



UNIVERSITAT DE BARCELONA



# *Patchwork emocional*

*Programa d'educació emocional per a Secundària*

Curs 2010-2011

*Projecte final del Màster en Educació Emocional i Benestar*

**Autora: Joana Martínez Conde**

**Tutor: Manuel Álvarez González**



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



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

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

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

Martínez, J. (2011). *Patchwork emocional. Programa d'educació emocional per a Secundària. Projecte Final del Màster en Educació Emocional i Benestar*. Barcelona: Universitat de Barcelona. Dipòsit Digital: [\(pendent\)](#)



*El patchwork es defineix com un procés de cosir, unint petites peces de roba per a formar una peça que pugui servir com element decoratiu, o qualsevol altre complement útil per a la llar. Es fan servir retalls de roba vella, antiga, nova i es produeix una transformació de peces soletes en un conjunt harmònic.*

*De la mateixa manera, al llarg de la nostra vida, creem el nostre patchwork emocional donat que és un procés de descobrir emocions, regular-les i gestionar-les per decidir quina és la seva importància, extensió, transformació... tot en ares a construir –nos com éssers emocionalment rics, harmònics, amb auto coneixement i amb capacitat de decisió per a canviar, ampliar i generar noves tonalitats emocionals en la recerca del benestar propi i aliè.*

\*\*\*\*\*

L'experiència de cursar aquest màster ha estat molt satisfactòria a tots els nivells: acadèmic, personal i professional i vull donar les gràcies als professors i professores que ens han transmet il·lusió, coneixements, i ànims en oferir-nos noves mirades i pràctiques docents. Vull agrair a tots els companys i companyes el haver fet possible la vivència emocional més rica que he tingut en l'àmbit universitari; als meus alumnes que amb la seva generositat i disponibilitat m'han facilitat el portar a terme les activitats i gaudir conjuntament en el seu desenvolupament i per últim, vull donar les gràcies per la seva serenitat al meu tutor de projecte que m'ha ajudat a implementar en el projecte tot allò que anava aprenent.

<b>INDEX.....</b>	<b>3</b>
<b>I.- Justificació.....</b>	<b>4</b>
<b>II.-Anàlisi del context .....</b>	<b>5</b>
<b>III.- Anàlisi de necessitats .....</b>	<b>9</b>
<b>IV.- Anàlisi de necessitats concretes .....</b>	<b>11</b>
<b>V.- Objectius del programa .....</b>	<b>14</b>
<b>VI.- Fonamentació teòrica .....</b>	<b>15</b>
<b>VII.- Continguts .....</b>	<b>19</b>
<b>VIII.- Metodologia i Activitats .....</b>	<b>23</b>
<b>IX.- Aplicació del programa.....</b>	<b>48</b>
<b>X.- Criteris d'Avaluació .....</b>	<b>50</b>
<b>XI.- Avaluació del programa.....</b>	<b>50</b>
<b>1.- Avaluació del context .....</b>	<b>50</b>
<b>2.- Avaluació del input (entrada) .....</b>	<b>51</b>
<b>3.- Avaluació del procés .....</b>	<b>54</b>
<b>4.- Avaluació del producte .....</b>	<b>60</b>
<b>XII.- Bibliografia .....</b>	<b>64</b>
<b>XIII.- Annexos: QDE i fotografies .....</b>	<b>.68</b>

## **I- JUSTIFICACIÓ DEL PROJECTE**

Els adolescents afronten una etapa de la seva vida la qual, possiblement després del naixement, sigui la més profunda, convulsa i fascinant. Està en joc la seva percepció pròpia en relació a si mateixos, en relació al seu marc familiar, la seva xarxa d'amistats dins i fora de l'escola i és en aquests pocs anys quan es van conformant com a persones amb totes les seves potencialitats, capacitats i competències per tenir una vida plena.

És en aquest procés on el professorat i l'escola com a espai-temps de socialització, juguen un paper molt important tant si es vol ser un element actiu com si es rebutja i, en aquest cas, es produeix una a-educació que genera molta frustració entre el professorat i en l'alumnat.

El repte del professorat a l'àmbit de l'educació emocional és dotar-se i dotar l'alumnat d'eines que ajudin al autoconeixement, regulació i automotivació que possibilitin una bona relació amb un mateix i amb els altres i que no només sigui vàlid per a l'escola sinó per a totes les esferes personals i socials de les nostres vides.

A més eines, més possibilitats i oportunitats de ser lliures; més consciència a l'hora de prendre decisions, decisions que prenem contínuament fins i tot, com assenyala Víktor Frankl, en les circumstàncies més extremes de la vida.

D'altra banda, un programa d'Educació Emocional ajudarà tothom i en especial al professorat a anar més enllà de respostes immediates, estereotipades i que amb molta freqüència acaben comportant etiquetatges limitadors cap a l'alumnat; sabem que allò que pensem condiona la nostra actuació, percepció i motivació.

És necessari que l'educació emocional sigui present a l'escola no com un remei si no com un element d'infraestructura, com una paret mestre de l'edifici escolar i que no es vegi alterat i fins i tot destruït pels vaivens diaris i continus de la convivència; és a dir, l'educació emocional ha de ser un element clau de prevenció i educació integral de l'alumnat.

Hem d'ajudar a construir els nostres alumnes la seva autoimatge a partir de la seva consciència interior i no com una reacció cap el exterior quedant-se estancats en uns rols que els empresonen i no els aporta gens de bo.

## II- ANÀLISI DEL CONTEXT

L'escola on treballa es diu Frangoal i s'ubica a la comarca del Baix Llobregat la qual integra 30 municipis i amb una població aproximada de 781.000 habitants.

Castelldefels és una ciutat costanera que té al voltant de 61.000 habitants. Es troba a 20 minuts de Barcelona (18 km) i la seva xarxa de comunicació passa per carreteres, autobusos i dues estacions de ferrocarril.

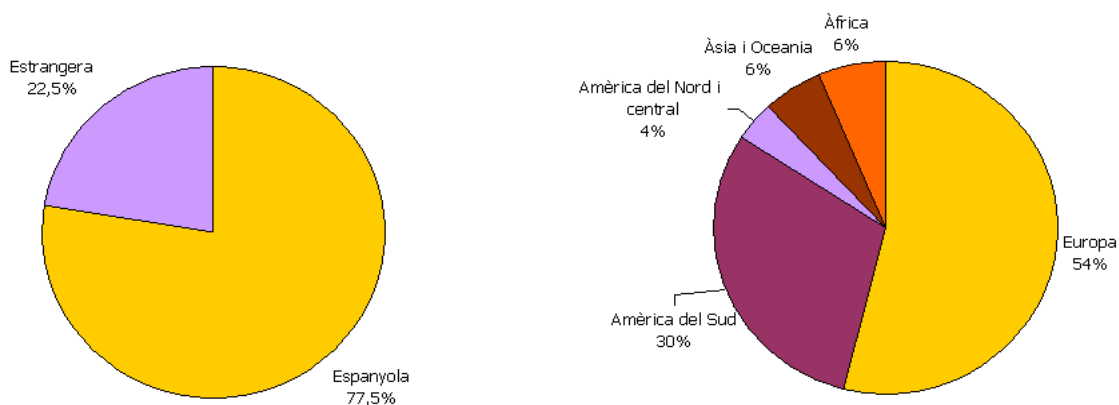
El seu terme municipal té 12,5 km<sup>2</sup>, i limita amb els termes municipals de Gavà i de Sitges. Té al Mar Mediterrani banyant el sud de la ciutat i compta amb els inicis del Parc Natural del Garraf al nord i oest de la ciutat.

Castelldefels està dintre de l'anomenat Cinturó de Barcelona, i on és de destacar l'evolució de la població a cop d'immigracions d'altres zones d'Espanya, dècades dels 60 al 80, i més recentment ha acollit poblacions estrangeres de la comunitat europea, la més nombrosa (54%) i extracomunitaris, com es veu en els dos gràfics següents. (Font: Ajuntament de Castelldefels)

### Evolució de la població

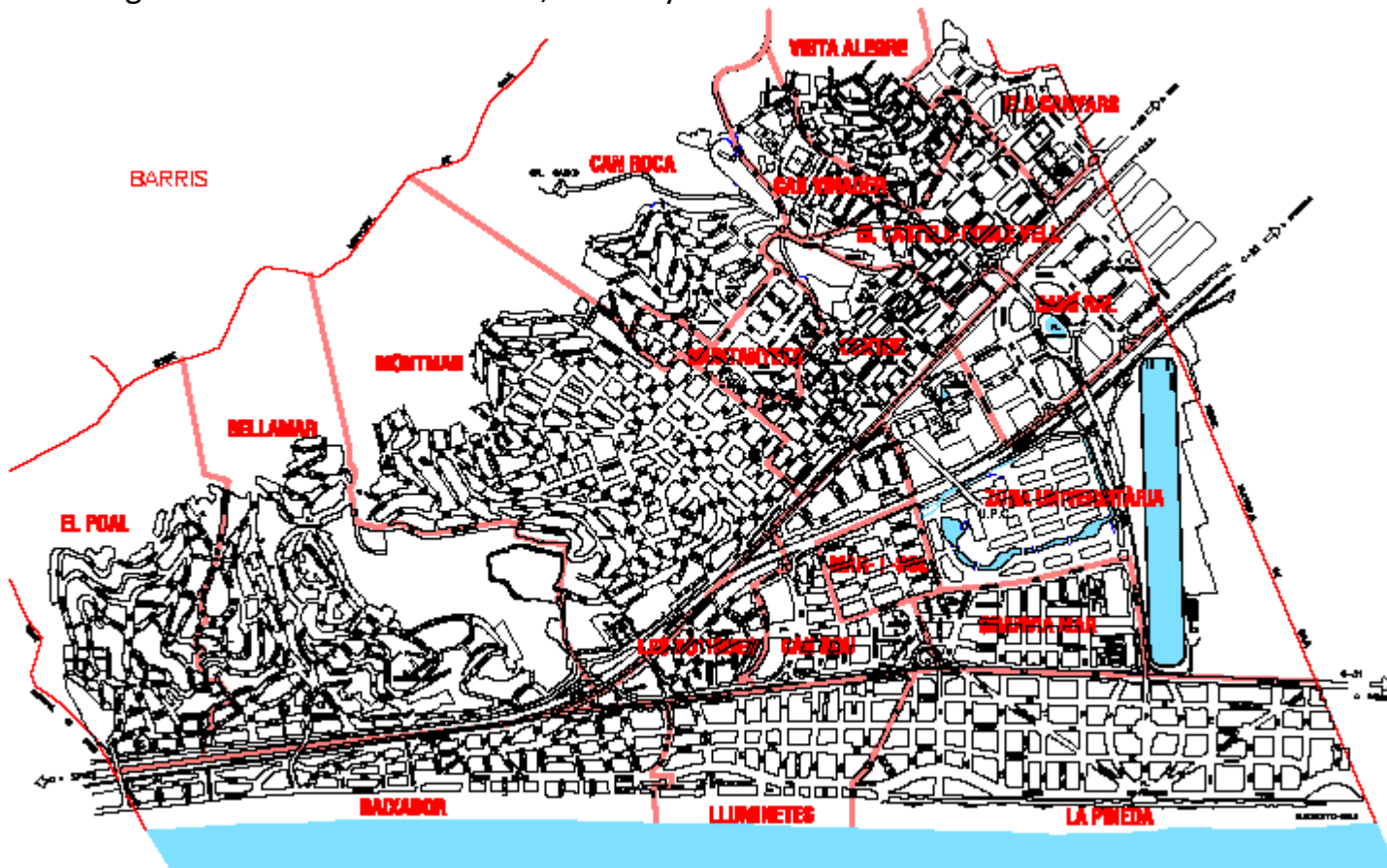
Data	Població	Increment
1900	289	-
1910	341	17,99%
1920	365	7,04%
1930	797	118,36%
1940	2.013	152,57%
1950	2.039	1,29%
<b>1960</b>	<b>3.920</b>	<b>92,25%</b>
<b>1970</b>	<b>13.219</b>	<b>237,22%</b>
<b>1980</b>	<b>23.654</b>	<b>78,94%</b>
1990	32.111	35,75%
2000	44.952	39,99%
<b>2010</b>	<b>62.651</b>	<b>39,37%</b>

### Població estrangera



Castelldefels està organitzada per barris i encara està en creixement, el barri dels Canyars és de creació molt recent i acollint població força jove provinent fonamentalment de Barcelona.

L'escola Frangoal està en un punt de connexió entre el nucli més antic del poble, el barri El Castell-Poble Vell; el barri que es va formar amb les migracions dels anys 60, Vista Alegre i el barri de nova creació, Els Canyars.



Segons el Padró municipal de gener 2010, la mitjana d'edat és 37,60 anys lo qual ens indica una estructura social plenament inserida en l'etapa productiva, i amb una important presència de nens i nenes participants de l'arc escolar.

Per atendre la població escolar, Castelldefels disposa de 10 centres públics d'infantil-primària; 3 centres públics de secundària i 4 centres privats concertats que entre ells, abasten tots els nivells educatius

### ESCOLA I ENTORN EDUCATIU

L'escola Frangoal creada fa poc més de trenta anys, és de doble línia des de P3 fins a 4rt ESO; el seu alumnat, poc més de 700 nens i nenes, viu als voltants de l'escola i això fa que l'escola sigui un element actiu en els barris en els quals llinda. La major part de l'alumnat són la tercera generació de la forta immigració que es va produir els anys seixanta i setanta i amb una presència succinta presència d'alumnes fruit de l'emigració magrebí i d'Amèrica llatina.

L'Escola està present en les institucions educatives municipals com el Consell Escolar Municipal; La Comissió educació de l'entorn, la planificació d'implementació "d'escoles verdes"; i d'altre banda hi ha una fluida relació amb l'associació de veïns Vista Alegre a l'hora de participar en activitats festives com ús de les instal·lacions escolars que demanda l'associació.

L'estructura educativa del municipi a través de la xarxa d'educadors socials està present a l'escola a l'hora d'intervenir en casos d'alumnes amb greus dificultats conductuals i, o familiars havent-hi una coordinació i seguiment molt positiva i efectiva amb l'objectiu comú d'ajudar l'alumne a superar les dificultats a les quals ha de fer front.

A nivell lingüístic el castellà ocupa un ampli espectre d'ús social i l'escola fa una tasca important d'accés i aprenentatge del català amb tots els reptes que això suposa en la construcció d'una comunitat plurilingüística i pluri-identitària. Econòmicament les famílies treballen al sector secundari i terciari amb una presència notable de petites empreses familiars i amb un reduït nombre de famílies amb professions liberals.

L'Escola Frangoal pertany a la xarxa d'escoles privades concertades; el seu equip directiu està conformat pel director, dos caps d'estudi (Infantil/Primària – Secundària), coordinadors de cicles i caps de departament. El professorat es distribueix entre 8 mestres a Infantil, 15 a Primària, 15 a Secundària. En el context acadèmic, a prop del 80% de l'alumnat de secundària, d'un total de 240, supera satisfactòriament l'etapa però dintre d'aquest percentatge estan inclosos els alumnes que havent-hi repetit algun curs són presentats a la superació de les proves d'accés a Grau mitjà per tal de poder continuar la seva formació malgrat no obtinguin el Graduat Escolar, el volum d'aquests alumnes està al voltant del 5% del total.

El nivell d'absències escolars és força baix malgrat hi hagi un petit nombre d'alumnes que requereixen un seguiment, control i pressa de decisions consensuades amb l'alumne, la família, l'escola i els serveis educatius de la localitat per tal de facilitar i assegurar la seva assistència a classe. La relació amb els Serveis Educatius de la localitat és constant, fluïda i valorada molt positivament pel professorat, fonamentalment l'equip directiu i tutors són qui estableixen la comunicació amb ells. D'altra banda, també temin accés a l'EAP de la zona per demanar assessorament amb aquells alumnes que presenten importants dificultats d'aprenentatge i, o adaptació a l'escola i que requereixen atenció més especialitzada i que vagi més enllà



d'una adaptació curricular individual (ACI); en aquests casos intervé a més a més de l'equip directiu i tutor, el departament de psicopedagogia del centre.

El nostre centre està dotat d'un Projecte educatiu de Centre i un Pla d' Acció Tutorial on es recull els objectius prioritaris de la nostra tasca educativa entesa com un procés de formació integral de les persones. En els objectius de la nostra tasca tutorial tenen cabuda tan els que són entesos amb un criteri purament acadèmic com els que impliquen una formació i educació integral de la persona, i és ací, on el Programa d'educació emocional té el seu sentit. Aquesta implantació vindria avalada pels següents objectius recollits al nostre PAT:

- Estimular la dinàmica del grup
- Promocionar el treball cooperatiu
- Fomentar l'adquisició d'estratègies d'aprenentatge
- Crear un espai i un temps per a parlar dels problemes que afecten la classe
- Oferir eines adaptades a les seves necessitats i a les seves dificultats i vetllar l'acollida dels alumnes nouvinguts
- Informar al grup dels acords presos a les sessions d'avaluació
- Oferir orientació personal, professional i vocacional.
- Establir eines per prendre decisions
- Ajudar al coneixement de la pròpia realitat personal
- Potenciar una autoestima positiva individual i grupal
- Orientar en l'elecció del currículum i/o matèries optatives
- Desenvolupar la responsabilitat amb si mateix i amb els altres
- Fomentar un esperit crític i constructiu vers les situacions socials
- Educar per la Pau
- Educar pel consum
- Educar pel medi ambient
- Educar per la gestió dels conflictes
- Educar per la salut
- Educar per les relacions afectivo-sexuals
- Integrar les noves tecnologies
- Donar a conèixer els recursos de l'entorn
- Educació intercultural
- Educar pels drets humans
- Educar emocionalment

La convivència diària en el centre és força satisfactòria però salpicada de tot un reguitzell de conflictes de major o menor gravetat que obliga els tutors i tutores a fer contínues intervencions per tal de solucionar o redimensionar les disputes i, o incomprendiments relacionals entre els propis alumnes i, en molt menor grau, entre alumnat i professorat.

A l'etapa ESO treballem 15 professors dels quals 9 som dones i 6 homes; dels quinze, deu som tutors, cada tutor s'encarrega del seu grup durant els quatre anys que dura l'etapa i descansa un curs escolar abans de tornar a tenir un altre grup. Aquest sistema ho valorem molt positivament ja que permet fer un acompanyament en el període de l'adolescència de l'alumnat en el qual la seva evolució personal és molt rica i diversa; entra en lloc tota una complexitat important en el seu desenvolupament com a persones on el tutors acostumen a tenir un ampli espai d'intervenció en relació a l'alumne i la seva família.

