



UNIVERSITAT DE BARCELONA



Recursos Emocionals pels més petits *(Programa d'Educació Emocional)*

Curs 2010-2011

Projecte final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar

Autora: Mireia Bernad Pastor

Tutora: Esther García Navarro



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



Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 3.0 No adaptada de Creative Commons

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

Per a citar l'obra:

Bernad, M. (2011). *Recursos Emocionals pels més petits (Programa d'Educació Emocional)*. Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar. Barcelona: Universitat de Barcelona. Dipòsit Digital: <http://hdl.handle.net/2445/47529>



ÍNDEX

INTRODUCCIÓ

Presentació del projecte i motivacions personals.....5-6

1. FONAMENTACIÓ TEÒRICA

1.1. EMOCIONS I EDUCACIÓ EMOCIONAL.....7-13

Què és una emoció?

Quina funció tenen les emocions?

Què és l'educació emocional?

Quin és l'objectiu general de l'educació emocional?

Què és competència emocional?

Què és intel·ligència emocional?

Les emocions bàsiques

La intel·ligència emocional al cervell

1.2. MODEL PENTAGONAL DE COMPETÈNCIES EMOCIONALS.....13-18

La consciència emocional

La regulació emocional

L'autonomia emocional

La competència social

Les competències d'habilitats per la vida i el benestar

1.3. CARACTERÍSTIQUES EVOLUTIVES DE NENS I NENES ENTRE 5 I 6 ANYS.....19-22

2. PROGRAMA D'EDUCACIÓ EMOCIONAL PER NENS I NENES DE P5

2.1. ELEMENTS A CONSIDERAR DAVANT EL PROGRAMA D'EDUCACIÓ EMOCIONAL.....23-32

Víncle afectiu

La importància de la família

Tipus de pares

La família i la manca de regulació emocional

Les etiquetes a l'aula

Manca de límits vs sobreprotecció

Característiques d'un bon mestre

2.2. DESENVOLUPAMENT DEL PROGRAMA D'EDUCACIÓ EMOCIONAL PER NENS I NENES DE P5.....32-70

Contextualització

Característiques del grup de P5 a l'escola ACIS Artur Martorell

Objectius

- Genèrics

Continguts

Activitats de...

- Consciència emocional
- Regulació emocional
- Autonomia emocional

- Competència social

- Competències d'habilitats per la vida i el benestar

Avaluació

3. CONCLUSIONS

Valoració del projecte i noves propostes.....71-72

4. BIBLIOGRAFIA

Llibres.....73-74

Webs.....74

5. ANNEXES

INTRODUCCIÓ

Presentació del projecte i motivacions personals

Quan vaig començar a pensar en la temàtica del projecte vaig tenir molt clar que el fil conductor serien nens i nenes de parvulari, ja que és l'edat amb la que treballo i per tant, que conec millor. El que em va resultar més difícil va ser com unir tres termes tan importants: nens, emocions i escola. Al final, vaig decidir fer un programa d'educació emocional, però no només per treballar les emocions, sinó per ajudar a la millora del procés d'ensenyament – aprenentatge de tots aquells nens i nenes amb problemes familiars darrera.

Tots els problemes que es viuen a casa influeixen a l'escola, a l'hora d'aprendre, ja sigui per manca de concentració, per tenir una actitud de passotisme o bé, una actitud agressiva.

Cada casa és un món i en elles hi ha problemes de major o menor intensitat, però per l'infant són viscuts com un problema que arrossegueu durant tota la seva vida, ja que no tenen les eines ni recursos necessaris per evitar que tot allò que els passa a casa, no els influèncii en altres llocs.

Si des de l'escola fem un programa o projecte que els ajudi a reconèixer el que els passa, que els ajudi a trobar recursos per seguir endavant i perquè se sentin bé amb ells mateixos, podran estar més tranquils i seguir el mateix ritme del grup – classe, sentint-se com un més dins el grup.

No només podem aconseguir que l'alumne estigui a gust, se senti estimat, protegit i recolzat pels seus companys, companyes i la mestra, sinó que a més estarem fomentant l'escola inclusiva.

Recursos Emocionals pels més petits és un projecte pensat per parvulari, segon cicle d'Educació Infantil, basat en el desplegament d'una sèrie d'activitats en les que es treballen les emocions bàsiques, tot seguint l'estructura del model pentagonal de competències emocionals.

Abans d'arribar al projecte trobem una primera part de fonamentació teòrica on s'explica amb que i amb qui es basa el projecte i diferents aclariments imprescindibles per comprendre el contingut del projecte.

En definitiva, que si el que has llegit t'ha agradat, hauràs de seguir-ho fent i descobrir la quantitat d'activitats que es poden fer amb nens i nenes per treballar les emocions i ajudar-los en el seu dia a dia.

1. FONAMENTACIÓ TEÒRICA

1.1. EMOCIONS I EDUCACIÓ EMOCIONAL

Abans d'explicar el model a tenir en compte per desenvolupar el programa d'Educació Emocional és necessari deixar clars alguns termes relacionats amb emocions i educació emocional:

Què és una emoció?

La definició d'emoció que suggereix *Bisquerra (2010: 61)* és “un estat complex de l'organisme caracteritzat per una excitació o pertorbació que predisposa a una resposta organitzada. Les emocions es generen habitualment com a resposta a un esdeveniment extern o intern”.

“La pròpia paraula ens indica quin és el seu significat. Prové del llatí *movere* (moure), juntament amb el prefix *e-* que ens indica *movere cap a fora*, *treure fora de nosaltres*”.

Quina funció tenen les emocions?

No hi ha una sola resposta per aquesta pregunta. Els científics i investigadors tenen divergències d'opinió en quan a la funció d'una emoció, però una gran majoria pensa que una emoció té la funció de “motivar la conducta de la pròpia persona, d'adaptació a l'entorn, d'informar sobre el que passa a un mateix o als altres i una funció social, que serveix per comunicar als altres com ens sentim”, *Bisquerra (2010: 63 - 64)*.

Què és l'educació emocional?

Bisquerra (2000: 158) proposa la següent definició, “l'educació emocional és un procés educatiu, continuu i permanent que pretén potenciar el desenvolupament de les competències emocionals com un element essencial

del desenvolupament humà, amb objecte de capacitar-lo per la vida i amb la finalitat d'augmentar el benestar personal i social”.

A partir dels 5-6 anys l'educació d'un infant passa a ser obligatòria, per tant, tot nen o nena ha d'estar escolaritzat i això, s'allarga fins els 16 anys. Un cop passada aquesta edat, el noi o noia decideix si continuar la seva formació acadèmica o entrar al món laboral. Però independentment de la seva elecció, els nois i noies no deixen d'aprendre pel simple fet de no anar a l'escola. El transcurs de la vida els fa aprendre nous coneixements, comportaments, formes de conducta, educació en valors... que persisteixen al llarg de tota la vida. En aquest món, cap persona deixa mai d'aprendre, almenys de forma inconscient. Tots nosaltres aprenem coses a la nostra vida quotidiana, llegint llibres, mirant la televisió, viatjant i tot això, ho fem per gaudir del nostre temps de lleure. Conscientment hi ha un gran nombre de persones que renegen a seguir formant-se fent cursos, postgraus, màsters... perquè creen expectatives negatives i avorrides davant qualsevol formació nova.

Fora ideal no crear expectatives, formar-se al llarg de la vida, tenir una ment oberta amb ganes d'aprendre i conèixer nous horitzons.

Tota persona busca el seu benestar personal i social, és per això que potser plantejar-los aconseguir aquest benestar o si més no apropar-los per mitjà de l'educació emocional, els animaria a aprendre i conèixer tot el món de les emocions i els sentiments. Cal remarcar que l'educació emocional és una educació al llarg de tota la vida, integral i continua, així com tots els altres tipus d'educació, és a dir, que requereixen constància i perseverança, ja que la vida està plena d'obstacles amb temporades més bones que altres; però l'esforç i el sacrifici de lluitar per aquest benestar es veu recompensat dia a dia.

A diferència d'una formació acadèmica basada en coneixements tècnics i fàcils d'aprendre en poc temps, la formació de caire emocional, requereix de molt de temps per arribar a conèixer, gestionar, regular les nostres pròpies emocions, per això, parlem d'una educació al llarg de tota la vida.

D'acord amb *Bisquerra (2010: 244)* els objectius de l'educació emocional són:

- Adquirir un millor coneixement de les pròpies emocions.
- Identificar les emocions dels altres.
- Denominar les emocions correctament.
- Desenvolupar l'habilitat per regular les pròpies emocions.
- Pujar el llindar de tolerància a la frustració.
- Prevenir els efectes nocius de les emocions negatives.
- Desenvolupar l'habilitat per generar emocions positives.
- Desenvolupar l'habilitat d'automotivar-se.
- Adoptar una actitud positiva envers la vida.
- Aprendre a fluir.

Quin és l'objectiu general de l'educació emocional?

Segons *Bisquerra (2010: 116)*, "l'objectiu general de l'educació emocional és prevenir els efectes negatius de les emocions i desenvolupar les emocions positives".

Què és competència emocional?

Bisquerra i Pérez (2007: 146) proposen, la "competència emocional com el conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per prendre consciència, comprendre, expressar i regular de forma apropiada els fenòmens emocionals".

Què és intel·ligència emocional?

Segons l'article *Salovey i Mayer (1990: 80)* que es cita a l'obra de *Gallego Gil i Gallego Alarcón (2004: 80)*, la "intel·ligència emocional és una part de la intel·ligència social que inclou la capacitat de controlar les nostres emocions i les dels altres, discriminar entre elles i utilitzar aquesta informació per guiar el

nostre pensament i els nostres comportaments. És considerada com un conjunt de destreses que només poden ser mesurades en situacions de la vida real que és quan entren en funcionament. Això és així perquè les capacitats emocionals no s'oposen a les capacitats cognitives, sinó que interactuen dinàmicament tan en el món real com en la interpretació que nosaltres fem de la realitat. Podem afirmar que en la seva harmonia rau el verdader desenvolupament humà”.

Les emocions bàsiques

Al llarg de la història hi ha hagut molt debat sobre com s'estructuren les emocions. Cada autor proposa la seva classificació de tal manera que és molt difícil saber quina és la classificació correcta o si més no, la millor. Cadascun dels autors proposa la seva estructuració acompanyada d'una justificació, per tant, totes són vàlides. Si comparem diferents tipus de classificació, podem veure com hi ha punts en comú entre uns i altres autors, però no en hi ha cap que sigui igual que un altre.

Per una persona que estudia educació emocional o bé per persones que investiguen en aquest camp, és molt difícil saber quin és el correcte; és en aquest moment en que la persona posa en pràctica el seu criteri tenint en compte els seus valors i preferències. Igual que els autors no es posen d'acord, dues persones que investiguen sobre aquest mateix tema, el més probable és que també tinguin problemes per escollir el mateix tipus de classificació.

Lazarus (2009: 73) classifica les emocions de la següent manera:

- **Emocions negatives**: són el resultat d'una avaluació desfavorable respecte als propis objectius. Es refereixen a diverses formes d'amenaça, frustració o retard d'un objectiu o conflicte entre objectius. Inclouen la por, la ira, l'ansietat, la tristesa, la culpa, la vergonya, l'enveja, la gelosia, el fàstic...
- **Emocions positives**: són el resultat d'una avaluació favorable respecte a l'èxit dels objectius o apropar-se a ells. Inclouen l'alegria, estar orgullós, l'amor, l'afecte, la felicitat...

- **Emocions ambigües** (borderline): el seu estatus és equivocat. Inclouen sorpresa, esperança, compassió i emocions estètiques (són les que es donen quan reaccionem emocionalment davant de certes manifestacions artístiques).

Cal recordar que una emoció negativa no significa emoció dolenta, i per tant, ser una mala persona; sinó que tots nosaltres en algun moment o altre de la nostra vida experimentem emocions negatives perfectament legítimes i que cal acceptar. Per tant, experimentar una emoció negativa no t'inclou dins el grup de males persones. Parlarem d'una mala persona quan el seu comportament, seguit de l'emoció, no sigui l'adequat.

Per norma universal, una cosa negativa significa "absència de", mentre que una cosa positiva significa "presència de". És aquí doncs, on queda remarcat que una emoció negativa no vol dir ser una mala persona.

Pel que fa les emocions bàsiques també denominades primàries, elementals o pures es caracteritzen per una expressió facial característica i una disposició típica d'enfrontament.

D'altra banda, hi ha les emocions complexes que es deriven de les bàsiques, a vegades per combinació entre elles. Aquestes no presenten trets facials característics, ni una tendència particular a l'acció.

Pel desenvolupament d'aquest projecte necessitem saber quines són les emocions bàsiques per treballar amb els alumnes de P5.

