'aquesta mirada.
- Mostrar diversa bibliografia per donar l'oportunitat d'aprendre més sobre aquest model.
- Enviar informació detallada i resumida de cada mostra bibliogràfica, com a informació per a que cada persona triï quan li convingui el que més desitja o necessita.
- Enviar informació sobre la Fundació Àmbit per tal de que els participants al curs puguin optar per anar a : tallers, conferències, seminaris, etc...o rebre les informacions derivades de les seves revistes i comunicats digitals que allà s'elaboren.

Sessió 7

Objectius	Continguts	Activitats	Recursos
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar en una pel·lícula la comunicació no verbal i verbal que utilitzem per comunicar-nos. • Aplicar els coneixements, les reflexions i 	<ul style="list-style-type: none"> • Les fonts d'informació TIC i la gestió de les emocions. 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Cinefòrum</i>. (90' pel·lícula + 30' comentaris) 	<ul style="list-style-type: none"> • Recursos TIC • Pel·lícula <i>Temple Grandin</i>

<p>les vivències del curs davant d'una pel·lícula.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aprofundir en els personatges principals: empatia. • Extreure conclusions sobre el procés de la gestió de les emocions. • Promoure el debat per tal de identificar i comprendre aspectes relacionats en l'educació emocional que s'han treballat al curs. 			
--	--	--	--

En aquest setena i última sessió tindrè en compte:

- Acabar el curs amb una dinàmica que ens permeti recollir: emocions, i tots els aspectes relacionats amb la gestió de les emocions: empatia, assertivitat, implicació i responsabilitat, així com tots els seus contraris, per tal de veure adaptacions adaptatives i desadaptatives d'aquesta gestió emocional, i visualitzar causes i conseqüències concretes dins del context socio-cultural que ens presenten.
- Fer un tria de la pel·lícula amb molt cura, ja que es tracta d'una pel·lícula on la protagonista és una noia amb autisme d'alt funcionament, per tant, les emocions les viu en un estat molt pur, ja que hi ha molt poc contagi emocional, tan positiu com negatiu. És molt interessant el procés de lluita que segueix, amb quines persones té un suport afectiu, en els diferents àmbits, i com aconsegueix els objectius que es proposa, amb qui, quan i com.
- Oferir un cas real, on la protagonista explica la seva història i evolució personal, familiar i professional, i on segueix lluitant en l'actualitat, on les emocions ocupen un paper fonamental.
- Incorporar aquest exemple real com a font d'aprenentatge.

- Acabar la sessió recollint els diaris i pactant el dia per al seu retorn, amb els comentaris per part meva de cadascú d'ells, amb confidencialitat.
- Molts petons, abraçades i bons desitjos, creant un clima afectiu, una vegada més, càlid, proper i amb el desig de continuar en contacte.

3.6. Metodologia

La metodologia que he seguit està basada en la Pràctica reflexiva, és a dir, partir d'activitats vivenciades per arribar a les conclusions i reflexions que ens hem proposat com a objectius.

Ha estat basada en diversitat de dinàmiques i recursos, per mantenir l'atenció i l'interès durant tota la formació, així com nodrir les sessions de una petita dosi de sorpresa positiva, que aviva i fa més fàcil i atractiu el curs.

S'ha cuidat molt el clima emocional, oferint calidesa i proximitat, que jo mateixa he rebut sessió a sessió, i tot passant-ho bé hem aconseguit, tots i totes, aprendre uns dels altres, per tant, el procés d'ensenyament i aprenentatge ha estat bidireccional.

La utilització de diverses fonts i recursos ens dóna l'oportunitat de veure de diferents *inputs* i promoure aquest aprenentatge al llarg de la vida, per tant, les competències relacionades en la comunicació intrapersonal, interpersonal i la competència d'aprendre a aprendre han estat present en totes les sessions proposades, com a competències bàsiques i fonamentals pel benestar personal i col·lectiu, i millora, per tal del nostre món interior i social, així com professional, on l'àmbit educatiu té la responsabilitat i implicació de millorar i oferir la qualitat humana que tot ésser humà té dret.

