



UNIVERSITAT DE BARCELONA



Pla d'acció tutorial i educació emocional

Curs 2012-2013

Projecte final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar

Autora: Noemí Ezequiel Germes

Tutor: Manuel Álvarez González

"EDUCAR LA MENTE SIN EDUCAR EL CORAZÓN, NO ES EDUCAR EN ABSOLUTO".

Aristòtil

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

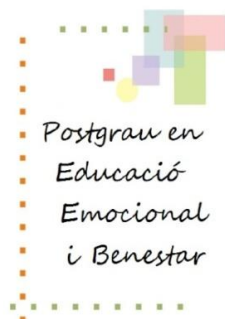


Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 3.0 No adaptada de Creative Commons

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

Per a citar l'obra:

Ezequiel, N. (2013). *Pla d'acció tutorial i educació emocional. Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar*. Barcelona: Universitat de Barcelona. Dipòsit Digital: <http://hdl.handle.net/2445/48043>



ÍNDEX

1. Introducció
2. Fonamentació teòrica
 - 2.1 Educació emocional
 - 2.2
 - 2.3 Desenvolupament emocional
3. Descripció de la intervenció
 - 3.1 Anàlisi del context on s'aplica el programa
 - 3.2 Necessitats identificades
 - 3.3 Objectius del programa
 - 3.4 Temari
 - 3.5 Activitats
 - 3.6 Metodologia
 - 3.7 Procés d'aplicació
 - 3.8 Estratègies d'avaluació
 - 3.9 Disseny de l'avaluació del programa
4. El procés de pràctiques
5. Avaluació del programa
6. Conclusions
7. Annexes
8. Bibliografia

1. INTRODUCCIÓ

El treball que a continuació presentem neix de la convicció del fet que l'educació és quelcom que va més enllà de la instrucció cognitiva (adquisició de coneixements en llenguatge, matemàtiques, ciències socials, naturals, art, educació física, etc.).

Creiem que l'educació té com a finalitat el desenvolupament humà per fer possible la convivència i el benestar. En aquest sentit, les competències emocionals són competències bàsiques per a la vida i per tant, haurien d'estar presents en la pràctica educativa. Però no de forma ocasional sinó de manera intencional, planificada, sistemàtica i efectiva.

El desenvolupament humà té com a revers la prevenció de la violència, l'estrès, l'ansietat, la depressió, el consum de drogues, comportaments de risc, etc.

Una educació per a la vida amb la perspectiva del desenvolupament humà com a rerefons, ha de respondre a les necessitats socials. Hem de prendre consciència de les necessitats socials que no estan suficientment ateses. Si l'educació vol preparar per a la vida ha d'atendre als aspectes emocionals de manera prioritària.

Veiem l'educació emocional com una innovació psicopedagògica que respon a les necessitats socials que no queden suficientment ateses en les matèries acadèmiques ordinàries. El seu objectiu es el desenvolupament de competències emocionals, considerades competències bàsiques per a la vida. És per tant, una educació per a la vida. L'educació emocional adopta un enfoc del cicle vital; no es limita a la educació formal sinó que s'estén als mitjans sociocomunitaris així com a les organitzacions. És a dir, és un aprenentatge al llarg de la vida.

Per tot això, hem dissenyat un programa d'activitats d'educació emocional que avarca des dels tres anys fins als setze anys ja que, creiem important que la intervenció sigui quan abans millor i és en aquests anys d'educació obligatòria on tot l'equip de mestres pot aportar el seu granet de sorra per educar per a la vida. Aquest programa, està inscrit dins del pla d'acció tutorial per tal de que esdevingui una pràctica educativa intencional, planificada, sistemàtica i efectiva.

2. FONAMENTACIÓ TEÒRICA

2.1. EDUCACIÓ EMOCIONAL

1. Concepte d'educació emocional

L'educació emocional es proposa el desenvolupament de competències emocionals. A tal efecte, l'educació emocional és un procés educatiu, continu i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament de les competències emocionals com element essencial del desenvolupament humà, amb l'objectiu de capacitar-lo per la vida i amb la finalitat d'augmentar el benestar personal y social (Bisquerra, 2000).

L'educació emocional es proposa optimitzar el desenvolupament humà. És a dir, el desenvolupament integral de la persona (desenvolupament físic, intel·lectual, moral, social, emocional, etc.). És per tant una educació per la vida.

L'educació emocional és un procés educatiu continu i permanent ja que, ha d'estar present al llarg de tot el currículum acadèmic, des de l'educació infantil fins a la vida adulta i en la formació permanent durant tota la vida. L'educació emocional adopta un enfoc del cicle vital que es prolonga durant tota la vida. Això es justifica a partir del fet que les competències emocionals són les més difícils d'adquirir de quantes competències es coneixen.

L'educació emocional és una forma de prevenció primària inespecífica. Entenem com a tal l'adquisició de competències que es poden aplicar a una multiplicitat de situacions, tals com la prevenció del consum de drogues, prevenció de l'estrès, l'ansietat, la depressió, la violència, etc. La prevenció primària inespecífica pretén minimitzar la vulnerabilitat de la persona a determinades disfuncions (estrès, depressió, impulsivitat, agressivitat, etc.) o prevenir la seva ocurrencia. Per això, es proposa el desenvolupament de competències bàsiques per a la vida. Quan encara no hi ha disfunció, la prevenció primària tendeix a confluïr amb l'educació per a maximitzar les tendències constructives i minimitzar les destructives.

2. Fonaments teòrics de la educació emocional

L'educació emocional recull les aportacions d'altres ciències, integrant-les en una unitat d'acció fonamental. Alguns dels fonaments teòrics més rellevants de l'educació emocional són els següents.

Els moviments de renovació pedagògica, amb les diverses ramificacions (escola nova, escola activa, educació progressiva, etc.), es proposaven una educació per a la vida, on la afectivitat tenia un paper rellevant. Il·lustres teòrics i representants d'aquests moviments han cridat l'atenció sobre la dimensió afectiva de l'alumnat. Entre ells recordem a Pestalozzi, Froebel, Dewey, Tolstoi, Montessori, Rogers, etc.

Moviments recents d'innovació educativa, tals com l'educació psicològica, l'educació per la carrera, l'educació moral, el moviment de les habilitats socials, al aprendre a pensar, l'educació per la salut, la orientació per la prevenció i el desenvolupament humà, etc., tenen una clara influència en l'educació emocional.

El counseling i la psicoteràpia, es poden considerar com una forma de teràpia emocional. Sobre tot en l'enfoc de la psicologia humanista, on Carl Rogers, Gordon Allport, Abraham Maslow i altres van posar un èmfasis especial en les emocions (ansietat, estrès, depressió, fòbies, etc.).

La logoteràpia de V. Frankl (1980), al buscar el sentit de la vida, arribant a conceptes com la responsabilitat en l'actitud enfront la vida, de gran repercussió en la educació emocional.

La psicoteràpia cognitiva de Beck i la psicoteràpia relacional-emotiva de Ellis són altres referents significatius per les aplicacions pràctiques que tenen en la prevenció.

→ La relació d'ajuda de Carkhuff, els programes comprensius de Gysbers, la importància de l'autoestima, la presa de decisions, l'autonomia personal, etc., han tingut efectes importants en l'orientació psicopedagògica, que és d'on sorgeix en gran mesura, l'educació emocional.

Dels quatre pilars de l'educació (conèixer, saber fer, conviure i ser), senyalats en l'informe Delors (1996), com a mínim els dos últims contribueixen a fonamentar l'educació emocional. Donat que aquest informe es refereix al marc programàtic de

l'educació en el segle XXI, es pot considerar que l'educació emocional és un element més dins de les innovacions necessàries per què la pràctica educativa respongui a les necessitats socials.

La teoria de les intel·ligències múltiples de Gardner (1995, 2001), en particular al que fa referència a la intel·ligència interpersonal i la intel·ligència intrapersonal, són referents fonamentals. Per una banda, la intel·ligència interpersonal es construeix a partir de la capacitat per establir bones relacions amb altres persones. Per altre banda, la intel·ligència intrapersonal es refereix al coneixement dels aspectes interns d'un mateix. Ambdues desenboquen en la intel·ligència emocional.

La teoria triàrquica de Sternberg (1988, 1997, 2000, 2004), que amplia les intel·ligències múltiples, amb conceptes d'intel·ligència analítica, intel·ligència creativa e intel·ligència pràctica. També s'afegeix la intel·ligència exitosa que no és coincident amb la intel·ligència acadèmica. Tot això, planteja un canvi de perspectiva en el camp de la intel·ligència amb aplicació a l'educació.

Els moviments de les habilitats socials (Goldstein et al., 1989; Monjas, 1993, 2000; Paula, 2000; Segura, 2001; Segura et al., 1999) és un antecedent clar de l'educació emocional ja que, dins de les competències emocionals socials ocupen un lloc important fins al punt que justifiquen l'ús de l'expressió competències soci – emocionals. En aquest marc aporta els conceptes d'habilitats socials bàsiques, la importància de l'escolta, empatia, assertivitat, etc.

L'educació moral té com a referents importants a Kohlberg (1992), Piaget (1987), Gillian i altres (1998), que han tingut múltiples continuadors (Herdch et al., 1988; Martínez, Puig, 1991; Puig Rovira, 1996; Puig i Martínez, 1989; Puig i Martin, 1996; Buixarraism Martínez, Puig i Trilla, 1995, etc.). Cada vegada són més els que relacionen la moral i l'educació moral amb les emocions (Arsenio i Fleiss, 1996; Prinz, 2008; Sastre, 1998; Segura et al., 1999, 2003; Tey, 2005).

La intel·ligència emocional de Slovey y Mayer (1990, 2007) i extesa per Goleman (1995), és un referent essencial i de primer ordre pel que fa a l'educació emocional. De fet, l'educació emocional sorgeix en el marc de la revolució emocional que aquestes aportacions desencadenen. Els conceptes de consciència emocional i regulació

emocional que es basen en la intel·ligència emocional són clau en les competències socials.

Les recents aportacions de la *neurociència* difoses per autors com Damasio (1996) y LeDoux (1999) han permès conèixer millor el funcionament cerebral de les emocions. Per exemple, les emocions activen respostes fisiològiques (taquicàrdia, sudoració, tensió muscular, neurotransmissors; etc.) que una vegada produïdes són difícils de controlar.

Un altre exemple seria el fet que una disminució en el nivell de serotonina pot provocar estats depressius.

Tanmateix, és interessant conèixer el paper de l'amígdala en les emocions; les característiques diferenciades de la comunicació entre el sistema límbic i el còrtex en funció de la direcció de la informació, etc.

Les aportacions de la *psiconeuroimmunologia* (Ader, 2007) aporten evidències de que les emocions afecten al sistema immunològic. Les emocions negatives debiliten les defenses del sistema immunològic, mentre que les emocions positives el reforcen. Aquests treballs posen en relació les emocions i la salut.

Les investigacions sobre el *benestar subjectiu*, realitzades per Argyle (1987), Diener et al. (1984, 1985, 1993), Fordyce (2004), Myers (1993), Veenhoven (1990, 1994, 2001), etc., han introduït el constructe de gran incidència social. Convé diferenciar entre benestar objectiu (material) y benestar subjectiu (emocional). Entre els factors que afavoreixen el benestar emocional estan les relacions socials i la família, l'amor i les relacions sexuals, la satisfacció professional, activitats del temps de lleure, la salut, etc. És curiós observar que les principals fonts de benestar subjectiu coincideixen amb les causes de conflicte i malestar. La felicitat és una condició vital que cada persona ha de preparar, cultivar i defensar individualment. No sembla dependre dels esdeveniments externs sinó de com els interpretem.

Relacionat amb el benestar està el concepte de *fluir (flow) o experiència òptima* introduït per Mihaly Csikszentmihalyi (1997). El *fluir* es refereix a les ocasions en que sentim una espècie de gaubança, un profund sentiment d'alegria o felicitat que havíem estat buscant i desitjant durant molt de temps i que es converteix en un referent de

com ens agradaria que fos la vida. Aquest concepte té molt a veure amb el concepte d'experiència àlgida que utilitzà Maslow (1982; 1987).

La psicologia positiva és un moviment que sorgeix a principis del segle XXI de la mà de Seligman (1999, 2002; Seligman i Csikszentmihalyi, 2000). En aquells moments l'educació emocional ja estava en funcionament (Bisquerra, 2000). Tanmateix, les seves aportacions enriqueixen l'educació emocional amb obres com les de Snyder i López (2002), Carr (2004) i Linley i Joseph (2004). Per tant, es posa en evidència el fet que l'educació emocional està oberta i receptiva a noves aportacions que poden anar apareixent. El tema del benestar emocional i la felicitat són aspectes bàsics de la psicologia positiva i de l'educació emocional convertint-se en els primers anys del segle XXI en un tema d'interès social prioritari.

La prosocialitat constitueix els comportaments que afavoreixen a altres persones o grups sense la recerca de recompenses externes, extrínseques o materials. Els comportaments prosocials augmenten la probabilitat de generar una reciprocitat positiva de qualitat i solidaritat en les relacions interpersonals (Roche, 1998, 2002; Charbonneau i Nicol, 2002).

La programació neurolingüística (PNL) és un model de comunicació desenvolupat en els anys setanta per Richard Bandler i Jhom Grinder. La denominació PNL fa referència a les relacions entre el sistema neuronal i el llenguatge. La interrelació entre aquests i les emocions és evident. Amb el llenguatge construïm el nostre mapa de la realitat i ens relacionem amb altres persones. La PNL s'ha aplicat a les organitzacions per el desenvolupament de les habilitats comunicatives, relacions interpersonals, resolució de conflictes, lideratge, etc. Diversos autorns han relacionat la PNL amb l'educació (Serrat, 2005) i amb la intel·ligència emocional (Carrión, 2001; Acosta, 2005).

L'ecologia emocional és un plantejament molt creatiu presentat en diverses publicacions de Conangla (2004a, 2004b), Conangla i Soler (2002a, 2002b), Soler i Conangla (2003), que aplica els principis i la terminologia de l'ecologia a l'educació emocional.

En conclusió, el fonament bàsic de l'educació emocional són les competències emocionals. Sobre elles o sobre la manera de desenvolupar-les és on incideixen els

referents teòrics que s'acaben de citar. Són uns fonaments teòrics de caràcter integrador ja que, inclouen un marc ampli de referents.

3. Objectius de l'educació emocional

L'objectiu principal de l'educació emocional és el desenvolupament de competències emocionals. Per tant, el llistat d'objectius es pot derivar fàcilment a partir de les competències emocionals, contextualitzades en un nivell educatiu concret.

A continuació es citen alguns objectius de l'educació emocional:

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

4. Continguts de l'educació emocional

La fonamentació teòrica de l'educació emocional desemboca en la selecció d'objectius i continguts per els programes d'intervenció. Alguns criteris que s'han de tenir presents en la selecció dels continguts són els següents:

- Han d'adequar-se al nivell educatiu de l'alumnat al que va dirigit el programa.
- Han de ser aplicables a tot el grup classe.
- Han d'afavorir el procés de reflexió sobre les pròpies emocions i les dels altres.

- Han d'enfocar-se al desenvolupament de competències emocionals.

Els continguts de l'educació emocional poden variar segons els destinataris (nivell educatiu, coneixements previs, maduresa personal, etc.). En general els continguts es deriven del marc conceptual de les emocions i de les competències emocionals.

Marc conceptual de les emocions, que inclouria:

- concepte d'emoció
- els fenòmens afectius (emoció, sentiment, afecte, estat d'ànim, perturbacions emocionals, etc.)
- tipus d'emocions (emocions positives i negatives, emocions bàsiques i derivades, emocions ambigües, emocions estètiques, etc.)
- conèixer les característiques (causa, predisposició a l'acció, estratègies de regulació, competències d'afrontament, etc.) de les emocions principals: por, ira, ansietat, tristesa, vergonya, aversió, alegria, amor, humor, felicitat, etc.

