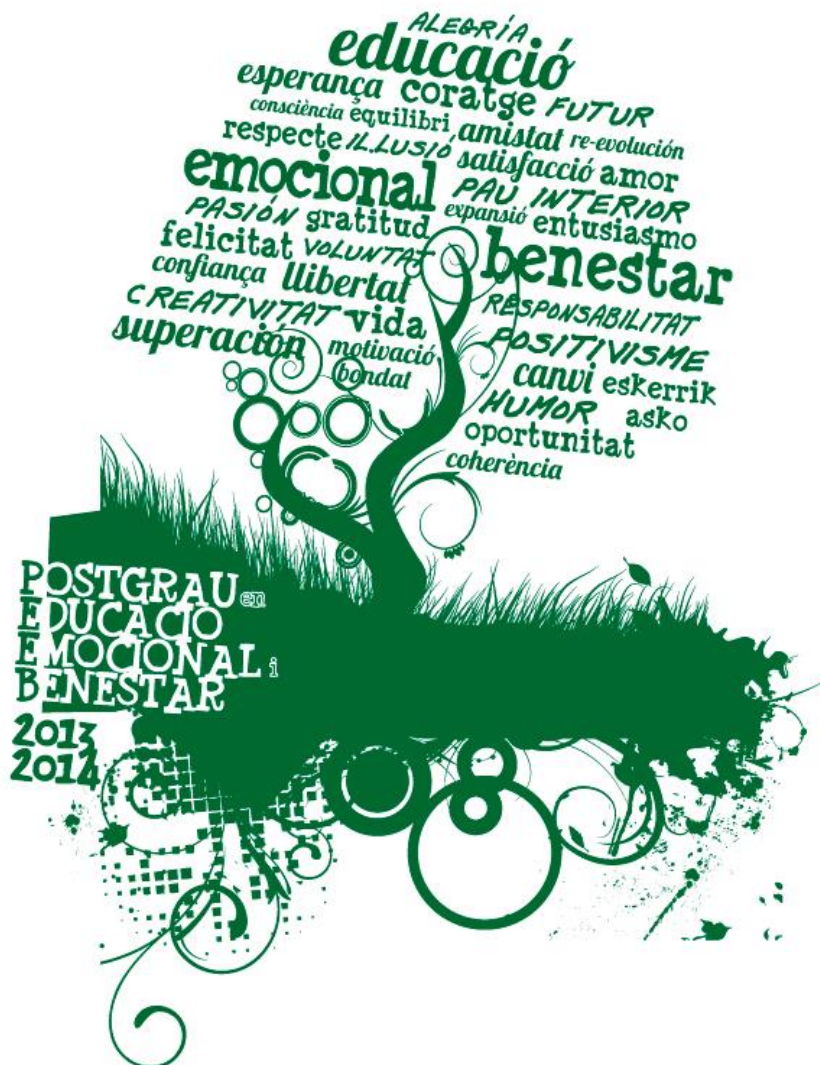


Tolerar la frustració des de la infància

Curs 2013-2014

Projecte final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar



Autora:
Sílvia Manzano
Carrasco

Tutora:
Èlia López Cassà

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:

Manzano, S. (2014). Tolerar la frustració des de la infància. Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar. Barcelona: Universitat de Barcelona. Dipòsit Digital:
<http://hdl.handle.net/2445/64445>



Tolerar la frustració des de la infància

POSTGRAU D'EDUCACIÓ EMOCIONAL I BENESTAR

Universitat de Barcelona

Sílvia Manzano Carrasco

Tutora Èlia Lòpez Cassà

Curs 2013-2014

Gestionar la frustració és posar l'energia per acceptar l'esdeveniment intern, mantenint una posició valoritzant d'un mateix i activa en relació amb les circumstàncies del context.

Extret d'Arévalo (1999)

Índex

1. INTRODUCCIÓ	1
2. MARC TEÒRIC DE L'EDUCACIÓ EMOCIONAL	4
2.1. HISTÒRIA DE LES EMOCIONS	4
2.2. INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL I INTEL·LIGÈNCIA MÚLTIPLE	5
2.3. CONCEPTE D'EMOCIÓ	9
2.4. CONCEPTE D'EDUCACIÓ EMOCIONAL.....	10
2.5. CONCEPTE DE COMPETÈNCIA EMOCIONAL	10
2.6. MARC ESCOLAR I NORMATIU	15
2.6.1. <i>Marc escolar</i>	15
2.6.2. <i>Informe Delors</i>	16
2.7. EL DESENVOLUPAMENT EMOCIONAL DELS INFANTS	20
2.8. TOLERÀNCIA A LA FRUSTRACIÓ	24
2.8.1. <i>Què és la frustració?</i>	24
2.8.2. <i>Causes de la frustració</i>	25
2.8.3. <i>Respostes davant la frustració</i>	25
2.8.4. <i>Tolerància a la frustració</i>	26
2.8.5. <i>Característiques d'una persona amb alta tolerància a la frustració</i>	27
2.8.6. <i>Característiques d'una persona amb un baix nivell de tolerància a la frustració</i>	27
3. PROGRAMA D'INTERVENCIÓ	30
3.1. ANÀLISI DEL CONTEXT	30
3.1.1. <i>Característiques de l'entorn</i>	30
3.1.2. <i>Característiques del centre</i>	30
3.2. NIVELL EDUCATIU: CARACTERÍSTIQUES I NECESSITATS DETECTADES EN ELS ALUMNES	33

4. OBJECTIUS DEL PROGRAMA	37
5. TEMARI DEL PROJECTE	38
5.1. DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS	41
5.2. METODOLOGIA DE LES ACTIVITATS	58
6. PROCÉS D'APLICACIÓ.....	60
7. ESTRATÈGIES D'INTERVENCIÓ	78
8. AVALUACIÓ	83
8.1. AVALUACIÓ INICIAL	83
8.2. AVALUACIÓ FORMATIVA	85
8.3. AVALUACIÓ FINAL.....	89
9. CONCLUSIONS.....	93
10. AUTOAVALUACIÓ	97
11. BIBLIOGRAFIA	100
12. ANNEXOS	102

1. INTRODUCCIÓ

Algunes persones no som capaces de tolerar el més mínim malestar o contratemps en la satisfacció dels nostres desitjos i no acceptem cap sentiment o circumstància desagradable. És a dir, no tolerem el fet de sentir-nos frustrats. Ens sentim frustrats quan no aconseguim el que volem o desitgem. La frustració ens produeix molèstia, ansietat, depressió, enuig, etc. No obstant això, la frustració forma part de la nostra vida, no podem evitar-la, però sí podem aprendre a modelar-la i superar-la i, cal dir que, el problema no es troba en el dolor o la frustració que experimentem, si no en la nostra actitud davant aquesta.

En els infants més petits el fet de sentir frustració és un aspecte normal donat que els desitjos dels nadons estan relacionats amb les necessitats fisiològiques bàsiques, com alimentar-se, dormir, etc. A mesura que creixen es van adonant que no sempre poden tenir els seus desitjos satisfets en el moment i van aprenent a tolerar i acceptar certa molèstia en la realització dels seus desitjos com algo inevitable.

Quan un nen és petit, creu que el món gira al voltant d'ell. Pensa que es mereix tot el que vol, en el moment que vol. No sap esperar, perquè no té el concepte de temps, ni la capacitat de pensar en els desitjos i necessitats dels demés. Per això, qualsevol límit o cosa que el neguis, ho sentirà com injust o terrible. No pot entendre perquè no li donen allò que desitja, se sent frustrat.

Val a dir que no tenen les eines per eliminar, disminuir o tolerar el malestar davant la frustració i és per aquest motiu que des d'aquest projecte es vol desenvolupar un programa on es potenciï la tolerància a la frustració, tot a través de diverses estratègies i activitats, que permeti als infants regular i canviar l'estat de malestar que els provoca la frustració.

El projecte que es presenta a continuació està estructurat en dues parts. Una primera part en la qual es plasmarà tot el marc teòric al voltant del qual gira el projecte, incloent els antecedents històrics, les aportacions dels autors més rellevants, el paper de l'educació emocional dintre del marc escolar i normatiu i, per últim, una descripció del desenvolupament emocional tenint en compte que per dissenyar i portar a terme

qualsevol tipus d'activitat és indispensable i bàsic conèixer l'estat evolutiu dels infants i així poder ajustar-se a les seves capacitats i necessitats.

En una segona part, s'exposarà la part pràctica d'aquest treball. Dintre d'aquest apartat es farà referència a la contextualització del centre educatiu, explicant els principals trets d'identitat, així com les característiques dels grups-classe i l'organització de l'aula. Dintre del desenvolupament del programa, aquest constarà de la planificació, el disseny, l'aplicació i l'avaluació de les activitats proposades, a més d'una valoració i un anàlisi personal de la posada en pràctica.

Aquest treball sorgeix arrel d'una necessitat absolutament personal. Actualment el meu nivell de tolerància a la frustració és molt baix, donat que davant qualsevol necessitat o desig no satisfet la meua resposta acostuma a ser d'enuig, ràbia i insatisfacció. Considero que si des d'una primera infància m'haguessin ensenyat a identificar i regular les situacions frustrants, a través d'algunes estratègies, ara mateix el meu nivell de tolerància a la frustració seria major i, com a conseqüència, la meua capacitat d'experimentar benestar també.

A més d'aquest motiu, és important prendre consciència que els infants no saben com regular la frustració i que, com adults, som nosaltres els que hem d'ensenyar recursos i estratègies per saber identificar-la i regular-la. I aquesta necessitat d'aprendre a tolerar la frustració la tenen tots els infants, ja siguin d'un nivell sociocultural i/o socioeconòmic més alt o més baix.

Pel que fa a l'escola de pràctiques a on s'ha desenvolupat el projecte, aquesta ha estat la de la meua infància, és a dir, allà on vaig realitzar el segon cicle d'educació infantil i tota la primària, situada al barri de Sant Ildefons, de Cornellà de Llobregat. Quan em vaig posar en contacte amb la responsable del centre no va haver cap inconvenient en fer les pràctiques allà i la seva actitud va ser molt oberta i amable. Es va concertar una primera cita per tal de conèixer la directora i el cap d'estudis i poder, així, informar-los sobre el tema del meu projecte. A més, vam parlar de com distribuir les hores de pràctiques dintre dels diferents grups d'infants de l'escola.

Així doncs, finalment els destinataris del treball són els infants del segon cicle d'infantil i la part pràctica del projecte s'ha desenvolupat amb els nens i les nenes de p3, p4 i p5, de manera que s'han realitzat quatre hores de pràctiques per a cada curs. En un primer moment això ha resultat un inconvenient ja que no es pot aprofundir en un sol curs i, per tant, no es podrà constatar una evolució més observable.

Tot i així, tenint en compte les circumstàncies, s'ha decidit que es faran les mateixes activitats per a tots els cursos i un dels objectius del treball serà observar com reaccionen els infants dels diferents nivells davant les mateixes activitats proposades.

Amb aquest treball vull aprendre, en primer lloc, a aplicar i avaluar un possible programa d'educació emocional per desenvolupar la tolerància a la frustració en els infants. Aquest possible programa d'educació emocional em permetrà prendre consciència dels punts forts dels quals dispenso i d'aquells aspectes que haig de millorar per tal d'elaborar i implantar un bon programa d'educació emocional.

En segon lloc, fent referència al tema del treball, vull ser capaç d'idear diverses estratègies i activitats suficientment efectives i motivadores per als infants que els ajudi a experimentar menys frustració o, dit d'una altra manera, a augmentar el seu nivell de tolerància a la frustració.

En aquest sentit, tindrà un paper molt important la observació ja que es posarà molta atenció en la forma com els infants dels diferents nivells educatius capten, aprenen i apliquen les diverses estratègies que se'ls ensenyarà per tal de treballar la tolerància a la frustració.

Es pretén que aquest projecte suposi una implicació i sigui rellevant a nivell de creixement personal. Al mateix temps que s'ensenyi als infants estratègies per detectar i regular la frustració, vull que aquest treball m'ajudi també en un nivell més personal, com ara a prendre consciència de les situacions en les quals experimento frustració i aprendre estratègies per regular-la.

Finalment, a continuació exposo els objectius generals del meu projecte, és a dir, aquells objectius que he volgut plantejar i assolir amb l'elaboració d'aquest treball:

- Conèixer el marc teòric de l'educació emocional i la regulació emocional.
- Aplicar i avaluar un programa d'intervenció sobre la tolerància a la frustració.
- Donar eines i estratègies per augmentar la tolerància a la frustració en els infants.

2. MARC TEÒRIC DE L'EDUCACIÓ EMOCIONAL

2.1. Història de les emocions

L'Educació Emocional és, a finals dels anys 80, un tema d'actualitat en la nostra societat. Se succeeix l'anomenada *Revolució Emocional*, la qual afectarà a la Psicologia, a l'Educació i a la Societat en general. Una mostra d'això són l'augment que hi hagut dels estudis i publicacions relacionats amb el tema de les emocions en psicologia, la implicació de la neurociència en els estudis del cervell emocional, l'enorme difusió de l'obra de *Daniel Goleman "La intel·ligència emocional"* (1995), l'aplicació de la intel·ligència emocional a l'educació a través d'obres com *La intel·ligència emocional dels nens de Shapiro* (1997), la consideració de les emocions positives des d'una perspectiva de salut i de la presa de consciència, cada cop més elevada, dels educadors vers la manera en la qual s'ha d'incidir en la pràctica educativa.

Però cal dir que l'educació de les emocions ha estat present i es remunta a l'Antiguitat i a la Edat Mitjana, de la mà de diversos filòsofs i pensadors. Així, pel que fa als filòsofs grecs com *Aristòtil* (384-322 a. de C.) o *Epicur* (431-270 a. de C.) ja parlaven fa molts segles de la importància de les sensacions i de les emocions. La història de la filosofia mostra que l'objectiu de la saviesa i de la virtut era trobar la bona vida i la felicitat. En el llibre d'*Aristòtil, "Ètica a Nicoman"* ja s'observen referències al control de les emocions: "*Qualsevol pot enfadar-se, això és senzill, però enfadar-se amb la persona adequada, en el grau exacte, en el moment oportú, amb el propòsit just i de la manera correcte, això, certament, no resulta tant senzill*". *Epicur* també defensa, en la seva teoria, el paper fonamental que tenen les sensacions, portadores de coneixement: "*Si rebutges en bloc qualsevol sensació i no diferencies sensació i no distingeixes lo imaginat i lo afegit i lo ja present en la sensació i en els sentiments i qualsevol contacte*

imaginari de la ment, confondràs inclús les demás sensacions amb la teva vana opinió, fins el punt de rebutjar tota capacitat de judici”.

Per tant, com queda demostrat, des de l'antiguitat, per filòsofs i per literats, les emocions han estat un tema d'interès. Però, també cal anomenar a altres elements educatius, que van aparèixer amb posterioritat i que s'han de tenir en compte com són: l'*Escola Nova* (aquesta apareix a principis del segle s. XX i s'estén per Europa amb els seus precursors: *Rousseau, Pestalozzi, Froebel, Herbart...*) és un moviment de renovació pedagògica que vol reformar l'escola tradicional, posant al seu centre a l'alumne i els seus interessos, a les seves característiques i el seu desenvolupament. Des de llavors i fins els nostres dies, és la base dels moviments de renovació pedagògica.

Darwin (1872), conegut com un dels fundadors de la biologia moderna i de la psicologia, va publicar en la seva obra *The expressions of the Emotions in Man and Animals* que les emocions en tots els animals i en els homes funcionen com a senyals que comuniquen intencions i tendeixen a ser reaccions apropiades a l'emergència davant certs successos de l'entorn, de manera que remarca una similitud del comportament adaptatiu dels animals i dels homes. Això s'observa particularment en les conductes d'emergència de l'estil “lluita o vola” (fight or flight), la qual ens mostra la utilitat de les emocions en la nostra supervivència dintre del nostre entorn.

Altres antecedents que tracten les emocions són la psicologia humanista (Allport, Carl Rogers, Maslow, Fromm,...) i la psicologia emocional (centrada en els trastorns emocionals) però, sobretot, cal tenir present, com es pot observar actualment, que des de sempre han existit professionals de l'educació interessats per les emocions que han fet que aquesta temàtica prengui un paper més important dintre de les seves aules i, gràcies a aquests, també en la societat en general, tot i que s'ha de ser conscient que encara queda molt per fer.

2.2. Intel·ligència emocional i Intel·ligència múltiple

Encara que el tractament de les emocions ha estat present des de l'antiguitat, és arrel del llibre de *Goleman (1995)* quan sorgeix un gran interès per aquest camp. *Daniel Goleman*, psicòleg i redactor científic del *New York Times* publica a l'octubre de 1995 el llibre “*Intel·ligència Emocional*”, que avui en dia és un gran Best-Seller.

Aquest autor va posar de manifest la importància de la intel·ligència emocional, entenent-la com la capacitat per generar, reconèixer, expressar i influir sobre les emocions d'un mateix i dels altres, buscant la resolució més satisfactòria de les diferents situacions. Així mateix, la *intel·ligència emocional* també es pot definir com una *meta-habilitat*, que determina en quina mesura podrem utilitzar correctament altres habilitats que es posseeixen, incloent la intel·ligència.

Entre d'altres qüestions *Goleman* defensa que les persones que tenen un alt nivell intel·lectual (el que coneixem com a CI) no tenen cap garantia d'èxit i el 80% d'aquest depèn d'altres causes, moltes d'elles de caràcter emocional. Els que tenen èxit es diferencien en les seves habilitats per a dominar la frustració, controlar emocions i interactuar amb altres persones. De fet, en opinió de *Goleman*, el CE (Coeficient Emocional) pot substituir en el futur el CI (Coeficient Intel·lectual) ja que la intel·ligència emocional és una *meta-habilitat*, que determina en quina mesura la persona podrà utilitzar correctament altres habilitats que posseeix, inclosa la intel·ligència més cognitiva i conceptual.

Aquest aspecte que *Goleman* defensa en el seu llibre és ben cert, ja que tots coneixem persones que sense tenir un gran coeficient intel·lectual tenen una feina en la que estan molt ben valorats, tenen relacions socials molt positives i la seva vida és totalment satisfactòria. Mentre que d'altres, que tenen molts estudis i molta formació no se'n surten i no tenen èxit a nivell laboral, personal o social. No obstant, això no vol dir que les persones emocionalment intel·ligents siguin les que tindran una vida plena de satisfaccions, però és clar que sentir-se bé amb un mateix i amb els altres no depèn del CI sinó de la capacitat per entendre i regular les emocions.

Cal dir però, que els vertaders precursors de la intel·ligència emocional són: *Peter Salovey i John Mayer* (1990), afirmant que la intel·ligència emocional consisteix en l'habilitat de saber fer anar adequadament els sentiments i les emocions, fent referència als seus 4 components: la Percepció emocional, la Integració emocional (emoció-cognició), la Comprensió emocional i la Regulació emocional. *Goleman* va recollir tots aquests conceptes i els va divulgar.

Un altre antecedent directe de Goleman (1995) és Gardner (1995). Aquest va crear la *Teoria de les intel·ligències múltiples* com a alternativa i contraposició als test d'intel·ligència, ja que aquests no permeten predir l'èxit professional o personal futur. Moltes persones rellevants i creatives (artistes, esportistes, líders polítics, etc.) no serien detectades mitjançant una prova d'intel·ligència.

Gardner feia referència a la *intel·ligència múltiple* com un conjunt d'*intel·ligències*, diferents i independents. Per a Gardner, la intel·ligència ja no és vista com un conjunt de capacitats específiques amb diferents nivells de generalitat. És a dir, deixa de ser considerada com algo unitari i inamovible, i passa a ser un conjunt de múltiples i diferents intel·ligències.

Gardner (1995) afirma que no existeix una única intel·ligència i que les competències cognitives queden millor reflectides en termes d'un conjunt d'habilitats. Una intel·ligència implica l'habilitat necessària per resoldre problemes o per elaborar productes. Així, des d'aquesta teoria s'afirma que existeixen nou intel·ligències, amb la qual cosa cada individu pot destacar i ser intel·ligent en una d'elles:

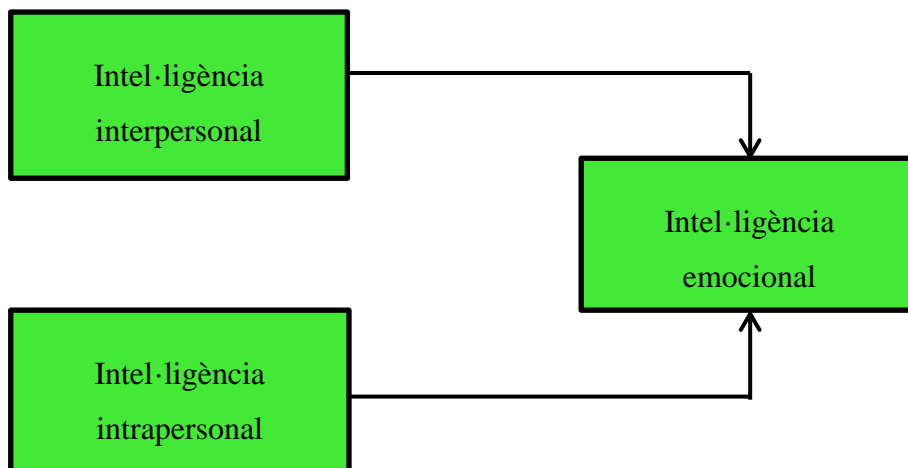
- Musical
- Cinètico-corporal
- Lògico-matemàtica
- Lingüística
- Espacial
- Existencial
- Naturalista
- Interpersonal
- Intrapersonal

Des de la perspectiva emocional s'han de destacar les dues últimes, ja que es relacionen de forma directa amb la intel·ligència emocional. En certa mesura, es pot constatar que la intel·ligència emocional està formada per aquestes dues intel·ligències, la intel·ligència interpersonal i la intrapersonal.

La intel·ligència interpersonal es constitueix a partir de la capacitat per establir distincions entre les persones, és a dir, distingir matisos en els seus estats d'ànims, motivacions, intencions, maneres de fer. Aquesta intel·ligència inclou la capacitat de lideratge, resoldre conflictes i anàlisi social.

La intel·ligència intrapersonal es refereix al coneixement dels aspectes interns d'una persona: l'accés a la pròpia vida emocional, la capacitat per comprendre les emocions, regular-les, etc. A més, es refereix a la capacitat de formar-se un model ajustat de si mateix i d'utilitzar-lo de forma adequada per interactuar de forma efectiva al llarg de la vida. En resum, la intel·ligència interpersonal permet comprendre i treballar amb els demés i la intrapersonal permet comprendre's i treballar amb un mateix.

De la unió de la intel·ligència interpersonal i la intel·ligència intrapersonal sorgeix la intel·ligència emocional en el model de Goleman (1995).



A més, aquesta teoria suposa un repte per al futur de l'educació, en el qual han de tenir cabuda aspectes educatius fins ara oblidats. Entre ells estan les emocions. Com senyala Gardner (1995: 47), concentrar-se en les capacitats lingüístiques i lògiques durant l'escolaritat formal pot ser una estafa pels individus que tenen capacitat en altres intel·ligències. Per altra banda, el fet de no prendre en consideració la intel·ligència emocional en el sistema educatiu pot suposar una atrofia de considerables conseqüències per al desenvolupament personal i social.

Aquí podria sorgir un altre tema de debat, que no estendré ara, però que va encaminat a reflexionar sobre el tipus d'educació que s'està rebent actualment en les nostres escoles, on es potencia de forma majoritària una única intel·ligència, és a dir, la cognitiva i conceptual, menyspreant i infravalorant les capacitats d'infants en altres matèries (art, esport, música, etc.) i impedit que aquestes es desenvolupin i es potenciïn fins al màxim de les seves possibilitats.

2.3. Concepte d'emoció

La paraula *emoció* prové del llatí *movere* (moure), amb el prefix *e*, que pot significar moure cap en fora, treure fora de nosaltres mateixos (*ex-movere*).

Es defineix l'emoció com “*un estat complex de l'organisme caracteritzat per una excitació o pertorbació que predisposa a una resposta organitzada. Les emocions es generen habitualment com a resposta a un esdeveniment extern o intern*” (Bisquerra, 2010, p. 61). L'emoció és, doncs, una resposta a un estímul.

L'emoció es produeix quan un individu avalua i valora un esdeveniment com a rellevant respecte a un objectiu personal que és valorat com important. Com a conseqüència de la valoració inicial es diferencien emocions positives i negatives, entenent com a positives aquelles emocions que permeten assolir l'objectiu personal i com a negatives, les que no permeten arribar a l'objectiu plantejat.