### **III - ANÀLISI DE NECESSITATS**

Tot l'equip de professors de Secundària i fonamentalment els tutors hem participat en formació relacionada amb la tasca tutorial i en diferents cursos de Resolució de Conflictes; tothom és força conscient de la importància de l'estat emocional de l'alumnat, el nostre i les relacions que s'estableixen amb les famílies com elements absolutament decisoris en el procés d'aprenentatge de l'alumnat.

Sabem que un bon clima emocional a les classes facilita l'adquisició de les competències bàsiques acadèmiques -curriculars de les diferents matèries i permet que tothom es trobi tranquil i a gust per desenvolupar les nostres tasques, raó per la qual ens trobem en el marc comunitari d'una escola.

Aquest punt de partida ens fa especialment conscients de les nostres mancances a l'hora de crear un escenari consolidat amb els paràmetres anteriors. La nostra sensació és que donem un "servei" a l'hora de resoldre conflictes però ens sentim "apagafocs" i la realitat sempre va una passa per endavant de nosaltres.

Volem ser educadors, amb el significat més ample de la paraula, creant un terreny abonat, fèrtil on es produeixin collites satisfactòries per tothom i és en aquest punt on apareix la necessitat d'un Programa d'Educació Emocional per aplicar a l'escola de manera progressiva.

Actualment, només ens plantejem començar a l'etapa ESO però amb la confiança que poc a poc s'acabi implementant a totes les etapes escolars amb el convenciment que al igual que les emocions es contagien, el benestar generat en qualsevol punt d'un sistema repercuteix en tot el sistema mateix.

El nostre fer quotidià ens demostra per activa i per passiva que l'alumnat aprèn quan no hi ha disfuncions emocionals a l'aula be siguin a nivell personal, interpersonal entre l'alumnat i en la relació professorat- alumnat...i normalment hi ha presència de totes elles a l'hora.

Per tant ens volem dotar d'eines que ens ajudin a tots els sectors implicats a gaudir de la tasca d'aprenentatge- ensenyament i vivenciar- ho amb una qualitat emocional que comporti benestar per a tothom.

Com a primera passa per assolir aquest objectiu seria bo conèixer les característiques i components de la terra on volem plantar la llavor de l'educació emocional, per això farem servir el QDE-SEC el qual ens donarà informació molt valuosa del grup d'alumnes amb els quals volem començar a treballar les competències emocionals; el nostre punt de partida és treballar l'adquisició de llenguatge emocional amb el que comporta d'auto coneixement, reconeixement i empoderament per intervenir, regular, gestionar i dotar d'autonomia personal a cada alumne.

**Els destinataris** primers seran un grup de 30 alumnes de 2n de la ESO dels quals sóc tutora i un altre grup de 6 alumnes, un de 2n, tres de 3è i dos de 4t, als quals se'ls aplica un ACI i disposen de 8 hores setmanals de treball en grup amb el psicopedagog del centre; l'alumne de 2n comparteix el seu temps entre l'escola i l'Hospital de dia de Gavà.

En el grup classe hi ha 15 noies i 15 nois entre els quals hi ha dos nois de nova incorporació i 5 alumnes que han repetit en algun curs de la ESO. En el grup reduït són cinc nois i una noia.

**Estructures escolars implicades** en el desenvolupament d'aquest programa d'educació emocional; en un primer moment la direcció de l'escola al acceptar que jo porti a terme les pràctiques a la meva tutoria; el Departament d'Orientació i Pedagogia de l'escola amb la implicació personal del company psicòleg que realitzarà les activitats en el grup de sis alumnes que té durant sis hores a la setmana. La meua companya paral·lela de l'altre curs de 2n ESO que farà totes les activitats amb el seu grup amb el meu suport; els professors de Música, Educació Física i Plàstica que em donaran suport en activitats relacionades amb les seves matèries i em permetran

poder treballar amb la meitat de l'alumnat lo qual millorarà objectivament la qualitat i condicions a desenvolupar les activitats tant per l'alumnat com per a mi.

#### **IV - ANÀLISI DE NECESSITATS CONCRETES**

L'Informe dels resultats del QDE-SEC ens proporciona interessants elements de reflexió i guia a l'hora de detectar les necessitats més específiques del nostre alumnat en relació a les seves competències emocionals i sobre tot, i més clau, sobre les seves potencialitats a desenvolupar a través de l'aplicació d'un Programa d'Educació Emocional.

Aquest qüestionari reuneix informació de les cinc dimensions de la competència emocional d'acord amb el marc teòric de l'educació emocional (Bisquerra, 2008): consciència emocional, regulació emocional, autonomia personal, intel·ligència interpersonal i habilitats de vida i benestar.

Seguint el mateix marc teòric s'entén per competència emocional el conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per comprendre, expressar i regular de forma apropiada els fenòmens emocionals. En el concepte de competència s'integra el saber, saber fer i saber ser, plataforma sobre la que s'hauria d'assentar tota intervenció educativa.

Les dimensions de la competència emocional avarca els aspectes més globals del desenvolupament harmònic de la persona i són segons el model de competències:

**1.- consciència emocional:** 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.

**2.- regulació emocional:** capacitat per manejar les emocions de manera apropiada. Suposa prendre consciència de la relació entre emoció, cognició i comportament; tenir bones estratègies d'afrontament; capacitat per auto generar -se emocions positives, etc.

**3.- autonomia personal:** característica relacionada amb l'autoestima, actitud positiva davant la vida, responsabilitat, capacitat per analitzar críticament les normes socials i la capacitat per buscar ajuda i recursos.

**4.- intel·ligència interpersonal, competències socials:** capacitat per mantenir bones relacions amb altres persones. Això implica dominar les habilitats socials, capacitat per a la comunicació efectiva, respecte, actituds pro socials, assertivitat, etc

**5.- habilitats de vida i benestar:** capacitat per adoptar comportaments apropiats i responsables de solució de problemes personals, familiars, professionals i socials. Tot això amb vista a potenciar el benestar personal i social.

L'alumnat de la meua escola que va realitzar el text ha reflectit els següents resultats en les cinc competències:

#### **PUNTUACIONS MITJANES DEL GRUP**

	<b>Nombre</b>	<b>Mínim</b>	<b>Màxim</b>	<b>Mitjana</b>	<b>Desv. Típ.</b>
<b>CONSCIÈNCIA</b>	36	5,00	8,57	<b>7,0357</b>	0,97692
<b>REGULACIÓ</b>	36	2,88	7,63	<b>4,9792</b>	1,19504
<b>COMP.SOCIAL</b>	36	1,00	9,14	<b>5,7143</b>	1,75130
<b>AUTONOMIA</b>	36	3,86	9,57	<b>6,2897</b>	1.41730
<b>COMP.VIDA</b>	36	1,43	8,29	<b>6,1746</b>	1,57277
<b>TOTAL QDEA</b>	36	3,22	7,78	<b>6,0093</b>	1,05297

Si ens fixem amb les mitjanes observem que els aspectes que presenten una puntuació més baixa són la REGULACIÓ EMOCIONAL i COMPETÈNCIA SOCIAL; considero que ambdues estan estretament relacionades amb l'auto coneixement i, per tant, amb la consciència emocional.

Curiosament, o no tant, la puntuació en consciència emocional és la més elevada, aquest aspecte el podem vincular directament al alt grau d'analfabetisme emocional que es viu a nivell social, es a dir, "pensem que sabem" però la pràctica quotidiana basada en fets i actituds ens demostra que no és així.

Estaríem en l'anomenada Fase I del procés de competència i consciència, exactament en "incompetència inconscient". Ens marcaria el punt de partida de treball emocional a implementar amb l'alumnat, abonar el camp i posar llavors.

En alguns dels estudis realitzats sobre el desenvolupament emocional e impartits per la professora Núria Pérez Escoda, s'observen diferències de gènere; això m'ha portat a destriar les dades del meu grup classe format per 30 alumnes, 15nois i 15 noies i veure les diferències; de fet les noies puntuen més baix en gaire be tots els apartats mentre que els estudis consideren que el gènere femení desenvolupa un ventall més ampli i ric de les competències emocionals.

Respecte l'alumnat participant els quals disposen d'un ACI, adaptació curricular individualitzada, els resultats són força significatius; totes les puntuacions són

significativament més baixes lo qual ens permet afirmar que l'aprenentatge acadèmic està íntimament relacionat amb la situació competencial emocional, fins on son causa -efecte l'un de l'altre seria motiu d'estudi exhaustiu i que va més enllà del propòsit d'aquest projecte, però en qualsevol cas ens ratifica que la pràctica educativa ha de ser holística de la persona per evitar efectes "perversos" si només incidint en l'aprenentatge acadèmic basat en unes determinades habilitats o intel·ligències deixant de banda gran part de la potencialitat de l'ésser humà per aprendre satisfactòriament.

	<b>Consciència</b>	<b>Regulació</b>	<b>Comp.Social</b>	<b>Autonomia</b>	<b>Comp.Vida</b>
<b>nenes</b>	7,4	5,1	6.4	5,7	6,2
<b>nens</b>	7,2	5,3	6,7	6,4	6,7
<b>ACI 6</b>	5,4	3,7	3,9	4,8	4

La meua observació directa de les actituds de l'alumnat em porta a considerar una important mancança en totes les dimensions d'aquestes competències emocionals. Davant d'un conflicte resulta difícil que identifiquin com se senten més enllà d'un be, mal, enfadat o trist; en el moment de reflexionar què ha provocat el conflicte o malentès es produeixen culpabilitzacions mútues i els recursos empàtics no afluïren per cap lloc, produint-se un cert bloqueig emocional i tossuderia en les posicions que són més una manifestació de falta de competències emocionals que de justificació dels fets.

Es pot afirmar que hi ha un nombre d'alumnes que tenen actituds negatives cap ells i els companys i, o professorat de manera recurrent; no m'estic referint a conflictes greus sinó a formes de fer basades en una manca de recursos propis per articular les seves actituds a partir d'altres creences, valors, motivacions...que comportarien un benefici personal i col·lectiu.

L'alumnat que no obté resultats acadèmics positius manifesta una falta d'autoestima important respecte les seves pròpies capacitats d'aprenentatge i, en molts casos, es produeix una "resignació" que no acceptació responsable, del seu rol.

Considero que les necessitats formatives emocionals passen fonamentalment per una formació cognitiva de les emocions bàsiques positives i negatives: alegria, humor, amor, felicitat, ira, ansietat, por, tristesa, vergonya, aversió, sorpresa, compassió...

Es necessari articular espais i temps a l'escola per practicar, vivenciar i identificar estats emocionals que ens ajudin a regular els nostres impulsos, a marcar-nos objectius de què volem i com ho volem i per últim, fer possible que tot això resulti en el benestar de cada alumne i en el de tothom que hi és present en el marc escolar; al cap i a la fi ajudar a fluir l'alumnat en el seu fer diari amb l'objectiu que assoleixi cotes d'estat de felicitat en la seva experiència escolar.

En les estratègies a portar a terme per donar resposta progressiva a aquestes necessitats des de l'àmbit de l'educació emocional voldria fer menció especial en aquelles estratègies que es basin en el desenvolupament de l'autoestima, l'auto motivació, l'assertivitat i la empatia cap els altres per considerar-les eines cabdals a l'hora de dotar l'alumnat de recursos propis i sòlids d'afrontament dels seus episodis emocionals.

## **V - OBJECTIUS DEL PROGRAMA D'EDUCACIÓ EMOCIONAL**

Els objectius de l'aplicació d'un programa d'educació emocional venen determinats per aquelles cinc competències que es volen desenvolupar. Alguns d'ells són genèrics i d'altres més específics en funció dels destinataris i necessitats detectades.

- .- Adquirir un major coneixement de les pròpies emocions.
- .- Identificar les emocions dels altres.
- .- Desenvolupar l'habilitat de regular les pròpies emocions.
- .- Prevenir els efectes perjudicials de les emocions negatives i practicar estratègies per canviar emocions negatives a positives.
- .- Desenvolupar l'auto coneixement, l'autoestima i l'autonomia personal per regular el propi comportament.
- .- Potenciar la capacitat d'esforç i motivació davant el treball.
- .- Desenvolupar una major competència emocional en les relacions socials.
- .- Adquirir l'habilitat de la comprensió empàtica en les relacions interpersonals.
- .- Adquirir habilitats per comunicar-se de manera assertiva amb els altres i amb un mateix.
- .- Proporcionar estratègies de resolució de conflictes a partir d'actituds de respecte i tolerància que afavoreixin el benestar subjectiu de tots els membres implicats.
- .- Adoptar una actitud positiva davant la vida.

Seguint les pautes del professor Rafael Bisquerra podem considerar que els efectes de l'educació emocional comporten resultats tals com:

- Augment de les habilitats socials i de les relacions interpersonals satisfactòries.
- Disminució de pensaments autodestructius, millora de l'autoestima.
- Disminució en l'índex de violència i agressions.
- Menor conducta antisocial o socialment desordenada.
- Menor nombre d'expulsions de classe.
- Millora del rendiment acadèmic.
- Disminució en la iniciació en el consum de drogues.
- Millor adaptació escolar, social i familiar.
- Disminució de la tristesa i la simptomatologia depressiva.
- Disminució de l'ansietat i l'estrès.
- Disminució dels desordres relacionats amb el menjar (anorèxia, bulímia).

## **VI - FONAMENTACIÓ TEÒRICA**

En les últimes dos dècades hi ha hagut una petita revolució en el món de la psicologia i la pedagogia en conceptes i plantejaments tan amples com l'educació, la personalitat, la intel·ligència i les capacitats i potencialitats humanes.

Dintre d'aquest camp voldria començar fent esment del Informe Delors de l'any 1996 on, penso, es plantegen anàlisi i reptes que encara avui estan per assolir però que obren portes d'investigació i experimentació avalant pràctiques que intentin crear realitats educacionals que vagin molt més enllà de la mera transmissió de coneixements.

Segons aquest Informe l'educació ha d'afrontar el dilema de la mundialització en el qual vivim i que es caracteritza pel naixement d'una societat mundial, en el seu nucli està el desenvolupament de la persona i les comunitats. "La educación tiene la misión de permitir a todos sin excepción hacer fructificar todos sus talentos y todas sus capacidades de creación, lo que implica que cada uno pueda responsabilizarse de si mismo y realizar su proyecto personal..."

Per dur a terme aquesta tasca s'han de revalorar els aspectes ètics i culturals de l'educació on sigui reconeguda la diversitat enriquidora i constituent de la unitat en la qual vivim i creem, però com assenyala l'Informe, per poder implementar aquesta acceptació de lo divers, de l'altre, de la diferència fa falta "... comenzar por comprenderse a sí mismo en esta suerte de viaje interior jalonado por el conocimiento, la meditación y ejercicio de la autocrítica"

Concretant metodologies per posar en pràctica una educació holística que contempli l'ésser humà en la seva totalitat i no compartimentat, l'Informe Delors proposa els



quatre pilars de l'educació: "Aprender a conocer; Aprender a hacer; Aprender a vivir juntos i Aprender a ser".

Si ens circumscriuim a la normativa espanyola hem de fer referència a l'última Llei d'educació, LOE, publicada al B.O.E nº 106 de 4 de Maig de 2006 on trobem uns principis d'equitat, transmissió de valors: llibertat personal, responsabilitat, tolerància...educació per la prevenció i resolució de conflictes i preparació per l'exercici de la ciutadania. Aquí podem veure que el fet educatiu avarca molt més que la transmissió de coneixements, sense que això deixi de ser important, òbviament.

Per últim voldria fer referència a la Llei d'Educació de Catalunya 12/2009 de 10 Juliol. A l'article 2 "Principis rectors del sistema educatiu" apartat 2a " la informació integral de les capacitats intel·lectuals, ètiques, físiques, emocionals i socials dels alumnes que els permeti el ple desenvolupament de la personalitat amb un ensenyament de base científica..."

Apartat 2b " la vinculació entre pensament, emoció i acció que contribueixi a un bon aprenentatge i condueixi els alumnes a la maduresa i la satisfacció personals" Aquí ja tenim una menció explícita a les emocions i la seva rellevància a l'hora d'educar òptimament l'alumnat.

En aquest ampli camp normatiu sobre l'educació te cabuda de manera indiscutible i com una necessitat tangible l'educació emocional resumida per R.Bisquerra al capítol XII del seu llibre "Educación emocional y bienestar" (2008) : " proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social".

Des del món de la psicologia a partir de la segona meitat del segle XX han hagut aportacions i investigacions teòriques que han sustentant l'estudi neurocientífic i terapèutic en el coneixement del ésser humà; aquesta evolució té un punt important d'inflexió en el treball presentat per Gardner (1995) al plantejar la "teoria de las inteligencias múltiples": musical, cinètica corporal, lògica-matemàtica, lingüística, espacial, interpersonal e intrapersonal.

En aquest encreuament està l'estudi que fan Salovey i Mayer (1990) sobre la "Inteligencia emocional la cual consiste en la habilidad de manejar los sentimientos y

emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones”.

Daniel Goleman a l'any 1995 divulga i amplia aquests conceptes en el seu llibre “Intel·ligència Emocional”, apropant-se al gran públic, més enllà dels experts i amb unes aportacions que connecten directament amb la pràctica educativa.

La professora Laura Mari informa que actualment i després d'un congrés a Santander l'any 2009 hi un acord entre els experts de delimitar el terme intel·ligència emocional vinculat més al model d'habilitats, a Salovey i Mayer, i el terme competència emocional al model propugnat per Goleman, però més enllà de polèmiques és obvi que el treball de difusió de Goleman ha obert un ampli ventall de treballs d'investigació i propostes d'intervenció basades en el desenvolupament de les competències emocionals com una eina clau en el desenvolupament i educació de les persones.

Goleman (1996, pàg 75, Ed ,Kairós) parla de cinc competències principals:

- 1.- el coneixement de les pròpies emocions en el mateix moment en que apareixen.
- 2.- la capacitat de controlar les emocions com una eina imprescindible per no ser esclau de les emocions negatives com la ira, l'ansietat...
- 3.- la capacitat de motivar-se un mateix com una font de benestar i felicitat si treballem per allò que ens hem proposat, més enllà del resultat final.
- 4.- el reconeixement de les emocions dels altres a través del desenvolupament de la empatia que s'assenta en la consciència emocional d'un mateix.
- 5.- el control de les relacions en un context social.