Les competències emocionals: aquestes competències es basen en la intel·ligència emocional tanmateix, integren elements d'un marc teòric més ampli.

Abans de re creiem important definir el concepte de competència. Concebí'm una competència com la capacitat per mobilitzar adequadament un conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per realitzar activitats diverses amb un cert nivell de qualitat i eficàcia (Bisquerra y Pérez, 2007). Per tant, entenem les competències emocionals com el conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per prendre consciència, comprendre, expressar i regular de manera apropiada els fenòmens emocionals. La finalitat d'aquestes competències s'orienta a aportar un valor afegit a les funcions professionals i promoure el benestar personal i social. La seva adquisició i domini afavoreixen una millor adaptació al context social i un millor afrontament als reptes que planteja la vida. Entre als aspectes que es veuen afavorits per les competències emocionals estan els processos d'aprenentatge, les relacions interpersonals, la resolució de conflictes, el consens i manteniment d'un lloc de treball, etc.

En el model que presentem, les competències emocionals s'estructuren en cinc grans competències o blocs: consciència emocional, regulació emocional, autonomia personal, competència social i habilitats de vida per el benestar. Tot seguit s'explicaran cada una d'elles amb cert detall.

➤ Consciència emocional

És la capacitat per prendre consciència de les pròpies emocions i de les emocions dels altres, incloent l'habilitat per captar el clima emocional d'un context determinat. Dins d'aquest bloc es poden especificar una sèrie d'aspectes com els següents:

- ✓ Presca de consciència de les pròpies emocions. És la capacitat per percebre amb precisió els propis sentiments i emocions: identificar-los i etiquetar-los. Contempla la possibilitat d'experimentar emocions múltiples i de reconèixer la incapacitat de prendre consciència dels propis sentiments degut a una inatenció selectiva o dinàmiques inconscients.
- ✓ Donar nom a les emocions. És la eficàcia en l'ús del vocabulari emocional adequat i utilitzar les expressions disponibles en un context cultural determinat per designar els fenòmens emocionals.
- ✓ Comprensió de les emocions dels altres. És la capacitat per percebre amb precisió les emocions i sentiments dels altres i d'implicar-se empàticament en les seves vivències emocionals. Inclou la perícia de servir-se de les claus situacionals i expressives (comunicació verbal i no verbal) que tenen un cert grau de consens cultural per al significat emocional.
- ✓ Prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament. Els estats emocionals incideixen en el comportament i aquests en l'emoció; ambdós poden regular-se per la cognició (raonament, consciència). Emoció, cognició i

comportament estan en interacció continuada, de tal manera que resulta difícil discernir que és primer.

➤ Regulació emocional

És la capacitat per gestionar les emocions de manera adequada. Comporta prendre consciència de la relació entre emoció, cognició y comportament; tenir bones estratègies d'afrontament; capacitat per autogenerar emocions positives, etc.

Les microcompetències que podem trobar dins d'aquest bloc són les següents:

- ✓ Expressió emocional apropiada. És la capacitat per expressar les emocions de manera apropiada. Implica l'habilitat per comprendre que el estar emocional intern no necessita correspondre amb l'expressió externa. Això es refereix tant en un mateix com en els altres. En un major grau de maduresa, suposa la comprensió de l'impacte que la pròpia expressió emocional i el propi comportament poden tenir en una altre persona. També inclou l'hàbit de tenir això en compte en el moment de relacionar-se amb altres persones.
- ✓ Regulació d'emocions i sentiments. És la regulació emocional pròpiament dita. Això significa acceptar que els sentiments i emocions sovint han de ser regulats. Això implica (regulació de d'impulsivitat) (ira, violència, comportaments de risc); (tolerància a la frustració) per evitar estats emocionals negatius (ira, estrès, ansietat, depressió); (perseverar en la consecució dels objectius) tot i les dificultats; capacitat per (diferir recompenses) immediates a favor d'altres més a llarg plaç però d'ordre superior.
- ✓ Habilitat d'afrontament. Habilitat per afrontar reptes i situacions de conflicte, amb les emocions que es generen. Això implica

estratègies d'autorregulació per gestionar la intensitat i la duració dels estats emocionals.

- ✓ Competència per autogenerar emocions positives. És la capacitat per autogenerar-se i experimentar de manera voluntària i conscient emocions positives (alegria, amor, humor, fluir) i gaudir de la vida. Capacitat per autogestionar el propi benestar emocional en la recerca d'una major qualitat de vida.

➤ Autonomia emocional.

L'autonomia emocional es pot entendre com un concepte ampli que inclou un conjunt de característiques i elements relacionats amb l'autogestió personal, entre las que es troba l'autoestima, actitud positiva enfront la vida, responsabilitat, capacitat per analitzar críticament les normes socials, la capacitat per buscar ajuda i recursos, així com la autoeficàcia emocional. Com a microcompetències inclouen les següents:

- ✓ Autoestima. Significa tenir una imatge positiva d'un mateix; estar satisfet d'un mateix; mantenir bones relacions amb ell mateix.
- ✓ Automotivació. És la capacitat d'automotivar-se i implicar-se emocionalment en activitats diverses de la vida personal, social i professional, del temps de lleure, etc. Motivació i emoció van de la mà. Automotivar-se es essencial per donar sentit a la vida.
- ✓ Autoeficàcia emocional. És la percepció de que s'és capaç (eficaç) en les relacions socials i personals gràcies a les competències emocionals. L'individu es percep a si mateix amb capacitat per sentir-se com desitja; per generar-se emocions que necessita. La autoeficàcia emocional significa que s'accepta la pròpia experiència emocional, tant si és única i excèntrica com si es culturalment convencional, i aquesta acceptació està en concordança amb les creences de l'individu sobre el que constitueix un balanç emocional desitjable. En cas contrari

l'individu està en contradiccions de regular i canviar les pròpies emocions per fer-les més efectives en un context determinat. Es viu d'acord amb la pròpia "teoria personal sobre les emocions" quan es demostra autoeficàcia emocional, que està en consonància amb els propis valors morals.

- ✓ Responsabilitat. És la capacitat per respondre dels propis actes. Es la interacció d'implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics. Assumir la responsabilitat en la presa de decisions. Enfront la decisió de quines son les actituds (positives o negatives) que adoptaré envers la vida?, en virtut de l'autonomia i la llibertat, decidir amb responsabilitat, saben que en general el més efectiu es adoptar una actitud positiva.
- ✓ Actitud positiva. És la capacitat per discernir que adoptaré una actitud positiva enfront la vida. Tot i que sempre sobran motius perquè l'actitud sigui negativa. Saber que en situacions extremes ho heroic es adoptar una actitud positiva; encara que costi. Sempre que sigui possible, manifestar optimisme i mantenir una actitud d'amabilitat i de respecte cap els altres. L'actitud positiva repercuteix en la intenció de ser bo, just, caritatiu i compassiu.
- ✓ Anàlisi crític de normes socials. És la capacitat per avaluar críticament els missatges socials, culturals i dels mitjans de comunicació de masses relatius a normes socials i comportaments personals. Això té sentit de cara a no adoptar els comportaments estereotipats propis de la societat inflexiva i acrítica. L'autonomia ha d'ajudar a avançar cap a una societat més conscient. Lliure, autònoma i responsable.
- ✓ Resiliència. És la capacitat que té una persona per afrontar-se amb èxit a unes condicions de vida summament adverses.

➤ Competència social

És la capacitat per mantenir bones relacions amb altres persones. Això implica dominar les microcompetències següents:

- ✓ Dominar les habilitats socials bàsiques. La primera de les habilitats socials és escoltar. Sense ella difícilment es pot passar a les altres: saludar, acomiadar-se, donar les gràcies, demanar un favor, manifestar agraïment, demanar disculpes, esperar el torn, mantenir una actitud dialogant, etc.
- ✓ Respecte pels altres. És la intenció d'acceptar i apreciar les diferències individuals i grupals i valorar els drets de totes les persones. Això s'aplica en els diferents punts de vista que poden sorgir en una discussió.
- ✓ Practicar la comunicació receptiva. És la capacitat per atendre als altres tant en la comunicació verbal com no verbal per rebre els missatges amb precisió.
- ✓ Practicar la comunicació expressiva. És la capacitat per iniciar i mantenir converses, expressar els propis pensaments i sentiments amb claredat, tant en comunicació verbal com no verbal, y demostrar als altres que han estat compresos.
- ✓ Compartir emocions. Compartir emocions profundes no sempre és fàcil. Implica la consciència de que l'estructura i naturalesa de les relacions ve en part definida tant pel grau d'immediatesa emocional o sinceritat expressiva com pel grau de reciprocitat o simetria en la relació.
- ✓ Comportament prosocial i cooperació. És la capacitat per realitzar accions en favor d'altres persones sense que ho hagin demanat. Tot i que no coincideix amb l'altruisme té molts elements en comú.
- ✓ Assertivitat. Significa mantenir un comportament equilibrat entre l'agressivitat i la passivitat. Això implica la capacitat per defensar i expressar els propis drets, opinions i sentiments, al

mateix temps que es respecte a les altres, amb les seves opinions i drets. Dir “no” clarament i mantenir-lo i acceptar que l’altre et pot dir que “no”. Fer front a la pressió del grup i evitar situacions en les quals un pot veure’s coaccionat per adoptar comportaments de risc. En certes circumstàncies de pressió, procurar enrederir la pressa de decisions i l’actuació fins sentir-se adequadament preparat, etc.

- ✓ Prevenició i resolució de conflictes. És la capacitat per identificar, anticipar-se o afrontar resolutivament conflictes socials i problemes interpersonals. Implica la capacitat per identificar situacions que requereixen una solució o decisió preventiva i avaluar riscos, barreres i recursos. Quan inevitablement es produeixen conflictes, afrontar-los de manera positiva, aportant solucions informades i constructives. La capacitat de negociació i mediació són aspectes importants de cara a una resolució pacífica del problema, considerant la perspectiva i els sentiments dels altres.
- ✓ Capacitat per gestionar situacions emocionals. És l’habilitat per reconduir situacions emocionals en contextos socials. Es tracta d’activar estratègies de regulació emocional col·lectiva. Això es superposa amb la capacitat per induir o regular les emocions dels altres.

➤ Competències per la vida i el benestar

Les competències per la vida i el benestar són la capacitat per adoptar comportaments apropiats i responsables per afrontar satisfactòriament els reptes diaris de la vida. Permeten organitzar la nostra vida de manera sana i equilibrada, facilitant-nos experiències de satisfacció o benestar. Com a microcompetències s’inclouen les següents:

- ✓ Fixar objectius adaptatius. És la capacitat per fixar objectius positius i realistes. Alguns a curt termini (per un dia, setmana o mes); altres a llarg termini (un any, varis anys).
- ✓ Presa de decisions. Desenvolupar mecanismes personals per prendre decisions sense prolongar-les en situacions personals, familiars, acadèmiques, professionals, socials i de temps lliure que tenen lloc en la vida diària. Suposa assumir la responsabilitat per les pròpies decisions tenint present aspectes ètics, socials i de seguretat.
- ✓ Buscar ajuda i recursos. És la capacitat per identificar la necessitat de suport i assistència i saber accedir als recursos disponibles apropiats.
- ✓ Ciutadania activa, participativa, crítica, responsable i compromesa. Implica reconeixement dels propis drets i deures; desenvolupar un sentiment de pertinença; participació afectiva en un sistema democràtic; solidaritat i compromís; exercici de valors cívics; respecte pels valors multiculturals i la diversitat, etc. Aquesta ciutadania es desenvolupa a partir del context local però s'obre a contextos més amplis (autonòmic, estatal, europeu, internacional, global). Les competències emocionals són essencials en l'educació per a la ciutadania (Bisquerra, 2008).
- ✓ Fluir. Capacitat per generar experiències òptimes en la vida professional, personal i social.

2.2. TEORIA DE LES EMOCIONS

Les investigacions sobre les emocions han permès un coneixement profund de la seva naturalesa. La intenció és presentar una panoràmica general dels enfocaments i tradicions sobre l'estudi de les emocions.

1. Enfocs en l'estudi de les emocions:

És aquí on trobem els fonaments del concepte d'emoció. En la anàlisi de les emocions es pot identificar diverses tradicions. Per una part les tradicions pre – científiques, entre les quals estan la filosòfica i la literària. Pel que respecte al estudi pròpiament científic de les emocions es poden identificar quatre grans corrents: biològica, conductual, cognitiva i social.

Fernández – Abascal (1997) senyala com un moment àlgid d'algunes d'aquestes corrents les següents dates: biològica cap a 1910, conductual cap a 1930 y cognitiu cap a 1970. Als anys noranta el marc de referència és una perspectiva integradora.

L'enfoc biològic s'inaugura amb Darwin que tindrà influències i repercussions posteriors d'on derivaran els representants del neodarwinisme i de l'enfoc biològic.

Una extensió són les aportacions de la neurociència pel que fa al cervell emocional.

En el marc del conductisme, l'emoció no fou precisament un dels focus d'atenció.

La paraula emoció va desaparèixer de la investigació científica en molts contextos.

No obstant, estava present en el fons d'altres constructes. Amb tot, algunes aplicacions per la pràctica de l'educació emocional es deriven del conductisme, com per exemple el síndrome d'indefensió adquirida o l'aprenentatge Vicario.

Probablement, els enfocs cognitius i biològics siguin les dues gran corrents actuals en la investigació científica sobre les emocions. Dins del cognitivisme s'han donat un conjunt d'aportacions amb moltes aplicacions psicopedagògiques com per exemple: la teoria de la valoració automàtica, la valoració cognitiva, la predisposició a l'acció, l'atribució causal, etc.

El construccionisme social en l'estudi de les emocions es centra en la importància de la cultura en la construcció de la resposta emocional. Això, en el fons, és una justificació de cara a la importància dels processos educatius i de socialització en l'experiència i expressió emocional.

Ho explicat anteriorment es un esbós del que es pot trobar en els treballs de Fernández – Abascal (1995, 1997), Fernández – Abascal y Palmero (1998, 1999),

Palmero, Fernández – Abascal, Martínez y Chóliz (2002), Martínez – Sánchez, Fernández – Abascal y Palmero (2002), de tal manera que en gran part

2.3. EL DESENVOLUPAMENT EMOCIONAL

1. Desenvolupament emocional de 0 a 6 anys

Les emocions estan integrades en les nostres vides i formen part de la nostra personalitat. Des de que naixem, el nostre entorn està entreteixit per les emocions que vivim i experimentem dia a dia. Al néixer, formem part d'un món que ens es conegut, poc a poc, gràcies a la integració amb els adults, l'anem descobrint i fent nostre.

Els bebès són éssers indefensos que necessiten l'ajuda de l'adult per poder sobreviure. La persona adulta és qui ha de cobrir les necessitats bàsiques del bebè; li ha de proporcionar alimentació, cura, protecció, seguretat, carinyo i afecte. Aquesta relació emocional s'anirà desenvolupant al llarg del temps amb altres persones i en altres situacions.

La família és el primer referent social que té el bebè al néixer. L'entorn li proporciona models que el bebè anirà imitant, així, per exemple, si la mare tendeix a somriure, els bebès també ho faran. Els nens reproduïxen expressions agradables si aquestes són reforçades per l'adult; si per el contrari, no es reforcen, aquestes expressions desapareixeran. El contagi emocional es constant, es produeix contínuament en les relacions nen – adult.

A mida que el nen va creixent els seus models o referents socials varien. A l'escola, el seu model és el educador; a casa, el seu model és la família. Però el nen també té altres models a imitat: els germans, els iguals, nens més grans, personatges preferits, etc.