Segons *Goleman (1995: 271)* les sis emocions bàsiques són:

- Felicitat
- Tristesa
- Ira
- Sorpresa
- Por

- Disgust

La intel·ligència emocional al cervell

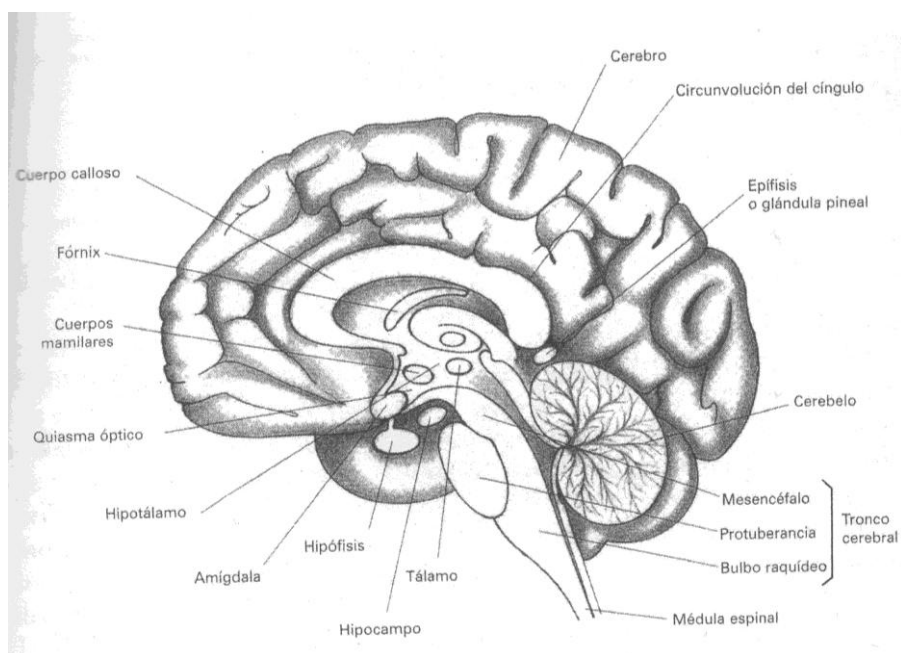


Fig. 1. Cervell (pla sagital), Bisquerra (2009: 99).

Al llarg de la història s'han anat fent investigacions sobre la forma del cervell, quines parts té, quina funció té cada part, com estan col·locades... tots aquests descobriments ens han permès aprofundir més en el tema de les emocions i en concret, la intel·ligència emocional al cervell. Cal dir però, que encara hi ha moltes parts sense descobrir, i per tant, sense uns coneixements, però el que tenim fins ara ens permet entendre una mica el perquè de tot plegat.

Podríem dir que dins el nostre cap hi tenim dos cervells: el racional i l'emocional. El racional que s'ocupa del raonament i dirigeix el comportament intel·ligent i l'emocional que s'encarrega de les emocions i pot provocar reaccions incontrolades.

L'amígdala que està a la part inferior del cap, juga un paper molt important en el cervell emocional, principalment amb la seva relació amb el neocòrtex, també anomenat cervell racional. Quan ens trobem davant la sensació de perill ens preguntem si hi ha alguna cosa que ens pugui afectar, si la resposta és

afirmativa, l'amígdala reacciona de forma instantània i envia un missatge urgent de crisi a totes les parts del cervell.

Totes les percepcions que tenen els ulls i les oïdes es traslladen al tàlem i d'aquí, mitjançant una sola sinapsis arriben a l'amígdala, que vindria a ser l'emoció. Una segona senyal es dirigeix des del tàlem al neocòrtex, que és el cervell pensant. Aquest procés permet a l'amígdala iniciar la resposta abans que el neocòrtex; això es deu a que el neocòrtex medita sobre la informació rebuda, a través de diversos nivells de circuits cerebrals abans de tenir una percepció completa del que passa, i només després, inicia una resposta més immediata del que fa l'amígdala. Tot aquest circuit explica com el poder de l'emoció anul·la la racionalitat.

En definitiva, el cervell emocional té un paper molt important en l'evolució de les espècies, perquè de la rapidesa de reacció d'una persona li pot dependre la vida. L'únic inconvenient és que cada vegada més, la societat actua més de forma racional que no pas instintiva, i per tant, la capacitat de reaccionar instantània s'està perdent.

1.2. MODEL PENTAGONAL DE COMPETÈNCIES *EMOCIONALS*

Seguidament s'explicaran detalladament les cinc competències emocionals del model pentagonal de competències emocionals en les que es basa aquest projecte, segons *Bisquerra (2009: 147 - 152)*.

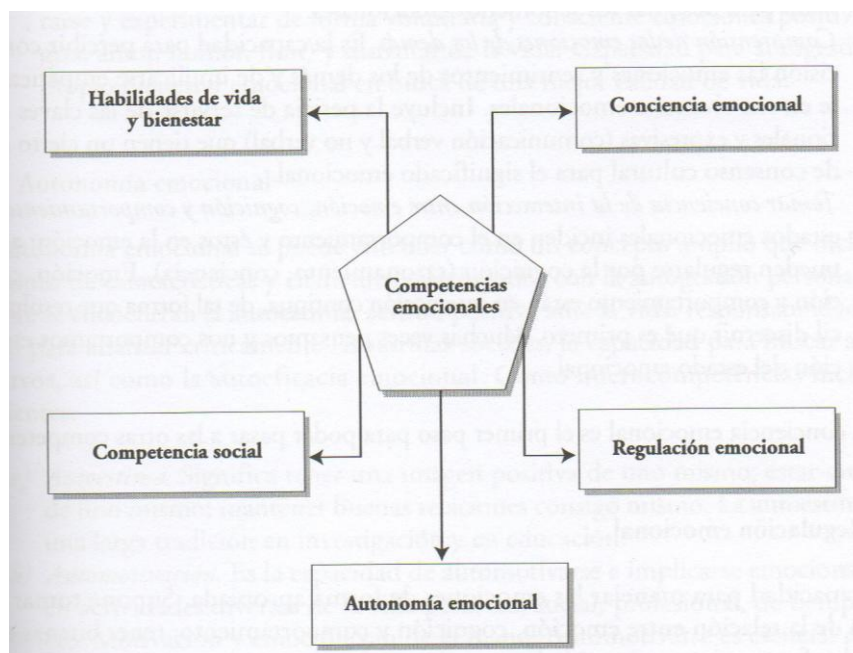


Fig. 2. Model pentagonal de competències emocionals. *Bisquerra (2009: 147)*.

Primera competència

- La consciència emocional → és la capacitat per prendre consciència de les pròpies emocions i de les emocions dels altres, incloent l'habilitat per captar el clima emocional d'un context determinat.

Dins aquest bloc es treballa:

- La presa de consciència de les pròpies emocions: és a dir, la capacitat per percebre amb precisió els propis sentiments i emocions; identificar-los i etiquetar-los.
- Donar nom a les emocions: és a dir, ser eficaç en l'ús del vocabulari emocional i les expressions que podem trobar en un context cultural determinat per designar les emocions.
- Comprendre les emocions dels altres: és a dir, la capacitat de percebre amb precisió les emocions i perspectives dels altres i d'implicar-se empàticament en les seves vivències emocionals. Moltes vegades, és necessari recolzar-se en situacions i

expressions de comunicació verbal i no verbal, ja que són una mena de diccionari cultural estàndard amb significat emocional.

- La presa de consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament: és a dir, els estats emocionals incideixen en el comportament i aquests en l'emoció. Tots dos es poden regular per la cognició. Emoció, cognició i comportament estan en interacció continua, de tal forma que resulta difícil discernir que és primer. Moltes vegades pensem i ens comportem en funció de l'estat emocional.

La consciència emocional és el primer pas a seguir per poder passar a les altres competències.

Segona competència

- La regulació emocional → és la capacitat d'expressar les emocions de forma apropiada. Suposa prendre consciència de la relació entre emoció, cognició i comportament (per exemple, tenir bones estratègies d'afrontament, capacitat per autogenerar-se emocions positives...).

Dins aquest bloc es treballa:

- L'expressió emocional: és la capacitat per expressar les emocions de forma apropiada. Habilitat per comprendre que l'estat emocional intern no necessita correspondre amb l'expressió externa, i per tant, tenir facilitat a l'hora de mostrar-se a si mateix i als altres.
- La regulació emocional: és a dir, moltes vegades els propis sentiments i emocions han de ser regulats, per exemple; regulació de la impulsivitat, tolerància a la frustració per prevenir estats emocionals negatius, arribar a aconseguir els objectius proposats...
- Les habilitats d'afrontament: és a dir, habilitat per afrontar emocions negatives mitjançant la utilització d'estratègies d'autoregulació que millorin la intensitat i duració dels estats emocionals.

- La competència per autogenerar emocions positives: és a dir, la capacitat per experimentar de forma voluntària i conscient, emocions positives i gaudir de la vida.

Tercera competència

- L'autonomia emocional → és un conjunt de característiques i elements relacionats amb l'autogestió personal, entre elles: l'autoestima, l'actitud positiva envers la vida, responsabilitat, capacitat per analitzar críticament les normes socials...

Dins aquest bloc es treballa:

- L'autoestima: és a dir, tenir una imatge positiva de tu mateix, estar satisfet de tu mateix i mantenir bones relacions amb tu mateix.
- L'automotivació: és a dir, la capacitat d'automotivar-se i implicar-se emocionalment en activitats diverses de la vida personal, social, professional, temps lliure...
- L'actitud positiva: és a dir, capacitat per tenir una actitud positiva envers la vida.
- La responsabilitat: és a dir, intenció d'implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics. Assumir la responsabilitat en la presa de decisions.
- L'autoeficàcia emocional: és a dir, la persona s'estima tal i com és de forma incondicional des de la seva experiència emocional.
- L'anàlisi crític de normes socials: és a dir, la capacitat per avaluar críticament els missatges socials, culturals i els mitjans de comunicació, relatius a les normes socials i comportaments personals.
- La resiliència: és a dir, afrontar situacions adverses que la vida et pot portar.

Quarta competència

- La competència social → és la capacitat per mantenir bones relacions amb altres persones. Això implica: dominar les habilitats socials, capacitat per la comunicació efectiva, respecte, actituds pro-socials, assertivitat...

Dins aquest bloc es treballa:

- Dominar les habilitats socials bàsiques: és a dir, escoltar, saludar, despedir-se, donar les gràcies...
- Respectar als altres: és a dir, intenció d'acceptar i apreciar les diferències individuals i grupals, i valorar els drets de totes les persones.
- Practicar la comunicació receptiva: és a dir, la capacitat per atendre als altres tant en la comunicació verbal com no verbal, per tal d'entendre el missatge en la seva globalitat.
- Practicar la comunicació expressiva: és a dir, la capacitat per iniciar i mantenir converses, expressar els propis pensaments i sentiments amb claredat, tant en comunicació verbal com no verbal, i demostrar als altres que hi ha una bona comunicació.
- Compartir emocions: és a dir, tenir consciència que les relacions vénen donades tant pel grau d'immediatesa emocional o sinceritat expressiva com per la bona sincronia en la relació.
- Comportament pro-social i cooperació: és a dir, la capacitat per esperar torn, compartir en situacions de grup, mantenir actituds d'amabilitat i respecte pels altres.
- Assertivitat: és a dir, defensar i expressar els propis drets, opinions i sentiments tot mantenint un comportament equilibrat, entre l'agressivitat i la passivitat.
- Prevenió i solució de conflictes: és a dir, la capacitat per identificar, anticipar-se i afrontar, resolutivament, conflictes socials i problemes interpersonals.

- Capacitat de gestionar situacions emocionals: és a dir, l'habilitat per regular les emocions en els altres.

Cinquena competència

- Les competències d'habilitats per la vida i el benestar → és la capacitat per adoptar comportaments apropiats i responsables per afrontar satisfactòriament els desafiaments diaris de la vida. Tenir aquestes competències, ens permet organitzar la nostra vida de forma sana i equilibrada, facilitant-nos experiències de satisfacció o benestar.

Dins aquest bloc es treballa:

- Fixar objectius adaptatius: és a dir, la capacitat de fixar objectius positius i realistes.
- La presa de decisions en situacions personals, familiars, acadèmiques, professionals, socials i de temps lliure que passen a la vida diària: és a dir, suposa assumir la responsabilitat de les pròpies decisions, tenint en compte aspectes ètics, socials i de seguretat.
- Buscar ajuda i recursos: és a dir, capacitat per identificar la necessitat de recolzament i assistència.
- Ciutadania activa, cívica, responsable, crítica i compromesa: és a dir, implica reconeixement dels propis drets i deures, desenvolupament d'un sentiment de pertinença, participació efectiva en un sistema democràtic, solidaritat...
- Benestar subjectiu: és a dir, la capacitat per gaudir de forma conscient del benestar subjectiu i procurar transmetre'l a les persones amb les que et relaciones.
- Fluir: és a dir, capacitat per generar experiències òptimes a la vida professional, personal i social.