El lloc on he fet la formació ha estat a la Biblioteca de l'escola, fet que ja havia previst amb l'equip directiu, un lloc ampli i lluminós, amb una bona distribució, amb treballs plàstics magnífics fets per les criatures del centre, i on podíem accedir per una porta lateral al pati de l'escola. Així que hem aprofitat per fer activitat a la biblioteca i també a l'exterior, rodejats de gesta i arbres. Dins de la biblioteca, hem situat les dues taules grans al mig, de tal manera de poder fer una gran rotllana al voltant amb les cadires, tenint de front les eines TIC i la pissarra. Una part de la biblioteca, un espai lliure on

està destinat als més petits de l'escola, l'hem aprofitat per fer activitats de grup més dinàmiques, on el cos a cos era més present. Aquests aspectes són importants i els he cuidat molt per tal d'oferir un bon servei, tenint molt en compte els objectius que volia aconseguir, des de la calidesa i proximitat, fins a la comoditat i flexibilitat, així com el petit contacte amb la natura aprofitant espais exteriors.

Cal destacar, també, petits detalls que ajuden a la cohesió de grup, com: la identificació en cada sessió de cada membre del grup posant-se cada dia, pegada a la roba, una etiqueta amb el seu nom, així jo el podia anomenar en cada ocasió que intervinguessin, l'ús del *si us plau* i del *gràcies*, així com de l'aplaudiment col·lectiu, com a reforç positiu i reconeixement positiu de les persones que han participat.

He fet us ús molt conscient del llenguatge no verbal: mirada, llenguatge corporal harmònic i coherent amb el que volia transmetre, accions com abraçades i petons en els acomiadament, com un possibilitat de dir *fins aviat*, aquesta última ha estat molt acceptada i reconeguda, i pot tenir-se en compte en altre formacions, segons el grup la podem incloure, anul·lar-la o potenciar-la més.

La sinceritat i el respecte ha estat present en tot moment, així com la il·lusió i l'empatia, regulant els meus coneixements i emocions, des del *fluir*, per poder gaudir i assaborir el temps compartit, amb l'objectiu de que fos constructiu i fecund.

Com s'ha observat en cada sessió, havia un ritual d'entrada, un desenvolupament de la sessió, i un ritual de sortida, que estructurava la formació.

La metodologia ha estat innovadora, motivadora i àgil, per afavorir el *diàleg interior* i la cohesió de grup, des de la persona al professional, on la fusió és màxima en la nostra feina com educadors, per fer una bona tasca a l'escola, amb un bon treball individual i un treball cooperatiu, on l'alumnat, les famílies i els altres professionals externs estan han de treballar, fent un treball en xarxa, formant *sinèrgies*, que possibiliten l'eficàcia dels objectius que ens plantegem i portem a terme per l'acció tota la comunitat educativa, en benefici de l'alumnat, futurs ciutadans i ciutadanes de la societat, dels nostres pobles, les nostres ciutats, de Catalunya o de part de l'estranger...en definitiva, millorar la convivència, promoure la pau i sembrar llavors de comprensió, responsabilitat i benestar. Aquest curs ha estat un *tastet* de tot això.

Des de la primera sessió he proposat fer un Diari personal, ja que és un eina de introspecció molt poderosa, una bona eina per destil·lar emocions i prendre consciència de les seves causes i conseqüències, per poder arribar a modificar accions que ens siguin útils per aconseguir el benestar propi i del nostre voltant, afavorint el contagi positiu.

Ho anava recordant a cada sessió, i al final me'l van entregar, només que volia, que van ser tots menys cinc, que vaig revisar però no llegir, ja que la confidencialitat i el respecte s'ha tingut molt en compte. Varem quedar tres setmanes després, un cop jo els vaig llegir atentament, responent a cadascú amb una carta individual de una o dues pàgines, escrites a l'ordinador, donant resposta coherent, o petits consells, o oferint altres fonts que podien ser útils (bibliografia), segons el cas. Aquests diaris i la seva carta, que vaig posar dins d'un sobre blanc, amb el nom escrit a mà, dins d'un embolcall de regal, transparent amb fulles verdes, i amb una bosseta petita i verda de marialluïsa fresca, l'aroma que ens va acompanyar totes les sessions. L'efecte que volia aconseguir era d'un regal que em feien amb els seus diaris, i que jo retornava també com a regal, ja que és un element d'avaluació molt bo per al formador, i una font d'aprenentatge única, on la confiança i el respecte estan molt presents, així com l'agraïment. Les persones que no em van entregar el diari no van tenir carta, ja que aquesta feia referència al que havia llegit, però sí marialluïsa.