És important que les persones que cuiden al nen mantinguin interaccions de plaer per mitjà del somriure, la vocalització, les carícies, les abraçades i el contacte visual. Tot això conduirà a un diàleg de pregunta i resposta, de demanar i d'obtenir, de donar i rebre. El nen anirà descobrint poc a poc el món que l'envolta hi ha de contar amb una

gran peça necessària per la supervivència: el suport afectiu i emocional del essers estimats.

Una de les primeres formes de comunicació més importants del bebè és el plor. El bebè utilitza el plor com a senyal per cridar l'atenció i reclamar la cura. En el naixement aquesta expressió emocional és involuntària, però més endavant deixarà de ser un reflex innat per passar a ser un senyal de comunicació. L'expressió del plor guardarà relació amb l'estímul extern.

Des del naixement els bebès somriuen i mostren expressions facials d'interès, fastig i malestar. El somriure no només reflecteix l'experimentació d'emocions agradables sinó que per el bebè, a més a més, és un mitjà de comunicació amb la mare (Jones, Collins i Hong, 1991).

Segons Ortiz (1999) entre el segon i el quart mes apareixen les expressions d'alegria, còlera, sorpresa i tristesa. Es a partir del cinquè mes quant comença a observar-se l'expressió de por. Encara que es poden observar expressions facials de por durant el primer mes, quan el bebè es desplaçat bruscament cap a baix.

Entre el segon i el tercer any de vida apareixen les emocions soci – morals com la vergonya, la culpa i l'orgull (Ortiz, 1999).

Cada vegada més les emocions es van diferenciant entre si, es manifesten amb major rapidesa, intensitat i duració, podent arribar a transformar-se en sentiments (Bisquerra, 2000).

Cap a finals del primer any, els bebès comencen a utilitzar informació sobre les expressions emocionals d'altres persones per regular la pròpia conducta, procés anomenat referent social (Feinman, 1992; Klinnert et al., 1983). Els bebès utilitzen com a guia l'expressió dels seus pares quan no estan segurs de que fer quan es troben enfront una situació o persona desconeguda. Estar a prop del seu cuidador els redueix el seu estat d'inquietud. La mare es la font de regulació emocional del bebè; si aquest es mostra espantat i temorós es calma generalment quan aconsegueix estar en contacte amb la seva mare.

A mesura que la capacitat cognitiva del nen creix i s'amplia la seva relació social, aprèn a controlar els propis sentiments de tal manera que el que expressen pot no reflectir

necessàriament el que senten (Saarni, 1989, 1990). Això ve condicionat per les regles d'expressió emocional de la pròpia cultura. Per exemple, en la nostre cultura està mal vist que un nen mostri por o plori i no es considera una expressió emocional adient.

2. Desenvolupament emocional dels 3 als 6 anys

En l'edat compresa entre els tres i els sis anys s'inicia una nova etapa de desenvolupament en la que es constitueixen nous interessos i necessitats, reptes, i es desenvolupen noves formes d'expressió i de relació amb els altres.

El llenguatge és l'instrument que formarà part de la vida dels nens. A través d'ell es compren la realitat, es comuniquen les experiències, s'expressen els sentiments i inquietuds. Aquest instrument permet l'aparició de la fantasia, imaginació i és una ajuda poderosa per al nen en la resolució de problemes.

Hem d'estimular el llenguatge i com tot el que s'adquireix i s'aprèn ha d'assimilar-se en un clima càlid, afectuós i enriquidor. El llenguatge passa a ser un mitjà a través del qual s'expressa carinyo i afecte.

- Consciència emocional → entre els tres i els quatre anys el nen associa determinats esdeveniments amb determinades emocions. Per exemple, l'aniversari s'associa amb alegria per contra, la pèrdua d'una joguina amb tristesa (Ortiz, 1999).

Es a partir dels sis anys quan els nens comprenen que una situació concreta no genera determinades emocions sinó que es deu a la valoració de la situació que en fem nosaltres mateixos.

Els pares haurien de conversar més amb els seus fills sobre les emocions i les seves causes per tal de que els nens s'enriqueixin d'un vocabulari emocional. Tot això els ajudarà a familiaritzar-se amb un nou món que té un llenguatge i una forma d'expressió.

Quan la memòria del nen s'amplia es capaç de recordar experiències pesades i emocions viscudes. El record també es una font d'emoció i les emocions viscudes afloren enfront una situació similar. Per això, si el record

suscita emocions agradables es mostra més seguretat enfront la vida, per contra, si succeeix el contrari, s'ha de vèncer la por i mostrar-nos envers a ella amb una actitud positiva. L'adult es qui ha d'oferir aquesta actitud de superació per que els nens la imitin i formi part de les seves vides.

La comprensió de les emocions alienes és bàsica per el desenvolupament de les relacions socials. Segons els estudis que sostenen Denham (1986), Garner, Jones y Palmer (1994) existeix una gran relació entre la consciència emocional i l'acceptació per part dels seus iguals. Així doncs, si el nen reconeix els sentiments dels altres pot desenvolupar el sentiment d'empatia. Tanmateix, s'afavorirà la convivència i la relació social.

El joc simbòlic aporta noves formes d'expressió de l'afecte i contribueix al desenvolupament de la consciència emocional pròpia i aliena. Aquest context és el més idoni per que el nen expressi els sentiments, emocions, necessitats i inquietuds que guarda en el seu món interior. Ajuda a accedir a sentiments reprimits hi ha afrontar moltes de les ansietats i pors de la vida quotidiana. És una font de descarrega emocional. Els nens són capaços d'adoptar un estat emocional diferent al seu, d'assignar un rol fictici a un personatge i de compartir amb una altre persona aquest rol. Segons Harris (1989) el joc simbòlic exerceix un paper fonamental en el desenvolupament de la consciència emocional. Els nens es prenen a si mateixos com a punt de referència, i la capacitat d'imaginació projectiva els ajuda a posar-se en el lloc de l'altre.

- Regulació emocional → el nen pensa que l'emoció ve generada per una situació però com ja hem dit no és així sinó que l'emoció depèn d'un mateix, és a dir, nosaltres mateixos som qui regulem les emocions.

La principal estratègia reguladora en la infància es troba en la família, principalment en la mare. El nen busca el consol i l'ajuda de l'adult, necessita expressar els seus sentiments i emocions als altres. El suport social i familiar és la font reguladora de les emocions desagradables en aquestes edats.

La distracció conductual i visual es una altre estratègia reguladora que els nens utilitzen per suportar l'espera i la gratificació.

La distracció cognitiva es manifesta molt més tard, al voltant dels vuit anys, quan són capaços de tenir en ment altres pensaments. Modificar la interpretació d'un esdeveniment que suscita l'emoció es desenvolupa com estratègia reguladora quan el nen adquireix mes maduresa cognitiva. Per exemple, el nen manifesta: "el senyor de la pel·lícula no està mort, està dormit" (Ortiz, 1999).

Es important que els nens coneguin aquestes estratègies de regulació, la seva utilitat així com les conseqüències. Que tinguin flexibilitat per adaptar-les a diferents contextos i situacions i que desenvolupin la confiança en les seves capacitats de regulació.

La regulació emocional afavoreix la interacció social amb els altres.

- Relacions socials → a mesura que augmenta el món social del nen i el seu coneixement social, també augmenta la complexitat i la intensitat de les emocions. S'amplia la gamma de situacions i experiències emocionals i es produeix un important progres en la consciència emocional i la regulació emocional.

Es va deixant enrere una etapa en la que predominava l'egocentrisme per passar a desenvolupar la relació i el joc amb els altres, amb els iguals. Així doncs, el joc solitari va sent substituït per l'activitat lúdica compartida, essencial per despertar el sentiment d'empatia.

El llenguatge dona pas a la comunicació amb els altres, a les relacions interpersonals. El desenvolupament de les habilitats lingüístiques – comunicatives i la consciència dels propis estats emocionals contribueixen al reconeixement de les emocions dels altres, al desenvolupament de l'empatia i al desenvolupament de la competència social en les interaccions amb els iguals. Tot això afavoreix la resolució de conflictes amb els altres, les conductes prosocials, la tolerància i respecte, la solidaritat, la

cooperació, la generositat i la disminució de l'agressivitat verbal i conductual.

Els amics seran aquelles persones que el tractin bé, que juguin amb ells, que els defensin i que els i proporcionin seguretat emocional. La capacitat de voler ser estimat per els iguals es bàsica per el desenvolupament d'una bona autoestima i per el ben estar social. Però per tenir bons amics es necessari conèixer els altres, comunicar-se amb els altres, ser capaç d'expressar sentiments positius i desenvolupar la capacitat d'esbrinar el que senten els altres (Milicic, 1992).

Al principi les seves relacions són costoses, li costa compartir i mantenir una relació estable amb els altres; en alguns moments es relaciona de manera amistosa, compartint les joguines i en d'altres, es baralla de manera violenta. Poc a poc, a mesura que vagi construint la seva pròpia identitat i sàpiga qui és, aprendrà a entendre qui són els altres (Fuentes, 1999).

Serà capaç de jugar amb altres nens, d'ajudar als altres i d'expressar els sentiments i desitjos. Aprendrà d'ells vocabulari, noves formes de joc i d'expressió d'afecte.

Per imitació, el nen aprendrà a expressar les emocions que ha vist expressar als adulta, especialment als seus pares i als nens que viuen al seu voltant. Els nens també necessiten ser escoltats per els adults i que aquests els prestin atenció. Necessiten que els hi donin responsabilitats, els hi expliquin coses, juguin amb ells, confiïn i els mostrin seguretat emocional.

La major felicitat de qualsevol persona és ser capaç d'estimar, ser estimat i tenir la capacitat de rebre i expressar l'afecte que desperta i sent.

3. Desenvolupament emocional dels 6 als 12 anys

Ala sis anys s'inicia una etapa en la que es produeixen un augment dels camps d'interès i dels coneixements de la influència escolar, de la curiositat ambiental i un augment de la socialització. Es produeixen també un desplaçament progressiu de

l'afectivitat cap un tipus de comunicació més amplia i externa, es va independitzant i iniciant un procés de desprendiment afectiu dels pares.

Piaget relaciona els canvis mentals amb els produïts en l'àrea social i emocional ja que, comença a desaparèixer la insuficient estructuració dels processos mentals i la presència del egocentrisme. Als sis anys finalitza el període preoperatori i s'inicia la etapa de les operacions concretes.

Els pensaments passen de la imaginació i la fantasia a ser més realistes i la capacitat imaginativa es centra en articular imatges com processos fantàstics. El nen comença a considerar formes diferents a les del ésser humà, en les seves exposicions verbals formula judicis, atribueix qualitats als objectes i estableix nexes entre els esdeveniments.

Fins que el llenguatge escrit no arribi a la significació plena, el dibuix adquireix una funció complementària, facilitant l'expressió amb imatges.

Es en aquesta etapa en la que el dibuix comença a enriquir-se notablement amb detalls, utilitzant criteris essencialment realistes. El llenguatge passa a ser un vehicle del pensament i destaca una conducta reflexiva enfront a la purament impulsiva de etapes anteriors.

Es va adquirint relacions noves i desenvolupant la capacitat d'adaptar-se al mitja amb major naturalitat. S'inicien les activitats de grup; l'escola adopta el paper protagonista d'una sèrie d'aprenentatges complexos i variats i es converteix en el centre de la vida extra familiar. Aquest fet, propicia el contacte amb situacions noves que conduiran cap a noves adaptacions. Les relacions entre iguals influeixen tant en el desenvolupament mental com en el de destreses acadèmiques i normes de convivència. Tanmateix, s'afavoreix l'autonomia i independència personal. Gràcies aquesta independència el nen tendirà a explorar mitjançant assajos successius, consolidant aprenentatges en un medi cada vegada més ampli, coneixent el seu entorn i prenent consciència de les seves pròpies capacitats i límits.

Es una etapa d'estructuració del joc col·lectiu que deixa enrere els jocs solitaris en els que cada un estava interessat únicament per ell mateix. Es busquen jocs competitius i existeix un afany per sobresortir enfront als companys ja que, es busca el

desenvolupament de la pròpia individualitat i el contacte que permeti explorar nous territoris.

Pel que fa a la motivació, aquesta es veurà marcada per les expectatives d'obtenir èxit en diversos camps ja que, el nen està exposat a constants comparacions de la seva activitat amb els altres per tant, interioritzarà normes i objectius i s'esforçarà per complir-los.

En relació al creixement, s'observen canvis evolutius importants que afecten a tot el sistema neuromotor, es freqüent observar un ritme de creixement relativament lent però estable. Es presenta una gran activitat motora però amb un caràcter més controlat i amb una major agilitat corporal; augmenta la velocitat, la precisió, l'equilibri i la força. Els moviments de les extremitats tant superiors com inferiors són més refinats i subtils.

- Desenvolupament emocional → les emocions estan integrades en les nostres vides i formen part de la personalitat. Des del naixement, l'entorn està entreteixit per les emocions viscudes i experimentades dia a dia. Al néixer s'entra a formar part d'un món desconegut però poc a poc, gràcies a la interacció amb els adults, es va descobrint i fent propi.

La família és el primer referent social que té el bebè al néixer. L'entorn li proporciona models a imitar és a dir, es reproduiran expressions agradables si aquestes són reforçades per l'adult del contrari, s'extingiran. El contagi emocional es constant en les relacions nen – adult.

Amb el transcurs del temps els models o referents socials varien sent la família el primer model en l'edat primerenca. Al arribar a l'escola l'educador entra a formar part d'aquest models i proporciona estímuls diferents a imitar. Amb l'adolescència el model o referent social passa a ser el grup de pertinença i la relació entre iguals.

Per imitació s'aprèn a expressar les emocions dels adults, especialment les manifestacions dels pares, companys i educadors de l'entorn.

Cada vegada més les emocions es van diferenciant entre si i es van manifestant amb major rapidesa, intensitat i durada podent arribar a transformar-se en sentiments (Bisquerra,2000).

En l'edat compresa entre els sis i els dotze s'inicia una nova etapa de desenvolupament en la que es construeixen nous interessos, necessitats, reptes i es desenvolupen noves formes d'expressió i de relació amb els altres.

El llenguatge és l'instrument que forma part de la vida diària i a través d'ell es compren la realitat, es comuniquen les experiències i s'expressen els sentiments i inquietuds. Per això, s'ha d'estimular la utilització del llenguatge per la comunicació i comprensió de les emocions. Com tot allò que s'adquireix i s'aprèn, ha d'assimilar-se en un clima càlid, afectuós i enriquidor. El llenguatge passa a ser un mitjà a través del qual s'expressa carinyo i afecte.

A mesura que es va adquirint major capacitat cognitiva, s'amplia la relació social i creix la possibilitat de control emocional per pròpia cultura.

- Coneixement social → es a partir dels sis anys quan es desenvolupa la capacitat d'adquirir autonomia familiar i augmenten les relacions entre iguals i la vida social, que passaran a ser els agents fonamentals en el desenvolupament de l'individu. S'inicia doncs, una etapa que parteix d'uns coneixements parcials o sesgats de la relació. L'educació emocional té un paper important en aquest període, al finalitzar l'etapa, s'aconsegueix un coneixement social suficient per l'inici de les crítiques i valoracions personals.
- El "apego" → es considera aquesta etapa com un període afectiu de tranquil·litat, tenint en compte que generalment s'han deixat de banda la gelosia i s'ha incrementat la capacitat d'autocontrol, de regulació i de comunicació això, permet mantenir una relació social més àmplia.

En condicions favorables aquesta és una etapa de bones relacions amb la figura de "l'apego".

Entre els sis i els dotze anys es desenvolupa una notable capacitat per comprendre les emocions pròpies i la dels altres.