Hi ha un bon grapat de Teories de les emocions que fan incidència en diferents aspectes i que s'han desenvolupat durant els dos últims segles; seguint la formació donada pel professor Bisquerra podríem mencionar les següents:

- Teoria Biològica- conceptual on trobem els treballs de Darwin, Plutchik, Ekman, Izard, Zajonc
- Teories Cognitivistes amb autors tan senyalats com Arnold, Lazarus, Schachter y Singer, Frijda, Lang i Scherer.
- Teories basades en la neurociència com plantegen Papez, Mclean, Damasio, LeDoux
- Construcció social que es “desconnecta” de la psicologia per donar rellevància als aspectes sociològics que es treballen des de el món emocional col·lectiu.

Totes les teories, com acostuma a dir el professor Bisquerra, no són antagòniques sinó complementàries en els enfocaments parcials en els quals fixen la seva mirada.

I és en aquest marc on considero que la tasca educativa pot beure i nodrir-se per a que l'educació emocional s'assenti en una bona base científica i sigui una realitat a les nostres escoles.

En el marc educatiu, fent-se eco de totes les aportacions que provenen des de la investigació, la ciència i la pràctica contrastada, se situa la creació l'any 1997 del GROU: Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica que durant l'última dècada ha desenvolupat un programa d'educació emocional arrelat a la pràctica i realitat de les escoles en els seus diferents nivells i també, aplicable al món adult més enllà del context escolar.

Aquestes aportacions estan, fonamentalment, enfocades a l'ensenyament, desenvolupament i adquisició de les Competències Emocionals (Bisquerra i Pérez, 2007) enteses com el conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per comprendre, expressar i regular de forma apropiada els fenòmens emocionals. En el concepte de competència s'integra el saber, saber fer i saber ser.

És de destacar algunes característiques de la noció de competència que tenen ple significat en la tasca educativa:

- és aplicable a persones tant en quant individus com formant part de grups.
- implica uns coneixements "sabers", unes habilitats "saber-fer" i unes actituds i conductes "saber estar" i saber ser" integrades entre sí.
- és indissociable de la noció de desenvolupament i aprenentatge continu unit a la experiència.
- constitueix un capital o potencial d'actuació vinculat a la capacitat de posar-se en acció.

El col·lectiu GROU han dissenyat cinc àmbits competencials on tenen cabuda tots els aspectes que es vulguin desenvolupar en el context educatiu:

- 1- consciència emocional
- 2- regulació emocional
- 3- autonomia personal
- 4- competència social
- 5- competències per al vida i el benestar.

Tal com assenyalen el grup de professionals que conformen el GROU, l'adquisició de competències emocionals està cada vegada més present en tots els àmbits de la vida, no només personal, sinó, i sobre tot professional. Els estudis més recents de

Goleman, Boyatzis, Alberici y Serreri... confirmen que les competències socio-personals tenen una gran i major rellevància en l'àmbit professional. Igualment hi ha evidències que els coneixements acadèmics s'aprenen millor si l'alumnat està motivada, controla els seus impulsos, té iniciativa, és responsable...es a dir si té competències emocionals. El més destacable d'aquest enfocament és que no es tracta de una juxtaposició entre continguts acadèmics i competències de desenvolupament socio-personal sinó d'una integració sinèrgica d'ambdues dimensions.

Des del GROU s'ha fet una contribució important per tal d'evitar confusions entre intel·ligència emocional, competència emocional i educació emocional. La intel·ligència emocional és un constructe hipotètic propi del camp de la psicologia; la competència emocional posa l'èmfasi en la interacció entre persona i ambient, i com conseqüència confereix més importància a l'aprenentatge i desenvolupament; per últim, l'educació emocional és entesa com un procés educatiu, continu i permanent, que pretén el desenvolupament de les competències emocionals com element essencial del desenvolupament integral de la persona, amb l'objectiu de capacitar-lo per a la vida.

Aquest és el marc teòric i pràctic ofert pels professionals que conformen el GROU en el qual portaré a terme el projecte de treball d'aquest Màster i el qual aplicaré en el meu centre de treball com inici d'implementació d'un Programa d'Educació Emocional.

## **VII - CONTINGUTS**

Els continguts del programa d'educació emocional estan emmarcats en les cinc competències bàsiques que es pretenen desenvolupar però, és important destacar el fet que el seu desenvolupament no és compartimentat per blocs. Sempre que es vivencia, s'explica o s'implementa algun aspecte de l'educació emocional estem incidint en totes les competències bàsiques, totes elles són un engranatge que es mou simultàniament o no es mou, es queda travada i no avança.

No hem d'oblidar que estem parlant del desenvolupament de les persones i nosaltres no tenim compartiments estancs, som un ésser viu, una unitat i on qualsevol "acció" repercuteix en el conjunt tan sigui positiva com negativament, per això sabem que l'educació emocional repercuteix tant en el benestar subjectiu com en el benestar físic, a la salut de cada individu.

## **CONSCIÈNCIA EMOCIONAL**

Consisteix en conèixer les pròpies emocions i les emocions dels altres a partir de l'auto observació i de l'observació del comportament de les persones que ens envolten. Suposa la comprensió de la diferència entre pensaments, accions i emocions; la comprensió de les causes i conseqüències de les emocions; discernir el seu grau d'intensitat; identificació dels seus mecanismes d'expressió tan verbal com no verbal. Els aspectes concrets a desenvolupar són:

- 1- *Donar nom a les emocions*: adquirir un vocabulari emocional que sigui ric, efectiu i adequat a un context cultural determinat.
- 2- *Identificació de les pròpies emocions i sentiments* adonant-se del fet de poder experimentar emocions múltiples i de les dificultats que pot haver-hi degut a dinàmiques inconscients o a inatenció selectiva.
- 3- *Utilització del llenguatge verbal i no verbal* com a mitjà d'expressió d'emocions.
- 4- *Reconeixement dels sentiments i emocions dels altres* dotant-nos d'eines d'escolta empàtica.

## **REGULACIÓ EMOCIONAL**

Competència clau en el desenvolupament de les persones i que acompanya la presa conscient de la responsabilitat de cadascú en la seva pròpia vida. Els aspectes a desenvolupar segons el GROU serien:

- 1- *Prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament*. Aspecte expressat en el següent gràfic.

2- *Expressió emocional i habilitats d'afrontament*: capacitat per expressar les pròpies emocions de manera apropiada tant en un mateix com en els altres, fent servir tècniques com: relaxació, meditació, diàleg intern, visualitzacions, autoafirmacions positives, assertivitat, reestructuració cognitiva, desenvolupament de l'empatia, escolta activa...

3- *Regulació emocional entesa com manifestació de la consciència emocional i decisió responsable* davant les nostres emocions i per tant l'altre cara de la moneda del "segrest emocional" o de la repressió de les pròpies emocions. Això comporta regulació de la impulsivitat, tolerància a la frustració, perseverar en l'assoliment dels objectius, diferir recompenses immediates a favor d'altres de major nivell però a llarg termini...

4- *Competència per auto generar emocions positives* i experimentar-les de forma voluntària i conscient per gaudir de la vida.

### **AUTONOMIA EMOCIONAL**

L'autogestió personal ens capacita per analitzar críticament les normes socials, per buscar ajuda i recursos i per gaudir d'auto eficàcia emocional. Alguns dels elements a través dels quals ho assolirem són:

1- *Autoestima*: Olga Castanyer ens dóna una definició molt completa d'aquesta complexa capacitat, "el conjunto de pensamientos, sentimientos y conductas que hacen que la persona se considere digna de ser querida y valorada por sí misma, sin depender para ello del cariño o la valoración de los demás", "Enséñale a decir no", Ed, Espasa Calpe 2009.

2- *Automotivació*: capacitat d'automotivar-se i implicar-se emocionalment en activitats diverses de la vida personal, social, professional, de temps lliure...

3- *Actitud positiva davant la vida* amb un sentit constructiu del jo (self) i de la societat; sentir-se optimista i potent (empowered) al afrontar els reptes diaris i amb la intenció de ser bo, just i compassiu.

4- *Responsabilitat assumida en la presa de decisions* expressada en comportaments segurs, saludables i ètics.

5- *Autoeficàcia emocional* que passa per la consciència i acceptació de la seva pròpia experiència emocional per que està en consonància amb els seus propis valors morals.

6- *Anàlisi crític de normes socials*: capacitat per avaluar els missatges socials, culturals i dels mass media, relatius a normes socials i comportaments personals.

7- *Resiliència* per afrontar les situacions adverses que la vida pugui deparar però davant les quals, com assenyala Víktor Frankl, "se ofrece la oportunidad de tomar una decisión, una decisión que determina si uno se somete o no a las fuerzas que amenacen con robar-li l'últim resquici de la seva personalitat: la llibertat interior... Y es precisamente esta libertad interior la que nadie nos puede arrebatarse, la que confiere a la existencia una intención y un sentido", "El hombre en busca de sentido" pag, 90-91, Ed, Herder 1979.

### **COMPETÈNCIA SOCIAL**

Les relacions socials estan totalment vinculades a les emocions i, per tant, les habilitats interpersonals són claus i decisives a l'hora d'establir relacions sanes, basades en la comunicació efectiva, respecte, actituds pro-socials...

- 1- *Dominar les habilitats socials bàsiques*: escoltar, saludar, donar les gràcies, demanar un favor, manifestar agraïment, demanar disculpes, mantenir una actitud dialogant...
- 2- *Respecte pels altres*: intenció d'acceptar i apreciar les diferències individuals i de grup i valorar els drets de totes les persones.
- 3- *Desenvolupar l'empatia*, es a dir, una comprensió respectuosa del que els altres estan experimentant i per poder oferir empatia hem de desprendre'ns de totes les idees preconcebudes i de tots els prejudicis. Marshall B. Rosenberg en el seu llibre "Comunicación no violenta. Un lenguaje de vida" Ed,GAE 2009, defineix l'empatia com "una respetuosa comprensión de la vivencia de los demás" i, el que trobo més important és que ens avisa del que acostument a confondre com empatia quan escoltem els altres. " solemos ceder a la fuerte urgencia que sentimos de dar consejos o tranquilizar a nuestro interlocutor, y de explicarle cuál es nuestra opinión o cómo nos sentimos". Aquest autor dóna una visió molt concreta del que implica desenvolupar l'empatia en la comunicació amb els altres: "La empatia, sin embargo, exige de nosotros que vaciemos nuestra mente y escuchemos con todo nuestro ser a la otra persona... nos limitaremos a prestar atención a sus observaciones, sentimientos, necesidades y peticiones..."
- 4- *Prevenició i resolució de conflictes*, implica la capacitat per identificar situacions que requereixen una solució o decisió preventiva, avaluar riscos, oferir recursos, posar barreres... La capacitat de negociació implica tenir en consideració la perspectiva i sentiments dels altres per tal d'arribar a una resolució pacífica i acceptada per tots els implicats.
- 5- *Assertivitat*: mantenir un comportament equilibrat entre l'agressivitat i la passivitat. Capacitat per defensar i expressar els propis drets, opinions i sentiments; dir "no" clarament i mantenir-lo; fer front a la pressió del grup; assumir els propis límits...Segons la psicòloga Olga Castanyer sense autoestima no hi ha assertivitat "solo vamos a poder ser capaces de afirmar nuestros derechos ante los demás si antes nos los hemos afirmado a nosotros mismos, si estamos convencidos de que merecemos el respeto incondicional de los demás. Y solo vamos a poder respetar a los demás si nos vemos iguales a ellos, con la misma valía que nosotros: ni más ni menos", op cit, pag 29.

## **COMPETÈNCIES PER A LA VIDA I EL BENESTAR**

Suposa la capacitat d'adoptar comportaments apropiats i responsables en la resolució de problemes personals, familiars, professionals i socials. Tot això de cara a potenciar el benestar personal i social.

Assolir habilitats per afrontar situacions de conflicte, i crisi que ens trobem a la vida dotant-nos de recursos que ajuden a organitzar una vida sana i equilibrada, que afavoreixen un major benestar a mesura que s'experimenten emocions positives.

- 1- *Fixar objectius adaptatius*: positius i realistes.
- 2- *Presa de decisions* en situacions personals, familiars, acadèmiques, socials i de temps lliure assumint la responsabilitat pròpia i *tenint en compte els aspectes ètics, socials i de seguretat*.
- 3- *Capacitat per identificar la necessitat de suport i assistència* i saber accedir als recursos disponibles apropiats.
- 4- *Ciutadania activa, cívica, responsable, crítica i compromesa*: implica el reconeixement dels propis drets i deures; el desenvolupament d'un sentiment de pertinença; participació efectiva en un sistema democràtic...
- 5- *Benestar subjectiu*: capacitat per gaudir de manera conscient del benestar que comporta una actitud positiva davant la vida i procurar transmetre-ho a les persones amb les quals s'interactua.
- 6- *Fluir*: capacitat per generar experiències òptimes en la vida professional, personal i social. De manera molt suggerent l'autor de "Flow" Mihali Csikszentmihali considera l'atenció com una eina imprescindible a l'hora de fluir, de gaudir i per tant de ser feliç: "... la señal de que una persona controla la conciencia es que tiene la habilidad de centrar su atención a voluntad, que puede evitar las distracciones y concentrarse tanto tiempo como lo necesite par alcanzar su objetivo, y no más. Y la persona que puede hacer esto normalmente disfruta con el curso normal de su vida cotidiana" (pag.57).

## **VIII - METODOLOGIA I ACTIVITATS**

La base metodològica de totes les activitats previstes en l'aplicació d'aquest Programa d'Educació Emocional esta basada en la mirada holística cap el alumnat i en la pròpia tasca educativa, és a dir, responen a un plantejament que combina la formació i informació amb l'experimentació vivencial en diferents graus tenint en compte la diversitat present a les aules, diversitat que es manifesta en diferents estils d'aprenentatge: auditiu, visual, kinestèsic i en diferents graus d'implicació de l'alumnat a l'hora de posar-se en contacte amb el llenguatge emocional, situacions, rol plays, interaccions...



Anna Carpena en el seu llibre “Educació socioemocional a primària” Ed, Eumo, 2001 fa menció a tres paradigmes metodològics present avui dia a l’escoles: el model sistèmic, l’enfocament humanista i l’enfocament constructivista.

El model sistèmic, dinamitzat els últims anys des de la Pedagogia Sistèmica i on es contempla l’alumne en la totalitat del seu sistema escolar, familiar, social i intenta incidir en les connexions que hi ha entre tots ells per afavorir un desenvolupament integral de la persona.

Des d’aquesta perspectiva sistèmica es dóna una gran rellevància a l’habilitat de comunicació, es considera que la comunicació gratificant és un poderós mecanisme de canvi en les conductes interpersonals.

L’enfocament humanista el qual beu de les significatives aportacions de Abraham Maslow i Carl Rogers, proposa la creació de contextos i activitats que ajudin l’alumnat a pensar i descobrir els propis valors.

L’enfocament constructivista amb representats tant reconeguts com Piaget, parteix de la idea d’un procés de construcció personal al llarg de la vida assumint la participació activa i la implicació personal de l’alumnat com elements vitals en el seu propi procés de desenvolupament i aprenentatge. Això comporta contextualitzar les situacions d’ensenyament- aprenentatge sent el més significatives i funcionals possibles per a l’alumnat i en les quals estiguin presents els tres nivells educatius implicats: cognitiu, emocional i conductual.

Donat que és la primera vegada que l’alumnat farà unes activitats d’ensenyament - aprenentatge d’educació emocional és molt important que sàpiguen què estem fent, en quin marc teòric bàsic ens basem, quins objectius ens plantegem, quina temporització i quin context escolar ens servirà pel seu desenvolupament. Aquest escenari ens ajudarà a assolir l’objectiu que justifica l’aplicació d’un programa d’educació emocional i que com explicita Anna Carpena és: “ En acabar el curs els ha de quedar clar que fent educació emocional han après coses tant importants com els continguts de les altres matèries, han de ser conscients que aquests aprenentatges són molt importants per a la vida” pàg,24.

Hem d’evitar córrer riscos que això sigui considerat com un seguit de “jocs” d’un determinat professor, que sigui un fet puntual sense cap conseqüència a curt i mig termini o, encara pitjor, que no serveixi com un bagatge personal a aplicar quotidianament en l’esdevenir de les relacions personals a l’escola i a la família.

Per tal d'evitar les disfuncions anteriors hem de plantejar clarament allò que volem fer i malgrat el context escolar sigui dins l'àmbit tutorial seria molt bo que es pogués fer transversal amb algunes matèries i amb d'altres professors que no siguin els tutors del grup.

Com a eines bàsiques a aplicar en el desenvolupament del programa d'educació emocional hem de contemplar:

- Partir dels coneixements de l'alumnat i de les seves idees sobre el món emocional: fer brainstorming o pluja d'idees on el paper del professor sigui fonamentalment recollir totes les aportacions, satisfer la necessitat de tothom de ser escoltat pels companys i companyes sense rebre judicis o valoracions morals.
- Totes les activitats o dinàmiques han d'estar clarament esposades per tal de facilitar el seu desenvolupament i a través del procés l'alumnat sàpiga que ha de fer; això ens permetrà experimentar amb tranquil·litat i valorar posteriorment sense fugues en el debat per manca de claredat.
- Contemplar amb flexibilitat els diferents graus d'implicació de l'alumnat, animant però no forçant la seva participació, en qualsevol cas donat que estem parlant d'un procés en el temps sempre hi ha oportunitats de participar.
- Combinar diferents estratègies i tipus d'activitats, evitant una repetició que podria arribar a ser desmotivadora. Així plantejarem activitats individuals, petits grups, grup classe, parelles, role playing, jocs de simulació, aprenentatge cooperatiu i amb activitats més de caire reflexiu amb d'altres més kinestèsiques i amb d'altres basades en la creativitat artística, musical i, o literària.
- Per últim i molt important és recollir la valoració i avaluació que fa l'alumnat de tot allò que s'hagi fet; avaluació valuosa que ens indicarà el grau de satisfacció viscuda, les preguntes i, o comentaris que es puguin suscitar, la creació progressiva d'un espai d'expressió emocional delimitat per la seguretat i confiança.

Les activitats que ajudin a desenvolupar el programa d'educació emocional han de respondre a uns criteris bàsics tals com: adequar-se a l'edat de l'alumnat; ser aplicables al grup-classe; afavoridores de reflexió sobre l'experiència emocional per part de l'alumnat; facilitadores d'informació rellevant donada pels tutors per conèixer i valorar els processos emocionals de l'alumnat.