3.7. Procés d'aplicació

El procés d'aplicació ha estat explicat al punt anterior, només afegir que van ser set dies de formació, dues hores cada dia, amb un total de catorze hores amb la formadora, i setze de deures, que en aquest cas va ser escriure un Diari de, aproximadament, trenta pàgines. El format era lliure, l'objectiu principal era el contingut, i tothom es podia expressar com es sentís més còmode: a mà, a l'ordinador, en una petita llibreta, en una llibreta mida foli, amb frases fetes, narracions, descrivint, amb imatges, dibuixos, etc...

Fruit del consens amb l'equip directiu i el Claustre, es va fer el primer trimestre, d'octubre a finals de novembre, de manera continuada, setmanalment. Les raons varen ser: la frescor i l'energia en que comencem el curs, la planificació del curs escolar que no interfereix en altres projectes del centre i permet gaudir de les sessions sense pressió d'altres tasques, i la possibilitat de posar en pràctica el que s'està aprenent des del començament de curs.

Cal tenir en compte que es va comprar els dos llibres bàsics sobre l'Educació Emocional a l'Educació Infantil i a l'Educació Emocional a Primària, com a eines per utilitzar a l'aula i per començar a treballar programes d'Educació Emocional, així com una àmplia bibliografia d'ús personal i professional i contacte via *e-mail* per part de jo mateixa

amb la direcció del centre, i aquest a la vegada amb tots el mestres, per tant utilitzem les noves tecnologies per la comunicació en xarxa durant el curs i després del curs.

3.8. Estratègies d'avaluació.

Les estratègies d'avaluació han estat:

- L'observació directa per part de la formadora, en cada sessió, dins de cada activitat i dinàmica proposada, ajustant, ampliant o reduint si cal, cada activitat.
- Els comentaris, les emocions, les reflexions...etc que s'han expressat verbalment en cada sessió.
- Anotacions de la formadora en cada sessió: què tenia previst, què he fet, com ho podria millorar. Registre anecdòtic.
- El Diari de cada persona i professional del centre que m'han deixat llegir.
- L'Avaluació (qüestionaris on-line) del CRP que he demanat que em fessin arribar de cadascú.
- L' Avaluació pròpia (autoavaluació qualitativa) com a formadora que he fet arribar al CRP.

Què volem saber?

- Volem saber quina és la detecció de necessitats reals dels mestres i de l'escola en concret.
- Volem adequar els continguts i les activitats als objectius plantejats, de manera adient per obtenir un màxim d'eficàcia.
- Volem oferir un bon clima d'ensenyament i aprenentatge

Recull d'informació

- Entrevistes: CRP, Equip Directiu i Claute.
- Qüestionaris: qüestionari individual a cada persona formada al final de les sessions. Reenviament al formador per posterior millora.
- Diari del formador de cada sessió, sobre la programació de cada sessió, modificant canvis i estratègies si cal.
- Diari de cada persona formada que entrega al formador l'últim dia, amb lectura confidencial i carta a mode de resposta de manera personalitzada.

Què s'observa?

He observat:

- Interès per part de tot el grup de mestres.
- Atenció continuada en totes les sessions.
- Implicació en les activitats proposades, amb obertura i flexibilitat.
- Acolliment des del primer dia. M'he sentit part del grup.
- Satisfacció per conèixer a altres persones que m'han deixat formar part de la seva vida.

4.Avaluació del programa.

L'avaluació del programa ens permetrà, segons conclusions extrets del llibre: *Diseño y evaluación de programas de educación emocional.* (Àlvarez: 2011) a tenir em compte els següents aspectes importants:

- Revalorar i millorar la intervenció educativa passa per la necessitat de demostrar la seva eficiència. Això només s'aconsegueix si es considera l'avaluació com a part integrant del mateix procés d'intervenció.

- Cal fer arribar els resultats a les institucions que han de decidir la continuïtat d'aquests programes.
- Per tant, l'avaluació és un dels elements bàsics del programa, dins del procés continuat i dinàmic, on avaluarem els objectius, el disseny, l'execució i els resultats.
- Això ens portarà a prendre decisions i judicis de valor sobre el programa.

4.1Avaluació inicial.

