



ESTUDI DE LA INTEL·LIGÈNCIA  
EMOCIONAL EN UN AULA DE 4T  
D'EDUCACIÓ PRIMÀRIA

---

TREBALL FINAL DE GRAU EN MESTRE/A  
D'EDUCACIÓ PRIMÀRIA



**Alumne/a:** Cristina Martínez Navarro

**Tutor/a del TFG:** Juan Pedro Navarro García

**Àrea de coneixement:** Educació per a la diversitat

**Curs acadèmic:** 2017/2018

# ÍNDIX

0. RESUM I PARAULES CLAU.....	3
1. JUSTIFICACIÓ DEL TEMA.....	4
2. INTRODUCCIÓ TEÒRICA.....	5
2.1. Intel·ligència emocional.....	5
2.2 Educació emocional.....	5
2.2.2. Objectius.....	6
2.3. Autoestima i autocontrol.....	6
2.3.1. Autoestima.....	6
2.3.2. Autocontrol.....	7
2.4. Àrees d'intervenció.....	7
2.4.1. Relacions acadèmiques.....	8
2.4.2. Relacions familiars.....	8
2.4.3. Relacions socials.....	8
2.4.4. Autoconcepte emocional.....	9
2.4.5. Autoconcepte acadèmic.....	9
3. METODOLOGIA.....	10
3.1. Objectius.....	10
3.2. Mostres.....	10
3.3. Instruments.....	11
3.4. Programa d'intervenció.....	12
3.5. Cronograma.....	17
4. RESULTATS.....	17
5. CONCLUSIONS.....	21
6. BIBLIOGRAFIA.....	24
7. ANNEXOS.....	26
ANEXE 1:.....	26
ANEXE 2:.....	31
ANEXE 3:.....	33
ANEXE 4:.....	34
ANEXE 5:.....	35
ANEXE 6:.....	36
ANEXE 7:.....	37
ANEXE 8:.....	38

## **AGRAÏMENTS**

Aquest apartat està pensat amb la intenció de donar les gràcies a totes aquelles persones que han format part d'aquest TFG i amb la seua ajuda han fet que sigui possible.

En primer lloc, vull donar les gràcies als alumnes de la meua aula perquè són ells els protagonistes d'aquest treball i són qui han col·laborat positivament en totes les proves i activitats.

En segon lloc, agrair al meu tutor Juan Pedro Navarro García, per haver-me ajudat en la realització del treball, donant-me les pautes corresponents a cada moment i ajudant-me a millorar els aspectes que han sigut necessaris així com per confiar en mi i deixar-me dur a terme el tema proposat.

Finalment, en tercer lloc, donar les gràcies al CEIP Eleuterio Pérez i en concret a la meua supervisora, Elena Lorenzo Valentín, per donar-me sempre el seu suport i totes les facilitats necessàries per dur a terme la meua intervenció. També per la seua experiència, els seus consells i la seua saviesa que m'han orientat per l'elaboració del treball.

## 0. RESUM

En el present Treball de Final de Grau (TFG), s'ha estudiat la importància de la intel·ligència emocional en el desenvolupament integral dels éssers humans. De forma més específica, s'ha treballat l'autoconcepte, la gestió emocional i les relacions interpersonals de l'alumnat de 4t d'educació primària, d'un centre en concret. Inicialment, mitjançant l'observació directa, a través del mètode pragmàtic de vinyetes, es va detectar les deficiències que presentaven els alumnes a nivell emocional. Aquest mètode, malgrat de no ser vàlid científicament, ha estat dissenyat tenint en compte les característiques i necessitats de l'alumnat en qüestió. Per tant, s'ha treballat d'acord cinc àrees d'intervenció basades en l'àmbit acadèmic, familiar, social i personal, donant especial importància a l'autoestima i les relacions interpersonals. Amb aquest sistema, es detectaren una sèrie d'aspectes que havien de ser millorats, pels que es va crear un pla d'intervenció, format per una sèrie de dinàmiques i activitats destinades a treballar les emocions des del pla tant personal com social. Després de cinc setmanes, l'alumnat realitzà un qüestionari, creat d'acord a les seues necessitats, en què s'incorporaven els ítems treballats i es va poder comprovar els beneficis obtinguts, gràcies al pla aplicat, tant a nivell personal i social com acadèmic.