Hi ha tres nivells en els quals es manifesta una emoció:

- **Neurofisiològic:** respostes involuntàries (taquicàrdia, respiració agitada, pressió sanguínia, etc.).
- **Comportamental:** respostes que es poden dissimular (expressions facials, to de veu, ritme, etc.).
- **Cognitiu:** vivència subjectiva, que és el que s'anomena *sentiment*. Permet etiquetar, per mitjà del llenguatge, l'emoció.

Un cop és fa aquesta valoració de l'esdeveniment, hi ha una predisposició a actuar per part de la persona. En resum, el procés de la vivència emocional es pot representar de la següent manera:

Esdeveniment → Valoració → Canvis fisiològics → Predisposició a l'acció
(Components de l'emoció)

2.4. Concepte d'Educació Emocional

Es defineix l'educació emocional com *“el procés educatiu, continu i permanent que pretén potenciar el desenvolupament emocional com a complement indispensable del desenvolupament cognitiu, constituint els dos elements essencials pel desenvolupament de la personalitat integral. Per això, es proposa el desenvolupament de coneixements i habilitats vers les emocions amb l'objectiu de capacitar a l'individu per afrontar millor els reptes que es plantegen en la vida quotidiana. Tot això amb la finalitat d'augmentar el benestar personal i social”* (Bisquerra, 2002, p. 243).

Pel que fa a la classificació de les emocions dependrà de la rellevància que tingui el succés respecte el propi benestar i felicitat, és a dir, de si implica un progrés cap al meu objectiu de felicitat (emoció positiva) o és una barrera cap a l'assoliment dels meu objectiu (emoció negativa). Segons aquestes conseqüències es parlarà d'emocions adaptatives o destructives.

També, les emocions poden ser positives (l'alegria, l'amor, la felicitat), negatives (la por, la ira i la tristesa), ambigües (sorpresa, esperança, compassió) o estètiques (reaccions emocionals que s'experimenten davant la bellesa d'una obra d'art). Cal remarcar que lingüísticament hi ha més emocions negatives que positives, per tant, s'haurà de treballar el foment d'un vocabulari emocional més positivista.

2.5. Concepte de competència emocional

Es concep la 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 eficiència”* (Bisquerra i Pérez, 2007).

Es poden destacar les següents característiques en el concepte de competència.

- És aplicable a les persones.
- Implica uns coneixements, unes habilitats i unes actituds i conductes integrades entre si.
- Es desenvolupa al llarg de la vida i, en general, es pot millorar.
- Una persona pot manifestar una competència en una àrea concreta, en un context donat, i en un altre context diferent pot comportar-se de forma incompetent.

En relació amb el terme de competència emocional cal dir que es un constructe molt ampli que ha estat descrit per diversos autors a través de diferents propostes. Per exemple, Salovey i Sluyter (1997, p. 11) identifiquen cinc dimensions bàsiques en les competències emocionals: cooperació, assertivitat, responsabilitat, empatia, autocontrol.

Set anys més tard, Goleman, Boyatzis i Mckee (2002, p. 69-73) proposen quatre dominis: consciència d'un mateix, autogestió, consciència social i gestió de les relacions. Dintre d'aquests dominis es reflecteixen divuit competències.

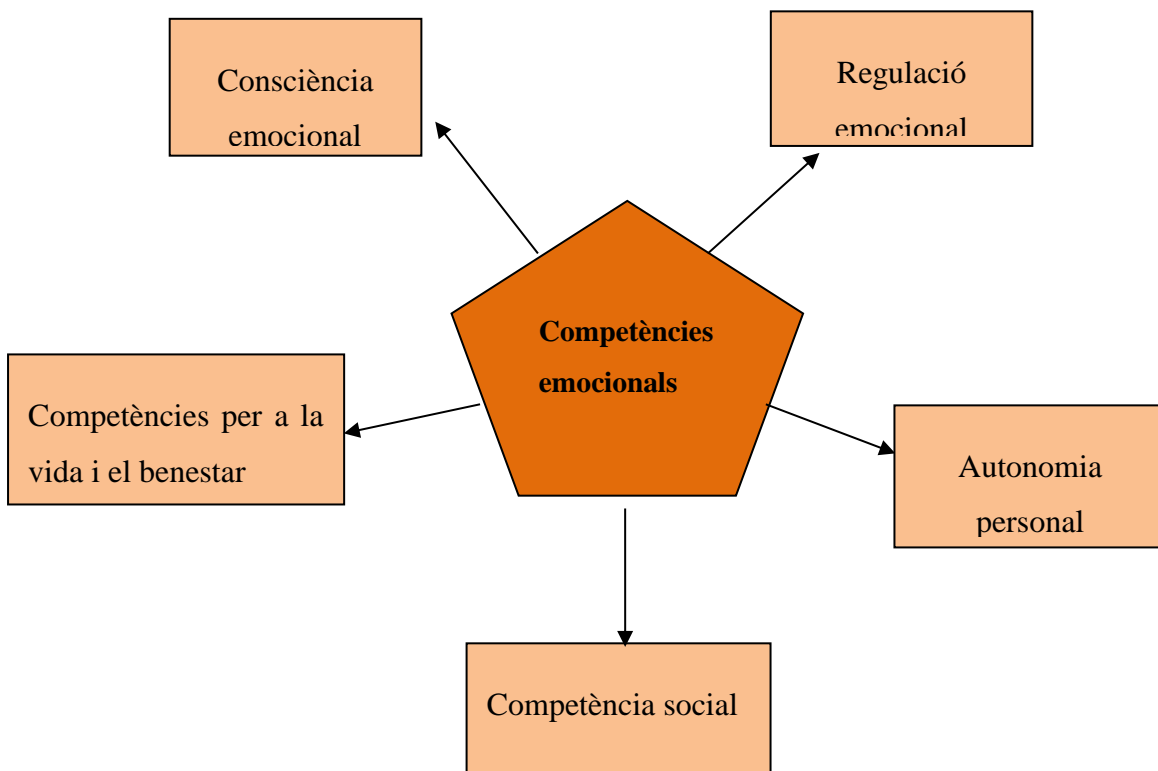
Dominis de la intel·ligència emocional i competències associades	
COMPETÈNCIA PERSONAL	COMPETÈNCIA SOCIAL
Consciència de si mateix: <ul style="list-style-type: none">· Consciència emocional d'un mateix· Valoració adequada d'un mateix· Confiança en un mateix Autogestió: <ul style="list-style-type: none">· Autocontrol emocional· Transparència· Adaptabilitat	Consciència social: <ul style="list-style-type: none">· Empatia· Consciència de l'organització· Servei Gestió de les relacions: <ul style="list-style-type: none">· Lideratge inspirat· Influència· Desenvolupament dels demés

<ul style="list-style-type: none"> · Assoliment · Iniciativa · Optimisme 	<ul style="list-style-type: none"> · Catalitzar el canvi · Gestió dels conflictes · Establir vincles · Treball en equip i col·laboració
---	---

Competències associades a la intel·ligència emocional en Goleman, Boyatzis i Mckee (2002, p. 72-73)

El GROU (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica), a partir de l'anàlisi de tots els models existents en competències emocionals, proposa el seu propi model i defineix la competència emocional com *“el conjunt d'habilitats que permeten comprendre, expressar i regular de manera apropiada els fenòmens emocionals. Inclouen la consciència emocional, el control de la impulsivitat, el treball en equip, etc.”* Bisquerra (2002).

Des d'aquest model s'entén que les competències emocionals es poden agrupar en cinc blocs:



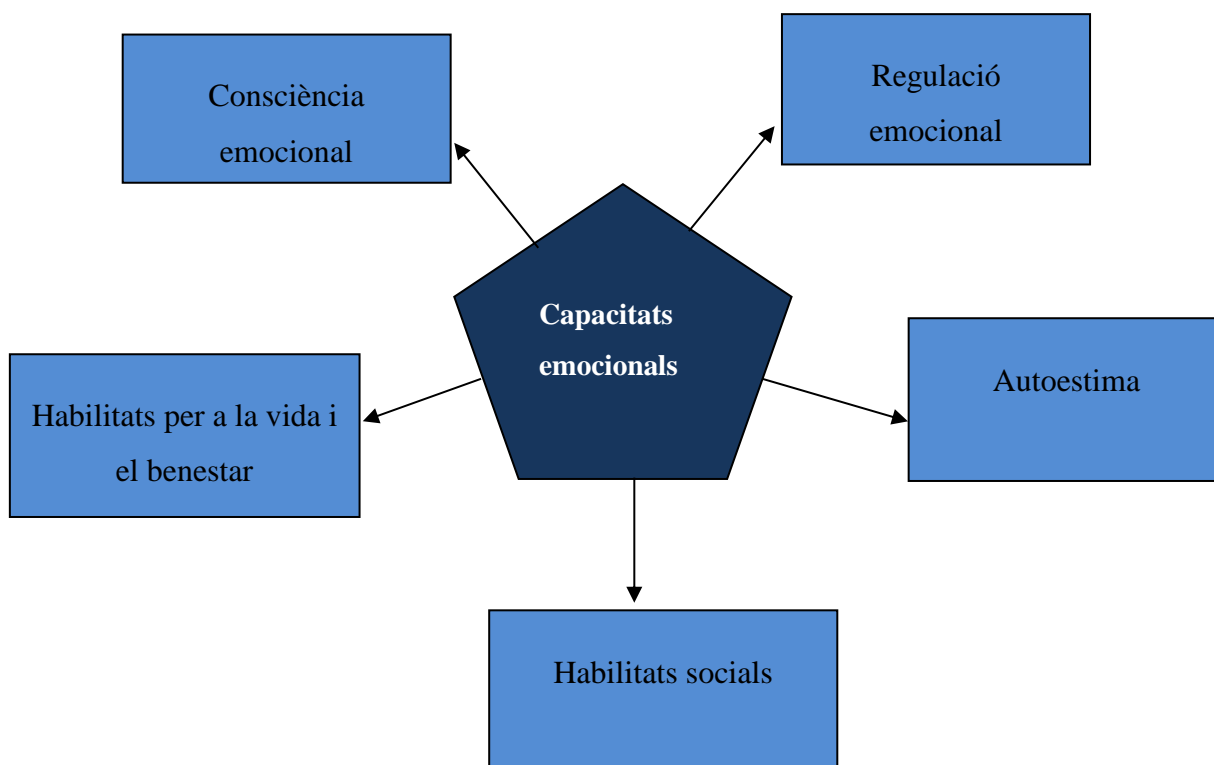
- *Consciència emocional*: es defineix com la capacitat per prendre consciència de les pròpies emocions i de les emocions dels demés, incloent l'habilitat per captar el clima emocional d'un context determinat.
- *Regulació emocional*: és la capacitat per modelar les emocions de forma adequada. Suposa prendre consciència de la relació entre emoció, cognició i comportament; tenir bones estratègies d'afrontament i capacitat per autogenerar-se emocions positives, etc.
- *Autonomia personal*: inclou un conjunt de característiques i elements relacionats amb l'autogestió personal, entre les quals es troba l'autoestima, l'actitud positiva davant la vida, la responsabilitat, la capacitat per analitzar críticament les normes socials, la capacitat per buscar ajuda i recursos, així com la autosuficiència emocional.
- *Competència social*: és la capacitat per mantenir bones relacions amb altres persones. Això implica dominar les habilitats socials bàsiques, capacitat per la comunicació efectiva, respecte, actituds prosocials, assertivitat, etc.
- *Competències per a la vida i el benestar*: són la capacitat per adoptar comportaments adequats i responsables per afrontar satisfactòriament els reptes diaris de la vida, ja siguin personals, professionals, familiars, socials, de temps lliure, etc. La competència per a la vida permet organitzar la vida de forma sana i equilibrada, facilitant experiències de satisfacció o benestar.

Cal esmenar que en educació infantil, tal i com s'explica en el document del *Desplegament del currículum i la programació d'educació infantil*, es parla de capacitat i no de competència ja que els infants en aquestes edats no són capaços, com a conseqüència del seu estat evolutiu, de desenvolupar i adquirir encara competències, les quals impliquen elements d'autonomia i de complexitat elevades per a les seves característiques evolutives. Per això en aquest cicle es parla de desenvolupar capacitats que són les que finalment han de permetre que siguin competents quan la seva maduresa ho permeti.

Tal i com exposa Lòpez Cassà (2011), per a educació infantil s'estableixen Capacitats Emocionals, enteses com "El desenvolupament emocional que presenta el nen per construir coneixements, habilitats i actituds que l'ajuden a anar prenent consciència de les seves emocions, aprendre a expressar-les i regular-les amb l'ajuda d'un adult"

deixant per a Educació Primària el desenvolupament de competències emocionals.

Estableix les següents capacitats emocionals per a infantil:



- *Consciència emocional:* fa referència a la capacitat de percebre, identificar i posar nom als sentiments i emocions pròpies i dels altres. També significa comprendre les emocions dels altres a través de les claus situacionals i expressives, d'acord amb el significat que la cultura popular atribueix a certes situacions. En definitiva, es tracta de prendre consciència de les pròpies emocions en el moment en què ens relacionem amb altres persones i amb objectes.
- *Regulació emocional:* és la capacitat per gestionar les pròpies emocions i dels altres adequadament. La regulació emocional és una bona estratègia per afrontar les situacions crítiques i de conflicte. A més, és una capacitat essencial quan s'interactua amb altres persones, ja que ens ajuda a aprendre a saber escoltar, no precipitar-se, fer preguntes, acceptar silencis, introduir estratègies de millora del clima emocional, etc.

- *Autoestima:* suposa aprendre a conèixer-se millor i acceptar les pròpies habilitats i limitacions. Del seu grau d'autoestima dependrà el seu desenvolupament en l'aprenentatge, les bones relacions socials, les activitats i, en definitiva, el seu grau de benestar subjectiu.
- *Habilitats socials:* fan referència al comportament de la persona que permet que estableixi relacions positives amb els altres, comportament que dependrà del context i de les característiques de la situació. Dintre d'aquest bloc de competències es treballa l'assertivitat, l'empatia, l'escolta activa, la defensa de problemes, la negociació, etc. Les habilitats sociomorals són molt importants per crear relacions de qualitat amb les persones de l'entorn.
- *Habilitats per a la vida i el benestar emocional:* l'assoliment d'aquestes capacitats permetrà als individus adquirir estratègies i recursos per afrontar-se d'una manera més adequada als reptes que se'ls posen davant cada dia. A més, contribuiran a desenvolupar un estil de vida més saludable, la qual cosa contribuirà a l'obtenció d'un major benestar, amb un mateix i amb els altres.

2.6. Marc escolar i normatiu

2.6.1. Marc escolar

Remuntant des de l'antiguitat, l'escola sempre ha donat molta més importància al desenvolupament cognitiu i racional dels nens i nenes, deixant totalment de banda l'educació i el tractament de les emocions, tractant-les com a aspectes no aptes per ser treballats.

Tot i així, s'estan fent petits passos en relació al treball de les emocions i dintre de l'escola van ocupant, poc a poc, un lloc dintre de les aules, tot i que encara queda un gran camí per endavant. Actualment se sap que l'educació ha de tenir en compte el desenvolupament integral i global dels infants i, per tant, el desenvolupament cognitiu ha de poder contemplar-se juntament amb el desenvolupament emocional.

2.6.2. Informe Delors

L'educació ha de preparar per aconseguir el benestar en la vida i ha d'estar fonamentada en els pilars bàsics de l'educació, anomenats per *Jacques Delors (1996)* a l'informe a la UNESCO de la Comissió Internacional sobre l'educació per el segle XXI, que va elaborar anomenant-lo el *Tresor de l'educació*. Aquest informe defensa que tots els centres educatius han de vetllar pel desenvolupament d'aquests quatre eixos:

- **Aprendre a conèixer:** dominar els instruments del coneixement, viure dignament i fer la meua pròpia aportació a la societat. Fa èmfasi en els mètodes que s'han d'utilitzar per conèixer perquè no tots els mètodes que s'utilitzen serveixen per aprendre a conèixer i assegura que, en el fons, ha d'haver el plaer de conèixer, comprendre i descobrir.
- **Aprendre a fer:** aprenem a fer coses i ens preparem per fer una aportació en la societat. Les persones es formen per a fer una feina, encara que moltes vegades no poden exercir-lo. En lloc d'aconseguir una qualificació personal (habilitats), cada vegada és més necessari adquirir competències personals, com treballar en grup, prendre decisions, relacionar-se, crear sinèrgies, etc.
- **Aprendre a viure junts i treballar en projectes comuns:** en l'informe s'assegura que aquest és un dels reptes més importants del segle XXI. Mai en la història de la humanitat s'havia arribat a tenir tant poder destructiu com actualment. Davant tal situació, hem d'aprendre a descobrir progressivament a l'altre, hem de veure que tenim diferències amb els altres però, sobretot, tenim interdependències, depenem els uns dels altres. I per a descobrir a l'altre, hem de conèixer-nos a nosaltres mateixos: quan sàpiga qui sóc jo, sabré plantejar-me la qüestió de la empatia, entendré que l'altre pensa diferent de mi i que té raons tan justes com les meves per discrepar.
- **Aprendre a ser:** és el desenvolupament total i el màxim possible de cada persona. L'educació integral que es ve parlant des de finals del segle XIX i començaments del segle XX, és a dir, aquella del pensament autònom.

Aquest informe destaca el paper de les emocions. El nostre sistema educatiu ha donat prioritat sempre a les dimensions cognitives i ha oblidat les dimensions emocionals i socials. Si es té en compte el que s'exposa a l'Informe Delors, és necessari fer un tractament sistemàtic de les emocions de tots els alumnes. Però això només és possible amb una educació emocional dels mestres i de les famílies.

A més, destaca que en l'educació dels més petits encara es té en compte els sentiments i les emocions d'aquests però que, a mesura que van creixent, aquest tractament de les emocions va desapareixent, creient que ja tenen la seva part emocional consolidada, quan l'educació emocional és un aprenentatge que perdura al llarg de tot el cicle vital i no finalitza fins a la mort.

2.6.3. Marc normatiu

Segons la LEC (Lei d'Educació de Catalunya), la llei actual d'educació aprovada a l'any 2009 l'objectiu de l'educació infantil és garantir el desenvolupament global de les capacitats dels infants durant els primers anys de vida, a l'inici del procés d'aprenentatge, i ha de prevenir i compensar els efectes discriminadors de les desigualtats d'origen social, econòmic o cultural.

Així mateix, dintre del *Desplegament del currículum i la programació al segon cicle de d'educació infantil*, s'exposa que la finalitat de l'educació infantil ha de ser contribuir al desenvolupament emocional i afectiu, físic i motor, social i cognitiu dels infants en col·laboració amb les seves famílies, proporcionant-los un clima i un entorn de confiança on se sentin acollits i amb expectatives d'aprenentatge.

Pel que fa a altres de les referències que fa el currículum sobre l'educació de les emocions, les podem trobar, per exemple, dintre de les capacitats que han de desenvolupar els infants durant el cicle d'infantil: *“Assolir el grau de seguretat afectiva i emocional que correspon al seu moment maduratiu i anar-se formant una imatge positiva d'ells mateixos i dels altres.”*

A més, dintre del document del *Desplegament del currículum i la programació d'educació infantil* i, més concretament, dintre de l'apartat de l'àrea de descoberta d'un mateix i dels altres es fa referència a les emocions: *“Les emocions se situen a la base de la descoberta d'un mateix i dels altres, alhora que se subratlla la seva rellevància en el desenvolupament de tots els tipus de capacitats (cognitives, motrius, relacionals, d'equilibri personal, d'inserció i actuació social). Es reivindica a l'educació en general i a l'educació infantil en particular, l'atenció, la cura i la prioritització del món emocional i al seu desenvolupament orientat a l'autoregulació i al benestar amb un mateix i amb els altres.*

També cal anomenar en aquest punt el *Projecte de Convivència*, inclòs en el Projecte Educatiu de Centre (PEC). Aquest és un document que recull el conjunt d'accions que ha de prendre cada centre educatiu per tal de millorar la convivència, incloent les intervencions que el centre desenvolupa per tal de capacitar l'alumnat i la resta de la comunitat educativa per a la convivència i la gestió de conflictes.

Aquest projecte representa per els centres una manera de pensar en com treballar el desenvolupament personal i col·lectiu de cada alumne i, per tal de promoure aquest desenvolupament personal i col·lectiu, les accions poden dirigir-se a millorar la convivència a l'aula, al centre o a l'entorn, afavorint la transmissió d'aprenentatges, valors i creences, actituds i hàbits relacionals. També a la resolució de conflictes que es produeixen en els tres àmbits (aula, centre i entorn) i, per últim, crear una atmosfera de treball i convivència segura i saludable.

Així doncs, els eixos que es poden treballar amb el Projecte de Convivència i els temes que els inclouen són aquests:

VALORS	RESOLUCIÓ DE CONFLICTES	MARC ORGANITZATIU
1. Acollida 2. Coeducació 3. Competència Social 4. Comunicació 5. Educació Emocional 6. Educació Intercultural 7. Educació per a la Pau 8. Educació per la Responsabilitat 9. Educar en el respecte 10. Educar en la gestió positiva del conflicte 11. El valor de l'esforç 12. Inclusió 13. Medicació	1. Absentisme 2. Conflictes Greus 3. Conflictes Lleus	1. Estructura i Gestió de Recursos 2. Norma 3. Participació

Per tant, com es pot veure, el centre educatiu té la possibilitat de treballar l'Educació Emocional dintre de les aules a través del *Projecte de Convivència*.

D'aquesta manera, com es pot llegir, la llei educativa sí que fa referència als aspectes emocionals, però el que ocorre és que quan a l'escola es tracten temes relacionats amb les emocions o els valors es fa de forma majoritària en forma d'eixos transversals com, per exemple, l'educació per la salut, l'educació en valors, l'educació per a la ciutadania, etc.

En aquest sentit, també és oportú comentar que si l'objectiu de l'educació dels infants és garantir un desenvolupament integral i global trobo incongruent el fet que encara avui dia se segueixi donant una major importància a la raó i al desenvolupament de les capacitats intel·lectuals per sobre d'altres aspectes tant importants com el desenvolupament de les capacitats emocionals, la formació d'hàbits de treball i d'autonomia, la formació de valors morals, les habilitats socials, el treball en equip, la cooperació, etc.

El que seria ideal, i som conscients d'això moltes persones, seria incorporar l'Educació Emocional, de forma explícita i concreta, com una matèria més dintre dels continguts que s'ensenyen a l'escola, que permeti als infants no només desenvolupar capacitats cognitives, que són les que es donen més importància fins el moment, sinó també desenvolupar capacitats emocionals, en educació infantil i, més endavant, competències emocionals.

Però perquè això es produeixi és necessari que l'educació de les emocions i les habilitats socials tinguin un paper més important en el currículum educatiu (a tots els nivells: infantil, primària, i secundària) i no simplement amb la formulació d'alguns objectius o capacitats exposades dins del currículum.

Es pot observar que la societat està canviant a ritmes accelerats i l'escola no està canviant al mateix ritme. Actualment els alumnes tenen moltes maneres d'accedir a la informació i als continguts. Per això, cal reflexionar i adonar-nos que l'escola ha d'evolucionar cap una altra direcció. Potser cal que prioritzem altres aspectes, que els serviran per conèixer millor amb ells mateixos i amb la societat que els envolta.

Un altre aspecte que m'agradaria destacar és que els docents en els centres educatius han de tenir presents totes les necessitats dels infants: les físiques, afectives, les de coneixement, les de relació, etc., i han de saber que qualsevol activitat escolar

podrà ajudar-los a percebre la realitat, a intervenir-hi positivament i a sentir-se estimats.

Sovint escoltem a molts mestres dir que no estan preparats o que no els han ensenyat a fer, però a vegades, és més una qüestió d'actitud. És evident que per tractar el tema de l'educació emocional cal una formació de base però, també és necessari que ens impliquem i ens adonem que és una qüestió molt important i que forma part dels canvis que ens demana la societat.

2.7. El desenvolupament emocional dels infants

Existeixen dos models explicatius del desenvolupament emocional de l'infant, el predeterminista i el socioevolutiu. El primer defensa l'existència d'uns processos fixos en l'evolució i una organització seqüenciada dels comportaments, és a dir, defensa una universalitat en els processos del desenvolupament emocional dels infants donant molt poca importància, i infravalorant, els factors culturals, educatius i socials.

El segon model, el socioevolutiu, és el que segueix el GROU (grup de recerca en orientació psicopedagògica) i, segons Pérez i Escoda (2009), tal com ha explicat en les sessions formatives d'aquest postgrau, dins d'aquest model es tenen presents dos tipus de processos: els de baix nivell i els d'alt nivell. Els primers fan referència que tot individu desenvolupa una emocionalitat bàsica en el naixement d'acord amb unes característiques genètiques i evolutives, és a dir, que existeixen uns patrons fixos en el desenvolupament emocional de l'individu.