Al voltant dels vuit anys es produeix un considerable avens pel que fa a la comprensió de la ambivalència i l'acceptació d'experiències emocionals contraries en una mateixa situació, és a dir, és possible tenir emocions ambivalents.

En aquest període ja es controla l'expressió de les emocions i els nens són conscients de l'adequació i utilització d'elles sent capaços d'obtenir estratègies de regulació. Al llarg d'aquesta etapa es va adquirint la capacitat de regular la vida emocional.

- Relacions entre iguals → és una etapa de canvi en les interaccions entre iguals; es van substituint les agressions físiques per les verbals, insult, amenaces, després. Es passa dels jocs d'imitació a aquells altres que tenen regles, als esports, als jocs de taula i es comença a mantenir converses entre iguals sobre els altres.

És en aquesta etapa en la que el grup passa a ser la base de les relacions, creant les seves pròpies normes socials per organitzar i regular les relació i és el moment en el que sorgeixen la formació de rols.

L'amistat passa a ser de cooperació, confiança mútua i ajuda recíproca.

- El desenvolupament del jo → entre els sis i els vuit anys es defineix el jo a través de la comparació amb un mateix en el passat no obstant, entre els vuit i els dotze anys s'incorpora la comparació social donant pas a la rellevància de les habilitats socials i amb elles, les relacions interpersonals.

Pel que fa a l'autoestima, fins els vuit anys la percepció d'un mateix és favorable. A partir d'aquesta edat al comparar-se entre iguals la percepció tendeix a ser més realista que no sempre és favorable. Aquest fet, pot influir en l'autoestima.

- Desenvolupament moral → a partir dels set vuit anys es realitza la transició cap a la moralitat autònoma basada en la cooperació, el respecte als companys i la consciència de les necessitats i els drets dels altres.

A mesura que augmenta el coneixement i la comprensió dels altres augmenta la sensibilitat cap a les necessitats dels altres. En l'adolescència l'individu entra en una fase de preocupació per les persones desconegudes.

La latent agressivitat física i verbal en aquestes edats anirà disminuint a mesura que es descobreixin maneres diferents de comunicar-se com per exemple, a través de la comunicació verbal.

- Consciència emocional → als sis anys els nens comencen a comprendre que la manifestació de les seves emocions es coneguda per els altres aquest fet implica un camí de regulació de l'expressió emocional. Es a partir dels set anys quan adquireixen consciència de que l'emoció no perdura sinó que amb el temps disminueix la seva intensitat.

Treballar el vocabulari emocional enriqueix l'alumne en la consciència emocional i ajuda a la familiarització amb un nou món amb llenguatge i forma d'expressió pròpia. Les emocions s'expressen amb paraules: estic contenta, m'he posat nerviós, estic enfadat.

El record també és font d'emoció i les emocions viscudes afloren enfront a situacions similars. Per això, si el record suscita emocions agradables, es mostra més seguretat enfront la vida. Per contra, si succeeix el contrari, s'ha de superar la por i mostrar-nos enfront a ell amb una actitud positiva. L'adult és qui ha d'afavorir aquesta actitud de superació.

En aquesta etapa es pren a si mateix com a punt de referència i la seva capacitat d'imaginació projectista els ajuda a posar-se en el lloc de l'altre.

- Regulació emocional → la distracció cognitiva es manifesta al voltant dels vuit anys quan els nens són capaços de tenir en ment altres pensaments. Modificar la interpretació d'un esdeveniment que suscita l'emoció és una estratègia reguladora que es va adquirint a mesura que es té més maduresa cognitiva (Ortiz, 1999).

S'ha de treballar la regulació emocional perquè l'alumnat assimili el concepte i busqui estratègies de regulació, la seva utilitat i les seves conseqüències. Que siguin estratègies flexibles per poder adaptar-les a diferents contextos i

situacions i que ajudin a desenvolupar la confiança en la pròpia capacitat de regulació.

La regulació emocional afavoreix també la interacció social.

- Desenvolupament de l'empatia → la vida aporta un munt d'emocions, a mesura que l'individu creix, s'incrementen les experiències emocionals viscudes i si s'han viscut experiències emocionals serà més fàcil desenvolupar la capacitat d'empatia.

És a partir dels nou anys quan es manifesta: “ploro perquè el meu amic plora”, “estic contenta perquè el pare està content, perquè tu estàs bé”.

A mesura que s'avança en l'edat i es potencia la regulació de les emocions, s'afavoreix el desenvolupament de l'empatia i es redueix la manifestació de l'emoció pròpia per dirigir la resposta i l'afecte.

La compressió de les emocions alienes és bàsica per al desenvolupament de les relacions socials. Segons els estudis de Denham (1986) y Garner (1994), existeix una gran relació entre la consciència emocional i l'acceptació entre iguals. Així doncs, si l'alumnat reconeix els sentiments dels altres pot desenvolupar el sentiment d'empatia afavorint al mateix temps la convivència i la relació social.

- Habilitats soci – emocionals → els amics del nen seran aquelles persones que el tractin bé, que juguin amb ell, que el defensin i que li proporcionin seguretat emocional. La capacitat d'estimar i ser estimat per els iguals és bàsica per el desenvolupament de l'autoestima i el benestar social. Per tenir bons amics es necessari conèixer als altres, comunicar-se, ser capaç d'expressar sentiments positius i desenvolupar la capacitat d'esbrinar el que senten els altres (Milicic, 1992).
- Habilitats de vida → per últim, l'educació emocional, en tots aquests aspectes, prepara a les persones per l'adquisició i assimilació d'estratègies. En aquest procés d'educació han d'intervenir la família, l'escola i el propi entorn, amb l'objectiu d'afavorir el desenvolupament de l'individu autònom, crític i capaç de mantenir bones relacions. En definitiva, preparar-se per la vida i el benestar.

3. DESCRIPCIÓ DE LA INTERVENCIÓ

MODALITAT D'APLICACIÓ D'UN PROGRAMA

El programa d'educació emocional que presentem té com objectiu el desenvolupament integral dels nens i nenes. Per això, s'han de contemplar totes les dimensions de la vida d'una persona: cognitiva, físic – motora, psicològica, social i afectiva – emocional. Cada una d'elles es desenvolupa al llarg de la vida i la base del seu creixement es troba en la infància.

Aquest programa pretén ser una eina per educadors per treballar en les aules de manera transversal l'educació emocional. La finalitat és col·laborar en la feina de l'educador per el desenvolupament de les capacitats emocionals dels nens i nenes.

El programa que es presenta consisteix en un recull d'activitats organitzades en cinc blocs temàtics: consciència emocional, regulació emocional, autoestima, habilitats soci – emocionals i habilitats de vida. Aquestes activitats han estat extretes de diferents fonts bibliogràfiques que en la bibliografia queden reflectides.

Aquests programa esta pensat per ser introduït dins del pla d'acció tutorial complementant altres activitats.

No hem de perdre de vista que la finalitat no és realitzar les activitats sinó aconseguir els objectius. Totes les activitats pretenen servir d'ajuda al professorat en la seva intenció de posar en pràctica programes d'educació emocional. Per tant, l'educador ha de seleccionar aquelles que li semblin més idònies en funció del context i del moment. Així doncs, és un recull d'activitats que pretén ser una exemplificació del que es pot fer.

El programa es divideix en els subprogrames següents:

- Programa d'educació emocional per a l'educació infantil de 3 a 6 anys.
- Programa d'educació emocional per a l'educació primària de 6 a 12 anys.
 - o Programa per al primer cicle (6 a 8 anys).
 - o Programa per al segon cicle (8 a 10 anys).

- Programa per al tercer cicle (10-12 anys).
- Programa d'educació emocional per a l'educació secundària obligatòria de 12 a 16 anys.
 - Programa per al primer cicle (12 a 14 anys).
 - Programa per el segon cicle (14 a 16 anys).

Denominació	Nivell educatiu	Fonamentació teòrica	Dimensions o àrees	Agents implicats	Estratègies d'actuació	Model organitzatiu
Programa d'educació emocional i pla d'acció tutorial.	<ul style="list-style-type: none"> - Programa d'educació emocional per a l'educació infantil de 3 a 6 anys. - Programa d'educació emocional per a l'educació primària de 6 a 12 anys. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Programa per al primer cicle (6 a 8 anys). ▪ Programa per al segon cicle (8 a 10 anys). ▪ Programa per al tercer cicle (10-12 anys). - Programa d'educació emocional per a l'educació secundària obligatòria de 12 a 16 anys. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Programa per al primer cicle (12 a 14 anys). ▪ Programa per el segon cicle (14 a 16 anys). 	<p>Educació emocional.</p> <p>Desenvolupament emocional.</p>	<p>Competències emocionals:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Consciència emocional. 2. Regulació emocional. 3. Autonomia emocional. 4. Competència social. 5. Competència per la vida i elbenestar. 	<p>Alumnes</p> <p>Professorat</p> <p>Escola</p> <p>Famílies</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar materials que formin part de la història del nen i que ocupin un lloc significatiu per ell (joguina, fotografies, objectes, etc.). - Treballar a partir de situacions habituals que es generin de manera natural i espontània amb la intenció d'afavorir la comprensió emocional i l'aprenentatge funcional. - La música, les titelles, els contes i el joc són quatre recursos excel·lents que poden ajudar a treballar l'educació emocional. - Compartir experiències i vivències. - La disposició dels nens junt amb la mestra en forma de cercle o semicercle, facilita el contacte visual i corporal entre ells per tant, afavoreix el diàleg i la comunicació així com el benestar grupal i individual ja que, un se sent escoltat, mirat i acollit. - Jocs de simulació. - Dinàmiques de grup. - Role – playing. - Diàleg a dos. - Discussions en petit grup de tres a cinc persones. - Reflexió individual. - Vídeos d'anuncis publicitaris impactants. - Pel·lícules. - Revistes de premsa. 	<p>Suport de l'equip de psicopedagògic.</p> <p>Implicació del centre, professorat i famílies.</p> <p>Orientació i acció tutorial assumida pel centre.</p> <p>Col·laboració d'especialistes en educació emocional.</p>

3.1 Anàlisi del context on s'aplica el programa

Ubicació: Terrassa

El centre en el qual hem dut a terme aquest projecte està ubicat al Vallès Occidental, concretament a la ciutat de Terrassa. Darrerament aquesta ciutat ha experimentat un creixement significatiu ja que, els últims anys hi ha hagut entre 4.000 i 5.000 empadronaments nous a la ciutat.

Aquesta procés de creixement ha provocat l'augment del nombre d'habitants, al voltant de 28.000 habitants més en només 6 anys ja que, l'1 de Gener del 2001 el nombre d'empadronats era de 175.649 mentre que el del 2007 era de 203.852 habitants.

L'Institut Nacional d'Estadística ha manifestat que la ciutat de Terrassa, dins les ciutats de més de 100.000 habitants de Catalunya, és una de les que manté un índex de creixement més elevat des de l'any 1996. Concretament l'ajuntament d'aquesta ciutat registra al voltant d'unes 60 altes per dia en el padró municipal.

Aquest progressiu creixement de la població es veurà incrementat pel POUM (Pla d'Ordenació Urbanística Municipal) ja que, es preveu la construcció de prop de 30.000 habitatges repartits per a nous sectors de la ciutat. També és un fet ha destacar que els darrers anys hi ha hagut un augment considerable de les sol·licituds de llicència d'obra.

Cal destacar que aquest increment de la població a Terrassa ha anat acompanyat d'un augment de la oferta de serveis i equipaments socials, culturals, educatius, esportius i sanitaris. Concretament en l'àmbit de l'educació Terrassa és un dels municipis amb més escoles bressol públiques tanmateix, també s'han anat construint noves escoles d'educació primària alhora que s'han incrementat les places en molts dels centres ja existents.

Per altra banda, la ciutat de Terrassa està potenciant l'oferta universitària tot oferint la possibilitat d'estudiar noves carreres universitàries com ara Enginyeria Aeronàutica, cinema i audiovisuals... aquests darrers estudis són possibles gràcies a la creació de l'

ESCAC (Escola Superior de Cinema i Audiovisuals de Catalunya). Cal destacar que Terrassa és la segona ciutat universitària de Catalunya, la qual compta amb un total de més de 15.000 alumnes repartits entre les 52 titulacions que es poden cursar en les sis universitats presents a la ciutat: UAB, UB, UPC, UOC, UNED, UG i Institut del Teatre.

L'àmbit d'intervenció d'aquest projecte tindrà lloc en un centre educatiu de Terrassa, concretament l'escola Sagrat Cor de Jesús; aquesta institució està dirigida per religioses Agustines Missioneres.

El centre educatiu compta actualment amb tres edificis (un per educació infantil, un per educació primària i un tercer per educació secundària obligatòria i postobligatòria) tots tres estan ubicats al barri del Segle XX, zona que tot i ser industrial en els darrers anys ha experimentat un procés de reconversió ja que, últimament s'hi estan edificant una gran quantitat de vivendes que fan minvar les fàbriques de la zona industrial.

El perfil de persona que ocupen aquestes vivendes acostumen a ser parelles joves i consegüentment any rere any l'escola veu com s'incrementen el nombre de nens i nenes; aquest fet a portat a l'escola a oferir des del curs 2004-2005 una tercera línia educativa.

El perfil de les famílies que porten els seus fills a l'escola correspon a un nivell socioeconòmic mitjà i mitjà-baix. Pel que fa a les dades del coneixement del català en el barri del segle XX podem concloure que es tracta d'un barri Castellano - parlant i consegüentment la majoria de l'alumnat que assisteix al centre utilitza el castellà com a llengua vehicular.

El centre educatiu Sagrat Cor de Jesús

El Centre Educatiu **Sagrat Cor de Jesús** és una institució dirigida per religioses Agustines Missioneres. El 1924 s'inaugura l'actual escola i des de llavors són desenes de milers, els alumnes que s'han format a les seves aules.

L'acció educativa del l'escola es remunta al 19 de març de 1924 . Des dels seus inicis aquesta Congregació impartia classes diürnes de cultura general i costura per a les filles dels obrers de la zona i classes nocturnes d'alfabetització i també de costura per a

les treballadores de les fàbriques .

Durant els anys de la guerra civil espanyola (1936-1939) la Congregació es va veure obligada a abandonar l'escola i quan van retornar al centre, l'any 1941, la major part de l'edifici estava destruït. Amb l'ajut de benefactors, industrials de Terrassa, aconseguen tornar a posar en marxa el Centre i tenim constància que l'any 1953 ja hi havia 320 alumnes, a la majoria dels alumnes se'ls impartien classes gratuïtes o semigratuïtes de cultura general, comerç i labors .

La primera reforma de l'escola, ubicada al carrer Pare Font 42, es dur a terme l'any 1987 amb l'entrada en vigor de la LGE, Ley General de Educación, ja que calia adaptar-se a les noves necessitats i exigències legislatives del moment. Aquell any el centre comptava amb 6 aules de preescolar i 16 per a l'EGB (Educació General Bàsica). No és fins el 1992 que la Congregació adquireix uns terrenys una mica més avall del centre, concretament al número 152 del mateix carrer, on es construeix un nou edifici que es destinarà a impartir Educació Secundària Obligatòria, al mateix temps es sol·licita una tercera línia per aquesta etapa. Posteriorment, el 1999 es fa una ampliació d'aquest edifici amb un mòdul per a Batxillerat en tres de les seves modalitats : Ciències de la Natura i la Salut , Humanitats i C. Socials i Tecnologia.

El curs 2004-2005 s'amplia la tercera línia a Educació infantil i s'inicia el concert d'aquest nivell educatiu. Amb motiu d'aquesta nova línia l'escola s'amplia amb un nou edifici el qual està ubicat al costat del de Secundària, però, comptant amb una entrada independent pel carrer Torres i Bages. Aquest edifici on s'ubica tota l'etapa d'educació infantil es va estrenar el curs 2007-2008.