**Paraules clau:** intel·ligència emocional, autoestima, gestió emocional, relacions interpersonals, educació primària, emocions.

## 1. JUSTIFICACIÓ DEL TEMA

Aquest treball gira al voltant de la intel·ligència emocional, més concretament és centrada en potenciar les relacions personals i la seguretat de l'alumnat mitjançant l'autoestima i la gestió emocional.

Des de fa uns anys enrere, la societat ha canviat la creença de què la intel·ligència acadèmica era la única i suficient per desenvolupar-nos de cara al futur. Si mirem al nostre voltant i ens detenim un moment a pensar en les emocions que formen part de la nostra vida diària, podrem apreciar la importància d'aquestes i, per tant, de la importància que té el cuidar i treballar una bona educació emocional des de que naixem i al llarg de la nostra vida.

Però, de veritat s'està plantejant correctament el treball de les emocions? No és possible treballar la dimensió emocional de forma general o puntual, ja que es tracta d'un treball global que ha d'estar present en el nostre dia a dia. Es tracta d'una matèria transversal, que s'ha d'integrar en el currículum escolar amb l'objectiu d'aplicar-la en qualsevol moment de la nostra vida. I és, en aquest punt, on tant docents com familiars, hem de col·laborar per estar preparats per fer front als problemes que puguin tenir els nostres menuts al llarg del seu desenvolupament. La intel·ligència emocional s'ha de treballar tenint en compte la importància que tenen l'autoestima i la bona gestió emocional. És important desenvolupar coneixements i habilitats sobre emocions amb l'objectiu de capacitar a l'individu per afrontar millor els reptes que es plantegen en la vida quotidiana. Com a conseqüència, deuen produir-se una sèrie d'actituds positives de sensibilització front a la necessitat de descobrir les emocions i sentiments propis i aïllats, i la convivència social i personal per millorar les relacions interpersonals.

Segons la meua experiència de pràctiques amb alumnes de nou i deu anys, he pogut observar el necessari que és reforçar la seua autoestima, així com ajudar-los a controlar i gestionar les seues emocions. La falta de seguretat i el maneig erroni de les seues conductes i emocions, condicionen les decisions que prenen i la seua manera de relacionar-se amb els altres. Açò està fent que no arriuen a equivocar-se per no actuar d'acord al que senten, fent així que perden l'oportunitat d'aprendre dels seus errors, no lluitant així per millorar i vèncer els reptes que se'ls presenten.

Amb aquesta intervenció es pretén potenciar la personalitat de l'alumnat perquè es mostren tal i com són sense por a res. Mitjançant els recursos necessaris, es busca que l'alumnat pugui descobrir els seus punts forts i quins cal millorar per tal d'aprendre a conviure en societat, creient en ells mateixos i en les decisions que prenen així com gestionant el que pensen i senten de forma correcta de cara a mantenir el control en múltiples situacions que poden donar-se durant la vida. Per tant, és vital desenvolupar l'aspecte emocional des d'un enfocament social, ja que som éssers socials i ens relacionem amb l'entorn, fent-ho des del respecte i la tolerància cap als altres.

## 2. INTRODUCCIÓ TEÒRICA

En el món on vivim no sols és important parlar de conceptes com l'autoestima o la gestió de les emocions sinó que és imprescindible treballar la intel·ligència emocional a tots els àmbits de la vida per aconseguir créixer com a persones. Per tant, a continuació parlarem de l'educació i la intel·ligència emocional, així com de les diferents qüestions que ambdós conceptes engloben, com són la seua utilitat per a mantenir relacions interpersonals beneficioses i per adquirir una bona autoestima que ens permeti sentir-nos segurs de nosaltres mateixos.

### 2.1. Intel·ligència emocional

El terme d'intel·ligència emocional va ser proposat en 1995, pel Dr. Daniel Goleman (2008, p.75), qui ho defineix com: “La capacitat de motivar-nos a nosaltres mateixos, de perseverar en l'empeny, malgrat les possibles frustracions, de controlar els impulsos, de diferir les gratificacions, de regular els nostres propis estats d'ànim, d'evitar que l'angoixa pugui interferir amb les nostres facultats racionals i, per últim -però no per això menys important- la capacitat d'empatitzar i confiar en els altres.”

