

Educació Emocional i valors socials i cívics

Curs 2014-2015

Projecte final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar

Autora:

Paco Pozo Gómez

Tutora:

Èlia López Cassà



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

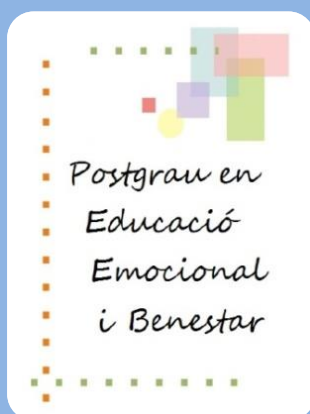


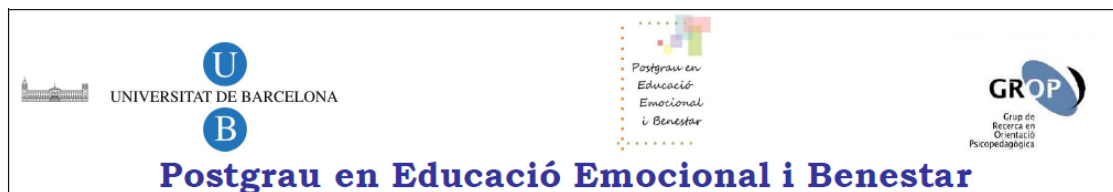
Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 3.0 No adaptada de Creative Commons

*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:

Pozo Gómez, P. (2015). *Educació Emocional i valors social i cívics. Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar*. Barcelona: Universitat de Barcelona. Dipòsit Digital: <http://hdl.handle.net/2445/68425>





Universitat de Barcelona
ICE-Facultat de Pedagogia
Postgrau en Educació Emocional i Benestar

Educació emocional i valors socials i cívics

Modalitat d'intervenció

Projecte final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar

Curs 2014-2015

Autor: **Paco Pozo Gómez**

Tutora: Èlia López Cassà

ÍNDIX

1. INTRODUCCIÓ	3
2. FONAMENTACIÓ TEÒRICA	4
2.1. L'educació emocional	4
2.1.1. La història	4
2.1.2. La intel·ligència emocional	10
2.1.3. El marc conceptual – part educativa i científica	11
2.2. Valors socials i cívics	13
2.3. L'educació emocional i els valors socials i cívics	18
2.4. Legislació i currículum de l'educació primària	19
2.5. Annex de la fonamentació.....	25
2.5.1. El projecte de convivència	25
2.5.2. Conclusions de la Fundació Jaume Bofill	26
2.5.3. Les lleis	28
3. IMPLEMENTACIÓ D'UN PROGRAMA	36
3.1. Anàlisi del context	36
3.2. Necessitats identificades	37
3.3. Objectius del programa	37
3.4. Temari	38
3.5. Desplegament de les fitxes	40
3.6. Procés d'aplicació	54
3.7. Estratègies d'avaluació	54
3.8. Avaluació	54
3.8.1. Avaluació de l'alumnat	54
3.8.2. Avaluació del programa	56
3.8.3. Avaluació del centre	57
4. CONCLUSIONS	58
5. BIBLIOGRAFIA	59
6. ANNEXES	61

1. INTRODUCCIÓ

*"Procureu no ser un home amb èxit,
sinó un home amb valors"*

Albert Einstein

El treball que us vull presentar és una idea sorgida a partir d'una convicció personal, que fa anys que em volta pel cap, i una necessitat que enguany ha arribat al meu context laboral.

Durant els meus principis en el món de la docència, vaig poder formar part d'un projecte de Convivència, essent el mediador i el dinamitzador de grups de delegats. El fet de poder introduir-me en aquest món va ser clau per donar-li un pes molt important a les emocions i veure la importància que tenen.

L'altra necessitat que he comentat anteriorment, surt de l'aplicació de l'assignatura d'educació en valors socials i cívics que aquest curs escolar forma part del nostre currículum escolar. I és entre aquestes dues vessants tant importants i familiars on vull incidir; de com les emocions sorgides són treballades a partir d'uns valors que avui dia necessitem tots els habitants per aprendre a ser, a pensar i a actuar de forma autònoma i coherent.

És així doncs com sorgeix la idea de treballar les emocions a través de l'assignatura d'educació en valors socials i cívics. Principalment la competència de la consciència emocional relacionada amb la d'aprendre a ser i a pensar, i la de regulació emocional amb la d'aprendre a actuar de forma autònoma i coherent.

Degut a que sóc tutor d'un grup de tercer de primària, i amb les mancances observades a nivell de desenvolupament personal, aquest projecte serà un programa d'intervenció al cicle mitjà de l'escola Túbula, a les dues línies del tercer de primària, a on els alumnes tenen majoritàriament entre 7 i 8 anys.

Aquest programa d'educació emocional tindrà lloc a l'assignatura d'educació en valors, la qual és aquest any el primer any que s'imparteix a aquest curs. Degut a aquesta nova modalitat a l'escola, i, consegüentment al poc bagatge en el tema emocional, el projecte a realitzar partirà de l'educació emocional amb un vessant de valors socials i cívics.

L'objectiu d'aquest projecte és el de dissenyar, implementar i avaluar un programa d'intervenció d'educació emocional i valors socials i cívics en alumnes de 3r de l'educació primària.

Per a situar-vos en aquest treball, primer us trobareu una primera part de fonamentació teòrica en la qual explico la importància de l'educació emocional en la nostra societat, basada en un marc teòric referencial i també en el recull de la normativa de lleis i decrets i relacionada amb les orientacions que es fan als centres de l'àrea d'educació en valors socials i cívics. I posteriorment es veurà el disseny, implementació i avaluació d'un programa que esdevingui una pràctica educativa intencional, planificada sistemàtica i efectiva.

2. FONAMENTACIÓ TEÒRICA

2.1. L'educació emocional

2.1.1. La història

Les emocions

Per a començar aquest tema de l'educació emocional començarem introduint el concepte d'emoció, i, arrel a aquest, s'aniran enllaçant els seus components.

Una emoció és una resposta, a nivell fisiològic, comportamental i cognitiu, a una situació a la que es veu sotmesa una persona. I aquesta emoció és la que ens fa actuar en conseqüència a aquest estímul fugint o lluitant (fly or fight). (Bisquerra, 2009)

Aquelles respostes del cos des de dins, es a dir tot allò que té a veure amb la suor, amb les papallones de la panxa, la respiració, etc. són les respostes de component neurofisiològic. Les de component comportamental són aquelles que el nostre cos exterioritza, per exemple la nostra comunicació verbal i el to. I la part del component cognitiu és la part de desxifrar allò que sentim per a posar-li nom.

Any 1903

Alfred Binet, al 1903, i juntament amb altres col·legues, va desenvolupar un mètode per determinar aquells alumnes que podrien fracassar per tal de prendre mesures i d'aquesta situació van sortir els primers tests d'intel·ligència. Aquests tests, la idea de tenir intel·ligència i la manera de puntuar el coeficient intel·lectual es van estendre pels Estats Units.

Any 1980

Per la dècada dels 80 el psicòleg Howard Gardner va rebatre la idea proposant la nova teoria anomenada les "intel·ligències múltiples".

L'aparició de les intel·ligències múltiples deixa de banda la intel·ligència clàssica la qual deixava en evidència una sola intel·ligència, que no es pot canviar ni modificar i que es pot mesurar amb tests.

Es de suma importancia que reconozcamos y alimentemos todas las inteligencias humanas y todas las combinaciones de inteligencias. Todos somos tan diferentes en parte porque todos poseemos combinaciones distintas de inteligencias. Si reconocemos este hecho, creo que al menos tendremos más posibilidades de enfrentarnos adecuadamente a los numerosos problemas que se nos plantea en esta vida.

Gardner (1987)

Malgrat que al principi hi havia solament set intel·ligències, actualment hi ha un total de nou que s'anomenen a continuació:

1. Intel·ligència musical
2. Intel·ligència cinètic-corporal
3. Intel·ligència lògic-matemàtica
4. Intel·ligència lingüística
5. Intel·ligència espacial
6. Intel·ligència interpersonal
7. Intel·ligència intrapersonal
8. Intel·ligència existencial
9. Intel·ligència naturalista

Segons Armstrong, en el llibre de las “inteligencias múltiples en el aula” (2011), i en referència ala teoria de les intel·ligències múltiples de H. Gardner, hi ha quatre punts claus en els que la teoria de la IM es basa:

- Les nou intel·ligències múltiples formen part de totes les persones, i es que és una teoria de funcionament cognitiu amb la que tothom posseeix capacitat de les nou intel·ligències. La diferencia entre les persones és el nivell de rendiment de cadascuna d'elles que fa que tots siguem únics.

- Aquest punt ens fa referència a la possibilitat de que totes les persones puguem desenvolupar cadascuna de les intel·ligències malgrat trobar alguna possible dificultat.
- Les persones tenim totes les intel·ligències i aquestes interactuen entre elles agafant el seu protagonisme en el moment precís.
- Es pot ser intel·ligent a dintre de cadascuna de les categories de les diferent intel·ligències.

De totes aquestes intel·ligències es vol remarcar les intel·ligències interpersonal i intrapersonal perquè la barreja d'ambdues dona pas a la intel·ligència emocional (Salovey, Mayer y Caruso, 2000).

Segons el llibre “inteligencias múltiples en el aula (2011)”, d'Armstrong i traduïnt-lo del castellà,

La intel·ligència interpersonal és “la capacitat de percebre i distingir els estat anímics, les intencions, les motivacions i els sentiments d'altres persones. Poden incloure la sensibilitat cap a les expressions facials, veus i gestos; la capacitat de distingir entre nombrosos tipus de senyals interpersonals , i la de respondre amb eficàcia i de mode pragmàtic a aquestes senyals.”

la intel·ligència intrapersonal és “l'autoconeixement i capacitat per actuar segon aquest coneixement. Aquesta intel·ligència inclou una imatge precisa d'un mateix (els punts forts i les limitacions), la consciència dels estats d'ànim, intencions, motivacions, temperaments i els desitjos interiors i la capacitat d'autodisciplina, autocomprensió i autoestima.”

Armstrong (2011)

Any 1980

Malgrat que Reuven Bar-On va fer servir l'expressió EQ (Emotional Quotient) en la seva tesis doctoral “The development of an operational concept of psychological well-being” (Bar-On, 1983), no va ser fins el 1997 -es va publicar la primera versió del Emotional Quotient Inventory (Bar-On, 1997)- que el seu model va tenir difusió.

Bar-On utilitza la expressió “intel·ligència emocional i social” per a referir-se a un conjunt d’habilitats personals, emocionals i socials que influeixen en l’adaptació i l’enfrontament davant les demandes i pressions del medi. Aquesta intel·ligència influeix en l’èxit a la vida, a la salut i al benestar psicològic. (Psicopedagogia de les emocions, 2009)

Les parts amb les què el model de Bar-On (1997a, 1997b) es compona són:

- *Del component intrapersonal: autoconsciència emocional, assertivitat, autoestima, autorealització, independència.*
- *Del component interpersonal: empatia, relacions interpersonals, responsabilitat social.*
- *Del component d’adaptabilitat: solució de problemes, prova de realitat, flexibilitat.*
- *De la gestió de l’estrès: tolerància a l’estrès, control de la impulsivitat.*
- *De l’estat d’ànim general: felicitat, optimisme*
(Psicopedagogia de les emocions, 2009)

Any 1990

Segons el llibre “Psicopedagogia de las emociones” (Bisquerra, 2009)

La inteligencia emocional incluye la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual. (Mayer y Salovey (1997:10)).

Els especialistes Mayer y Salovey defineixen quatre parts del concepte d’intel·ligència emocional interrelacionades entre sí. Aquestes són les següents:

- La percepció emocional, que és la capacitat d’expressar i diferenciar els diferents tipus d’emocions.

- La facilitació emocional del pensament, que ens porta a la relació que hi ha entre les emocions sentides i la cognició (com i què pensem).
- La comprensió emocional, que porta a l'individu a comprendre el funcionament de les emocions.
- La regulació emocional, que és la capacitat de regular les emocions per a buscar poder estar millor.

A partir de diferents estudis de Salovey y Mayer (Salovey y Mayer, 2007), el millor context per a desenvolupar la intel·ligència emocional és a partir de la interacció amb els demés; així que els contextos familiars, socials, escolars, i semblants, són propicis per aquest desenvolupament.

Any 1995

Com ja hem comentat abans, Goleman va causar molta expectació quan va publicar el seu llibre "Emotional Intelligence " al 1995. En aquest llibre (1995: 43-44) s'explica que la intel·ligència emocional consisteix en:

- *Conèixer les pròpies emocions, que recull tot allò de conèixer les emocions i sentiments que sentim.*
- *Dominar les emocions, que vol dir poder acompanyar les emocions que sentim d'una manera controlada.*
- *Auto-motivació, que ens apropa al binomi d'emoció que impulsa a l'acció, i, conseqüentment ens motiva. Pel contrari, si controlem l'emoció, controlem la impulsivitat. I es que controlar la motivació i la impulsivitat ajuda a ser més efectiu.*
- *Reconèixer les emocions dels demés, una vegada coneixem les nostres emocions, podem ser empàtics i conèixer les emocions de les persones que tenim al voltant.*
- *Establir relacions, que engloba principalment el dominar les habilitats socials per a interactuar amb les persones i a tenir bones relacions.*

2.1.2. La intel·ligència emocional

Dominar les intel·ligències intrapersonal i interpersonal ens porten a la intel·ligència emocional que, segons Sternberg i Hedlund, podríem considerar aquestes dues com a intel·ligència personal (Sternberg, 2000; Hedlund y Stendberg, 2000) i l'anàlisi social, respectivament.

Els components bàsics de la intel·ligència emocional, i que es tenen en compte a partir de la dècada dels noranta, són la intel·ligència i les emocions.

Com ja sabem, la paraula intel·ligència té diferents connotacions al llarg del segle XX; i les emocions es troben en molts àmbits com per exemple en la psicologia humanista i el counseling que tenen en compte les emocions; segons aquests tipus d'enfocaments, en especial el counseling i la psicoteràpia, les persones busquem sentir-nos bé amb nosaltres mateixos, viure les pròpies emocions i créixer emocionalment.

Salovey i Mayer (1990), van treure unes conclusions referides a la intel·ligència emocional a partir d'uns estudis científics que van fer van; però no va ser fins el 1995, quan Daniel Goleman (1995) va divulgar el llibre anomenat Emotional Intelligence, que aquesta idea es va difondre notablement.