Aquest curs 2012 – 2013 s'ha obert la línia d'escola bressol que conta d'una classe de P1 i d'una de P2.

Avui compta aproximadament amb uns 1.100 alumnes entre els diferents cicles. Actualment l'escola és un centre concertat per la Generalitat de Catalunya que imparteix els següents nivells educatius: Escola Bressol, Educació Infantil, Educació Primària , Educació Secundària Obligatòria, Batxillerat en les modalitats de Ciències de la Naturalesa i la Salut, Humanitats i Ciències Socials i Tecnològic.

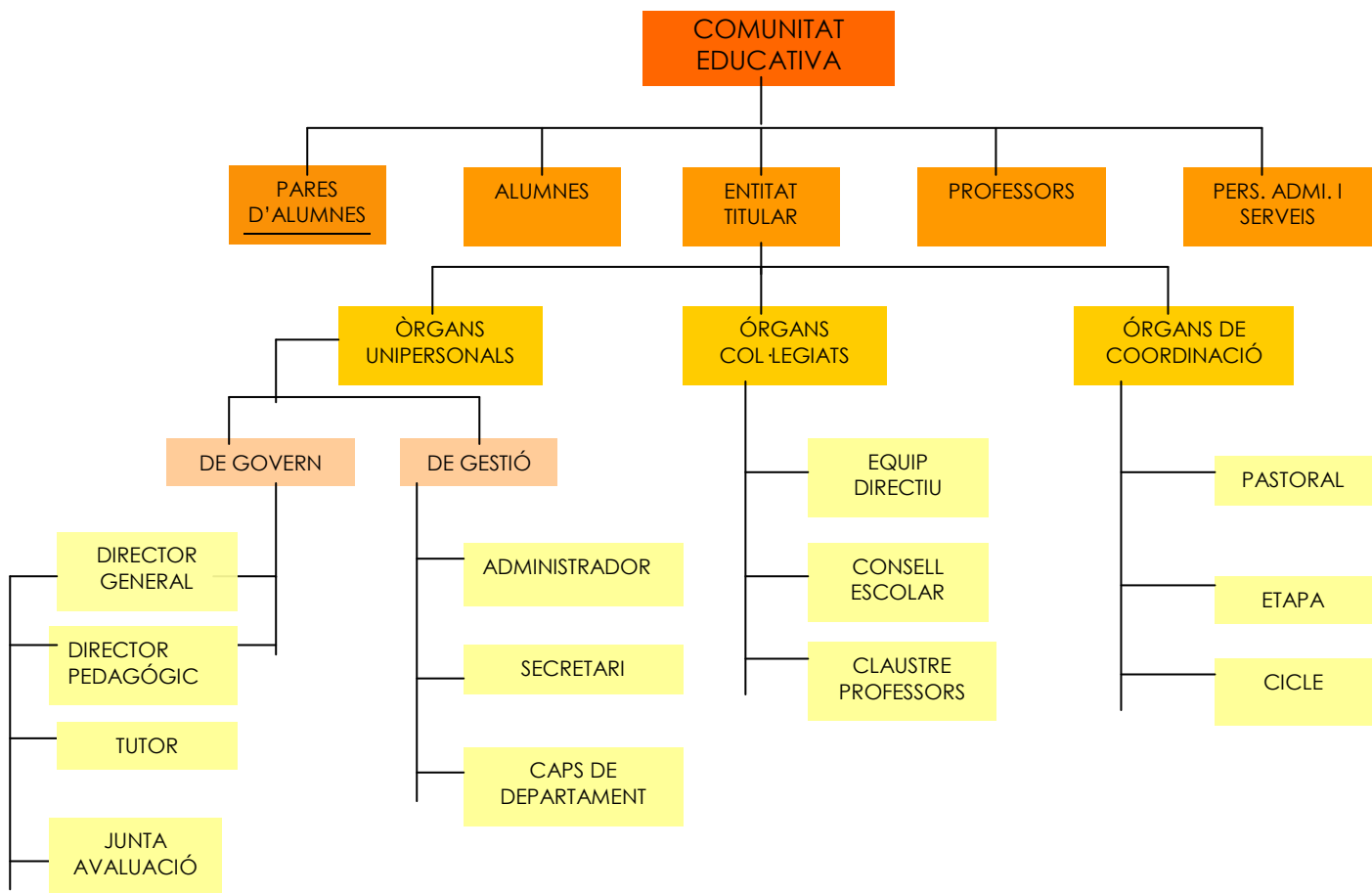
L'alumnat

Els alumnes de la Escola Sagrat Cor de Jesús , pertanyen a famílies amb nivell socioeconòmic i cultural mig , mig-baix. Les dades que corroboren aquest fet és que prop d'un 50% de les mares són mestresses de casa, la resta es dediquen al comerç, la sanitat, l'estètica o al secretariat. Per altra banda, prop del 50% dels pares són obrers i la resta es reparteix entre comercials, professionals/tècnics mitjos, serveis i professions lliberals.

Com ja hem comentat amb anterioritat el centre satisfà les necessitats d'escolarització ja que, cada curs escolar ha anat augmentant el nombre d'inscripcions , algunes de les quals no han pogut ser ateses per manca de places vacants .

Organització i funcionament de l'equip

Organigrama



Òrgans unipersonals:

- ✓ Directora General i Pedagògica
- ✓ Sots - directora
- ✓ Cap d'Estudis de Batxillerat
- ✓ Cap d'Estudis de Primària
- ✓ Cap d'Estudis d'Infantil
- ✓ Coordinadora Cicle Inicial
- ✓ Coordinadora cicle Mitjà

- ✓ Coordinadora cicle Superior
- ✓ Caps de Departament d'ESO :
 - Educació en la Fe
 - Humanitats
 - Científico-tecnològic
 - Expressió Artística
 - Orientació
- ✓ Administradora i Secretària
- ✓ Auxiliar de Secretaria

Òrgans col·legiats :

Equip directiu: L'equip Directiu és l'òrgan que elabora la Programació General del Centre i assessora a la Directora en l'exercici de les seves funcions .

Membres:

- ✓ Directora general i pedagògica
- ✓ Sots-directora
- ✓ Cap d'Estudis de Batxillerat
- ✓ Cap d'Estudis de Primària
- ✓ Cap d'Estudis d'Infantil
- ✓ Cap d'Estudis d'ESO
- ✓ Cap de departament de pastoral
- ✓ Administradora i secretaria
- ✓ Consell Escolar:

El Consell escolar està format per 15 membres que representen els diferents estaments de la Comunitat Educativa. Normalment se celebren tres reunions ordinàries en les quals es tracten qüestions com:

- Aprovació de la Programació General del Centre
- Revisió del Projecte educatiu
- Aprovació de quotes d'activitats complementàries i extraescolars .

Membres :

- ✓ Presidenta
- ✓ Representants de Titularitat
- ✓ Representants de professors
- ✓ Representant de Pares
- ✓ Representant dels Alumnes
- ✓ Representant dels personal d'Administració i servei
- ✓ Representant de l'Ajuntament

Altres òrgans de la comunitat educativa:

Claustre de professors: Cal destacar que el Claustre de Professors ha anat augmentant com a conseqüència de la implantació del Batxillerat, de la implantació d'una tercera línia així com l'escola bressol. Aquest estament de la Comunitat Educativa que es continua formant i que, durant els darrers tres anys, ho ha fet aprofundint en temes com: Avaluació Interna, Departaments, Tutories, Disciplina i millora del clima escolar, Informàtica, ...

Escola bressol:

- Tutors p1 – p2: actualment cada nivell educatiu compta amb una línia per curs i per tant, en aquesta etapa hi ha 2 tutors i 1 mestre de suport.

Educació infantil :

- Tutors de p3 – p4 – p5 : actualment cada nivell educatiu compta amb tres línies i per tant, en aquesta etapa hi ha 9 tutores

- Especialistes : Anglès, Psicomotricitat, 2 mestres de suport.

Educació primària :

- En l'Educació Primària ja compta amb 3, així tenim un total de 18 professors/es tutors/es .
- Especialistes : Educació Física, Equip d'assessorament psicopedagògic (psicopedagoga i mestre d'educació especial/logopeda), Educació, Visual i Plàstica, Anglès, Activitats complementàries, Professorat de suport.

Educació secundària obligatòria

- Hi ha tres línies per cada curs de l'ESO , per tant tenim un total de 12 tutors .
- El conjunt de professorat de l'ESO no tutor el componen 17 membres de la comunitat educativa , que distribueixen el seu horari lectiu entre els grup de l'ESO i Batxillerat .

- ✓ Associació de Pares i mares:

Col·labora activament amb el col·legi en la tasca educadora en el sentit més ampli . Fomenta activitats que té ja establertes en el Centre i impulsa la creació de noves, que poden ser interessants per a la millor i més completa formació integral dels alumnes. El funcionament es realitza per mitja de la *Junta Directiva*, els pares que són presents en el Consell Escolar i en les diferents comissions.

La seva tasca és molt positiva i, per aquest motiu, es convida a tots els pares i mares dels alumnes a una participació activa en les diferents activitats que l'Associació realitza, ja que l'escola considera que el millor suport que es pot oferir als alumnes és la mútua col·laboració entre família i Escola.

Jornada escolar

- **Educació infantil i primària**

Matí : de 9:00 a 13:00 hores .

Tarda : de 15:00 a 17:00 hores.

- **Educació secundària obligatòria**

Primer cicle

Matí : Dilluns de 9:00 a 13:30 h. / De dimarts a divendres de 8:00 a 13:30 h.

Tarda : De dilluns a dijous de 15:15 a 17:15 h./ Divendres : lliure.

Segon cicle

Matí : De dilluns a divendres de 8:00 a 13:30 h.

Tarda : De dilluns a dijous de 15:15 a 17:15 h./ Divendres : lliure.

Batxillerat

Matí : De dilluns a divendres de 8:00 a 14:30 h.

Tarda: Dimecres de 15:15 a 17:15 h.

Instal·lacions especialitzades

El centre compta amb una infraestructura amb l'objectiu d'adaptar-se a les necessitats dels alumnes a fi de poder desenvolupar les seves aptituds. El Centre disposa de la següent dotació :

- Aules d'audiovisual , informàtica i tecnologia.

- Aula de psicomotricitat per infantil.
- Aules de música , plàstica i dibuix.
- Sales d'usos múltiples .
- Laboratoris : Ciències , Física i Química .
- Sales d'actes
- Gimnàs .
- Pistes d'esports.
- Biblioteca .
- Menjador
- Capella .

Departament d'orientació Psicopedagògica

El Centre compta amb un Equip Psicopedagògic i d'Assessorament als alumnes , famílies i professors . Està format per un psicopedagoga que dedica 3/4 parts de la seva jornada a l'atenció de casos de Secundària i Batxillerat i per una psicopedagoga que dedica la jornada a atendre alumnes amb NEE a Primària i a Infantil. Les seves funcions són:

- Coordinar les activitats docents adreçades als alumnes amb necessitats especials i amb dificultats importants d'aprenentatge.
- Impartir la docència, sobre tot a l'alumnat amb moltes dificultats d'aprenentatge.
- Planificar el treball interdisciplinari amb el professorat de les diferents àrees, per tal de donar suport a la programació dels continguts, amb aportacions pròpies de la psicopedagogia. Sobre tot, proposant criteris i procediments per realitzar les adaptacions curriculars, i coordinant les diverses actuacions (criteris d'avaluació, promoció d'alumnes, etc).
- Coordinar l'organització dels alumnes nouvinguts.
- Coordinar l'organització d'un fons de materials alternatius i adaptats per atendre la diversitat de l'alumnat.

- Coordinar els mestres que atenen alumnes amb adaptacions i modificacions curriculars.
- Participar en el disseny de projectes de mesures específiques d'atenció a la diversitat.
- Participar en l'elaboració i concreció del Pla d'Acció Tutorial.
- Participar en l'elaboració i concreció de les propostes que desenvolupin l'orientació acadèmica i professional.
- Col·laborar en l'elaboració del PCC, realitzant propostes referides als aspectes psicopedagògics del currículum, dels processos evolutius i d'aprenentatge de l'alumnat.
- Coordinar l'avaluació psicopedagògica prèvia a qualsevol proposta educativa adreçada a l'alumnat que presenta moltes dificultats d'aprenentatge que requereixin adaptacions curriculars i/o pugui participar en organitzacions escolars diferents a les del seu grup classe.
- Realitzar propostes al claustre i a l'equip directiu sobre l'elaboració del PEC i de la programació anual del centre.
- Coordinació amb l'EAP i els especialistes externs, que assessoren psicopedagògicament el centre.
- Promoure la cooperació entre escola i família.

Trets bàsics de la pràctica del centre

En el Projecte Educatiu del centre es proposa com a ideari:

Les Agustines Missioneres, entitat titular d'aquest Centre Educatiu, constantment ens fem aquest plantejament: *Com evangelitzar avui, a través de l'educació, des de la nostra identitat agustiniana i missionera ?*.

En tot el nostre Ser i Fer volem plasmar la nostra Identitat Cristiana i Agustiniana, i presentem una oferta educativa que té també el seu propi estil, sintetitzat en l'Ideari d'un Centre Agustinià.

Com a centre educatiu:

- ✓ Promoure la formació integral de la persona mitjançant el desenvolupament harmònic de totes les potencialitats.
- ✓ Estimular la creativitat i la investigació científica.
- ✓ Fomentar un esperit crític.
- ✓ Educar progressivament els alumnes des de la realitat social.
- ✓ Crear hàbits de treball.
- ✓ Afavorir l'educació personalitzada i alliberadora perquè els nostres alumnes siguin ells mateixos artífexs de la seva pròpia formació.

Com centre educatiu catòlic:

- ✓ Oferir una cultura humana oberta al Missatge de salvació.
- ✓ Transmetre una educació cristiana que vivencii personalment i comunitàriament la Fe.
- ✓ Formar els nostres alumnes perquè actuïn amb criteris i actituds evangèliques.
- ✓ Impartir una educació religiosa escolar d'acord amb les orientacions de l'Església Catòlica.
- ✓ Crear un ambient, en la comunitat escolar, animat per a l'esperit evangèlic.
- ✓ Acompanyar en la Fe i en la vivència progressiva de la vida sacramental en un ritme de respecte i llibertat.
- ✓ Potenciar l'acció pastoral del Departament d'Educació en la fe.

Com a centre agustiniana:

- ✓ Educar per a l'estudi, la reflexió i la interioritat.
- ✓ Potenciar la vivència dels valors agustinians i de manera especial la llibertat responsable, l'amistat, la solidaritat i l'autoestima.
- ✓ Motivar la recerca de la veritat i al mateix temps de Déu.
- ✓ Educar per viure sàviament i feliç.
- ✓ Fomentar el compromís amb el món i l'església.
- ✓ Aconseguir el diàleg permanent entre fe i cultura.

Per més informació consultar :

<http://www.sagratcor-terrassa.edu.es>

3.2 Identificació de necessitats

Una necessitat és una discrepància entre la situació actual i la situació desitjable.