No obstant això, tot i que existeixen uns patrons evolutius que es desenvolupen en totes les persones de manera igual, dintre d'aquest model prenen un paper primordial els factors culturals en els quals es desenvolupa l'infant, els sistemes de criança, la interiorització del concepte d'infància que té l'entorn del nen, els hàbits socials d'aquest entorn, etc. en els quals es desenvolupa l'infant, és a dir, els anomenats processos d'alt nivell.

En aquest sentit, el desenvolupament emocional no serà el mateix el d'un nen que neix en un espai on no rep cap estímul, que no li paren atenció i que no ha establert un bon vincle d'aferrament amb les seves figures de referències, que un nen que si ho ha

obtingut. És evident que el desenvolupament emocional del segon infant s'assolirà, dintre de les fases fixes del desenvolupament de tot individu, d'una manera més ràpida i efectiva que no pas el primer, que trigarà més a desenvolupar-se emocionalment a causa de les circumstàncies externes en les quals viu.

Dintre d'aquest últim model és d'on parteix tota l'explicació del desenvolupament emocional dels infants. Tota la informació exposada ha estat recollida en la sessió formativa impartida per la professora Núria Pérez. Així doncs, cal començar parlant del desenvolupament emocional dels infants des de la gestació ja que és en aquest moment quan l'embrió ja comença a percebre les emocions maternals a partir de les expectatives, fantasies, esperances i temors que va experimentant la mare davant el seu embaràs.

Un cop neix el nadó i durant els primers mesos de vida es creu que existeixen unes emocions universals (Dantzer, 1989) comunes a tots els nadons. Des del naixement es desenvolupen unes emocions de supervivència tals com la calma, el plaer, l'interès, el fàctic, la tranquil·litat, el malestar, el plor o el somriure. A partir del segon i el quart mes mostren expressions de còlera, sorpresa i tristesa. No està provat, fins els tres mesos, que existeixi una connexió entre l'expressió i l'emoció.

Al segon mes es produeix una diferenciació de les expressions (mimetismes) i entre el quart i el setè mes hi ha una tímida atribució de significat a les mateixes. Pel que fa a l'empatia, per alguns autors és universal (contagi del plor) encara que és un mimetisme sense cap atribució de significat.

Durant el cinquè més ja es desenvolupa l'expressió de la por i hi ha un augment de l'interès i la sorpresa. És també, durant aquest primers mesos de vida en els qual pren importància el valor comunicatiu de l'expressió emocional, la qual permet el desenvolupament d'un vincle d'aferrament cada vegada més segur . També apareix el somriure social abans dels tres mesos. A més, és en aquest moment quan es desenvolupa el reconeixement de patrons emocionals significatius als esdeveniments socials, a través de la combinació de mirades, sons, postures i expressions facials.

Entre els sis mesos i l'any desapareix el somriure generalitzat davant les cares de les persones, mostrant-lo només a la cares conegudes. Als vuit mesos s'estableix i s'afiança

el vincle d'aferrament. A més, hi ha una progressiva modulació de la intensitat en les interaccions i en la rapidesa en la resposta emocional. També hi ha un augment de la ira i la por i d'una fàcil excitació amb mostres d'alegria.

Del sisè al vuitè mes es produeix una imitació de gestos de dubtosa significació. Del vuitè al desè mes hi ha un afiançament de l'habilitat per atribuir significat a l'expressió emocional dels demés i la mare apareix com a referent social davant de situacions d'incertesa. Amb més de deu mesos existeix un interès pel malestar dels demés, però no és empatia ja que no separa els sentiments dels demés dels seus propis. A més, existeixen progressos en la comprensió situacional i en l'anticipació de conseqüències facilitant l'expressió emocional per a captar l'atenció o provocar la interacció dels seus cuidadors. Per últim, entre els vuit i els catorze mesos es desenvolupa una capacitat per establir relacions de causalitat amb l'estímul. Apareix la capacitat d'anticipació i una progressió en els aspectes psicomotrius.

Pel que fa al desenvolupament emocional dels infants entre el primer i tercer any de vida, pren un paper molt important el desenvolupament de l'autoconcepte, l'aparició d'emocions sociomorals, l'aparició del joc simbòlic i l'aparició del llenguatge. En relació al desenvolupament de l'autoconcepte, és a partir del primer any en endavant quan es produeix la primera presa de consciència de si mateix i es creen les primeres experiències emocionals subjectives. A partir dels dos anys pren forma lingüística ("estic espantat"). Després, es produeix un pas de l'autoconcepte a l'autoestima a través de la identificació de disposicions i trets de la personalitat, actituds i valors ("sóc simpàtic, trapella,...").

El joc simbòlic apareix a partir dels dos anys i permet al nen representar diferents personatges, la qual cosa el permet imaginar les seves emocions i reaccions a partir de la seva pròpia experiència emocional. A través del joc simbòlic poden desenvolupar una major comprensió emocional i una major empatia, a més d'accedir a sentiments reprimits, com l'afrontament de les seves pors.

Les primeres emocions sociomorals, com la culpa, la vergonya i l'orgull, apareixen entre els divuit mesos i els dos anys. Amb més de dos anys es produeix una autoavaluació davant la dificultat i l'esforç. Cada vegada les emocions es van

diferenciant entre elles, es manifesten més ràpidament, amb més intensitat i duració, arribant a transformar-se en sentiments (Bisquerra, 2000).

Fent referència a l'aparició del llenguatge, aquest és una nova forma d'expressió de les emocions i dóna la possibilitat de verbalitzar experiències passades i comprendre-les millor. A més, el llenguatge és una eina molt potent d'autocontrol emocional i facilita les relacions interpersonals més estretes.

El desenvolupament emocional des de l'escolarització fins la pubertat està caracteritzada per altres aspectes. Per una banda, en relació a l'expressió emocional, apareix l'expressió emocional en jocs i bromes. A partir dels tres anys aproximadament es produeix un canvi en les seves reaccions, és més tossut i desobedient. Pel que a l'etapa del segon cicle d'infantil, és a dir, de tres a sis anys, hi ha progressos en la comprensió i regulació emocional, un augment de l'expressió de còlera, un afiançament de la individualitat i el desenvolupament d'emocions bastant extremes.

A partir dels quatre anys prefereixen les relacions amb els iguals. Als cinc anys, tenen la capacitat de demostrar calidesa emocional amb els iguals. A més, encara existeix l'egocentrisme a partir del qual hi ha una incapacitat per observar una perspectiva diferent de la seva. També apareixen les pors imaginàries (bruixes, fantasmes,...). Als sis anys apareixen les pors realistes i als set anys utilitzen l'expressió emocional en el marc de les normes i per a modular interaccions socials.

En relació a la comprensió o reconeixement emocional, a partir dels tres anys s'estableix una associació de situacions amb emocions. Als quatre anys comencen a comprendre que una situació pot generar emocions diferents segons la persona. Als sis anys incorpora la valoració de les creences dels demés i als deu anys pot explicar la reacció d'una persona partint de l'anàlisi de les seves característiques personals.

Per últim, en relació a l'empatia, dels tres als cinc anys es produeix una comprensió del nexa entre situació i resposta emocional. Es desenvolupen conductes prosocials. També hi ha un desenvolupament de la capacitat cognitiva en el sentit que existeix una adopció de la perspectiva emocional de l'altre. Als cinc anys es produeix una expressió empàtica sense comprensió a causa de l'egocentrisme. Als set anys es desenvolupa el reconeixement de la causa o situació de l'altre i comparació amb experiències

emocionals pròpies amb situacions semblants i als nou anys es produeix el reconeixement dels sentiments del protagonista.

2.8. Tolerància a la frustració

2.8.1. Què és la frustració?

Es defineix la frustració com la vivència emocional davant una situació en la que una expectativa (desig, projecte, il·lusió) no es compleix. Fa referència a una necessitat no satisfeta. Quan s'espera una recompensa, la seva absència produeix frustració (Amsel et al., 1958, 1962, 1994).

També es defineix la frustració com el sentiment, més o menys perllongat, que apareix davant d'un obstacle en la satisfacció d'una necessitat o desig (Bonino, 1984). Bizkarra (2005) l'associa a la manca d'acceptació i a la necessitat que tot sigui com un vol. Mercè Congangla (2002) la descriu com "la impressió que rep algú quan la realitat desmenteix l'esperança o la confiança que havíem dipositat en una persona o un projecte".

La frustració és inevitable i l'experimentem en algun moment de les nostres vides. De fet, es tracta d'una emoció que vivim des de molt petits, ja que les oscil·lacions i els canvis ràpids d'humor, passant de la frustració a la no-frustració i viceversa, són normals durant l'etapa d'infantesa (Bonino, 1994).

Una situació frustrant inclou una persona, un objecte i una meta. S'impedeix assolir una fita mitjançant algun tipus d'obstacle. Així doncs, la persona s'enfronta a un problema que no pot solucionar (problema insoluble). És com una barrera que no pot traspasar. La resposta per part de la persona es viu com imperativa: no es pot evadir (la barrera impedeix la fugida).

La frustració apareix en forma de diferents emocions o s'associa a una combinació d'algunes d'elles: ira, impotència, culpa, tristesa o depressió, decepció, desil·lusió (Bizkarra, 2005), despit, angoixa... (Shapiro, 2003).

2.8.2. Causes de la frustració

El terme frustració s'aplica a les circumstàncies que donen com a resultat la falta de satisfacció d'una necessitat o un motiu (Withaker 1989). Aquesta se'ns pot presentar en totes les etapes de la nostra vida com, per exemple, quan érem petits i havia una joguina que desitjàvem i que no ens donaven l'oportunitat de tenir-la, fins quan som adults i en la nostra vida professional se'ns veu impossibilitada la possibilitat d'accedir a una promoció en la feina o obtenir un augment de sou que tant desitjàvem. Ambdues situacions, encara que són totalment diferents, i ara en l'adulthood podem considerar la de la infància sense importància, el fet de no ser satisfetes o assolides ens van generar frustració en algun nivell.

Algunes de les fonts de frustració poden ser: l'estrès, les expectatives no complides, el rebuig, la falta d'acceptació, la manca de flexibilitat, la gelosia, la competitivitat, el perfeccionisme, la provocació, etc., (Bizkarra, 2005).

2.8.3. Respostes davant la frustració

Davant la frustració es poden donar una sèrie de respostes, les quals són: agressió, depressió, ansietat, resignació, fugida, etc. Però, davant la frustració també es pot arribar a desenvolupar el *Síndrome de la indefensió apresada*. Aquest terme va ser estudiat per Martin Seligman (1975) i fa referència a la condició d'un ésser humà o animal que ha après a comportar-se passivament, sense poder fer res i que no respon tot i que existeixen oportunitats per ajudar-se a un mateix, evitant les circumstàncies desagradables mitjançant l'obtenció de recompenses positives.

En aquest sentit cal adonar-se que el fet d'experimentar frustracions de forma continuada i no rebre una resposta adequada, per part de l'exterior, a aquest malestar, provoca en els individus una incapacitat per ajudar-se a ells mateixos ja que han estat tantes les vegades que no han tingut resposta a les seves necessitats que han arribat a la conclusió que ja no poden fer res per solucionar-ho i, per tant, es rendeixen a les circumstàncies sense lluitar.

2.8.4. Tolerància a la frustració

El concepte de *tolerància a la frustració* va ser introduït per Rosenzweig (1938) per designar la capacitat per tolerar la frustració. Aquest terme fa referència a la capacitat d'afrontar una frustració de manera adaptada, és la capacitat de continuar realitzant el teu objectiu tot i les frustracions que experimentis.

Els factors generadors de frustració són relatius i diferents en cada persona ja que en algunes persones una situació els causarà frustració mentre que en altres pot ser que no li generi cap mena. Això es deu a les experiències i els aprenentatges que la persona ha viscut des de la infància, experiències que ens han ajudat a preparar-nos per superar la frustració o que ens han tornat més vulnerables davant aquesta.

A mesura que veiem que la meta es veu cada vegada més difícil d'obtenir augmenta la sensació de fracàs i la conseqüent frustració, encara que en alguns casos la sensació de frustració pot passar desapercebuda, en altres pot ser que no.

Per una altra part, a vegades són les mateixes exigències de la societat o l'entorn que ens envolta el que ens fa que el fet de fracassar o no assolir un desig ens faci més susceptibles de caure en un estat de frustració, ja que si un individu es desenvolupa en un medi en el que les persones en la majoria de casos han aconseguit les seves metes i s'han portat a terme amb èxit, davant un fracàs o al veure's impedida aquesta persona d'assolir la seva meta pot ser que experimenti amb gran facilitat una sensació de fracàs portant-lo com a conseqüència a la frustració.

D'acord al que ens diu Withaker (1989) "El potencial de frustració en general és major en les persones que viuen en les ciutats industrials que aquelles que viuen en societats primitives més senzilles", donat que en les societats industrialitzades el desig per l'èxit i sobresortir és una necessitat en la majoria de les persones, en canvi en les societats primitives al ser les seves necessitats únicament les primeres és molt més difícil que aquesta caigui en frustració ja que les exigències són menors.

Algunes vegades la frustració és causada per factors personals que estan a dins nostre, que dificulten i impedeixen la satisfacció de certs successos. Per exemple, a vegades la frustració ens ve perquè les metes que ens proposem acostumen a ser poc realistes la qual cosa fa molt difícil assolir-les, i en altres casos es dona que la persona és massa

crítica de si mateixa, amb la qual cosa assoleix una meta però ella considera que no l'ha assolit en la mesura desitjada per la qual cosa pateix de cert nivell de frustració.

La tolerància a la frustració s'aplica al grau i la duració de l'estrès que una persona tolera abans de patir desorganització o desenvolupar els mecanismes de defensa, amb la qual cosa la tolerància a la frustració podria ser considerada com la relació del temps que una persona roman davant una situació causant de l'estrès i el grau en que aquesta persona es veuria afectada davant aquesta mateixa.

2.8.5. Característiques d'una persona amb alta tolerància a la frustració

Una persona que té un nivell alt de tolerància a la frustració implica que pot, en alguna mesura, utilitzar recursos propis per acceptar el succés o el fet intern o extern, mantenint una posició valoritzant de si mateix i activa en relació amb les circumstàncies de l'entorn. D'aquesta manera, necessitarà d'una frustració molt alta per que es mostri o descarregui agressivitat cap enfora o cap endins, s'espanti o es deprimeixi o bé deixi d'estimar, treballar, construir i deixi una meta.

Per les persones que tenen un alt nivell de tolerància a la frustració la vida és més agradable, més fàcil i amb menys estrès. Són capaces de convertir els problemes en noves oportunitats, tenen més probabilitats de resoldre'ls perquè no reaccions davant aquests amb tanta intensitat ni intenten fugir per no sentir, accepten amb més facilitat el dolor, el fracàs, el malestar, etc. i no deixen que aquestes coses els pertorbin excessivament.

2.8.6. Característiques d'una persona amb un baix nivell de tolerància a la frustració

Diem que una persona té un baix nivell de tolerància a la frustració quan per aquesta és suficient una situació mínima o petita per que s'espanti, es posi trista o es desmotivi en allò que fa. Succeeix que a la persona li falta algo i, en conseqüència d'aquesta falta, l'emoció de còlera, de por o de tristesa es produeix al mínim estímulo. Les persones amb baixa tolerància a la frustració acostumen a ser més impulsives i impacients. També acostumen a satisfer les seves necessitats de forma immediata i poden desenvolupar, amb major facilitat, quadres ansiosos o depressius davant conflictes o dificultats.

És important saber que la tolerància a la frustració és una capacitat i, com a tota capacitat, tothom pot aprendre-la i millorar-la. El fet de desenvolupar un nivell alt de tolerància a la frustració contribuirà molt gratament en el benestar de l'individu.

PART D'INTERVENCIÓ PRÀCTICA

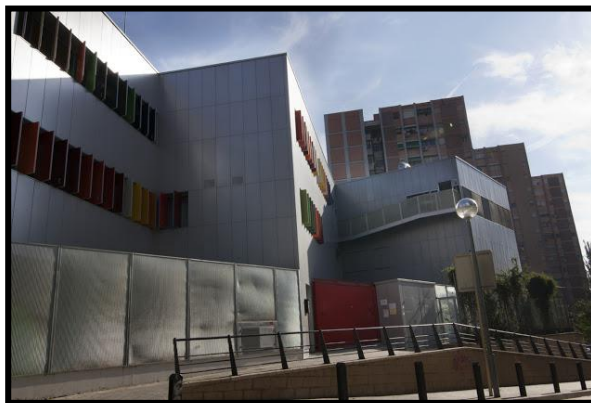
3. PROGRAMA D'INTERVENCIÓ

3.1. Anàlisi del context

3.1.1. Característiques de l'entorn

El centre escolar a on es realitzarà la part pràctica del projecte és una escola pública situada al barri de Sant Ildefons, a Cornellà de Llobregat, d'una única línia metodològica, que acull a uns 250 alumnes aproximadament.

El barri està situat en un context socio-econòmic i cultural de nivell baix, que progressivament ha anat experimentant un creixement de població notable d'alumnes nous d'altres països i d'alumnes d'incorporació tardana.



L'escola va ser creada al 1961 durant els anys en els quals va arribar una onada immigratòria provinent de la resta d'Espanya. Actualment el centre té 51 anys de trajectòria, i en fa 2 que gaudeix d'un edifici i noves instal·lacions.

La llengua vehicular de l'escola és el català, tot i que no acostuma a ser la llengua materna dels alumnes, donat que un nombre molt gran d'aquests procedeix de famílies immigrants.

3.1.2. Característiques del centre

PERSONAL DEL CENTRE

- **Òrgans unipersonals:** director, cap d'estudis, administrativa i secretari.

- **Equip docent:** format per 16 mestres. D'aquest número de mestres, 9 són generalistes. A més, hi ha una mestra de reforç pel cicle d'infantil i una altra per primària. També hi ha mestres especialistes (anglès, educació física, música, educació especial, aula d'acollida i reforç de primària).
- **Famílies:** Les famílies participen en el Consell Escolar, AMPA, festes, actes socials i lúdics.
- **Personal no docent:** vetlladora, neteja, menjador, conserge, extraescolars i servei d'acollida.
- **Especialistes externs:** EAP, Logopèdia, Serveis Socials i Ajuntament.

INSTAL·LACIONS I QUIPAMENTS

L'escola disposa d'un gran edifici amb dues plantes. A la primera planta hi ha consergeria, el despatx de la directora i la sala de professors. A més, hi ha el cicle d'infantil. En aquesta primera planta també hi ha la cuina, el gimnàs i s'accedeix, a més, al pati.

La segona planta està formada per les aules del cicle de primària. També hi ha una sala amb ordinadors i la biblioteca.

ELS SERVEIS

- **Menjador escolar:** Amb horari de 13 a 15 hores.
- **Activitats extraescolars:** Informàtica, dansa, bàsquet, música, manualitats, etc.
- **AMPA:** Format per les mares i els pares del alumnes. Obert els dimecres i els divendres de 16.30 a 17.30h.

EL PROJECTE EDUCATIU DE CENTRE

L'escola té com a objectiu el desenvolupament integral dels seus alumnes per tal que esdevinguin ciutadans competents en un món canviant. Pretenen que esdevinguin nens i nenes respectuosos, compromesos, autònoms, responsables i solidaris vers l'entorn que

els envolta i totes les persones amb qui conviuen. Ofereixen un model educatiu positiu pels seus alumnes i de referent social important.

Els valors que inspiren la seva tasca educativa són els d'una escola inclusiva a través del respecte a la diversitat cultural, a l'entorn i al medi ambient; la coeducació; la voluntat d'integració i inclusió com a valors que faciliten el respecte a totes les persones i la seva educació independentment del seu origen social, cultural, llengua, sexe, capacitat i el foment de l'esforç, la responsabilitat, el treball ben fet, la curiositat i el sentit crític.

A més, fomenta valors com la tolerància, la igualtat, l'empatia i la solidaritat. També el foment de la convivència basada en el diàleg, la llibertat, la pluralitat i la participació democràtica, així com també valors de sostenibilitat. Oberta a totes les persones i a totes les institucions.

Entre alguns dels objectius que perseguir l'escola en la formació dels seus alumnes són el de millorar els resultats educatius, atendre la diversitat d'alumnat, vetllar per la innovació constant, mantenir actualitzats tots els documents normatius, realitzar una gestió econòmica participativa i transparent, mantenir un bon clima de treball, optimitzar els recursos materials i espacials disponibles, millorar la cohesió social i millorar la imatge del centre vers la comunitat i el barri.

En definitiva, volen aconseguir millores en l'assoliment de les competències bàsiques dels seus alumnes, perquè esdevinguin éssers competents i autònoms en una societat canviant com és la nostra.

FORMACIÓ REBUDA EN EL CENTRE EDUCATIU

El centre fa anys que no rep cap tipus de formació al voltant de l'Educació Emocional ni de cap altre mena. Fa quatre anys aproximadament van rebre una formació en TIC (Tecnologies de la Informació i la Comunicació) per part d'un formador extern del centre, en el qual es va ensenyar al personal docent a utilitzar determinades eines tecnològiques, com ara la pissarra digital i realitzar un blog, entre d'altres.

El que sí s'està portant a terme és el Projecte de Convivència que porta el nom de *Parlem-ne!*. En les hores de tutoria s'aprofita per parlar dels conflictes que sorgeixen a dins del centre educatiu entre els alumnes i entre aquests i els mestres. És un espai on el

mestra fa de mediador entre els infants que necessiten resoldre un conflicte. També són els propis alumnes, ja en nivells educatius més superiors, els que actuen com a mediadors entre els seus companys.

La directora del centre explica que el motiu pel qual van escollir aquest tema a tractar va ser perquè hi ha molts conflictes entre els alumnes del centre i que una de les causes per les quals creu que succeeix això és per l'entorn en el qual creixen els seus alumnes. Un percentatge molt alt d'aquests viuen en famílies desestructurades que pateixen molt problemes a dins de la llar i això es veu reflectit en el comportament dels alumnes a dins de les aules. La directora veu en la resolució de conflictes un mitjà molt adequat i necessari per millorar la convivència a dins del centre entre els propis alumnes i entre aquests i els docents.

3.2. Nivell educatiu: característiques i necessitats detectades en els alumnes

L'acció educativa anirà dirigida als tres cursos del Cicle d'educació infantil. Va ser la pròpia directora del centre i el cap d'estudis qui van comentar que veien oportú que els tres nivells del cicle d'infantil gaudissin de les activitats del projecte ja que els infants no acostumen a realitzar activitats al voltant de l'Educació Emocional i estan convençuts que és un aspecte molt important a treballar dintre del desenvolupament dels alumnes.

Tanmateix, en un principi la idea era emprar les 12 hores de pràctiques en un mateix grup ja que hagués permès observar i constatar, o no, una evolució dintre del mateix grup. No obstant, partint de les necessitats del propi centre, es considera que el fet de realitzar les mateixes activitats en els tres nivells d'infantil, permetrà observar i comparar com participen els diferents infants en les mateixes activitats i es podrà anar modificant sobre la marxa aspectes que en un grup no han funcionat i així donar-li solució pel següent grup.

Les diferències entre els diferents grups són notables, sobretot entre P3 i P4 respecte de P5, degut a la seva edat i el seu nivell evolutiu més avançat. A continuació es farà una breu descripció de les característiques i necessitats detectades en cadascun dels grups d'infantil.

No obstant això, és necessari tenir en compte que la informació obtinguda en relació a les característiques i les necessitats observades dels alumnes prové del que s'ha pogut observar d'ells durant les dinàmiques i de la informació que ha aportat la tutora dels alumnes a través del qüestionari, que va haver de completar, per tal de conèixer algunes característiques del seu grup.

ALUMNES DE P3 (Els pallasos)

El grup d'infants de la classe de P3 està format per 12 nenes i 10 nens. D'aquest nombre d'infants, 9 provenen de famílies immigrants, en concret, 4 són d'origen magrebí i 5 d'origen sud-americà.

A la classe es troben infants en moments evolutius diferents ja que el més petit fa anys al novembre i el més gran al gener, amb la qual cosa hi ha una distància notable de pràcticament un any. Aquest aspecte ha estat comentat per la tutora del grup ja que nota molt les diferències individuals dels seus alumnes respecte a l'hora de jugar, relacionar-se, realitzar activitats, grau d'implicació, etc.

És un grup classe que acostuma a manifestar actituds positives a l'hora de resoldre conflictes ja que si es barallen acostumen a demanar perdó. Tanmateix, és la mestra que fa molts cops de mediadora dintre dels conflictes per tal d'oferir un model de com s'han de resoldre els problemes a l'aula.

Una necessitat molt latent en el grup, i perfectament observable, és la manca de vocabulari que tenen els infants degut a les dificultats que tenen per expressar-se i comunicar-se en català i, molt cops, en castellà, ja que en molts la seva llengua d'origen és una altra diferent.