Goleman (2008) identifica els següents components de la intel·ligència emocional:

1. Autoconeixement emocional. El saber expressar de manera correcta allò que estem sentint, el que implica conèixer i identificar les nostres emocions, però també els seus efectes.
2. Autocontrol emocional. Involucra el poder controlar i manipular de manera adequada els nostres impulsos.
3. Automotivació. És la capacitat que ens impulsa, mitjançant l'ús adequat de les nostres emocions, a aconseguir les nostres metes; per exemple, front la pèrdua d'un treball, certes emocions com l'optimisme, ens permeten mantenir el control i establir accions per a la recerca d'un nou treball.
4. Empatia. És respondre de manera apropiada a les necessitats expressades per l'altra persona, compartint el seu sentiment sense que aquesta ho expressi amb paraules; per exemple, el reconèixer els estats emocionals dels demés a través de les seues expressions facials.
5. Relacions interpersonals. L'habilitat de relacionar-nos de manera efectiva amb les persones, fent-les sentir bé i contagiament positivament una emoció.

### 2.2. Educació emocional

Es defineix l'educació emocional com un “procés educatiu, continuat i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament de les competències emocionals com element essencial del desenvolupament integral de la persona, amb l'objectiu de capacitar-la per a la vida. Tot açò té com a finalitat augmentar el benestar personal i social.”

L'educació emocional deu estar present al llarg de tot el currículum acadèmic i en la formació permanent al llarg de tota la vida.

És a dir, l'educació emocional té un enfocament del cicle vital que es proposa optimitzar el desenvolupament humà. Entenem com a tal a l'adquisició de competències que es poden aplicar a una multiplicitat de situacions, tals com la prevenció del consum de drogues, prevenció de l'estrès, l'ansietat, depressió, violència, etc. La prevenció primària inespecífica pretén minimitzar la vulnerabilitat de la persona a determinades disfuncions (estres, depressió, impulsivitat, agressivitat, etc.) o previndre la seua ocurrencia. Per això, es proposa el desenvolupament de competències bàsiques per a la vida.

### **2.2.2. Objectius**

Els objectius generals de l'educació emocional poden resumir-se en els següents termes:

- a) Adquirir un millor coneixement de les pròpies emocions com aspecte important de l'autoconcepte.
- b) Identificar les emocions dels demés de cara a unes millors relacions interpersonals.
- c) Desenvolupar l'habilitat per a controlar i canalitzar de forma apropiada les pròpies emocions.
- d) Previndre els efectes perjudicials de les emocions negatives intenses.
- e) Desenvolupar l'habilitat per experimentar emocions positives i generar-les de forma conscient i voluntària.
- f) Desenvolupar la intel·ligència emocional i les competències emocionals conseqüents.
- h) Adoptar una actitud positiva front a la vida.

Per extensió, els efectes específics de l'educació emocional porten a resultats tals com (Vallés & Vallés, 2000):

- a) Millora de l'autoestima i l'autoconcepte que repercuteix en el nivell de les habilitats socials i en les relacions interpersonals satisfactòries.
- b) Menor conducta antisocial o socialment desordenada i disminució de pensaments autodestructius i disminució en l'índex de violència i agressions.
- c) Menor nombre d'expulsions de classe, menor risc d'inici en el consum de drogues, millor adaptació escolar, social i familiar.
- d) Millora del rendiment acadèmic.

## **2.3. Autoestima i autocontrol**

### **2.3.1. Autoestima**

Segons Rosenberg (1986): "L'autoestima és considerada com un aspecte avaluatiu de l'autoconcepte basat en la percepció global que l'individu té de la seua persona."

Branden (1999) explica: "Dir que l'autoestima és una necessitat bàsica de l'ésser humà és el mateix que dir és essencial pel desenvolupament normal i sà, és important per a la supervivència; sense autoestima positiva el creixement psicològic es veu pertorbat, l'autoestima positiva actua com el sistema immunològic de l'esperit proporcionant resistència, fortalesa i capacitat de regeneració."

Tots els éssers humans necessitem sentir-nos estimats, especialment per persones properes a nosaltres, per això és més que ser important, l'autoestima és una necessitat indispensable per als humans, en quant a què necessitem sentir-nos estimats i respectats per assegurar el desenvolupament, pues ningú té assegurat l'èxit.