Fases:

- Identificació de necessitats:
 - Fase de reconeixement → mitjançant un qüestionari (veure mostra en l'annex).
 - Fase de diagnòstic:
 - ✓ Identificació de la situació actual → en aquest moment queda constatat a través de les converses amb els mestres i amb la informació dels qüestionaris que l'alumnat presenta dificultats pel que fa a la consciència emocional, regulació emocional, autoestima, habilitats soci - emocionals i en les habilitats de vida. Els mestres manifesten que cada vegada més els alumnes es mostren més irascibles, mostren reaccions desmesurades i totalment reactives i és qüestionat com podem fer les coses diferents ja que, la manera actual no és satisfactòria ni funcional. Tanmateix, creuen i veuen la necessitat de crear i implantar un programa d'educació emocional perquè cada vegada més són els que creuen en una educació per la vida.
 - ✓ Establir la situació desitjable → el claustre expressa que el que més els interessa és el benestar dels alumnes i que desitjarien poder impartir les classes en un clima relaxat i no de crispació tot i que, són conscients que els conflictes formen part del dia a dia. Diuen que una cosa és mediar en la resolució de conflictes i l'altre és viure en un conflicte permanent i crònic.

- ✓ Anàlisi del potencial → per nosaltres el més important és la predisposició del claustre per formar-se i dur a terme un programa d'educació emocional.
- ✓ Identificació de les causes de discrepància entre la situació actual i la desitjable → les principals causes entre la situació actual i la desitjables són la impotència enfront l'abordatge de les situacions que es troben i la falta de formació específica així com també la frustració.
- ✓ Identificació dels sentiments que produeixen les discrepàncies → les discrepàncies han dut que sorgeixin sentiments de frustració, impotència, desànim i desmotivació.
- ✓ Per concloure creiem que el problema és la falta de formació del professorat per poder donar resposta a les necessitats actuals de l'alumnat. Aquestes, van més enllà de les acadèmiques.

- Anàlisi i priorització

Una vegada realitzat l'anàlisi del context i l'anàlisi de necessitats en base al qüestionari realitzat al professorat i a les converses de tu a tu amb ells, les necessitats que són prioritàries en el programa que proposem són:

- En el centre hi manca intervenció en educació emocional en els diferents nivells educatius.
- L'alumnat presenta dificultats en el desenvolupament de competències emocionals.
- Al claustre li manca preparació i assessorament adequat per portar a terme un programa d'educació emocional.
- El centre educatiu veu la necessitat de l'educació emocional i no sap com abordar-la.

- La necessitat de construir una comissió d'educació emocional per etapes que permeti vertebrar el programa.

- Proposta d'intervenció

Proposem un programa d'educació emocional emmarcat dins el pla d'acció tutorial i que aquest sigui transversal, és a dir, des de P3 fins a quart d'E.S.O.

La nostra funció serà la de donar suport en el disseny, elaboració, posada en marxa i avaluació del programa.

Creiem que és primordial fer partícip al claustre per tal de que el sentin com a seu. Crear una comissió d'educació emocional per cada una de les etapes educatives amb la finalitat de que es reuneixi un cop cada quinze dies, on hi hagi un representat de cada nivell educatiu, fet que propiciarà que el programa esdevingui eficaç i eficient. És per tant, un programa de tots i per a tots.

Paral·lelament fora aconsellable una formació específica en educació emocional destinada al professorat.

3.3 Fites i objectius del programa

3.3.1. Fites del programa:

- ❖ Incorporar els valors de l'educació emocional al Projecte Educatiu de Centre i a la resta de documents del centre.
- ❖ Planificar en el Pla de formació de centre la sensibilització i la formació de tota la comunitat educativa en educació emocional.
- ❖ Dissenyar i elaborar un programa d'educació emocional inscrit dins el pla d'acció tutorial i que esdevingui trasversal.
- ❖ Sensibilitzar al claustre en el treball de l'educació emocional.
- ❖ Recolzar en el desenvolupament de les competències emocionals.

- ❖ Donar suport i assessorament al professorat en la base teòrica i pràctica del programa d'educació emocional.
- ❖ Promoure la formació de la comissió d'educació emocional.

3.3.2. Els objectius del programa són:

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

Per cada un dels subprogrames hi han uns objectius generals adequats a l'edat i per tant, al moment evolutiu.

- Programa d'educació emocional per a l'educació infantil de 3 a 6 anys.

Objectius:

1. Afavorir el desenvolupament integral dels nens i nenes.
2. Afavorir la capacitat de comprendre i regular les pròpies emocions.
3. Proporcionar estratègies per el desenvolupament de les competències bàsiques per l'equilibri personal i potenciar l'autoestima.
4. Potenciar actituds de respecte, tolerància i prosocialitat.
5. Afavorir la quantitat i la qualitat de les interaccions del grup per la millora del clima relacional de classe i cohesió grupal.
6. Desenvolupar una major competència emocional en les relacions socials.
7. Desenvolupar l'habilitat de la comprensió empàtica en les relacions interpersonals.

8. Potenciar la capacitat d'esforç i motivació envers la feina.
 9. Desenvolupar la tolerància a la frustració.
 10. Desenvolupar el control de la impulsivitat.
- Programa d'educació emocional per a l'educació primària de 6 a 12 anys.
1. Adquirir un major coneixement de les pròpies emocions.
 2. Afavorir el desenvolupament integral de l'alumne.
 3. Afavorir la capacitat de comprendre i regular les pròpies emocions.
 4. Proporcionar estratègies per el desenvolupament de les competències bàsiques per l'equilibri personal i potenciar l'autoestima.
 5. Potenciar actituds de respecte i tolerància.
 6. Desenvolupar una major competència emocional en les relacions socials.
 7. Potenciar la capacitat d'esforç i motivació envers la feina.
 8. Desenvolupar la tolerància a la frustració.
 9. Adoptar una actitud positiva envers la vida.
 10. Desenvolupar la capacitat de control.
 11. Capacitar a l'alumnat per la resistència a la frustració.
 12. Afavorir el benestar.
- Programa d'educació emocional per a l'educació secundària obligatòria de 12 a 16 anys.
1. adquirir un millor coneixement de les pròpies emocions.
 2. Identificar les emocions dels altres.
 3. Desenvolupar l'habilitat de regular les pròpies emocions.
 4. Prevenir els efectes perjudicials de les emocions negatives.
 5. Desenvolupar una major competència emocional en les relacions socials.
 6. Adquirir l'habilitat de la comprensió empàtica en les relacions interpersonals.
 7. Desenvolupar l'habilitat d'automotivar-se.
 8. Adopta una actitud positiva envers la vida.
 9. Aprendre a fluir.

10. Desenvolupar la capacitat per controlar l'estrès, l'ansietat i els estats depressius.
11. Prendre consciència dels efectes que indueixen al benestar subjectiu.
12. Desenvolupar la capacitat per diferir recompenses immediates en favor d'altres de major nivell a llarg termini.
13. Desenvolupar la tolerància a la frustració.
14. Motivar per l'èxit.

3.4 Contingut

Recollint tot el que s'ha exposat fins el moment és pot proposar un currículum d'educació emocional a desenvolupar al llarg de l'educació obligatòria.

Com aproximació a aquest currículum proposem el següent temari:

- Introducció
- Marc conceptual de les emocions
 - Concepte d'emoció
 - Els fenòmens afectius
 - El cervell emocional
 - Les emocions i la salut
 - Emoció i motivació
 - La intel·ligència emocional
- Classes d'emocions
 - Classificació de les emocions
 - Intensitat, especificitat i polaritat
 - Emocions positives i negatives
 - Les emocions individuals
 - ✓ Ira
 - ✓ Por
 - ✓ Ansietat
 - ✓ Tristesa

- ✓ Vergonya
- ✓ Aversió
- ✓ Alegria
- ✓ Humor
- ✓ Amor
- ✓ Felicitat
- ✓ Emocions ambigües
- ✓ Emocions estètiques
- Consciència emocional
 - Conèixer les pròpies emocions
 - ✓ Auto observació i reconeixement de les emocions
 - ✓ Reconèixer la diferencia entre pensament, acció i emoció
 - ✓ Comprensió de les causes i conseqüències de les emocions
 - ✓ Avaluació de la intensitat de les emocions
 - ✓ El llenguatge de les emocions
 - ✓ L'expressió no verbal de les emocions
 - ✓ Evolució de les emocions
 - Reconèixer les emocions dels altres
- Control emocional
 - Maneig de les emocions
 - Prevenir els efectes nocius de les emocions negatives
 - Desenvolupar les emocions positives
 - Tolerància a la frustració
 - Autocontrol de la impulsivitat
 - Maneig de la ira i del comportament agressiu
 - Retardar gratificacions
 - Emocions i consum de drogues
 - Resiliència
 - Habilitats d'afrontament
 - Automotivar-se emocionalment

- Adoptar una actitud positiva envers la vida
- Estratègies de control emocional
 - Diàleg intern
 - Autoafirmacions positives
 - Assertivitat enfront a les pressions ambientals
 - Estils d'atribució causal
 - La interrogació cognitiva
 - Reestructuració cognitiva
 - Imaginació emotiva
 - Creativitat
 - Teràpia emocional i educació emocional
- Control de l'estrès
 - Concepte d'estrès
 - Factors de risc
 - Estratègies de control de l'estrès
 - Inoculació de l'estrès
 - Relaxació
 - Respiració
 - Meditació
- Autoestima
 - Autoconcepte, autoestima i autoconfiança
 - Autoacceptació
 - Desenvolupament d'expectatives realistes sobre si mateix
- Comunicació efectiva i afectiva
 - Comunicació efectiva
 - ✓ Característiques de la comunicació efectiva
 - ✓ L'escolta activa
 - ✓ Comunicació no verbal
 - ✓ Missatges "jo" i peticions
 - ✓ Entrenament en comunicació efectiva

- Comunicació afectiva
 - ✓ La empatia
 - ✓ Comprendre la perspectiva dels altres
 - ✓ La escolta i comprensió empàtica
 - ✓ Llegir les emocions dels altres
- Relacions interpersonal i habilitats soci – emocionals
 - Emoció i sociabilitat
 - ✓ Llegir i interpretar les claus socials
 - ✓ Reconèixer la influència soci – emocional en el comportament
 - ✓ Veure's a un mateix des de la perspectiva dels altres
 - ✓ Dificultats socials en l'adolescència
 - Clima social i treball en grup
 - ✓ Característiques del treball en grup: dinàmica grupal
 - ✓ Els grups afectius i el clima social
 - ✓ Els grups efectius
 - Habilitats soci – emocionals
 - ✓ Habilitats socials bàsiques
 - ✓ Habilitats socials relacionades amb els sentiments
 - ✓ Habilitats alternatives a l'agressió
 - ✓ Desenvolupament d'habilitats soci – emocionals
- Resolució de conflictes i emoció
 - Habilitats soci – emocionals en la resolució de conflictes
 - Negociació i equilibri emocional
 - Identificació d'alternatives creatives d'acció
 - La meditació: implicacions emocionals
- Les emocions en la presa de decisions
 - Llibertat i responsabilitat
 - Assumir la responsabilitat persona
 - Prendre consciència de les decisions que s'han de prendre
 - Estratègies en la presa de decisions

- Aplicacions a les situacions de vida
- Habilitats de vida
 - Habilitats d'organització i desenvolupament
 - Habilitats en la vida familiar, social i professional
 - Habilitats de temps lliure
- Benestar subjectiu i qualitat de vida
 - Emocions i benestar subjectiu
 - Factors de benestar subjectius
 - ✓ Relacions socials i afectives
 - ✓ Feina
 - ✓ Temps lliure
 - ✓ Salut
 - ✓ Factors soci – econòmics
 - ✓ Característiques personals
 - El sentit de l'humor
- Fluir
 - El fluir com experiència òptima
 - Fluir i qualitat de vida
 - La personalitat autotèl·lica
 - Prendre a fluir
 - El sentit de la vida

3.5 Activitats

Fins el moment s'han realitzat unes activitats que corresponen amb uns cursos en concret. Tot seguit veureu les fitxes tècniques de les activitats realitzades.

En els altres nivells actualment, estan en elaboració i discussió amb tot l'equip docent.

- Programa d'educació emocional per a l'educació infantil de 3 a 6 anys.
- Programa d'educació emocional per a l'educació primària de 6 a 12 anys.
 - Programa per al primer cicle (6 a 8 anys).

- Programa per al segon cicle (8 a 10 anys).
- Programa per al tercer cicle (10-12 anys).
- Programa d'educació emocional per a l'educació secundària obligatòria de 12 a 16 anys.
 - Programa per al primer cicle (12 a 14 anys).
 - Programa per el segon cicle (14 a 16 anys).

Tot seguit descriure'm les activitats que s'han portat a terme en els dos programes on s'ha pogut intervenir que són:

- Programa per al segon cicle (8 a 10 anys).
- Programa per al tercer cicle (10-12 anys).

CONSCIÈNCIA EMOCIONAL:

1. La rotllana dels sentiments

Durant el dia experimentem diferents emocions, ja siguin agradables o desagradables. Descobrir el propi estat emocional i com pot canviar durant el dia ens ajuda a prendre consciència de la nostra vida emocional.

Objectius:

- Identificar el propi estat emocional en diferents moments del dia.
- Reconèixer l'estat d'ànim dels altres en diferents moments del dia.

Procediment:

A primera hora del matí o en aquell moment del dia que creiem més adient, ens posem en rotllana i un per un, s'expressa de manera voluntària el com es sent així perquè se sent així. Hola, em sento perquè

Recursos:

- L'espai necessari per poder realitzar l'activitat.

Temporització:

- Trenta minuts.

Orientacions:

Prèviament s'haurà treballat el concepte de content, trist, enfadat, espantat, preocupat i sorprès.

És important, que el mestre sigui particip de l'activitat ja que, esdevindrà un model per l'alumnat.

L'activitat ha de formar part de les sessions diàries, serà un ritual permanent en l'aula.

REGULACIÓ EMOCIONAL

1. La història de la tortuga

Em moltes ocasions podem enfadar-nos i tendir actuar d'una manera que no ens ajuda a superar aquest estat d'ànim. Podem conèixer maneres que ens ajudaran a enfrontar-nos de manera més adequada a tal situació.

Objectius:

- Identificar situacions que ens puguin enfadar.
- Descobrir maneres de canalitzar les emocions desagradables.

Procediment:

Els nens s'asseuran formant un semicercle. El mestre els explicarà una història, la historia de la tortuga.

HISTÒRIA D'UNA TORTUGA

VET AQUÍ QUE UNA VEGADA HI HAVIA UNA TORTUGA PETITA QUE NO LI AGRADAVA L'ESCOLA. ES DEIA TORTUGUETA. ELLA EL QUE VOLIA ERA QUEDAR-SE A CASA O BÉ ANAR A VOLTAR TOT EL DIA PEL CARRER. LA TORTUGUETA PENSAVA QUE ERA MASSA DIFÍCIL PROVAR D'ESCRIURE, MASSA DIFÍCIL LLEGIR LLIBRES O FER MATEMÀTIQUES. LI AGRADAVA MOLESTAR ELS SEUS COMPANYS, PRENDRE'LS EL LLAPIS, AMAGAR ELS FULLS... NO LI AGRADAVA COMPARTIR I NO LI AGRADAVA ESCOLTAR ELS SEUS MESTRES. TROBAVA MASSA DIFÍCIL SEGUIR LES NORMES DE L'ESCOLA. TAMBÉ TROBAVA MASSA DIFÍCIL NO ENFADAR-SE.

A LA CLASSE NO ESCOLTAVA MAI A LA MESTRA I ES PASSAVA L'ESTONA FENT



SOROLLETS QUE MOLESTAVEN A LA RESTA DE COMPANYS I SOVINT INTERROMPIA LA CLASSE CRIDANT O DIENT COSES FORA DE LLOC. LES FEINES LES FEIA RÀPID, SENSE FIXAR-SE I SOVINT S'EQUIBOCAVA. QUAN LI DEIEN QUE HO HAVIA FET MALAMENT S'ENFADAVA TANT QUE REBREGAFA ELS FULLS O ELS TRENCAVA EN MIL TROÇETS.