En aquest llibre es comenten diferents idees al voltant de la intel·ligència emocional: Les persones poden ser emocionalment felices a partir d'aprendre unes competències emocionals; la intel·ligència emocional es contrasta amb la intel·ligència general; i a la vegada el coeficient intel·lectual (CI) amb el quocient emocional (EQ en anglès): i es relaciona la part racional de les persones (la raó i el cervell entre d'altres) amb la emocional (els instints i els sentiments entre d'altres).

2.1.3. El marc conceptual – part educativa i científica

La competència emocional.

Les competències del GROU, Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica, ens indica que l'objectiu de l'educació emocional és el desenvolupament de les cinc competències emocionals.

D'acord amb Bisquerra i Pérez, una una competència és

la capacitat per a mobilitzar adequadament un conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per a realitzar activitats diverses amb un cert nivell de qualitat i eficàcia (Bisquerra i Pérez, 2007).

I, quan parlem de competències emocionals, Bisquerra i Pérez, tornen a comentar que són

el conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per a prendre consciència, comprendre, expressar i regular de forma apropiada els fenòmens emocionals (Bisquerra i Pérez, 2007).

Troblem un total de cinc competències emocionals que són la consciència emocional, la regulació emocional, l'autonomia emocional, la competència social i la competència per a la vida i el benestar.

La primera competència que trobem, i que ens dona pas a la resta, és la consciència emocional és la capacitat per a posar nom, de manera molt precisa, tant a les emocions com als sentiments que sentim les persones. També té a veure amb comprendre les emocions dels altres que ens envolten d'una manera precisa, no tan sols amb el vocabulari correcte sinó de saber llegir la comunicació no verbal, i consegüentment d'implicar-se d'una manera empàtica. I per últim, prendre consciència de la relació entre el que pensem (cognició), l'emoció que sentim i com ens comportem.

La segona competència és la regulació emocional, que ens porta a ser hàbil a l'hora de tractar les emocions d'una manera adequada. Així que s'han d'expressar les emocions apropiades i haver assolit la relació de cognició, emoció i comportament. També inclou la regulació de les emocions i els sentiments com pot ser la regulació de la impulsivitat, la tolerància a la frustració i la capacitat per a ser pacient, tenir estratègies d'autoregulació que regulin la intensitat i la duració dels estats emocionals i tenir la capacitat per auto-generar emocions positives que ens fan gaudir dels moments i de la vida en general.

L'autonomia emocional és l'autogestió que les persones fan d'elles mateixes per a gaudir de la vida. Per exemple té a veure amb l'autoestima, tenir una actitud positiva a la vida, a ser responsable amb les pròpies creences i comportaments ètics i saludables, amb l'auto-motivació a nivell personal, social o professional i amb la resiliència davant condicions adverses.

La competència social és la competència de les habilitats socials, de fer relacions amb altres persones, de saber respectar als demés tot i tenir diferències amb altres persones, de ser receptiu amb els demés de manera verbal i no verbal, de compartir emocions i expressar-les també de manera verbal i no verbal, de sustentar un comportament assertiu, prosocial i cooperatiu, de preveure i solucionar conflictes socials i personals i ser capaç de regular les emocions en els demés.

Per últim trobem la competència per a la vida i el benestar, que és la capacitat que tenim per a millorar i sortir exitosos en el dia a dia de la nostra vida personal, professional, social o familiar, entre d'altres. Ser competent per a la vida implica estar satisfets i tenir benestar. A dintre d'aquesta última competència s'ha d'aconseguir fixar objectius adaptatius a diferents terminis, prendre decisions de manera responsable encaminades al benestar, saber demanar ajuda i buscar recursos, la ciutadania activa i compromesa, gaudir del benestar emocional i transmetre'l als demés que ens envolten i a ser capaç de fluir generant experiències òptimes a la vida.

2.2. Els valors socials i cívics

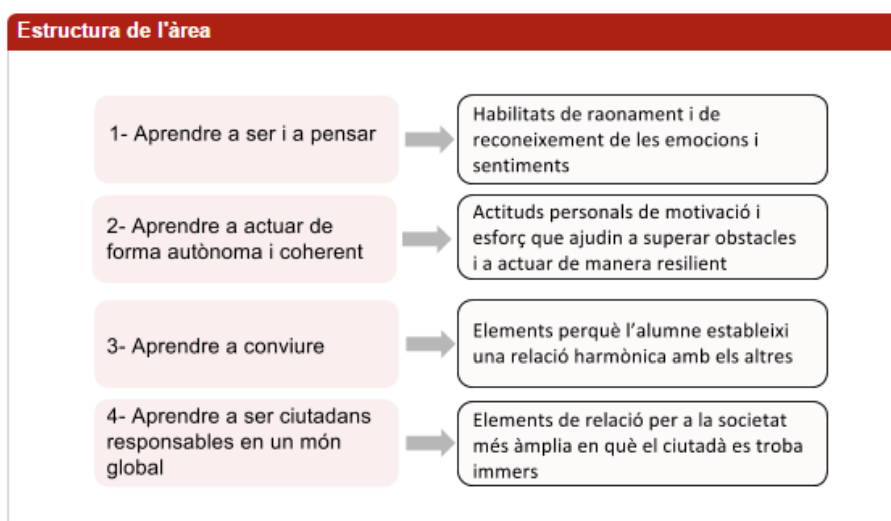
El departament d'ensenyament clarifica que els alumnes han de cursar en cadascun dels cursos de les diferents etapes l'àmbit d'educació en valors socials i cívics. I, a dintre d'aquest àmbit trobem l'àrea de valors socials i cívics. Com a explicació del que consisteix aquesta àrea, es pot dir que en vol donar als alumnes elements i eines per a que aquests siguin capaços de viure plenament, de manera responsable i amb felicitat i per a que puguin contribuir al benestar dels qui els envolten.

<http://www.xtec.cat/web/curriculum/primaria/educaciovalors> [Consulta: 26 de gener de 2015].

<http://portaldogc.gencat.cat/utillsEADOP/PDF/6900/1431926.pdf> [Consulta: 1 de setembre de 2015]

Com ens hem pogut imaginar a l'anterior explicació, els objectius de l'àrea d'educació en valors socials i cívics són molt clars, aquests volen dotar als alumnes d'eines per a fer que visquin feliços i que contribueixin als benestar de la resta de persones que els envolten. Així que és necessari actituds i valors per a conviure (la convivència), per a respectar els drets de les persones i per a aportar una bona condició de vida digna a les persones.

Per això esmentat anteriorment, els alumnes necessiten ser dotats dels valors d'una societat democràtica: ser competents en la vida per a viure i conviure en llibertat, responsabilitat, els respecte, la igualtat, la solidaritat i l'equitat.



L'àrea d'educació en valors socials i cívics ha de

promoure en els alumnes les habilitats de pensament i de raonament que són a la base del sistema de judicis i valors que orienta la nostra actuació com a membres de la societat i que conforma, en definitiva, una determinada actitud ètica. Aquestes habilitats han de promoure un pensament independent i autònom que pugui contrastar de manera crítica les opinions dels altres, tant les directes com les transmeses pels mitjans tecnològics i de la informació, per tal d'acceptar-les o descartar-les. Un pensament que ha de ser lògic, raonable, ordenat i clar, perquè contribueixi a la comprensió adequada de la realitat i a la formació d'un judici propi. Els nois i noies es dotaran així d'un sistema de valors i de creences adaptables a les circumstàncies dinàmiques de la vida.

<http://www.xtec.cat/alfresco/d/d/workspace/SpacesStore/d95b1fe1-937b-4441-99b9-c3972288c275/%27ORIENTACIONS%20ALS%20CENTRES%20EDUCACIO%20C3%82%20C2%93%20EN%20VALORS.pdf> [Consulta: 26 de gener de 2015].

En definitiva, aquesta àrea d'educació en valors socials i cívics té varis objectius tot i que tots tenen relació entre ells. Es vol aconseguir que els alumnes tinguin hàbits de conducta en tota l'etapa, que adquireixin hàbits mentals, d'autoconeixement, d'autocontrol, d'empatia i d'assertivitat, i també que assoleixin actitud.

Per a aconseguir els objectius abans mencionats, aquesta àrea s'estructura des de dos vessants: la dimensió individual (el jo), i la dimensió col·lectiva (el jo, els altres i la interacció amb el món). Cadascuna d'aquestes dimensions treballa dos blocs. La part individual té en compte aprendre a ser i a pensar i aprendre a actuar de manera autònoma i coherent. Mentre que la part col·lectiva fa referència a l'aprendre a conviure i a l'aprendre a ser ciutadans responsables en un món global.

<p>BLOC 1. APRENDRE A SER I A PENSAR</p> <p>Inclou el treball de les habilitats de raonament i de reconeixement de les emocions i els sentiments.</p> <p>BLOC 2. APRENDRE A ACTUAR DE MANERA AUTÒNOMA I COHERENT</p> <p>Contribueix a l'adquisició d'actituds personals des de la motivació i des de l'esforç que ajudin a superar obstacles i a actuar d'una manera resilient.</p>	<p>ES BASEN EN EL TREBALL DEL JO</p>
<p>BLOC 3. APRENDRE A CONVIURE</p> <p>Aporta elements perquè l'alumne comenci la seva relació harmònica amb els altres.</p>	<p>ES BASA EN EL TREBALL DEL JO I ELS ALTRES</p>
<p>BLOC 4. APRENDRE A SER CIUTADANS RESPONSABLES EN UN MÓN GLOBAL</p> <p>Aporta els elements de relació per a la societat més àmplia en què el ciutadà es troba immers.</p>	<p>ES BASA EN EL TREBALL DEL JO, ELS ALTRES I EL MÓN</p>

<http://www.xtec.cat/alfresco/d/d/workspace/SpacesStore/d95b1fe1-937b-4441-99b9-c3972288c275/%27ORIENTACIONS%20ALS%20CENTRES%20EDUCACIO%3%82%2%93%20EN%20VALORS.pdf> [Consulta: 26 de gener de 2015].

A continuació, s'exposa l'estructura i contingut de l'àrea, dels dos primers blocs de la dimensió individual, que són els que principalment fan referència a aquest projecte. Aquesta estructura és extreta d'un document d'orientació als centres que té el Departament d'Ensenyament.

BLOC 1 – APRENDRE A SER I A PENSAR

Aprenre a ser i a pensar, inclou el treball de les habilitats de raonament i de reconeixement de les emocions i els sentiments. El domini d'aquestes habilitats ha de permetre a l'alumne la capacitat de gaudi personal en la vida quotidiana, de sorpresa davant de la realitat i el desig de conèixer-la i entendre-la, i ha d'encaminar-lo cap a l'exercici de la llibertat de pensament, pas necessari per a la pràctica d'una visió crítica.

Formen part d'aquest bloc 1:

- Les estratègies per a l'autoconeixement i l'autoestima.
- La identificació dels trets de la identitat personal i de les emocions i els sentiments propis.
- El treball dels processos de raonament.

- Les habilitats de concentració, d'atenció, d'interiorització, de reflexió...
- Les estratègies per al diàleg com l'argumentació, la contra-argumentació i les proves.
- L'expressió d'opinions i judicis de manera assertiva mitjançant la conversa, la discussió i el debat.
- L'actitud crítica en l'observació i la interpretació de la realitat.
- La identificació dels propis prejudicis i estereotips.
- El rebuig de comportaments i actituds discriminatoris

Són exemples d'activitats adequades per a aquest bloc 1:

- La realització de jocs en què es posin de manifest i s'acceptin les diferents maneres de ser de cadascú.
- La identificació dels fets i les conductes que ens produeixen diferents sentiments, creences, prejudicis...
- L'expressió plàstica o amb el cos d'emocions i sentiments.
- Les converses i diàlegs en què els alumnes comparin fets, estableixin relacions, contrastin opinions i vagin construint coneixement.
- L'establiment de rutines que permeten que tots els alumnes se sentin protagonistes en algun moment.
- El visionat i l'audició de recursos audiovisuals amb el posterior diàleg en què els alumnes valorin els aspectes de la realitat que s'hi ofereixen.
- La pràctica de rutines que incorporen l'expressió dels sentiments i la concreció dels hàbits - ...

BLOC 2 – APRENDRE A ACTUAR DE MANERA AUTÒNOMA I COHERENT

Aprendre a actuar de manera autònoma i coherent, han de contribuir a l'adquisició d'actituds personals des de la motivació i des de l'esforç que ajudin a superar obstacles i a actuar d'una manera resilient.

També han de contribuir a la coherència entre les accions fetes i el sistema propi de valors així com al desenvolupament d'hàbits de conducta responsable, a partir dels quals l'alumne sigui conscient de les conseqüències dels seus actes i les tingui en compte a l'hora de prendre decisions.

Formen part d'aquest bloc 2:

- El treball de les habilitats personals d'autonomia i resiliència-
- L'impuls d'actituds de responsabilitat que promoguin el compliment dels deures i l'acceptació de les conseqüències dels actes fets.
- L'anàlisi de les situacions de l'entorn proper que representen un repte i de les alternatives que s'hi plantegen.
- L'autogestió de les emocions i els sentiments propis.
- L'autoregulació de la conducta.
- La valoració de l'esforç i la motivació.
- L'estímul d'actituds de coherència.

Són exemples d'activitats adequades per a aquest bloc 2:

- Jocs que estimulin l'esperit de superació i el pensament alternatiu.
- La reflexió sobre la correcció de determinats comportaments relacionats amb les emocions que els produeixen.
- L'ús de recursos que ens ajuden a reduir els nivells de tensió (respiració, música relaxant...).
- El diàleg sobre els objectius que tenim a la vida, els obstacles que s'hi interposen, els recursos que tenim per assolir-los i els sentiments que ens provocaran l'èxit o el fracàs en el seu assoliment.
- El visionat i l'audició de recursos audiovisuals amb el debat posterior en què els alumnes analitzin i valorin els sentiments i emocions provocats per fets diferents o trobi exemple de conductes resilients.
- L'audició de contes i el diàleg posterior en què es presentin exemples de model de conductes assertives.
- Produir textos o presentacions audiovisuals o dramatitzar situacions en què es posin de manifest valors com la coherència, l'esforç, la motivació...

2.3. L'educació emocional i els valors socials i cívics

Aquest projecte parteix de la fusió de l'educació emocional i els valors socials i cívics. Per una part estan les quatre dimensions de l'àrea d'educació en valors socials i cívics: aprendre a ser i pensar, aprendre a actuar de forma autònoma i coherent, aprendre a conviure i aprendre a ser ciutadans responsables en un món global. I per una altra part estan les competències de l'educació emocional: la consciència emocional, la regulació emocional, l'autonomia emocional, la competència social i la competència per a la vida i benestar.

De totes les dimensions d'educació en valors i de les competències emocionals, solament es treballaran dues.