1.3. CARACTERÍSTIQUES EVOLUTIVES

D'acord amb *Gómez (2008: 9 - 13)* les característiques evolutives d'un nen o nena d'entre 5 i 6 anys són:

Característiques motrius

- Té un major control i domini sobre els seus moviments.
- Té un major equilibri.
- Salta sense problemes.
- Es recolza sobre d'un sol peu, salta i es pot mantenir diversos segons de puntetes.
- Pot realitzar proves físiques o danses.
- Maneja el raspall de dents i la pinta.
- Es dutxa i va al lavabo sol.
- Li agrada rentar-se les mans durant una llarga estona.
- Maneja el llapis amb seguretat i precisió.
- Porta millor el compàs de la música.
- Diferencia la dreta de l'esquerra en ell mateix.
- Pot saltar d'una taula al terra.

Característiques adaptatives

- Ordena joguines.
- Dibuixa la figura humana diferenciant totes les parts, des del cap fins als peus.
- En els seus jocs, li agrada acabar el que comença.
- Pot comptar fins a 10 objectes.

- El sentit del temps i la direcció estan desenvolupats.
- Segueix el desenvolupament d'un conte.
- Pot repetir amb precisió una llarga seqüència de fets.
- Tolera millor les activitats tranquil·les.
- Té més noció del temps.
- Escull abans, allò que vol dibuixar.
- Pensa allunyant-se del món fantàstic.
- Els desitjos dels seus companys i companyes comencen a tenir importància.

Llenguatge

- Parla correctament.
- Té un vocabulari que oscil·la entre 2.200 i 2.500 paraules.
- Les seves respostes s'ajusten a les preguntes.
- Pregunta per informar-se, perquè realment vol aprendre.
- És capaç de preguntar el significat d'una paraula.
- Crida a tots els seus companys i companyes pel seu nom.
- Acompanya els seus jocs amb diàlegs o comentaris relacionats.
- A casa no explica el que ha fet a l'escola.

Conducta personal – social

- És independent, ja que no està tan pendent de que els seus pares estiguin al seu costat.
- Es pot confiar en ell o ella.

- Li agrada col·laborar en les coses de la casa.
- Se li pot donar una tasca perquè la farà.
- És protector, cuida als petits.
- Sap el seu nom complet.
- Mostra trets i actituds emocionals.
- No coneix emocions complexes, ja que la seva organització és simple.
- Té una certa capacitat per l'amistat.
- Juga en grups i no tan sol.
- Té més interès pels llapis i per les tisores.
- Prefereix el joc associatiu.
- Li agrada disfressar-se i després mostrar-li als altres.
- Comença a descobrir com fer trampes en els jocs.
- Posseeix un sentit elemental de la vergonya i la deshonra.
- Es diferencien els jocs de nens i de nenes.
- És afectuós o afectuosa, servicial, però també pot tenir accessos de còlera.
- Disminueixen les pors, tot i que poden tenir somnis de persecució.
- Busca l'aprovació d'un adult davant d'una conducta.
- S'adapta bé a l'escola.
- S'inventa coses.
- Estableix generalitzacions.
- Reconeix els punts vulnerables dels seus companys i companyes.

- Encara és molt egocèntric.
- Mostra una desconexió entre les emocions de “ l’agressor ” i la “ víctima”. Té poca empatia.

Aquestes serien les característiques evolutives d’un nen o nena que va a P5, i per tant, l’alumne o alumna pot tenir entre 5 o 6 anys. Tot i que alguns nens o nenes tinguin 6 anys, els seus comportaments tendiran a ser més d’un nen de 5 anys que no pas d’un nen o nena de 6 anys. Tots els trets que han sortit no seran complerts per tots els alumnes, cal recordar que cada alumne té el seu ritme maduratiu, i per tant, no porta a terme totes les coses al mateix temps, ni a la vegada. A més, també són orientatius i hem de marcar un marge de flexibilitat de més i de menys. Un altre element a tenir en compte, és el context socioeconòmic en que estigui situada l’escola, ja que la major o menor implicació de les famílies en l’educació del seu fill o filla, fa variar els resultats d’aquests.

2. PROGRAMA D'EDUCACIÓ EMOCIONAL PER NENS I NENES DE P5

2.1. ELEMENTS A CONSIDERAR DAVANT EL PROGRAMA D'EDUCACIÓ EMOCIONAL

Vincle afectiu

El vincle afectiu és la unió de dos caps d'una corda que formen un nus i romanen junts des de que s'estableix l'embaràs. A mesura que s'acaba el període de lactància, el vincle d'aferrament s'hauria d'anar acabant de forma suau i progressiva, tot i que hi ha vegades que la mare li costa trencar aquest vincle i la separació entre ambdós per començar el camí de la individualització i món emocional del nen, s'allarga.

Aquest vincle se sol establir entre el nadó i la seva mare, ja que al cap i a la fi és ella qui el cuida des de que el té dins el seu ventre, tot i que es pot donar el cas que la figura d'aferrament no sigui la mare, sinó una altra persona com: el pare o un tutor per altres motius.

El vincle afectiu està basat en la teoria de l'aferrament, desenvolupada per John Bowlby cap als anys 50. Bowlby explica la importància d'aquest vincle, perquè l'infant vagi adquirint seguretat, confiança, confort... durant el seu procés de creixement i també desenvolupament emocional i mental. Per tant, veiem com n'és d'important que el progenitor doni un gran afecte al seu nadó durant els primers mesos de vida. Els bebès quan neixen són totalment dependents dels adults, sense nosaltres no podrien sobreviure, és per això que tenir una figura al seu costat que els estima, els dóna afecte i els proporciona tot el que necessitin des d'un amor incondicional, els ajuda a créixer amb tranquil·litat i seguretat.

Tots els nens i nenes que de ben petits no van poder gaudir d'aquest vincle es veu reflectit quan són grans en quan a seguretat, autoestima...

Més tard, *Mary Ainsworth (1978: 18)* desplega la teoria de John Bowlby destacant tres tipus d'aferrament:

- **L'aferrament segur:** on el nen té la confiança que rebrà l'amor i l'afecte per part del progenitor. És un aferrament que genera confiança i a la llarga, genera més emocions positives (confiança i autoestima). Quan la persona de referència marxa (progenitor), el nen o nena es posa trist. Cal estar alerta, perquè si l'aferrament que se li dóna al nen és excessiu pot crear dependència; per tant, cal buscar el punt mig. Els extrems mai són bons.
- **L'aferrament ansiós / evitatiu:** Les persones de referència no satisfan les necessitats del nadó, és per això que quan marxen, l'infant no mostra cap emoció. Davant d'aquest tipus d'aferrament el nen o nena mostra un elevat grau d'estrès i inseguretat.
- **L'aferrament ansiós / resistent:** El nen o nena no té confiança, ni seguretat en la figura d'aferrament, ja que aquesta no sempre li dóna amor i afecte quan ho necessita. A la llarga, aquests nens i nenes tenen por, inseguretat...

Per Bowlby aquest vincle afectiu perdura al llarg de tota la vida. Com a persones, som éssers socials i necessitem estar en contacte amb la gent, és per això que quan som adults i tenim algun problema busquem parlar o estar amb el nostre vincle afectiu, ja que si de petits hem tingut un aferrament segur, la nostra figura afectiva ens transmetrà seguretat, tranquil·litat i confiança.

Per altra banda, a l'escola també hem d'establir un vincle afectiu amb els nostres alumnes; se'ns dubte, no serà el mateix vincle que un nen o nena ha de tenir amb el seu progenitor, però si establir un ambient, un feed-back d'emocions, de seguretat, de confiança on l'alumne pugui expressar tot allò que li passa davant la mestra. No ens oblidem de la quantitat d'hores que els nens i nenes passen a l'escola; per ells és com una segona casa. Una casa que hem

de decorar i ambientar al gust dels nostres alumnes per aconseguir un clima càlid i acollidor.

La importància de la família

La família més propera, formada pel pare, la mare i possibles germans són el nucli més important per un nen o nena. El pare, la mare i els germans grans són els patrons de model a seguir i si volem tenir un nen o nena amb uns valors escollits, uns sentiments escollits, una educació per la vida quotidiana... necessitem que els patrons comparteixin tots aquests ideals i que l'objectiu a aconseguir sigui el mateix. Si tota la família camina per un mateix camí, els resultats seran positius i el nen o nena que s'està educant, no tindrà cap dubte en demanar ajuda quan li sigui necessari, perquè estarà convençut que tot allò que li diguin, serà pel seu bé.

La família ha de recolzar al nen o nena en els bons i mals moments, ja sigui per dir-li coses que li agrada sentir o per dir-li tot allò que no ha fet bé. Ara bé, no ens podem quedar amb la descripció de diferents successos positius i negatius, sinó que en el cas dels negatius hem d'encaminar al nen perquè trobi solucions que li puguin anar bé. L'infant ha de trobar les respostes dels conflictes per si sol, l'adult només l'encaminarà i l'acompanyarà davant la seva trajectòria.

Informar al nen o nena de les conseqüències que pot tenir comportar-se d'una manera o altra, és alertar-lo i allunyar-lo dels perills; a vegades, en funció de la situació està bé actuar d'aquesta manera.

El que vol aconseguir la família per mitjà d'aquest recolzament, és que el nen o nena arribi a ser autònom.

Tipus de pares

Independentment del tipus de relacions que ens podem trobar d'acord amb *De Bofarull (2009:2-4)* existeixen aquest tipus de famílies:

- **Famílies matrimoniales:** Home i dona casats per l'església amb fills.
- **Famílies de fet o cohabitants:** Home i dona casats pel civil amb fills.

- **Famílies unipersonals:** Persones que viuen soles.
- **Famílies de nucli estricte:** Formades per una parella casada o no, però sense fills ni altres familiars que hi conviuen.
- **Famílies nuclears:** Pares amb fills i poden incloure els avis d'aquests nens o altres persones.
- **Famílies monoparentals:** Formades per un pare o mare amb els seus fills (acostumen a ser pares separats o mares solteres).
- **Famílies biparentals:** Home i dona que no s'han casat i tenen fills.
- **Famílies reconstruïdes:** Dos famílies cohabitants que porten fills del matrimoni anterior.
- **Famílies heteroparentals:** De dos sexes diferents, formades per un pare i una mare i els fills.
- **Famílies homoparentals:** Del mateix sexe, dos pares o dos mares amb els fills.

En totes les famílies, siguin del tipus de relació que siguin, tenen un tarannà o un altre que podríem classificar de la següent manera, segons *Chías i Zurita (2009:21)*:

- **Pares hiperprotectors:** es mostren càlids, propers i a la vegada una mica absorbents.
- **Pares persecuidors:** es mostren possessius i una mica absorbents.
- **Pares rígids:** es mostren exigents i normatius.
- **Pares tirans:** es mostren autoritaris, impertinents i sempre segueixen la mateixa manera de fer.
- **Pares abandònics:** es mostren distants i freds.

- **Pares indiferents:** han perdut el vincle afectiu vers el seu fill o filla, estan desvinculats i desconnectats de tot el que giri al voltant del seu fill o filla; mostren passotisme.
- **Pares absents:** es mostren laxes, sense força per lluitar pel seu fill o filla i una mica passotes.
- **Pares hiperpermissius:** es mostren com si no tinguessin personalitat, el fill o filla arriba a dominar als pares. Actuen com a amics.

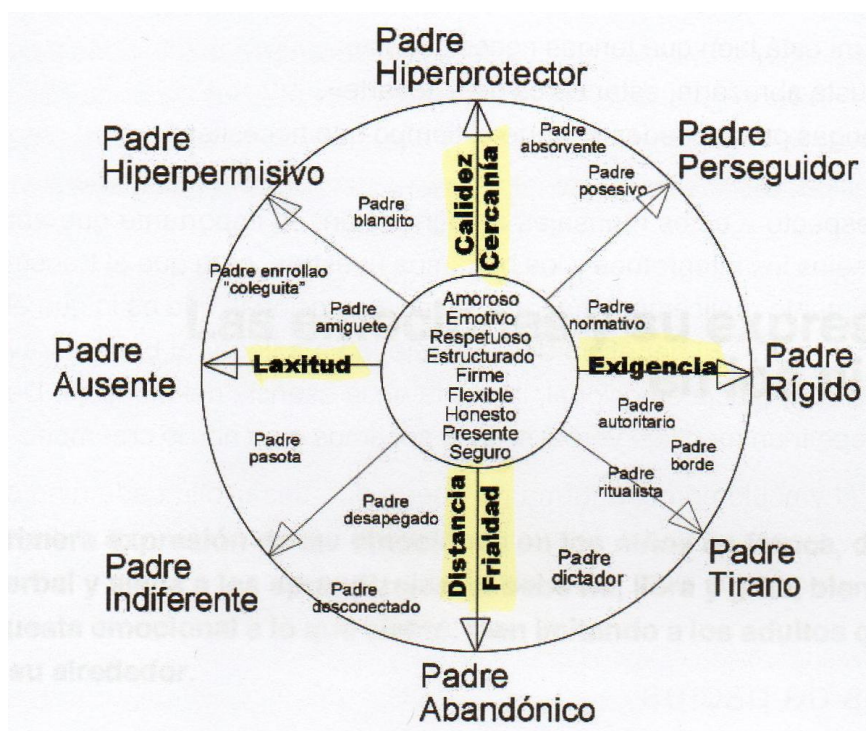


Fig. 3. Esquema tipus de pares. Chías i Zurita (2009: 21).