Aquesta dificultat en el llenguatge provoca que els infants tinguin dificultats per expressar verbalment les seves emocions tot i que al final aquests expressen perfectament quan estan contents o enutjats a partir del llenguatge no verbal. Tot això provoca que la mestra hagi d'intervenir constantment per posar paraules a allò que volen expressar els infants.

Segons la tutora, a l'aula s'intenta treballar la regulació emocional. En concret, tenen un racó amb dues cadires. Darrera d'una de les cadires hi ha un cartell que posa "escoltar" i

a l'altra cadira un altre que posa "parlar". Quan es produeix un conflicte entre dos infants s'han de seure a les cadires i mentre un parla, l'altre ha d'escoltar i després es canvien de cadira. Els infants han de resoldre el conflicte i és la mestra la que moltes vegades intervé per ajudar-los a resoldre'l. Aquesta cadira també s'utilitza molt cops per quan un nen molesta a la classe, s'assegui i es relaxi.

Pel que vaig poder observar de forma directa, es respira un bon clima a l'aula entre els diferents infants. És un grup que sap escoltar i es mostra motivat per les activitats que es realitzen a l'aula. Dintre del grup classe hi ha tres infants, dos nenes i un nen, que són els que acostumen a intervenir més però tots, a la seva manera, fan aportacions.

En relació a les necessitats detectades dintre del grup de P3, aquestes es relacionen, de forma directa, amb les dificultats amb els llenguatge. Molts alumnes procedeixen de famílies immigrants i això implica que han d'aprendre una nova llengua, el català, amb la qual cosa tenen molta manca de vocabulari i això els impedeix expressar-se i comunicar-se de forma plena, tan amb els companys com amb la mestra.

ALUMNES DE P4 (Els dofins)

El grup de P4 està format per 25 alumnes, dels quals 13 són nens i 12 són nenes. A l'igual que amb el grup de P3, una nombre important d'alumnes procedeix de famílies immigrants, en concret, 3 són d'origen magrebí, 5 d'origen sud-americà i 2 de procedència xinesa, tot i que la majoria, excepte un, han nascut a Catalunya.

Pel que s'ha pogut observar, a l'aula es respira un clima adequat ja que els infants són molt participatius i es mostren molt motivats i atents a l'hora de realitzar les activitats. Dintre del grup, destaquen dos nens que són els que acostumen a fer més aportacions i també són els mateixos, segons explica la mestra, que a vegades molesten a la resta de la classe, quan estan fent feina, ja que parlen molt.

En aquest grup també es treballa la regulació emocional en el racó de les cadires, a on els infants en conflicte s'asseuen i un ha de parlar i l'altre ha d'escoltar, i viceversa, fins que resolen el conflicte.

És un grup que acostuma, en general, a expressar verbalment les seves emocions i intenten resoldre els seus conflictes molt cops demanat ajuda a la mestra, amb la qual cosa aquesta fa moltes vegades de mediadora dintre dels conflictes d'aula.

Pel que fa a les necessitats detectades dintre del grup-classe, aquestes són, com en el grup de P3, a nivell de llenguatge. Els infants que venen de famílies estrangeres mostren dificultats a l'hora d'expressar-se verbalment ja que no entenen el català i això dificulta el seu aprenentatge, així com també el treball de les emocions.

A més a més, en aquest grup hi ha dos nens que acostumen a entrar en conflicte ja que són bastant moguts i molesten a la resta de la classe i això fa que el clima de l'aula no sigui l'adequat a vegades, amb la qual cosa la mestra també detecta com una necessitat el fet de treballar la gestió de conflictes a dins de l'aula.

Per últim, tot i que a l'aula no es treballa l'educació emocional de forma directa, la tutora del grup mostra una gran sensibilitat envers l'aspecte emocional dels seus alumnes i intenta donar espais on aquests puguin expressar verbalment allò que fan i com se senten, especialment a primera hora del matí.

ALUMNES DE P5 (Els cuiners)

La classe dels cuiners està formada per 25 alumnes, dels quals 15 són nenes i 10 són nens. Com en els altres dos cursos, el nombre d'alumnes procedent de famílies immigrants és molt elevat, 5 són d'origen magrebí i 3 sud-americà.

En aquest curs es pot observar un gran canvi en les característiques respecte el grup de P3 i P4. Si en aquests dos últims només hi havia dos o tres alumnes que eren els que feien més aportacions, en el grup de P5 són la majoria d'alumnes de la classe els que fan aportacions.

És un grup molt participatiu que es mostra molt motivat i interessat per la realització de les dinàmiques. Només hi ha quatre alumnes que els costa més intervenir a causa de les dificultats que tenen amb el llenguatge. Dos d'aquests alumnes han estat d'incorporació tardana.

A dins de l'aula tampoc es treballa l'educació emocional de forma directa i, respecte si es treballa la regulació emocional a dins de l'aula, s'utilitza també el racó de les cadires, igual que en els dos cursos inferiors d'infantil.

La mestra considera que la necessitat detectada més important en els seus alumnes és la resolució de conflictes a dins de l'aula. És un grup que, tot i ser molt participatiu, és molt mogut. A dins de l'aula destaca un grup de tres infants que són els que tenen més dificultats per regular-se i acostumen a molestar als companys i a entrar en conflicto.

Així doncs, la mestra considera molt oportú treballar la tolerància a la frustració a dins de l'aula. Expressa que a vegades es veu limitada ja que li agradaria disposar de més recursos per ajudar als infants a regular la seva conducta.

Les dificultats en el llenguatge, tot i que existeixen, ja no són tant visibles com en els altres dos cursos inferiors d'infantil i això s'observa en l'augment d'alumnes que fan aportacions durant la realització de les dinàmiques i la complexitat i argumentació d'allò que expressen.

4. OBJECTIUS DEL PROGRAMA

Els objectius formulats per aquest programa, en relació al que han d'assolir els alumnes, són:

- Prendre consciència de la sensació que s'experimenta quan se sent frustració.
- Identificar situacions frustrants.
- Adoptar una actitud positiva i resolutive envers les situacions frustrants.
- Expressar de forma assertiva la nostra frustració als demés.
- Buscar alternatives davant una situació frustrant per augmentar la sensació de benestar.

5. TEMARI DEL PROJECTE

A continuació es mostra una taula on es recullen les dades de totes les activitats descrites en el programa que es van planificar amb l'objectiu de portar-les a terme.

CONTINGUTS	OBJECTIUS D'APRENENTATGE	NOM DE L'ACTIVITAT	Nº SESSIÓ	TEMPORALITZACIÓ I FRANJA HORÀRIA
Consciència emocional Regulació emocional	<ul style="list-style-type: none">- Reconèixer com es deuen sentir els diferents personatges del conte.- Identificar les solucions més idònies per la resolució d'un conflicte- Afrontar la frustració de manera positiva i constructiva- Conèixer e identificar les diferents ordres de la tortuga.	El conte de <i>La Tortuga Sàvia</i>	1	40 minuts aproximadament Primera setmana del mes P3: dilluns de 8.45 a 9.25h. P4: dimarts de 8.45 a 9.25h P5: dimecres de 8.45 a 9.25h

<p>Consciència emocional Regulació emocional</p>	<p>-Reconèixer situacions que ens provoquen frustració.</p> <p>-Prendre consciència que davant d'una situació frustrant tenim recursos per disminuir i regular aquest sentiment.</p>	<p>Com puc sentir-me millor?</p>	<p>2</p>	<p>20-25 minuts</p> <p>Segona setmana del mes</p> <p>P3: dilluns de 8.45 a 9.10h</p> <p>P4: dimarts de 8.45 a 9.10h</p> <p>P4: dimecres de 8.45 a 9.10h</p>
<p>Consciència emocional Regulació emocional</p>	<p>- Conèixer i aprendre una nova estratègia per relaxar-se i calmar-se.</p> <p>- Prendre consciència que els demés ens poden ajudar a relaxar i regular el que sentim.</p>	<p>La dutxa màgica</p>	<p>3</p>	<p>30 minuts aproximadament</p> <p>Tercera setmana de mes</p> <p>P3: dilluns 8.45 a 9.15h</p> <p>P4: dimarts 8.45 a 9.15h</p> <p>P5: dimecres 8.45 a 9.15h</p>
<p>Consciència emocional Regulació emocional</p>	<p>- Conèixer materials que ens poden ajudar a relaxar-nos.</p> <p>- Posar en pràctica els massatges de forma adequada i conscient.</p>	<p>La capsa de la relaxació</p>	<p>4</p>	<p>20-30 minuts aproximadament</p> <p>Quarta setmana del mes</p> <p>P3: dilluns de 8.45 a 9.15h</p> <p>P4: dimarts de 8.45 a 9.15h</p> <p>P5: dimecres de 8.45 a 9.15h</p>

Consciència emocional Regulació emocional	- Promoure el dibuix i la música com a eines per regular la frustració i experimentar emocions positives.	Dibuix-Relax	5	40 minuts aproximadament Primera setmana del següent mes P3: dilluns 8.45 a 9.25h P4: dimarts 8.45 a 9.25h P5: dimecres 8.45 a 9.25h
Consciència emocional Regulació emocional	- Conèixer un nou material que pot ajudar a regular la frustració i l'enuig	Ampolles antiestrés	6	40 minuts aproximadament Segona setmana del següent mes P3: dilluns 8.45 a 9.25h P4: dimarts 8.45 a 9.25h P5: dimecres 8.45 a 9.25h
Consciència emocional Regulació emocional	- Conèixer una nova tècnica per aprendre a regular l'enuig i la frustració - Millorar l'autocontrol	Tècnica del semàfor	7	30 minuts aproximadament Tercera setmana del següent mes P3: dilluns 8.45 a 9.15h P4: dimarts 8.45 a 9.15h P5: dimecres 8.45 a 9.15h
Consciència emocional Regulació emocional Habilitats per a la vida i benestar.	- Millorar l'atenció dels alumnes. - Conèixer una nova manera de regular la frustració.	Fem ioga	8	30 minuts aproximadament Quarta setmana del següent mes P3: dilluns 8.45 a 9.15h P4: dimarts 8.45 a 9.15h P5: dimecres 8.45 a 9.15h

5.1. Descripció de les activitats

EL CONTE DE LA TORTUGA SÀVIA	
Objectius d'aprenentatge	<ul style="list-style-type: none">- Reconèixer com es deuen sentir els diferents personatges del conte.- Identificar la solució més idònia per la resolució d'un conflicte.- Donar a conèixer com es pot afrontar la frustració d'una manera positiva i constructiva.- Conèixer e identificar les diferents ordres de la tortuga.
Procediment	<p>El conte narra la història d'una Tortugueta que sent frustració perquè troba massa difícil escriure, fer matemàtiques, etc. i, a més, li agrada molestar als seus companys de classe. Un dia es troba una tortuga més vella i sàvia i és aquesta tortuga la que li ensenya una manera de regular la frustració i sentir-se molt millor.</p> <p>Aquest conte permet als infants adquirir estratègies per regular la frustració i fomentar l'autocontrol. És un material pedagògic, tal i com explica l'autora del conte, l'Anna Carpena, creat expressament perquè els nens i les nenes aprenguin a reconèixer les seves emocions i descobreixin per què les senten.</p> <p>Per tal d'introduir el conte, se'ls ensenyarà una capsa i se'ls explicarà que a la classe ha aparegut la capsa. A dins d'aquesta hi hauran les dues titelles de les protagonistes del conte, la Tortugueta i la Tortuga Sàvia. La Tortugueta estarà feta de tela, serà una titella de guant, i la Tortuga Sàvia estarà feta de paper amb un pal enganxat al darrere.</p>




Abans d'ensenyar el conte en format paper, la Tortugueta explicarà a la classe que se sent molt enfadada perquè troba molt difícil escriure, fer matemàtiques, etc. i que moltes vegades acostuma a molestar els seus companys, els amaga els fulls, els treu els llapis, entre d'altres coses, i que ella no sap com fer per canviar-ho. En aquest moment es preguntarà als infants quan se senten frustrats i per què per tal d'establir un diàleg amb ells.

Un cop establert el diàleg, s'anirà explicant la història i seran les titelles les que representaran els diferents diàlegs. A més, amb l'ajuda de les titelles serà molt més fàcil representar els moviments de la tècnica de la tortuga, i serà molt més entenedor pels alumnes

Un cop explicat el conte, els infants ja hauran après la tècnica per regular la frustració que ensenya el conte i, per tal de recordar-la i tenir-la present sempre, s'oferiran tots els passos de la tècnica impresos en fulls. Aquestes làmines hauran de col·locar-se en algun racó de la classe per tal que els infants puguin recordar-les.

Caldrà repetir diverses vegades la història abans no comprenguin el perquè els pot ajudar el "fer la tortuga". Un dels propòsits d'aquesta tècnica és el proporcionar als nens el sentiment de confiança en ells mateixos perquè poden controlar els seus actes, el que repercuteix en un augment de l'autoestima i de l'autoresponsabilitat.

S'ha de reforçar que els nens i les nenes facin ús d'aquesta tècnica. Cada vegada que es vegi a algú que fa l'esforç d'autocontrolar-se se l'ha de felicitar per haver-ho fet i es farà saber que ens sentim orgullosos d'ell. És importantíssim animar els nens i les nenes per tal que es reforcin els uns als altres a fer la tortuga, felicitant-se entre ells.

<p>Recursos</p>	<p>- Titella de tela de la Tortugueta</p>  <p>-Titella de paper i pal de la Tortuga Sàvia</p>  <p>- Capsa</p> <p>- Cartells amb els passos</p>  <p>- Xinxetes</p>
<p>Temporalització</p>	<p>40-50 minuts aproximadament.</p>

Organització social i orientacions	<p>L'activitat es fa en gran grup de manera que tots els alumnes, juntament amb la mestra, formen una rotllana asseguts al terra. El paper de l'adult és molt important ja que serà la persona que explicarà el conte i la que iniciarà el diàleg. El paper de l'alumne també haurà de ser actiu ja que haurà de fer aportacions verbals a mida que es vagi explicant el conte.</p> <p>Aquesta activitat es pot realitzar amb els tres grups d'infantil, però amb els nens de P3 serà més adequat ensenyar-los, en un primer moment, l'acció de "ficar el cap a dins de la closca" quan ens sentim enfadats i/o frustrats, nerviosos, etc. ja que per ells és una mica complex introduir-los directament els passos. No està de més però, ensenyar tots els passos i posar els cartells de la tècnica de forma visible en un algun racó de la classe. Quan els infants hagin interioritzat correctament el conte i hagin après i utilitzat l'acció de "ficar el cap a dins de la closca" se'ls pot introduir els quatre passos, per tal que els facin servir i facin correctament la Tècnica de la tortuga.</p>
---	---

Activitat basada en el conte de l'*Anna Carpena*.

QUÈ PUC FER PER SENTIR-ME MILLOR?	
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Reconèixer situacions que ens provoquen frustració. - Expressar verbalment com se senten els personatges de les imatges. - Prendre consciència que davant d'una situació frustrant tenim recursos per disminuir i regular aquest sentiment.

Procediment	<p>Es preguntarà als nens i les nenes de la classe situacions en les quals se senten enfadats i/o frustrats. A partir del que vagin dient, se'ls preguntarà què fan ells per deixar d'estar enfadats. D'aquesta manera, es faran que prenguin consciència que existeixen més estratègies per deixar de sentir aquest sentiment de frustració. No obstant, no es pretén que pensin que el fet de sentir-se frustrats o enfadats és dolent, sinó que és una emoció que a vegades la sentim i que el fet de sentir-nos així no ens agrada i que tenim recursos per disminuir aquesta emoció i fer-la desaparèixer.</p> <p>A continuació, s'ensenyarà als infants imatges amb diferents situacions on surten personatges que estan patint frustració per un motiu determinat. Per exemple: perquè un nen li està prenent una pilota a un altre, perquè no sap resoldre un problema matemàtic, perquè té mal a la cama i no pot fer una cursa, perquè està plovent i no es pot anar d'excursió, etc.</p> <p>Així, els infants hauran de donar alternatives a cadascuna de les situacions en les quals els personatges de les imatges senten frustració, per tal de prendre consciència que les coses no sempre surten com volem i que davant d'una situació frustrant existeixen alternatives per regular-la i sentir-nos millor.</p>
Recursos	- Imatges
Temporalització	20-25 minuts aproximadament
Organització social i orientacions	<p>L'activitat es realitza en gran grup i els infants i la mestra estan asseguts al terra en rotllana. Els infants, si es prefereix, també poden estar asseguts a les seves cadires i la mestra es pot situar davant d'ells dreta.</p> <p>El paper més actiu dintre d'aquesta dinàmica el té l'alumne ja que</p>

	<p>és aquest el que ha de donar alternatives a les situacions frustrants que mostren les imatges. El paper de l'adult ha de ser el d'observador, però també és la persona que ha de fer les preguntes i moderar i conduir la conversa.</p> <p>Aquesta activitat es pot realitzar perfectament amb tots els nivells d'infantil. Tanmateix, amb els més petits el paper de la mestra ha de ser més participatiu ja que els costa més establir el diàleg i fer aportacions.</p>
--	--


Activitat d'elaboració pròpia

LA DUTXA MÀGICA	
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Conèixer i aprendre una nova estratègia per relaxar-se i calmar-se. - Prendre consciència que els demés ens poden ajudar a relaxar i regular el que sentim.
Procediment	<p>S'explicarà als infants que se'ls vol ensenyar una forma molt divertida per estar una mica més tranquils quan ens sentim enfadats o nerviosos. Així doncs, se'ls explicarà que per fer això ens haurem de dutxar. Tanmateix, aquesta dutxa serà una mica màgica perquè es fa sense aigua.</p> <p>Així, abans de fer-ho en gran grup, els infants es realitzaran la dutxa a ells mateixos per tal d'aprendre els passos i poder experimentar la sensació. Seguidament, els alumnes es posaran en grups de tres, un alumne es posarà al mig i tancarà els ulls, mentre que els altres dos es col·locaran al seu costat i l'acariciaran com si l'estiguessin dutxant. La mestra anirà dient les consignes que els</p>

	<p>alumnes hauran de repetir:</p> <p>Primer cauran gotes d'aigua damunt del seu cos (els seus companys li piquen suaument amb els dits per tot el cos). Després li posen un sabó especial pel cap, el coll...i l'ensabonen (li repeteixen moviments suaus i circulars). Seguidament, li treuen el sabó (li passen la mà oberta per tot el cos), li posen crema (li freguen el cos) i, per acabar, li posen un barnús molt calentó (els dos companys li fan una abraçada alhora).</p> <p>A mida que els infants vagin fent la dutxa màgica i la rebin, es posarà una música relaxant, on s'escoltarà l'aigua en diferents contextos (passant per un riu, en el mar, durant la pluja, en una gran tempesta,...), per tal de crear un clima relaxant i tranquil a l'aula.</p> <p>Un cop l'activitat hagi finalitzat es farà preguntes als infants al voltant de com s'han sentit, si creuen que aquesta activitat els pot ajudar a relaxar-se. També es parlarà de la frustració i de quan se senten enfadats i se'ls explicarà que aquesta activitat se la poden practicar a ells mateixos quan ho necessitin per tal d'estar una mica més tranquils.</p>
Recursos	- Música de la pluja
Temporalització	25-30 minuts aproximadament
Organització social i orientacions	<p>L'activitat és fa, en primer lloc, en gran grup i, en funció de les característiques de l'alumnat, aquests poden estar asseguts en rotllana al terra o bé asseguts a les seves cadires.</p> <p>En segon lloc, un cop els infants ja s'han fet una vegada la dutxa a ells mateixos, es posaran en grups de tres per aplicar-se la dutxa els</p>

	<p>uns als altres.</p> <p>El paper de l'alumne és totalment actiu i protagonista durant tota l'activitat i el paper de l'adult és més d'observador de la conducta dels alumnes ja que només ha d'explicar el procediment per practicar la dutxa.</p> <p>Aquesta activitat es pot realitzar amb els tres cursos d'infantil d'igual manera ja que el seu nivell de complexitat no és gaire alt. No obstant això, si el grup és molt mogut i li costa estar concentrat bastant temps, el que es pot fer és col·locar els alumnes en una rotllana de peu, de forma que cada infant vegi l'esquena del company del davant.</p> <p>D'aquesta manera, al mateix temps que l'alumne faci el massatge al company del davant, també li estarà practicant la dutxa el company que té al seu darrere. Un cop acabin, es pot fer una altra ronda de dutxa màgica canviant la direcció de la rotllana.</p>
--	--

Activitat extreta del llibre *Com ser docent i no deixar-hi la pell: Tècniques de concentració i relaxació a l'aula* escrit per Eugènia de Pagès i Bergés i Alba Reñé i Teulé.

LA CAPSA DE LA RELAXACIÓ	
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Conèixer materials que ens poden ajudar a relaxar-nos. - Posar en pràctica els massatges de forma adequada i conscient.
Procediment	<p>A la classe apareixerà una caixa i es preguntarà als infants què creuen que hi ha a dins. Se'ls explicarà que a dins de la capsa hi ha alguns materials que ens poden ajudar a estar una mica més tranquils i relaxats en</p> <div style="text-align: right;">  </div>

	<p>situacions que ens sentim enfadats i/o frustrats o nerviosos.</p> <p>S'anirà presentant cada material a tot el grup classe i després es deixarà que els toquin tots per tal d'experimentar la sensació que es té quan s'utilitzen sobre un mateix. A mida que es vagi presentant el material es parlarà de la funció que té i farem preguntes, com ara: "la pilota de punxes serveix per jugar a la pilota?", "podem utilitzar les plomes per molestar a algun company?", etc.</p> <p>Seguidament, els infants s'asseuran a les seves cadires i es farà sortir quatre nens, de manera que aquests nens puguin agafar un objecte de la capsa per tal de fer massatges als seus companys. Aquesta part de l'activitat anirà acompanyada d'una música relaxant. L'activitat finalitzarà quan tots els nens i les nenes de la classe hagin pogut fer el massatge i rebre'l.</p> <p>Es preguntarà als infants si a ells els agradaria tenir la capsa a la classe per si algun dia estan enfadats o frustrats i necessiten relaxar-se. Aquesta capsa es quedarà en algun racó de la classe per tal que els alumnes la puguin utilitzar en qualsevol moment.</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Capsa - Plomes - Pilotes toves - Cotó
Temporalització	20-30 minuts aproximadament
Organització social	<p>L'activitat es realitzarà en gran grup, de forma que durant la primera part, en la qual es presenta la capsa i els diversos materials, els alumnes, juntament amb la mestra, estiguin asseguts</p>

orientacions	<p>en rotllana al terra.</p> <p>Durant la segona part, els infants estaran asseguts en les seves cadires a excepció dels nens que vagin sortint a fer els massatges amb els materials a la resta de la classe.</p> <p>L'adult tindrà un paper important durant la primera part de l'activitat ja que serà la persona que presentarà la caixa i explicarà la utilitat de cada material a tots els alumnes. En canvi, durant la segona part, en la que els infants estan asseguts a les seves cadires, el seu paper és més d'observador. En canvi, el paper de l'alumne és actiu i protagonista durant tota l'activitat.</p>
---------------------	--

Activitat extreta del bloc *Educació Emocional: una filosofia de vida*, per M. Teresa Abellán Pérez.