CADA DIA LA TORTUGUETA ES DEIA A ELLA MATEIXA QUE INTENTARIA NO POSAR-SE EN PROBLEMES I ESTAR MÉS TRANQUILA. PERÒ CADA DIA S'ENFADAVA, S'ESBARALLAVA AMB ALGÚ, PARLAVA MALAMENT, SE SENTIA FRUSTRADA I LLAVORS FEIA ALGUNA COSA QUE NO HAVIA DE FER I JA TENIA PROBLEMES. SENTIA COM SI NO TINGUÉS CONTROL SOBRE EL QUE FEIA.

LES ALTRES TORTUGUES NO VOLIEN JUGAR AMB ELLA I LA TORTUGUETA ES VA COMENÇAR A SENTIR SOLA I DOLENTA.

UN DIA QUE LA TORTUGUETA SE SENTIA PITJOR QUE MAI ES VA TROBAR AMB LA TORTUGA MÉS GRAN I MÉS VELLA DEL SEU BARRI. ERA LA TORTUGA SÀVIA QUE TENIA MES DE 200 ANYS I SABIA MOLTES, MOLTES COSES.



LA VELLA TORTUGA SÀVIA VA PREGUNTAR A LA TORTUGUETA:

- *"TORTUGUETA, PER QUÈ ESTÀS TAN TRISTA?"*

LA TORTUGUETA LI VA CONTESTAR FLUIXET, PERQUÈ ESTAVA UNA MICA VERGONYOSA DAVANT D'AQUELLA TORTUGA TAN VELLA I TAN SÀVIA

- *"ÉS QUE TINC UN PROBLEMA MOLT GRAN. SEMPRE QUE ESTIC ENFADADA O FRUSTRADA NO EM PUC CONTROLAR. SEMPRE ESTIC AL MIG DE BARALLES I EM SEMBLA QUE NINGÚ M'ESTIMA"*

LA VELLA TORTUGA SÀVIA ERA MOLT AMABLE I VA VOLER AJUDAR LA TORTUGUETA

-“MIRA -LI VA DIR- ET DIRÉ UN SECRET. LA SOLUCIÓ DELS TEUS PROBLEMES LA TENS TU. LA SOLUCIÓ ESTÀ AMB TU, VAGIS ON VAGIS”.

LA TORTUGUETA NO HO ENTENIA. - “ÉS LA TEVA CLOSCA, LA TEVA CLOSCA... ÉS PER AIXÒ QUE TENS UNA CLOSCA. SEMPRE QUE ESTIGUIS ENFADADA, O ET SENTIS FRUSRTADA O PREOCUPADA, TU EL QUE HAS DE FER ÉS ENTRAR DINS TEU” LA VELLA TORTUGA SÀVIA LI VA EXPLICAR ENCARA MÉS BÉ.- “QUAN SIGUIS DINS TEU, POTS SEGUIR AQUESTS PASSOS: Em dic a mi mateix/a:

1. **“STOP”**
2. **Respiro fons**
3. **Dic com em sento**
4. **Quin problema tinc.**

- DESPRÉS DESCANSA FINS QUE ELS TEUS SENTIMENTS NO SIGUIN TAN FORTS, FINS QUE ET SENTIS CALMADA”

LA VELLA TORTUGA SÀVIA VA ENSENYAR A LA TORTUGUETA COM POSAR-SE DINS LA CLOSCA PER CALMAR-SE, TAL I COM ARA JO US ENSENYARÉ **(MODELAR)**

“HO VEIEU? FEU AIXÍ: CREUEU ELS BRAÇOS PER DAVANT DEL PIT, LLAVORS DIGUEU-VOS A VOSALTRES MATEIXOS **STOP**, DESPRÉS **RESPIRO PROFUNDAMENT**, **DIC COM EM SENTO I QUIN PROBLEMA TINC.**

LLAVORS LA VELLA TORTUGA SÀVIA VA DIR: “ARA JA HO SAPS, LA PRÒXIMA VEGADA QUE TINGUIS PROBLEMES ENTRA DINS TEU I CALMA’T”. ÉS UN MOMENT DE TRANQUIL·LITAT QUE T’AJUDARÀ A PENSAR SOBRE EL TEU PROBLEMA I BUSCAR UNA SOLUCIÓ. A LA TORTUGUETA LI VA AGRADAR LA IDEA I HO VA VOLER PROVAR (“**ARA HO PROVEM TOTS**”)

L'ENDEMÀ, A L'ESCOLA, LA TORTUGUETA ESTAVA FENT FEINA QUAN UN COMPANY ES VA POSAR A MOLESTAR-LA. VA SENTIR COM ES COMENÇAVA A ENFADAR I JUST QUAN ANAVA A PEGAR-LO ES VA RECORDAR DEL QUE LA TORTUGA SÀVIA LI HAVIA DIT.

LA TORTUGUETA SABIA QUE ESTAVA ENRABIADA I ES VA VOLER CONTROLAR, AIXÍ ÉS QUE VA POSAR ELS BRAÇOS, EL CAP I LES POTES DINS LA CLOSCA.

LLAVORS ES VA DIR A ELLA MATEIXA “**STOP**”, VA RESPIRAR PROFUNDAMENT I VA DIR “**ESTIC ENFADADA I ALGÚ M'ESTÀ MOLESTANT!**” VA TENIR TEMPS PER PENSAR QUINA ERA LA MILLOR SOLUCIÓ AL SEU PROBLEMA I COM FER-HO.

LA TORTUGUETA ESTAVA CONTENTA DE VEURE QUE ERA AGRADABLE ESTAR DINS SEU, QUE S'HI ESTAVA BÉ. AVIAT ES VA SENTIR TRANQUIL·LA. QUAN VA SORTIR ES VA QUEDAR SORPRESA DE VEURE QUE LA SEVA MESTRA ESTAVA SOMRIENT. LI VA DIR QUE SE SENTIA MOLT ORGULLOSA D'ELLA.

AIXÒ, LA TORTUGUETA HO VA PRACTICAR UNA VEGADA I UNA ALTRA I UNA ALTRA, MOLTES VEGADES. SEMPRE QUE SENTIA QUE ALGUNA COSA LA PREOCUPAVA, ES POSAVA DINS LA CLOSCA I ES CALMAVA. QUAN ALGÚ LA PEGAVA O L'EMPIPAVA, O QUAN LA FEINA DE L'ESCOLA ERA MOLT DIFÍCIL PER ELLA, ANAVA DINS SEU I DESCANSAVA. LA TORTUGUETA SE SENTIA MOLT ORGULLOSA.

DESPRÉS D'UNES SETMANES, LA TORTUGUETA VA DESCOBRIR QUE ALS SEUS AMICS ELS AGRADAVA JUGAR AMB ELLA I QUE LA FEINA LI SEMBLAVA MÉS FÀCIL. SE SENTIA FELIÇ.

LA TORTUGUETA MAI MÉS VA PENSAR QUE ERA DOLENTA, VA CANVIAR ELS SEU CARÀCTER, VA MILLORAR LA RELACIÓ AMB ELS COMPANYS, L'HÀBIT DE TREBALLAR, I ARA SÍ ES SENTIA CAPAÇ DE SOLUCIONAR ELS PROBLEMES ELLA SOLA, I AIÒ LA FEIA SENTIR-SE BÉ, FELIÇ.

Recursos:

- Història
- Personatge de la tortuga.
- Imatges de suport visual.

Temporització:

- Trenta minuts.

Orientacions:

Després de la lectura de la història de la tortuga sàvia caldrà realitzar algunes preguntes tals com: us heu sentit mai així? Quan? Ho haguéssiu pogut fer d'una altra manera? Aquestes preguntes pretenen generar un debat en tot el grup per enriquir-nos de l'experiència dels companys.

Aquesta activitat es pot realitzar en més sessions recollint les idees dels alumnes i es pot representar històries en les que alguns d'ells interpretin al personatge i la resta transmeti de quina manera es pot buscar el benestar.

Es interessant que les coses que ens fan enfadar quedin escrites en un full en blanc que es pugui penjar en el racó de la tortuga sàvia.

2. Les conseqüències d'allò que dic i faig

Totes les nostres accions provoquen reaccions en el nostre entorn inclús en nosaltres mateixos. Es necessari descobrir-les i identificar la importància de conèixer-les i de regular la manifestació de les nostres emocions.

Objectius:

- Nomenar les reaccions que provoquen en altres les nostres accions.
- Identificar les reaccions que provoquen en nosaltres les accions dels altres.
- Descobrir la necessitat, la utilitat i les avantatges de regular la manifestació de les nostres accions.

Procediment:

- Agafar un full i fer una bola amb ell, apretar la bola de paper.

- Desfer la bola de paper.
- Preguntar que ha passat? A que els recorda? Que creuen que passa? Comparar les arrugues del paper amb les cicatrius que ens queden quan algú ens ofèn ja sigui verbal com físicament absolutament mai tornem al abans.
- Demanar als alumnes si algú vol compartir una experiència amb la resta.

Temporització:

- Trenta minuts

Orientacions:

S'intentarà que l'alumnat siguin conscients de que, segons s'actua, es produeixen diferents reaccions, tant en l'entorn com en ells mateixos. Es reflexionarà sobre la influència de cada un en el seu propi medi el que facilita la regulació de la manifestació de les emocions.

AUTOESTIMA:

1. El racó de l'elogi

De vegades ni ens imaginem les coses que els altres veuen en nosaltres coses que coneixem de nosaltres mateixos i de les que poder no som conscients. Aquesta experiència dona oportunitat de saber les coses positives que veuen i pensen els nostres companys.

Objectius:

- Estimular el desenvolupament de l'autoestima.
- Desenvolupar el coneixement de nosaltres mateixos a través de l'opinió dels altres.
- Valorar aspectes positius propis.
- Estimular el coneixement de característiques personals.
- Desenvolupar la capacitat d'observació.

Procediment:

- Cada alumne agafarà un foli en blanc on posarà el seu nom
- El mestre entregarà un retolador a cada alumne.
- Cada foli de cada alumne en blanc està enganxat en diferents parts de l'aula.
- Es tracta que els alumnes vagin passejant i en cada un dels folis escriguin una qualitat del seu company.
- Posteriorment quan tot hagin escrit farem una rotllana cadascú llegirà el seu paper en veu alta.
- Finalment se'ls preguntarà que han descobert d'ells i si es veuen reflectits en el que se'ls ha dit.

Recursos:

- Paper.
- Retoladors.
- Cinta adhesiva.

Temporització:

- Seixanta minuts.

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

1. Resolem conflictes

Les relacions socials provoquen sentiments que ens enfronten a conseqüències i emocions. A vegades de vegades es decideix amagar amb fets o mentides situacions viscudes per evitar reaccions negatives en els altres. L'empatia ens ajuda a entendre els sentiments aliens. Escoltar i sentir amb l'altre afavoreix la relació. Les avantatges de dir allò que un pensa i escoltar l'altre des de la tranquil·litat.

Objectius:

- Facilitar les relacions socials.
- Identificar emocions donades en les relacions.
- Afavorir l'escolta activa.
- Adequar la manera de comunicar-se.

Procediment:

- Ens asseiem formant un cercle de tal manera que tots ens puguem veure les cares.
- A cada un se li donarà un fitxa on hi haurà escrit un rol o actitud a representar.
- Comença el rolle – playing on tots han d'interpretar el seu paper enfront una situació determinada. Aquesta posada en escena durarà aproximadament 20 minuts.
- Posteriorment, el mestra els hi demanarà que comparteixin les seves emocions allò que han sentit al escoltar l'opinió dels companys.
- Com a fitxa recordatori del que cal fer enfront un conflicte realitzarem unes frases resum entre tots que podrien ser: stop → comunico el que sento i explico la meva visió, escolto → el que l'altre em vol comunicar (sent i pensa), intento posar-me en el seu lloc i finalment intentem arribar a un acord.

Recursos:

- Fitxes d'instruccions.
- Espai ampli.

Temporalitzaria:

- Seixanta minuts.

Orientacions:

S'ha d'arribar a la conclusió de que per comunicar un s'ha de posar en la pell de l'altre i que les bones relacions són aquelles en les que cada u pot dir allò que pensa sense ofendre a ningú i entenent els sentiments que poden provocar en els altres. Hem de sentir amb l'altre per portar-se bé.

2. La capsa de suggeriments

Les relacions socials provoquen sentiments que ens enfronten a conseqüències i emocions. A vegades de vegades es decideix amagar amb fets o mentides situacions viscudes per evitar reaccions negatives en els altres. L'empatia ens

ajuda a entendre els sentiments aliens. Escoltar i sentir amb l'altre afavoreix la relació. Les avantatges de dir allò que un pensa i escoltar l'altre des de la tranquil·litat.

Objectius:

- Facilitar les relacions socials.
- Identificar emocions donades en les relacions.
- Afavorir l'escolta activa.
- Adequar la manera de comunicar-se.

Procediment:

- Aquesta capsa estarà present en l'aula sempre amb la finalitat que els alumnes puguin dipositar a dins una nota amb allò que vulguin dir i que no es veuen en cor a fer-ho en veu alta.
- Un cop per setmana la capsa s'obrirà i el mestra llegirà les notes de manera anònima i si l'alumne en concret decideix identificar-se i intentar resoldre el tema pendent doncs se lo donarà l'espai per fer-ho.

Material:

- Capsa.
- Papers.
- Bolígrafs.

Temporització:

- La capsa estarà present durant tot el curs escolar.
- La lectura de les notes es realitzarà un cop per setmana.
- El temps serà depenent de la quantitat de notes. Aproximadament 60 minuts.

3.6 Metodologia

La metodologia per el desenvolupament de competències emocionals ha de ser eminentment pràctica. L'exposició teòrica pot reduir-se al mínim.

La pràctica de l'educació emocional ha de portar-se a la pràctica mitjançant metodologies actives, vivencials i participatives que contemplin la història personal del nen, del seu entorn i de les seves necessitats.

Des del punt de vista de la metodologia d'intervenció, convé tenir present la teoria d'aprenentatge social de Bandura que posa èmfasi en el rol dels models en els processos d'aprenentatge. S'aprèn a partir del que veiem fer a les persones que són models de referència. Aquest fet propicia la inclusió del modelatge com estratègia d'intervenció i com els models poden influir en les actituds, creences, valors i comportaments dels nens i nenes.

La metodologia didàctica es fonamenta en diversos enfoc i models educatius. Entre ells trobem l'enfoc constructivista, el model sistèmic i l'enfoc humanista.

L'enfoc constructivista parteix de la concepció d'un procés de construcció personal de significats al llarg de la vida. S'assumeix la idea de que aquesta construcció es fa amb la participació activa i la implicació personal del nen en el procés de desenvolupament i d'aprenentatge. Així doncs, tota proposta pràctica ha de partir dels coneixements previs, interessos i necessitats de la persona perquè pugui construir significativament els nous coneixements i afavoreixi un aprenentatge significatiu.

El model sistèmic concedeix gran importància tant al paper del nen com el de l'adult i el poder de comunicació com a mecanisme de relació interpersonal. Així, tota proposta ha de contemplar la presència de l'escola, família i context perquè l'aprenentatge sigui funcional.

L'enfoc humanista proposa la creació de contextos i activitats que ajudin al nen a pensar i descobrir els seus propis valors. Així doncs, les propostes educatives han de dirigir-se a les persones que ens envolten tenint en compte el seu desenvolupament personal.