Més concretament es pot dir que l'autoestima és:

- a) La confiança en la capacitat de pensar i d'enfrontar-se als reptes bàsics de la vida.
- b) La confiança en el dret a triomfar i a ser feliços: el sentiment de ser responsables, de ser dignes i tenir dret a aconseguir i gaudir dels esforços.

Branden (1999) afegeix: “El fet de sentir-se competent, valuós i digne de ser estimat proporciona els recursos necessaris per estimar els altres; pel contrari, al sentir-se devaluat, es tendeix a buscar persones que inclús maltracten per la creença de ser mereixedors d'eixe maltractament.”

### **2.3.2. Autocontrol**

Skinner (1970) fa referència a l'autocontrol argumentant que: “Quan una persona s'autocontrola, decideix realitzar una acció determinada, pensa en la solució d'un problema o s'esforça per augmentar el coneixement de sí mateixa, està emetent una conducta. Es controla a sí mateixa exactament igual que controla la conducta de qualsevol altra persona mitjançant la manipulació de variables de les quals la conducta és funció.” El terme autocontrol, pareix tindre dues accepcions: en el sentit utilitzat per Cautela (1969) pareix denotar tots els casos de modificació del comportament auto-imposat, mentre que en la forma utilitzada per Kanfer (1970) es designen, únicament, casos de restricció o opressió del comportament auto-mediats.

Bandura i Walters (1963) han discutit algunes situacions en què es fa present l'autocontrol. Entre aquestes es consideren, (Kanfer, 1970): (1) Situacions en les quals una recompensa social és demorada -o- retinguda, i el grau d'autocontrol és determinat per les capacitats de tolerància de l'individu; (2) Situacions en les quals l'objecte desitjat és inaccessible o no és ràpidament aconseguit, i el grau d'autocontrol pot ser mantes devaluant la meta; (3) Situacions en les quals la temptació està inclosa en el comportament, i l'autocontrol es manifesta en la resistència a dita temptació i, (4) Situacions en les que la persona estableix estàndards explícits per a la seua pròpia execució i fa l'autoreforç contingent amb l'aconseguint de cada execució.

### **2.4. Àrees d'intervenció**

En aquest apartat, es resumiran les àrees i els àmbits en què s'ha centrat aquest treball i, per tant, sobre els que s'efectuarà la intervenció:



#### **2.4.1. Relacions acadèmiques**

De Beltrán i Bueno (1995) destaca que “L'objectiu fonamental del sistema educatiu actual és l'educació integral del xiquet i, com a conseqüència d'açò, s'enforteix l'estudi de les interaccions personals tant a nivell de relacions professor/alumne com a nivell de les relacions entre alumnes.” (p.18). “Podem dir que el procés d'interacció, alumne/alumne, ha passat a ser considerat com u dels principals progressos de les últimes dècades en matèria d'ensenyança, degut a que les relacions que estableixen els alumnes entre si afavoreix l'aprenentatge, el desenvolupament i la socialització.” (Coll i Colomina, 1991, p. 18). “Aquestes relacions els permeten aconseguir una sèrie d'habilitats que no s'adquireixen en altres àmbits de la vida, aprenen a controlar impulsos, a respectar a l'altre, a seguir un sistema de normes, en suma, a l'augment global de les habilitats socials, però, evidentment, les relacions interpersonals entre els estudiants requereixen d'un cert grau de sistematització. (Andrés Gómez, Barrios, Martín, 2005, p. 18). “És necessària una forma d'organització de les activitats d'aprenentatge que donen lloc a interaccions entre els alumnes que produeixen efectes positius en el procés d'ensenyança-aprenentatge.” (Coll, 1986, p. 18)

#### **2.4.2. Relacions familiars**

Vigotsky (1979, p.2) remarca que “eixes persones properes física i afectivament als xiquets, són qui els condueixen a avançar en l'aprenentatge de nous significats i com aquesta relació adquireix una característica transferencial, en la mesura en què incentiva el desenvolupament cognitiu a través del traspàs de coneixements, capacitats i estratègies de qui les posseeixen (pares) a qui les van a posseir (fills). Rogoff (1993, p.3) manifesta, per tant, que “El desenvolupament cognitiu sorgeix a partir de les interaccions del xiquet amb els seus pares, on es veuen enfrontats a activitats per a les que la intersubjectivitat que es dona al compartir els interessos propis i els dels demés, ajuda a que s'animi a superar els obstacles que es presenten, possibilitant l'adquisició de la comprensió i l'habilitat cada volta major en la destresa per a resoldre problemes”.