A partir d'aprendre a ser i a pensar, que tracta de tenir habilitats de raonament i de reconeixement de les emocions i sentiments, es treballa la consciència emocional, que inclou també els mateixos objectius. Per un altre costat, i a partir d'aprendre a actuar de forma autònoma i coherent, els alumnes tenen actituds de motivació i esforç, que es lliga amb la competència de la regulació emocional amb la que els alumnes aprendran l'habilitat de tractar les emocions d'una manera adequada.

El següent quadre especifica les dues àrees amb les seves dimensions i competències.

<i>Àrea d'educació en valors socials i cívics</i>	<i>L'educació emocional i les seves competències</i>
Aprendre a ser i a pensar	Consciència emocional
Aprendre a actuar de forma autònoma i coherent	Regulació emocional
Aprendre a conviure	Autonomia emocional
Aprendre a ser ciutadans responsables en un món global.	Competència social
	Competència per la vida i benestar

2.4. Legislació i currículum de l'educació primària

A dintre del sistema Canari, les emocions estan incloses a dintre del currículum com a assignatura, anomenada “educación emocional y para la creatividad”. A Castilla la Manxa també se l'ha inclòs al currículum educatiu de manera explícita. I, altres regions com el País Basc, Cantabria, Extremadura i Catalunya l'estan tenint molt en compte però no des del currículum.

En el cas de Catalunya, l'educació emocional està present d'una manera disfressada. Es pot veure una aproximació a dintre de les competències bàsiques, a les competències “social i ciutadana” i “autonomia i iniciativa personal”. Ambdues tenen a veure amb la formació integral de les persones.

Les competències bàsiques

El repte de la societat és dotar a les persones d'una formació integral, amb sentit crític per comprendre i actuar de manera adequada, i amb habilitats i valors. A continuació us mostro què diu el Real Decret 1513/2006, de l'educació en la ciutadania.

El Reial Decret 1513/2006 de 7 de desembre, s'estableixen els ensenyaments mínims de l'educació primària («BOE» 293, de 8-12-2006), amb els què es vol aconseguir assegurar el repte de la societat de la informació per avançar en la educació ciutadana. La introducció d'aquestes competències bàsiques en el currículum vol garantir que l'alumnat tingui la formació que la societat del segle XXI necessita. Una formació integral, dotada de sentit crític per comprendre i també per actuar de manera adequada davant els problemes que sorgeixen permanentment, en el món complex, i de les seves habilitats i valors que a construir aquestes competències.

Les vuit competències bàsiques són la comunicació lingüística, la matemàtica, el coneixement i interacció amb el món físic, tractament de la informació i competència digital, la cultural i la artística, aprendre a aprendre, la competència social i ciutadana, i autonomia i iniciativa personal.

D'aquestes competències cal recalcar la competència social i ciutadana i la d'autonomia i iniciativa personal com a competències relacionades estretament amb la educació emocional.

Competència social i ciutadana

Aquesta competència fa possible comprendre la realitat social en què es viu, cooperar, conviure i exercir la ciutadania democràtica en una societat plural, així com comprometre's a contribuir a la seva millora. En aquesta competència hi estan integrats coneixements diversos i habilitats complexes que permeten participar, prendre decisions, escollir com comportar-se en determinades situacions i responsabilitzar-se de les eleccions i decisions adoptades.

Globalment suposa utilitzar, per desenvolupar-se socialment, el coneixement sobre l'evolució i l'organització de les societats i sobre els trets i valors del sistema democràtic, així com utilitzar el judici moral per escollir i prendre decisions, i exercir activament i responsablement els drets i deures de la ciutadania.

Aquesta competència afavoreix la comprensió de la realitat històrica i social del món, la seva evolució, els seus èxits i els seus problemes. La comprensió crítica de la realitat exigeix experiència, coneixements i consciència de l'existència de diferents perspectives en analitzar aquesta realitat. Comporta recórrer a l'anàlisi multi-causal i sistèmica per jutjar els fets i problemes socials i històrics i per reflexionar-hi de manera global i crítica, així com fer raonaments crítics i lògicament vàlids sobre situacions reals, i dialogar per millorar col·lectivament la comprensió de la realitat.

També significa entendre els trets de les societats actuals, la seva creixent pluralitat i el seu caràcter evolutiu, a més de demostrar comprensió de l'aportació que les diferents cultures han fet a l'evolució i progrés de la humanitat, i disposar d'un sentiment comú de pertinença a la societat en què es viu. En definitiva, mostrar un sentiment de ciutadania global compatible amb la identitat local.

Així mateix, formen part fonamental d'aquesta competència les habilitats socials que permeten saber que els conflictes de valors i interessos formen part de la convivència, resoldre'ls amb actitud constructiva i prendre decisions amb autonomia utilitzant tant els coneixements sobre la societat com una escala de valors construïda mitjançant la reflexió crítica i el diàleg en el marc dels patrons culturals bàsics de cada regió, país o comunitat.

La dimensió ètica de la competència social i ciutadana comporta ser conscient dels valors de l'entorn, avaluar-los i reconstruir-los afectivament i racionalment per crear progressivament un sistema de valors propi i comportar-se en coherència amb aquests valors en afrontar una decisió o un conflicte. Això suposa entendre que no tota posició personal és ètica si no està basada en el respecte a principis o valors universals com els que conté la Declaració dels Drets Humans.

En conseqüència, entre les habilitats d'aquesta competència destaquen conèixer-se i valorar-se, saber comunicar-se en diferents contextos, expressar les pròpies idees i escoltar les alienes, ser capaç de posar-se en el lloc de l'altre i comprendre el seu punt de vista encara que sigui diferent del propi, i prendre decisions en els diferents nivells de la vida comunitària, valorant conjuntament els interessos individuals i els del grup. A més implica la valoració de les diferències alhora que el reconeixement de la igualtat de drets entre els diferents col·lectius, en particular, entre homes i dones. Igualment la pràctica del diàleg i de la negociació per arribar a acords com a forma de resoldre els conflictes, tant en l'àmbit personal com en el social.

Finalment, forma part d'aquesta competència l'exercici d'una ciutadania activa i integradora que exigeix el coneixement i la comprensió dels valors en què s'assenten els estats i les societats democràtiques, dels seus fonaments, formes d'organització i funcionament. Aquesta competència permet reflexionar críticament sobre els conceptes de democràcia, llibertat, igualtat, solidaritat, coresponsabilitat, participació i ciutadania, amb particular atenció als drets i deures reconeguts a les declaracions internacionals, a la Constitució espanyola i a la legislació autonòmica, així com la seva aplicació per part de diverses institucions; i mostrar un comportament coherent amb els valors

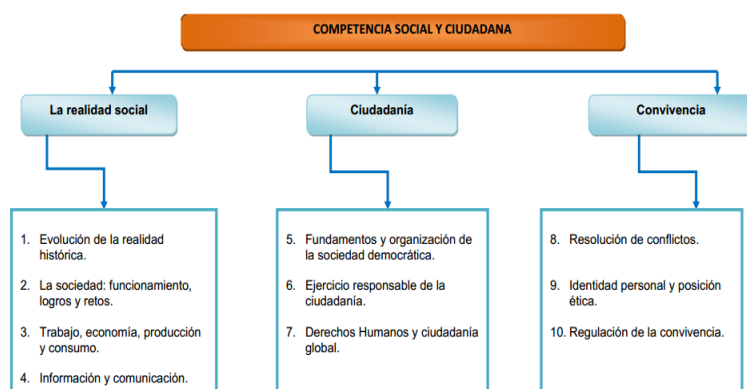
democràtics, que al seu torn comporta disposar d'habilitats com prendre consciència dels propis pensaments, valors, sentiments i accions, i el control i l'autoregulació d'aquests.

En definitiva, l'exercici de la ciutadania implica disposar d'habilitats per participar activament i plenament en la vida cívica. Significa construir, acceptar i practicar normes de convivència conformes amb els valors democràtics, exercir els drets, les llibertats, les responsabilitats i els deures cívics, i defensar els drets dels altres.

En síntesi, aquesta competència suposa comprendre la realitat social en què es viu, afrontar la convivència i els conflictes utilitzant el judici ètic basat en els valors i pràctiques democràtiques, i exercir la ciutadania, actuant amb criteri propi, contribuir a la construcció de la pau i la democràcia, i mantenir una actitud constructiva, solidària i responsable davant el compliment dels drets i obligacions cíviques.

http://cbib.caib.es/index.php?option=com_k2&view=item&id=57:les-compet%C3%A8ncies-b%C3%A0siques-annex-1&Itemid=164 [10 de febrer de 2015]

Per una altra part, el govern Basc explica aquesta competència d'una forma molt senzilla i clara. Ens diu que la competència social i ciutadana està estructurada en tres dimensions: la realitat social, la ciutadania i la convivència. Aquests tres blocs fan que els alumnes coneguin i actuïn com a ciutadans, començant per conèixer la història, els drets i deures de la societat democràtica i l'anàlisi dels conflictes i la seva resolució.



[http://ediagnostikoak.net/edweb/cas/item-liberados/ED10_Euska di Herriartasuna EP4 .pdf](http://ediagnostikoak.net/edweb/cas/item-liberados/ED10_Euska_di_Herriartasuna_EP4.pdf) [23 de febrer de 2015]

Autonomia i iniciativa personal

“Una persona es autónoma cuando es capaz de ponerse a sí misma sus propias normas; cuando no se rige por lo que le dicen, sino por un tipo de normas que cree que debería cumplir cualquier persona, le apetezca a él o a ella cumplirlas o no.”

Kant.

Aquesta competència es refereix, d'una banda, a l'adquisició de la consciència i aplicació d'un conjunt de valors i actituds personals interrelacionades, com la responsabilitat, la perseverança, el coneixement de si mateix i l'autoestima, la creativitat, l'autocrítica, el control emocional, la capacitat d'escollir, de calcular riscos i d'afrontar els problemes, així com la capacitat de demorar la necessitat de satisfacció immediata, d'aprendre dels errors i d'assumir riscos.

D'altra banda, remet a la capacitat d'escollir amb criteri propi, d'imaginar projectes, de tirar endavant les accions necessàries per desenvolupar les opcions i els plans personals –en el marc de projectes individuals o col·lectius– i responsabilitzar-se'n, tant en l'àmbit personal, com social i laboral.

Suposa poder transformar les idees en accions; és a dir, proposar-se objectius i planificar i portar a terme projectes. Requereix, per tant, poder re-elaborar els plantejaments previs o elaborar noves idees, buscar solucions i portar-les a la pràctica. A més, analitzar possibilitats i limitacions, conèixer les fases de desenvolupament d'un projecte, planificar, prendre decisions, actuar, avaluar el que s'ha fet i autoavaluar-se, extreure conclusions i valorar les possibilitats de millora.

Exigeix, per tot això, tenir una visió estratègica dels reptes i les oportunitats que ajudi a identificar i complir objectius i a mantenir la motivació per aconseguir l'èxit en les tasques empreses, amb una sana ambició personal, acadèmica i professional. Igualment ser capaç de posar en relació l'oferta acadèmica, laboral o d'oci disponible, amb les capacitats, els desitjos i els projectes personals.

A més, comporta una actitud positiva cap al canvi i la innovació que pressuposa flexibilitat de plantejaments, i la possibilitat d'entendre aquests canvis com a oportunitats, adaptar-s'hi críticament i constructivament, afrontar els problemes i trobar solucions a cadascun dels projectes vitals que s'emprenen.

En la mesura que l'autonomia i la iniciativa personals involucren sovint altres persones, aquesta competència obliga a disposar d'habilitats socials per relacionar-se, cooperar i treballar en equip: posar-se al lloc de l'altre, valorar les idees dels altres, dialogar i negociar, l'assertivitat per fer saber adequadament als altres les pròpies decisions, i treballar de manera cooperativa i flexible.

Una altra dimensió important d'aquesta competència, molt relacionada amb aquest vessant més social, està constituïda per les habilitats i actituds relacionades amb el lideratge de projectes, que inclouen la confiança en un mateix, l'empatia, l'esperit de superació, les habilitats per al diàleg i la cooperació, l'organització del temps i les tasques, la capacitat d'afirmar i defensar drets o l'assumpció de riscos.

En síntesi, l'autonomia i la iniciativa personal suposen ser capaç d'imaginar, emprendre, desenvolupar i avaluar accions o projectes individuals o col·lectius amb creativitat, confiança, responsabilitat i sentit crític.

http://cbib.caib.es/index.php?option=com_k2&view=item&id=57:les-compet%C3%A8ncies-b%C3%A0siques-annex-1&Itemid=164 [10 de febrer de 2015]

2.5. Annex de la fonamentació

2.5.3. El projecte de convivència (PdC)

Contextualització

La nostra societat d'avui dia és, entre d'altres, complexa i pluricultural. Això implica un nou repte per als ciutadans i ciutadanes, ésser capaç de socialitzar-se amb uns nous hàbits, amb els que poder viure i conviure amb la diversitat cultural en la qual vivim.

Aquest fet de compartir, viure, conviure, socialitzar-se o relacionar-se, en un món amb diversitat cultural, ens porta a un món ple de diferències amb el qual s'han de mirar les oportunitats de relació. Així doncs estem parlant de convivència.

Donat que s'està parlant de convivència, s'ha d'afavorir, per un costat el diàleg, la comprensió, l'enteniment, el respecte i la responsabilitat, i per un altre, s'ha d'aprendre a tenir en compte, les pròpies i les dels demés emocions i sentiments que es generen d'aquesta situació.

Definició del projecte de convivència

És així doncs que quan parlem de convivència, es genera parlar de les relacions interpersonals amb un seguit de bagatge emocional. I apareix llavors la creació d'un projecte per a fomentar la convivència, i que implica al professorat, alumnat i família.

Objectiu principal

El PdC té com a objectiu educar per i per a la convivència, i té la finalitat de comunicar de les accions que el centre docent fa servir per a dotar d'eines a tota la comunitat educativa, tenint en compte a l'alumne com a principal protagonista, per a la convivència i la resolució positiva de conflictes. Aquestes accions permeten la transferència d'aprenentatge, valors, creences, actituds i hàbits.

http://educacio.gencat.cat/documents/PC/ProjectesEducatius/Projecte_convivencia_documento_marc.pdf [16 de juliol de 2015]

2.5.4. Conclusions de la Fundació Jaume Bofill.

Els 7 principis de l'aprenentatge.

Després d'una bona reflexió que ha fet pensar el canvis en la educació d'aquests últims anys, s'ha arribat a la conclusió de quins factors han fet que això sigui possible. Les TIC, la economia del coneixement i les competències que es necessiten a mode d'adaptació han fet que les escoles hagin de reconsiderar el disseny i l'enfocament de l'ensenyament i aprenentatge.