DIBUIX-RELAX	
Objectius	- Promoure el dibuix i la música com a eines per regular la frustració i experimentar emocions positives.
Procediment	<p>Es preguntarà als infants situacions en les quals se senten enfadats i/o frustrats. Després s'introduirà el dibuix i se'ls preguntarà si els agrada dibuixar i què és allò que els agrada dibuixar més. S'explicarà que el dibuix és una bona manera per relaxar-nos quan sentim que estem enfadats, nerviosos, frustrats, etc. i sentim que no ens podem controlar.</p> <p>A continuació es repartirà un full a cada alumne i ceres de colors. S'explicarà que es posarà una música relaxant i que, quan comenci, hauran de dibuixar allò que senten. El dibuix haurà de ser totalment lliure i podran utilitzar els colors que més els agradi.</p> <p>A més d'una música relaxant, també es pot posar una de més</p>

	<p>alegre per tal que els alumnes puguin comparar els dos dibuixos i experimentin les emocions i sensacions que la música provoca en ells.</p> <p>Un cop la música acabi i els infants hagin tingut temps de fer el dos dibuixos, es faran preguntes als infants, com ara:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Us ha agradat dibuixar? - Com us heu sentit quan estàveu dibuixant mentre escoltàveu la música? - Quin dels dos dibuixos que heu fet us ha agradat més? - Podem posar-nos a dibuixar quan ens sentim una mica enfadats i/o frustrats per tal d'estar una mica més tranquils? - Creieu que la música ens pot ajudar a relaxar-nos?
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Fulls de paper - Ceres de colors - Música
Temporalització	40 minuts aproximadament
Organització social i orientacions	<p>La dinàmica es treballarà de forma individual ja que cada infant ha de fer el seu propi dibuix. Cada infant estarà assegut a la seva cadira amb tot el material necessari. El paper de l'alumne és totalment actiu ja que ha d'intervenir durant tota l'activitat. L'adult adopta una postura més d'observador i només intervé quan explica les instruccions de l'activitat.</p> <p>Aquesta activitat es pot realitzar perfectament en els tres cursos.</p>

Activitat d'elaboració pròpia




AMPOLLES ANTIESTRÉS	
Objectius	- Conèixer un nou material que pot ajudar a regular la frustració i l'enuig.
Procediment	<p>Es presentarà als alumnes una ampolla petita decorada amb gomets i se'ls explicarà que és una ampolla que fa molt de soroll i que ens pot ajudar a treure l'enuig i la frustració enfora i sentir-nos molt millor. A continuació se'ls preguntarà si ells volen fer una ampolla aniestrés i se'ls explicarà els passos que han de seguir per tenir-ne una.</p> <p>En primer lloc, s'ha d'aconseguir una ampolla petita, d'uns 50cl aproximadament. En segon lloc, s'ha d'omplir de diferents materials, com ara: arròs, pedretes petites, cigrons i lleties, per tal que al moure l'ampolla aquesta faci molt de soroll. En tercer lloc, es pot decorar l'ampolla amb gomets, cintes de colors, ceres, pintura especial pel plàstic, etc.</p> <p>Un cop els infants tenen fetes les seves ampolles, se'ls explicarà que l'ampolla és un material que ens pot ajudar a estar una mica més tranquils quan ens sentim enfadats o frustrats. El fet de moure-la ràpidament i fer soroll ens pot ajudar a sentir-nos millor ja que és una manera d'alliberar i regular la frustració.</p> <p>Serà molt important explicar quina és la funció de l'ampolla per tal que els alumnes no la utilitzin indegudament.</p> <p>S'animarà als infants a emportar-se l'ampolla a casa per tal que la puguin utilitzar com una eina per regular el seu enuig o frustració.</p>
Recursos	- Ampolla de 50 cl aproximadament

	<ul style="list-style-type: none"> - Arròs, pedretes petites, cigrons, lleties - Gomets, cintes de colors, ceres, entre d'altres possibles
Temporalització	40 minuts
Organització social i orientacions	<p>Aquesta activitat es realitzarà de forma individual, donat que cada alumne haurà de crear la seva pròpia ampolla antiestrés. Així doncs, el paper de l'alumne és totalment participatiu i el de l'adult és més d'observador ja que la seva funció és explicar la funció del material i els passos per elaborar-lo i ajudar els alumnes quan calgui.</p> <p>Aquesta activitat es pot realitzar amb els tres cursos d'infantil ja que la complexitat no és gaire elevada. En funció del curs, la decoració pot anar des de gomets (poca complexitat) fins a pintura especial pel plàstic (més complexitat).</p>

Activitat d'elaboració pròpia

TÈCNICA DEL SEMÀFOR	
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Conèixer una nova tècnica per aprendre a regular l'enuig i la frustració - Millorar l'autocontrol
Procediment	<p>La tècnica del semàfor és una forma de gestionar la frustració i l'enuig, així com també altres emocions negatives. Cada color del semàfor té un significat:</p> <p>Vermell: El cos indica que no ens sentim bé, tenim ganes de pegar, estic cansat, sento ràbia, estic enfadat. En aquest primer pas ens em de calmar, respirar profundament i allunyar-nos una mica</p>

	<p>del conflicte.</p> <p>Groc: Pensar com em sento, quin problema tinc i què puc fer per solucionar-ho.</p> <p>Verd: Solucionar el problema, parlar calmadament amb la persona amb la que tens el conflicte i/o demanar ajuda a la mestra o algun amic.</p> <p>S'ensenyarà als alumnes la tècnica del semàfor i es practicarà un parell de vegades. S'explicarà que quan sentim unes emocions fortes, com l'enuig, que nos ens deixa sentir-nos bé, hem de mirar el semàfor i fer els passos.</p> <p>Després, es preguntarà als infants coses que podem fer per calmar-nos quan estem enfadats i ens sentim nerviosos i no podem controlar-nos. La mestra anirà anotant en la pissarra les idees que vagin sorgint i les aniran practicant, com ara: comptar fins a deu, respirar profundament, pensar en coses boniques, cridar fort una vegada, descansar una mica, etc.</p> <p>Una imatge del semàfor, juntament amb les consignes que s'han de realitzar en cada color del semàfor, serà penjada en un lloc visible de l'aula per tal que els infants la tinguin present.</p> <p>Per tal d'aprendre la tècnica es poden fer roll-playing's per tal que els alumnes la puguin practicar i aprendre.</p> <p>És molt important anar repetint els passos del semàfor, practicar amb situacions reals i simulades i elogiar a tots els infants que intentin fer la tècnica quan se senten enfadats o experimenten un altre tipus d'emoció negativa.</p>
<p>Recursos</p>	<p>- Imatge amb el semàfor</p>

	<p>Vermell  Aturar-se. CALMAR-SE</p> <p>Groc  Anar a poc a poc. PENSAR</p> <p>Verd  Avançar. ACTUAR I SOLUCIONAR</p>
Temporalització	30 minuts aproximadament
Organització social i orientacions	<p>L'activitat es realitzarà en gran grup de manera que els alumnes, juntament amb la mestra, estiguin formant una rotllana asseguts al terra. També cap la possibilitat que els alumnes estiguin asseguts en les seves cadires i la mestra estigui de peu.</p> <p>El paper de l'adult és molt important ja que és la persona que ha d'explicar com es fa la tècnica del semàfor de forma clara i motivadora per tal que els alumnes l'entenguin i tinguin interès i motivació per portar-la a la pràctica.</p> <p>Els alumnes, per la seva part, també tindran un paper actiu ja que hauran d'aprendre la tècnica i establir un diàleg continu amb la mestra i entre els propis alumnes.</p> <p>Aquesta activitat es pot realitzar amb els tres cursos d'infantil, però especialment en el grup de P3 s'haurà de simplificar les consignes per tal que quedin més clares i les puguin aprendre i interioritzar correctament.</p>

Extreta de la sessió de López-Cassà, 2014

FEM IOGA

Objectius

- Millorar l'atenció dels alumnes.
- Conèixer una nova manera de regular la frustració.

Procediment

Es realitzen cinc postures que es practiquen al Ioga:

1) La fulla: seure amb la columna dreta, els peus junts i les mans sobre el turmells. Suaument s'arqueja la columna i després torna a la seva posició amb l'esquena dreta. Es repeteix varies vegades.



2) El mussol: seure amb les cames creuades, les mans als costats i sobre el terra. El cap ha de rotar per mirar cap a un costat, per sobre de l'esquena, després sobre l'altre. Es repeteix varies vegades.



3) L'ocell: seure amb la columna dreta, els peus junts. Agafar-se les mans per darrere de l'esquena i per la part baixa d'aquesta. Es tracta d'ajuntar els omòplats suaument, el cap inclinat cap endarrere, els ulls mirant cap a dalt. Es manté la posició i després

es relaxa el cos. Es repeteix vèries vegades.



4) El gronxador: seure amb les cames creuades i les mans tocant el terra. Després es col·loca les mans sobre l'esquena. El nen s'ha de gronxar de davant cap endarrere. L'esquena ha d'estar relaxada. Es repeteix vèries vegades.



5) La serp: Estirar-se en el terra sobre l'esquena, els peus junts i els genolls doblegats. La part de la cintura ha de fer força contra el terra de forma que no s'aixequi. L'esquena ha d'estar relaxada. La persona ha d'inspirar i omplir tots els pulmons d'aire. Comptar després fins a 3 i deixar anar l'aire.



Són postures bastant senzilles de ioga que es poden realitzar amb els infants en qualsevol moment del dia. Mentre fan les postures es poden prendre fotografies i després penjar-les a la classe amb el nom de la postura a sota, per tal que els alumnes les recordin i les puguin practicar.

Recursos

- Càmera de fotos

	<ul style="list-style-type: none"> - Fulls plastificar - Blue tack
Temporalització	30 minuts aproximadament per explicar inicialment totes les postures. Després, 5-10 minuts al dia aproximadament
Organització social i orientacions	<p>El infants estaran asseguts al terra i la mestra estarà al seu costat per explicar com es fan les diferents postures. Si la classe no és suficientment gran, el més adequat seria anar al gimnàs.</p> <p>El paper de l'alumne és totalment actiu ja que ha de participar durant tota l'activitat. L'adult en un primer moment haurà d'explicar com es fan les posicions i després prendrà un paper més d'observador per tal de veure com actúen els alumnes.</p> <p>Aquesta activitat la poden realitzar els tres cursos d'infantil, tot deixant aquelles postures d'execució menys complexes als alumnes de P3. Les postures aniran augmentant la seva complexitat a mida que els infants tinguin una major pràctica.</p>

Activitat d'elaboració pròpia

5.2. Metodologia de les activitats

La meua funció serà la de dinamitzar i guiar totes les activitats proposades al programa per tal que els alumnes es puguin expressar lliurement partint dels seus coneixements inicials. A més, proporcionaré models d'actuació i afavoriré la motivació per tal que tots els infants participin i gaudeixin. Es tracta que els infants vagin descobrint per si sols per tal que l'aprenentatge sigui més significatiu.

Les activitats que es portaran a terme seran pràctiques i vivencials i la majoria d'aquestes seran experimentals. Així mateix, la majoria de les activitats seran en gran grup a excepció d'algunes que es fan individualment.

El meu paper dins de les activitats serà actiu ja que en la majoria d'activitats hauré de participar molt activament. També hi haurà moments que, un cop explicada l'activitat, prendré un paper més d'observadora, la qual cosa em permetrà prendre notes sobre la participació i els diàlegs dels alumnes.

Si hi ha alumnes que no segueixen o respecten les normes i molesten a la resta de la classe intervindrè per tal d'establir un diàleg que els porti a reflexionar i entendre la situació.

Per últim, la figura de l'adult serà clau a l'hora de treballar la frustració, ja que haurà d'oferir un bon model als alumnes que els permeti modelar la seva actuació davant les situacions frustrants. Així doncs, serà important tenir en compte algunes de les actuacions, per part de l'adult, que ajudaran als alumnes a desenvolupar un major grau de tolerància a la frustració:

- Ajudar-lo a identificar i nomenar les emocions. Ajudar-los a prendre consciència i nomenar les seves emocions, d'aquesta manera l'infant podrà identificar-les i tindrà més facilitats per abordar-les de forma adequada.
- Reforçar les accions dirigides a regular la frustració. Quan un nen o nena faci l'intent d'identificar i/o regular la seva frustració, el mestre l'haurà d'elogiar i reforçar l'acció feta de forma positiva. A més, serà de gran ajuda fer-ho en presència de tot el grup-classe per tal que puguin escoltar aquest reforç positiu, per part del mestre i, per tant, puguin tenir una major motivació envers l'intent de regular la seva pròpia frustració.
- Modificar les tasques. Davant d'una situació frustrant serà important animar a l'infant a donar una solució alternativa a la situació, que l'ajudi a regular la seva frustració d'una forma més positiva i constructiva.
- Oferir un bon model. L'actitud positiva i constructiva del mestre davant una situació frustrant serà la millor manera d'oferir un bon model per tal que els alumnes el puguin aprendre i imitar.
- Ajudar-los a demanar ajuda: Demanar ajuda és una molt bona estratègia per quan no es disposen dels recursos suficients per actuar adequadament davant la frustració.

D'aquesta manera, serà important que l'adult reforci de forma positiva quan els seus alumnes demanin ajuda.

- No oferir la solució a tot. Serà important educar els alumnes en la cultura de l'esforç per tal que puguin desenvolupar una major capacitat en la resolució de problemes. Serà important que l'adult el deixi que faci el seu propi procés d'aprenentatge, és a dir, que aprengui a equivocar-se, per tal que pugui experimentar el sentiment de frustració quan les coses no surten com un vol. D'aquesta manera, podrà aprendre a regular millor la seva frustració i, dit d'una altra manera, augmentar el seu nivell de tolerància a la frustració.

- Aprendre de la frustració: S'ha de fer entendre que les situacions frustrants ens poden ajudar a aprendre noves coses, nous recursos i estratègies, noves manera d'afrontar un mateix problema, a superar-se un mateix, etc. Per tant, serà important fer entendre als alumnes que la frustració no és bona ni dolenta sinó que el que s'ha de fer és aprendre a regular-la d'una forma adequada i aprendre d'ella.

- Educar en la cultura de l'esforç. Com a adults moltes vegades tendim a donar solucions a tots els problemes dels infants. Aquesta manera d'actuar implica que els alumnes no aprenen a regular la seva frustració perquè no se'ls dona l'oportunitat d'experimentar-la. Així doncs, quan siguin adults i no puguin satisfer les seves necessitats experimentaran un grau de frustració molt alt davant qualsevol necessitat no satisfeta. D'aquesta manera, com a adults, se'ls ha d'ensenyar la importància i la implicació que suposa el fet d'esforçar-se en tot el que fan.

6. PROCÉS D'APLICACIÓ

En aquest apartat es vol fer una descripció i valoració de la posada en pràctica d'algunes de les activitats que s'han descrit anteriorment. En concret, s'han portat a terme 4 activitats ja que no vaig tenir el temps necessari per dur-les a terme totes.

A continuació es fa una descripció de la posada en pràctica de les activitats dutes a terme amb els tres grups del segon cicle d'educació infantil. Abans però, cal aclarir que les activitats s'han portat a la pràctica primer amb el grup de grans, finalitzant amb el grup de petits, és a dir, P3.

Activitat 1: El conte de la Tortuga Sàvia

GRUP P5 (Els cuiners)

L'activitat s'ha portat a terme a primera hora del matí, en concret, a les 8.50h. L'escola s'acull a la sisena hora i totes les nenes i els nens del centre comencen les classes a dos quarts de nou del matí.

Un cop he entrat a la classe, m'he presentat als alumnes i a la mestra i els he explicat que venia a explicar un conte molt divertit i que també els volia presentar un amic meu. Un cop estàvem tots asseguts al terra fent una rotllana, i jo asseguda al costat d'ells, tal i com vaig proposar a la planificació, he tret una capsa molt gran i els he preguntat què pensaven que podia haver a dins. Els he donat un parell de pistes i molt ràpidament han sabut que es tractava d'una tortuga.

Tots els nens i les nenes estaven molt atents al que els estava ensenyant i els seu nivell d'interès davant el que es succeïa era notable. A més, es veien molt motivats per saber el que els volia explicar la Tortugueta.

Durant l'explicació del conte he deixat que fluís la conversa i quan algun nen volia fer algun tipus d'aportació era escoltat, sempre respectant els torns quan hi havia més d'un nen que volia parlar.

L'actitud dels alumnes ha estat molt positiva i crec que els ha agradat el conte i que la titella ha estat un element molt adequat per fomentar la curiositat i la participació dels alumnes. Al principi em sentia una mica nerviosa perquè estava entrant a una classe de la qual no coneixia ni els alumnes i la mestra però, un cop he començat i he observat el clima tan bo que hi havia a l'aula, he gaudit de l'activitat i dels alumnes.

Tot i així, hi ha aspectes que no han sortit segons lo previst, com ara la temporalització de l'activitat. Vaig planificar que l'activitat tindria una durada d'entre quaranta i cinquanta minuts i finalment ha estat de trenta cinc minuts. Quan he vist el temps, un cop acabada l'activitat, he pensat que hauria estat molt interessant haver fet més preguntes als nens i les nenes sobre el tema ja que m'ha mancat informació d'ells, com ara els motius pels quals s'enfaden, si coneixen maneres per deixar d'estar enfadats, etc.

De forma majoritària, en comptes de preguntar, he anat deixant que els infants fessin les seves pròpies aportacions i d'aquí dirigir la conversa cap el tema de la frustració i l'enuig. Estic satisfeta perquè un cop el conte ha acabat, els alumnes han fet comentaris molt interessants com, per exemple, un nen ha dit que una companya seva sempre li molesta i li he preguntat com se sent i m'ha dit que se sentia molt enfadat.

En aquest moment la mestra li ha preguntat que si ell molesta a vegades a alguns companys i el nen ha contestat que sí. S'ha aprofitat aquest moment per reflexionar sobre el fet que no em de fer coses als demés que a nosaltres ens molesta i no ens agrada que ens facin. Un altre nen, quan he preguntat que la tortugueta ficava el cap a dins de la closca, ha dit que fica el cap a dins de la closca per pensar una mica per quan està nerviosa i, seguidament, una nena ha dit que també ficava el cap per descansar.

La mestra ha aprofitat el moment per fer referència a alguns alumnes que acostumen a enfadar-se i tenir un baix nivell de tolerància a la frustració i els ha preguntat que si utilitzarien els passos que els havia ensenyat la Tortugueta per regular l'enuig i han contestat que sí. Tot això, considero que l'aplicació de la Tècnica de la tortuga ha de tenir un seguiment i ha de ser reforçada per la mestra ja que els alumnes, en una única vegada, no arribaran a ser capaços d'aplicar-la en el temps.

Considero que l'aplicació de l'activitat ha permès assolir els objectius proposats. Tanmateix, considero que hi ha aspectes que són difícils d'avaluar en un dia. Sí que considero que els infants han estat capaços de reconèixer com es devien sentir els personatges del conte, identificar la solució més idònia per resoldre un conflicte o conèixer i identificar les diferents ordres de la tortuga, però el més interessant seria poder avaluar si els infants, un cop apresos els passos de la tècnica, arriben a utilitzar com una estratègia de regulació aquests quatre passos quan se senten frustrats i enutjats o observar com els infants afronten les situacions frustrants d'una manera més positiva i constructiva.

En general estic satisfeta amb la realització de l'activitat i amb l'actitud dels infants. A més, sóc molt conscient dels aspectes que haig de millorar en relació amb la següent vegada que hagi de repetir l'activitat a un altre grup d'infantil. En aquest sentit, haig de fer més preguntes als infants que em permetin conèixer-los més i el fet d'haver de fer la dinàmica a dos cursos més d'infantil em permet millorar els errors comesos a l'inici.

GRUP P4 (Els dofins)

L'activitat del conte de *La tortuga sàvia* s'ha desenvolupat a primera hora del matí, a les 8.45 h. A l'inici de la classe els alumnes, juntament amb la mestra, han fet el bon dia, mentre em situava i preparava l'activitat. Aprofitant que estaven en rotllana els he explicat que venia a explicar-los un conte amb el qual aprendrien moltes coses.

Quan els he presentat la capsa, que contenia els diferents personatges del conte, els he explicat que al matí, quan m'havia aixecat del llit, havia trobat aquesta caixa i que a dins hi havia alguna cosa que donava cops a la capsa.

He comentat als alumnes que a dins de la capsa hi ha un animal i a partir de pistes han endevinat que a dins hi havia una tortuga. Tot seguit, he començat a explicar el conte i a mesura que l'anava explicant anava fent preguntes als infants per tal de comprovar que l'anaven seguint i també un altre tipus de preguntes per conèixer el seu punt de vista sobre allò que feia la Tortugueta.

Així doncs, durant l'explicació del conte, anava fent preguntes als nens i les nenes per comprovar la seva atenció, així com ara: "Com se sentia la Tortugueta quan els seus companys no volien jugar amb ella?", "Què li va ensenyar la Tortuga Sàvia a la Tortugueta per ajudar-la a deixar d'estar enfadada?", "Quan la Tortugueta va saber fer els passos que havia après, les seves companyes de classe volien jugar amb ella? Per què?".

Unes altres preguntes anaven encaminades a conèixer l'opinió dels nens al voltant d'allò que li passava a la Tortugueta, amb l'objectiu, al mateix temps, de conèixer algunes de les vivències dels infants. Així, algunes de les preguntes que he fet han estat: "Vosaltres a vegades us enfadeu? Quan?", "Quan esteu molt enfadats que acostumeu a fer?", "Com es devia sentir la Tortugueta quan els seus amics de classe no volien jugar amb ella?".

Alguns infants han fet aportacions molt curioses, com ara un nen que a vegades s'enfada perquè el seu germà gran no li deixa les joguines o un altre, més curiós encara, que ha dit, i cito textualment: "*Mi padre a veces cuando se enfada me dice que me va a "meter" una galleta*". El nen ho ha dit rient i la mestra i jo ens hem quedat una mica parades. En aquest moment li he comentat que podia explicar al pare el que havien après amb la Tortugueta i així podria estar una mica més tranquil quan estava enfadat. Com sé

que no es recordarien dels passos del conte només havent-ho explicat una vegada, l'he dit al nen que potser podia ensenyar al seu pare ficar el cap a dins de la closca per descansar i relaxar-se una mica, abans d'actuar amb l'enuig.

Pel que fa a l'atenció dels alumnes, aquesta ha estat molt bona ja que durant l'explicació del conte els nens han fet molt de silenci, a excepció quan els infants o jo fèiem aportacions, símbol que tenien interès per la història i ho mostraven.

A més, he pogut observar que tenien motivació pel conte però també, i molt important alhora, per la titella de la Tortuga. Un nen m'ha dit que la volia tocar i llavors s'ha fet una ronda per tal que tots els nens i les nenes poguessin veure-la de prop i saludar-la.

Pel que fa el temps, l'activitat estava prevista per uns 40-50 minuts i al final ha tingut una durada de 45 minuts, amb la qual cosa he sortit de l'aula a les 9.30 del matí, sumant els quinze minuts del bon dia.

Aquesta vegada, tenint en compte com es va succeir la mateixa activitat amb el grup de P5 el dia anterior, he aprofitat per interrompre més la història per tal de fer més preguntes als nens i les nenes. Al ser una història molt curta i senzilla d'explicar, el fet de fer preguntes i aportacions no implica que els nens i les nenes perdin el fil de la història.

En general, el meu nivell de satisfacció envers la meva actuació i la dels alumnes ha estat alt, però hi ha hagut aspectes que m'han fet sentir-me una mica incòmode o, si més no, una mica fora de lloc. La mestra no ha participat gaire en l'activitat i estava una apartada del grup.

Un aspecte del que em sento molt limitada és en el fet de no conèixer els nens ja que m'hagués agradat, ja que ella es la que coneix a tots els alumnes, que hagués aprofitat per parlar amb alguns alumnes que tinguin un nivell més baix de tolerància a la frustració o que acostumin a entrar en conflicte amb altres companys, per tal de reflexionar amb ells.

GRUP P3 (Els pallasos)

La dinàmica s'ha portat a terme a primera hora del matí. Avui m'havia de presentar al grup de P3 per primera vegada, tal i com vaig fer els dos dies anteriors amb el grup de P5 i P4.

He arribat a les 8.30 del matí, quan els infants iniciaven les classes, i mentre jo preparava el material i em situava a la classe, els infants han fet el bon dia. Avui la mestra que estava amb els alumnes no era la seva tutora, amb la qual cosa ella ha estat la persona qui ha hagut d'avaluar la sessió.

Un cop m'he presentat als nens i les nenes, els he mostrat la capsa i he preguntat què pensaven que podia haver a dins, quan de sobte un nen m'ha comentat que el del costat ho havia mirat. En aquest moment he decidit no donar importància al fet i l'he demanat al nen que digués pistes per tal que els demés ho poguessin endevinar.

Durant l'explicació del conte, els alumnes han tingut una actitud molt bona ja que el seu nivell d'atenció ha estat molt alt. No obstant això, en comparació amb els grup de P4 i P5, la participació dels infants a nivell d'aportacions ha estat molt més baix.

A més, a l'hora de recordar els passos, els ha costat molt més seguir-los. Potser el més adequat hagués estat posar més èmfasi en l'acció de "ficar el cap a dins de la closca" que no pas haver de recordar tots els passos de la tècnica i, de fet, al final del conte no els he fet recordar els passos i hem reforçat l'acció de "ficar el cap a dins de la closca" per estar una mica més tranquils i així pensar millor les coses abans d'actuar.

Pel que fa al paper de la mestra, ha anat fent intervencions al llarg del conte i ha aprofitat per parlar amb alguns nens i nenes que acostumen a enfadar-se, molestar els companys, etc. i això m'ha ajudat a conèixer-los millor i poder parlar amb ells sobre els motius pels quals s'enfaden, entre d'altres aspectes.

La meva sensació a l'acabar l'activitat ha estat una mica decepcionant en el sentit que esperava que els nens fessin més intervencions i així, d'aquesta manera, poder obtenir més informació de com són ells i com són les seves vivències en relació a la frustració que senten moltes vegades.

Tanmateix, és evident que amb tres i quatre anys d'edat encara tenen dificultats per expressar-se i també s'ha de tenir en compte, molt important alhora, que una part important del grup-classe procedeix de famílies immigrants amb el qual tenen bastants dificultats per entendre el català.