Tenint en compte ho exposat anteriorment la intervenció contarà amb estratègies tals com:

- proporcionar materials que formin part de la història del nen i que ocupin un lloc significatiu per ell (joguina, fotografies, objectes, etc.).
- treballar a partir de situacions habituals que es generin de manera natural i espontània amb la intenció d'afavorir la comprensió emocional i l'aprenentatge funcional.
- la música, les titelles, els contes i el joc són quatre recursos excel·lents que poden ajudar a treballar l'educació emocional.
- compartir experiències i vivències.
- la disposició dels nens junt amb la mestra en forma de cercle o semicercle, facilita el contacte visual i corporal entre ells per tant, afavoreix el diàleg i la comunicació així com el benestar grupal i individual ja que, un se sent escoltat, mirat i acollit.
- jocs de simulació.
- dinàmiques de grup.
- role – playing.
- diàleg a dos.
- discussions en petit grup de tres a cinc persones.
- reflexió individual.
- vídeos d'anuncis publicitaris impactants.
- pel·lícules.
- revistes de premsa.

Cal tenir present que el paper de l'adult – educador és el de mediador de l'aprenentatge, que dinamitza el grup per compartir les seves experiències, anima a participar en les propostes i proporciona models d'actuació que l'alumne interioritza. L'actitud de l'adult – educador ha de ser flexible, oberta i empàtica.

3.7 Procés d'aplicació

La idea de realitzar un programa d'educació emocional emmarcat dins el Pla d'Acció Tutorial i que fos transversal, sorgí de la inquietud d'unificar pràctiques que ja es duïen a terme en alguns nivells i per iniciativa pròpia del tutor.

A partir d'aquí vàrem realitzar un qüestionari per tal de saber si el claustre estava o no d'acord amb l'educació emocional així com les necessitats que ells veïen en el seu alumnat.

Posteriorment, vàrem realitzar un buidatge de la informació dels qüestionaris anotant tot allò que era del nostre interès. Al mateix temps, es van realitzar petits col·loquis i converses amb diferents membres del claustre per tal de tenir més informació.

Un cop vàrem tenir l'anàlisi del context i l'anàlisi de necessitats realitzat ens vam proposar uns objectius generals en base a les necessitats detectades. Paral·lelament, vàrem realitzar una recerca d'informació i una posterior síntesi d'aquesta, per tal d'aprofundir bé en les diferents teories assentat el treball en una sòlida base de fonamentació teòrica.

Seguidament, vàrem seleccionar els continguts o temari que volíem que constessin en programa. Aquests, van en concordança als objectius.

Arribats aquest punt, calia realitzar una selecció de les activitats per assolir els objectius que ens hem proposats. En cada una de les activitats s'ha realitzat una fitxa tècnica per tal que fos més clar i pràctic tant la lectura com l'aplicació de l'activitat.

Ha calgut tenir present les estratègies d'avaluació del procés així com l'avaluació del producte.

Amb tot s'ha intentat explicar com, és a dir, els passos que s'han seguit a l'hora de realitzar el programa d'educació emocional i el què s'ha tingut en compte.

3.8 Estratègies d'avaluació

Entenem com estratègies d'avaluació aquelles eines i recursos que ens són útils i que per tant, podem utilitzar per a realitzar una recollida d'informació del procés. Aquestes estratègies són:

- Port – foli
- Diari de classe
- Avaluació entre iguals
- Avaluació directe i sistemàtica

3.9 Disseny de l'avaluació del programa

Entenem per avaluació la anàlisi sistemàtic del procés de l'aplicació del programa, el qual permet verificar la seva coherència i el grau d'eficàcia en la concreció dels passos. A través de l'avaluació s'obté informació del procés de formació, del nivell d'adquisició, del nivell d'adquisició dels objectius, de la metodologia aplicada, recursos, etc., ho permet una retroalimentació per adequar l'ajuda pedagògica.

L'avaluació ha de complir diverses funcions al llarg del programa:

1. Avaluació inicial, amb la finalitat de determinar el punt de partida de l'alumnat i adequar els continguts a treballar. Com ho realitzarem? A partir del la realització d'un qüestionari dirigit al cada un dels membres del claustre. Seria desitjable poder aplicar el qüestionari d'educació emocional.
2. Avaluació del procés o formativa, que es duu a terme al llarg del procés amb la finalitat d'ajustar l'ajuda pedagògica. Com ho realitzarem? Mitjançant breus qüestionaris dirigit tant alumnes com a mestres.
3. Avaluació final o sumativa, la qual afavoreix l'obtenció de dades sobre el programa i determinar si s'han aconseguit els objectius. Com ho realitzarem? Mitjançant una reunió amb el claustre on a partir del diàleg i la discussió arribem a un consens dels punts forts i els punts febles del programa així com a propostes de millora.

4. EL PROCÉS DE PRÀCTIQUES

El procés de pràctiques és va dur a terme a l'Escola Sagrat Cor de Jesús de Terrassa amb alumnes de quart i cinquè de primària.

Es varen portar a terme les mateixes activitats en cada un dels grups, aquestes són:

- la rotllana dels sentiments
- el racó de l'elogi
- la capsa de suggeriments
- la tortuga
- les nostres paraules no se les endú el vent
- resolem conflictes

Passat el procés de pràctiques i fet el buidatge d'informació extreta a partir de les reflexions d'alumnes i mestres així com de la pròpia praxis com a especialista d'educació emocional les conclusions són varies. Aquestes, s'han formulat passat un temps de reflexió que ens ha permès elaborar-les amb deteniment, cura i el màxim de rigor.

Pel que fa a l'educació emocional creiem que:

1. Dedicar una hora a la setmana per realitzar activitats d'educació emocional esdevé un recurs evidentment útil que aporta beneficis a curt i a llarg termini. Aquests beneficis van més enllà del l'àmbit acadèmic ja que, esdevé un eix que fomenta la cohesió grupal i l'autovaloració personal.
2. Aprofitar l'hora de tutoria per realitzar activitats d'educació emocional proporcionaria una coherència i cohesió a nivell d'escola. Caldria revisar el pla d'acció tutorial. Per tant, seria una manera d'implicar a tots i fer de l'educació emocional una manera de fer i ser.
3. Estem convençuts que com abans es comenci a realitzar educació emocional millor. Ha de ser transversal, és a dir, al llarg de tota l'escolaritat i sistemàtic, és a dir, realitzar una hora a la setmana al llarg de tot el curs escolar.

4. És el que manca dins el sistema educatiu actual que ha quedat obsolet i que no dona resposta a les necessitats actuals. S'ha de revisar el sistema educatiu i obrir la mirada per poder veure amb claror.
5. Perquè funcioni s'hauria de crear una comissió d'educació emocional dins l'escola per tal de que aquesta pugui ser un recurs i un suport per a tot l'equip. Junts és millor.
6. És quelcom que crea unes sinergies profundes i que aporten benestar.
7. Tot està per fer i que tot és possible.

Pel que fa a la praxis com especialista d'educació emocional creiem que:

1. No en sabem prou i ens manca experiència.
2. Em ajudat a alumnes i que ells ens han ajudat a nosaltres.
3. Em destapat en algun moment vells fantasmes tant dels alumnes com propis.
4. En certs moments ens hem sentit desbordats per el factor temps així com per la quantitat de coses que els alumnes volien compartir.
5. Els alumnes els hi manca molt tenir un temps i un espai per ser escoltats.
6. Em remogut moltes coses i que amb el treball diari i constant poc a poc tot va fent el seu curs.
7. Tot està per fer i que tot és possible.

5. AVALUACIÓ DEL PROGRAMA

Pel que fa a l'avaluació del programa manifestem que realitzar-la seria errònia ja que, només s'ha pogut aplicar una petita part del programa i per tant, els resultats d'aquesta serien poc fiables.

Tanmateix, creiem necessària una justificació dels motius pels quals no s'ha pogut realitzar una posada en pràctica de tot el projecte i per tant, no s'ha pogut realitzar una avaluació d'aquest. Ho desitjable hagués estat fer el disseny del programa i la posterior aplicació d'aquest.

En primer lloc, el disseny del programa requereix un període llarg de temps.

En segon lloc, la posada en pràctica de la totalitat del programa requereix la implicació del tot el claustre així com de l'equip directiu.

En tercer lloc, s'ha dut a terme la posada en practica d'una petita part del programa per part nostre.

En quart lloc, el disseny d'a aquest programa s'ha dut a terme durant el curs escolar i per tant, la posada en pràctica requereix un període de reflexió i valoració per part del centre educatiu.

En cinquè lloc, creiem que abans de re caldria formar a l'equip docent en educació emocional i posteriorment revisar, reformular i aplicar el programa.

En sisè lloc, aquest es va realitzar en base a una escola en concret i sobre una realitat concreta. Aquest projecte és per tant, un primer esbós del que es pot fer, és a dir, un punt de partida.

En setè lloc, el programa és un projecte que tot just comença a prendre forma i que per tant, aquest és modificable i de fet està en continuo canvi.

I és per això que creiem que una avaluació s'ha de realitzar quan el programa esdevingui una realitat completa i serà passat un curs escolar quan es podrà realitzar amb cara i ulls.

Ens sentim satisfets i orgullosos del disseny del programa realitzar ja que, a servit com a impuls i motivador per al claustre. I serà a partir d'aquí que tot l'equip començarà a caminar i treballar en ell així com en una mateixa línia.

6. CONCLUSIONS

Acabat el procés de disseny d'un programa d'educació emocional arribem a la conclusió que ens ha resultat en certs moments difícil perquè començar un projecte de zero requereix molt d'esforç, dedicació així com superació.

És evident que aquest projecte és el punt de partida i per tant, és susceptible a modificacions, canvis, etc. Per tal d'esdevenir una eina de treball útil per a tots.

Aquest projecte ha estat realitzat amb la idea de ser l'encenall per crear debat en el claustre i el centre escolar on treballem amb l'objectiu de remoure consciències i produir un canvi de mentalitat envers al fet que l'educació és quelcom més que llibres, deures, exàmens, lectura, etc.

Per aquest fet, diem que ha estat difícil i en certs moments ens hem sentit sols ja que, volíem crear un projecte d'educació emocional de zero per una escola en concret amb un claustre reticent i poc predisposat a canviar re. Acabem el procés dient que ens sentim satisfets perquè l'elaboració del projecte ens ha permès despertar la inquietud d'algun que altre membre del claustre i per ara s'ha creat la comissió d'educació emocional a l'etapa d'educació primària.

Finalment, reiterem que l'educació emocional és el canvi que cal dins del sistema educatiu actual ja que aquest ha quedat obsolet.

7. ANNEXES

Annex 1 → Qüestionari realitzat als tutors i no tutors:

1. Consideres important l'educació emocional? Per què?
2. Consideres important que l'educació emocional estigui inclosa en el PEC, PCC així com en les Programacions d'Aula? Per què?
3. Quines necessitat ha detectat dins el seu grup classe relacionades amb l'educació emocional?

A continuació es desenvolupen els cinc blocs temàtics en que s'emmarca l'educació emocional:

- Consciència emocional: coneixes més a un mateix implica reconèixer els propis sentiments i emocions així com prendre consciència del propi estat emocional. Implica també expressar a través del llenguatge verbal y no verbal, per prendre consciència de les pròpies emocions i reconèixer els sentiments i emocions de l'altre.

Assimilar el concepte de les pròpies emocions es la competència emocional fonamental, base del procés emocional.

Com em sento? Per què? Com se sent? Per què?

- Regulació emocional: la capacitat de regular els impulsos, canalitzar les emocions desagradables, de tolerància a la frustració i saber esperar les gratificacions es condició prèvia indispensable per desenvolupar els talents innats.

Què puc fer per sentir-me millor? Què puc fer per afavorir el meu entorn social?

- Autonomia emocional: l'autoconcepte ens serveix per valorar i reconèixer les pròpies habilitats i limitacions, sense sentiment de rebuig. L'acceptació d'un mateix implica acceptar tant els aspectes positius com els negatius. La imatge que un té sobre si mateix (autoconcepte) es un pas necessari per el

desenvolupament de l'autoestima. A mesura que cadascú es coneix i sap com és, aprèn a acceptar-se i estimar-se (autoestima). Per això s'inicia el procés d'aprenentatge a través del autoconcepte per poder arribar a l'autoestima.

Com sóc? Com em veuen els demés? Què m'agradaria millorar en mi mateix? Quines són les meves capacitats? I les meves limitacions?

- Habilitats socio – emocionals: generar empatia significa posar-se en el lloc de l'altre, fer nostres els sentiments i emocions dels altres. L'empatia es constitueix sobre la consciència emocional; quant més ens coneixem més podem reconèixer les emocions dels altres.

Les habilitats socio – emocionals consisteixen en reconèixer les emocions dels altres, saber ajudar a altres persones a sentir-se bé, desenvolupar empatia, saber estar amb les persones, respondre als altres, mantenir unes bones relacions interpersonals (comunicació, cooperació, col·laboració, treball en equip, resolució de conflictes).

Com se sent? Per què? Que puc fer per ajudar-lo? Què puc fer per resoldre aquest problema o conflicte?

- Habilitats de vida: ens referim al maneig constructiu de les situacions de la vida, competències necessàries per a una vida afectiva, comportaments operatius, repetibles, etc. Capacitats específiques requerides per executar una tasca de manera competent en una situació donada, en el temps lliure, en la feina, en la família i en les activitats socials.

Es tracta d'habilitats per afrontar situacions de conflicte, recursos que tota persona hauria de dominar per superar les crisis y conflictes que la vida ens depara. En definitiva, recursos que ens ajuden a organitzar una vida sana i equilibrada, que ajudi a adquirir un major benestar a mesura que s'experimenten emocions positives.

M'agrada el meu entorn? Què puc fer per millorar la meua vida.

4. Ha treballat algun aspecte d'educació emocional? Per què? En quin moment els has treballat (dins l'horari escolar)?

8. BIBLIOGRAFIA

- Àlvarez González, M. (Coord.) (2011, 3ª ed.). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: Wolters Kluwer Educación.
- Bisquerra Alzina, R. (2008, 6ª ed.). *Educación emocional i bienestar*. Barcelona: Wolters Kluwer Educación.
- Bisquerra Alzina, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra Alzina, R. (Coord.) (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Descleé De Brouwer.
- Bisquerra Alzina, R. (2012). *Orientación, tutoría y educación emocional*. Madrid: Síntesis.
- Carpena, A. (2003). *Educación socio – emocional en la etapa de primaria*. Barcelona: Octaedro.
- Güell Barceló, M y Muñoz Redon, J. (Coords.) (2010, 2ª ed.). *Educación emocional. Programa de actividades para educación secundaria postobligatoria*. Madrid: Wolters Kluwer Educación.
- GROU (2009). *Activitats per al desenvolupament de la Intel·ligència emocional en els nens*. Barcelona: Parramón.
- Lòpez Cassà, E. (2011, 1ª ed.). *Educación de las emociones en la infancia (0 a 6 años). Reflexiones y propuestas*. Madrid: Wolters Kluwer Educación

- Lòpez Cassà, E. (Coord.) (2010, 5ª ed.). *Educación emocional. Programa para 3 – 6 años*. Madrid: Wolters Kluwer Educación.
- López, F., Etxeverría, I. y Fuentes Ortiz, M.J. (2001). *Desarrollo afectivo y social*. Madrid: Pirámide.
- Pascual Ferris, V y Cuadrado Bonilla, M. (Coords.) (2009, 4ª ed.). *Educación emocional. Programa de actividades para la educación secundaria obligatoria*. Madrid: Wolters Kluwer Educación.
- Renom Plana, A. (Coord.) (2012, 3ª ed.). *Educación emocional. Programa para educación primaria (6 - 12)*. Madrid: Wolters Kluwer Educación.

PLA D'ACCIÓ TUTORIAL

I

EDUCACIÓ EMOCIONAL

“EDUCAR LA MENTE SIN EDUCAR EL CORAZÓN, NO ES EDUCAR EN ABSOLUTO”.

(Aristòtil)

AUTOR: NOEMÍ EZEQUIEL GERMES

CURS: 2012 – 2013

TUTOR: MANUEL ÁLVAREZ GONZÁLEZ