Per tant, tenim pares que es decanten per ser més càlids i propers, uns altres més exigents, d'altres més distants i freds i finalment uns que són absents. Realment, hi ha combinacions molt curioses i ben diverses, però el prototip de pares serien els que adopten postures intermitges i equilibrades, ni molt dràstiques, ni molt absents.

Anteriorment, s'ha mostrat un quadre que reflexa la variabilitat de pares que hi ha. Tots els adjectius que trobareu al punt mig del cercle fan referència als pares perfectes i ideals, i els adjectius que estan situats cada vegada més

enfora del cercle petit, fan referència als adjectius extremistes, i per tant, postures no adequades a portar a terme.

La família i la manca de regulació emocional

La família, els mestres, els amics... moltes vegades el que intentem és pensar en el millor per una persona, però en realitat el que estem fent és pensar en el millor per nosaltres, des del punt de vista de les nostres experiències.

Quantes vegades no hem vist pel carrer un nen molt abrigat amb abric de plomes, bufanda, guants, barret... i el pare o la mare al costat amb l'abric penjant del braç. Intentem ser una mica coherents, si tu mateix no tens fred no cal que abriguis al teu fill d'una forma extremada, perquè fred no en passarà però calor potser sí.

Un altre exemple podria ser quan un nen o nena fa alguna entremaliadura i el seu pare o mare el veu i el primer que fa és castigar-lo a l'habitació sense deixar que el seu fill o filla s'expliqui i es parli sobre el que ha passat. Podríem dir que és més còmode i ràpid castigar-lo i desentendre'm, ja sigui perquè els pares acaben d'arribar de treballar i estan cansats, perquè no han tingut un bon dia, pel que sigui... Aquí l'adult està actuant en benefici propi i no pensant en el nen o nena. Per tant, fora bo que en el moment que un nen ha fet una entremaliadura el pare, mare o progenitor l'agafés i li digués que allò que ha fet no està bé, tot fent-li veure el perquè. Si volem ser uns pares o mestres assertius hauríem d'avançar un pas més i no quedar-nos només amb l'explicació, sinó habilitar els recursos necessaris perquè el nen o nena pensi en una alternativa a l'entremaliadura feta; per exemple: un nen o nena agafa un llapis de color i comença a pintar la paret. El pare o mare l'esbronca i li explica perquè no està bé. Finalment el pare, mare o progenitor el pot tantejar perquè per si mateix trobi l'opció de pintar en un full o bé que el pare, mare o progenitor li pengi una pissarra o un full a la paret.

Moltes vegades es diu que hem d'intentar separar la part personal de la laboral, doncs en aquest cas seria recomanable que els pares deixessin de pensar en

tot el tema laboral per pensar en l'educació dels seus fills i regular les emocions en moments crítics.

Les etiquetes a l'aula

Les etiquetes a l'aula és un tema que es viu diàriament. Els alumnes detecten entre si els punts dèbils d'uns i altres, i els utilitzen per posar adjectius amb l'objectiu de fer sentir malament al seu company o companya; normalment, ho aconsegueixen.

Si l'alumne és tímid, reservat i introvertit, el més probable és que sigui víctima d'una broma pesada a la qual no es retornarà; però si en canvi, l'alumne és extrovertit, xerraire i segur de si mateix, el més probable és que en el moment en que el cridin per un adjectiu concret es rebotarà i contestarà a qui li hagi dit, i per tant, no serà víctima de l'etiqueta posada.

Tots són iguals dins l'aula en quant a oportunitats, drets i deures, però a la vegada tots són diferents; cadascun dels alumnes té el seu propi caràcter i la seva pròpia personalitat, i això és el que els fa ser individuals i únics. Per tant, que un porti ulleres i un altre no, que un sigui baixet i l'altre alt, que un sigui extrovertit i l'altre introvertit... no els fa ser millors o pitjors persones, la qual cosa vol dir que cap dels alumnes té el dret de poder-se ficar amb l'altre.

Una bona manera de disminuir les temptacions de ficar-se amb els companys és treballant l'empatia, fent que un alumne es posi dins les sabates d'un altre per saber i sentir com se sent. Això es podria fer a través d'un joc de role – playing. La mestra assigna rols de víctima en una situació x als alumnes que diàriament etiqueten de forma negativa als seus companys i assigna rols de líder, als alumnes que diàriament són víctimes. Un cop repartits, la mestra els fa posar en escena una història; d'aquesta manera cadascú podrà veure i viure la situació que es viu diàriament a l'escola des d'un altre punt de vista.

Fins ara s'ha parlat dels alumnes, però també els mestres etiquetem als nostres alumnes per les seves actuacions i a vegades, fins i tot donant classe; difícilment podem arribar a ser uns bons models a seguir si a la mínima fem ús

de les armes de destrucció més fàcils, ràpides i eficaces per aconseguir parar els peus a aquell alumne que està molestant.

Hem d'intentar veure el costat positiu de les coses, tant de les situacions com dels nostres alumnes, només així transmetre'm l'energia per lluitar i millorar al grup – classe. Només amb aquest canvi d'actitud es veurà reflectit en els resultats del grup – classe en quan a continguts i estat d'ànim. Si nosaltres ens creiem que els nostres alumnes poden arribar fins on ens proposem hi arribaran.

En definitiva, l'empatia “és la capacitat de percebre correctament l'experiència de l'altre persona”, segons *Bisquerra (2009: 124)*, i cal treballar-la tan en l'àmbit de grup - classe com en l'equip de mestres.

Manca de límits vs sobreprotecció

En un altre punt del treball s'ha parlat dels tipus de pares que podem trobar a la nostra societat; entre ells, sortien pares hiperprotectors que es caracteritzaven per ser càlids, propers i a la vegada una mica absorbents.

Identificant doncs quin són aquests tipus de pares, tenim que moltes vegades el voler protegir excessivament els nostres fills i filles i alertant-lo i allunyant-lo de qualsevol perill per mínim que sigui, fa que ens oblidem i deixem una mica de costat tot el seguit de límits que un nen o nena necessita.

Tots els nens i les nenes proven, tot fent entremaliadures, fins on poden arribar i els pares o els mestres són els que els diuen, fins aquí pots arribar. Però si per part de la família no hi ha uns límits, el nen o nena començarà a fer el que li doni la gana i deixarà d'obeir als mestres. Actualment a les aules ens trobem amb nens o nenes que després de rebre una ordre no la compleixen. Si els preguntes per què, el més probable és que et responguin: si no ho faig a casa com vols que ho faci aquí. És en aquest moment on es veu reflexada la importància de la família que dia a dia i moment a moment és un model a seguir.

A la llarga, els nens i nenes que no els han marcat uns límits, comencen a tenir conductes disruptives tan a l'escola com a casa, ja que el que fan és captar l'atenció dels pares i mestres demanant a "crits" que els posem uns límits.

Per tant, la solució és que els pares deixin que els seus fills i filles experimentin alguna situació mínimament de risc, ja que hem de recordar que dels errors s'aprèn i que en comptes de sobreprotegir tant als fills o filles posin límits, d'aquesta manera aconseguirem que si més no, els nens o nenes tinguin les idees més clares sobre fer el bé o el mal i adquireixin uns certs valors que els serviran al llarg de la vida.

Característiques d'un bon mestre

Des del meu punt de vista, m'agradaria detallar algunes de les característiques que hauria de tenir un bon mestre:

- Ser emocionalment intel·ligent.
- Afavorir l'aprenentatge significatiu.
- Motivar i incentivar a l'alumnat.
- Fer de guia i facilitador en el seu procés d'ensenyament i aprenentatge de l'alumnat.
- Preparar prèviament les activitats a realitzar envers els seus interessos.
- Fer una avaluació inicial, formativa, sumativa i una autoavaluació de la seva feina.
- Extreure conclusions, per tal de generar nous dubtes.
- Mostrar una actitud per aprendre dels seus alumnes.
- Tenir clars els objectius que es marqui.
- Saber comunicar.
- Generar optimisme.

- Ser proactiu.
- Ser assertiu.
- Implicar-se com a mestre.
- Posar en pràctica l'escola activa.
- Tenir qualitat humana.

Aquest seria un mestre 10, tot i que és difícil arribar-hi, cal intentar-ho i si més no, marcar-se com a propòsit uns quants d'aquests ítems.

2.2. DESENVOLUPAMENT DEL PROGRAMA D'EDUCACIÓ EMOCIONAL PER NENS I NENES DE P5

Contextualització

El programa d'educació emocional que es desplegarà a continuació, estarà centrat en nens i nenes entre 5-6 anys de la classe de P5, el Montseny. Estem parlant de l'escola ACIS – Llars d'infants. Aquest és un centre situat a la ciutat de Barcelona, al barri Horta – Guinardó. Imparteix un ensenyament privat, català, cristià i d'iniciativa social que potencia la formació integral de tots els alumnes i té un especial cura en l'atenció a la diversitat. El context socioeconòmic que envolta aquest barri és mitjà, amb un nivell d'immigració també mitjà, ni molt ni poc. Gran part d'aquests immigrants són de procedència llatino – americana, però estan perfectament integrats a la cultura catalana.

Característiques del grup – classe

Estem parlant d'una classe de 20 alumnes de P5. Gran part dels noms d'aquesta aula estan repetits, és per aquest motiu que quan la mestra o els mateixos companys es criden, ho fan dient el cognom d'aquell nen o nena, sempre hi quan el seu nom estigui repetit.

En general, a nivell de desenvolupament d'aprenentatge, tots van progressant igual, encara que els ritmes que porten a l'hora de fer la feina són molt diferents: en n'hi ha de més ràpids, de més lents, de més nets, de més bruts...

Des de P3 es treballa la consciència fonològica de forma progressiva i quan arriben a P5, la gran majoria ja llegeix. En el cas d'aquest grup, un 60% dels alumnes llegeixen amb més o menys dificultat, en funció de l'alumne del qual estiguem parlant i el 40% restant, porta un altre ritme amb el qual una mestra de reforç, els agrupa en un espai de l'aula per treballar la llengua i les matemàtiques amb un ritme més lent, per tal que puguin adquirir el mateix nivell que els seus companys.

En aquest petit grup podem veure com influeixen els problemes familiars en el rendiment escolar. Tots aquests nens que tenen carències i dificultats per tirar endavant el curs, es troben amb una trajectòria familiar difícil. Per exemple, una nena que viu amb els seus avis i els seus cosins, ja que els pares no es poden fer càrrec d'ella; un nen que és germà de dos nens més, un d'ells amb problemes emocionals, a més a casa hi ha una gran falta d'hàbits i rutines, i l'expressió oral es porta a terme mitjançant crits; una nena d'ètnia gitana, fins fa poc els pares no trobaven feina, tenen problemes econòmics, la nena té moltes absències a l'escola, això provoca que perdi el fil del que està treballant i si de normal li costa seguir el ritme, si li sumem que falta molts dies, tot es complica. A més, cal dir que quan parla no se l'entén i sembla com si no pogués centrar l'atenció en alguna cosa. Actualment, estem a l'espera de que un especialista li faci un diagnòstic. Per altra banda, tenim uns bessons amb pares separats i que no es porten bé entre ells, tots dos bessons tenen caràcters molt diferents, però els cal molt afecte i estimació.

Aquest és el grup – classe amb el que treballaré durant tot el programa, per tant, gran part de les activitats aniran dirigides a aquest 40% dels alumnes que tenen més necessitats emocionals, però es portaran a terme per tot el grup classe, ja que així uns i altres alumnes es podran ajudar entre ells fomentant la cooperació, el treball en grup, l'empatia, l'afecte pels seus companys, les emocions bàsiques...

Objectius

Els objectius genèrics que es treballaran en aquest programa, *d'acord amb López (2010 : 14) són:*

- Afavorir el desenvolupament integral dels nens i nenes.
- Afavorir la capacitat de comprendre i regular les pròpies emocions.
- Proporcionar estratègies pel desenvolupament de competències bàsiques per l'equilibri personal i la potenciació de l'autoestima.
- Potenciar actituds de respecte, tolerància i prosocialitat.
- Afavorir la quantitat i qualitat de les interaccions del grup per la millora del clima relacional de classe i la cohesió grupal.
- Desenvolupar una major competència emocional en les relacions socials.
- Desenvolupar l'habilitat de la comprensió empàtica en les relacions interpersonals.
- Potenciar la capacitat d'esforç i motivació davant la feina.
- Desenvolupar la tolerància a la frustració.
- Desenvolupar el control de la impulsivitat.
- Aconseguir autonomia emocional.

Els objectius específics seran desglossats dins de cada activitat.