El projecte *Innovative Learning Environments* (Entorns d'Aprenentatge Innovadors) de l'OCDE ha explorat la naturalesa de l'aprenentatge a través de la cognició, l'emoció i la biologia, i ha analitzat les implicacions de diferents aplicacions en entorns d'aprenentatge. La recerca es va sintetitzar i en van derivar set "principis" transversals que haurien d'orientar la creació dels entorns d'aprenentatge del segle XXI.

D'aquets set principis, dos d'ells fan referència a l'educació emocional: "Les emocions són part integral de l'aprenentatge" i "l'aprenentatge ha de tenir en compte les diferències individuals".

L'alumne és el centre de l'aprenentatge

En aquest principi, l'entorn pretén desenvolupar "alumnes autoregulats" que controlin les seves emocions i motivacions durant el procés d'aprenentatge.

L'aprenentatge és de naturalesa social

La neurociència confirma que aprenem per mitjà de la interacció social, de manera que l'organització de l'aprenentatge hauria de ser altament social.

Les emocions són part integral de l'aprenentatge

L'aprenentatge resulta de la interacció dinàmica de l'emoció, la motivació i la cognició, tres elements inextricablement entrelligats.

- *Les creences positives sobre un mateix com a alumne en general i en una matèria concreta representen un component bàsic per al coneixement a fons i la "competència flexible".*

- *Persisteix la tendència a identificar les emocions amb la “feblesa”. En conseqüència, reconèixer la importància de les emocions és més fàcil en la teoria que en la pràctica.*

- *L’atenció que totes les parts implicades, inclosos els estudiants, dediquen a les motivacions té més a veure amb la voluntat d’aconseguir un aprenentatge més eficaç que més divertit (tot i que seria molt millor que reunís ambdós trets).*

L’aprenentatge ha de tenir en compte les diferències individuals

Els estudiants difereixen en diversos aspectes fonamentals per a l’aprenentatge: coneixement previ, capacitats, concepte d’aprenentatge, estils i estratègies d’aprenentatge, interès, motivació, creença sobre l’eficiència pròpia i emocions. També difereixen en altres aspectes que tenen a veure amb l’entorn com per exemple, la llengua i la procedència cultural i social.

http://learningleadershipconference.cat/docs/The_Nature_of_Learning-Practitioner_Guide-CAT.pdf [19 de febrer de 2015]

2.5.5. Les lleis

En temes de legislació i normes que afecten a l'àmbit educatiu de Catalunya, hi ha tot un seguit de lleis que acompanyen a l'educació emocional però d'una manera implícita.

Malgrat aquesta falta de defensa clara de l'educació emocional, aquesta es troba totalment inclosa per la importància que té en el desenvolupament integral de la persona.

S'ha fet una recerca de les següents lleis i decrets per a demostrar com es van fent referències al benestar, al desenvolupament de les habilitats socials, a la formació integral de les capacitats emocionals i socials, a la vinculació entre pensament, emoció i acció, etc. Tota aquesta informació ha estat consultada a la base d'XTEC.

LLEI ORGÀNICA 2/2006 d'Educació, de 3 de maig.

LLEI 12/2009, de 10 de juliol, d'educació

DECRET 142/2007, de 26 de juny

DECRET 102/2010, de 3 d'agost, d'autonomia dels centres educatius

DECRET 279/2006, de 4 de juliol

LLEI ORGÀNICA 2/2006 d'Educació, de 3 de maig. BOE n. 106 de 04/05/2006

TÍTOL PRELIMINAR

El sistema educatiu espanyol s'inspira en la transmissió i la posada en pràctica de valors que afavoreixin la llibertat personal, la responsabilitat, la ciutadania democràtica, la solidaritat, la tolerància, la igualtat, el respecte i la justícia. També s'inspira en l'orientació educativa i professional dels estudiants, com a mitjà necessari per a l'assoliment d'una formació personalitzada, que propiciï una educació integral en coneixements, destreses i valors, i en l'educació per a la prevenció de conflictes i per a la seva resolució pacífica, així com la no-violència en tots els àmbits de la vida personal, familiar i social.

El sistema educatiu espanyol s'orienta a la consecució del ple desenvolupament de la personalitat, de les capacitats dels alumnes, en la tolerància, la llibertat dins els principis democràtics de convivència, en la prevenció de conflictes i la seva resolució pacífica, en la formació per a la pau, el respecte als drets humans, la vida en comú, la cohesió social, la cooperació i solidaritat entre els pobles, al desenvolupament de la capacitat dels alumnes per regular el seu propi aprenentatge

I fa confiar els alumnes en les seves aptituds i coneixements, així com per desenvolupar la creativitat, la iniciativa personal i l'esperit emprenedor, a la preparació per a l'exercici de la ciutadania i per a la participació activa en la vida econòmica, social i cultural, amb actitud crítica i responsable i amb capacitat d'adaptació a les situacions canviants de la societat del coneixement.

Totes les persones han de tenir la possibilitat de formar-se al llarg de la vida, dins i fora del sistema educatiu, amb la finalitat d'adquirir, actualitzar, completar i ampliar les seves capacitats, coneixements, habilitats, aptituds i competències per al seu desenvolupament personal i professional.

TÍTOL I

A l'educació primària es proporcionen a tots els nens i nenes una educació que permeti afermar el seu desenvolupament personal i el seu propi benestar, desenvolupar les habilitats socials, els hàbits de treball i estudi, el sentit artístic, la creativitat i l'afectivitat.

El projecte educatiu del centre ha de recollir els valors, els objectius, les prioritats d'actuació, el tractament transversal en les àrees, matèries o mòduls de l'educació en valors i altres ensenyaments. A més, ha de tenir en compte les característiques de l'entorn social i cultural del centre, ha de recollir la forma d'atenció a la diversitat de l'alumnat i l'acció tutorial, així com el pla de convivència, i ha de respectar el principi de no-discriminació i d'inclusió educativa com a valors fonamentals.

TÍTOL PRELIMINAR

El sistema educatiu es regeix pel respecte a la convivència, el foment de la pau, el respecte dels drets humans, la formació integral de les capacitats intel·lectuals, ètiques, físiques, emocionals i socials dels alumnes que els permeti el ple desenvolupament de la personalitat, la vinculació entre pensament, emoció i acció que contribueixi a un bon aprenentatge i condueixi els alumnes a la maduresa i la satisfacció personals i la capacitat per a exercir activament la ciutadania.

TÍTOL I

Els alumnes tenen dret a rebre una educació integral, orientada al ple desenvolupament de la personalitat, amb respecte als principis democràtics de convivència i als drets i les llibertats fonamentals. Tots els membres de la comunitat escolar tenen el dret a una bona convivència i el deure de facilitar-la. I les regles de convivència als centres educatius s'han de basar genèricament en els principis democràtics i específicament en els principis i normes que deriven d'aquesta llei.

Els alumnes tenen dret a rebre una educació integral i de qualitat, a gaudir d'una convivència respectuosa i pacífica, amb l'estímul permanent d'hàbits de diàleg i de cooperació. Els alumnes tenen com a deures el de complir les normes de convivència del centre.

Les normes d'organització i funcionament dels centres han de determinar formes de participació dels alumnes que propiciïn la formació en els hàbits democràtics de convivència.

Els mestres i els professors són els professionals que han de transmetre els coneixements, destreses i valors i tenen com a deures els d'exercir la funció docent d'acord amb els principis, els valors, els objectius i els continguts del projecte educatiu, a contribuir al desenvolupament de les activitats del centre en un clima de respecte, tolerància, participació i llibertat que fomenti entre els alumnes els valors propis d'una societat democràtica.

L'aprenentatge de la convivència és un element fonamental del procés educatiu i així ho ha d'expressar el projecte educatiu de cada centre. Tots els membres de la comunitat escolar tenen dret a convida en un bon clima escolar i el deure de facilitar-lo amb llur actitud i conducta en tot moment i en tots els àmbits de l'activitat del centre.

Els centres han d'establir mesures de promoció de la convivència, mecanismes de mediació per a la resolució pacífica dels conflictes i fórmules per mitjà de les quals les famílies es comprometin a cooperar de manera efectiva en l'orientació, l'estímul i l'actitud i la conducta dels alumnes en el centre educatiu.

La resolució de conflictes, que s'ha de situar en el marc de l'acció educativa, té per finalitat contribuir al manteniment i la millora del procés educatiu dels alumnes. Els procediments de resolució dels conflictes de convivència han de vetllar per la protecció dels drets dels afectats, han d'assegurar el compliment dels deures dels afectats, han de garantir la continuïtat de les activitats del centre i han d'emprar mecanismes de mediació sempre que sigui pertinent.

La mediació és un procediment per a la prevenció i la resolució dels conflictes que es puguin produir en el marc educatiu, per mitjà del qual es dona suport a les parts en conflicte perquè puguin arribar per si mateixes a un acord satisfactori.

Els centres poden acordar d'elaborar conjuntament plans o programes socioeducatius que afavoreixin la major integració possible en l'entorn social dels objectius educatius i socials.

El currículum s'orienta a desenvolupar la personalitat, les aptituds i les capacitats generals dels alumnes perquè adquireixin les competències i assoleixin el domini dels continguts que es determinin, a capacitar els alumnes per a comprendre llur entorn i per a relacionar-s'hi d'una manera activa, crítica, cooperativa i responsable, a capacitar els alumnes per a l'exercici de la ciutadania, amb respecte als drets i les llibertats fonamentals de les persones i als principis bàsics de la convivència democràtica, a capacitar els alumnes per al desenvolupament d'estratègies d'autoregulació dels aprenentatges i per a l'aprenentatge autònom.

En el marc dels objectius que estableix l'article 52.2, els currículums de l'educació bàsica s'han d'orientar a l'adquisició de les competències bàsiques, que han de contribuir al desenvolupament personal dels alumnes i a la pràctica de la ciutadania activa.

L'acció tutorial a l'educació bàsica, que comporta el seguiment individual i col·lectiu dels alumnes, ha de contribuir al desenvolupament de llur personalitat i els ha de prestar l'orientació de caràcter personal i acadèmic que els ajudi a assolir la maduresa personal i la integració social.

A l'educació primària s'ha de desenvolupar les capacitats personals i les habilitats socials i a desenvolupar la capacitat d'esforç, de treball i d'estudi.

Els criteris d'organització pedagògica que adoptin els centres en les etapes que integren l'educació bàsica, han de contribuir a educar els alumnes en la responsabilitat d'exercir la ciutadania activa per mitjà de la participació en els afers de la comunitat.

TÍTOL VIII

Els mestres i els professors han d'exercir la tutoria dels alumnes i la direcció i l'orientació global de llur aprenentatge, a contribuir al desenvolupament personal dels alumnes en els aspectes intel·lectual, afectiu, psicomotor, social i moral.

DECRET 142/2007, de 26 de juny, pel qual s'estableix l'ordenació dels ensenyaments de l'educació primària. DOGC 4915 - 29.06.2007

La finalitat i els objectius de l'educació primària són proporcionar a tots els nens i les nenes les competències que els permetin assegurar el seu desenvolupament personal i social, donar igualtat de drets i oportunitats entre homes i dones, a l'autonomia personal, la coresponsabilitat i la interdependència personal, a la resolució de problemes i als coneixements bàsics de la ciència, la cultura i la convivència, el rebuig de tot tipus de comportaments discriminatoris per raó de sexe, desenvolupar la competència d'expressar el que s'ha après, d'explicar amb raons coherents, fiables i ben justificades el seu punt de vista i la seva opinió, de saber escoltar el punt de vista dels altres amb respecte i d'arribar a acords quan sigui necessari, desenvolupar les habilitats socials, d'esforç, treball i estudi, expressar el sentit artístic, la creativitat i l'afectivitat, conèixer,

valorar i aplicar els valors i les normes de convivència per ser un ciutadà o ciutadana lliure capaç de prendre compromisos individuals i col·lectius, respectar els drets humans, acceptar el pluralisme propi d'una societat democràtica, adquirir habilitats per mantenir i millorar el clima de convivència, i per prevenir i resoldre conflictes de manera pacífica tant en l'àmbit familiar com en l'àmbit escolar i social i desenvolupar les capacitats afectives en tots els àmbits de la personalitat i en la manera de relacionar-se amb els altres, així com una actitud contrària a la violència, als prejudicis de qualsevol mena i als estereotips sexistes.

L'acció tutorial és el conjunt d'accions educatives i dels processos individuals i de grup que contribueixen al desenvolupament personal i a l'orientació de l'alumnat per assolir un millor creixement personal i integració social. L'acció tutorial ha de contribuir a crear una dinàmica positiva en el grup classe i a implicar l'alumnat i les seves famílies en la dinàmica del centre. Com a part de la formació integral de l'alumnat, l'acció tutorial ha de preveure els procediments de treball conjunt amb les famílies per a la coordinació i seguiment tant del procés d'aprenentatge com dels aspectes de desenvolupament personal, orientació escolar i de convivència i cooperació.

DECRET 102/2010, de 3 d'agost, d'autonomia dels centres educatius. DOGC 5686 - 05.08.2010

El projecte educatiu de cada centre recull i aplica els criteris d'organització pedagògica, les prioritats i els plantejaments educatius, els procediments d'inclusió educativa, els valors i objectius que regeixen l'aprenentatge de la convivència i altres actuacions que caracteritzen el centre.

Els compromisos s'han de referir al seguiment de l'evolució dels i de les alumnes, al respecte a les conviccions ideològiques i morals de la família en el marc dels principis i valors educatius establerts a les lleis, a l'adopció de mesures correctores en matèria de convivència i a la comunicació entre el centre i la família.

L'acció tutorial té per finalitat contribuir, en col·laboració amb les famílies, al desenvolupament personal i social de l'alumnat en els aspectes intel·lectual, emocional i

moral, d'acord amb la seva edat, comporta el seguiment individual i col·lectiu de l'alumnat per part de tot el professorat, i vetlla per la convivència del grup d'alumnes i la seva participació en les activitats del centre.

Les normes d'organització i funcionament del centre han de ser coherents amb el fet que l'aprenentatge i la pràctica de la convivència són elements fonamentals del procés educatiu. Totes les persones membres de la comunitat escolar tenen dret a convida en un bon clima escolar i el deure de facilitar-lo amb les seves actituds i conducta.

Les normes d'organització i funcionament han d'incorporar les mesures de promoció de la convivència establertes en el centre, i mecanismes com la mediació, per a la prevenció i resolució de conflictes.

DECRET 279/2006, de 4 de juliol, sobre drets i deures de l'alumnat i regulació de la convivència en els centres educatius de Catalunya. DOGC 4670 - 06.07.2006

TÍTOL 1

Aquest Decret té per objecte la regulació dels drets i deures de l'alumnat, de les normes de convivència, de la mediació com a procés educatiu de gestió de conflictes i del règim disciplinari en els centres educatius no universitaris de Catalunya.