## TABLA D'ACTIVITATS I COMPETÈNCIES CORRESPONENTS

<b>ACTIVITATS</b>	<b>CONSCIÈNCIA EMOCIONAL</b>	<b>REGULACIÓ EMOCIONAL</b>	<b>AUTONOMIA PERSONAL</b>	<b>COMPETÈNCIA SOCIAL</b>	<b>COMPETÈNCIES PER A LA VIDA</b>
<b>1.-Presentació de l'educació emocional</b>	<b>X</b>				
<b>2.-Descobrim les emocions bàsiques</b>	<b>X</b>				
<b>3.-Dòmino emocional</b>	<b>X</b>			<b>X</b>	
<b>4.-Contes per a sentir</b>		<b>X</b>	<b>X</b>		
<b>5.-Audicions musicals</b>			<b>X</b>	<b>X</b>	
<b>6.-Emocions i poesies</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
<b>7.-Formem quadrats</b>		<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	
<b>8.-Fer i desfer nusos</b>		<b>X</b>		<b>X</b>	<b>X</b>
<b>9.-Confiem i donem confiança</b>				<b>X</b>	<b>X</b>
<b>10.-Cóm estic d'autoestima?</b>	<b>X</b>		<b>X</b>		
<b>11.-Passeig pel bosc de la mà del meu arbre.</b>			<b>X</b>	<b>X</b>	
<b>12.-Relaxant-nos ens sentim millor.</b>		<b>X</b>	<b>X</b>		
<b>13.-Sessió de loga per acomiadar el curs.</b>			<b>X</b>		<b>X</b>

# Activitat 1

## Presentació de l'Educació Emocional

**Objectiu:** posar en contacte l'alumnat amb les bases de l'educació emocional de forma molt elemental. Iniciar un procés de vocabulari, identificació i autoconsciència emocional-

**Competència:** consciència emocional.

**Procediments:** Iniciar la sessió amb una pluja d'idees sobre "què és emoció?". Potenciar que l'alumnat doni les seves opinions cuidant no revalidar unes o desconsiderar altres.

En una segona fase amb l'ajuda d'un power point situar els conceptes més bàsics, sobre tot incidint en que les emocions no són bones ni dolentes i que negar-les sota arguments morals no ajuda ni a ser millor persona ni a ser més feliç. Es tracte d'un procés de coneixement, acceptació, regulació, autonomia i gestió.

En una tercera fase de la sessió fer una recollida en grup de les emocions que coneixem o creiem que són emocions.

**Materials:** pissarra, canó projector.

**Temporalització:** Una hora de tutoria amb tot el grup classe. **Annex del power point**

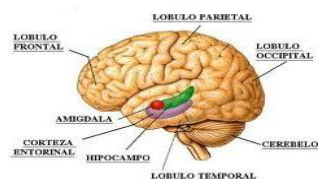
### EMOCIÓ!

Què? quan? com? on?

Un estat complexa de l'organisme caracteritzat per una excitació o pertorbació que predisposa a una resposta organitzada. Les emocions es generen com a resposta a un esdeveniment extern o intern.

(Bisquerra .Educación emocional y bienestar)

### El cervell



## Classes d'emocions

- Positives
- Negatives
- Ambigües
- Estètiques

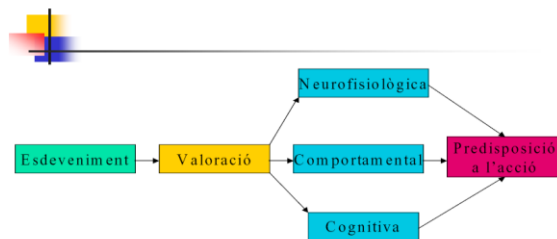
## Característiques de les emocions

- No són ni bones ni dolentes.
- Són agradables o desagradables
- Són evolutives
- Suposen aprenentatge
- Apareixen com resposta a un estímul
- Experiència interna amb diferents intensitats
- Són contagioses

## Per a què serveixen?

- Són un senyal per a nosaltres mateixos
- Ens preparen per a l'acció
- Vigilen l'estat de les nostres relacions
- Avaluen si les coses ens van be
- Serveixen de senyals als altres

## Emoció



Quadre 2.2. Procés de la vivència emocional extret de Bisquera (2003)

## Activitat 2

### Descobrim les emocions bàsiques i famílies

**Objectiu:** Adquirir vocabulari emocional tant de les emocions bàsiques com de tots els matisos que hi ha dintre de cadascuna.

**Competència:** consciència emocional.

**Procediments:** Presentar amb unes targetes grans les emocions bàsiques les quals s'enganxen a la pissarra. Es parla en grup del deu contingut i s'acota si es necessari.

En una segona fase es formen grups de 5 alumnes i se'ls donen unes 11 targetes amb noms de diferents emocions per a que busquin a quina família pertanyen.

Un portaveu de cada grup surt i les col·loca a sota de l'emoció bàsica a la qual pertany, donant pas al debat que es pugui motivar.

**Materials:** targetes plastificades amb un ampli ventall d'emocions; diccionaris per tal de buscar significats; estris per enganxar les targetes.

**Temporalització:** Dues sessions de classe de tutoria amb tot el grup classe.

**Fonts:** *Llibertat emocional* (Salmurri, 2006.pag 40,41); *Conflicto y emoción* (Redorta et al, 2006.pag59)

### Annex: Targetes de les emocions i famílies

MIEDO NERVIOSISMO TENSION PREOCUPACION TERROR  
DESASOSIEGO FOBIA INQUIETUD PANICO ANSIEDAD  
INCERTEZA INSEGURIDAD ANGUSTIA TEMOR

ALEGRÍA SATISFACCIÓN PLACER FELICIDADGOZO  
TRANQUILIDAD DELEITE DIGNIDAD EUFORIA  
DIVERSIÓN ÉXTASI

AMOR ENAMORAMIENTO PASION AFINIDAD  
CONFIANZA AFECTO ACCEPTACIÓN CARIÑO  
CORDIALIDAD TERNURA ADORACIÓN DEVOCIÓN

SORPRESA DESCONCIERTO ESPANTO ADMIRACIÓN  
DOLOR

**AVERSIÓN** DESPRECIO ASCO ANTIPATIA  
DESAGRADO MENOSPRECIO DISGUSTO REPUGNANCIA  
RUBOR

**VERGÜENZA** REMORDIMIENTO HUMILLACIÓN CULPA  
PERPLEJIDAD PESAR TURBACIÓN AFLICIÓN

**TRISTEZA** DESCONSUELO PENA MELANCOLÍA  
SOLEDAD PESIMISMO DEPRESIÓN DESÁNIMO TÍRRIA  
DESESPERACIÓ AUTOCOMPASIÓN

**IRA** AGRESIVIDAD ODIÓ RESENTIMIENTO HOSTILIDAD  
IRRITABILIDAD RENCOR FÚRIA ENFADO CÓLERA  
EXASPERACIÓ INDIGNACIÓ ACRITUD

## ACTIVITATS 3 i 4

### **DÒMINO EMOCIONAL. CONTES PER A SENTIR.**

**Objectiu:** Prendre consciència emocional i relacionar fets concrets amb emocions. Escoltar els companys i companyes expressant les seves diferents emocions davant els mateixos fets.

**Competència:** consciència emocional per diferenciar entre fet, pensament i emoció. Comprensió de les emocions dels altres com habilitat social.

**Procediments:** treball en grups de quatre o cinc alumnes; cada grup té totes les fitxes del dominó i han de relacionar cada fet amb l'emoció corresponent.

Comento que no és una competició per acabar primer i que de vegades no es tot tan obvi com podria semblar; poden sortir diferents interpretacions que han de ser discutides pel grup i prendre decisions consensuades.

Un cop acabat cada grup va llegint les seves correspondències i valorem les possibles discrepàncies, provocant un debat de tot el grup.

En una segona sessió es comenten les emocions que més han costat identificar i aclarim dubtes relacionades amb els continguts i de vegades amb manca de vocabulari. Fem servir la lectura de contes per aquella o aquelles emocions que hagin provocat més debat.

**Materials:** dòminos plastificats per cada grup. El llibre de contes.

**Temporalització:** dues hores de tutoria.

**Fonts:** Material ofert per la professora Meritxell Obiols. *Cuentos para sentir* (Ibarrola, 2008)

## Annex: Contes per a sentir i dòmino emocional

Contes sobre l'orgull de Begoña Ibarrola titulats: "el vendendor ambulante", pàg 104 i "La estrella que quería ser especial", pàg 110.

MIEDO	Confiabas mucho en una persona y de pronto te das cuenta de que te ha engañado	DESENGAÑO	Veo a la chica con la que salgo, bailando cariñosamente con otro
ENVIDIA	Jugando en el recreo golpeo sin querer a un compañero y éste me insulta con la palabra que más me duele	IRA	Tengo un examen mañana y todavía me queda por estudiar la mitad de la materia
AMISTAD	Saco muy buenas notas y me río de una compañera suspendida	NOSTALGIA	Hay una persona especial con quien puedo compartir mis alegrías y tristezas
SORPRESA	En un pueblo, dos familias están enemistadas a muerte por un conflicto de límites de sus tierras	ODIO	Un blanco rico y fuerte mira con mucha superioridad a un negro pobre, afectado por el Sida
ASCO	Existe una persona única, con quien me gustaría compartir toda mi vida	ORGULLO	Voy por la calle y veo que alguien ha vomitado en la acera
DESPRECIO	Te dan la nota de una examen difícil y estás aprobado	ALEGRÍA	Tienes que operarte y te dicen que hay riesgos graves
VERGÜENZA	Te dicen que a tu perro lo ha matado un camión	CELOS	Alguien te demuestra en público que dijiste una mentira muy grande por presumir



FOBIA	Llevas varios meses en el extranjero y te acuerdas de una persona a quien echas mucho de menos	TRISTEZA	Me molesta mucho encerrarme en un ascensor
ENAMORAMIENTO	Te han hecho una entrevista de trabajo y te dicen que hay muchas posibilidades de contratarte	ESPERANZA	Tengo un calzado nuevo y cómodo, pero me compro otro porque es de una marca más famosa
ABURRIMIENTO	Vas a entrar en tu calle con el coche y ves inesperadamente que hay una zanja	ANGUSTIA	No me gusta el fútbol y mi padre se empeña en que estemos todos con él viendo el partido
CAPRICHOS	Quieres ir a Inglaterra y empiezas a estudiar inglés con mucha energía	ENTUSIASMO	Una chica muy guapa de mi clase es admirada por los compañeros, pero a mí no me tiene en cuenta

## Activitat 5

### Audicions musicals i expressió emocional.

**Objectiu:** Experimentar respostes emocionals davant estímuls musicals i diferents maneres d'explorar la creativitat per expressar-nos des de la nostra individualitat.

**Competència:** autonomia personal i gestió emocional.

**Procediments:** Audicions musicalment realitzades amb l'intenció de provocar una de les cinc emocions bàsiques: por, tristesa, alegria, amor i ira. (annex 4)

En un primer pas s'escolten peces i entre tots intenten associar-les a una d'aquelles emocions.

En un segon moment tornem a escoltar altres peces i per cadascuna evoquem una paraula, un color, un paisatge, i una part del cos on més la sentim, ballar amb els moviments que ens inspiraven les melodies.

En un tercer moment escollim quatre peces musicals relacionades amb l'alegria i cada alumne decideix un camp creatiu d'expressió: un dibuix

amb colors, un record personal que li connecti amb l'alegria, relatar una escena o diàleg amb els que vulguin crear aquest espai emocional.

**Material:** una llibreta individual, llapis de colors i un aparell de música.

**Temporització:** Una hora per cada grup de quinze alumnes

## ANNEX. MÚSICA I EMOCIONS

### Fragments de peces musicals emeses per a cada emoció

**Alegria:** ANDERSON . La màquina d'escriure

BACH: Badinerie - suite en Si m BWM 1067

BEETHOVEN: 9ª simfonia – Himne de l'alegria op.125

HÄNDEL: El Messies – Aleluia

HÄNDEL: Música per als focs d'artifici – 4t La réjouissance

JOPLIN, SCOTT: The entertainer

MC.CRAVERY: When the Saints – Louis Armstrong

**Por:** BÀRTOK: Música per a cordes, percussió i celesta

BEETHOVEN: 9ª Simfonia – 4t mov. Inici

BEETHOVEN: 6ª Simfonia – 4t mov. La tempesta

BERLIOZ: Simfonia Fantàstica – 4t mov.

BERLIOZ: Simfonia Fantàstica – 5è mov.

GRIEG: Peer Gynt. En el palau del rei de la muntanya op.46

**Tristesia:** ALBINONI: Adagio en Sol m per cordes i orgue

BACH: Air de la Suite n. 3 en Re Major

CHOPIN: Preludi n.15 en Re Major

CHOPIN: Vals n.3 en la menor op.34 n.2

GRIEG: Peer Gynt -La cançó de Solveig op.55- 1ª Suite

GRIEG: Peer Gynt –La mort d'Aase. Op.46 -2ª Suite

MASSENET: Taïs – Meditació

MOZART: Concert per a clarinet 622 – 2n mov.- Adagio

**Amor:** BACH: Cantata BWM 156

BEETHOVEN: Per a Elisa

BEETHOVEN: 6ª Simfonia – 2n mov – El rierol

BRAHMS: Wiegenlied (Cançó de Bressol) op.49 n.4

BRAHMS: Concert per a violí i org en Re M op.77 2n mov.

GRIEG: Peer Gynt – El matí

**Ira:** BEETHOVEN: 5ª Simfonia – 4t mov. Op. 67

BERNSTEIN: West Side Story - Rumble

CHOPIN: Estudi en do menor op.10 n.12 “Revolució”

GRIEG: Peer Gynt – el retorn de Peer Gynt- op.55 2ª Suite

MOZART: La flauta màgica – aria de la reina de la nit

MOZART: Requiem en Re m KV 626 – Confutatis

### **Alegria: record d'una experiència alegre.**

María (2n ESO, curs 2010-11)

Me recuerda a mí cuando bailaba y competía, lo bien que me lo pasaba, cómo disfrutaba y lo vergonzoso que era cuando mi padre creía bailar bien y empezaba a hacer el numerito delante de todos, ja ja,...cómo nos reíamos; mi madre cohibiendo a mi padre porque todos le estaban mirando como hacía el payaso... ja, ja.

Me encantaba cuando mi madre decía "por favor para!, qué vergüenza!, yo no te conozco! ...Ja ja.

Y venía a verme mi amigo Dani, que es como un hermano para mí.

Sin duda un momento divertido y alegre.

---

Àlex (2n ESO, incorporat nou aquest any 2010-11)

Un momento muy alegre fué cuando mi hermano volvió del ejército después de siete meses.

Lo vi en el aeropuerto de Barcelona, él me dió un abrazo muy fuerte y yo se lo devolví, me contó todo lo bien que le iban las cosas por allí; estaba muy contento, igual que yo.

---

Sintra (2n ESO 2010-11)Estoy recordando el momento en el que el año pasado vine a recoger las notas y me ponía que me habían quedado dos pero no repetía. Eso fué una alegría muy grande para mí.

Otro momento de alegría para mí fué el día que me fuí yo sola en el tren a Galicia a pasar el verano con mi abuelo Fermín.

---

### **Relats novel·lats que expressen alegria:**

Irene (2n ESO, 2010-11)

És una sala de ball on es celebra una festa i es veuen les noies ballant amb les seves parelles a un ritme semblant al twist, un ritme ràpid i alegre.

Després la gent es comença a relaxar i para per prendre alguna cosa a la mateixa barra del local mentre parlen i agafen forces per continuar. Ara tornen però aquesta vegada sembla més un ball de la reialesa on es saluden amb alegria i tots van girant i canviant de parella sovint.

La gent comença a anar-se ca a casa seva, amb alegria, esperant la celebració d'un altre ball i dient-se els uns als altres "adéu".

---

Anna (2n ESO, 210-11)

Dos amigos de la infancia se encuentran y uno de ellos pensaba que el otro había muerto. Se alegra tanto de verlo que va corriendo a abrazarlo y

se ponen a hablar de los recuerdos buenos, malos y buenos otra vez, antes de que pensasen que estaba muerto. Después deciden irse de viaje en coche pero se les acaba la gasolina y van a buscar un autobús pero lo pierden y lo persiguen con unas bicis que se han encontrado. Aunque estan muy cansados se alegran de estar juntos. Cuando pasan muchos años cada uno tiene su casa y su vida pero les unen las cartas que se escriben recordando las vacaciones.

---

Iñaki

Tothom salta i balla, beuen cervesa i cava, mengen fins atipar-se. La festa ja dura tres dies, des de que el tirà va ser aniquilat per l'heroi desconegut i la terra ha tornat a la normalitat. La pau regresa a tos els llocs, no hi ha por a cap racó del món. Els nenes corren, criden i juguen; els avis fins i tot ploren d'alegria per que, per fi, l' humanitat s'ha lliurat del regne de la por i dolor que aquell malvat ésser va instaurar.

## **Activitat 6**

### **EMOCIONS I POESIA**

**Objectiu:** Comunicar les emocions fent ús de la nostra capacitat creativa a través de la poesia.

**Competència:** autonomia emocional amb un treball d'introspecció per connectar amb experiències viscudes.

**Procediments:** dintre del crèdit opcional de Poesia realitzat amb l'alumnat de 1r. ESO cada alumne escull una emoció o situació que vulgui expressar. Es realitza a classe i es comença amb una curta dinàmica de relaxació, respiració i consciència corporal. A continuació cadascú es pren el seu temps per connectar i visualitzar aquella experiència que vol comunicar poèticament.

**Material:** la llibreta i el llapis.

**Temporització:** Una hora i mitja de classe.

### **ANNEX POESIES I EMOCIONS.**

### **Port aventura y el miedo**

El miedo, hermosa sensación que brota de tus venas,  
y corre por ellas,  
como por el bosque corre un caballo sin cadenas.  
Te pones nervioso, quieres escapar,  
pero un pestilente olor te acaba de atrapar.  
Hueles el miedo que de ti se apodera  
Y la sangre te arde en lea venas.  
Del miedo que sientes tus pensamientos  
Han quedado vacíos como un desierto,  
Los nervios te aumentan  
Y te quedas sin aliento.  
Al final siempre consigues escapar  
Pero temes un día la solución no seas capaz de hallar.