Essent autocrítica però, i fent referència a l'activitat, considero que si l'hagués de tornar a explicar per primera vegada no faria aprendre els passos de la tècnica de la tortuga, sinó que posaria l'èmfasi en el fet de "posar el cap a dins de la closca" quan se sentin frustrats o enutjats. Penso que per començar seria el més adequat, per més endavant ensenyar als infants la tècnica sencera.

En canvi, en el grup de P4 i P5 considero que no s'hauria de fer cap tipus de modificació ja que els infants han captat molt bé la tècnica i estic convençuda, a més, que si tingués continuïtat a dins de l'aula resultaria un molt bon recurs per ajudar els infants a regular la frustració i l'enuig.

Activitat 2: Què puc fer per sentir-me millor?

GRUP P5 (Els cuiners)

La classe s'ha iniciat a primera hora del matí, en concret, a dos quarts de nou. Un cop els infants estaven tots a l'aula s'han posat en rotllana i s'ha fet el bon dia juntament amb la mestra. Tot seguit m'he assegut al costat d'ells per tal d'iniciar l'activitat.

En primer lloc, he fet recordar als alumnes l'activitat que es va realitzar el primer dia, és a dir, l'explicació del conte *La Tortuga Sàvia*, a partir de diferents preguntes com ara:

- Us recordeu del conte de la Tortuga?
- Què li va ensenyar la tortuga Sàvia a la Tortugueta per deixar d'estar enfadada (o trista) ?
- Com eren els passos? (es fan els passos de la tècnica de la tortuga)
- A on ficava el cap la tortuga per estar una mica més tranquil·la? (es fa l'acció de posar els braços per sobre del cap).

En contra del que vaig pensar en un primer moment, quan vaig aplicar la primera activitat, els alumnes d'aquest grup s'han recordat molt bé dels detalls del conte. Han

sabut donar resposta a totes les preguntes que els he fet i quan he preguntat pels passos de la tortuga el primer que han fet ha estat dir la paraula “stop”.

M’ha agradat molt saber, per part de la mestra del grup, que els nens i les nenes han anat practicant durant tota la setmana els passos de la Tècnica de la tortuga i, de fet, s’ha notat ja que a l’iniciar la conversa sobre el conte no han trigat a fer-los.

En aquest moment, per tal d’introduir la nova activitat, els he explicat que la Tortugueta va aprendre una manera per deixar d’estar enfadada i poder relaxar-se i prendre millors decisions. Tanmateix, els he explicat que han de saber que quan estan enfadats poden fer altres coses per sentir-se millor.

Tot seguit, els he comentat que avui necessitava la seva ajuda perquè hi ha uns nens i unes nenes que necessiten ser ajudats i jo sé que tots els nens i nenes de la classe saben molt i que els poden ajudar. Així doncs, he anat ensenyant els diferents dibuixos representant situacions quotidianes pels alumnes que produeixen frustració. S’han exposat set imatges en total.

Al darrere de cada làmina està escrit, en primera persona, allò que li passa al nen o a la nena del dibuix. He volgut fer-ho en primera persona per tal que els alumnes puguin empatitzar més amb el personatge i s’interessin més en la seva situació.

Un cop els infants han ajudat a tots els nens i les nenes de les imatges, hem parlat al voltant d’allò que podem fer quan estem enfadats. Així doncs, els he fet reflexionar sobre el fet que sabem moltes maneres que ens poden ajudar a controlar l’enuig i, per tant, sentir-nos millor.

La participació dels alumnes durant tota l’activitat ha estat excel·lent. La majoria de nens i de nenes de la classe ha fet aportacions força interessants i s’ha creat un clima molt tranquil i càlid entre tots els alumnes i jo. A més, m’ha agradat observar i comprovar el grau de motivació que tenien envers l’activitat ja que els infants estaven parant molta atenció al que s’explicava i es preguntava.

Un cop he realitzat l’activitat m’he adonat que els resultats han estat molt millors del que es va pensar en un primer moment. Creia que l’activitat era massa senzilla i que seria molt curta però, al contrari, ha estat molt profitosa, els infants han pres consciència

que ells saben moltes maneres per deixar d'estar enfadats i més tranquils. A més, el diàleg s'ha allargat molt, amb la qual cosa he tingut una gran oportunitat per conèixer-los més.

L'activitat estava prevista per uns 20-25 minuts però, en total, tota la sessió s'ha allargat gairebé a l'hora ja que, en primer lloc, s'ha fet el bon dia, uns quinze minuts aproximadament; en segon lloc, hem recordat el conte de La Tortuga Sàvia i hem recordat la seva tècnica, uns deu minuts més aproximadament. Finalment, s'ha mostrat als infants les diferents làmines amb el dibuixos i s'ha realitzat la dinàmica. La sessió ha acabat deu minuts abans de dos quarts de deu.

GRUP P4 (Els pallasos)

La dinàmica amb el grup de P4 s'ha dut a terme a les 9.30 del matí. Quan he entrat els alumnes estaven realitzant una fitxa i un cop han acabat, en deu minuts, tots s'han assegut al terra en una rotllana i jo me situat al costat d'ells.

La resposta dels alumnes davant la meva presència ha estat molt bona i s'ha establert un clima molt adequat durant tota l'activitat. De forma similar que amb els alumnes del grup de P5, els nens i nenes de la classe dels pallasos s'han mostrat molt motivats davant l'activitat i un gran nombre d'ells ha fet aportacions.

S'ha de destacar que tant en el grup de P5 com en aquest, el de P4, el nombre d'aportacions fetes pels infants ha estat molt més alt que durant l'activitat anterior. Han fet aportacions gairebé tot el grup i això m'ha sorprès ja que pensava que l'activitat del conte de La tortuga sàvia donaria lloc a un major diàleg.

Pel que fa al temps en el qual ha transcorregut l'activitat, aquest ha estat de trenta minuts aproximadament. No obstant això, a l'inici de la sessió s'ha aprofitat per parlar sobre l'activitat que es va realitzar el dia anterior amb la qual cosa el temps de la sessió s'ha allargat a l'hora. La sessió s'ha acabat a dos quart d'onze.

GRUP P3 (Els dofins)

La sessió s'ha dut a terme després del pati, a les onze del matí. Un cop els nens i les nenes han entrat a classe els he fet posar-se en rotllana i jo m'he assegut al costat d'ells.

Hem parlat, en primer lloc, de l'activitat del dia anterior, tal i com s'ha exposat abans, i seguidament hem realitzat l'activitat.

Els alumnes d'aquest grup també m'han sorprès molt gratament ja que es recordaven de molts dels detalls del conte i la gran majoria de preguntes les han contestat correctament.

Pel que fa al clima d'aula, aquest ha estat molt bo ja que els alumnes han parat molta atenció al que s'explicava. A més, he pogut observar que el seu nivell de motivació ha estat molt alt ja que els alumnes han fet un número molt alt d'aportacions.

A més, a l'igual que m'ha passat amb els altres dos grups, és a dir, amb el curs de P4 i P5, aquesta vegada el nombre d'aportacions ha estat molt més elevat, així com també el nombre d'alumnes que les han fet. Així doncs, s'ha pogut observar que els infants han participat molt més que l'altre dia i el seu nivell de motivació ha estat molt alt.

En comparació amb els grup de P4 i P5, ha passat el mateix que va succeir en l'activitat anterior, tot i que el número d'aportacions i el número de nens que les han fet ha estat molt superior al dia anterior, s'observa una gran diferència en la capacitat per expressar-se, degut al seu desenvolupament evolutiu, entre els alumnes de P4 i P5 respecte els alumnes del curs de P3.

Pel que fa al temps de l'activitat, aquesta s'ha allargat més del que s'havia planificat en un inici ja que la conversa inicial on s'ha parlat de l'activitat del dia anterior s'ha allargat degut al nombre d'aportacions que han fet els alumnes. Així, l'activitat en si mateixa ha tingut una durada d' uns vint-i-cinc minuts, juntament amb els quinze minuts de conversa inicials, ha tingut una durada d'uns trenta-cinc minuts.

Activitat 3: La dutxa màgica

GRUP P5 (Els cuiners)

Aquesta activitat s'ha dut a terme a primera hora del matí, a dos quarts de nou. A l'inici de la classe s'ha fet el moment del bon dia i un cop han acabat s'han assegut a les seves cadires. Abans de començar la dinàmica però, els he fet recordar, a partir de preguntes,

l'activitat que es va realitzar el dia anterior i he pogut comprovar que es recordaven del que es va treballar.

Tot seguit, per tal d'introduir l'activitat, els he comentat que així com en el dia anterior havien après altres maneres de controlar l'enuig i estar una mica més tranquils, avui també els volia mostrar una altra manera de fer-ho, una manera molt màgica.

Després els he explicat que ens faríem una dutxa màgica i hem començat a fer els diferents passos. Els alumnes s'han aixecat de les cadires i s'han situat al darrere d'aquestes. Jo els he preguntat què fan quan es dutxen i entre tots han sabut endevinar l'acció que s'havia de fer.

He decidit, cosa que no tenia previst a la planificació, que cadascun dels alumnes es faci primer a si mateix "la dutxa" per tal que aprenguin les diferents accions que s'han de realitzar en la dutxa i experimentin els moviments que les acompanyen.

Un cop hem practicat la dutxa, els he demanat que es possessin en grups de tres, de manera que un nen es quedi al mig i els dos restants a cada costat. He posat a l'ordinador música d'aigua relaxant i s'ha realitzat la dutxa tres cops, de manera que tots els infants han pogut experimentar-ho.

De forma majoritària el grup classe ha respost molt bé a l'activitat. Han mantingut una actitud molt atenta al que s'estava explicant i han participat, en tot moment, tots els alumnes de la classe. A més, s'ha establert un molt bon clima ja que tots els alumnes han fet molt de silenci durant l'explicació de l'activitat i també durant la posada en pràctica d'aquesta.

He pogut observar que gaudien de l'activitat. Els infants que havien de practicar la "dutxa màgica" en un company ho han fet bastant bé a excepcions d'alguns infants que feien els massatges d'una manera molt forta i els hem hagut de repetir un parell de vegades que ho fessin més suau. Més enllà d'això, tot ha anat millor del que esperava.

Al finalitzar l'activitat els he fet preguntes per tal de comprovar alguns aspectes com ara: "Us ha agradat l'activitat?", "creieu que fer-nos a nosaltres mateixos la dutxa màgica ens pot ajudar a estar més tranquils quan ens enfadem?", "Què preferiu, fer la dutxa màgica o que us la facin a vosaltres?".

Pel que fa a la temporalització, l'activitat s'ha dut a terme en mitja hora i la sessió s'ha allargat als cinquanta minuts ja que s'ha hagut de fer el moment del bon dia i també hem passat una bona estona parlant de l'activitat del dia anterior. L'activitat es va planificar per una durada de quinze minuts, però al final s'ha allargat més.

S'ha allargat més perquè no vaig preveure que primer seria millor que els nens es fessin primer la dutxa màgica a ells mateixos per tal d'aprendre els passos i experimentar els massatges en el cos.

GRUP P4 (Els dofins)

Amb el grup de P4 l'activitat s'ha iniciat a dos quarts de deu del matí. Els infants estaven asseguts a les taules fent una feina i he començat a fer l'activitat un cop han acabat al cap dels quinze minuts.

He aprofitat que estaven situats en les seves taules i els he fet aixecar-se i posar-se d'arrere de les cadires. Igual que amb el grup de P5, he aprofitat per parlar de l'activitat del dia anterior i m'ha sorprès molt gratament perquè es recordaven de molt dels detalls de l'activitat. A més, també m'han fet referència a la tortuga del conte.

He ensenyat als alumnes els passos per realitzar la dutxa i primer s'ho han fet ells mateixos. Després s'han fet grups de tres i he posat la música de l'aigua relaxant. A cadascun dels infants del grup se li ha fet la dutxa màgica. En general ho han fet molt bé, però hi havia tres nens que no feien els moviments i se li havia de dir que ho fes.

El que sí he notat és, en diferència amb el grup de P5, que la tercera vegada que s'ha fet la dutxa màgica alguns dels infants ja no paraven tanta atenció i alguns estaven jugant. D'aquesta manera, al veure aquesta reacció dels infants he fet una mica més ràpid els passos.

Quan he acabat l'activitat els he fet algunes preguntes i algunes de les respostes han estat que sí els havia agradat l'activitat i que s'ho han passat bé. També han dit que se sentien més tranquils i que s'ho farien si se senten enfadats i estan nerviosos.

L'activitat ha durat una mica menys que en el grup de P5 ja que he anat una mica més ràpida. Ha tingut una durada de 25 minuts i la sessió s'ha allargat als quaranta minuts.

GRUP P3 (Els pallassos)

La dinàmica s'ha portat a terme després del pati, a les onze del matí. Un cop han entrat i s'han assegut a les taules els he explicat que venia un altre cop per tal de fer una altra activitat amb ells. Abans però, hem parlat sobre l'activitat del dia anterior i també he pogut comprovar que es recordaven d'aquesta. Els he explicat que faríem una dutxa màgica, tal i com s'ha explicat anteriorment i, d'igual forma, primer s'han fet la dutxa a ells mateixos i després, en grups de tres, han fet la dutxa a un company.

El nivell de participació dels alumnes ha estat molt alt a excepció d'alguns nens que estaven una mica parats i se'ls havia de repetir que fessin els moviments perquè es quedaven encantats.

Si al grup de P4 he hagut de fer els passos de la dutxa una mica més ràpids, amb el grup de P3 ho he hagut d'accelerar una mica més ja que a la tercera vegada que s'ha fet la dutxa s'ha notat que ja estaven distrets i que els resultava una mica repetitiu tornar-ho a fer. De totes maneres, tal i com m'havia plantejat l'activitat era necessari ja que vaig decidir posar-los en grups de tres de manera que es fes la dutxa tres cops per tal que tots els infants de la classe la fessin.

Si la tornés a fer de nou el que faria seria posar els infants de peu formant una rotllana, de forma que cada nen estigui al davant de l'esquena del seu company de la dreta, és a dir, com si estiguessin formant un tren. D'aquesta manera, amb una única vegada, els infants podrien experimentar el que és practicar la dutxa màgica a un company i rebre-la a la vegada. Com a conseqüència, potser el seu nivell d'atenció hagués estat alt fins el final de l'activitat, tal i com era al principi.

Activitat 4: La capsa de la relaxació

GRUP P5 (Els cuiners)

A dos quarts de nou el grup de P5 ha entrat a l'aula i ha realitzat el bon dia asseguts a les seves cadires. Avui la mestra no era la tutora del grup, era la mestra de suport. Un cop han acabat, els he fet col·locar-se en rotllana i els he explicat que els venia a presentar una capsa que tenia objectes molt especials a dins que ens ajudarien a relaxar-nos en situacions que sentim ràbia o neguit.

Els he explicat que a dins de la capsa hi ha tres tipus d'objectes (les pilotes de punxes, el cotó fluix i les plomes) i que el que han de fer, en primer lloc, és tancar els ulls i jo els passaré el primer objecte per alguna part del cos (cara, mans, braços,...) i ells han d'endevinar quina cosa és. Molts dels nens han mirat el que era i ho han expressat, amb la qual cosa la meitat de la classe ja sabia el que era però, de totes formes, això no era el més important de l'activitat.

Els infants han obert els ulls i han vist l'objecte que era. Seguidament hem parlat sobre la utilitat de la pilota de punxes per tal que els alumnes facin un bon us del material de la capsa. Els he fet preguntes, com ara: "Podem txutar la pilota?", "Podem trepitjar la ploma o molestar a un company?". Quan han contestat, els he explicat per a que servia, és a dir, per tal que es facin massatges i així aconseguixin estar més tranquils quan se senten enfadats o nerviosos.

Després he anat passant el material a cada nen per tal que experimentin la sensació que es té quan s'utilitza cadascun dels objectes. En aquest moment ha hagut una mica de disbauxa, però en general els alumnes han estat molt atent i interessats envers els materials.

Un cop han provat tots els materials s'han assegut a les cadires i han anat sortint grups de quatre infants. Els que estaven asseguts a les cadires havien d'adoptar una posició còmode amb el cap recolzat en els seus braços. Els que estaven de peu han escollit un material de la capsa i han fet massatges als seus companys i companyes. De fons s'ha posat una música relaxant per tal de crear un clima tranquil i pausat.

Els alumnes de P5 han tingut una molt bona actitud davant l'activitat, mostrant interès i motivació envers els materials i les consignes de l'activitat. Hi ha hagut un moment de disbauxa quan s'han mostrat els materials ja que estaven asseguts a la rotllana i això donava peu a parlar més entre ells. L'activitat s'ha portat a terme tal i com estava planificada. Els alumnes han fet servir tots els materials i han entès molt bé la seva funció.

CURS P4 (Els pallassos)

Aquesta activitat s'ha dut a terme a continuació del grup de P5. S'ha aplicat el mateix procediment pels alumnes de quatre i cinc anys, però he observat que estaven una mica

més esverats i parlaven més de l'habitual entre ells, amb la qual cosa s'ha decidit que els alumnes estiguessin asseguts en les seves cadires per tal de presentar els materials de la capsa.

Aquesta modificació a nivell d'organització d'aula, abans de començar l'activitat, a permès que els alumnes estiguessin més concentrats en l'activitat i pareessin més atenció en els materials i recursos.

De totes les sessions fetes amb aquest grup, aquesta ha estat la vegada que els alumnes han estat més distrets i parlaven més entre ells. Considero que la forma en la qual s'ha presentat els materials ha contribuït que els alumnes estiguin més actius ja que s'ha demanat a cada nen que es tapi els ulls mentre s'ha anat passant el material per alguna part del seu cos, per tal que puguin endevinar quin material és.

Tot i així, quan s'ha passat a la part del massatge, els alumnes han guardat més silenci i s'han implicat molt en l'activitat. Un cop tots els alumnes han sortit a fer el massatge se'ls ha fet una sèrie de preguntes per tal de comprovar si els havia agradat l'activitat, si se sentien més relaxats, entre d'altres aspectes. Tots els nens han afirmat que els ha agradat molt i que se sentien molt tranquils.

L'activitat s'ha fet segon el planificat, però aquesta vegada s'ha volgut afegir una modificació per tal de presentar els materials de forma que provoqués interès en els alumnes. Així, s'ha tapat els ulls als nens mentre s'anava passant cada material, tocant alguna part del cos del nen, i ells l'havien d'endevinar. Aquesta manera de fer ha provocat en els infants excitació i durant el moment de la presentació dels materials estaven parlant entre ells, tot i que després s'ha controlat la situació i s'ha finalitzat la dinàmica amb èxit.

CURS P3 (Els dofins)

L'activitat de la *Capsa de la relaxació* s'ha portat a terme després del pati. Els alumnes s'han asseguts a les seves cadires i s'ha començat parlant de l'activitat del dia anterior per tal de comprovar si se'n recordaven del que s'havia fet.

S'ha presentat els materials i s'ha demanat als alumnes que es tapessin els ulls mentre se'ls passava cadascun dels materials per una part del cos i ells l'endevinaven. La capsa

els ha sorprès molt perquè mostraven molt interès a l'hora de tocar i utilitzar els materials.

En el grup de P3 també s'ha observat que els alumnes estaven una mica més esverats que el dia anterior i que els costava parar atenció, especialment en el moment de presentar els materials. Un cop s'ha posat la música relaxant i s'han començat a practicar els massatges els alumnes s'han calmat i han guardat més silenci.

Un cop tots els alumnes han sortit a fer el massatge, se'ls ha fet preguntes, com ara: "Com us sentiu?", "Quin material us ha agradat més?", "Esteu més relaxats?". Amb més, s'ha fet la reflexió amb els alumnes que si es troben alguna vegada en una situació en la que estan enfadats, nerviosos i noten que no es poden controlar poden anar al racó de la relaxació, obrir la caixa i fer servir els materials per relaxar-se.

Un cop feta una descripció de la posada en pràctica de quatre de les activitats plantejades en aquest projecte, a continuació es presenta la taula definitiva amb algunes de les activitats modificades. Com es pot observar, els canvis més visibles provenen de modificacions a nivell d'horaris i temporalització de les activitats.

CONTINGUTS	OBJECTIUS	NOM DE L'ACTIVITAT	Nº SESSIÓ	TEMPORALITZACIÓ I FRANJA HORÀRIA
Consciència i regulació emocional	<ul style="list-style-type: none"> - Reconèixer com es deuen sentir els diferents personatges del conte. - Identificar les solucions més idònies per la resolució d'un conflicte - Afrontar la frustració de manera positiva i constructiva - Conèixer e identificar les diferents ordres de la tortuga 	El conte de <i>La Tortuga Sàvia</i>	1	<p>Primera setmana de mes</p> <p>P5: dilluns de 8.50 a 9.25h (35minuts)</p> <p>P4: dimarts de 8.45 a 9.30h (45 minuts)</p> <p>P3:dimecres de 8.45 a 9.30h (45 minuts)</p>
Consciència i regulació emocional	<ul style="list-style-type: none"> - Reconèixer situacions que ens provoquen frustració. - Prendre consciència que davant d'una situació frustrant tenim recursos per disminuir i regular aquest sentiment. 	Com puc sentir-me millor?	2	<p>Segona setmana de mes</p> <p>P5: dilluns de 8.45 a 9.20h (35 minuts)</p> <p>P4: dilluns de 9.30 a 10.20h (50 minuts)</p> <p>P3:dilluns de 11.00 a 11.35h (35 minuts)</p>

<p>Consciència i regulació emocional</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conèixer i aprendre una nova estratègia per relaxar-se i calmar-se. - Prendre consciència que els demés ens poden ajudar a relaxar i regular el que sentim. 	<p>La dutxa màgica</p>	<p>3</p>	<p>Segons setmana de mes</p> <p>P5: dimarts de 8.45 a 9.15h (35 minuts)</p> <p>P4: dimarts de 9.30 a 10.00h (30 minuts)</p> <p>P3: dimarts de 11.00 a 11.35h (35 minuts)</p>
<p>Regulació emocional</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conèixer materials que ens poden ajudar a relaxar-nos. - Aprendre a donar massatges de forma adequada i conscient. 	<p>La capsa de la relaxació</p>	<p>4</p>	<p>Segona setmana de mes</p> <p>P5: dimecres de 8.45 a 9.30h (45 minuts)</p> <p>P4: dimecres de 9.30 a 10.10h (40 minuts)</p> <p>P3: dimecres de 11.00 a 11.40h (40 minuts)</p>

7. ESTRATÈGIES D'INTERVENCIÓ

Per tal de realitzar l'avaluació del projecte és necessari establir uns instruments o pautes de mesura que ens permetin obtenir evidències de l'assoliment, o no, dels objectius proposats. Aquests instruments han estat escollits basant-se en el llibre *Disseny i avaluació de programes d'Educació Emocional*, escrit per Álvarez, M., (Coord) i Bisquerra, R. Així doncs, els instruments de mesura han estat els següents:

- **L'observació directa i sistemàtica:** permet conèixer el resultat obtingut durant les activitats proposades, els comentaris que han realitzat els alumnes, el clima que s'hi ha establert, les reaccions i les actituds mostrades, el grau de satisfacció i participació dels alumnes.
- **Entrevista a la directora del centre:** Es faran algunes preguntes a la directora del centre per tal de conèixer la seva opinió al voltant de l'educació emocional, a més de saber el tipus de formació que han rebut els docents del centre i conèixer algunes de les necessitats que s'acostumen a detectar a dins de l'aula.

ENTREVISTA A LA DIRECTORA DEL CENTRE
1. S'ha aplicat algun programa d'educació emocional als alumnes d'educació infantil (o primària)?
2. És treballa la part emocional dels alumnes d'alguna forma? De quina manera?
3. Les mestres tenen algun tipus de formació en relació al tractament de les emocions a dins de l'aula, ja sigui del propi centre o externa?
4. Es detecta entre els alumnes d'infantil necessitats o problemes de tipus emocional?
5. Creus, com a directora d'una escola, que l'educació emocional és important per ajudar als infants a experimentar un major benestar i a ser més autònoms, o si més no creus que es més important i/o necessari posar l'èmfasi en d'altres aspectes?

- **Entrevista a la mestra:** es faran una sèrie de preguntes a la mestra de cada grup classe per tal de conèixer les característiques emocionals del grup, especialment en relació amb la tolerància a la frustració.

ENTREVISTA PRÈVIA A LA MESTRA			
	SÍ	NO	A VEGADES
RESPECTE ELS ALUMNES			
1. Manifesten actituds positives per resoldre problemes i reptes? Quines?			
4. Acostumen a expressar verbalment les emocions viscudes, tant les positives i les negatives?			
5. Identifiquen situacions que els provoquen frustració o enuig? Ho verbalitzen?			
6. Acostumen a prendre consciència dels seus propis estats emocionals? Ex: “Avui estic enfadat perquè no puc anar al parc”, “Estic molt content perquè ja sé sumar”.			
7. Busquen solucions, o utilitzen estratègies per regular les seves emocions?			