L'avaluació inicial ha estat :

- **Avaluació per part del CRP sobre mi mateixa**, la formadora del curs, ja que he estat avaluada en un *Curs de Formadors* i proposada pels responsables de l'ICE de la UB que l'han impartit, proposat-me al CRP, via correu electrònic i telefònic.

Aquesta informació ha permès :

1. Donar una oportunitat de formació a una formadora *novell*, per poder incloure-la dins dels formadors de la zona.
 2. Donar una resposta de qualitat en la proposta de formació de la futura formadora.
 3. Adaptar la necessitat del centre on s'ha d'impartir la formació a les possibilitats de la formadora: competències en educació emocional, organització del temps, espais de recorreguts per la zona, programació, interessos i motivacions, etc.
- **Avaluació per part del CRP mitjançant una entrevista personal** que incloïa:
informació acadèmica, informació professional i expectatives de formació.
Informació del Centre que farà la formació per situar-me en el tipus d'escola, i les relacions personals i professionals que es detecten com a clima emocional.

Avaluació amb la formadora i la directora del centre.

Consens d'objectius i expectatives de millora al centre, mitjançant una entrevista.

Aquesta informació ha permès:

1. Ajustar les expectatives del CRP i de la formadora per a la formació que es proposa a fer.
2. Fer de *nexe* entre la formadora i el centre per tal donar una resposta acertada a la formació que es proposa.
3. Conèixer les persones implicades del CRP i la formadora.
4. Situar a la formadora el centre i les seves característiques, sobretot a nivell social dins dels mestres: clima, vincles, responsabilitats personals i grupals, implicació del Equip Directiu, resolució de conflictes, implicació dins de l'escola i de la zona educativa, etc...

4.2 Avaluació del procés.

L'avaluació del procés ha estat:

- **Diari personal de la formadora:** cada dia de formació amb anotacions per part de la formadora: anotació del que ha agradat més, adequació del temps, material, motivació, interès, atenció, demandes de les persones a qui es fa la formació, així com canvis substancials que cal tenir en compte.

Això m'ha permès:

1. Adequar les següents activitats, reflexions i dinàmiques de grup que tenia programades per a les properes sessions, ja que em permetia anar configurant un perfil del grup de mestres, on la disponibilitat i la implicació davant del que proposava havia d'encaixar. Per exemple, les dinàmiques de grup que convidaven al moviment i al canvi d'espai.

2. Mantenir les activitats que veia que agradaven i gaudien, per exemple, els massatges.
3. Eliminar o reduir allò que veia poc eficaç. Ex. Una cançó que tenia programada i que volia treballar-la, vaig posar una segona i és aquesta la que varem treballar.
4. Valorar el que calia ampliar o fer més èmfasi, ja que agradava i arribava. Per exemple, els contes per adults o les reflexions grupals amb posterior posada en comú.
5. Adequar el temps proposat en cada activitat, podent sent flexible.
Ex. Debats entorn a l'educació emocional i les famílies, van sorgir i ho varem incloure, pactant un temps.

- **Observacions directes:**

1. **Observació directa del clima emocional** : afavorir el ser positiu, obert, *fluir*, compartir, vivenciar, reflexionar...
2. **Observació directa de les activitats proposades**: innovadores, amb una dosi de sorpresa positiva, que convidessin a gaudir, a riure, a convidaure, a comunicar-nos verbalment i amb la comunicació no verbal.
3. **Observació directa de les aportacions i adequació dels objectius** al col·lectiu: revisant els objectius proposats per aconseguir cohesió de grup, del col·lectiu mestres del claustre.

Aquestes observacions directes són les quedaran reflectides al diari de la formadora, segons la meua interpretació, crec convenient resaltar-ho, ja que una bona observació pot influir directament en la formació per augmentar la qualitat d'aquesta, oferint el *menú* oportú i adequat a cada necessitat.

Aquestes valoracions també m'han permès poder incloure-les a l'apartat de *Qüestions a tenir en compte* de cada sessió de programació, de cara a una futura formació.

4.3Avaluació final.

L'avaluació final consta de :

- **Autoavaluació:** el grau de satisfacció com a formadora, pel que fa als coneixements donats a conèixer i habilitats en les dinàmiques proposades.

Ha estat elevat, tot i que ha estat variable en cada sessió, podria posar un nou, del 0 al 10, en un *termòmetre emocional*.