Continguts

Es treballaran aquests continguts:

- La felicitat
- L'alegria
- Orientació espai – temps
- La tristesa
- L'autoestima

- L'ira
- La sorpresa
- La por
- El disgust
- L'empatia
- La vergonya
- L'enveja
- La preocupació
- L'automotivació
- La seguretat
- La resolució de conflictes
- L'educació
- El respecte
- La tranquil·litat
- La relaxació
- Situacions agradables i molestes

Activitats

Seguidament es descriuran tot un ventall d'activitats. Aquestes estaran classificades amb 4 blocs seguint el model pentagonal de competències, és a dir: consciència emocional, regulació emocional, autonomia emocional, competència social i competències d'habilitats per la vida i el benestar. Dins de cadascun d'aquests blocs, hi haurà un promig de 3 o 4 activitats pensades per arribar a assolir els paràmetres als que es planteja arribar cada competència i on es treballaran els continguts exposats anteriorment. A totes les activitats no es treballaran totes les emocions, però si que un cop acabat el programa podrem dir que els alumnes hauran pogut treballar i sentir cadascuna de les emocions proposades.

Algunes de les activitats que llegireu a continuació les he creat pensant en anècdotes que han explicat diferents professors durant el curs de postgrau 2010-2011 com: Anna Carpena, Maria Navarrete, Cristòfol Trepal, Èlia López, Anna Álvarez, Ramón Herмосín...

Consciència emocional

1. Activitat 1

Títol “Activitat adaptada de López (2010: 44-46)”:

Com ens sentim?

Objectius específics:

- Sentir, identificar i anomenar les pròpies emocions.
- Reconèixer les pròpies emocions en un dibuix.

Continguts que es treballen:

Alegria, tristesa, ira, sorpresa, disgust, por.

Metodologia:

Col·locarem a tots els alumnes de l'aula en rotllana. La mestra començarà explicant el joc. Cadascú haurà d'expressar verbalment com se sent en aquell moment. La mestra els aconsellarà que si volen, poden tancar els ulls i escoltar al seu cos, així potser els serà més fàcil saber com se senten. Després, la mestra els preguntarà perquè se senten així i quin és el motiu de sentir aquesta emoció.

Finalment els ensenyarà 6 cartes amb 6 dibuixos. Cada dibuix representarà una emoció bàsica i cada alumne haurà d'agafar el dibuix de l'emoció que sent en aquell moment.

La mestra començarà fent un exemple, per tal que no vagin tan perduts.

Recursos (Annex 1):

Per aquesta activitat necessitarem:

- 6 cartes amb 6 cares d'emocions dibuixades (alegria, tristesa, ira, por, sorpresa, disgust).

Temporització:

Aquesta activitat es pot portar a terme cada dia quan es fa el bon dia, és una manera de repassar vocabulari emocional i que identifiquin les seves emocions. Pot durar uns 10 – 15min.

2. Activitat 2

Títol:

En Bastonet i els seus amics

Objectius específics:

- Identificar les emocions que representen els titelles.
- Ajudar als amics quan els faci falta.

Continguts que es treballen:

Alegria, tristesa, por, sorpresa, vergonya, ira.

Metodologia:

La mestra portarà una capsa misteriosa a la classe. A dins d'ella, hi ha diferents personatges amb els quals la mestra interactuarà amb els alumnes. Primerament, la mestra traurà en Bastonet (un tronc) que no sap que són les emocions, no en coneix cap. La mestra preguntarà als alumnes com li veuen la cara en Bastonet, ja que al no conèixer les emocions, la seva cara és neutre, no expressa res. En Bastonet estarà molt angoixat, perquè vol conèixer tot el món de les emocions, així que demanarà ajuda als alumnes. Els dirà que té una colla d'amics, però sempre l'acaben deixant de banda, perquè en Bastonet no entén el que els passa. Seguidament, en Bastonet presentarà als alumnes cadascun dels seus amics i els preguntarà com creuen que se sent aquest amic i perquè. D'aquesta manera, anirà desxifrant l'estat d'ànim de cadascun dels amics i aconseguirà que no el deixin de banda.

Finalment com els amics estaran molt contents de que els nens i nenes de la classe hagin ajudat en Bastonet, els convidaran a escoltar una història que els va passar. Un cop s'acabi, la colla els preguntarà als alumnes si ara entenen l'emoció que cadascun representa. Després de tot, la mestra els dirà als alumnes que és hora de despedir-se dels amics i els retornarà a la capsa misteriosa.

Mentre s'expliqui la història, els titelles poden anar fent la representació. En aquesta història hi surt un personatge més, en Pupi (un gos).

Recursos (Annex 2):

Per aquesta activitat necessitem:

- Una capsa misteriosa.
- 4 titelles reversibles que expressin les següents emocions (alegria – ira, vergonya – por, alegria – sorpresa, alegria – tristesa).
- 1 titella en forma de tronc i 1 titella en forma de gos.
- La història que expliquen els amics.

Temporització:

Aquesta activitat es pot portar a terme en qualsevol moment del dia, però potser pot anar bé quan estiguin cansats físicament. Pot durar entre 45min – 1h.

3. Activitat 3

Títol “*Activitat adaptada de López (2010:37-40)*”:

Endevinem les emocions dels altres

Objectius específics:

- Identificar les emocions dels altres a través de les faccions de la cara, forma de parlar i postures.

- Saber representar les 6 emocions bàsiques perquè els altres les puguin identificar.

Continguts que es treballen:

Alegria, tristesa, por, ira, sorpresa, disgust.

Metodologia:

La mestra agruparà als alumnes per parelles. El joc consistirà en endevinar l'emoció de l'altre. Cada alumne tindrà la seva pròpia emoció que haurà portat de casa, per tant, s'ha de seguir comportant igual.

Un membre de la parella es mostrarà tal i com se sent i l'altre observant les faccions de la cara, com s'expressa la parella i les seves postures, podrà identificar quin és el seu estat d'ànim i la seva emoció. Després que els dos membres de la parella hagin identificat les emocions d'ambdós, la mestra donarà una carta a cada nen o nena on hi haurà escrita una emoció i hauran de fer el mateix que abans, però aquesta vegada representant l'emoció que posi a la carta. Es podran anar canviant les cartes, per tal que arribin a representar les 6 emocions.

Recursos (Annex 3):

Per aquesta activitat necessitem:

- 6 cartes. A cada carta hi haurà escrita la paraula de les 6 emocions bàsiques.

Temporització:

Aquesta activitat es pot portar a terme en qualsevol moment del dia, però potser quan els nens i nenes tenen més ganes de moure's seria un bon moment. Pot durar entre 15 – 20min.

4. Activitat 4

Títol “Activitat adaptada de López (2010:42-44)”:

El rellotge de les emocions

Objectius específics:

- Anomenar i identificar les 6 emocions bàsiques.
- Diferenciar una emoció predominant, d'una secundària.
- Ajudar als companys.
- Fomentar la cohesió del grup.
- Aprendre a guanyar i a perdre.

Continguts que es treballen:

Alegria, tristesa, ira, disgust, sorpresa, por.

Metodologia:

La mestra farà 4 grups de 5 nens i nenes. Seguidament, els demanarà que estiguin atents. Ella els llegirà petites historietes en les que es viuen diferents emocions. Cada grup d'alumnes haurà de decidir quines són les emocions que surten a cada historieta. Un cop ho sàpiguen, hauran de plasmar el nom de les emocions escollides, en les cares del rellotge emocional. Aquest rellotge substitueix els números per cares, amb les 6 emocions bàsiques; també té dues agulles, una més llarga que l'altra. La més llarga serveix per indicar l'emoció predominant i l'altra, per indicar l'emoció secundària. Quan ja tinguin les agulles col·locades al lloc corresponent, la mestra passarà a supervisar que tot sigui correcte i seguirà amb una altra història. En cas que el rellotge no indiqui bé les emocions, els grups que ho hagin fet bé, ajudaran a entendre-ho al que ho ha fet malament.

Quan la mestra vulgui anar finalitzant el joc, podrà anar eliminant els grups que no encertin les emocions.

Recursos (Annex 4):

Per aquesta activitat necessitem:

- Diferents historietes amb diferents graus de dificultat.
- 4 rellotges emocionals.

Temporització:

Aquesta activitat es pot portar a terme en qualsevol moment del dia. El més probable és que en gaudeixin molt, així com gaudeixen amb el càlcul mental, tenen molt interès per fer-ho bé. Aquest joc els ajuda a potenciar l'habilitat mental. Pot durar uns 20min aproximadament.

Regulació Emocional

1. Activitat 1

Títol:

Role – playing

Objectius específics:

- Expressar i representar les emocions de forma apropiada.
- Potenciar el bon clima a l'aula.
- Connectar l'emoció amb la seva expressió facial.
- Ser capaç de posar-se en el lloc d'un altre personatge.

Continguts que es treballen:

Alegria, tristesa, por, ira, disgust, sorpresa, vergonya, preocupació, empatia.

Metodologia:

La mestra agafarà a 4 o 5 alumnes de l'aula, per tal de portar a terme un role – playing, és a dir, la representació d'una història. La mestra els llegirà la petita història, no més llarga de dues línies. Seguidament, repartirà els rols que té cada alumne. Una vegada estiguin ben clares les consignes, els alumnes faran la representació davant dels seus companys. Després la mestra preguntarà als alumnes que li expliquin el que han vist, per tal de comprovar si la historieta proposada, és la que el grup – classe ha entès i tot seguit, els preguntarà quina és l'emoció que cadascun havia d'expressar en el seu rol.

Aquesta activitat es pot tornar a repetir amb un altre grup actuant i si es vol, es poden agafar les historietes de l'activitat anterior (el rellotge de les emocions).

Recursos (Annex 5):

Per aquesta activitat necessitem:

- Diferents historietes amb diferents graus de dificultat.

Temporització:

Aquesta activitat es pot portar a terme en qualsevol moment del dia, però com és més moguda, potser els va bé fer-la quan tinguin ganes de moure's. Pot durar entre 30min – 1h aproximadament, en funció del nombre de representacions que es vulguin fer.

2. Activitat 2

Títol “*Activitat adaptada de López (2010:91-92)*”:

Oh! Que bé em sento!

Objectius específics:

- Aprendre a regular les emocions.
- Baixar la intensitat del to muscular.
- Experimentar la relaxació per tranquil·litzar el nostre cos i la nostra ment.
- Expressar les emocions viscudes.

Continguts que es treballen:

En aquesta activitat cada alumne treballarà un o altre contingut, ja que pot haver alumnes que percebin alegria perquè els fa sentir bé, tristesa perquè aquesta sensació els recordi moments negatius de la seva vida, sorpresa al descobrir què se sent al fer aquest exercici, por si l'alumne se sent sol i desprotegit, disgustat perquè el company no l'hagin deixat portar a terme l'exercici o bé ira si aquest exercici el neguiteja, el posa nerviós.

Metodologia:

La mestra retirarà totes les taules i cadires de la classe amb l'ajuda dels seus alumnes. Quan hi hagi suficient espai a l'aula, la mestra donarà com a consigna que comencin a córrer, caminar, saltar per l'aula de forma independent. Al cap de 2 o 3 minuts, quan ja s'hagin desfogat, la mestra explicarà als alumnes que poc a poc vagin a buscar un petit matalàs per cadascú i busquin un lloc per la classe on poder-se estirar sense tocar a cap dels seus companys. Quan ja estiguin tots al seu lloc, la mestra els demanarà que tanquin els ulls i escoltin la seva respiració. Primer agafant aire pel nas, aguantant una mica aquest aire i finalment, treure'l per la boca molt a poc a poc.

Quan els alumnes hagin repetit aquest exercici, la mestra els demanarà que posin les mans sobre la seva panxa i s'imaginin que la seva panxa és un globus que quan cada alumne agafa aire, el globus s'infla i quan traiem l'aire poc a poc, el globus es va desinflant molt a poc a poc.

Al cap d'una estona tots els alumnes estaran ben relaxats, així que és moment de demanar-los que pugin un braç i facin força cap a baix durant 3 o 4 segons. Seguidament, els demanarem que el relaxin i el deixin caure. Aquest exercici es portarà a terme amb l'altre braç, amb els dos peus i amb les faccions de la cara.

L'exercici següent consisteix en que l'alumne es faci formes circulars per tota la cara i molt a poc a poc, sent suau.

Per acabar, la mestra els dirà que poc a poc poden anar movent totes les seves parts del cos i obrir els ulls. Quan estiguin preparats, es podran incorporar posant-se primer de costat i en posició fetal.

Quan s'acaba un exercici de relaxació, els alumnes poden fer mandres i fer badalls, per tal d'acabar de relaxar el seu cos.

Hi ha molts tipus de relaxació i massatges, totalment adaptats per nens i nenes d'educació infantil, però aquest és potser el més intens i eficaç.

Quan tots els alumnes ja estiguin aixecats, la mestra els posarà en rotllana i els preguntarà si els ha agradat l'activitat, si la tornarien a repetir, que és el que més els ha agradat, com s'han sentit... d'aquesta manera, cada alumne tindrà l'oportunitat d'expressar les seves emocions viscudes.

Recursos (Annex 6):

Per aquesta activitat necessitarem:

- 1 CD de música relaxant per posar de fons i en so baix; per exemple: música ètnia, música que simuli la naturalesa...
- 20 matalassos petits.
- Un espai força ampli.