*Andrea Márquez*

### **Mi abuela**

Estrella enferma  
Tu siempre brillabas  
Aunque tus últimos años en silla de ruedas  
No disfrutabas.  
Maldita fue la noche en que tu luz se apagó  
Para por siempre sumirte en la eterna  
Negrura del último trance.  
Hoy sólo espero que oigas mis palabras  
Y que desde algún lugar, allá en el cielo  
Puedas disfrutarlas.  
Que te reúnas con tus seres queridos  
Y que sepas que aquí,  
Entre los no fallecidos,  
Tu recuerdo por siempre seguirá  
Vivo, y recordaremos los buenos

### **MIEDO**

Las luces se apagan,  
Llega la oscuridad,  
El miedo me alcanza,  
Un agujero negro me traga  
No me atrevo ni a respirar  
Porque si el miedo me llega a...  
Nadie me lo puede quitar.  
La mente se altera,  
Cosas terroríficas empieza a pensar  
Y si no crees en ellas  
Dormir te va ayudar  
A librarte de mal sueños  
Y por eso espero  
que la luz me venga a saludar  
esperando que los malos pensamientos  
me dejen alguna vez en paz.

*Marc Alonso*

### **LA AÑORANZA DE MI ABUELO**

¿Sabes qué es la añoranza, la tristeza?

Es no poder verte, cuándo jugábamos entre la maleza

Significa no poder abrazarte cuando esté triste  
O cuando me duela la barriga de las chuches  
No estés allí, haciéndome masajes dulces.  
Cando falleciste, no podía pensar ni sentir  
Porque tú eras mi yayo, mi papuchi como  
Decía la yaya.

Cada día, cuando salía del cole, te veía  
Y sonreía porque sabía  
Que al llegar a tu barriguita me darías  
Momentos que junto a ti  
Hemos vivido.

*Andrea Márquez.*

Un beso y un chicle, mi recompensa por quererte.  
Pero ya no estás, no estás y no podré hacer nada  
Para evitarlo.

*Alicia Vinader*

### **RABIA**

Rabia es lo que siento  
Cuando sé que te pierdo,  
Te miro a los ojos  
Y me rechazas la mirada.  
Qué te he hecho?  
Es lo que me pregunto  
No me respondes  
Te llamo y me cuelgas  
Te envío un mensaje  
Y no me respondes  
Qué puedo hacer?  
Me pregunto  
Ya sé, escribirte  
Mi emoción en una poesía.  
Rabia ya no siento  
Porque me ha funcionado  
la poesía  
que es mi vida.  
Ahora lo que siento  
Es alegría.

*Nazareth Ruz*

### **TRISTEZA**

Ayer estuve triste  
Hoy también.  
¿Por qué?  
Porque no te he vuelto a ver.  
Tengo muchos recuerdos  
De aquellos días que fui.  
Qué gracia  
Aquel día  
Con mi prima

Jugando con tu silla de ruedas,  
Pero ahora no me río  
¿Por qué?  
Porque no estás conmigo  
Tú allí  
Y yo aquí.  
A veces lloro  
Porque no puede verte  
¿y por qué no te quieres venir?  
Yo sé que algún día  
Te veré.

*Paula Compañó*

### **AÑORANZA**

Me siento sola  
Triste  
Sin corazón  
Porque te fuiste.  
Abuelito  
Me dejaste sola  
Sin corazoncito.  
Quiero que vuelvas  
Pero no puedes  
Y lo único que haces es  
esperarme ahí, solito.

*Marina López*

### **TRISTEZA**

La tristeza es una emoción  
Que siente tu corazón  
Cuando no está alegre  
Como una rosa  
Está triste  
Como un pececito solito en el océano.  
Me entran ganas de llorar  
Pero no lo hago por no quedar mal  
Así es la tristeza  
Mala como un huracán.

*Marina López*

### **TRANQUILIDAD**

Escucho las olas del mar  
Cómo me llaman  
La arena noto en mis pies  
Cuando corre el aire  
Ni una persona, ni un pájaro  
No escucho nada  
Estoy relajada y esto  
Se llama tranquilidad.

*Nazareth Ruz*

### **ALEGRÍA**

Hoy he vuelto a sonreír  
Porque por fin te vi  
Hace años que esperaba este momento

Tenía un presentimiento.  
Quiero que te mejores  
Y no quiero que empeores  
Quiero verte sonriendo  
Felizmente.

*Paula Compañó*

### **DELEITE**

Con el Pablo en clase estoy hablando  
Con el David estoy jugando,  
No paramos de hablar,  
Hasta que el David nos hace reír.  
El Pablo se pone loco  
Yo me río de él  
Y él de mí  
Pero... y dónde está el David?  
Ah, sí!  
Copiando las mates de mí,  
el Pablo se une a copiar  
y gracias a mi  
una buena nota sacar.

*Lucas Dosantos*

### **AÑORANZA**

Te extraño,  
Te añoro.  
Te necesito  
Más que una silla  
A su pata,  
Que un armario  
A sus puertas.  
Pienso que algún día  
Te veré  
Te abrazaré  
Y no te soltaré  
Pero eso  
Es obra de mi imaginación  
Sólo una ilusión  
¿Porqué?  
Porque tú  
Sólo estás en mi corazón.

*Paula Compañó*

### **ALEGRÍA**

La alegría es una emoción  
Que se siente en el corazón  
Que se vive, no se piensa  
Sólo se recuerda como aquel día  
En el que tuviste mucha alegría  
Porque en el fondo, muy fondo de la esperanza  
Quizás encuentres una alabanza  
Sobre aquel día  
En el que tuviste mucha, mucha alegría.

*Sonia Sánchez*

### **INQUIETUD**

Cuando estoy cansado  
No puedo parar  
Ni puedo estar parado.  
Estoy harto de todo  
Por eso soy un terremoto.  
Ni en mi casa ni en la escuela  
Me porto de maravilla,  
Mi hermana se porta bien de carrerilla  
Y a mí, a veces, me queda alguna secuela.  
Cuando enloquezco  
Y me castigan  
De eso yo aprendo.  
Me molesta hasta cuando me soplan,  
Yo estoy intentando cambiar  
para algún día no revolucionar.

*Ángel García*

### **SERENIDAD**

Estar sereno  
Es muy bueno  
Para que la vida  
Se viva tranquila  
Con amigos y amigas  
Que nunca olvidas.  
Antes de un partido  
Hay que estar tranquilo  
Porque si no lo haces bien...  
Yo soy Pablo  
Y así soy  
Para vivir la vida  
Con once años de vida. *Pablo Bascón*

### **ALEGRÍA**

La alegría te acompaña  
Siempre está ahí  
Cuando recuerdas a tus amigos  
Y aquel niño tan feliz.  
Ese niño eres tú  
Con un juguete y alegría  
Te lo pasas de maravilla.  
La alegría se vive  
Se siente, ella te hace feliz.  
Es un sentimiento, emoción  
Que va siempre junto a ti.  
No es un sueño, es la realidad  
Aunque te sientas solo  
La alegría te acompañará.

*David Fusté.*

### **AMISTAD**

Con mi amiga María  
Siento una gran alegría,  
Me acuerdo de la infancia  
De la tuya como de la mía.  
Una tarde te hicieron llorar  
Fue por una cruel maldad.

Mi amiguita,  
Como una hormiguita  
Se sienta en su sofá  
Cansada de estudiar  
Catalán, inglés castellano  
Tomando un cola cao  
Junto a su hermano llamada Mariano.  
Eso es la alegría  
De mi amiga María.

*Alba Ramírez*

### **ODIO**

Mejores amigos fuimos  
Pero tú te fuiste;  
Este verano te volví a ver  
Y de ti me enamoré  
Hablamos y hablamos  
Pero un día me enteré  
De que me engañaste.  
Siento rabia en el cuerpo  
Y en el corazón  
Sobre todo cuando yo a ti te veo  
Te odio, te odio  
Pero de ti olvidarme  
No puedo

*Paula Bernabeu.*

### **MELANCOLÍA**

A ver a mi abuelo fallecer  
No paran de caer lágrimas sobre mi cara,  
Mi madre al verme llorar  
Me dijo que mi abuelo está  
Yo le pregunté ¿dónde?  
Pues en tu corazón siempre el recuerdo habrá.  
Y al ver a mi abuelo en el ataúd  
Salí corriendo sin pensar porque  
Tenía ganas de llorar.  
Dándolo vueltas y vueltas al pensamiento  
Aún no podía dejar de pensar en lo que pasó  
Porque mi corazón decía que no, que no, que  
No podía ser que mi abuelo falleció. *María*

*Juárez*

## Activitat 7

### Formar quadrats

**Objectius:** Fomentar la cooperació a l'hora de treballar en grup. Valorar la cooperació com eina positiva per assolir objectius i conscienciar de la diferència entre cooperació i competició.

**Competència:** habilitats socials de respecte als altres, comunicació receptiva i comportament pro social i cooperació.

**Procediment:** es formen grups de 4 ó 5 persones més un moderador; cada grup disposa de les 15 parts necessàries per formar 5 quadrats, cada alumne agafa 3 peces aleatòriament.

Aquests grups els han format els propis alumnes amb el criteri de treballar amb els companys i companyes amigues per a fer el treball de Crèdit de Síntesi.

Es donen les instruccions: cada persona ha de muntar un quadrat; no es poden agafar peces dels companys, únicament es poden rebre i fer intercanvi; no es pot parlar i tots els quadrats tenen les mateixes dimensions. El moderador o moderadora vigilarà per que es compleixin les normes i prendrà nota de les dinàmiques que s'han generat en el grup. S'acaba la sessió amb la posada en comú dels moderadors i debat obert sobre com s'han sentit; quines han estat les dificultats i com les han resolt; per últim cada grup extreu les seves conclusions per afavorir la feina del grup que han de desenvolupar en els dies següents.

**Materials:** un sobre amb les 15 peces per formar els quadrats.

**Temporalització:** una hora de classe i com obertura del treball de síntesi que han de desenvolupar per grups durant quatre dies.

**Font:** Montserrat Cuadrado i Bonilla Educació emocional. Secundària.2007

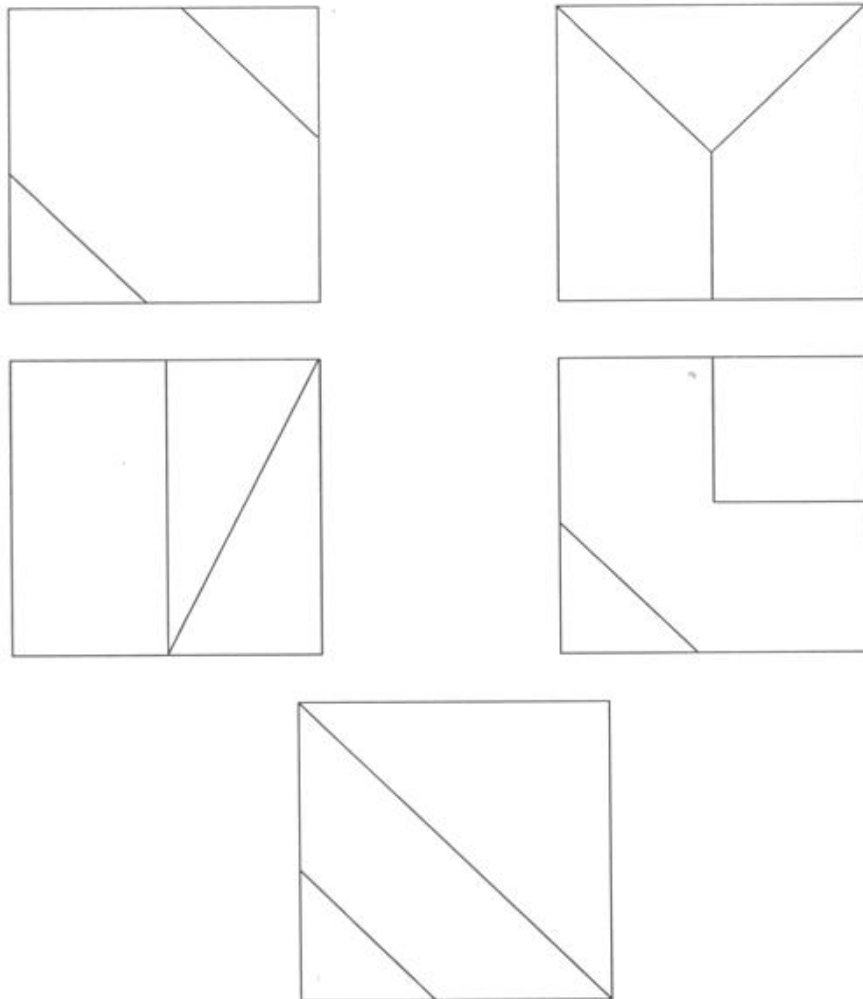
## Annex Quadrats



### *Hoja de instrucciones "Formar cuadrados"*

1. Cada persona ha de construir un cuadrado delante suyo.
2. La tarea no habrá concluido, hasta que todos los miembros del grupo hayan realizado un cuadrado de iguales dimensiones.
3. No se puede pedir ninguna pieza a nadie, es decir, no se puede señalar, ni gesticular ni hablar ni cogerla, etc. la única manera de conseguirla es que la persona que la tiene te la dé.
4. Puedes pasar cualquiera de las piezas que tienes a otra persona en cualquier momento.

### *Material para el alumno "Formar cuadrados"*



## Fer i desfer nusos

**Objectiu:** exercitar-se en millorar la capacitat de mantenir contacte amb els altres. Coordinar accions pròpies i alienes per assolir un objectiu comú. Practicar l'escolta activa com eina de resoldre problemes i on tothom és necessari per a l'èxit.

**Competència:** habilitats socials de respecte als altres, comunicació receptiva i comportament pro social i cooperació. En un segon pla també es treballa l'autoregulació a l'hora d'actuar en conjunt.

### **Procediment**

Abans de començar a fer el nus fem una ronda ràpida de termòmetre físic havent generat un petit espai de silenci i d'escolta del nostre cos. Cada alumne es posa un valor de benestar físic del 0 al 10.

Es formen cercles de 8 persones i han de formar un nus; cadascú entrellaça les seves mans amb dos companys diferents i que no estiguin al seu costat. Un cop fet el nus s'han de desfer sense soltar les mans.

Un cop acabada l'activitat, i després d'uns segons de silenci i d'escoltar les sensacions corporals, es torna a fer una ronda de termòmetre de benestar físic i a continuació responen individualment, unes preguntes sobre com han viscut l'activitat (preguntes a l'annex).

**Temporalització :** amb mig hora és suficient.

**Font:** Activitat feta en diferents moments de les classes del màster i del llibre de Montserrat Cuadrado i Bonilla Educació emocional. Secundària.2007

## Activitat 9

### CONFIEM I DONEM CONFIANÇA

**Objectiu:** Afrontar la responsabilitat que suposa generar confiança i assumir el repte de transmetre-la i, d'altre banda experimentar la necessitat que tenim dels altres per a ser guiats en situacions on objectivament no tenim el control dels espais i on els estímuls exteriors estan molt mediatitzats per les nostres limitacions.

**Competència :** habilitats socials de respecte als altres, comunicació receptiva i comportament pro social i cooperació. En un segon pla també es treballa la competència per a la vida i el benestar per generar un benestar subjectiu a partir d'una actitud cívica, responsable i compromesa.

**Procediment:** Es formen parelles, en aquest cas, noi-noia; un dels dos es taparà els ulls amb material adient, l'altre li dona la ma i l'ha de guiar per la sala on hi ha alguns obstacles a salvar. En el procés s'ha d'intentar caminar més de presa i fins i tot córrer. Tenint molta cura de no xocar i que ningú prengui mal.

Després hi ha un intercanvi de rols, però abans ens tornem a posar en cercle i en silenci intentem fer-nos conscients de com està el nostre cos i prendre consciència d'allò que hem sentit.

Al finalitzar han d'omplir un petit qüestionari sobre les activitats que acaben de fer.

**Materials:** Teles per tapar-se els ulls. Fulls per respondre les preguntes a nivell individual. Càmera de vídeo per gravar la sessió.

**Temporització:** una mitja hora és suficient si treballem amb grups reduïts.

**Observacions:** és important disposar d'un espai ampli i segur; en aquest cas el gimnàs és perfecte.

**Font:** Activitat realitzada al màster amb el professor Albert Duran.

## Annex qüestionari activitats 8 i 9

- 1.- Desfer nusos: com has funcionat tu? I el teu grup?
- 2.- T'agrada't?, sí o no i perquè
- 3.- Quan has estat guiat com senties el cos, quines sensacions físiques tenies?
- 4.- Quins pensaments et passaven pel cap?
- 5- Quan guiaves, com et senties?
- 6.- Quines diferències trobes entre ser guiat o guiar un altre?
- 7.- T'agrada't ? Sí /No i perquè?

## Activitat 10

### CÓM ESTIC D'AUTOESTIMA?

**Objectiu:** cada alumne entra en contacte amb el seu auto concepte i pròpia percepció de sí mateix en relació a l'àmbit més afectiu de la seva vida.

**Competència:** autonomia personal en referència a l'autoestima que es reflecteix amb totes les esferes de la vida, des de l'imatge física, passant per l'acadèmica i la familiar.

**Procediment:** Obrim un torn de paraules per expressar el que s'entén per autoestima amb l'objectiu d'acotar-ho i resoldre dubtes i o confusions amb el propòsit explícit de dedicar tres sessions a endinsar-nos en aquest "territori".

Posteriorment contesten un text que els ajudarà a situar-se en els diferents aspectes que determinen de manera molt important l'autoestima de cadascú en relació al seu moment present de la vida.

Un cop recollit i baremat per part meva cada alumne rep els resultats i es fa una reflexió col·lectiva sobre les escales que han sortit, amb l'objectiu d'aclarir dubtes i, sobre tot, evitar valoracions "morals" dels seus propis resultats.

**Material:** fotocòpies del text per a cada alumne.

**Temporització:** dues sessions de tutoria d'una hora cadascuna.

**Font:** Text sobre l'Autoestima extret del llibre "Mejora de la autoestima. Técnicas para niños y adolescentes" (apèndix 4.1) de McKay, M y Fanning, P (1991) Barcelona: Martínez Roca.

Recull dades sobre 6 escales, cada escala te 10 preguntes i amb màxim de 20 punts per a cadascuna d'elles. Es poden marcar "gaire be sempre", "algunes vegades", "Gaire be mai" Aquestes escales són:

- a) Escala global
- b) Escala acadèmica
- c) Escala corporal
- d) Escala familiar
- e) Escala social
- f) Escala sinceritat

En la taula següent es poden veure les preguntes de cada bloc i la forquilla màxima i mínima dels alumnes; he volgut diferenciar entre nens i nenes per tal de contrastar similituds i, o diferències amb el text inicial sobre Intel·ligència Emocional QDE-SEC.