Al grau de satisfacció incloc:

1. el repte de formar companys i companyes que són mestres com jo mateixa
2. el repte de portar a terme per primera vegada una formació d'educació emocional
3. el repte a transmetre emocions, vivències i fets relacionats amb els objectius
4. el repte de contagiar l'afecte i el gaudi, així com motivar i mantenir l'interès i l'atenció d'un dia d'escola de 17 hores a 19 hores de la tarda
5. i el repte a convidar a l'obertura i a la perspectiva de diferents maneres de viure i conviure, de manera responsable i cooperativa amb les diferents dinàmiques i materials audiovisuals proposats.

- **Avaluació quantitativa de les persones formades mitjançant un qüestionari facilitat per CRP.** Aquesta avaluació la vaig demanar al CRP, ja que no les envien a tots els formadors, només a qui ho demana. (veure annex 1)

M'ha servit per ajustar objectius i valorar cada ítem que es proposa.

Per exemple, he comprovat que la formació ha estat satisfactòria, tant a nivell de continguts i objectius, com a espais, temporalització i horaris, així com a coneixements que he transmès i eines utilitzades; caldrà millorar el traspàs d'informació (ex. Contes, pàgines web, etc...), ja que ho fèiem mitjançant la directora del centre: jo li enviava i ella havia de

reenviar a les companyes de formació. La propera formació oferirà la possibilitat que una mestra sigui la que reenvii la informació, i que aquesta surti al correu com a Material de formació específicament, i no com informació d'escola, que és més general, i que sospito que la gent ho eliminava directament.

- **Avaluació qualitativa mitjançant un diari personal**, entregat al final de la sessió a la formadora. M'ha donat informació de com han viscut el curs i que s'han emportat de tot el que hem fet. Hi ha una implicació personal que he agraït molt i que la considero un gran regal. Cada persona ha rebut una resposta del seu diari, com a mostra de l'escolta activa, que m'ha deixat formar part de les seves vides durant un temps, tant personal com professionalment.

He considerat:

1. El diari i la forma de presentació podrien ser diverses, ja que el meu objectiu és que es sentissin còmodes expressant els seus sentiments i emocions, reflexions, continguts donats al curs...Cadascú ho va fer com li va semblar: a mà, a l'ordinador, amb imatges, sense imatges, etc...
2. El continguts variaven: la majoria, 75%, explicaven vivències relacionades amb el que havíem treballat, així com reflexions, una petita part, un 25%, varen fer un resum de les explicacions que vam donar a les sessions, amb exemples propis de cada sessió.

Aquests diaris m'han servit:

1. Per comprovar que les sessions van ser motivadores útils i que van aportar reflexions individuals i col·lectives importants.
2. Per ampliar el meu coneixement sobre les persones que varen participar.
3. Per poder respondre amb una carta personal, de manera assertiva i empàtica.

4. Per concenciar-nos mútuament de la importància de la comunicació escrita per fer *aflorar* sentiments i emocions, com una activitat emocionalment saludable.
5. Per introduir una eina que dóna peu a sentir-se millor i a reflexionar i que en qualsevol moment es pot utilitzar.
6. Per pendre consciència del que penso, del que sento i de com actuo, així com del contagi emocional que puc aportar al clima d'aula o com a col·lectiu de mestres de l'escola, a la família, a la parella, ec... per a poder ser més competent en l'autonomia i la regulació emocional, així com augmentar el meu benestar i el benestar del altres, utilitzant quan sigui possible els estímuls més adequats, així com les emocions estètiques, de les que també hem gaudit a les sessions.

Algunes frases extretes dels diaris:

- Cada cop que arribo a casa després del curs(...) arribo amb una energia increïble. Arribo feliç i contenta perquè he après moltes coses. He vist que la gent és capaç d'extreure els sentiments, tant de riure com de plorar...són tantes emocions juntes que arribo pletòrica, alegre, feliç.

- Ser empàtics no és un tasca fàcil, de fet costa molt i en aquesta societat hi ha una falta d'empatia, de solidaritat. Crec que quan acaba el dia tots hauríem de fer una reflexió i pensar(...) no jutjaríem a tots i ens estalviariem molts conflictes.

- M'agradava veure aquesta part de les meves companyes, aquí ens obrim, ja que com diu la Mari Creu és un espai protegit, i ens deixem anar sense vergonya, cantem, ballem i gairebé no ens adonem de l'hora de marxar.