TÍTOL 2

L'alumnat té dret a rebre una formació que li permeti aconseguir el desenvolupament integral de la seva personalitat, dintre dels principis ètics, morals i socials comunament acceptats en la nostra societat. La formació de l'alumnat ha de comprendre la formació en el respecte dels drets i llibertats fonamentals i en l'exercici de la tolerància i de la llibertat dins els principis democràtics de convivència, l'educació emocional que el capaciti per al desenvolupament de relacions harmòniques amb ell mateix i amb els altres i la formació per a la pau, la cooperació, la participació i la solidaritat entre els pobles.

El respecte a les normes de convivència dins el centre docent, com a deure bàsic de l'alumnat implica les obligacions de participar i col·laborar activament amb la resta de membres de la comunitat escolar, per tal d'afavorir el millor desenvolupament de l'activitat educativa, de la tutoria i l'orientació i de la convivència en el centre.

TÍTOL 3

La mediació escolar és un mètode de resolució de conflictes mitjançant la intervenció d'una tercera persona, amb formació específica i imparcial, amb l'objecte d'ajudar les parts a obtenir per elles mateixes un acord satisfactori.

La mediació escolar regulada en aquest títol es basa en els principis de la voluntarietat d'acollir-se o no a la mediació. El procés de mediació pot utilitzar-se com a estratègia preventiva en la gestió de conflictes entre membres de la comunitat escolar.

<http://www.xtec.cat/web/curriculum/primaria/normativa> [19 de febrer de 2015]

3. IMPLEMENTACIÓ D'UN PROGRAMA

3.1. Anàlisi del context.

Aquesta intervenció d'Educació Emocional i amb Valors Socials i Cívics s'ha portat a terme a la Institució Escolar Túrbula, que es troba al barri del Besòs de la ciutat de Sant Adrià de Besòs. Aquesta és una escola laica i concertada, i actualment porta 15 anys exercint la seva professió en un edifici nou, però aquesta escola va ser fundada pel senyor Rafael Garcia Villanueva el 1960, en els baixos d'un edifici propers a la nova escola, al mateix barri Besós.

Quan es va formar aquest centre, era d'una sola línia i molt familiar. Actualment, hi ha majoritàriament dues línies per curs amb un total de 1.400 alumnes i aproximadament 100 professors. Tot i haver crescut molt, l'escola continua portant a terme la proximitat de les famílies. Els mestres i professors, són molt propers als alumnes i això fa que aquesta escola agradi als pares.

Durant els últims anys, aquesta escola ha incrementat l'oferta educativa del centre amb l'objectiu de facilitar la formació al màxim nombre d'alumnes possible. Els estudis que s'ofereixen van des de llar d'infants fins als mòduls de grau superior, passant per infantil, primària, secundària, batxillerat i diferent modalitats de formació professional.

El centre disposa d'un Projecte d'Atenció a la Diversitat pel qual es dota de recursos humans i materials necessaris per garantir una atenció de qualitat als alumnes d'algun tipus de necessitats.

El curs al qual es dissenyarà el programa d'Educació Emocional i amb Valors Socials i Cívics és al de tercer de primària. De les dues classes que hi ha, al 3r A no l'aplicaré personalment però es farà servir el mateix projecte. L'horari per aplicar-lo al 3r B són els dimecres de 9 a 9:30.

3.2. Necessitats identificades

El nivell socioeconòmic de les famílies és mitjà. Hi ha un petit nombre de famílies que estan molt a sobre dels seus fills/es, un petit grup que no hi està a sobre i els alumnes dels quals podrien avançar més, i la resta que són d'un nivell mitjà. El nivell de nouvinguts i immigrants és baix.

L'escola persegueix l'objectiu de formació integral de l'alumne i té clar que és molt important el valor humà, els valors i els aspectes morals. Com ja hem vist a la fonamentació teòrica, l'educació emocional és molt important per prevenir comportaments no desitjats i promoure intel·ligència emocional dels infants. Per aquesta raó, i perquè aquest any a 3r de primària es fa l'assignatura d'Educació en Valors Socials i Cívics, es va decidir portar a terme aquest treball d'educació emocional i amb valors socials i cívics.

3.3. Objectius del programa

Aprendre a ser i a pensar vs. consciència emocional

- Utilitzar vocabulari d'emocions, valors i/o sentiments que s'estiguin treballant.
- Pensar en les conseqüències dels actes.

Aprendre a actuar de forma autònoma i coherent vs. regulació emocional

- Ser tolerant vers les opinions i decisions que prenguin els iguals.
- Mostrar paciència per aconseguir objectius individuals i grupals.

3.4. Temari

Sessions	Objectius d'aprenentatge	Contingut	Temporització
Sessió 1	Aprendre el vocabulari de les emocions. Reconèixer aquestes emocions viscudes.	Les emocions positives, negatives i ambigües (vídeos) /fer un mapa conceptual	1,30 hores
Sessió 2	Relacionar el que sentim, pensem i com ens comportem. Expressar emocions en coherència amb el que sentim, pensem i com ens comportem.	Emoció, cognició i comportament. Expliquem històries personals i llunyanes.	1,30 hores
Sessió 3	Vivenciar emocions diferents a la que sentim. Entendre el propi cos. Reconèixer les emocions en els altres.	Vivim les emocions. Fem teatre: emocions a la carta.	1,30 hores
Sessió 4	Prendre consciència del que ens fa sentir bé. Saber fer un pla d'acció per aconseguir els nostres objectius.	El benestar. Què podem fer per sentir-nos millor?	1,30 hores
Sessió 5	Conèixer tècniques de relaxació. Poder escollir la relaxació vers la ràbia. Relaxar el cos.	Tècniques de relaxació. Trobem maneres de regular-nos. El racó de la calma i el massatge.	1,30 hores
Sessió 6	Aprendre a acceptar les decisions que no són les pròpies. Regular la frustració del moment. Gaudir del moment encara que no s'estigui d'acord amb la situació.	La tolerància a la frustració. Les decisions de grup. El grup que m'estima i que no m'agrada. El grup que no m'estima però m'agrada. La meva i nostra meta.	1,30 hores
Sessió 7	Ser conscient de la falta de paciència. Buscar tècniques per a ser més pacient. Reduir la impulsivitat.	La paciència. Per a que tenir pressa? M'avorreixo si no faig res?	1,30 hores
Sessió 8	Prendre consciència de les responsabilitats. Saber perseguir les obligacions morals.	La responsabilitat. Accions per aconseguir	1,30 hores

		objectius.	
Sessió 9	<p>Conèixer diferents tipus de pensaments morals.</p> <p>Saber a quin tipus de pensament moral es troba cadascú.</p> <p>Tenir empatia</p> <p>Evolucionar en el desenvolupament moral.</p>	El pensament moral. Els sis estadis. Els dilemes morals. Part I.	1,30 hores
Sessió 10	<p>Conèixer diferents tipus de pensaments morals.</p> <p>Saber a quin tipus de pensament moral es troba cadascú.</p> <p>Tenir empatia</p> <p>Evolucionar en el desenvolupament moral.</p>	El pensament moral. Els sis estadis. Els dilemes morals. Part II	1,30 hores
Sessió 11	<p>Saber de diferents valors.</p> <p>Actuar en conseqüència dels propis valors.</p>	Els valors humans. Sóc humil, sincer, respectuós, just i amic? Part I. La televisió.	1,30 hores
Sessió 12	<p>Saber de diferents valors.</p> <p>Agrair a les demés persones.</p>	Els valors humans. Sóc humil, sincer, respectuós, just i amic? Part II. Una carta d'agraïment.	1,30 hores

3.5. Desplegament de les fitxes

SESSIÓ 1		Les emocions positives, negatives i ambigües	
<p>En aquesta sessió es parlarà principalment del concepte d'emoció i de la classificació de les emocions en positives, negatives i ambigües.</p> <p>Activitat 1 Definir què és una emoció? Podria ser una sensació que tenim i que es manifesta de manera fisiològica (suor), comportamental (to de veu o expressió facial) i cognitivament (el sentiment, posar-li nom al que sentim) (15') Classe</p> <p>Activitat 2 Veure un vídeo i unes imatges sobre emocions. (15') Parelles</p> <p>Activitat 3 Es farà un brainstorming de les emocions que coneixen. (15') Petit grup</p> <p>Activitat 4 Es parlarà de les 7 emocions bàsiques i de la seva classificació: positives (por, tristesa, fàstic, ira) negatives (alegria, amor) i ambigües (sorpresa). (15') Petit grup</p> <p>Activitat 5 Els alumnes faran un mapa conceptual d'aquestes emocions bàsiques. (30') Individual</p>			
Objectiu general:		Objectius de la sessió:	
Aprendre a ser i a pensar vs. consciència emocional		<ul style="list-style-type: none"> - Aprendre el vocabulari de les emocions. - Reconèixer aquestes emocions viscudes. 	
TEMPORITZACIÓ	INTERACCIÓ		ORGANITZACIÓ AULA
1,30 hores	Alumne - alumne	Mestre - alumne	<ul style="list-style-type: none"> - <u>CLASSE</u> - <u>PETIT GRUP</u> - <u>PARELLES</u> - <u>INDIVIDUAL</u>
	X	X	
RECURSOS DEL MESTRE/A	Pissarra i guixos de colors Vídeo: https://www.youtube.com/watch?v=8LRkYJSSKK8 Imatges de diferents cares: https://www.google.es/search?q=cares+de%27emocions&rlz=1C1WZPD_enES463ES469&es_sm=93&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ei=IwgPVYi_MczaU-zRg-AD&ved=0CCMQsAQ&biw=1164&bih=785#tbm=isch&q=cares+de+emocions&spell=1		
MATERIAL DE L'ALUMNE/A	Llibreta / Folis / material per a escriure i colors		

SESSIÓ 2		Emoció, cognició i comportament.	
<p>En aquesta sessió es parlarà principalment de la relació que hi ha entre emoció, cognició i comportament.</p> <p>Activitat 1 Recordar les emocions que sabem. (5') Petit grup</p> <p>Activitat 2 Què se'ns passa pel cap quan sentim una emoció? (10') Petit grup i classe</p> <p>Activitat 3 Quin és el nostre comportament quan sentim una emoció? Explicar el cas d'una persona que s'enfada (emoció: ira; cognició: insults; comportament: pegar, donar cops de peu (15') Petit grup i classe.</p> <p>Activitat 4 Fer 7 grups, un per a cada emoció bàsica que s'ha treballat. Se li donarà una emoció a cada grup de manera aleatòria. Cada grup haurà de relacionar la seva emoció amb la cognició i el seu comportament. (15')</p> <p>Activitat 5 Busquem en els còmics de Mortadelo i Filemón o similar imatge en les que es vegi clarament la relació entre això que estem explicant. (15') Per parelles</p> <p>Activitat 6 Els alumnes faran una vinyeta amb una persona sentint una emoció positiva o negativa, descrivint el que està pensant i hauran de representar-lo actuant d'alguna manera. (30') Individual</p>			
Objectiu general: Aprendre a ser i a pensar vs. consciència emocional		Objectius de la sessió: - Relacionar el que sentim, pensem i com ens comportem. - Expressar emocions en coherència amb el que sentim, pensem i com ens comportem.	
TEMPORITZAC IÓ	INTERACCIÓ		ORGANITZACIÓ AULA
1,30 hores	Alumne - alumne	Mestre - alumne	- <u>CLASSE</u> - <u>PETIT GRUP</u> - <u>PARELLES</u> - <u>INDIVIDUAL</u>
	X	X	
RECURSOS DEL MESTRE/A	Pissarra i guixos de colors		
MATERIAL DE L'ALUMNE/A	Llibreta / Folis / material per a escriure i colors / còmics o contes		

SESSIÓ 3		Vivim les emocions.	
<p>Aquesta sessió anirà dedicada a viure les diferents emocions que s'han treballat.</p> <p>Activitat 1 Es fa un grup per cadascuna de les set emocions bàsiques treballades a la sessió 1. (5') classe</p> <p>Activitat 2 Una vegada fets els grups es fa memòria de la relació entre les emocions-cognició-comportament. (10') Petit grup i classe</p> <p>Activitat 3 Ara els grups tenen 10 minuts per a preparar una petita obra de teatre a on hauran de representar una emoció que serà repartida al atzar. La resta de grups hauran d'encertar quina és. Es filmaran les escenes emocionals. (45 minuts) Petit grup.</p> <p>Activitat 4 Finalment, es votarà el grup que millor ho ha fet, i tothom omplirà una fitxa amb les següents tres preguntes. Quina emoció han representat? (emoció); Què pensava el protagonista de l'emoció?(cognició); Com actuava? (comportament); Quan s'acabi, poden fer un dibuix de l'escena. (20') Individual</p>			
Objectiu general:		Objectius de la sessió:	
<p>Aprendre a ser i a pensar vs. consciència emocional</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Vivenciar emocions diferents a la que sentim. - Entendre el propi cos. - Reconèixer les emocions en els altres. 	
TEMPORITZAC IÓ	INTERACCIÓ		ORGANITZACIÓ AULA
1,30 hores	Alumne - alumne	Mestre - alumne	<ul style="list-style-type: none"> - <u>CLASSE</u> - <u>PETIT GRUP</u> - <u>PARELLES</u> - <u>INDIVIDUAL</u>
	X	X	
RECURSOS DEL MESTRE/A	Pissarra i guixos de colors		
MATERIAL DE L'ALUMNE/A	Llibreta / Folis / material per a escriure i colors		

SESSIÓ 4		El meu benestar.	
<p>Aquesta sessió anirà dedicada al benestar com a objectiu de la vida, i a saber anar en direcció d'aconseguir arribar a aquesta meta.</p> <p>Activitat 1 El mestre ha de preguntar al grup: quines emocions preferiu sentir? De positives, negatives o ambigües? (5') classe</p> <p>Activitat 2 Ara aquesta altra: es important sentir solament positives? O també hem de sentir de negatives? Per què? La resposta que volem sentir és que totes les emocions són importants. Les emocions negatives ens ajudem a millorar-nos i a sobreviure. Les emocions positives ens fan estar millor. (15') Petit i grup.</p> <p>Activitat 3 La pregunta anterior ens ha de portar a la següent afirmació: “el que volem a la nostra vida és tenir benestar”. Els alumnes han de dir com els agradaria sentir-se a final de curs/o en un temps no molt llunyà. (20') Classe</p> <p>Activitat 4 Ara, individualment, els alumnes han de fer dues columnes; a la primera hauran d'escriure situacions que els fan no estar feliços, i a l'altra, situacions que sí els fan. I a cadascuna han d'escriure quines accions els fan o els podrien fer arribar a estar en situació de benestar. Això que escriuen els han de servir com a propostes de millora. Quan ho tinguin clar han d'escriure la frase següent: vull tenir benestar i per això haig de... (50') individual</p>			
Objectiu general: Aprendre a ser i a pensar vs. consciència emocional		Objectius de la sessió: - Prendre consciència del que ens fa sentir bé. - Saber fer un pla d'acció per aconseguir els nostres objectius.	
TEMPORITZACIÓ	INTERACCIÓ		ORGANITZACIÓ AULA
1,30 hores	Alumne - alumne	Mestre - alumne	- <u>CLASSE</u> - <u>PETIT GRUP</u> - <u>PARELLES</u> - <u>INDIVIDUAL</u>
	X	X	
RECURSOS DEL MESTRE/A	Pissarra i guixos de colors		
MATERIAL DE L'ALUMNE/A	Llibreta / Folis / material per a escriure i colors		

SESSIÓ 5**Tècniques de relaxació.**

Aquesta sessió anirà dedicada a trobar una tècnica de relaxació com a eina per a regular les emocions.