### **ESCALA GLOBAL**

- 1.- Me gusta como soy
- 2.- Soy una persona importante

- 3.- Me gustaría ser otra persona
- 4.- Tengo una pobre opinión de mí mismo
- 5.- Soy una persona interesante
- 6.- Soy una buena persona
- 7.- Estoy satisfecho con mi forma de ser
- 8.- No soy hábil
- 9.- Siento que he fracasado
- 10.- No me siento orgullosos de mí mismo

NOIS: 20, 19 (3) , 18 (2), 17 (3), 16, 15, 14, 9. En total 13 alumnos

NOIES: 19,18 (3), 17 (2), 16(2), 15 (2), 11 (2), 10, 9. En total 15 alumnos

### **ESCALA ACADÈMICA**

- 1.- Estoy decepcionado con mis notas
- 2.- Leo bien
- 3.- Me gustaría entender más cuando el profesos explica en clase
- 4.- Estoy orgulloso de mi trabajo en la escuela
- 5.- Soy demasiado lento con el trabajo de la escuela
- 6.- Me siento bien cuando estoy en la escuela
- 7.- Soy torpe con el trabajo de clase
- 8.- Creo que mis notas son bastante buenas
- 9.- Me gustaría ser mejor estudiante
- 10.- Soy bueno en matemáticas

NOIS: 19, 16, 15 (2),14, 13, 12 (2), 11, 10, 7 (3)

NOIES: 20, 18, 16, 15(2), 12, 11,10, 9 (2), 8,7,5, 3

### **ESCALA CORPORAL**

- 1.-Soy demasiado torpe
- 2.- Me gusta mi apariencia
- 3.- Me gustaría que mi estatura fuera como la de los otros niños de mi edad
- 4.- Tengo una cara agradable
- 5.- Me gustaría que mi peso fuera diferente
- 6.- Tengo una bonita sonrisa
- 7.- No estoy satisfecho con mi apariencia
- 8.- Soy bueno en los deportes y juegos que me gustan
- 9.- Me gustaría parecerme a otra persona
- 10.- Tengo un buen cuerpo

NOIS: 20, 19 (2), 17(3), 16(3), 15, 13, 11, 7

NOIES: 18 (3), 17(2), 16, 14, 13 (2), 11 (3) , 8, 7,

### **ESCALA FAMILIAR**

- 1.- Soy un miembro importante de mi familia

- 2.- Me siento bien cuando estoy con mi familia
  - 3.- Me siento como si huyera de casa
  - 4.- Hago infelices a mis padres
  - 5.- Soy un buen hijo- hija
  - 6.- Mis padres tienen motivos para estar orgullosos de mi
  - 7.- Tengo una de las mejores familias
  - 8.- Decepciono a mi familia
  - 9.- Creo que mis padres serían felices si yo fuera diferente
  - 10.- No me gusta cómo me comporto cuando estoy con mi familia
- NOIS: 20 (7), 19 (2), 16 (2), 12, 11
- NOIES: 19 (2), 18 (5), 17, 15 (2), 13 (3), 11,

### **ESCALA SOCIAL**

- 1.- Me preocupa gustar a los chicos- chicas
  - 2.- Otros chicos-chicas me hacen sentir que no soy lo bastante bueno
  - 3.- Mis amigos escuchan mis ideas
  - 4.- Me siento bien cuando estoy con mis amigos
  - 5.- Me siento solo
  - 6.- Me gustaría hacer amigos con mayor facilidad
  - 7.- Me gustaría tener amigos a los que realmente gustase
  - 8.- Puedo hacer amigos cuando quiero
  - 9.- Tengo bastantes amigos
  - 10.- Soy un buen amigo
- NOIS: 20 (5), 18(2), 17, 15, 14 (2), 11, 10,
- NOIES: 20 (2), 19 (2), 18, 17 (2), 16, 12 (2), 11, 10, 9, 5

### **ESCALA SINCERITAT**

- 1.- Hago los deberes cada día
  - 2.- Digo cosas que no son verdad
  - 3.- No me disgusta perder en un juego
  - 4.- Soy una persona interesante
  - 5.- Por la mañana hago mi cama sin que tengan que recordármelo
  - 6.- Haría trampas para ganar en un juego
  - 7.- Voy a dormir sin rechistar cuando es la hora
  - 8.- Me enfado cuando mis padres no me dejan hacer lo que quiero
  - 9.- Me lavo los dientes después de cada comida
  - 10.- Dejaría que echasen la culpa a otra persona por algo que yo hice mal.
- NOIS: 17, 16, 15 (3), 14, 13 (2), 12, 11 (2), 9, 8,
- NOIES: 17, 15 (2), 14 (3), 13 (2), 12, 10, 9 (2), 8, 7

## Activitat 11

### **Passeig pel bosc de la mà del meu arbre**

**Objectiu:** Fer-se conscient de les qualitats personal que valorem en nosaltres i d'aquelles que en voldríem tenir o millorar.

**Competència:** autonomia personal; autoestima i assumptió de la responsabilitat de cadascú respecte del seu auto concepte i respecte d'allò que vol assolir. Entrar en contacte entre el jo real i el jo ideal.

**Procediment:** cada alumne ha de fer el seu arbre tenint en compte que a les arrels ha de col·locar aquelles qualitats positives que considera té en qualsevol faceta de la seva vida. A la copa o les branques de l'arbre ha de posar aquelles qualitats que voldria tenir o que voldria millorar.

Un cop acabat ho passarà a tres o quatre companys de la seva fila i afegiran qualitats positives que veien en aquella persona. Es tornen els arbres i es comenta si els afegits dels alumnes s'ho esperaven o els ha sorprès; com s'han sentit; si hi ha molta diferència entre el que els han posat i els afegits dels companys?...

**Material:** fulls de paper i estris per dibuixar i pintar.

**Temporalització:** una sessió de classe de tutoria.

**Observacions:** Comentar que el resultat final potser un quadre maco per penjar a la seva habitació i mirar-ho de tant en tant com un element d'auto reconeixement i reflexió.

**Font:** Montserrat Cuadrado i Bonilla Educació emocional. Secundària.2007

## Activitat 12

### **Relaxant-nos ens sentim millor**

**Objectiu:** descobrir estratègies a aplicar de manera senzilla en moments de cansament, d'estres i, o d'alteració per tal de tornar a sentir benestar, serenor i tranquil·litat i això ens permet ser més conscients i afrontar allò que hàgim de fer des de la connexió amb un mateix.

**Competència:** regulació emocional per dotar-nos de capacitat d'intervenir en el nostre estat emocional a través d'habilitats d'afrontament.

**Procediment:** partim de l'observació de la inquietud i moviment i cridòria que s'observa a la classe i se'ls invita a tancar els ulls i seguir el que jo digui amb l'única pretensió de connectar amb el seu cos i poder fer la classe amb més tranquil·litat i que pugui ser més satisfactòria per a tothom.

**Temporalització:** uns 15 minuts abans de començar la classe i, si s'escau uns minutets abans d'acabar per tal de fer-se conscients de com se senten, tipus termòmetre emocional.

**Observacions:** aquesta activitat acostumo a aplicar-la a la pujada del pati quan l'alumnat, i de vegades també el professorat, ha rebut molts estímuls i normalment lluny de la serenor desitjable per l'aprenentatge

**Font:** Degut a la meva formació com a professora de Kundalini loga acostumo a fer un recorregut pel cos combinant tensió- distensió i, en d'altres ocasions, fem una curta visualització guiats per la respiració, com sentim el cos, ens veiem en el nostre espai de la classe i fixem la nostra atenció en el que anem a treballar... recursos estrets de diferents publicacions de ioga i, o relaxació.

## Activitat 13

### Sessió de Ioga per acomiadar el curs

**Objectiu:** Afavorir que l'alumne prengui consciència del seu cos i de la seva ment; donar-se un espai per escoltar-se internament a si mateix. Comprovar que de manera senzilla pot parar, canviar o reconèixer els seus pensaments i que és un element actiu en l'estat físic del seu cos.

**Competència:** per a la vida i el benestar; procurar-se benestar subjectiu a l'hora que es genera benestar pel conjunt de les persones que participen; es genera un entorn positiu on es pugui fluir amb allò que es practica.

**Procediment:** L'alumnat que voluntàriament ha volgut es troba al gimnàs de l'escola i es dóna una classe de loga; consta d'una sèrie d'exercicis d'escalfament, una Kriya o conjunt d'exercicis físics acompanyats de respiracions conscients i per acabar una relaxació.

**Temporalització:** la sessió és d'una hora i mitja.

**Observacions:** A final de curs organitzem tot un seguit de tallers per a l'alumnat que ha superat el curs; un d'aquests tallers és loga i ho imparteixo al gimnàs, un espai ideal i a primera hora del matí.

**Material:** L'alumnat porta una esterilla, un coixí, una tovallola i roba còmode. Per part meva porto un equip de música amb CDs adients, i un "cuenco tibetano" per tocar.



**Font:** Manual de Kriyas para instructores de Kundalini Ioga. Nam Publishers. Fundación Cultural Kundalini.

## **IX – Aplicació del programa**

L'aplicació del programa ha estat una gran aventura plegada de bones sensacions i de reptes. Durant els quasi tres mesos de desenvolupament he anat trobant dificultats que he intentat solucionar, de vegades sola i d'altres demanant ajut als companys i també als alumnes.

Totes les activitats que havia planificat les he pogut realitzar, malgrat he hagut d'evitar caure en la temptació de fer algunes més accelerant el ritme.

Aquesta va ser la primera lliçó que vaig rebre: treballar en educació emocional requereix temps, ritme pausat i no tenir presa si volem que l'alumnat es trobi còmode per descobrir les seves emocions, disposat a compartir-les i sense cap tipus de pressió; lo contrari comporta que el professor marca la planificació per sobre de la realitat i no pot donar resposta a les diferents dinàmiques que es generen dins la classe.

De seguida vaig veure que treballar amb el grup – classe de 30 alumnes representava dificultats i imposava límits. Disposant d'una hora de classe per fer o facilitar que tots els alumnes entenguin el que estem fent, puguin caminar i sentir el seu propi procés no és gaire factible amb un nombre elevat d'alumnes, els ritmes són diferents i el temps per tal que tothom tingui veu es queda curt. Per aquest motiu vaig demanar ajuda als companys de les matèries de Plàstica, Música i Educació Física per trobar, amb la inestimable ajuda del Cap d'Estudi, una organització horari per dividir el grup i treballar amb 15 nanos; el canvi va ser notable, tant els alumnes com jo estàvem més relaxats i tots ells més predisposats a dir la seva i a experimentar.

Evidentment això ha comportat una dedicació horària per la meua part força més extensa del que marca l'horari lectiu i aquest és un handicap a l'hora de plantejar als companys l'aplicació del programa d'educació emocional. És obvi que per salvar aquesta dificultat l'aplicació del programa ha de ser assumit pel centre escolar i donar l'espai i el temps que necessita per no quedar-nos pendents de la “bona voluntat” que pot servir per avui però per demà.

També vull destacar que l'alumnat ha respòs amb ganes i sense gaires prejudicis; és cert que á la presentació del programa vaig haver de deixar molt clar que no es tractava de jutjar ningú; que les nostres emocions són lícites més enllà de valoracions morals i o socials i que, precisament el conèixer les nostres emocions ens dóna poder per regular-les, gestionar-les i transformar-les des de la llibertat, la responsabilitat i amb l'objectiu de cercar el benestar.

En totes les activitats només m'he trobar un alumne que no va voler fer una en concret: el passeig pel bosc; realment l'incomodava haver de dir quines eren les seves característiques i, encara més, que els altres li diguessin com el veien; és un alumne que ha presentat dificultats important de relació amb els companys des que està a escola malgrat considero que ha fet avenços molt positius per a ell i pels seus companys i professors.

Un altre tema que voldria comentar és l'espai; és cert que també trobem aquest handicap quan volem fer activitats més "mogudes" en qualsevol matèria però això encara es veu incrementat a l'hora de fer activitats relacionades amb expressions emocionals; de fet vaig haver de demanar fer servir el gimnàs per fer-ne no només per l'espai de l'aula sinó per evitar molestar les altres classes que estaven fent tasques curriculars i el sentir sorolls, rialles, aplaudiments... no ajuda a la concentració necessària i en el meu cas, no volia estar mediatitzada pel "silenci". El director de l'escola no va posar cap entrebanc per fer servir el gimnàs que es va convertir en un passeig, està tres plantes més avall de l'aula, en el qual ja anava canviant l'ambient entre l'alumnat i la curiositat i expectatives s'anaven obrint pas.

Per acabar vull fer menció d'una activitat que no he pogut desenvolupar de manera completa: m'ha faltat fer un post – text referit al conjunt de les activitats aplicades; la raó ha estat manca de temps, a partir de mitjans de maig es fa francament complicat passar per sobre d'exàmens finals, recuperacions, sortida de colònies...

La majoria dels alumnes m'ha explicat la seva opinió sobre el que hem fet tan a nivell informal com a través de les auto avaluacions que han fet de algunes de les activitats però, es cert que un post text m'hauria facilitat dades més objectives sobre les pràctiques realitzades i m'hauria permès una última valoració global del programa d'educació emocional.

## **X - CRITERIS D'AVUACIÓ**

- \* Adquirir i identificar per part de l'alumnat, un vocabulari emocional que els ajudi en el seu auto coneixement.
- \* Desenvolupar habilitats de regular les pròpies emocions per potenciar la seva autonomia.
- \* Prevenir els efectes perjudicials de les emocions negatives tant en el seu propi benestar com en les seves relacions socials.
- \* Valorar els beneficis de les emocions positives i prendre consciència de la pròpia capacitat de cadascú per generar-les i , o prioritzar-les en la vida quotidiana.
- \* Adquirir l'habilitat de la comprensió empàtica dels altres des de l'acceptació de la diferència i singularitat de tots nosaltres.
- \* Practicar la comunicació assertiva amb els altres i amb un mateix, des del respecte i la responsabilitat que implica comunicar-se amb llibertat.
- \* Proporcionar estrat

## **XI - AVUACIÓ DEL PROGRAMA**

El model que intentaré seguir per l'avaluació és el conegut amb les sigles CIPP creat per Daniel Stufflebeam y Anthony Shinkfield recollit en el seu llibre de 1995 *Evaluación sistemática. Guía teórica y práctica*. Sigles que responen a **C**ontext, **I**nput o entrada, **P**rocés i **P**roducte.

El sentit de l'avaluació ve donat pel propi procés d'implementació del programa d'educació emocional donat que m'he vist obligada a adaptar-me a les circumstàncies de tot tipus.

Circumstàncies que van des dels espais, al nombre d'alumnes, a la resposta dels mateixos, als temps real de desenvolupament de les activitats, disponibilitat i col·laboració dels companys...

### **1.-Avaluació del Context**

El centre escolar Frangoal situat la població de Castelldefels pertany a la comarca del Baix Llobregat. És un centre escolar amb una història de més de 30 anys i està molt consolidat tan a nivell del barri com d'afluència d'alumnat. Hi ha dues línies des de P3 fins a 4t. ESO amb una mica més de 700 alumnes.

La majoria de les famílies estan inserides en el sectors secundari i terciari de l'economia i amb unes estructures familiars bastant standards; el nivell

de desestructuració familiar és molt minso; de la mateixa manera, és molt reduït el volum d'alumnes immigrants.

És una escola amb quaranta professors i professores que manifesten diferents sensibilitats enfront l'educació emocional, això dificulta generar un espai d'implicació a priori a l'hora d'aplicar el programa. Malgrat això hi ha hagut un increment significatiu en demanar informació i, o assessorament a l'hora d'afrontar conflictes amb alumnes o, inclús, amb famílies des de la perspectiva de l'Educació Emocional.

A nivell del professorat de Secundària la col·laboració ha estat molt més rica i creativa, en aquest sentit vull mencionar explícitament el treball de la professora de Plàstica ja que hem coordinat algunes activitats d'expressió artística amb expressions emocionals; concretament l'alumnat de 2n. ESO van fer un autoretrat acompanyat de l'activitat **“si fos un arbre seria...”** amb 8 items, l'últim era **“si fos una paraula...”** Els panels amb els dibuixos i les paraules han presidit les parets de la classe durant tot el curs i encara, a tocar el fi de curs, se'ls miren.

Hi ha un gran interès en aplicar estratègies i actituds emocionalment satisfactòries. Però ens trobem amb un gran handicap: el temps; el professorat se sent fortament pressionat pel volum d'hores lectives, preparació que comporta i el fet d'aplicar noves coses es pot arribar a viure amb un cert grau d'angoixa i a la vegada d'impotència per no “abastar” tot allò que voldríem.

El meu plantejament era aplicar el programa a 2n. ESO i així s'ha fet però vull destacar que alguns companys de diferents etapes educatives han estat demandants d'informació i s'ha generat una corrent suau, però existent, de la conveniència d'aprofundir en aquesta temàtica; hi ha en perspectiva el desenvolupament de sessions i, o tallers de formació pel professorat sobre l'educació emocional a l'escola.

L'aplicació del programa contemplava aplicar-ho a un grup de sis alumnes de necessites educatives especials; van fer el Test QDE i malgrat la bona voluntat del company psicòleg com meva no hem pogut desenvolupar les activitats amb ells. La raó única ha estat falta de temps per part meva; no he pogut assumir-ho.

De fet he hagut de dedicar bastant més temps de l'estipulat per poder portar a terme les activitats amb l'alumnat de la meva tutoria. D'aquest tema parlaré més amplament en el següent apartat.

La major part del nostre alumnat arriba a P3 i acostumem a tenir nens i nenes de famílies de diferents generacions, de fet a ESO ja tenim fills i filles els pares i mares dels quals han estat alumnes nostres.

Aquest marc estable de permanència a l'escola és molt afavoridor per implementar un programa d'educació emocional perquè ens permetria planificar blocs a tractar adequant-nos a les edats i iniciar dins el marc

d'escola de pares i mares una presa de contacte en el que pot aportar l'educació emocional a l'àmbit personal i familiar.

El fet que el Règim Intern de l'escola reculli l'objectiu que l'alumnat sigui contemplat com una persona i no només com un alumne ajuda a plantejar la necessitat de l'educació emocional però és absolutament imprescindible que el professorat s'ho cregui i que les famílies ho veien com un element positiu pels seus fills i filles.