- El meu objectiu a partir d'aquest curs és no oblidar-me del que he parès, ja que com diu aquest escrit, el que no visqui ara no ho podrem recuperar, he de lluitar en el moment, fer els esforços que calguin, vencer les pors, creure en mi mateixa i confiar en les meves virtuts, recolzar-me en les persones que m'estimen i creuen en mi, en resum, he d'aprendre a confiar.

- Vam seguir la sessió amb la nostra relaxació habitual, amb els cinc sentits: anclatge emocional, música relaxant, olor de marialluïsa, un bombó boníssim i un massatge.

-Per a mi aquest curs ha estat una bona experiència, he après moltes coses noves, i el que és més important, he pres consciència de la importància de saber gestionar les meves emocions, de ser positiu, de veure el cantó ple de l'ampolla, de saber-me

posar al lloc dels altres, i així poder educar emocionalment als meus alumnes, però ara em queda el camí més difícil, aconseguir-ho fer realitat.

- Som docents emocionalment ecològics, un viatge per a navegants ecològics. Jo, els altres, el món. Navegar de dins cap a fora. Com el fetus que està a dins, en un espai protegit, nosaltres també. Estem en un espai protegit on podem expressar les nostres emocions sense por de les crítiques, sense ser jutjats i amb respecte.

- Després hem vist un karaoke de El sueño de Morfeo i hem cantat totes la cançó. Per acabar hem cantat i ballat alhora, i hem fluït, ens hem deixat anar i ens ho hem passat molt bé. En conclusió, han sigut dues hores que hem tingut una espiral d'emocions i sensacions per acabar amb una unió molt maca de bon rotllo entre totes. Hem triomfat!.

- Avui ha estat un cóktel d'emocions. Hem plorat, hem somrigut, hem creat mirades comprenetades, i per acabar hem ballat i hem rigut molt. Un final apoteòsic, per aquesta excursió fins al final de la muntanya. Hem començat la sessió a poc a poc, des de dins, des d'aquells pensaments que portem més amagats i hem acabat cridant ben fort que volem ser FELIÇOS !.

5. Cost del programa

El cost de la formació ha estat el que està en vigència als plas del CRP actuals.

Els cost en relació a les activitats ha estat mínim, ja que les fotocòpies es varen fer al centre i s'ha utilitzat eines informàtiques per mostrar i passar la informació més important.

6. Valoració i autovaloració.

La **valoració**, tal com ho especifico a les conclusions, ha estat molt satisfatòria, i gratament sorprenent de la meua capacitat i gaudi per portar-la a terme. Tal com he comprovat per les eines d'avaluació emprades, les persones formanes i el CRP, també estan satisfets, així com a les entrevistes, una per trimestre escolar, que he compartit

amb la directora del centre, i que obren una nova línia de formació amb les famílies, i una continuïtat en la formació del professorat i de l'alumnat, així com un intercanvi d'activitats pedagògiques que totes dues portem a terme amb èxit, un treball en xarxa, en definitiva, que consolida i amplia un treball fet amb il·lusió i implicació.

M'autovaloro qualitativament amb un molt satisfactori, i si hagués de ser una valoració quantitativa, del zero al deu, em posaria un nou.

7. Conclusions

Ha estat un gran plaer i una oportunitat poder gaudir com a formadora d'educació emocional a un conjunt de mestres d'una mateixa escola.

Plaer perquè he gaudit d'un bon clima emocional que hem construït entre tothom.

Una oportunitat perquè poder oferir el que saps i el que sents és un gran luxe, i un gran repte que de manera responsable hem de ser capaços de donar: la vida és un donar i un rebre, per tant, quan ja en rebut molt hem de ser conscients que la vida també ens demanarà molt, i hem de ser responsables de la nostra tasca, una tasca que cal fer-la en equip, de manera cooperativa, sense perdre mai la il·lusió i l'esperança de que una altre món, amb un canvi de consciència gradual és possible. Ser positiu, realista, sensible i no vulnerable ha de ser el perfil dels que creiem fermament en l'educació emocional.

Per a mi ha estat també una petita prova per comprovar si la tasca de formadora em satisfia prou per tornar-la a posar en pràctica, i el resultat de la meua pregunta ha estat afirmatiu. Afirmatiu perquè m'he sentit a gust, còmoda, segura, tranquil·la, amb plena consciència, amb il·lusió, innovació, humilitat i senzillesa.