Moreno i Cubero (1990, p.3) conclouen que “El comú en els processos de criaça entre les famílies ve donat per característiques com el grau de control que manipulen els pares en la relació amb els seus fills, la comunicació entre els integrants de la llar, el grau de seny que esperen que posseeixin els seus fills d'acord a la realitat contextual que els rodeja i, per últim, l'afecte que es reflecteix en el context familiar. Es considera, que cada família plasma en la seua dinàmica familiar, aquestes característiques, sent facilitadores del desenvolupament en el xiquet i la xiqueta i preparant-los per a inserir-se adequadament en la societat.”

#### **2.4.3. Relacions socials**

“Si l'objectiu bàsic de l'educació és fer dels seus alumnes subjectes madurs, independents i autònoms, no es pot oblidar que les destreses adquirides en habilitats socials, van a facilitar el desenvolupament d'aquests tipus d'actituds, fent d'ells individus amb una adequada capacitat per a la presa de decisions.

El seu aprenentatge no pot ser puntual, sinó que necessita d'un procés continu, al llarg de tota l'etapa educativa, durant el qual els nostres alumnes tinguin l'oportunitat de posar-los en pràctica front al major nombre de situacions disperses possibles així com a través de la pròpia experimentació amb els demés, açò és, tant amb el seu grup d'iguals com amb els adults.” (Ortega; Mora-Merchán, 1996, pp. 22-23)

“La integració en l'àmbit escolar implica el desreniment del primer món conegut per a proposar interrelacions amb persones noves i alienes al cercle parental, el que demandarà noves habilitats, encaminades a aconseguir l'acceptació entre iguals. Una satisfactòria percepció d'acceptació entre iguals, es converteix en un “factor protector” en la infància (Masten, et al., 1990, citat per Papalia i Wendoks, 2003, p.2) que posteriorment actuarà com motivador i mecanisme de recuperació en casos de crisis emocionals. Al punt que existeix un clar vincle entre el progrés de les habilitats socials en l'ambient escolar i el benestar de l'individu, projectat inclús en la seua etapa adulta.”

#### **2.4.4. Autoconcepte emocional**

Quant i Selznick (1984, en Milicic, 1995) sostenen que “el concepte de sí mateix es refereix a totes les percepcions que un individu té de sí, amb especial èmfasis en el seu propi valer i capacitat.” En aquest sentit, l'autoconcepte posseeix una funció clau com organitzador i motivador de l'experiència: manté una imatge consistent de qui som i com reaccionem en diferents circumstàncies.

“Es construeix i defineix al llarg del desenvolupament a partir de la influència de persones significatives del medi familiar, escolar i social, així com també de les pròpies experiències d'èxit i fracàs.” (Marchago, 1991, p.2) “Des de molt menut, i a partir de les seues primeres experiències, el xiquet es forma una idea sobre allò que l'envolta i construeix una imatge personal. A través de l'adquisició d'aquesta consciència de sí mateix, els xiquets construeixen, gradualment a partir del temps i de l'experiència viscuda, la seua identitat personal, el que els permet diferenciar-se dels altres i establir relacions interpersonals. (Milicic, 1995, p.2) L'autoconcepte condiciona la conducta futura, ja que les persones que es veuen positivament, es condueixen de mode diferent a les que es veuen de forma negativa, interpretant la realitat d'una manera distinta.