Temporització:

Aquesta activitat es pot portar a terme en qualsevol moment del dia, però millor després de dinar que vénen molt esvarats del pati, per tal de baixar l'energia que portin, potenciar la concentració i poder treballar bé durant tota la tarda. Pot durar entre 20 – 30min, aproximadament.

3. Activitat 3

Títol:

La Marta està trista!

Objectius específics:

- Expressar els moments de tristesa.
- Trobar de forma autònoma una solució positiva al moment de tristesa.
- Ajudar a un company de classe a trobar una solució.

Continguts que es treballen:

Tristesa i alegria.

Metodologia:

La mestra farà seure als seus alumnes en cercle al terra i els explicarà que ha portat una convidada. La mestra traurà la titella i la presentarà a tot el grup. A partir d'aquí, només parlarà la titella, la mestra quedarà en segon pla.

La titella té la cara trista i ha vingut a explicar-los el seu problema. La Marta, la titella, els començarà a explicar que hi ha moments en que ella se sent trista perquè ha perdut alguna joguina, perquè no pot ser la primera de la fila, perquè els pares l'han esbronat... Consisteix en que la mestra pensi en possibles moments de tristesa que hagin pogut tenir els seus alumnes, tentant-los a que diguin que a ells també els ha passat i que en proposin de nous. Quan la titella aconsegueixi cridar l'atenció dels alumnes, els preguntarà si volen saber que fa ella per deixar d'estar trista. En funció de cada cas, la mestra haurà de pensar una solució positiva pels seus alumnes; fent-los veure que estar trist té solució i que hem de ser positius.

Aquest és un recurs que els pots anar bé als alumnes amb problemes familiars darrera, perquè al principi serà la titella qui donarà solucions, però a la llarga ells mateixos tendiran a trobar una solució de forma autònoma.

Mentre es va fent l'activitat, serà favorable que la mestra tingui una cartolina on vagi anotant tots els moments tristos dels seus alumnes, per tal de penjar la cartolina a la classe amb un símbol de cara trista, ja que els nens i nenes de P5 encara no llegeixen a la perfecció, però és bo que es vagin familiaritzant amb textos. Els nens i nenes associaran cara trista amb moments tristos.

Aquesta activitat es pot fer amb altres titelles que expressin disgust, por... fent la mateixa dinàmica i aportant nous recursos als alumnes. La mestra és qui millor coneix als seus alumnes, per aquest motiu és la més indicada per donar solucions als problemes dels seus alumnes en la mesura justa i indicada.

Recursos (Annex 7):

- 1 titella reversible (amb cara alegre i cara trista) anomenada Marta.
- 1 cartolina rosa, ja que la titella porta el vestit de color rosa.

- 1 retolador gruixut.
- 1 adhesiu amb forma de cara trista.

Temporització:

Aquesta activitat es pot portar a terme en qualsevol moment del dia, però potser estaran més frescos per fer-la al matí, abans de sortir al pati. Aquesta activitat pot durar uns 30min aproximadament.

4. Activitat 4

Títol “*Activitat adaptada de López (2010:94-96)*”:

Cantem i ballem!

Objectius específics:

- Gaudir d’una bona estona de classe.
- Crear un bon clima a l’aula.
- Fomentar el positivisme, l’energia, les ganes de treballar.
- Potenciar la cohesió de grup.
- Vivenciar com en una classe també es pot riure i passar-ho bé.
- Segregar endorfines.

Continguts que es treballen:

Alegria.

Metodologia:

La mestra retirarà les taules i cadires amb l’ajuda dels seus alumnes i seguidament donarà la consigna que ballin amb llibertat, al ritme de la música. Quan ja portin una estona ballant per la seva banda, la mestra posarà alguna música amb la que es pugui dur a terme una dansa coneguda i fàcil, per tal que

tothom hi pugui participar i gaudir d'aquests moments, on es crea un bon clima a l'aula, com per exemple: fer un tren i seguir al primer, la dansa del bugui – bugui, la cançó de la felicitat... i finalment, la mestra escollirà una cançó que els agradi als alumnes i hagin treballat durant l'any amb la mestra de música. Per acabar, posarà només la cançó instrumental, perquè els alumnes i ella la cantin tot agafant-se de les mans o simplement mantenint el contacte, ja sigui visual o físic.

Aquesta activitat es pot acabar aplaudint.

Tot el bon clima que es pot arribar a crear a l'aula en un moment, potencia la cohesió de grup, el positivisme i les ganes de treballar.

Aquesta, pot ser una activitat en la qual molts alumnes se n'adonin que val la pena anar a l'escola.

Recursos (Annex 8):

- Música alegre, dinàmica i plena d'energia.
- Espai ampli per poder ballar.

Temporització:

Aquesta activitat es pot dur a terme en qualsevol moment del dia, però després del pati pot ser un bon moment. Pot durar entre 30 – 40min.

Autonomia Emocional

1. Activitat 1

Títol:

Mirem fotografies!

Objectius específics:

- Ser capaç d'observar les pròpies emocions.
- Valorar les pròpies qualitats.
- Trobar recursos per millorar les emocions negatives.
- Acceptar i reconèixer les pròpies emocions.

Continguts que es treballen:

Alegria, tristesa, por, disgust, ira i sorpresa.

Metodologia:

La mestra tindrà una càmera de fer fotos a la classe i anirà fent fotos als nens, quan vegi que aquests mostren una cara d'alegria, tristesa, por, disgust, ira o sorpresa. Per tant, la mestra farà un recopilatori de fotos dels seus alumnes en que surten alegres i rient, plorant, angoixats... Un cop tingui les fotografies, les imprimirà i farà un racó a la classe que posi "LES NOSTRES FOTOS".

La mestra donarà uns dies o bé una setmana, perquè els alumnes tinguin temps de familiaritzar-se amb les fotografies. Un cop hagi passat un temps i hagi vist les reaccions d'uns i altres, farà seure als alumnes en rotllana, perquè tothom es pugui veure.

En aquesta rotllana, la mestra farà preguntes a cada nen o nena tenint en compte les reaccions de cadascú, com per exemple: si es reconeixien a les fotografies, com se sentien a cada fotografia, si hi ha més fotografies alegres o

més tristes... Pel que fa les fotografies tristes, és probable que al veure-les tendeixin a allunyar-se d'elles, bé perquè no es volen veure, o bé perquè no es reconeixin. Així doncs, aquest és un bon exercici perquè vegin les seves emocions com si fos un mirall, en puguin parlar i opinar. Si hi ha nens que eviten les seves expressions i emocions, aquest exercici els pot ajudar a superar aquestes pors amb l'ajuda i el guiatge de la mestra.

Perquè el cop no sigui tan fort, la mestra pot regular el nivell d'impacte i per tant, a principi de curs fer fotos amb expressions alegres, parlar de com s'han vist i poc a poc anar introduint les emocions tristes, d'ira, de disgust... del contrari, pot ser que algun alumne es posi d'esquena a aquest exercici.

Podríem dir que si no es va amb compte amb aquest exercici, té els dos extrems: ser una molt bona eina per treballar problemes o bé, ser una molt mala eina de treball, per la postura que adopta l'alumne.

Pensant que l'activitat sortirà bé, els alumnes poden guanyar en autonomia emocional, ja que s'accepten tal i com són, i si tenen aspectes a millorar, el fet de reconèixer-los, els ajuda a estar més oberts a millorar la tendència en quan a expressar més unes emocions i no unes altres.

Recursos (Annex 9):

Per aquesta activitat necessitem:

- 1 càmera de fer fotos.
- 1 cartolina gran on poder posar les fotos.

Temporització:

Aquesta activitat es pot portar a terme en qualsevol moment del dia, però potser a mig matí quan ja estan més desperts i estan a punt de sortir al pati, seria un bon moment. Tota la part de parlar sobre les fotografies pot durar aproximadament 30min, ja que la part de mirar les fotos ho poden anar fent de forma autònoma al llarg del dia.

2. Activitat 2

Títol:

La pilota missatgera

Objectius específics:

- Fer sentir especial a cada alumne de la classe.
- Generar un bon clima al grup – classe.
- Ser capaç d'expressar una qualitat positiva de l'altre.
- Potenciar la seguretat en un mateix.

Continguts que es treballen:

Alegria.

Metodologia:

La mestra col·locarà a tots els alumnes en un cercle per explicar-los el joc. La primera consigna que els donarà és que han d'estar molt concentrats per entendre bé el joc.

La mestra tindrà una pilota groga amb una cara somrient dibuixada i els explicarà el joc tot ensenyant-los la pilota. Els dirà que aquesta pilota que es diu "ALEGRIA" anirà viatjant d'un alumne a un altre, tot portant un missatge de felicitat. És a dir, la mestra en farà un exemple, llençant la pilota a un alumne de la classe i dient-li "el que més m'agrada de tu és ... el somriure amb el que entres cada dia a la classe", després de rebre el missatge, el nen haurà de donar les gràcies i tirar altra vegada la pilota Alegria a un altre nen o nena i enviar-li el missatge de "el que més m'agrada de tu és...".

Aquesta pilota anirà viatjant per les mans de tots els nens i nenes de la classe. Cap d'ells pot rebre la pilota dues vegades, de manera que tothom rebrà una dosis de felicitat i el fet de saber que tots els seus companys tenen, si més no, una cosa bona a dir-los, els farà sentir especials i molt feliços.

Un cop finalitzada l'activitat, la mestra farà seure als alumnes i els preguntarà si els ha agradat l'activitat, com s'han sentit...

Recursos:

Per aquesta activitat necessitem:

- 1 pilota groga amb una cara somrient dibuixada.

Temporització:

Aquesta activitat es pot portar a terme en qualsevol moment del dia, però potser per la tarda, abans que els pares els vinguin a buscar seria un bon moment per portar a terme aquesta activitat, d'aquesta manera tots els alumnes marxaran amb un bon sabor de boca a casa. Pot durar aproximadament uns 15 – 20min.

3. Activitat 3

Títol:

Petit ós blanc

Objectius específics:

- Saber relaxar-se.
- Aprendre a escoltar sense tenir un suport visual.
- Mostrar empatia vers el protagonista del conte.
- Reflexionar sobre tot el que es diu en el conte.
- Guanyar seguretat i autonomia en un mateix.
- Crear un bon autoconcepte d'un mateix.

Continguts que es treballen:

Autoestima, automotivació i seguretat.

Metodologia:

La mestra enretirarà totes les taules i cadires de la classe amb l'ajuda dels seus alumnes i els farà agafar matalassos per estirar-se a terra. Quan tot ja estigui preparat, els alumnes s'estiraran sense tocar-se els uns amb els altres i els demanarà que tanquin els ulls i se centrin amb la seva respiració. Quan tot el grup – classe estigui relaxat i concentrat, la mestra els començarà a explicar un conte, el conte del “Petit ós blanc”. D'aquesta manera cada nen i nena se'l podrà imaginar de la seva manera i els serà més fàcil ficar-se en el conte. Un cop hagi acabat d'explicar el conte, la mestra els dirà que pensin en el que li ha passat al nen, que els sembla el que li ha dit el gran esperit...

Al cap d'una estona, els demanarà que poc a poc vagin obrint els ulls i es vagin incorporant. Seguidament, els farà seure en rotllana i la mestra els anirà fent preguntes per reflexionar sobre tot el que ha passat en el conte, transportant-ho a les vides dels nens i nenes de la classe de P5.

La mestra els farà veure que el físic d'una persona no ho és tot i que ens hem de fixar en l'interior de la gent. També els farà veure que tothom té coses bones i dolentes, però no hem d'amagar com som. Sempre que ens mostrem tal i com som i segurs de nosaltres mateixos vers els altres, tindrem més possibilitats de congeniar amb la gent.

Recursos (Annex 10):

Per aquesta activitat necessitarem:

- El conte “El petit ós blanc”.
- 20 matalassos petits.

Temporització:

Aquesta activitat es pot portar a terme en qualsevol moment del dia, però potser al ser una activitat amb diverses parts, és millor fer-la per la tarda, després de dinar. Pot durar 1h aproximadament.

4. Activitat 4

Títol:

Decidim entre tots!

Objectius específics:

- Aprendre a prendre decisions difícils.
- Fomentar el treball en equip.
- Decidir entre tots les normes de la classe.
- Agafar el compromís de complir totes les normes.
- Crear el llistat de normes.
- Controlar autònomament les pròpies accions.

Continguts que es treballen:

Resolució de conflictes.

Metodologia:

La mestra portarà una cartolina gran a la classe i proposarà als seus alumnes redactar, entre tots, un seguit de normes, redactades en positiu, a complir durant l'any. Tots els nens i nenes de la classe en podran participar i proposar, però la decisió de que s'arribin a aprovar o no, estarà en mans de tot el grup – classe. Aquesta és una manera de treballar en equip i posar normes partint de les necessitats i interessos dels alumnes. La mestra els farà prendre consciència, per mitjà de les normes, quin tipus de companys volen ser i com es volen sentir al llarg del curs.