M'he trobat, sobre tot per part d'alguns companys, que quan es planteja la mirada a l'alumne no només com algú que ve a l'escola a prendre, sinó com una persona completa i que és un enriquiment veure-la així, produeix una certa por o neguit, com si això ens fes perdre la nostra autoritat acadèmica i al·legant que l'educació és cosa dels pares i nosaltres no ens hem d'immiscir més enllà de lo necessari per garantir que les classes no és descontrolin i això dificulti la nostra tasca d'ensenyar les matèries. Seguint aquest fil argumental es considera que el temps dedicat a l'educació emocional significa restar temps al desenvolupament dels programes i això és una dada objectiva que perjudica la nostra tasca. En qualsevol cas es considera que l'educació emocional ha d'estar emmarcada en la tasca tutorial i en l'hora de tutoria.

Sent positiu el fet que tingui un espai i un temps considero que el que aporta l'educació emocional ha d'impregnar les maneres de fer i estar a l'escola tant per part de l'alumnat com sobre tot, diria jo, per part del professorat; seria bo permeabilitzar la vida de l'escola amb el desenvolupament de les competències emocionals i generar dinàmiques on els aspectes emocionals dels alumnes i professors siguin elements positius, creatius i portadors de benestar, i desterrar la idea que serveixen, com a màxim de controlar o contenir actituds disfuncionals de l'alumnat. També hem corroborat i ha ajudat a llimar recels, el fet que el nivell de conflictivitat a les aules de 2n ESO on s'ha aplicat el programa ha estat molt baix si ho comparem amb el que ha succeït en els cursos anteriors; la nostra experiència corrobora que 2nESO és el curs on es produeixen més conflictes de relació entre l'alumnat i d'aquest amb el professorat; i quan hi hagut conflictes la reacció de la major part de l'alumnat ha estat plantejar-ho obertament a les tutories; això ens ha permet poder parlar i expressar com es sentien, valorar els efectes de les accions, identificar les emocions que havien motivat aquelles reaccions ...el col·lectiu era conscient que hi havia un espai "legítim" d'expressió i realitat emocional, de vida i que davant un conflicte no s'havia d'amagar.

Com colofó a aquest apartat voldria comentar que a les colònies d'aquest any amb els grups de 2n hem gaudit d'unes relacions entre l'alumnat i amb els monitors i professors molt entranyables i sense cap enfrontament digne de destacar. Evidentment això no és causa - efecte únicament del fet de

l'aplicació del programa però penso i vull creure que ha tingut a veure i força.

## **2.- Avaluació del input, entrada**

En aquest apartat avaluaré els recursos humans i materials que han permès aplicar el programa o que han limitat el mateix procés. D'altra banda avaluaré la metodologia emprada per fer vivenciar l'alumnat les diferents activitats pràctiques realitzades.

### **Recursos materials**

A nivell d'espai ha hagut un ús progressiu, hem passat de l'aula classe amb tot el grup a fer servir l'aula de música, el gimnàs i alguns passadissos. També he tingut accés als canons, ordinador, pantalla digital, reproductor de Cds que he necessitat per les diferents activitats.

El material fotocopiats i el plastificat ha estat pel meu compte i d'aquest, el material no fungible serà molt amortitzat en sessions venideres.

Vull fer una menció específica al "diari de sessions", una proposta suggerida pel meu tutor de projecte i que ha estat de gran utilitat a l'hora de programar, avaluar i donar resposta a circumstàncies que anaven apareixent; el diari ha estat com el meu pols a l'hora de ser conscient del que anava passant en l'aplicació del programa, del meu estat d'ànim i m'ha ajudat molt a prendre decisions en tot el procés.

### **Recursos humans**

El director del centre ha acceptat sense cap entrebanc el desenvolupament de les activitats permetent l'ús dels diferents espais i els ajusts d'horaris que hem hagut de fer a fi d'optimitzar la manera de realitzar les activitats.

Vull destacar la col·laboració de la companya de l'altre curs de 2nESO que ha realitzat moltes de les activitats i que ho ha viscut com una aventura de "llançar-se sense paracaigudes". Ella considera que es necessita temps tant per preparar les sessions com per portar-les a terme; d'altra banda també ha valorat la necessitat d'una formació específica d'educació emocional per tal que les activitats tinguin un enquadre més coherent, que responguin a un fil conductor que ella no ha pogut donar.

Malgrat això sí que valora molt positivament el interès i implicació de l'alumnat havent generat moltes opinions i participació en les activitats de

posar nom a les emocions; d'intentar identificar i entendre les emocions dels altres i tenir-les en compte a l'hora de resoldre conflictes  
També he comptat amb la participació de la professora de plàstica que ha ajudat a fer servir l'espai artístic - creatiu com eina d'expressió emocional; la inestimable ajuda del company de música a l'hora de seleccionar els minuts musicals que em varem permetre realitzar l'activitat de música i emocions.

El company psicòleg ha col·laborat amb el grup de reforç que ell atén durant unes hores a la setmana i en aquest context sí que ens hem quedat força decebuts per no haver pogut desenvolupar les activitats amb ells donat que jo no he pogut dedicar temps per fer-ho possible. Arribat a aquest punt la paraula que aglutina l'esforç, dedicació, implicació possibilitats i límits és TEMPS; aquest ha estat la perdre angular del que hem fet i del que no hem fet.

D'una banda he comprovat que l'educació emocional és una activitat de "slow time" no és compatible a un ritme "normal" de classe; s'ha de viure amb tranquil·litat, donar espai i temps a la participació, no és convenient entrar a "saco", s'ha d'escalfar i treballar la cohesió del grup per tal que l'activitat sigui enriquidora i, sobre tot, deixi empremta. Això vol dir que una hora de classe no vol dir començar i acabar una activitat, ha de ser un marc temporal de temps més obert, que estigui regulat però que no sigui un obstacle.

D'altra banda he constatat la conveniència de treballar amb un número reduït d'alumnes, 30 alumnes a l'hora resulta complicat per cohesionar, facilitar participació, donar resposta a problemàtiques que puguin sorgir, regular el soroll que afecta als de dintre i als de fora, moure's en un espai que no resulti angoixant... quan he treballat amb grups de 15 les activitats es viuen amb més serenitat, tothom té espai -temps d'expressió, cada alumne corre més "riscos" per expressar i experimentar, a mi em permet atendre i afavorir la presència de cadascú...

Tot lo anterior comporta temps, la realitat ha estat que he dedicat un bon grapat d'hores fora del meu horari lectiu per poder fer el treball amb una certa qualitat i si més no, sense presses, però també és cert que aquest esforç no es pot demanar a la gent.

El factor temps és un gran handicap a la realitat de l'escola, ens hem contagiats d'una suposada efectivitat per sobre d'una observació de la complexitat i això ens ha portat a treure de l'aula tot allò que considerem "menor" i "diferent" del considerat genèric a l'hora d'ensenyar; això també comporta que la diversitat la traiem de l'aula en comptes d'integrar-la. És un tema que escapa a la simple aplicació d'un programa d'educació emocional però considero que és un repte actual de l'escola.

La participació de les famílies s'ha produït de forma indirecta; arrel de les pràctiques amb l'alumnat, alguns han traspassat les experiències a casa i en alguns casos, ha estat un element de treballar i compartir aspectes de l'educació emocional de l'alumne en les entrevistes de tutoria amb els pares; aquesta derivació de la meua feina ha resultat molt gratificant i engrescadora a l'hora de cercar conjuntament amb les famílies vies de resolució de conflictes o d'aprofundir en actituds positives per part dels seus fills i filles.

La metodologia emprada ha estat fonamentalment la vivència directa de les emocions a través de les activitats; també hi ha hagut petites explicacions més teòriques amb l'objectiu que l'alumnat sabés què estaven treballant, quina justificació científica tenia, quins eren els objectius buscats... un altre element que he fet servir en totes les pràctiques ha estat afavorir la participació dels alumnes, animant que diguessin les seves opinions valorant-les en si mateix, més enllà de si estaven bé o no, procurant que hi hagués un espai d'escolta, respecte, i d'intercanvi d'opinions que jo anava recollint per que ens servissin de camí cap a on volíem arribar.

Per últim també he fet una recollida de la seva valoració i avaluació de les activitats, en aquest marc he trobat que de vegades reflecteixen un cert cansament a l'hora d'avaluar i els costa aprofundir, per ells, la majoria de les vegades, hi ha prou en un "ha estat bé, m'ha agradat o no". Vist això vaig optar per oferir la possibilitat que l'avaluació fos voluntària i que la fessin a casa i la portessin al dia següent; sorprenentment la seva avaluació ha estat molt més rica i amb comentaris adients respecte la feina d'educació emocional que estàvem fent.

### **3.- Avaluació del Procés**

Aquesta avaluació la he fet a partir de cada activitat fent servir sobre tot l'observació directa i tenim molt present el que l'alumnat comentava tant per escrit en el cas de qüestionaris com en les seves intervencions orals a l'hora de participar en la pluja d'idees o opinions i valoracions orals.

#### **Activitat 1**



## **Presentació de l'Educació Emocional**

La classe comença amb timidesa i surten comentaris del tipus: una emoció és allò que sentim; són sensacions físiques; són coses íntimes; son carpe diem...

Hi ha molt bona acollida a la informació i la pluja d'idees sobre les emocions que coneixen és força ample malgrat hi ha bastant barreja entre emocions i conductes.

### **Activitat 2**

## **Descobrim les emocions bàsiques i famílies**

Molt bona disposició de l'alumnat i manifesten dificultats per entendre "aversió"; l'emoció "amor" queda molt equiparada a estar enamorat; l'emoció de "vergonya" els resulta confusa amb culpabilitat i timidesa. Han de fer servir el diccionari molt sovint perquè hi ha força vocabulari amb el que no estan familiaritzats; segons van completant les famílies els alumnes demanen informació dels continguts i això enriqueix molt les sessions: es llegeix la definició, es posen exemples...

### **Activitats 3 i 4**

## **Dòmino emocional. Contes per a sentir**

El haver de treballar amb el grup de 30 alumnes resulta una mica atabalador tan a nivell d'espai com de xivarri. Algunes fets són interpretats amb dificultats, sobre tot: orgull, menyspreu; confonen gelosia amb enveja.

Pot ser seria bo adequar alguns fets per tal que fossin més fàcilment relacionables. Un cop fet el debat, s'arriba a l'acord que l'emoció "orgull" pot provocar confusió.

La lectura en veu alta dels dos contes seleccionats són molt ben acollits i escoltats en silenci i fins i tot, han aplaudit en acabar, malgrat la meua por que es sentissin tractats com nens petits; i serveix per aclarir els dos enfocaments d'aquesta emoció en relació a uns fets descrits.

## **Activitat 5**

### **Audicions musicals i expressió emocional.**

Activitat realitzada a l'aula de música amb el suport del professor de música i amb un grup de 15 alumnes. La classe va ser després del pati i durant cinc minuts vàrem respirar i connectar amb el nostre cos i vam intentar sortir del enrenou viscut durant l'estona de pati.

L'alumnat va respondre molt positivament, tothom va participar i es va generar un clima seré i íntim a la classe. On va haver més disparitat a l'hora d'identificar una emoció va ser entre alegria i ira; això va donar pas a diferenciar alegria d'eufòria i d'histèria.

## **Activitat 6**

### **EMOCIONS I POESIA**

En un primer moment es viu una mica de nerviosisme però un cop es planteja que és voluntari i que si algú no vol comunicar emocions pot fer una altra poesia tothom es relaxa i treballa en silenci. Dues alumnes comencen a plorar l'hora que van escrivint, m'apropo a elles i em diuen que estan be.

La majoria de les poesies tracten de les emocions tristesa, por, i ràbia. Las dues nenes que ploraven fan una poesia en memòria dels seus avi i àvia respectivament.

A la següent classe els plantejo que siguin llegides voluntàriament per ells i tothom ho fa en un clima de respecte molt acollidor. Dos nois demanen que sigui jo qui les llegeixi, un cop fet els ofereixo la possibilitat que ho llegeixen els mateixos i ho fan, se sentien contents i tranquils en acabar.

## **Activitat 7**

### **Formar quadrats**

L'alumnat fa la feina i es donen situacions de tot tipus: un membre del grup intenta manar i distribuir tots els papers; algun membre del grup s'inhibeix i ni dona papers ni rep; actitud individualista de "jo ja tinc el meu quadrat i ja he acabat", i el grup que coordina les necessitats de tots. En alguns casos els alumnes estan neguitosos i amb pressa per acabar; en d'altres s'emprenyen per no poder veure amb claredat la forma dels quadrats i d'altres es resignen.

En el debat posterior i a partir dels comentaris dels moderadors l'alumnat es fa conscient dels punts forts i febles de cada grup i com posicionar-se cada membre del grup per millorar la feina que han de fer els propers dies.

## **Activitat 8**

### **Fer i desfer nusos**

És important disposar d'un lloc ampli, com un gimnàs on els grups tinguin el seu espai i es molestin entre ells, es produeixen moltes rialles i tothom tendeix a cridar una mica.

Avaluació: Vaig dividir el grup classe en dos i en una hora d'Educació Física em vaig quedar en el mig grup al gimnàs; eren les 8 del matí i estaven una mica adormits, per això vaig fer el termòmetre de benestar físic per afavorir que connectessin amb el seu cos. Curosament es vàrem agrupar nois d'una banda i noies d'una altre.

Les noies, en les dues sessions, van desfer el nus sense problemes i tothom actuava amb molta coordinació i eficàcia, fins a mi em va sorprendre!

Els nois de la primera sessió, malgrat intentar-ho dos cops no vàrem poder desfer el nus però no es va generar cap emprenya menta ni culpabilització entre ells; el grup de nois de la segona sessió ho van assolir amb certes dificultats.

En la recollida de la seva valoració tothom va comentar que els havia agradat molt, que era molt divertit i que s'havien entès molt be; consideraven que havien fet un treball d'equip.

## **Activitat 9**

### **Confiem i donem confiança**

Decideixo fer parelles noi-noia per tal de trencar rols i evitar actituds estereotipades. Em demanen que faci jo les parelles perquè els hi fa “vergonya” malgrat porten junts a escola des que tenen tres anys la majoria d’ells i inclús a la seva valoració se sorprenden i valoren positivament el fet de haver fet l’activitat amb companys que normalment no es coneixen gaire ni es comuniquen com amics.

Un cop decidit qui es tapa els ulls comencen l’activitat amb timidesa però la majoria de les parelles van agafant confiança i acaben corrent pel gimnàs salvant obstacles. Dues parelles xoquen i els que guiaven se senten força culpables però re tomen l’activitat.

Es dona un molt bon ambient ple de rialles, cridòria, complicitats i nerviosisme però tothom molt col·laborador. (Gravació en vídeo)

La valoració dels alumnes ha estat molt positiva i els comentaris recollits són:

- Ha estat molt divertit
- Sentia por al principi però després hem rigut molt
- Quan guiava no entenia perquè l’altre tenia por
- Em sentia molt responsable quan guiava
- En un cas: ser guiat era molt còmode, no havia d’encarregar-me de res

## **Activitat 10**

### **Cóm estic d’autoestima?**

Presento molt succintament el tema i recollim a la pissarra el que suggereix la paraula autoestima; el que surt és:

Saber que puc fer-ho

Estimar-me a mi mateix

Agradar-nos

Recolzament incondicional

Creure en nosaltres mateixos

Acceptar-nos

Tenir confiança en nosaltres i en la gent

Tenir esperança en la vida.

Un cop presentats els resultats del text - dono la seqüència numèrica de tots els nens i un cop acabat dono la nominació de les escales per evitar judicis o comparacions entre ells.

Malgrat això he de tornar a insistir en que no hi ha resultats bons o dolents i que aquesta baremació ens dóna pistes de que podem millorar. També he de tornar a insistir que un element clau de la formació de l'autoestima és l'estimació i acceptació de qui som i no de com som o què fem.

La meva insistència és deguda a un cert neguit que és genera a la classe amb comentaris de "jo sóc així"; "sempre faig les coses igual i no és pot canviar"

Per últim faig esment de l'alta valoració que tothom fa de l'escala familiar i comento que són molt afortunats per trobar-se en uns àmbits familiars tan positius i amorosos i que tots ells també són corresponsables. Observo que reben molt bé aquests comentaris i se senten alegres.

## **Activitat 11**

### **Passeig pel bosc de la mà del meu arbre**

Dibuixen el seu arbre però la majoria comenta que no sap quines paraules fer servir per expressar les qualitats. Parem l'activitat i entre tots fem oralment un "bank" de paraules, de qualitats positives que podem tenir. Llavors comencen a dibuixar i a escriure les qualitats que perceben en sí mateixos a les arrels destacant majoritàriament la qualitat de simpàtic i amigable; en alguns casos també escriuen qualitats negatives.

A la copa dels arbres en un percentatge molt alt escriuen "sentir-se segurs" i "paciència".

Un cop acabat passen el seu arbre els companys i companyes de la seva filera que afegeixen les qualitats, dos o tres, que veuen en els companys. Quan cadascú torna a recollir el seu arbre és genera expectativa i inclús una mica de por pels comentaris que puguin rebre; però de seguida es relaxen i gaudeixen de les qualitats positives que els altres veuen; en pocs casos hi ha sorpresa respecte els comentaris d'algun company.

Només un alumne no va voler fer l'activitat dient que allò "eren tonteries"; ha participat en totes les anteriors però no en aquesta; és un alumne que ha tingut dificultats de relació i amb una certa tendència a respondre amb agressivitat en situacions de conflicte.

## **Activitat 12**

### **Relaxant-nos ens sentim millor**

Sempre que faig aquesta activitat la resposta de l'alumnat és molt positiva; podem gaudir d'un ambient de classe relaxat i seré gairebé durant tota la resta del temps que dura la classe.

Hi ha dies que ells mateixos m'ho demanen però em resisteixo a fer-ho com una rutina precisament perquè penso que no seria bo. Crec que la rutina empobreix i per això ho faig de tant en tant i també intento no repetir cap seqüència malgrat l'objectiu sigui el mateix.

L'alumnat està assegut o de peu i és important incidir en que tanquin ells ulls, perquè volem crear un espai lliure de comparacions i on ens donem permís que connectar cadascú amb sí mateix.