És per a mi important resaltar l'aspecte formatiu de la humilitat i la senzillesa. Penso i sento que hem de ser humils perquè tots i totes ens hem de veure dins de la igualtat, la desigualtat correspondria a la competició, i no és el meu objectiu, i tampoc el de l'educació emocional, ja que lluïtem i treballem per un treball cooperatiu. La senzillesa perquè allò més senzill és el que arriba a l'altre, i allò que arriba a l'altre es diu

comunicació, que és el nostre repte. La humilitat i la senzillesa ens fan fer més propers, més humans, més flexibles i amb més obertura interna i externa, i per tant, hàbils en la comunicació verbal i no verbal, tant en la comunicació intrapersonal com la interpersonal.

Agraeixo a tots i a totes per oferir-me l'oportunitat d'aquest REGAL !





(...) Si, en cambio, mientras uno está hablando usted se escucha a sí mismo, gracias a ese escuchar hay claridad, hay sensibilidad; ese escuchar hace que la mente se sane, se fortalezca. Sin obedecer ni resistir, se torna despierta, intensa. Únicamente un ser humano así puede dar origen a una nueva generación, a un mundo nuevo.

J. Krishnamurti

8. Bibliografia:

- Álvarez Fernández, M. (2011). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Madrid: Wolters Kluwer.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogia de las emociones*. Barcelona: Síntesis.
- Bisquerra, R. (2010) *Educación Emocional i bienestar*: Madrid: Wolters Kluwer
- Conangla, M.M. *Crisis emocionales* (2007). Barcelona: RBA.
- Conangla, M.M. i Soler, J. (2007) *Sin ánimo de ofender*, Barcelona: Integral
- Conangla, M.M. i Soler, J. *Corazón que siente, ojos que ven*. (2010). Barcelona: Zenith.
- Conangla, M.M. i Soler, J. (2011) *Ecología emocional per al nou mil·lenni*. Barcelona: Pòrtic.
- Conangla, M.M. i Soler, J. (2011) *Ecología emocional para el nuevo milenio*. Barcelona: Zenith.
- Domènech, J. (2009) *Elogi de l'educació lenta*. Barcelona: Graó.
- Hernández, G. (2010) *Les eines del bricolatge emocional*. Barcelona: Columna.
- López Cassà, E. (2010) *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. Madrid: Wolters Kluwer.
- López Cassà, E. (2011). *Educar las emociones a la infancia. (de 0 a 6 años). Reflexiones y propuestas*. Madrid: Wolters Kluwer
- Renom Plana, A. (2010) *Educación emocional*. Madrid: Wolters Kluwer.
- Soler, J. i Conangla, M.M. (2004). *L'Ecología Emocional*. Barcelona: Amat
- Soler, J. I Conangla, M. M. (2007) *La ecología emocional*. Barcelona: RBA
- Soler, J. I Conangla, M.M. (2008) *Juntos pero no atados*. Barcelona: RBA
- Soler, J. i Conangla, M.M (2008) *La vida viene a cuento*. Barcelona: Integral
- Krishnamurti (1995) *El libro de la Vida*. Madrid : EDAF.



ANNEX 1: Valoració del qüestionari passat als docents formats, i proposat pel CRP.

Generalitat de Catalunya
Departament d'Ensenyament
CRP Vallès Oriental III

Pla de Formació de Zona 2011/12

Valoració Activitat dels Assistents

CODI: A150171A15

TÍTOL: Educació emocional per treballar l'acció tutorial i el pla de convivència

FORMADOR/A: M. Creu Royo

CENTRE: ESC Salvador Sanromà

De 27 assistents 24 certificats, 19 valoracions

Observacions:

Penso que les sessions eren repetitives. Potser era perquè ja havia fet algunes sessions d'educació emocional i aquestes no acabaven de respondre a les expectatives que jo tenia.

Creia que l'activitat anava dedicada més cap a la pedagogia per aplicar-ho a l'aula que per aplicar-nos- ho a nosaltres mateixos.

M'haguès agradat allargar-ho una mica més, però tot i així m'agrada't molt.

El curs m'ha agradat molt i la formadora ens ha sabut engrescar.