En aquesta cartolina, la mestra escriurà la frase de la norma consensuada i al costat, els nens i nenes faran un dibuix representatiu de la norma. Aquestes normes seran penjades a la classe per anar-les recordant al llarg del curs. Cal dir que en qualsevol moment es poder revisar i modificar. A més, tots els

alumnes signaran les normes al final de la cartolina, perquè quedi constància que estan d'acord amb tot el que s'ha dit.

Tots els membres de la classe, de forma individual, tindran la responsabilitat de complir les normes, per tant, hauran de prendre consciència de tot el que diuen i en algun moment donat, regular les seves emocions per tal de no contradir-les. Per ells és tot un repte, el qual han d'aconseguir de forma autònoma.

Recursos:

Per aquesta activitat necessitarem:

- 1 cartolina.
- Retoladors i llapis.

Temporització:

Aquesta activitat cal portar-la a terme a principi de curs, per tal de deixar tots els límits de la classe clars. Aquesta activitat no té un temps límit, s'anirà fent poc a poc i s'agafarà tot el temps que sigui necessari.

Competència Social

1. Activitat 1

Títol:

Aprenem a saludar-nos!

Objectius específics:

- Aprendre a saludar-se com ho fan a diferents llocs del món.
- Aprendre a escoltar i parar quan t'ho demanen.
- Respectar a l'altre.
- Fomentar la cohesió de grup.
- Aprendre a comunicar-nos de forma expressiva, gestual i verbal.

Continguts que es treballen:

Educació i respecte.

Metodologia:

Primerament, la mestra els explicarà el joc. Aquest consisteix en saludar-se correctament. La mestra dirà com s'han de saludar i quan ella posi la música, hauran de començar a saludar-se al ritme de la música i de la manera que se'ls ha dit. Quan torni a parar la música, hauran de parar de cop i escoltar les noves consignes. Cada vegada que la música pari, serà perquè la forma de saludar canviarà. Per exemple, saludar-se com els esquimals, com els primats, com els xinesos, com els russos... La mestra pot buscar per internet formes de saludar-se d'arreu del món i les pot utilitzar per fer aquest exercici.

La penúltima forma de saludar-se pot ser lliure, sempre i quan sigui amb parelles. Per acabar, la mestra utilitzarà una salutació grupal com per donar les gràcies per haver fet l'activitat.

El que s'intenta dir amb aquesta activitat, és que hi ha mil formes de saludar-se, totes vàlides i respectables, per tant, hem d'aprendre a saludar-nos de forma educada i respectant sempre la persona que tinguem davant. En una salutació intervenen molts factors com la comunicació verbal, expressiva, gestual... que cal tenir en compte. Tot això, la mestra ho farà saber als seus alumnes, però amb un vocabulari més proper.

Així com en aquesta activitat es treballa la salutació, es pot aprofitar per treballar altres coses com: diferents formes d'escoltar, de despedir-se, de donar les gràcies...

Recursos:

Per aquesta activitat necessitem:

- Música divertida i moguda.

Temporització:

Aquesta activitat es pot portar a terme en qualsevol moment del dia, però potser al ser una activitat moguda, estaria bé fer-la després del pati del matí. Pot durar uns 30 – 40min aproximadament.

2. Activitat 2

Títol “Activitat adaptada de López (2010:174-177)”:

Aprenem a fer una fila!

Objectius específics:

- Aprendre a fer una fila sense barallar-se.
- Resoldre conflictes sense barallar-se.
- Aprendre a trobar alternatives a una situació.

Continguts que es treballen:

Resolució de conflictes, tristesa i alegria.

Metodologia:

La mestra, abans de sortir al pati, traurà la titella Marta de dins d'una capsa. La mestra, els presentarà la titella i aquesta els dirà que és hora d'anar al pati, així que poc a poc i per taules, podran anar fent una fila. Però el més probable és que passi el de sempre, baralles per ser el primer; així que la titella Marta canviarà totalment la seva cara i es posarà molt trista al veure que els nens i nenes més grans de l'escola es barallen per fer una fila. La titella Marta els donarà solucions per arreglar les coses sense barallar-se, com per exemple: en el mural de càrrecs pot haver un altre càrrec que sigui el primer de la fila i cada setmana s'anirà canviant o bé que l'ajudant de la mestra sigui aquella setmana també, el primer de la fila. Després de donar solucions, la titella Marta els farà reflexionar sobre el que ha passat, fent-los veure que abans de recórrer a les baralles han d'eliminar altres opcions. Un cop tot estigui solucionat, la titella Marta els farà repetir la fila i els deixarà sortir al pati.

Aquesta activitat es pot utilitzar amb altres situacions que provoquen habitualment baralles a l'escola. Quan els nens i nenes vegin que per cada situació hi ha solucions alternatives, aprendran a solucionar per si sols les coses, tan a l'escola com fora. Aquesta eina els anirà molt bé sobretot als alumnes amb problemes familiars.

Recursos (Annex 11):

Per aquesta activitat necessitem:

- 1 titella reversible (amb cara alegre i cara trista) anomenada Marta.

Temporització:

Aquesta activitat s'ha de portar a terme abans de sortir al pati o en el moment que es vagi a fer una fila. Pot durar uns 10 – 15min, aproximadament.

3. Activitat 3

Títol:

El que més m'ha agradat fer és...

Objectius específics:

- Aprendre a relaxar-se.
- Tenir una pròpia opinió.
- Aprendre a pensar autònomament.
- Expressar les pròpies idees.
- Opinar amb llibertat però amb respecte.
- Solucionar conflictes que sorgeixen d'una experiència.

Continguts que es treballen:

Alegria, felicitat, empatia, resolució de conflictes i relaxació.

Metodologia:

La mestra farà seure als alumnes en rotllana i els demanarà que tanquin els ulls i que es concentrin en la seva respiració. Al cap d'uns minuts, la mestra els dirà que pensin en algun moment que van passar amb els pares, amb la família, a l'escola, amb els amics... i que s'ho van passar molt bé. La mestra deixarà uns minuts per pensar i els demanarà que quan se'ls acudeixi, no ho diguin en veu alta. Seguidament, els farà obrir els ulls i explicar allò que han pensat. A partir d'aquí, els propis nens i nenes de la classe començaran a expressar el que se'ls passa pel cap i d'aquí, la mestra anirà conduint la conversa tot fent un debat, donant solucions si hi ha divergència d'opinions, si hi ha moments empàtics amb altres alumnes... Aquesta pot ser una manera de tocar moltes emocions en un moment i d'on tots els alumnes es poden enriquir de tots, aportant les seves experiències més properes.

A banda de tocar aquest tema, aquesta mateixa activitat també es pot utilitzar amb altres començaments de frase propers als alumnes, perquè sorgeixin noves i altres experiències.

Recursos:

Per aquesta activitat no necessitem material, però si moltes ganes de parlar, per part dels alumnes.

Temporització:

Aquesta activitat es pot portar a terme en qualsevol moment del dia, però potser la millor hora és després del pati, quan vénen més espitats i amb ganes de parlar. Pot durar entre 30 – 35min, aproximadament.

Competències d'habilitats per la vida i el benestar

1. Activitat 1

Títol “Activitat adaptada de López (2010:230-232)”:

L'arbre que troba solucions

Objectius específics:

- Aprendre a escoltar.
- Comprendre el que s'explica.
- Aprendre a veure el costat positiu de les coses.
- Pensar accions que no ens agrada fer.

Continguts que es treballen:

Disgust i alegria.

Metodologia:

La mestra començarà llegint el conte “ Mala sort o bona sort? ” als seus alumnes. Aquest conte treballa la mala sort o bona sort d'algú, tot depèn dels ulls amb que t'ho miris; en aquest cas, resulta que hi ha una nena que té una sortida al zoològic amb l'escola, però el dia anterior es posa malalta i no hi pot anar. El que no sap la nena, és que s'ho passarà tan bé amb la seva cangur que finalment se n'acabarà adonant que el que ha tingut, ha estat bona sort de no anar al zoològic i haver pogut jugar tant i passar-ho tan bé amb la seva cangur.

Després d'explicar el conte, la mestra els preguntarà si els ha agradat i perquè. Seguidament, els demanarà que pensin en situacions i coses que no els agrada fer. La mestra estarà una estona parlant amb els alumnes de tot el que no els agrada i més tard, els repartirà un full amb un arbre dibuixat. Aquest arbre tindrà només arrels i branques.

Els nens i nenes de la classe de P5 hauran de dibuixar a cada arrel, les coses que no els agrada fer i pensar com fer-ho, perquè allò que no els agrada fer, es converteix en una cosa que si que els agrada; així com li ha passat a la Rita, la protagonista del conte.

Prèviament, durant el temps que han estat parlant de les coses que no els agrada fer en veu alta, la mestra els haurà posat exemples de com convertir una cosa que no els agrada fer, en una que si que els agrada.

Quan trobin les solucions per cada arrel, la branca començarà a florir i en sortirà el nou dibuix amb la solució que han trobat.

Finalment, quedarà un arbre tot florit i ple de dibuixos magnífics.

Recursos (Annex 12):

Per aquesta activitat necessitarem:

- El conte “Mala sort o bona sort?”
- 20 fulls. A cada full hi sortirà un arbre dibuixat amb arrels i branques.
- Llapis i colors.

Temporització:

Al ser una activitat força llarga s’hauria de portar a terme o bé a primera hora del matí o a primera hora de la tarda. Pot durar 1h i 15min aproximadament.

2. Activitat 2

Títol “*Activitat adaptada de López (2010:232-234)*”:

Què toca fer avui?

Objectius específics:

- Aprendre a orientar-se en el seu espai – temps.
- Recordar les activitats de la setmana.

- Relacionar una activitat amb una imatge.

Continguts que es treballen:

Orientació espai – temps i tranquil·litat.

Metodologia:

La mestra començarà preguntant als alumnes, si es recorden que els toca fer cada dia a l'escola. El més probable és que es recordin d'algunes coses, però amb l'ordre incorrecte. Per aquest motiu, la mestra els dirà que com que de vegades no tenen massa clar que fan cada dia a l'escola, prepararan un dibuix que els servirà per recordar-se'n més.

Primer, la mestra es dirigirà cap a on tenen el calendari i farà un repàs de l'horari de tota la setmana. Quan tots els nens i nenes tinguin més fresc l'horari, la mestra els repartirà un full per cadascú i en aquest, hauran de resseguir la silueta de la seva mà esquerra, tot recolzant-la sobre del paper i després hauran de col·locar la mà dreta sobre el paper, però aquesta vegada només hauran de resseguir els dos primers dits.

Un cop hagin acabat, la mestra els explicarà que aquestes dues mans simbolitzen els dies de la setmana; perquè en siguin ben conscients, farà sortir un nen a la pissarra amb el seu full i li farà dir el número de dies que té una setmana tot comptant-los en el seu full. Si el nen o nena que surti no recorda quants dies té una setmana, se'l deixarà anar al calendari de l'escola per comptar-los.

Finalment, la mestra repartirà revistes, tissors i pega per les diferents taules de la classe i els demanarà que busquin imatges que tinguin alguna relació amb les activitats que fan a l'escola. Per exemple, si el dimarts fan piscina, doncs buscar una piscina. Un cop hagin trobat les imatges, hauran d'enganxar-les en el dit corresponent. Recordem que cada dit equival a un dia de la setmana.

Els quedarà un full molt visual que els ajudarà a orientar-se en el seu espai – temps. Tots aquells nens i nenes que pensen quants dies queden perquè arribi divendres o necessitin saber que faran al dia següent, aquesta imatge els

ajudarà a ordenar les seves idees i fins i tot, d'arribar més contents a l'escola, sabent que faran al dia següent.

Recursos:

Per aquesta activitat necessitem:

- El calendari de la classe.
- 20 fulls blancs.
- Llapis, colors, tisores i pega.
- Revistes.

Temporització:

Al ser una activitat de retallar i enganxar en la qual es necessita un cert temps de dedicació, potser seria millor portar-la a terme per la tarda. Pot durar 1 hora aproximadament.

3. Activitat 3

Títol “*Activitat adaptada de López (2010:238-239)*”:

Fem l'escola al nostre gust!

Objectius específics:

- Observar l'escola detingudament.
- Valorar les coses bones i dolentes de l'escola.
- Trobar solucions a les coses dolentes de l'escola.
- Recordar les coses bones de l'escola en moments difícils.

Continguts que es treballen:

Alegria i disgust.

Metodologia:

La mestra informará als seus alumnes que aniran a visitar tota l'escola, però els demanarà que estiguin molt atents observant tot allò que els agrada i no els agrada.

Quan hagin acabat de visitar l'escola, tornaran a la classe, seuran al seu lloc i la mestra els preguntarà quines són les coses que els agrada de l'escola. Cada nen o nena que vulgui parlar, haurà d'aixecar el dit i fins que la mestra no li doni l'entrada per parlar no ho podrà fer, del contrari tothom parlaria a l'hora i ningú sabria que hauria dit el seu company. A mesura que cada nen vagi nombrant coses que li agraden de l'escola, la mestra les anirà apuntant en un paper. Després farà el mateix, però amb les coses que no els agrada de l'escola i de la classe en particular. D'aquestes, s'intentarà buscar una solució en la mesura que sigui possible. Per exemple, si un nen diu, no m'agrada l'olor que fa la classe. Es demanarà a l'escola un ambientador.