## **Activitat 13**

### **Sessió de Ioga per acomiadar el curs**

Aquest any oferíem dos tallers de ioga; pel primer dia es vàrem apuntar 67 alumnes i pel següent dia 33 alumnes des de 1r a 4rt de la ESO. Les sessions són d'hora i mitja i el primer dia vaig haver de fer dos grups. L'alumnat porta el material per estar còmode i jo els invito a gaudir d'una estona d'estar amb si mateixos sense cap altre preocupació.

Un cop donades quatre succintes explicacions sobre el què és el ioga i, sobre tot, sobre el què no és... la classe flueix molt be i, fins ara, mai he tingut problemes de comportament.

He observat que el que realment els agrada i gaudeixen són els 15 o 20 minuts de relaxació guiada i que acabo amb una senzilla visualització de qualsevol espai a la natura i faig servir un "cuenco tibetano" al voltant de cadascú.

#### **4.- Avaluació del producte**

El que considero més valuós és la bona acollida que ha tingut per part de l'alumnat, s'ha creat un clima d'expectativa, expressat amb "què farem avui? Continuarem la pràctica de l'altre dia? A nosaltres quan ens toca?...". A més a més les dinàmiques de treball han trencat la rutina de gran part de les classes, ha resultat innovador tant pels continguts treballats com per les formes; s'han

fet activitats individuals, per parelles, en petit o gran grup, hem fet servir la paraula, el cos, el silenci, la creativitat i tot al servei de l'auto coneixement i de la connexió amb els altres.

Malgrat les dificultats i carències ja expressades, l'alumnat ha pogut posar nom a les seves emocions, descobrir d'altres; s'ha permès expressar i experimentar emocions i sentiments que acostuma a tenir guardats en molts casos i fora de l'àmbit escolar; ha après a valorar que una bona regulació emocional està en la base del respecte a sí mateix i dels altres i que ajuda a tenir un clima més alegre, harmònic i seré a les classes.

També ha comprovat que les eines de l'educació emocional són útils a l'hora del pati, han pogut trencar amb conductes conflictives tan a nivell individual com col·lectiu, en aquest espai han estat molt pràctics les eines regulació emocional, la comunicació assertiva i el coneixement de la seva pròpia autoestima i emocions.

I, per últim, volia destacar que l'alumnat ha obert finestres a nous paisatges, així ha visitat el paisatge de l'autoestima i l'auto concepte, el paisatge de la comunicació assertiva des del respecte i no des del enfrontament o des del territori estèril del perdedor -guanyador. Espais nous que han aparegut com suaus pinzellades que inviten a visitar, recórrer i aprofundir.

El professorat i la seva diversa i molt variada participació i, o inhibició ha respectat l'intent i posada en pràctica del programa d'educació emocional valorant en gran mesura la necessitat de dotar-nos d'eines que ens ajudin en la tasca educativa; s'ha donat un procés in crescendo de demanar informació sobre el que estava fent i sobre tot de com es feia; alguns companys han volgut fer algunes de les activitats o han demanat que els preparés activitats per treballar la cohesió dels grups, per facilitar el coneixement entre ells i per poder gestionar conflictes de relació; això s'ha produït sobre tot amb els dos grups de 1r ESO donades les seves característiques de canvi d'etapa, canvi de professorat, de tutors i nova distribució de companys tot lo qual ha motivat el trencament d'estereotips i rutines d'actuacions que s'havien enquistat durant l'etapa de primària.

A nivell personal ha suposat un gran enriquiment com persona i com professional. M'ha permès mirar, contemplar l'alumnat com éssers humans als quals ensenyar i dels quals aprendre en la seva construcció com a persones. M'ha tret l'amargura que tenia d'haver d'estar "apagant focs", ara no només estan els conflictes quan incidim en les relacions sinó que hi ha la construcció, formació i projecte de desenvolupament emocional dels alumnes que abasta totes les facetes de la vida, tant les positives com les negatives i que té justificació en sí mateix i no únicament per evitar "mals majors". També he comprovat i gaudit la millora que la presència de la faceta emocional de tots nosaltres ha tingut en generar un clima a classe de benestar i consciència, on no s'han d'amagar les emocions, dissimular-les o fer veure que no hi són.

És cert que em queda el neguit de no haver fet més i millor però considero que ha estat un punt de partida per implementar de forma progressiva i que afecti a tots els sectors de la comunitat educativa que conformen la meva escola, que aquest programa d'educació emocional sigui una de les artèries d'aquest organisme viu que és l'escola.

A mode de **conclusió** puc dir que ha estat útil, beneficiós per a l'alumnat i per al professorat implicat i que si bé és cert, s'han de millorar molts aspectes, això no invalida que aquesta experiència ha alimentat noves propostes que assegurin la seva continuïtat.

Així, s'oferirà el pròxim curs i pel professorat que voluntàriament vulgui, sessions d'informació sobre què és i com aplicar a l'escola l'educació emocional adaptada al nivell educatiu que estiguin donant, ara ja estan programades sessions per un grup de mestres de l'etapa Infantil i altre de Secundària.

Una altra proposta que ja està en marxa és oferir des de l'AMPA de l'escola uns tallers pels pares i mares interessats en conèixer els objectius de l'educació emocional i la seva aplicació dins l'àmbit familiar.

Tot això des d'una perspectiva de prevenció educativa i que no es pugui confondre en solucionar o donar receptes sinó de dotar-nos de formació i d'eines per aplicar davant les dificultats i reptes apassionants que tots ens trobem en la nostra realitat com a professorat i o com pares i mares.

Respecte a la meva tasca concreta amb l'alumnat, el pròxim curs continuaré desenvolupant el programa i a més de l'hora de tutoria comptaré amb la l'hora d'Educació per a la ciutadania; alguns dels meus companys i companyes ja m'han dit que també volen introduir-ho i això a banda de donar-me molta feina, em dóna molta il·lusió.

Potser seria òptim que l'escola en conjunt comencés un programa d'educació emocional però donada la realitat en el meu centre penso que l'efecte contagi funciona per ampliar progressivament l'aplicació de noves eines en la formació i educació de persones, objectiu últim, crec jo, de la nostra tasca educativa.



## **XII.- BIBLIOGRAFIA**

- ALCÁNTARA, J.A. (1993). *Cómo educar la autoestima*. Madrid: CEAC
- ÁLVAREZ, M. (coord.). (2001). *Diseño y evolución de programas de educación emocional*. Barcelona: Cisspraxis
- AUBERNI, S. (2007). *Convivir en paz: la metodología apreciativa. Aproximación a una herramienta para la transformación creativa de la convivencia en Centros Educativos*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- BISQUERRA, R.(2008). *Educación emocional y bienestar*. Madrid: Wolters Kluver España.
- BISQUERRA, R. (1998). *Modelos de orientación e intervención psicopedagógica*. Barcelona: Praxis universal
- BOQUE, C. *Materials per a l'acció educativa. Guia de mediació escolar*. Barcelona: Rosa Sensat 60.
- BUXARRRAIS, R. et al. (1990). *Ética i escola. El tractament pedagògic de la diferència*. Barcelona: Edicions 62.
- CARDÚS, S. (2006). *Bien educados. Una defensa útil de las convenciones, el civismo y la autoridad*. Barcelona: Paidós
- CARPENA, A. (2001). *Educació socioemocional a primària*. Vic. Eumo Editorial.
- CASAMAYOR,G .coord. (1998). *Cómo dar respuesta a los conflictos. La disciplina en la enseñanza secundaria*. Barcelona: Graó.
- CASTENYER, O. (2009). *Enséñale a decir no. Desarrolla su autoestima y asertividad para evitarle situaciones indeseables*. Madrid: Espasa Calpe.
- CAVA, M.J.; MUSITU,G. (2003). *La potenciación de la autoestima en el aula*. Barcelona. Paidós.
- CIPOLLA, C.M. (2007). *Allegro ma non troppo*. Barcelona: Crítica.
- CORNELIUS, H.; FAIRE, S. (2000). *Tú ganas, yo gano. Cómo resolver conflictos creativamente y disfrutar con las soluciones*. Madrid: Gaia.
- COYLE, D. (2009). *Las claves del talento. ¿Quién dijo que el talento es innato? Aprende a desarrollarlo*. Barcelona: Planeta
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (1997). *Fluir (Flow). Una psicología de la felicitat*. Barcelona: Kairós.

- CUADRADO, M.; PASCUAL, V. (2007). *Educación emocional. Programa de actividades para educación secundaria obligatoria*. Madrid: Wolter Kluver España.
- DARDER, P.; BACH, E. (2002). *Sedueix-te per seduir. Viure i educar les emocions*. Barcelona: Edicions 62.
- DELORS; J. (1996). *Educació: Hi ha un tresor amagat a dins. Informe a la UNESCO de la Comissió Internacional sobre l'Educació per al segle XXI*. Barcelona: Centre UNESCO de Catalunya.
- ELLIS, A. (2007). *Controle su ira antes de que ella le controle a usted. Cómo dominar las emociones destructivas*. Barcelona: Paidós.
- FABER, A.; MAZLISH, E. (2009). *Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen*. Barcelona: Medici.
- FRANKL, V. E. (2004). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder
- GAJA JAUMEANDREU, R. (1997). *Bienestar, autoestima y felicidad*. Barcelona: Plaza & Janés.
- GALLEGO, D.; GALLEGU, M.J. (2004). *Educación la inteligencia emocional en el aula*. Madrid: PPC.
- GILBERT, I. (2005). *Motivar para aprender en el aula. Las siete claves de la motivación escolar*. Barcelona: Paidós
- GOLEMAN, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós
- GOLEMAN, D. (1999). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- GRANÉ, J.; FORÉS, A. (2007). *La resiliència*. Barcelona: UOC.
- GÜELL, M.; MUÑOZ, J. (2000). *Desconóctete a ti mismo. Programa de alfabetización emocional*. Barcelona: Paidós
- GUÉNARD, T. (2009). *Más fuerte que el odio. Cómo escapar de un destino fatal y convertirse en un hombre feliz a pesar de la desgracia*. Barcelona: Gedisa
- GUIX, X. (2011). *Estilos afectivos y miedo al compromiso. Cuánto te quiero*. Madrid: Aguilar
- HART, S.; KINDLE, V. *The compassionate classroom. Relationship based Teaching and Learning*. EE.UU: PuddleDancer Press.
- IBARROLA, B. (2003). *Cuentos para sentir*. Madrid: SM.
- IGLESIAS CORTIZAS, M.J et al. *El reto de la educación emocional en nuestra sociedad*. Universidad da Coruña.
- KELLNER, H. (2005). *El arte de decir no*. Madrid: Obelisco.

- LIEBERMAN, D. (2005). *Haga las paces con todo el mundo. Guía para la resolución de conflictos*. Barcelona: Amat.
- MAGANTO, C.; MAGANTO, J.M. (2010). *Cómo potenciar las emociones positivas y afrontar las negativas*. Madrid: Pirámide. Ed.
- MARINA, J.A.; LÓPEZ, M. (1999). *Diccionario de los sentimientos*. Barcelona: Anagrama.
- MARINA, J.A.; LÓPEZ, M. (1999). *Diccionario de los sentimientos*. Barcelona: Anagrama.
- MARINA, J.A. (2004). *Aprender a vivir*. Barcelona: Ariel.
- MARSHALL B. ROSENBERG. (2009). *Comunicación no violenta. Un lenguaje de vida*. Buenos Aires: Gran Aldea Editores.
- MARTÍNEZ, A.; MARROQUÍN, M. (1997). *Programa Deusto 14-16. I. Desarrollo de habilidades sociales*. Bilbao: Mensajero ed.
- MCKAY, M; FANNING, P. (1991). *Autoestima. Evaluación y mejora*. Barcelona: Martínez Roca.
- MEEKS, C. (1995). *Recetas para educar. Una guía que ofrece soluciones prácticas y simples para acabar con los conflictos cotidianos*. Barcelona: Ediciones Medici.
- NOVARA, D.; PASSERINI, E. (2007). *Educación socioafectiva. 150 actividades para conocerse, comunicarse y aprender de los conflictos*. Madrid: Narcea.
- O'CONNOR, J.; SEYMOUR, J. (1995). *Introducción a la PNL. Cómo descubrir y emplear la excelencia para obtener óptimos resultados personales y profesionales*. Barcelona: Urano.
- PÉREZ CAMPANERO, M.P. (1991). *Cómo detectar las necesidades de intervención socioeducativa*. Madrid: Narcea.
- POPE, A. W. (1996). *Mejora de la autoestima: técnicas para niños y adolescentes*. Barcelona: Martínez Roca
- REDORTA, J.; OBIOLS, M.; BISQUERRA, R. (2006). *Emoción y conflicto. Aprenda a manejar las emociones*. Barcelona: Paidós.
- ROCA, E. (2003). *Cómo mejorar tus habilidades sociales. Programa de asertividad, autoestima e inteligencia emocional*. Valencia: ACDE
- RODRÍGUEZ CASTAÑO, M.A.; CONCEPCIÓN, J. (2008). *Inteligencia emocional y social en el aula. Programa de respuestas emocional y socialmente inteligentes*. Madrid: Brief.
- SALMURRI, F. (2004). *Libertad emocional*. Barcelona: La Magrana

- SEGURA, M. (2005). *Enseñar a convivir no es tan difícil. Para quienes no saben qué hacer con sus hijos o con sus alumnos*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- SEGURA, M.; ARCAS, M. (2010). *Relacionarnos bien. Programas de Competencia Social para niñas y niños de 4 a 12 años*. Madrid: Narcea.
- SMITH, M.(1975). *Cuando digo no, me siento culpable*. Barcelona: Mondadori
- SOLER, J.; CONANGLA,M. (2009). *La ecología emocional. Más allá de la inteligencia emocional. El arte de transformar positivamente las emociones*. Barcelona: Amat.
- TARTAR GODDET, E. (2008). *Prevenir y tratar la violencia en la escuela* Bilbao: Ed. Mensajero
- TRAVESET,M. (2007). *La pedagogía sistémica. Fundamentos y práctica*. Barcelona: Graó.
- VALLÉS, A; VALLÉS, C. (1999). *Método EOS. Programa de desarrollo de la inteligencia emocional*. Madrid: EOS. I, II i III (Infantil y Primaria). IV i V (ESO y Bachillerato).
- YARCE,J. (2004). *Valor para vivir los valores. Cómo formar a los hijos con un sólido sentido ético*. Barcelona: Belacqua.
- ZURITA, A. (2010). *Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños*. Barcelona: Parramón.

### **XIII- ANNEXOS : QDE i FOTOGRAFIES**

#### **QDE-SEC: CUESTIONARIO DE DESARROLLO EMOCIONAL**

Aquest qüestionari és el que vaig passar a l'alumnat com pre -text, resultats dels quals s'emmarcarien en l'etapa de incompetència inconscient. Ha estat creat pel GROU: Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica. Ha estat realitzat concretament pels doctors Núria Pérez Escoda, Manuel Álvarez i Rafel Bisquerra.

El objetivo de este cuestionario es ayudarte a que conozcas mejor tus competencias emocionales.

A continuación encontrarás algunas afirmaciones. Lee atentamente cada frase e indica, valorando de 0 a 10, tu grado de acuerdo o desacuerdo. Antes de responder, es muy importante que pienses en lo que haces y no en lo que te gustaría hacer o en lo que crees que a otros les gustaría que hicieras. Señala la respuesta que más se aproxima a tus preferencias.

Es muy importante que respondas con sinceridad. No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas.

Procura detenerte sólo el tiempo suficiente en cada respuesta. Si en algún caso no estás seguro de una respuesta, escoge aquella casilla que más se acerque a lo que haces, piensas o sientes generalmente.

**IMPORTANTE:** Es necesario contestar a todas las preguntas.

- 1.- Sé poner nombre a las emociones que experimento.
- 2.- Cuando tengo un problema, me esfuerzo para ver el lado positivo de las cosas.
- 3.- Me gusta tal y como soy físicamente.
- 4.- Me cuesta hablar de lo que siento con mis amigos.
- 5.- Organizo bien mi tiempo para hacer los deberes.
- 6.- Casi siempre sé porqué me siento: triste, enfadado, alegre, feliz.
- 7.- Cuando estoy nerviosa, sé como tranquilizarme.
- 8.- Me siento muy mal cuando los demás critican lo que hago o digo.
- 9.- A menudo tengo peleas o conflictos con otras personas cercanas a mí.
- 10.- Antes de decir alguna cosa, pienso en las consecuencias.
- 11.- Tengo en cuenta como se sienten los otros cuando tengo que decirles alguna cosa.
- 12.- Cuando una cosa me preocupa, intento hacer otras cosas aunque me cueste mucho.
- 13.- Cuando tengo que hacer cosas nuevas, tengo miedo a equivocarme.
- 14.- Me cuesta defender opiniones diferentes a las de otras personas.

- 15.- Cuando no puedo resolver un problema a la primera busco otras soluciones para conseguirlo.
- 16.- Noto cuando los otros están de mal humor.
- 17.- Cuando tengo que hacer una cosa que considero difícil, me pongo nervioso y me equivoco.
- 18.- Cuando me esfuerzo para resolver un problema y lo consigo, me siento satisfecho.
- 19.- Me cuesta hablar con las personas que conozco poco.
- 20.- Me siento una persona feliz.
- 21.- Algunas veces me siento triste y alegre en muy poco tiempo de diferencia.
- 22.- Cuando me enfado, a menudo digo o hago cosas de las cuales después me arrepiento.
- 23.- Me preocupa mucho que los otros descubran que no sé hacer alguna cosa.
- 24.- Cuando me dicen que he hecho alguna cosa bien o muy bien no sé como responder.
- 25.- Tengo la sensación de aprovechar bien mi tiempo libre.
- 26.- A menudo me siento triste sin saber el motivo.
- 27.- A menudo me dejo llevar por la rabia y actúo bruscamente.
- 28.- Estoy descontento conmigo mismo.
- 29.- Tengo muchos amigos.
- 30.- Nada de lo que puedo pensar o hacer puede cambiar las cosas que me pasan.
- 31.- Me doy cuenta cuando los otros están contentos.
- 32.- Cuando tengo ganas de explicar alguna cosa, me cuesta esperar mi turno de palabra.
- 33.- Mi estado de ánimo depende de cómo me traten los otros.
- 34.- Cuando alguien me habla, a menudo pienso en otras cosas y no escucho con suficiente atención.
- 35.- En general, me siento satisfecho con mi vida.
- 36.- Me cuesta hablar en público.



Les noies desfan nusos



... i els nois ho intenten.







Comentant l'experiència del taller de Ioga