Activitat 1

S'ha d'explicar als companys que hi ha moments en els quals les persones estem nerviosos. Així que es crearà “**el racó de la calma**”, que consisteix a establir un espai a on tots anirem per a trobar-nos tranquils, per a respirar millor, per a desconectar i agafar forces. Hem d'aprendre a respirar més lentament, agafant aire pel nas i guardarlo a la panxa, i deixar-lo anar per la boca. S'ha de ser conscient de com entra i surt aquest aire i de tot el procés. Potser aquest racó es pot ampliar a altres assignatures i mestres. Es podria explicar als demés. (30') classe

Activitat 2

Una altra tècnica de relaxació és el massatge per parelles. Anem a fer “**el massatge de l'ordinador**”. El procés a seguir és el següent. Un dels dos seu a la cadira sense creuar les cames i deixant les mans descansar a sobre de les cames. L'altre, aixecat i al darrere, li demana permís per a poder fer-li un massatge. Després aquest tanca la mà com si fos un ratolí i la mou per l'esquena del company; també ha de fer com si escrivís amb un teclat a l'esquena. Finalment hem d'apagar l'ordinador clicant algun punt de l'esquena del company i posar-li una mà al coll i l'altra al front donant-li calor, aguantem així 20 segons. I li preguntem com se sent. (30') parelles

Activitat 3

La última tècnica és oferir “**la mà de l'ajuda**”. És una manera de protocol·litzar l'atenció d'ajuda dels alumnes d'una manera autònoma i entre ells, segons els canals de proximitat. Quan els infants necessitin ajuda han de seguir aquest procés i en aquest ordre: intentar trobar solucions de manera autònoma, parlar amb el cuidador emocional (aquesta figura serà l'encarregat de preocupar-se com se senten els demés), amb els secretaris i amb el mestre. Aquestes persones són els encarregats d'ajudar a qui ho necessiti i actuaran en aquest ordre. (30') classe

Objectiu general: Aprender a actuar de forma autònoma i coherent vs. regulació emocional		Objectius de la sessió: Conèixer tècniques de relaxació. Poder escollir la relaxació vers la ràbia. Relaxar el cos.	
TEMPORITZACIÓ	INTERACCIÓ		ORGANITZACIÓ AULA
1,30 hores	Alumne - alumne	Mestre - alumne	- <u>CLASSE</u> - <u>PARELLES</u>
	X	X	
RECURSOS DEL MESTRE/A	Pissarra i guixos de colors		
MATERIAL DE L'ALUMNE/A	-		

SESSIÓ 6		La tolerància a la frustració.	
<p>Aquesta sessió anirà dedicada a viure situacions que no ens agraden i així poder afrontar la frustració.</p> <p>Activitat 1 Se sortirà al pati i es jugarà al joc que el mestre decideixi. Abans de començar els alumnes han d'apuntar en un tros de paper aquells alumnes amb els que els agradaria anar-hi, i amb els que no. El mestre els farà ajuntar-se amb els que no. Quan acabin s'ha de parlar de les emocions sentides, i treure quelcom positiu de jugar amb qui no volien. (20') parelles</p> <p>Activitat 2 Ara hauran de jugar amb els que volen. I tornar a fer els mateixos passos que abans. (20') parelles</p> <p>Activitat 3 Tornar a fer grups amb els que no volien. Intentar canviar i gaudir del moment. L'objectiu ha de ser passar-s'ho bé i fer allò que no volien per a tolerar aquesta situació. (20') parelles</p> <p>Activitat 4 Ara fer la mateixa pràctica però dividir el grup en dos. Jugar a algun esport i posar en pràctica el que estan aprenent. Per a fer equips que escollin dos companys. (20') classe</p> <p>Activitat 5 Per últim, han d'escriure a una fitxa les emocions que han sentit i quines raons l'han fet acceptar anar amb una parella que no volien. (10') individual</p> <p>Abans de cada joc s'ha de fer una introducció per parlar de l'actitud al joc, i al finalitzar s'ha de fer un comentari/conclusió de com s'han sentit.</p>			
Objectiu general:		Objectius de la sessió:	
Aprendre a actuar de forma autònoma i coherent vs. regulació emocional		<ul style="list-style-type: none"> - Aprendre a acceptar les decisions que no són les pròpies. - Regular la frustració del moment. - Gaudir del moment encara que no s'estigui d'acord amb la situació. 	
TEMPORITZACIÓ	INTERACCIÓ		ORGANITZACIÓ AULA
1,30 hores	Alumne - alumne	Mestre - alumne	<ul style="list-style-type: none"> - <u>PETIT GRUP</u> - <u>PARELLES</u>
	X	X	
RECURSOS DEL MESTRE/A	Pissarra i guixos de colors		
MATERIAL DE L'ALUMNE/A	Llibreta / Folis / material per a escriure i colors		

SESSIÓ 7		La paciència.	
<p>Aquesta sessió anirà dedicada a treballar la paciència. No hi ha cap activitat a seguir però sí la manera com portar-la a terme.</p> <p>Activitat 1 Es pregunta als alumnes si saben que és la paciència, que és la capacitat de saber esperar. I el contrari és la impaciència, que és una falta de paciència. (10') classe.</p> <p>Activitat 2 Es fan grups de persones que tinguin un mateix nivell de paciència. L'activitat consisteix a saber demorar un premi fent qualsevol tasca. Se'ls pot demanar que acabin feines d'altres assignatures. Cada grup que controli les seves ganes de parlar tindrà un premi. Aquest premi serà descansar cinc minuts cada 10 minuts de treball. Aquesta activitat pot anar progressant segons si el grup va tenint més control. (40') petit grup</p> <p>Activitat 3 La tècnica del semàfor. S'ha de tenir tres trossos de cartolina: un de color vermell, un altre groc i un últim de verd. Mitjançant aquests colors es podrà anar controlant la situació que hi ha a la classe, d'un grup o d'una persona. Se li diu la tècnica del semàfor perquè es fan servir els mateixos colors. El color verd indica que tot funciona correctament, el groc és un avís i per tant s'ha de corregir, i el color vermell ens avisa d'un càstig o pèrdua de premi. (40') individual</p>			
Objectiu general:		Objectius de la sessió:	
Aprendre a actuar de forma autònoma i coherent vs. regulació emocional		<ul style="list-style-type: none"> - Ser conscient de la falta de paciència. - Buscar tècniques per a ser més pacient. - Reduir la impulsivitat. 	
TEMPORITZAC IÓ	INTERACCIÓ		ORGANITZACIÓ AULA
1,30 hores	Alumne - alumne	Mestre - alumne	<ul style="list-style-type: none"> - <u>CLASSE</u> - <u>PETIT GRUP</u> - <u>INDIVIDUAL</u>
	X	X	
RECURSOS DEL MESTRE/A	Pissarra i guixos de colors / trossos de cartolina de colors verda, groga i vermella / jocs de taula		
MATERIAL DE L'ALUMNE/A	Llibreta / Folis / material per a escriure i colors		

SESSIÓ 8		La responsabilitat.	
<p>Aquesta sessió anirà dedicada a prendre accions per a ser més responsable.</p> <p>Activitat 1 Es pregunta qui es considera responsable i quines accions fan que una persona sigui responsable. Poden sortir fer tasques de casa, de l'escola, estudiar i fer deures. Es vol que ells busquin accions que necessitin de la seva responsabilitat per a assolir certs objectius. (15') classe</p> <p>Activitat 2 Es veurà un parell de vídeos d'uns 5 minuts cadascun; s'obrirà una tertúlia per parlar sobre aquests vídeos fent incidència en la responsabilitat. (45') classe</p> <p>Activitat 3 En relació a un dels dos vídeos, els alumnes hauran d'escriure una frase parlant de la responsabilitat del protagonista; del que no va fer i del que hauria d'haver fet. (30') individual</p>			
Objectiu general: Aprendre a actuar de forma autònoma i coherent vs. regulació emocional		Objectius de la sessió: <ul style="list-style-type: none"> - Prendre consciència de les responsabilitats. - Saber perseguir les obligacions morals. 	
TEMPORITZAC IÓ	INTERACCIÓ		ORGANITZACIÓ AULA
1,30 hores	Alumne - alumne	Mestre - alumne	<ul style="list-style-type: none"> - <u>CLASSE</u> - <u>INDIVIDUAL</u>
	X	X	
RECURSOS DEL MESTRE/A	Pissarra i guixos de colors / ordinador i canó https://www.youtube.com/watch?v=xO_1DKJvYn4 https://www.youtube.com/watch?v=dM3Z0pu53b4		
MATERIAL DE L'ALUMNE/A	Llibreta / Folis / material per a escriure i colors		

Aquesta sessió anirà dedicada a la introducció al pensament moral.

Activitat 1

S'introduirà la sessió parlant de la definició de la paraula valor, que podem definir-la com les regles o normes de comportament que tenen les persones. (5') petit grup

Activitat 2

Ara se'ls pregunta si coneixen algun valor. Els valors humans més coneguts són la llibertat, l'amistat, la pau, la justícia, la solidaritat, el respecte, la responsabilitat, la sinceritat i la compassió. Es poden fer 5 en aquesta sessió i 4 en la següent. (5') petit grup

Activitat 3

Per grups se'ls donarà un valor i l'han d'intentar explicar. (20') petit grup

Activitat 4

Ara se'ls explica que a vegades hi ha situacions en les que és difícil saber com actuar perquè es barregen valors i no tothom actua/pensa de la mateixa manera i s'ha de ser tolerant. El que es vol aconseguir és una **coherència entre el que es pensa i el que es fa**. Com a exemple se'ls llegeix el següent dilema moral: (20') classe

En la clase se ha roto el cristal de una ventana, como consecuencia de la mala conducta de un alumno. El profesor pregunta quién ha sido, diciendo que si el culpable no aparece toda la clase tendrá que pagar su reparación, además de sufrir otros castigos. Un grupo de alumnos sabe quién es el responsable, pero deciden no decir nada, porque el alumno causante del problema es amigo de ellos, y no quieren ser acusados de "chivatos" ni "traidores". Además, quieren evitarse los problemas y molestias que les causaría su confesión.

En consecuencia, toda la clase es castigada. ¿Ves correcta la conducta de esos alumnos? ¿Tú qué harías en un caso similar?

Activitat 5

Ara es fan dos grups. Els que no dirien res, i els que sí ho dirien. Si tots diuen que "sí", es pot afegir que la mestre castigarà a tots també sense educació física, o que a partir d'aquell moment més companys faran coses dolentes perquè sembla que no passarà res. Si tots diuen que "no" se'ls pot dir que s'ha de respectar la responsabilitat de cadascú i s'ha de dir qui ha estat el que ho ha fet. I que en aquest cas no hi ha "xivatos" perquè és un bé comú. (10') classe

Activitat 6

Per grups, els alumnes han d'exposar les seves idees/punts de vista, i un secretari recollirà/apuntarà les idees més importants. Quan el mestre ho consideri, els secretaris hauran de llegir el que han decidit. Una vegada ja han acabat se'ls pregunta si després d'escoltar les opinions de l'altre grup continuen pensant igual. Es poden canviar de grup. (20') classe

Activitat 7

S'ha de tenir en compte la reflexió següent: segons el valor humà que es tingui de referència (en el cas del dilema moral unes persones han tingut en compte l'amistat i els altres la justícia) unes persones prendran una decisió o una altra.

Activitat 8

Els alumnes han pogut reestructurar el seu pensament segons la seva primera creença. (10') classe

Activitat 9: activitat extra

Acabar les següents frases per a treballar els valors morals:

- Si veieu que un company cau de la bici vosaltres....
- Veieu a un company traient un llapis de l'estoig d'un altre company. Vosaltres...
- Si m'agrada molt seure amb un company, sóc capaç de...

Objectiu general: Aprendre a ser i a pensar vs. consciència emocional		Objectius de la sessió: - Conèixer diferent tipus de pensaments morals. - Saber a on es troba cadascú. - Tenir empatia. - Evolucionar en el pensament moral.	
TEMPORITZACIÓ	INTERACCIÓ		ORGANITZACIÓ AULA
1,30 hores	Alumne - alumne	Mestre - alumne	- <u>CLASSE</u> - <u>PETIT GRUP</u> - <u>INDIVIDUAL</u>
	X	X	
RECURSOS DEL MESTRE/A	Pissarra i guixos de colors		
MATERIAL DE L'ALUMNE/A	-		

Aquesta sessió anirà dedicada a treballar la segona part del pensament moral.

Activitat 1

Es fa una recollida d'informació/conceptes de la sessió anterior. (5') classe

Activitat 2

El que es vol aconseguir és una coherència entre el que es pensa i el que es fa. Es presenta el següent dilema moral: (20') classe

La Lídia s'ha fet mal a un braç i no pot jugar al pati. Els seus pares l'han dit que no pot jugar de cap de les maneres i que ha d'esperar-se a estar millor. L'Arnau, un amic seu, l'ha deixat jugar amb ell perquè ella té moltíssimes ganes. Creus que l'Arnau actua bé? Si la Lídia és fes mal, l'Arnau seria responsable? O creus que la culpa solament la tindrà la Lídia perquè sap que no pot jugar a res?

Activitat 3

Ara es fan dos grups. Els que pensen que la culpa la té la Lídia, i els que pensen que la té l'Arnau. Han d'emetre un judici i aportar raons. Un secretari apuntarà aquelles idees que es diguin. (10') classe

Activitat 4

Els secretaris presenten el que han apuntat i ho discuteix. Els alumnes es poden canviar de grup si el que diu l'altre grup els convenç. (10') classe

Activitat 5

Se'ls explica als alumnes que totes les persones passen per diferent nivells de raonament. I que també hi ha diferents estadis des dels quals es posicionen les persones.