Pel que fa les coses bones de l'escola, la mestra les anotarà en una cartolina gran i els nens i nenes, hauran de fer el dibuix de cada cosa bona al costat. Un cop la cartolina estigui acabada, es penjarà a la classe perquè quan algun nen o nena o la mestra tingui un dia trist, enfadat... miri les coses bones per les quals anar a l'escola i de ben segur que l'ajudarà animar-se.

Recursos:

Per aquesta activitat necessitem:

- 1 cartolina gran.
- Llapis i colors.

Temporització:

Com que aquesta activitat requereix fer una visita per l'escola, estaria bé portar-la a terme a mig matí, quan no hi ha gaire moviment de gent per l'escola. Pot durar 1 hora i 15min aproximadament.

4. Activitat 4

Títol “Activitat adaptada de López (2010:241-243)”:

El semàfor canvia de color!

Objectius específics:

- Diferenciar el significat dels colors verd, vermell i taronja.
- Diferenciar una situació agradable i molesta.
- Identificar les normes i els límits de l'aula.
- Ajudar al company.

Continguts que es treballen:

Situacions agradables i molestes.

Metodologia:

La mestra arribarà a la classe amb un semàfor fet amb dues capsas de cartró, una més gran, posada de perfil que farà de pal i una més petita, col·locada a sobre de la gran per la part amb més superfície. A aquesta capsa, se li faran tres forats on s'hi posaran tres lots de forma circular. Les mateixes rodones funcionen com a interruptor per engegar la lot. Cada lot serà coberta amb paper de seda: una de color vermell, una de color verd i una de color taronja. Un cop cobertes, es col·locaran en els tres forats corresponents, tots enganxant-les amb pega.

Finalment, les capsas seran pintades amb pintura com si fos un semàfor i vernissades quan la pintura s'hagi assecat.

Després de saber com es fa el semàfor per portar a terme l'activitat, la mestra els explicarà en que consisteix. Ella llegirà una frase com per exemple: “llençar l'aigua al terra” i tots els alumnes han de pensar si l'acció que s'ha llegit, és una situació agradable o molesta, però no ho poden dir en veu alta. Seguidament, la mestra escollirà un alumne i el farà anar fins on ella està. La mestra li preguntarà si la situació que ha llegit és agradable o molesta. Si diu que és

agradable haurà de prémer el botó verd del semàfor, si és desagradable el botó vermell i si no ho sap el botó taronja. Quan el semàfor estigui engegat, els seus companys podran opinar si estan d'acord o no amb ell i perquè. Després, la mestra dirà quina és la solució correcte i anirà fent el mateix amb altres situacions habituals a l'aula.

El joc s'acabarà quan tots els nens i nenes de la classe, hagin sortit a engegar el semàfor.

Recursos (Annex 13):

Per aquesta activitat necessitarem:

- Dues capses rectangulars de cartró, una petita i una gran.
- Pintura.
- Vernís.
- Paper de seda de color vermell, verd i taronja.
- 3 lots en forma circular.
- Tisores.
- 1 full on es descriguin situacions habituals de l'aula.

Temporització:

Aquesta activitat no és gaire llarga, així que es pot portar a terme en qualsevol moment del dia. Pot durar uns 20 – 30min aproximadament.

Avaluació

En cap de les activitats anteriors hi havia un apartat d'avaluació, ja que al tractar-se d'un programa d'educació emocional on tot l'aprenentatge de les emocions és lent i difícil, la mestra no pot avaluar dient: ha assolit tot una sèrie d'ítems o no els ha assolit.

Les emocions que sent i viu un alumne són molt diferents a les d'un altre per diferents factors; cap té la mateixa família, ni els mateixos problemes, ni el mateix caràcter, ni la mateixa manera de portar un problema...

En una mateixa classe en la que tots tenen més o menys la mateixa edat i físicament tenen moltes coses en comú, resulta que en el seu interior hi ha moltes diferències a tenir en compte i la vida els porta per camins diferents dels quals en un mateix curs escolar, la trajectòria d'un sol alumne pot variar amb gran escala; degut a una mort, al naixement d'un nou germà... entre d'altres coses. Per aquest motiu, és tan difícil portar a terme una avaluació més o menys objectiva. Tot i així, durant i al final de cadascuna de les activitats descrites, la mestra té una graella amb els noms dels alumnes, el número de l'activitat i un espai on hi fa anotacions, a continuació en veureu un exemple. Al final del programa, amb la recopil·lació d'anotacions i sabent la història que cada alumne viu a casa seva, la mestra pot fer una valoració objectiva, exigint més o menys en funció del nen o nena del que s'estigui parlant.

| Consciència emocional (Activitat 1) | |
|---------------------------------------|--------------|
| Alumne | Observacions |
| | |
| | |
| | |
| | |

Graella 1. Exemple graella d'observacions per les activitats.

El més interessant en aquest tipus de programa, no és tenir una graella amb ítems on anar fent creuetes quan l'alumne ha assolit un ítem, sinó estar pendent de tots i cadascun dels alumnes a l'hora de fer l'activitat i fixar-se en les mirades, els gestos, el comportament, les expressions de la cara, la forma de parlar... només així, ens adonarem de tot allò que ens volen dir i transmetre sense parlar.

Tot i així, la mestra a final de curs ha de deixar per escrit el nivell en el qual s'han quedat, per això a continuació mostraré la graella amb els ítems més bàsics, on ha banda de tot el que hagi pogut passar al llarg de l'any a la seva vida, haurien d'haver arribat.

Els objectius marcats a cada activitat, han estat pensats pel grup – classe amb el qual portar a terme el programa d'educació emocional, per tant, exigeixen el màxim pensant en la globalitat del grup, per això l'avaluació final és molt més bàsica, per tal que tots els membres del grup arribin a un mínim nivell.

RECURSOS EMOCIONALS PEL MÉS PETITS

| PROGRAMA D'EDUCACIÓ EMOCIONAL | | | |
|---|----|-----------------|----|
| CURS 2010 – 2011 | | | |
| CLASSE DE P5 MONTSENY | | | |
| Nom de l'alumne: | | | |
| Ítems | Sí | Encara li costa | No |
| Sap quines són les 6 emocions bàsiques? | | | |
| Sap expressar les seves emocions? | | | |
| Sap regular les emocions negatives? | | | |
| Sap relaxar-se quan li fa falta? | | | |
| Sap trobar solucions a un problema? | | | |
| Gaudeix d'una bona estona a la classe? | | | |
| Es mostra positiu? | | | |
| Identifica i anomena les pròpies emocions? | | | |
| Ajuda als seus companys quan ho necessiten? | | | |
| Identifica les emocions dels altres? | | | |
| Ha après a guanyar i a perdre? | | | |
| És capaç de valorar-se? | | | |
| Accepta i reconeix les seves emocions? | | | |
| És capaç d'expressar una qualitat positiva a l'altre? | | | |
| Té seguretat en ell o ella mateix? | | | |
| Sap treballar en equip? | | | |
| Sap respectar als seus companys? | | | |
| És capaç d'escoltar amb atenció? | | | |
| Observacions: | | | |

Graella 2. Exemple de graella. Avaluació final.

3. CONCLUSIONS

Valoració del projecte i noves propostes

Ha passat gairebé un any des de que vaig iniciar el projecte. Al principi, la meva preocupació era decidir el tema a investigar i desenvolupar, i ara és revisar que tot quedi perfecte.

Al llarg de tot el projecte he passat per diferents estats emocionals. Amb la fonamentació teòrica hi vaig dedicar molt de temps, per mi era la part més feixuga i difícil de portar a terme. Necessita de molta dedicació i paciència, tot buscant llibres que tinguin a veure amb el teu treball, llegint diferents models d'educació emocional... Arriba un moment en que ja no saps que estàs llegint i no saps com tirar endavant, però llavors penses que el millor que pots fer és anar a dormir, per tal de relaxar la ment. Quan t'aixeques, ho veus tot molt més clar i trobes sortida a aquell túnel que ni tal sols hi veies una llum. Poder llegir diferents models, m'ha fet adonar del ventall de possibilitats en el que et pots moure a l'hora de treballar les emocions, cadascú pot trobar el que millor li va en funció del que vulgui portar a terme, cada model és diferent encara que pugui tenir punts en comú amb els altres models. Això si, tots els models tenen com a objectiu comú, obtenir el benestar propi i dels altres.

He de reconèixer que la part amb la que més he gaudit, ha estat observant els alumnes amb els que m'he basat per fer el projecte, pensant en el motiu del seu comportament i actitud tan dels alumnes conflictius com dels no conflictius, creant activitats per ajudar a millorar la seva actitud i el seu estat emocional, tot intentant fomentar el benestar individual i social a l'aula.

És realment increïble descobrir com són d'importants els primers anys de vida, els quals influencien en formes d'actuar i de ser a mesura que es van fent grans o com el tarannà dels pares influeix en els fills. És tot un món ple d'enigmes encara per descobrir.

Aquest projecte no ha estat posat en pràctica, així que no en puc treure conclusions concretes, però sí que he tingut l'oportunitat de poder compartir les meves inquietuds i interessos amb mestres de l'escola on treballa, aprofitant que elles estaven fent un curs de formació sobre les emocions. Arrel d'aquest curs, una mestra va deixar córrer la seva imaginació i ens va invitar a participar en una activitat emocional de relaxació, per portar a terme en parelles i entre mestres. Va ser una experiència inoblidable que ens va ajudar a unir vincles. Amb això vull dir que si una persona aporta un granet de sorra i una altra mostra interès i participa de l'aportació feta, l'interès, en aquest cas, per l'educació emocional, pot anar creixent fins arribar a crear una escola que treballa a partir de l'educació emocional.

AMB PACIÈNCIA, DEDICACIÓ, INTERÉS I INQUIETUD ES POT ARRIBAR A ASSOLIR UN OBJECTIU COMÚ.

4. BIBLIOGRAFIA

Libres

- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Editorial Síntesis.
- Bisquerra, R. (2010). *Educación emocional y bienestar*. Bizkaia: Wolters Kluwer España.
- Bisquerra, R., y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.
- Bowlby, J. (1998). *El apego. El apego y la pérdida I*. Madrid: Paidós Psicología Profunda.
- Chías, M., y Zurita, J. (2009). *EmocionArte con los niños. El arte de acompañar a los niños en su emoción*. Urduliz: Desclée De Brouwer.
- De Bofarull De Torrents, I. (2009). *Apunts Sociologia de l'Educació*. Barcelona: Segon curs de Magisteri Infantil, Universitat Internacional de Catalunya (paper).
- Domingo, M. (2009). *Apunts de Treball per Projectes i Racons*. Barcelona: Tercer curs de Magisteri Infantil, Universitat Internacional de Catalunya (paper).
- Gallego Gil, D. y Gallego Alarcón, Ma J. (2004). *Educar la inteligencia emocional en el aula*. Boadilla del Monte: PPC "Educar".
- García Navarro, E. (2011). *Apunts Educació Emocional a la família*. Barcelona: Postgrau en Educació Emocional i Benestar, Universitat de Barcelona (paper).
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairos.

- Gómez, B. (2008). *Apunts de Psicomotricitat*. Barcelona: Primer curs de Magisteri Infantil, Universitat Internacional de Catalunya (paper).
- Gómez, M. (2010). *Apunts d'Organització del Centre Escolar*. Barcelona: Tercer curs de Magisteri Infantil, Universitat Internacional de Catalunya (paper).
- Ibarrola, B. (2010). *Cuentos para sentir. Educar las emociones*. Boadilla del Monte (Madrid): Ediciones SM.
- Lienas, G i Fanlo, À. (2008). *Mala sort o bona sort?* Barcelona: La Galera.
- López Cassà, É. (2010). *Educación Emocional. Programa para 3-6 años*. Madrid: Wolters Kluwer España.

Webs

- <http://blocs.xtec.cat/emocionat/> [Consulta: 6 de febrer 2011].
- <http://emocionat2.blogspot.com/> [Consulta: 6 de febrer 2011].
- <http://stel.ub.edu/grop/ca> [Consulta: 13 de febrer 2011].
- <http://www.femeducacioemocional.org/> [Consulta: 13 de febrer 2011].
- <http://www.universidaddepadres.es/> [Consulta: 6 de febrer 2011].
- <http://www.google.es/imghp?hl=es&tab=wi> [Consulta: 30 de agosto 2011].
- http://www.iesronda.org/professor/mtarrago/canconer/canconer.htm#_HEI,_BU_GUI-BUGUI! [Consulta: 3 de setembre 2011].
- <http://grups.blanquerna.url.edu/m45/canco/felicitat.htm> [Consulta: 3 de setembre 2011].

5. ANNEXES