RESPECTE EL TREBALL A L'AULA			
1. A l'aula es treballa la regulació emocional? De quina manera i quan?			
2. Es treballa la part emocional dels alumnes o es posa un major èmfasi en altres aspectes (resolució de conflictes, interculturalitat, habilitats cognitives, etc.)?			
3. Quines són les majors necessitats que observes i detectes en els teus alumnes?			

- **Graelles amb criteris d'avaluació, a nivell grupal, en relació amb l'activitat:** amb aquestes graelles s'avaluaran una sèrie d'ítems en relació amb la posada en pràctica de les activitats. Aquesta graella avaluarà la participació dels alumnes i la metodologia de l'activitat i serà omplerta per la mestra del grup.

AVALUACIÓ DE LA SESSIÓ			
PARTICIPACIÓ DELS ALUMNES	SÍ	NO	OBSERVACIONS
1. Els alumnes han gaudit de l'activitat?			
2. Han participat de forma activa?			
3. Tenien interès davant la dinàmica?			
METODOLOGIA I ASSOLIMENT D'OBJECTIUS			

1. L'activitat permet assolir els objectius proposats?			
2. Els infants han après nous coneixements?			
3. L'activitat pot ajudar als alumnes a augmentar el seu grau de tolerància a la frustració?			
4. La metodologia de la dinàmica és adequada i ha potenciat la motivació dels alumnes?			
TEMPORALITZACIÓ			
1. El temps de l'activitat ha estat l'adequat? En el cas que la resposta sigui no, comenta si s'hauria d'allargar o escurçar.	SÍ	NO	
RECURSOS			
1. Els recursos han estat adients per desenvolupar l'activitat i assolir els seus objectius?			
2. Els materials i els recursos potencien l'interès i motivació dels alumnes?			
OBSERVACIONS I ASPECTES A MILLORAR			

- Graelles amb criteris d'avaluació a un familiar d'algun alumne de la classe: es repartirà una graella amb diferents ítems, una al principi, abans d'iniciar les activitats, i

una altra al final, per tal de veure si l'infant ha adquirit algunes de les estratègies que s'han ensenyat durant la posada en pràctica de les activitats. Es repartirà un qüestionari a un familiar d'un nen de cada grup d'infantil.

ENTREVISTA A UN FAMILIAR										
Contesta a les preguntes de forma que un 0 sigui mai o gens i un 10 sigui sempre o molt.										
1. Expressa com se sent durant el dia										
2. Quan s'enfada per algun motiu acostuma a dialogar allò que li passa										
3. Quan sent frustració o està enfadat utilitza comportaments inadequats (crida, dóna cops, pega,...).										
4. Utilitza vocabulari emocional (estic content, estic trist, em sento enfadat, ...)										
5. Mostra actituds positives per resoldre els problemes										
6. Disposa d'estratègies per regular la seva frustració de forma autònoma										
7. Creu que el seu fill ha de millorar en alguna aspecte. En quin?										

8. AVALUACIÓ

Tot havent finalitzat les pràctiques, és moment de portar a terme una de les parts més importants i imprescindibles dintre de qualsevol programa que es pretengui implementar, donat que és a través de l'avaluació com es poden observar i constatar evidències de l'assoliment, o no, dels objectius proposats o si s'han de modificar o replantejar per fer les aplicacions pràctiques posteriors.

L'avaluació que s'ha dut a terme en aquest projecte ha estat una avaluació formativa, és a dir, aquella que es realitza durant tot el procés d'ensenyament-aprenentatge amb la intenció de proporcionar ajut pedagògic a l'infant. Així doncs, l'avaluació està present en diferents moments del procés d'ensenyament i aprenentatge del nen.

Es farà una primera avaluació inicial, la qual és molt important ja que permet fer una primera aproximació a les característiques dels infants, els seus coneixements previs i les seves habilitats, així com també detectar les seves necessitats. Aquesta informació serveix d'ajuda per fer les modificacions adequades que s'ajustin als coneixements previs i necessitats dels alumnes.

Una segona avaluació és la formativa o del procés, mitjançant la qual es pot modificar i perfeccionar la programació i avaluar la idoneïtat d'aquesta a les necessitats detectades en els infants. A mida que es van analitzant els resultats, també s'ha d'anar planificant i aplicant modificacions per tal que els objectius siguin assolibles.

Finalment, es fa l'avaluació final, tot just acabat el procés, per mitjà de la qual s'extrauen les dades obtingudes dels sistemes d'enregistrament que s'han portat a terme, com ara a partir dels qüestionaris. A més, aquesta part de l'avaluació permet avaluar si els objectius proposats en el projecte han estat plenament assolits, o no.

8.1. Avaluació inicial

Les estratègies d'intervenció que s'han emprat per obtenir informació de les característiques dels alumnes, dels seus coneixements previs i de les seves habilitats han estat diverses. Així doncs, s'ha ideat un qüestionari per la directora del centre, un altre

per a la tutora de cada grup d'infants i, per últim, un qüestionari a un familiar d'un alumne de cada grup del segon cicle d'infantil.

Cal tenir present que el context en el qual es van realitzar les pràctiques era totalment nou. Tot i ser la meua escola de la infància, aquesta ha canviat molt i la plantilla de mestres és totalment diferent a la que havia abans. Això ha implicat una limitació i una mancança a l'hora d'obtenir la informació necessària per fer aquesta primera avaluació ja que he depès exclusivament de la informació obtinguda a través dels qüestionaris que han completat la directora i les tutores dels diferents grups d'alumnes.

Tot i així, a través d'aquests qüestionaris s'ha pogut fer una primera aproximació a les característiques globals dels alumnes, els seus coneixements previs i algunes de les seves habilitats, així com també d'alguns aspectes en relació a l'Educació Emocional i el centre. Així doncs, tenint en compte les dades obtingudes a través de la directora, es pot saber que a l'escola no es treballa l'Educació Emocional i que ni els alumnes ni els mateixos professors han rebut mai cap programa ni formació en relació a aquest tema.

No obstant això, és conscient de la importància de treballar la part emocional dels infants i més tenint en compte les característiques del seu alumnat, alumnes que venen molts d'ells de famílies desestructurades, amb un estatus socio-econòmic molt baix i, a tot això, es suma que un gran percentatge d'alumnes prové de famílies immigrants de cultures diferents, amb les conseqüents dificultats en la compressió i expressió del llenguatge i tot el que això implica.

Així mateix, com ja s'ha comentat, no es treballa l'Educació Emocional de forma directa però sí de forma indirecta a través del treball de la resolució de conflictes que l'escola porta a terme en el seu Projecte de Convivència. Han escollit la resolució de conflictes ja que detecta com una necessitat a treballar amb els alumnes la resolució de conflictes ja que el clima entre els alumnes a l'aula no és l'adequat moltes vegades, la qual cosa impedeix l'aprenentatge.

En aquest sentit, afirma que molts alumnes pateixen algun tipus de necessitat emocional, degut al context en el qual es troben els infants, descrit anteriorment, i les dificultats en el llenguatge ho greugen més.

La informació pertanyent a les característiques dels alumnes ha estat extreta del qüestionari que van omplir les mestres. La quantitat d'informació obtinguda no ha estat molt gran i això ha suposat una limitació a l'hora de conèixer les característiques dels infants, les seves habilitats i els seus coneixements previs envers el tema a tractar. El que he pogut conèixer dels alumnes ha estat possible gràcies a la posada en pràctica de les diferents activitats i de la informació rebuda per part de la mestra. Tota la informació obtinguda en relació als alumnes, és a dir, les seves característiques com a grup, algunes de les seves habilitats, les necessitats que manifesten, etc., queden reflectides en l'apartat de *característiques i necessitats detectades en els alumnes* d'aquest treball.

Així mateix, aquesta manca d'informació sobre els alumnes m'ha impedit conèixer les característiques individuals de cadascun d'aquests. Tanmateix, he pogut elaborar una descripció més global de les característiques de cada grup-classe, mitjançant les preguntes fetes a cada tutora i també arrel del que es va poder observar en les sessions amb cada grup del segon cicle d'infantil.

Un altre tipus de qüestionari ha estat omplert per un familiar d'un dels infants de cadascun dels grups del segon cicle d'infantil. Així doncs, l'objectiu d'aquest qüestionari és que les famílies facin una valoració, abans i després de la realització de les activitats, al voltant de si el seu fill o filla ha sofert algun canvi en relació a la manera com afronten la frustració. A més, també es preguntarà al familiar allò que creu que el seu fill o filla ha de millorar o mostra una major necessitat d'ajuda.

8.2. Avaluació formativa

En aquesta part de l'avaluació és important reflectir i descriure com es va desenvolupar la posada en pràctica de les activitats, amb els alumnes dels diferents grups del segon cicle d'infantil, i si es van haver de fer modificacions, o no. A continuació es farà una breu avaluació de les quatre sessions que es van portar a terme amb cadascun del tres cursos del segon cicle d'infantil, és a dir, amb P3, P4 i P5.

Avaluació de la primera sessió

En aquesta sessió es va realitzar l'activitat del *Conte de La Tortuga Sàvia*. En general, tots els grups d'infantil es van mostrar molt motivats envers l'activitat i mostraven molt interès per portar-la a terme.

L'activitat va patir una modificació amb el grup de P3 ja que anteriorment s'havia aplicat amb el grup de P5 i P4 i es va observar que el grup de P3 li costava aprendre tots els passos de la Tècnica de la Tortuga amb la qual cosa es va decidir incidir només en l'acció de “ficar el cap a dins de la closca”.

Com en tots els grups, sempre destacaven un pocs que acostumaven a fer més aportacions. El nombre d'aportacions ha estat més alt i de major complexitat a mesura que s'ha anat pujant de curs, observant-se una notable diferència entre el curs de P3 i P4 respecte del de P5.

El fet de ser una activitat en la que els alumnes havien de dialogar suposava una dificultat per molts alumnes, especialment pels més petits, ja que en les classes hi ha un percentatge molt alt d'infants provinents de famílies immigrants amb la qual cosa les seves dificultats a l'hora de comprendre i expressar-se verbalment suposaven una barrera a l'hora d'entendre i participar en l'activitat.

Per últim, durant aquesta dinàmica les mestres han aprofitat el tema i han fet referència als nens i les nenes de la classe que acostumen a molestar més als companys i companyes i tenen un baix grau de tolerància a la frustració, amb la qual cosa ha ajudat a conèixer amb més profunditat les característiques del grup classe i d'algun dels nens i de les nenes en concret.

Avaluació de la segona sessió

Com en la sessió anterior, la participació dels alumnes durant l'activitat *Què puc fer per sentir-me millor?* ha estat excel·lent i s'ha creat un clima molt bo a l'aula. A diferència de la sessió anterior, el nombre d'aportacions en general de tots els cursos ha estat molt més elevat. Els infants s'han mostrat molt motivats envers la realització de l'activitat.

Aquesta vegada no s'ha realitzat cap modificació de l'activitat i s'ha aplicat de la mateixa manera en els tres cursos d'infantil. La dificultat de l'activitat no era gaire alta i, a l'igual que en l'activitat anterior, en aquesta també s'havia d'establir un diàleg. Sorprenentment, la participació va augmentar en quantitat i qualitat i van fer aportacions infants que en la sessió anterior s'havien mantingut atents, però en silenci.

També s'ha observat una notable diferència entre el curs de P3 i P4 respecte el curs de P5, en relació al nivell d'implicació i la complexitat de les aportacions dels alumnes. Així com entre els alumnes de P3 i 34 les diferències no han estat gaire notables, tot i que existeixen, respecte el grup de P5 sí que es mostren moltes diferències en el sentit que el seu nivell de participació és més elevat i la complexitat de les seves aportacions també.

El nivell de satisfacció un cop finalitzada l'activitat és molt alt ja que la dinàmica ha anat millor del que s'esperava. Els infants han mostrat molta motivació envers l'activitat i això ha quedat reflectit en l'augment d'infants que ha fet aportacions.

Avaluació de la tercera sessió

En aquesta sessió s'ha realitzat l'activitat de *La dutxa màgica*. L'interès que han mostrat els infants i la motivació envers l'activitat ha estat notable. Tanmateix, aquesta vegada s'han observat més diferències entre els tres cursos d'infantil.

El grup de P5 ha seguit molt bé les instruccions i ha seguit l'activitat fins el final, tot i que havia algun nen que estava una mica més distret i s'ho prenia com un joc en comptes de relaxar-se.

En el grup de P4 s'ha notat que al final de l'activitat, quan ja només faltava l'últim grup de nens per fer el massatge, alguns ja estaven distrets i en comptes d'estar concentrats en fer el massatge, estaven jugant i fent els moviments més ràpids. També hi havia uns pocs nens que es quedaven parats. De forma similar, també ha passat el mateix amb el grup de P3.

S'ha de tenir en compte que primer havien de practicar-se la dutxa a ells mateixos, després s'havien de posar en grups de tres i cadascun dels infants havia de fer la dutxa al dos companys del grup i després se l'havien de fer a ell, amb la qual cosa al final

s'havia de practicar la dutxa quatre vegades. La solució hagués estat accelerar una mica més el temps tot just quan els alumnes han començat a practicar-se la dutxa màgica els uns amb els altres.

Una altra possible solució, molt idònia sobretot amb el grup de P3, hagués estat col·locar-los de peu en forma de rotllana, un d'arrere de l'altre, de forma que primer es practiqués la dutxa al company del d'avant i després al del darrera, de manera també que l'infant pugui rebre dues dutxes màgiques per part dels companys del seu costat.

Avaluació de la quarta sessió

En aquesta sessió es va portar a terme l'activitat de la *Capsa de la relaxació*. Aquesta vegada l'actitud dels alumnes dels tres cursos d'infantil també ha estat molt positiva. El seu nivell de participació i motivació ha anat creixent a mida que s'han succeït les diferents sessions. Cada vegada més són un nombre major de nens i de nenes que fan aportacions durant les activitats i s'impliquen més.

Aquesta vegada s'ha realitzat una activitat que es treballa més l'aspecte psicomotriu, deixant més de banda l'expressió oral, tot i que es fa servir, amb la qual cosa això ha permès que la gran majoria d'infants participessin i s'impliquessin plenament.

A mida que s'ha anat aplicant l'activitat en els tres cursos del segon cicle d'infantil, s'han modificat alguns aspectes respecte l'organització socials dels infants a l'aula. En un principi l'activitat estava pensada de manera que estiguessin asseguts al terra en forma de rotllana, i així es va fer amb el grup de P5 i el grup de P4. Tanmateix, en aquest últim grup es va començar a observar que els infants estaven una mica excitats mentre descobrien i tocaven els diferents materials de la capsa i estaven asseguts en rotllana.

Així doncs, en el grup de P3 es va decidir que cada infant estigués assegut a la seva cadira mentre es presentaven els materials de la capsa i els feien servir. El resultat va ser més positiu perquè els infants van estar més atents i van utilitzar els materials d'una forma més adequada.

8.3. Avaluació final

En aquesta part de l'avaluació s'han d'extreure les dades dels sistemes d'enregistrament que permetran valorar si els objectius proposats s'han assolit, o no. Aquestes proves d'enregistrament han estat bàsicament qüestionaris que s'han entregat a la tutora de cada grup, durant totes les sessions, on es pregunten aspectes referents a la participació dels alumnes, la metodologia i assoliment d'objectius, la temporalització i els recursos emprats.

A més, s'ha fet el mateix qüestionari que les mestres per tal de comparar ambdues respostes i valorar la idoneïtat de l'activitat i els possibles canvis que s'haurien de realitzar. Així doncs, a continuació es farà una breu descripció i comparativa de la resposta donada en els qüestionaris.

Avaluació final de la primera activitat

La tutora del grup de P5 i de P3 va donar les mateixes respostes que jo. Es va considerar que la participació dels alumnes havia estat molt bona, que havien mostrat interès i que havien gaudit de l'activitat. A més, que la temporalització i els recursos havien estat els adequats. Tanmateix, la tutora de P4 va considerar que la metodologia de l'activitat potser era l'adequada per alguns alumnes, però per uns altres no. A més, considerava que les làmines amb la Tècnica de la Tortuga haurien d'haver estat en un format més gran que DIN-A4. Com a proposta de millora, va incidir en la importància que parlessin tots els nens i les nenes de la classe, perquè normalment parlen sempre els mateixos.

Avaluació final de la segona activitat

Les respostes dels qüestionaris també van ser similars respecte de les de les tutores i les meves personals. Es va considerar que l'activitat era adequada per treballar la tolerància a la frustració i que la dinàmica era adequada. El temps també es considera que ha estat el correcte. Pel que fa els recursos, la mateixa tutora de P4 ha comentat que seria important que les làmines fossin més grans que DIN-A4 si es pretén explicar, al mateix temps, el mateix a tot el grup d'alumnes.

En referència a la participació dels alumnes, una de les tutores, la de P3, ha comentat que l'adequat seria que tots els infants fessin aportacions i participessin, tot i que ha valorat la dificultat ja que no s'ha tingut cap tipus de contacte previ amb els alumnes, amb la qual cosa no es tenia gaire informació d'ells.

Avaluació de la tercera activitat

Aquesta activitat va agradar molt tant als nens com a les seves mestres. Aquestes van comentar que la consideraven una bona activitat per realitzar-la quan estiguessin esverats i necessitessin relaxar-se.

Totes les mestres han estat d'acord que la participació dels alumnes ha estat elevada i que han mostrat motivació. A més, consideren que la metodologia, el temps de l'activitat i els recursos, també han estat els adequats. Una de les mestres, la de P5, a comentat que quan la realitzi ella amb els alumnes no la farà en tant de temps sinó que la utilitzarà en moments puntuals del dia en els quals els infants necessitin relaxar-se. És una activitat que es pot practicar en poc temps i pot ser molt efectiva.

Com a aspectes a millorar, la mateixa tutora està d'acord amb mi i també ha considerat que el moment en que s'han començat a fer la dutxa els uns amb els altres s'hauria d'haver anat més ràpid. Tot i així, això depèn molt del grup amb el qual es realitzi la dinàmica, de si saben estar més atents, si estan acostumats a realitzar activitats de relaxació, entre d'altres aspectes a tenir en compte.

Avaluació de la quarta activitat

Aquesta activitat ha estat ben valorada per les tutores tot i que ha hagut aspectes que no han puntuat alt. Pel que fa al grup de P5, la tutora considera que la participació dels alumnes i l'activitat en general ha estat adequada. La mestra de P4 ha comentat que al principi els infants estaven atents, però després ha hagut moments que estaven parlant tota l'estona i no seguien bé l'activitat. Va ser el moment en el qual es passaven els diferents materials per provar-los.

La tutora del grup de P3 va considerar que l'activitat era adequada, però que potser els infants no estaven atents del tot. Per la meua part estic d'acord ja que aquell dia el grup

estava bastant esverat i no vaig saber encaminar bé la part de l'activitat en la qual es passaven els materials per explorar-los.

En relació a les respostes donades pels familiars d'un dels infants de cada grup, s'ha observat un increment de puntuació respecte algunes preguntes, tal i com es pot veure a la taula següent. Abans però, especificar que les puntuacions van des del 0 (gens o mai) al 10 (molt o sempre).

PREGUNTES	RESPOSTES	
	ABANS	DESPRÉS
1. Expressa com se sent durant el dia	Familiar P3: 6 Familiar P4: 6 Familiar P5: 7	Familiar P3: 8 Familiar P4: 7 Familiar P5: 8
2. Quan s'enfada per algun motiu acostuma a dialogar allò que li passa	Familiar P3: 5 Familiar P4: 4 Familiar P5: 7	Familiar P3: 5 Familiar P4: 4 Familiar P5: 8
3. Quan sent frustració o està enfadat utilitza comportaments inadequats (crida, dóna cops, pega,...).	Familiar P3: 2 Familiar P4: 4 Familiar P5: 4	Familiar P3: 2 Familiar P4: 5 Familiar P5: 4
4. Utilitza vocabulari emocional (estic content, estic trist, em sento enfadat, ...)	Familiar P3: 5 Familiar P4: 5 Familiar P5: 6	Familiar P3: 8 Familiar P4: 5 Familiar P5: 6
5. Mostra actituds positives per resoldre els problemes	Familiar P3: 6 Familiar P4: 5 Familiar P5: 7	Familiar P3: 6 Familiar P4: 5 Familiar P5: 7

6. Disposa d'estratègies per regular la seva frustració de forma autònoma	Familiar P3: 4 Familiar P4: 4 Familiar P5: 6	Familiar P3: 6 Familiar P4: 5 Familiar P5: 6
7. Creu que el seu fill ha de millorar en alguna aspecte. En quin?	<p>Familiar P3: és una nena que li costa molt recollir les seves joguines i se li ha d'insistir molt. Moltes vegades les haig de recollir jo.</p> <p>Familiar P4: és un nen que quan s'enfada fa rebequeries i no entra en raó. És una mica infantil respecte els altres nens.</p> <p>Familiar P5: La Marta és una nena que és molt nerviosa i no para quieta.</p>	

De la taula es poden observar alguns canvis, respecte el test que van fer abans i després de la realització de les activitats. Als familiars se'ls va enviar un únic qüestionari en el qual havien de contestar a les preguntes abans i després de la realització de les dinàmiques. Aquestes van ser contestades pels familiars, però no es va tenir l'oportunitat de fer cap tipus de feedback amb aquests.

Totes les enquestes van ser recollides una setmana després de la finalització de les pràctiques. Pel que fa als resultats, es poden observar canvis de puntuació, essent un màxim de dos punts la diferència entre el pre-test i el post-test. Realment, no es pot arribar a saber si aquestes millores s'han degut a la realització d'aquestes activitats. Caldria parlar amb els familiars directament per tal que ells mateixos comentessin les diferències o canvis observats en els seus fills o filles.

Fent referència als objectius que s'han proposat per a cadascuna de les activitats, hi ha d'alguns que sí que es poden comprovar si han estat assolits o no, un cop finalitzada l'activitat. En canvi, hi ha objectius que no és fins després d'un temps, que els infants estan practicant les dinàmiques, que es pot veure realment si els han assolit o no. Per exemple, en objectius com ara: afrontar la frustració de manera positiva i constructiva o reconèixer situacions que provoquen frustració, és molt difícil saber en un dia si els alumnes han aconseguit assolir-los. És a base de pràctica la manera com els infants poden arribar a adquirir un major grau de tolerància a la frustració i això no s'assoleix en un sol dia, es necessita de molta pràctica continuada.

En aquest sentit, cal tenir present que aquest procés d'aprenentatge és un procés continu en el que no s'assoleixen els objectius i s'integren els continguts de forma directa sinó que s'ha d'anar treballant al llarg dels anys tant a l'escola com a casa, per tal que l'aprenentatge sigui significatiu i funcional en la vida quotidiana.

9. CONCLUSIONS

Finalitzat el projecte i realitzada l'avaluació de la posada en pràctica, és moment d'elaborar i descriure un seguit de conclusions que s'han anat derivant al llarg de la realització d'aquest projecte. Una forma de concloure si l'aplicació del projecte, en general, i del programa, en particular, ha estat efectiva és a partir dels objectius, en concret, de la valoració que es fa de l'assoliment, o no, dels objectius que s'han proposat.

Així doncs, es considera que els dos objectius generals que s'han formulat en aquest projecte han estat assolits amb èxit. En primer lloc, en relació al primer, és a dir, *aplicar i avaluar un programa d'intervenció d'Educació Emocional*, es considera que el projecte ha estat aplicat amb èxit, tot i que les condicions podrien haver estat millors, sobretot, en referència al temps. A més, també ha estat possible realitzar una avaluació formativa, de la posada en pràctica d'algunes activitats del projecte, a través de l'aplicació de sistemes d'enregistrament.

El segon objectiu general que s'ha proposat en aquest projecte ha estat *donar als infants eines i estratègies per augmentar la seva tolerància a la frustració*. Es considera que aquest objectiu també s'ha assolit amb èxit ja que s'ha pogut mostrar als alumnes diferents **eines** i **estratègies** que els poden ajudar a regular la frustració, com ara a través de la identificació de situacions que provoquen frustració, és a dir, de la consciència emocional, de la relaxació, dels massatges, de les arts plàstiques, de diverses tècniques específiques, com la *Tècnica de la Tortuga* i la *Tècnica del Semàfor*, etc.

En tercer lloc, i com a darrer objectiu proposat en aquest projecte, s'ha *pretès conèixer el marc teòric de l'educació emocional i la regulació emocional*. S'ha aconseguit fer un recull de totes les aportacions més significatives i rellevants que s'han conegut des de

l'Antiguitat fins a l'actualitat al voltant de les emocions, la intel·ligència emocional i l'educació emocional. A més, s'ha pogut aprofundir en el camp de la regulació emocional ja que el projecte va dirigit, de forma majoritària, a treballar aquesta capacitat emocional.