#### **2.4.5. Autoconcepte acadèmic**

“El desenvolupament d'un autoconcepte positiu en els alumnes requereix l'existència d'un clima adequat que faciliti i estimuli l'expressió del subjecte, l'acceptació de sí mateix i dels altres. El professor és el principal responsable d'aquest clima, especialment quan mostra interès per cada alumne, accepta als xiquets i els comunica el seu afecte i recolzament. Durant els anys escolars, el professor apareix front als ulls dels alumnes com una persona especialment significativa, revestida d'un prestigi, que li dóna un notable poder d'influència en la formació de l'autoconcepte de l'alumne, en especial el seu autoconcepte acadèmic. (Marchago, 1991, p. 3)

Flores i Pallavicini (1995) conclouen: “La relació que el professor estableix amb el xiquet tindrà efectes importants en la dinàmica psicològica que el alumne desenvolupi respecte a l'escola. El professor es constitueix en una figura estratègica i un potencial agent de canvi, podent influenciar en el desenvolupament d'un adequat equilibri psicològic en els seus alumnes, que permetrà a aquests xiquets sentir-se capaços d'enfrontar el seu propi procés educatiu.”

### **3. METODOLOGIA**

En el següent apartat es desenvolupa la part pràctica de l'estudi. Per a això, en primer lloc es parlarà dels objectius que es pretenen assolir, la mostra escollida per a realitzar la intervenció, els instruments emprats en l'estudi i el programa d'intervenció escollit.

#### **3.1. Objectius**

Els objectius s'han establert després d'unes setmanes en què s'ha pres una primera presa de contacte, realitzant una observació directa de la manera d'expressar-se dels alumnes, així com relacions socials que es donen entre d'ells. A partir d'aquesta observació, s'ha pogut observar una sèrie de deficiències en la forma de relacionar-se de l'alumnat i de la confiança que tenen en sí mateixos. Per això, era necessari investigar la base d'aquestes causes per treballar a fons amb l'alumnat aquest aspectes i aconseguir potenciar la seua autoestima. Per tant, els objectius que es pretenen assolir amb aquest estudi són:

- Desenvolupar la competència emocional dels alumnes amb l'objectiu d'aprendre a gestionar les emocions i la frustració que de vegades aquestes provoquen.
- Millorar les relacions interpersonals de cada alumne en l'àmbit tant escolar com social i familiar, així com la seguretat en si mateixos, ficant especial atenció al seu autoconcepte personal i al seu afany de superació.

#### **3.2. Mostres**

La mostra escollida per a la realització de l'estudi és un grup format per 20 alumnes, 12 xics i 8 xiques, amb edats compreses entre els 9 i els 10 anys en funció del mes en què han nascut.

Entre d'ells hi trobem un nen amb dislèxia, tres xiquets repetidors, dos d'ells amb dificultat d'aprenentatge i dèficit d'atenció, un altre xiquet amb dificultats en l'aprenentatge del valencià per provenir d'altre país i, finalment, un xiquet amb síndrome d'asperger. Tots ells estan cursant actualment 4t curs d'educació primària en el col·legi públic Eleuterio Pérez. El centre està situat en La Vall d'Uixó, un poble de la província de Castelló.

### 3.3. Instrument

L'instrument escollit per a l'obtenció de dades inicials ha sigut el mètode de la pragmàtica mitjançant unes vinyetes que treballen la identificació de les emocions pròpies i alienes, així com les relacions interpersonals que es donen en diferents àmbits de la vida quotidiana. “Activitat per identificar, comprendre i treballar les emocions i sentiments, així com la regulació i l'autocontrol dels mateixos. El material està compost per làmines il·lustrades amb escenes en les que succeeixen coses i el xiquet deu identificar les emocions associades als personatges. Es completa amb unes pàgines de reforç per unir fragments de les escenes amb fotografies d'emocions.” (Tropical, Maria Grazia Fiore). Per a l'obtenció de dades finals, s'ha treballat amb un qüestionari “El qüestionari és una sèrie de preguntes relatives a una temàtica, per obtenir informació.” (Hurtado, 2000)

Els mètodes escollits no són vàlids oficialment degut a que han sigut creats d'acord a la situació concreta de l'aula en què ens trobem. En les vinyetes, es recullen un total de 20 qüestions dividides en 5 blocs. Es tracten cinc ítems diferents en els que es pretén actuar. Degut al temps limitat del que es disposa per tractar a fons cada aspecte, s'ha optat per aprofundir més en l'aspecte de les relacions interpersonals en l'àmbit escolar, la gestió de les emocions i l'autoconcepte, treballant en profunditat l'autoestima. La distribució dels blocs és la següent:

- 4 vinyetes de relacions interpersonals en l'àmbit acadèmic.
- 4 vinyetes, 2 de relacions interpersonals en l'àmbit familiar i 2 en l'àmbit social.
- 4 vinyetes d'autoconcepte acadèmic.
- 4 vinyetes d'autoconcepte emocional.
- 4 vinyetes de gestió emocional.