- Estadi 1: heteronomia. Es té en compte la pròpia opinió (no faig cas a ningú, solament als mestres perquè si em diuen que em porti bé, sortiré al pati).
- Estadi 2: fase egoista. Jo actuo per a aconseguir un benefici (et deixo jugar amb la pilota per a què tu demà també em deixis a mi jugar).
- Estadi 3: són les regles/normes a l'escola/grup/casa. Si hi ha una norma a la classe o al grup, s'ha de complir (si no es pot veure a la classe aigua doncs no ho fem perquè això no està bé, o si el grup diu que has de portar una gorra tu la vols portar perquè heu decidit això).
- Estadi 4: ciutadania. Els drets humans són molt necessaris i la justícia és el principal i més important (és quan ets capaç de moure't per una injustícia; hi ha noies que no deixen jugar a noies).

Activitat 6

Es pensen en diferent situacions i ells han de posicionar-se en algun d'aquests estadis. (20')

SITUACIÓ 1: estàs castigat a una altre classe i saps que no han corregit una activitat perquè s'han oblidat i els alumnes no diran res perquè volen sortir ja al pati. Li dius tu al mestre o la mestra?

SITUACIÓ 2: t'expliquen que hi ha uns veïns teus que no porten els seus fills a l'escola. Creus tu que haurien de portar-los? Has de recordar que l'educació és un dret dels infants.

Activitat 7

Aprofitar 5 minuts per a escriure una norma de grup. Com que l'han decidit ells, no se la saltaran. Escriure també una conseqüència si no es compleix.

Objectiu general: Aprendre a ser i a pensar vs. consciència emocional		Objectius de la sessió: - Conèixer diferents tipus de pensaments morals. - Saber a on es troba cadascú. - Tenir empatia - Evolucionar en el desenvolupament moral.	
TEMPORITZACIÓ	INTERACCIÓ		ORGANITZACIÓ AULA
1,30 hores	Alumne - alumne	Mestre - alumne	- <u>CLASSE</u> - <u>PETIT GRUP</u> - <u>PARELLES</u> - <u>INDIVIDUAL</u>
	X	X	
RECURSOS DEL MESTRE/A	Pissarra i guixos de colors		
MATERIAL DE L'ALUMNE/A	Folis / material per a escriure i colors		

SESSIÓ 11		Els valors humans. Part I	
<p>Aquesta sessió anirà dedicada a demostrar quins són els nostres valors. És una sessió de recollida de dades per a avaluar als alumnes.</p> <p>Activitat 1</p> <p>Es fa un repàs dels valors que hi existeixen i de les sessions anteriors, dels dilemes morals. (20') classe</p> <p>Activitat 2</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=smCRH3MUEOM (35') individual</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Què faries si fossis algun dels nens d'aquesta classe? Li diries al mestre o no? 2. Si algun company teu hagués fet el contrari a tu, quines raons creus que tindria? 3. Què hauries d'haver fet per a que això no passés? <p>Activitat 3</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=JOhDDSJf-OU (35') individual</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Qui és el culpable? Quines persones són els culpables? Per què? 5. Quins valors necessitarien tenir els personatges del vídeo? 6. Quin valor eviten tenir constantment els protagonistes? 7. Com han pogut solucionar el problema? 8. Creus que hi havia alguna altra manera de solucionar el problema? 9. Què haguessis fet tu per a que no passés això? <p>—</p> <ol style="list-style-type: none"> 10. Acaba la següent frase: Si pogués canviar-li una maquineta trencada a un company sense que aquest és donés compte jo... 			
Objectiu general:		Objectius de la sessió:	
Aprendre a actuar de forma autònoma i coherent vs. regulació emocional		<ul style="list-style-type: none"> - Saber de diferents valors. - Actuar en conseqüència dels propis valors. 	
TEMPORITZACIÓ	INTERACCIÓ		ORGANITZACIÓ AULA
1,30 hores	Alumne - alumne	Mestre - alumne	<ul style="list-style-type: none"> - <u>CLASSE</u> - <u>INDIVIDUAL</u>
	X	X	
RECURSOS DEL MESTRE/A	Pissarra i guixos de colors / ordinador i canó		
MATERIAL DE L'ALUMNE/A	Llibreta / Folis / material per a escriure i colors		

SESSIÓ 12		Els valors humans. Part II	
<p>Aquesta sessió anirà dedicada a demostrar quins són els nostres valors. És una sessió de recollida de dades per a avaluar als alumnes.</p> <p>Activitat 1 Es fa un repàs dels valors que n'existeixen i de les sessions anteriors, dels dilemes morals. (5') classe</p> <p>Activitat 2 Es fan grups de 3 persones i han de representar una situació específica actuant amb coherència tenint en compte l'emoció- cognició-comportament. Cada grup haurà d'inventar-se una situació de dos minuts en la que surtin les següents emocions: por, tristesa, fàstic, ira, alegria, amor i sorpresa. Si és necessari algun grup pot repetir d'emoció. La nota serà del grup per tant tots tindran la mateixa nota (són molt coherents: 2 punts, són coherents: 1 punt i no són coherents: 0 punts). Els demés companys han de escriure un comentari de com han vista l'actuació. Per exemple poden dir: és un bon exemple, heu actuat molt bé, es heu esforçat molt. I després li donaran a cadascú d'ells. (45') petit grup</p> <p>Activitat 3 Anem a jugar al 3 en ratlla. Per grups de 5 persones han de jugar-hi i qui guanyi repeteix la partida amb un altre company. Es valorarà la tolerància a la frustració i la paciència que tenen els alumnes. Si hi ha algú que guanya moltes partides, es pot fer una partida amb els típics guanyadors de cada grup. (si són tolerants i pacients: 3 punts, si són tolerants o solament pacients, o viceversa: 1 punt, i si no són ni tolerants ni pacients: 0 punts) (30') petit grup</p> <p>Activitat 4 Es fa un sorteig com si fos l'amic invisible. L'objectiu és escriure en un full el següent missatge d'agraïment: "vull donar-te les gràcies per ser un bon company" al company que hagi tocat. Qui vulgui pot escriure més coses. L'objectiu és l'agraïment i que la persona que rebí el missatge estigui contenta. (10') individual</p>			
Objectiu general: Aprendre a actuar de forma autònoma i coherent vs. regulació emocional		Objectius de la sessió: - Saber de diferents valors. - Agrair a les demés persones.	
TEMPORITZAC IÓ	INTERACCIÓ		ORGANITZACIÓ AULA
1,30 hores	Alumne - alumne X	Mestre - alumne X	- <u>PETIT GRUP</u> - <u>INDIVIDUAL</u>
RECURSOS DEL MESTRE/A	Pissarra i guixos de colors / trossos de paper amb el nom de les emocions bàsiques.		
MATERIAL DE L'ALUMNE/A	Llibreta / Folis / material per a escriure i colors / 3 en ratlla amb 6 taps		

3.6. Procés d'aplicació.

Aquesta aplicació es farà setmanalment els dimecres de 9 a 9:30 del matí a 3r B i els dimecres de 15 a 16:30 de la tarda a 3r A. L'aplicació a 3r B la farà jo i a 3r A la farà una altra mestra.

3.7. Estratègies d'avaluació.

Segons els objectius del programa, les estratègies d'avaluació emprades són les següents.

<u>ALUMNAT</u>	<u>PROGRAMA</u>	<u>CENTRE</u>
Observació directa	Diari	Entrevista a la cap
Cas pràctic/activitat escrita	Qüestionari alumnat	d'estudis
	Qüestionari de mestres	Reflexions pròpies

3.8. Avaluació

3.8.1. Avaluació de l'alumnat

Les tècniques	Destinataris	Moment d'aplicació
<u>Aprendre a ser i a pensar vs. consciència emocional</u>		
Objectiu a avaluar: Utilitzar vocabulari (emocions, valors i/o sentiments) que s'estiguin treballant. Activitat: 3 (sessió 1). Eina de recollida d'informació: observació directa Descripció: a través d'una obra de teatre, els alumnes representaran diferents emocions bàsiques.	Els alumnes	Durant

<p>Objectiu a avaluar: ser responsable mentre es pensa en les conseqüències dels actes.</p> <p>Activitat: 3 (sessió 8)</p> <p>Eina de recollida d'informació: cas pràctic-activitat escrita</p> <p>Recollida de dades a través de pregunta-resposta.</p> <p>Descripció: a partir d'un vídeo els alumnes han de comentar el grau de responsabilitat que uns personatges tenen.</p>	Els alumnes	Durant
<u>Aprendre a actuar de forma autònoma i coherent vs. regulació emocional</u>		
<p>Objectiu a avaluar: Actuar en conseqüència dels propis valors.</p> <p>Activitat: activitat 2 i 3 (sessió 11)</p> <p>Eina de recollida d'informació: cas pràctic-activitat escrita</p> <p>Descripció: a partir d'un vídeo, i a mode de reflexió, els alumnes contesten a unes preguntes.</p>	Els alumnes	Final
<p>Objectiu a avaluar: mostrar paciència i tolerància a la frustració per aconseguir objectius individuals i grupals.</p> <p>Activitat: 3 (sessió 12)</p> <p>Eina de recollida d'informació: observació directa</p> <p>Descripció: a partir d'una activitat lúdica els alumnes han de jugar amb paciència i tolerància a la frustració.</p>	Els alumnes	Final

3.8.2. Avaluació del programa

L'objectiu general del programa és el de dissenyar, implementar i avaluar un programa d'intervenció d'educació emocional i valors socials i cívics en alumnes de 3r de l'educació primària. La temporització és d'un trimestre, amb un total de 12 sessions i d'una hora i mitja setmanal cada sessió. En cadascuna d'aquestes sessions hi ha un conjunt d'activitats que persegueixen un objectiu comú.

- El diari d'aula

Aquest diari serveix per a dos tipus d'informació. Per un costat el faré servir per a recollir tota classe d'informació del que succeeix a l'aula, per a anotar possibles incidències a nivell d'aplicació i intervenció a l'aula i ajuda a determinar el grau d'assoliment del contingut d'aquest projecte per a fer una reflexió. I per un altre costat, és també una eina per a poder completar informació dels alumnes a l'hora d'avaluar-los.

- Qüestionari de l'alumnat

L'objectiu principal d'aquest qüestionari és el de tenir una valoració real i subjectiva del que pensen els alumnes del projecte que fan, el que aprenen, com porten l'assignatura, què pensen de l'educació emocional, què els hi agrada més i que els agradaria millorar (les propostes de millora). A l'annex d'aquest treball podeu trobar una mostra d'aquest qüestionari. (Annex 1)

- Qüestionari de mestres

El següent qüestionari serveix per a tenir una valoració subjectiva d'altres membres que formen part, de manera directa i indirecta, d'aquest programa.

En aquest model d'intervenció hem participat de manera directa la mestra Fina (3r A) i jo (3r B). Fina és una mestra que porta molts anys d'experiència en la seva professió i en educació en valors, però que a nivell teòric i pràctic en temes d'educació emocional té quelcom menys experiència. Per un altre costat, trobem a la tutora del grup de 3r A, la Carol, que sí té experiència a l'educació emocional però que no ha estat possible que desenvolupés el programa. Per a tenir ambdues opinions i tenir valoracions subjectives, s'adjunten a l'annex els dos qüestionaris que han realitzat. (Annex 2 i 3)

3.8.3. Avaluació del centre

La intervenció d'aquest programa ha estat no solament interessant i rellevant des d'un punt de vista enriquidor a nivell personal de l'alumnat sinó positiu perquè aquest curs el currículum de primària ha inclòs l'assignatura d'educació en valors com a obligatòria i, consegüentment, el projecte ens ha permès treballar l'educació emocional.

Per a saber l'impacte que aquest programa ha creat en el centre, s'ha realitzat una entrevista a la cap d'estudis de primària, per a tenir una visió pedagògica des d'un punt de vista de l'escola.

- Qüestionari –entrevista de la cap d'estudis de l'escola

La següent entrevista a la cap d'estudis ens permet tenir una visió, a nivell de direcció, de l'educació emocional i valors socials i cívics, d'aquest programa, dels seus resultats aconseguits i del seu futur. L'Anna A. porta molts d'anys exercint de cap d'estudis i coneix i té molta il·lusió en temes d'educació emocional i valors socials i cívics. A l'annex d'aquest projecte podreu trobar l'entrevista que ha realitzat. (Annex 4)

- Reflexions pròpies

La posada en marxa d'aquest programa m'ha permès treballar des d'un altre punt de vista. Anteriorment treballava de manera transversal l'educació emocional en el transcurs de vàries assignatures, i aquest any he pogut gaudir de treballar-ho de manera directa i donar-li un pes específic a aquelles parts de l'educació emocional que, personalment, i a dintre del context on treballo, són rellevant i positives.

4. CONCLUSIONS

El punt més positiu del programa ha estat primordialment la recerca de l'educació emocional a nivell de lleis. Personalment no pensava a trobar-ne tantes referències i menys quan l'educació emocional encara no està totalment acceptada i tinguda en compte per tots els referents del món educatiu. No obstant, aspectes relacionats amb l'educació emocional van apareixent per diferents parts i amb diferents paraules.

Altre aspecte interessant ha estat la seqüenciació de les activitats. Considero que les tasques s'han organitzat de manera esglaonada i això ha permès que els alumnes puguin treballar donant-li un sentit i entenent el programa. Els alumnes també han comentat que poder tenir moments per a poder expressar situacions emotives i de pors ha estat enriquidor. De la mateixa manera que poder posar nom a sentiments ha estat molt positiu per a ells.

Com a proposta de millora s'ha de canviar una activitat que té una part teòrica força abstracte d'entendre. S'ha de buscar una alternativa per a fer que aquesta part teòrica, que serveix solament per a tenir un punt de partida, tingui una altra manera d'enfocar-se. Per un altre costat, i com a proposta de millora per voluntat dels alumnes, seria interessant incloure més activitats a nivell de teatre per a poder expressar-se sense cap tipus de pors i vergonya.

Una altra proposta de millora a comentar, és portar a terme un treball sistemàtic amb l'altre grup. La coordinació amb la paral·lela ha estat, a nivell general, bona perquè la programació era la mateixa pels dos grups. No obstant, degut a les seves inquietuds relacionades amb successos importants del moment, no s'han treballat totes les activitats. Conseqüentment, aquesta situació ens ha portat a no conèixer uns resultats finals d'aquest grup.