Fent referència, aquesta vegada, als objectius del programa dirigit als alumnes, s'ha d'admetre que s'han assolit amb relatiu èxit a causa, principalment, de la falta de temps i, per tant, per la impossibilitat de fer un seguiment posterior dels alumnes. Així, un cop finalitzades les pràctiques no es va tenir l'oportunitat de fer un seguiment als infants ni de rebre un feedback de les mestres, amb la qual cosa és difícil saber si els alumnes han assolit aquells objectius que requereixen d'una major pràctica i continuïtat en el temps per tal de ser apresos i utilitzats de forma habitual.

En aquest sentit, s'ha de tenir en compte que la majoria d'aprenentatges no s'adquireixen en poc temps, sinó que es necessita del mecanisme de la repetició per ser apresos de forma significativa i funcional. D'aquesta manera, per tal de saber si han estat assolits objectius com: *adoptar una actitud positiva i resolutiva envers les situacions frustrants* o *expressar de forma assertiva la nostra frustració als altres* es necessita, en primer lloc, més temps per observar i interactuar amb els alumnes i, en segon lloc, una major repetició i reforç de les diferents dinàmiques del programa per tal que els alumnes les interioritzin i les puguin utilitzar en la seva vida quotidiana de forma habitual.

D'altres objectius del programa com ara prendre *consciència de la sensació que s'experimenta quan se sent frustració, identificar situacions frustrants* o *buscar alternatives davant una situació frustrant*, són objectius que en el moment de fer les activitats s'ha observat que els alumnes, de forma general, han estat capaços d'assolir-los però, tot i així, caldria més temps per reforçar les diferents estratègies, per regular la frustració, i per fer un seguiment i donar suport a tots els alumnes, per tal que el que s'ha ensenyat pugui ser utilitzat per aquests de forma significativa i habitual en el seu context.

També és important explicar, arribats a aquest punt, que el fet que el context d'aplicació d'algunes de les activitats del projecte no fos conegut prèviament, ha implicat que la informació obtinguda dels alumnes, és a dir, les seves característiques individuals i les

seves necessitats i habilitats, entre d'altres aspectes, no ha estat suficient com per fer-se una idea més enllà d'una visió global de cadascun dels grups d'infantil.

Tanmateix, tot i no conèixer els infants i les tutores d'aquests, la seva actitud ha facilitat molt l'aplicació de les propostes ja que ambdues han estat molt positives davant la meua actuació a l'aula. En primer lloc, i fent referència als alumnes, amb tots els grups del cicle d'infantil s'ha establert un molt bon clima a l'aula i, de forma general, han estat infants que s'han mostrat molt motivats i participatius en totes les activitats. Això ha estat un factor facilitador a l'hora d'aplicar les dinàmiques perquè s'ha pogut observar que a mida que s'anava avançant en la realització d'activitats cada vegada els infants mostraven una actitud més positiva i era major el nombre d'infants que feia aportacions.

En segon lloc, en relació a les tutores, de forma general, la seva actitud ha estat oberta a l'hora d'entrar a l'aula i aplicar algunes de les activitats del projecte. La presència de les mestres a l'aula ha estat molt important ja que han aportat informacions sobre aquells infants que presenten una major necessitat de treballar la tolerància a la frustració, amb la qual cosa s'ha posat una major atenció en aquests infants a l'hora de fer preguntes i establir els diàlegs.

Fent referència a la programació del programa, es considera que les activitats plantejades han estat adequades per assolir els objectius plantejats. Tot i no haver pogut comprovar l'assoliment, o no, d'alguns objectius que requerien de més pràctica per part de l'alumnat, es creu que les dinàmiques proporcionen als infants variades eines i estratègies per regular la frustració i, per tant, augmentar el seu grau de tolerància a la frustració. A més, són activitats motivadores que promouen l'interès i la participació dels alumnes i, com a conseqüències, el seu aprenentatge.

Es conclou que els **recursos** utilitzats al llarg del projecte **han estat els adequats**. S'han mostrat diferents materials que els alumnes poden emprar per tal d'aprendre a regular la frustració. Es considera que els recursos han estat adequats perquè s'ha pogut observar i comprovar com els alumnes han anat mostrant una major motivació i interès envers les diferents activitats i els recursos emprats a mida que s'anaven succeint.

A més, s'ha comprovat que les activitats es poden realitzar amb els tres cursos del segon cicle d'infantil i que els alumnes d'aquestes tres cursos són perfectament capaços

d'entendre les dinàmiques i realitzar-les. Algunes activitats han patit algunes modificacions en el grup de P3, baixant el nivell de complexitat d'algun aspecte de l'activitat per tal d'ajustar-ho a les seves capacitats i habilitats.

Es considera que el projecte s'ha assolit amb relatiu èxit. Per una part, els resultats han estat positius ja que la participació dels alumnes dels diferents grups d'infantil ha estat molt bona, mostrant un alt grau de motivació i interès envers el que se'ls ha mostrat i ensenyat. Per una altra part, fent referència a aquest "èxit relatiu", hagués faltat més temps per tal de fer un seguiment als alumnes i poder comprovar realment si els recursos que s'han ensenyat han estat adquirits i els utilitzen.

Així mateix, aclarir que no s'han pogut observar canvis constatables en la manera com els infants afronten i regulen la seva frustració, a causa de la manca de temps. No obstant això, es creu fermament que la pràctica regular d'aquestes estratègies poden ajudar als infants a desenvolupar un major grau de tolerància a la frustració, la qual cosa contribuirà directament en el seu benestar emocional, tant a dins com a fora de l'aula.

Com a aspecte de millora, de cara a una futura aplicació, es creu que s'hauria de disposar de més temps per tal de realitzar i aplicar les activitats de forma més espaiada en el temps, de manera que es realitzés una única activitat per setmana. El fet de realitzar una única dinàmica a la setmana permetrà als infants tenir el temps suficient per practicar l'estratègia i/o la tècnica i, a més a més, també donarà a la mestra més temps per poder observar i reforçar positivament la utilització i la pràctica per part dels alumnes.

Arribats a aquest punt, és important fer referència a la **formació del professorat** ja que com a professionals, s'ha de prendre consciència que és important tenir una bona formació per ensenyar als alumnes educació emocional, i qualsevol altre contingut en general. En aquest sentit, seria un "sense sentit" ensenyar a un alumne estratègies i eines per regular la frustració si ell mateix no les ha après i no les utilitza en el dia a dia a l'aula, si quan s'enfada la seva manera d'expressar-ho és cridant o castigant.

Igualment important és la formació de les **famílies**. Les famílies juguen un paper clau en el desenvolupament dels infants i moltes vegades no disposen dels coneixements necessaris per ajudar als seus fills o filles a prendre consciència i regular les seves

emocions, per la raó que ells mateixos tampoc no tenen ni coneixements ni recursos per regular les seves pròpies emocions. Així doncs, des d'aquí s'incideix en la importància de treballar l'educació emocional amb les famílies per tal que el que s'ensenya a l'aula pugui tenir una continuïtat en la llar familiar.

En aquest sentit les escoles poden fer molt ja que tot i que el currículum educatiu està enfocat a treballar aspectes més relacionats amb la intel·ligència més cognitiva dels alumnes, també poden decidir si volen treballar l'educació emocional dintre del currículum de la seva escola com, per exemple, en el Projecte de Convivència del Centre. És important conscienciar a les escoles per tal que introdueixin l'educació emocional en el centre, per la gran quantitat d'implicacions positives que suposarà per al desenvolupament i el benestar dels seus alumnes.

A més, aquesta necessària conscienciació per part dels centres de la importància d'introduir l'educació emocional en les aules, és veu reflectida de forma clara només observant els tipus de necessitats que mostren els infants a dins de les aules. Les necessitats emocionals a dins de l'aula són notables en molts casos amb la qual cosa introduir l'educació emocional i, en general, en la comunitat educativa, serà la clau per solucionar alguns dels problemes de caire emocional dels infants.

10. AUTOAVALUACIÓ

L'avaluació final del projecte ha estat molt positiva ja que he estat capaç d'elaborar i estructurar un possible programa d'Educació Emocional. Considero que aquest treball ha contribuït positivament tant a nivell professional com personal.

Per una banda, en aquest moment em considero competent i capaç per desenvolupar programes d'Educació Emocional tot i ser conscient que la planificació, aplicació i avaluació d'un programa complet d'educació emocional pot requerir d'una major complexitat i rigorositat a l'hora d'avaluar, cosa que no ha estat possible per la manca de temps i d'informació del context.

A més a més, considero que les activitats plantejades en el projecte són adequades i, molt important alhora, fomenten la motivació i l'interès dels alumnes i, com a conseqüència, el seu aprenentatge. A més, treballar la tolerància a la frustració des de

petits és molt important ja que durant tota la vida es viuen situacions frustrats que, molts cops, no es poden evitar, i si els ensenyem estratègies i recursos que els ajudin a regular-les es promourà que els infants experimentin un major benestar personal amb ells mateixos i, com a conseqüència, amb els altres i l'entorn.

Per altra banda, la realització d'aquest projecte ha estat molt positiu a nivell personal perquè, com vaig explicar en la primera part del treball, sempre he pensat que sóc una persona amb poca tolerància a la frustració i que si m'haguessin ensenyat de petita estratègies com les d'aquest projecte, en l'actualitat hagués pogut regular-la millor i, com a conseqüència, experimentar un major benestar emocional.

Així doncs, amb aquest projecte he pogut prendre consciència de la forma com regulava la meva frustració abans. M'he adonat que es poden emprar diversos recursos i estratègies per regular la frustració i que és cada persona la que ha d'escollir la tècnica que li sigui més efectiva i li faci sentir millor en el moment.

M'atreviria a afirmar que actualment el meu nivell de tolerància a la frustració és major que el d'abans de començar el projecte. Si més no, tot i que segueixen havent situacions en les quals no puc regular la frustració d'una forma efectiva, la meva competència en consciència emocional ha millorat molt, en el sentit que davant de qualsevol situació frustrant sóc totalment capaç d'identificar com em sento i actuar en conseqüència.

Estic satisfeta amb l'aplicació pràctica que s'ha dut a terme, sobretot per l'actitud tant positiva i la motivació mostrada per part dels alumnes durant la realització de totes les dinàmiques. El que he trobat a faltar en el projecte ha estat, per una part, fer les pràctiques en una escola en la qual es tingui contacte previ i es coneguin els alumnes, per tal de fer intervencions més ajustades a les característiques i necessitats grupals i individuals de cada infant. Per una altra part, també he trobat a faltar disposar de més temps per realitzar un seguiment posterior als alumnes i poder comprovar si els objectius han estat assolits, o no, en la seva totalitat.

En definitiva, amb aquest projecte he pres consciència de la manera com vull enfocar el meu camí professional, que és a través de l'Educació Emocional. El treball en Educació Emocional em permet treballar de forma paral·lela tant la meva dimensió professional com personal i considero que aquesta és una de les claus per aconseguir l'èxit desitjat.

11. BIBLIOGRAFIA

Argulló Morera, M.J., Filella Guiu, G., García Navarro, E., López Cassà, E., Bisquerra

Alzina, R. (Coord.). (2010). *La educación emocional en la práctica*. Barcelona: Horsori-ICE.

Bisquerra, R. (coord.). (2011). *Educación Emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer.

Bisquerra, R (2010). *Educación Emocional y bienestar*. Madrid: Wolters Kluwer España S.A.

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

Bizkarra, K. (2005). *Encrucijada emocional*. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer

Carpena, A. (2001). *Educació socioemocional a primària: Eumo*

Delors, J. (1996.). *Los cuatro pilares de la educación*. Madrid, España: Santillana/UNESCO.

De Pagès, E., i Reñé, A. (2008). *Com ser docent i no deixar-hi la pell*. Barcelona:

Editorial Graó.

Elias, M.J., Tobias, S.E., i Friedlander, B.S. (2002). *Educar con inteligencia emocional*.
Barcelona: Random House Mondadori. S.A.

Gardner, H. (1998). *Inteligencias múltiples: La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós
Iberica.

Generalitat de Catalunya, Departament d'ensenyament (2009) *Currículum Educació
Infantil*.

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

GROP (2009). *Activitats per al desenvolupament de la intel·ligència emocional en els
nens*. Barcelona: Paramón Ediciones S.A.

López Cassà, E. (2003). *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. Barcelona:
Praxis.

López Cassà, E. (2011). *Educar las emociones en la infancia (de 0 a 6 años).
Reflexiones y propuestas prácticas*. Madrid: Wolters Kluwer.

12. ANNEXOS

12.1. El conte de la Tortuga Sàvia

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.

Cada dia la Tortugueta es deia a ella mateixa que intentaria no posar-se en problemes. Però cada dia s'enfadava, 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 més 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:*

- ***“stop”***
- ***respiro fondo***
- ***dic com em sento***
- ***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”* a la Tortugueta li va agradar la idea i ho va voler provar (**“ara ho provem tots”**)

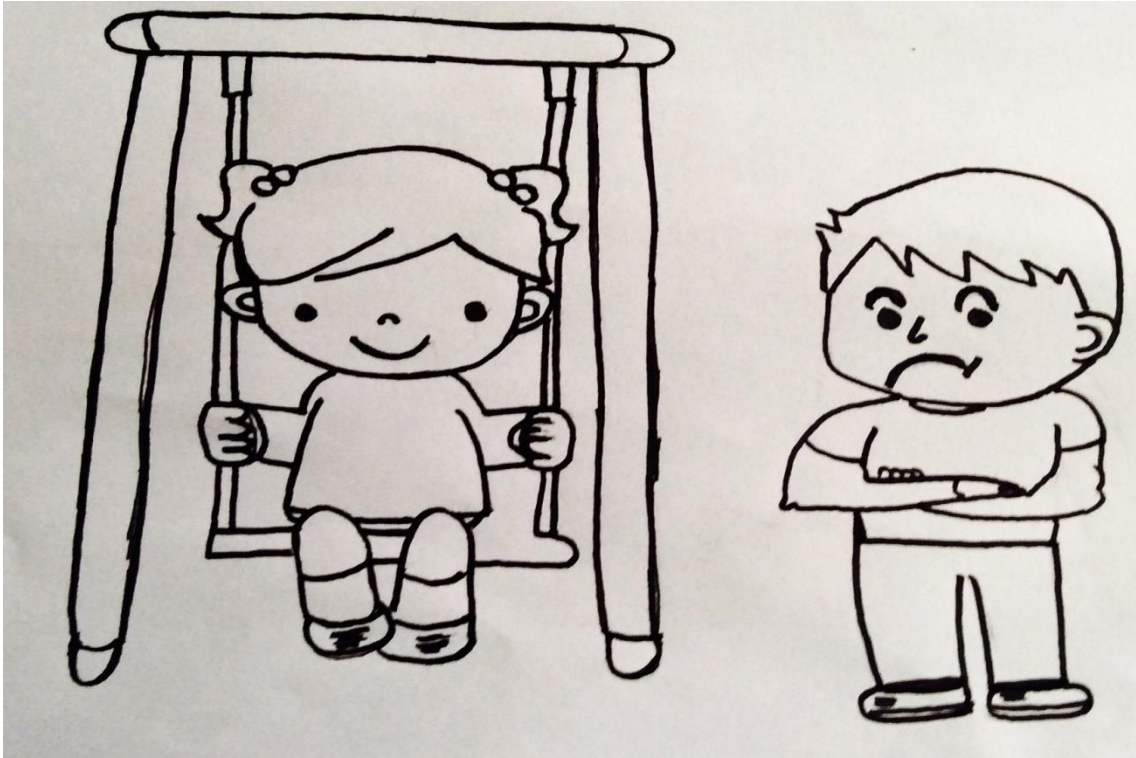
L’endemà, a l’escola, la Tortugueta estava fent feina quan un company es va posar a molestar-la. Va sentir com es començava a enfadar i just quan anava a pegar-lo es va recordar del que la vella sàvia tortuga li havia dit. La tortugueta sabia que estava enrabiada i es va voler controlar, així és que 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!”**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

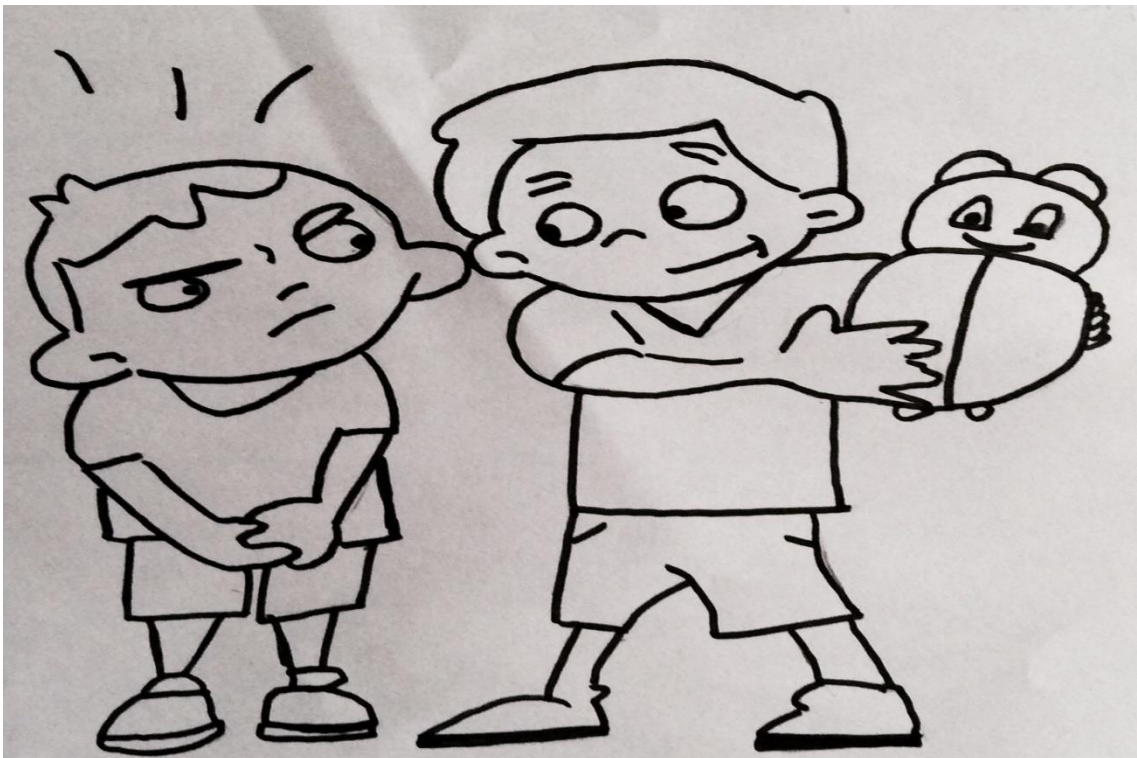
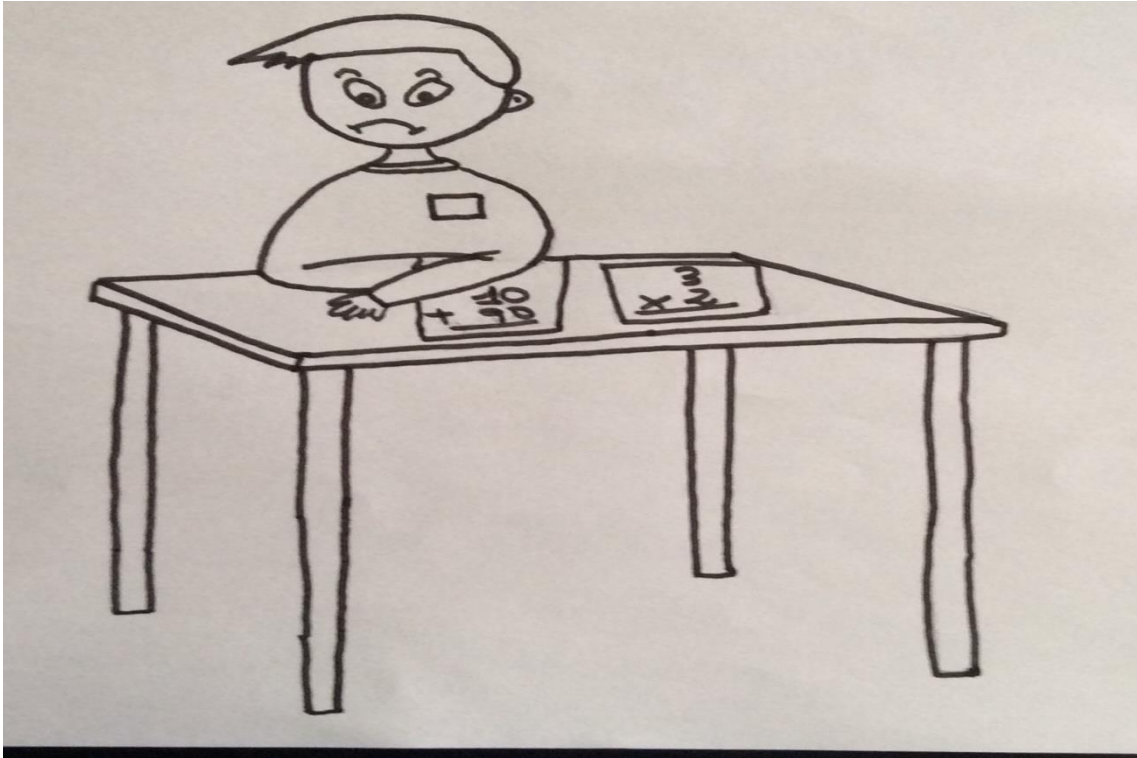
una altra, moltes vegades. Sempre que sentia que alguna cosa la preocupava, es posava dins la closca i es calmava. Quan algú la pegava o l'empipava, o quan la feina de l'escola era molt difícil per ella, anava dins seu i descansava. La Tortugueta se sentia molt orgullosa. Després d'unes setmanes, la 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.

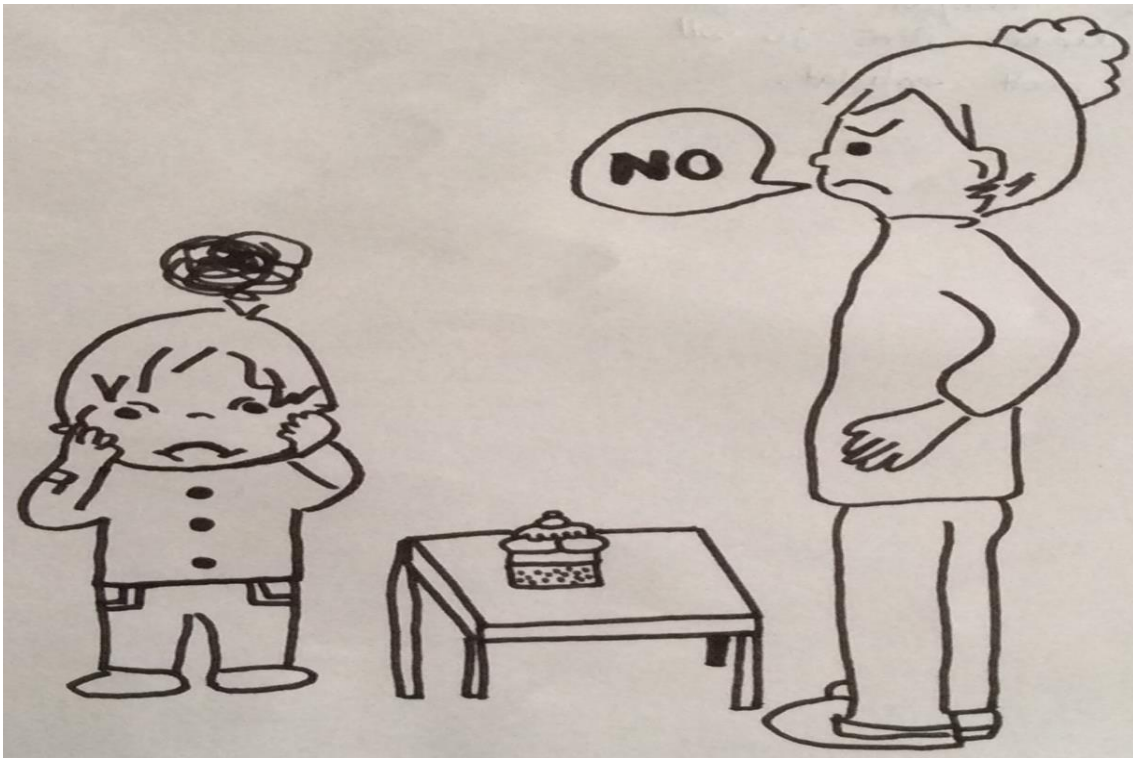
Conte de l'anna carpeta (educació socioemocional)

12.2. Làmines de l'activitat: Què puc fer per sentir-me millor?









12.3. La capsa de la relaxació