Malgrat aquests petites incidències, que fan que un programa s'hagi de millorar, ha estat una bona experiència portar-lo a terme i veure com els alumnes han gaudit d'aquests temes. Si m'hagués de posar nota del treball que he fet, tant a nivell de recerca, com de programació d'activitats, de la manera d'instruir les sessions i veient els resultats i el desenvolupament personals dels alumnes, em posaria un humil i prudent notable alt.

5. BIBLIOGRAFIA

- Bisquerra, R. (2000). Psicopedagogia de las emociones. Madrid: Síntesis
- Armstrong, T. (2011). Inteligencias múltiples en el aula. España: Paidós
- Bisquerra, R. (2013). Educación emocional. Propuestas para educadores y familias. España: Descleé

- <http://www.xtec.cat/web/curriculum/primaria/educaciovalor>
- <http://portaldogc.gencat.cat/utillsEADOP/PDF/6900/1431926.pdf>
- <http://www.xtec.cat/alfresco/d/d/workspace/SpacesStore/d95b1fe1-937b-4441-99b9-c3972288c275/%27ORIENTACIONES%20ALS%20CENTRES%20EDUCACIO%20EN%20VALORS.pdf>
- http://www.researchgate.net/profile/Pablo_Fernandez-Berrocal/publication/267820377_La_Educacin_Emocional_y_Social_en_Espaa/links/5462434a0cf2c0c6aee1ad3c.pdf
- <http://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/5758/MiguelRamosNatalia.pdf?sequence=1>
- <http://blogs.elcorreogallego.es/gigasetiza/2014/09/13/educacion-emocional/>
- <http://www.lavanguardia.com/vida/20120307/54265188814/nueva-asignatura-emociones.html>
- http://www.xtec.cat/~jcruz/orientador_educatiu/orientador_educatiu/copetencies_basiques.htm
- https://ca.wikipedia.org/wiki/Educaci%C3%B3_per_a_la_ciudadania_i_els_drets_humans

- <http://www.lascompetenciasbasicas.es/attachments/article/80/Competenciaemocionalcurr%C3%ADculo.pdf>
- <http://www.eduardpunset.es/5227/general/finalmente-educacion-emocional-en-los-colegios>
- <http://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoescuela/emocionycreatividad/presentacion/>
- http://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2006-21409
- <http://www.europapress.es/islas-canarias/noticia-colegios-canarios-podran-impartir-educacion-emocional-curso-2014-2015-20140613104311.html>
- http://cbib.caib.es/index.php?option=com_k2&view=item&id=57:les-compet%C3%A8ncias-b%C3%A0siques-annex-1&Itemid=164
- http://ediagnostikoak.net/edweb/cas/item-liberados/ED10_Euskadi_Herriartasuna_EP4.pdf
- http://educacio.gencat.cat/documents/PC/ProjectesEducatius/Projecte_convivencia_document_marc.pdf
- http://learningleadershipconference.cat/docs/The_Nature_of_Learning-Practitioner_Guide-CAT.pdf
- <http://www.xtec.cat/web/curriculum/primaria/normativa>
- <http://escolaturbula.com/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=8LRkYJSSKK8>
- https://www.google.es/search?q=cares+de%27emocions&rlz=1C1WZPD_enES463ES469&es_sm=93&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ei=IwgPVYi_MczaU-zRg-AD&ved=0CCMQsAQ&biw=1164&bih=785#tbm=isch&q=cares+de+emocions&spell=1
- https://www.youtube.com/watch?v=xO_1DKJVyN4
- <https://www.youtube.com/watch?v=dM3Z0pu53b4>
- <http://unoqueotrodilema.blogspot.com.es/2009/09/otro-dilema.html>
- <https://www.youtube.com/watch?v=smCRH3MUEOM>
- <https://www.youtube.com/watch?v=JOhDDSJf-OU>

6. ANNEXES

- Annex 1 - Entrevista a una alumna de tercer

Nom: Alba R.

Classe: 3r B

Cal dir que l'Alba és una alumna molt llesta, que participa moltíssim i que l'agrada venir a l'escola i aprendre molt. També és extravertida i molt sensible.

1. Quina és la part que més t'ha agradat d'aquest projecte?
M'ha agradat parlar de les nostres emocions i compartir-les amb els meus companys. He pogut trobar que alguns dels meus companys senten com jo.
2. Digues quelcom que més recordis que hakis fet, i que t'hagi agradat.
Recordo un dels vídeos que vam veure, aquell que sortien personatges de pel·lícules dels quals havíem d'encertar les seves emocions. Era molt divertit!
3. Quina és la part que menys t'ha agradat?
Cap, perquè m'agrada molt tot.
4. Què t'agradaria canviar?
Uns companys de la classe no es prenen en serio el que expliquem. M'agradaria que col·laboressin.
5. Creus que el que estàs aprenent et serveix per a la vida quotidiana?
Sí, perquè això que estic aprenent ho puc aprofitar amb els amics. Quan estem al pati o al carrer i algú s'enfada o està trist els dic que els veig enfadats o tristos. I ho dic amb seguretat perquè ara ja estic acostumada.
6. Què penses de l'educació emocional?
M'agrada saber com em sento i com se senten els demés.
7. Si l'has d'explicar als teus pares el que estàs fent, què els hi explicaries?
Els hi diries que segons la cara que tinguin puc endevinar les emocions que tenen.
8. T'agrada com t'ensenyava el teu mestre/a?
Sí, m'agrada perquè és molt divertit.
9. T'agradaria continuar treballant l'educació emocional?
Sí, perquè és divertit i estic aprenent molt.

- Annex 2 - Entrevista a l'encarregada de desenvolupar el programa a 3r A

Nom: Fina L.

Càrrec/funció: mestra de desenvolupar el programa d'educació emocional i valors socials i cívics.

Curs/Classe: 3r A

1. Creus que aquesta classe havia de millorar el comportament/actitud?

Sí, perquè crec que alguns alumnes han de ser més responsable i respectar més les normes de la classe, de l'escola i els companys.

2. Digues una dificultat amb les que et trobaves a l'aula.

Hi ha una manca d'autoestima en alguns alumnes que originen certes conductes que no són agradables i per un altre costa la falta de responsabilitat per part de les famílies cap els seus fills fan que els seus fill no adquireixin tampoc aquesta responsabilitat.

3. Creus que ha estat interessant treballar aquest projecte?

És interessant treballar les emocions però també penso que s'han de tenir en compte altres temes actuals que ens fan treballar els valors.

4. Has vist canvis a nivell individual?

No gaire. Aquells alumnes que mostren tenir sensibilitat pel successos i persones que ens envolten han millorat una mica més, però aquells que els costa mostrar-se als demés, són nerviosos, o molesten, han acabat igual.

5. Ha millorat la classe a nivell general?

Podríem considerar que el grup ha millorat perquè les intervencions que feien a final de curs, comparades amb les del principi, es feien amb més tranquil·litat. Penso que tenir oportunitats per a dir opinions i que la resta de companys escoltin donen molta seguretat als que parlen.

6. Creus que es important mantenir el projecte endavant o treballar amb un llibre?

Haig de reconèixer que el projecte està molt bé perquè tracta temes interessant però penso que tenir un llibre potser seria més interessant, així els alumnes podrien anar fent un seguiment de lectures o fer tasques a casa.

7. T'ha agradat portar a terme aquest projecte?

M'ha agradat portar-lo a terme tot i que hi ha algunes sessions que no les he pogut seguir perquè he volgut donar-li prioritat a notícies actuals importants.

- Annex 3 - Entrevista a la tutora de 3r A

Nom: Carolina T.

Càrrec/funció: Tutora

Curs/Classe: 3r A

1. Creus que aquesta classe havia de millorar el comportament/actitud?

Aquest grup-classe tenia un bon comportament des del principi de curs exceptuant algun cas particular però que tampoc era greu. L'únic aspecte que calia millorar era mantenir silenci a l'hora de treballar ja que acostumaven a xerrar massa i alguns alumnes feien comentaris en veu alta per cridar l'atenció de la resta.

2. Diques una dificultat amb les que et trobaves a l'aula al començament de curs.

Al principi de curs era difícil que alguns alumnes més tímids i insegurs agafessin confiança en sí mateixos i a l'hora de participar a l'aula ho fessin sense por. Tot i intentar relaxar-los fent bromes i creant un clima tranquil i de confiança, alguns es bloquejaven per por a equivocar-se o per por a que la resta riguessin d'ells.

3. Has vist canvis a nivell individual després que els teus alumnes fessin el projecte?

Sí, he vist canvis a nivell individual, tant en la millora de la participació dels alumnes més tímids (en els casos esmentats anteriorment), com en altres aspectes en aquells alumnes més introvertits.

4. Ha millorat la classe a nivell general?

La classe en general ha millorat tant en la cohesió de grup, els vincles afectius, empatia i assertivitat. Es va crear un clima de confiança i diàleg que permetia als alumnes poder compartir els seus neguits o emocions amb els demés sense por i sobretot les experiències personals que ajudaven als altres en cas de conflictes interns o amb els companys.

5. Creus que es important mantenir el projecte endavant o treballar amb un llibre?
Per què?

Crec que aquest projecte ha sigut molt interessant perquè ajuda als alumnes a posar nom a les emocions que senten i que molts cops no saben què és o com explicar-ho. Això els permet conèixer-se ells mateixos i als demés, sobretot reconèixer les emocions dels altres per poder actuar en conseqüència, sent així més assertius i empàtics.

Conèixer les pròpies emocions també permet aprendre a gestionar-les i regular-les. Això requereix aprenentatge i entrenament i si se'ls educa des de petits millorarem les seves relacions personals, evitarem conflictes o aprendran a solucionar-los de manera racional i pacífica.

A més, actualment està demostrat que una bona educació emocional és la base per a un bon aprenentatge.

Pel que fa a l'ús d'un llibre crec que limita molts aspectes i a més que és poc significatiu pels alumnes. En cas de fer-lo servir només seria com a recurs eventual.

6. T'hagués agradat portar-lo a terme?

M'hagués agradat molt portar-ho a terme a la meua classe ja que és un tema que m'agrada, que considero indispensable per a l'educació i sobretot perquè ajuda a crear un ambient positiu, de confiança i respecte mutu i sobretot perquè fa que coneguis millor als alumnes i estableixis un vincle amb ells. Espero poder dur-lo a terme aquest curs vinent i extreure el màxim profit d'ell.

- Annex 4 - Entrevista a la cap d'estudis de l'escola

Nom: Anna A.

Càrrec/funció: Cap d'estudis

1. Quins avantatges creus que hi ha a l'hora de fer un projecte sobre educació emocional i valors socials i cívics?

En l'actual moment social és important tenir present la educació emocional i els valors socials i cívics per la necessitat que es té de donar consciència a les pròpies emocions saber gestionar-les i autoregular-les. Es la forma d'afavorir la pròpia consciència i les relacions socials .

És important començar des de ben petits i tant a l'escola com a la família. Un projecte dins l'escola afavoreix l'estructuració d'una dinàmica planificada per a dur-la a terme.

2. Creus que ha estat rellevant i positiu desenvolupar un projecte com aquest a l'escola? Per què?

Sempre que es vol desenvolupar un seguit d'activitats en visió de futur el que es millor es que estiguin ben planificades, per tant es important haver fet un projecte en el que es busca es afavorir el coneixement d'un mateix i les relacions amb les altres persones. La nostra escola necessita que els nostres alumnes aprenguin a gestionar les seves emocions, això millorarà les seves tensions i el nivell d'autoestima i frustració.

3. Creus que podria haver-hi continuïtat amb aquest projecte? Per què?

Es un bon projecte del que es poden veure els resultats sobretot a llarg termini en la convivència i el respecte amb els companys per tant es important donar-li continuïtat.

4. Quin impacte pot tenir, a la llarga, donar-li un pes important a l'educació emocional i valors socials i cívics?

Tal i com he anat repetint es important donar nom a les nostres emocions, a les emocions dels nostres nens i saber gestionar-les, Donar habilitats de raonament i de reconeixement de les emocions, habilitats d'autonomia i de convivència, actituds d'autonomia de motivació i esforç. Elements en definitiva que milloraran la relacions amb els altres.

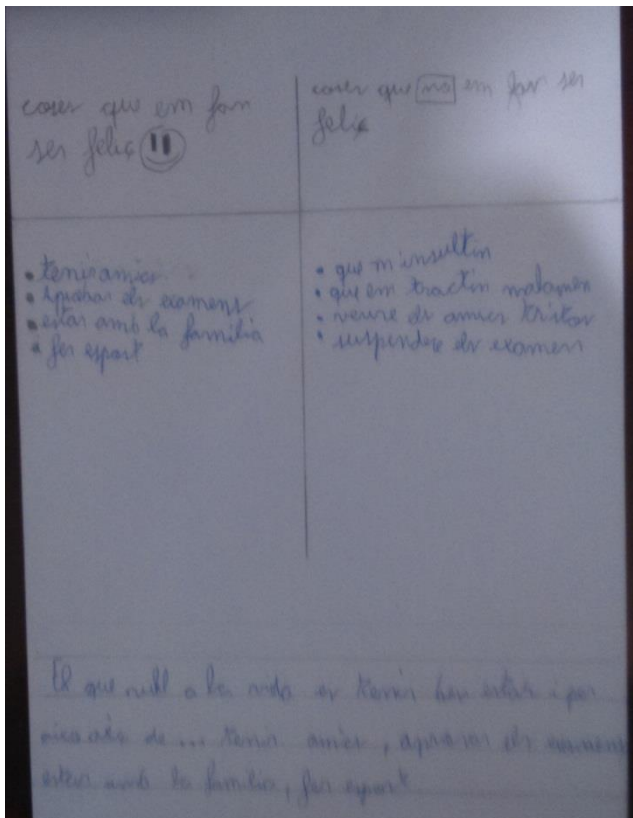
- Annex 5 - Activitats dels alumnes

Activitat 4 de la sessió número 4

Com que es una mica difícil llegir i entendre el que diu l'últim paràgraf, vaig a copiar-lo a continuació.

“El que vull a la vida es tenir benestar i això haig de tenir amics, aprovar els exàmens, estar amb la família i fer esport.”

Com a conclusió del que ha escrit aquest noi puc dir que, per un costat, ha estat capaç de saber quines coses el fan estar feliç i infeliç, i, per un altre costat, sap què ha de fer per a tenir benestar.



Activitat 1 de la sessió número 12

Aquest dibuix el van acabant fent els alumnes amb cinc emocions que recordessin de les que havien estat sortint al llarg del programa. Són aquestes: ràbia, frustració, felicitat, ira i benestar. Sembla anecdòtic que la paraula benestar la tenen molt en compte i la diuen sovint. Això podria ser degut a ajuntar les paraules “ben” i “estar”, o sigui estar bé, i es que aquesta va ser la manera de com se’ls va presentar aquesta emoció.