Les respostes a les diferents vinyetes es responen de forma individual i breu, per tant, es tracta d'un instrument qualitatiu, subjectiu i que pretén prendre contacte amb la situació de cada xiquet i xiqueta de l'aula respecte els àmbits a tractar.

Finalment, després de l'observació directa que es fa del grup, mitjançant la informació que proporcionen les vinyetes, es passarà als alumnes un qüestionari de 34 preguntes, després de finalitzar la fase d'intervenció, dividides en els cinc blocs corresponents, donant més èmfasi, com hem dit abans, als aspectes d'autoconcepte emocional, gestió i relacions entre iguals, per observar si han mantingut els punts forts que tenien i si han millorat aquells en què la seua resposta no era tan adequada. Les respostes al qüestionari són policotòmiques, cadascuna de les afirmacions que es formulen tenen quatre respostes (mai, en ocasions, freqüentment i sempre) i la seua puntuació varia entre 1 i 4 punts per cada pregunta, depenent si la afirmació formulada és negativa o positiva. En l'annexe 1 trobem les vinyetes del pre-test i en el 2 el qüestionari final.

### 3.4. Programa d'intervenció

El programa d'intervenció està dividit en tres parts. En primer lloc es treballa de forma individual el sistema pragmàtic de les vinyetes, posteriorment es passa al pla d'intervenció i, finalment, es passa un qüestionari per veure l'evolució de l'alumnat en els aspectes tractats.

#### – Test de les vinyetes (pre-test)

Aquestes s'han realitzat de forma individual per part de l'alumnat. Aquest fet s'ha decidit així perquè considerem que aquesta és una bona forma de què reflexionen les seues pròpies respostes per aconseguir així un estudi el més ajustat possible a la realitat.

Posteriorment, s'ha aplicat el pla d'intervenció on es treballen els conceptes a través de lectures, dinàmiques de grup i activitats individuals de forma setmanal i diària amb la finalitat de millorar la capacitat de gestió de les emocions, l'autoestima, l'autoconcepte i les relacions interpersonals.

Aquest pla d'intervenció està format per dues rutines diàries, cinc lectures i onze dinàmiques de grup que es realitzen durant les cinc setmanes que dura l'estudi.

#### – Rutines diàries:

##### *El carinyograma*

Al fons de la classe, on els xiquets i les xiquetes pengen els seus treballs d'acord amb l'àrea a què pertanyen, hem instal·lat una cartolina de goma eva amb tres cordes, enganxades a la paret amb xinxetes, de les que pengen 21 petits sobres, 20 pel total de alumnes i un més que correspon al de les dos mestres. L'objectiu d'aquest material és despertar l'alegria dels xiquets i les xiquetes cada volta que miren el seu sobre i es donen compte de la quantitat d'amics i amigues que el volen. També es pot donar el cas contrari de trobar un missatge que no sigui agradable i açò servirà de motiu per reflexionar i recapacitar sobre les seues accions.

Els alumnes poden escriure una xicoteta dedicatòria, una frase o realitzar un dibuix a un company o una companya i introduir el seu missatge en el sobre de qui vulga. De forma lliure, durant els cinc dies de la setmana, els alumnes s'escriuen entre d'ells i es van deixant missatges. Els sobres es buiden en els moments en què no s'està portant a terme cap matèria, com pot ser a l'hora del pati o a la d'anar-se'n a casa i una volta obert el missatge, aquest es porta a casa mentre no sigui de contingut negatiu, ja que si és així es comunica a les mestres per a prendre les mesures corresponents. Aquesta activitat ens permet observar, de forma senzilla, quines relacions es donen entre els alumnes i identificar aquelles persones que no reben o envien quasi missatges a cap company o companya per tal de millorar la capacitat de relacionar-se de l'alumnat.

Per donar-li més sentit a l'activitat del carinyograma en una classe de tutoria, en la setmana final de l'estudi, els vam fer als alumnes una sèrie de preguntes perquè reflexionaren sobre que havia significat per a d'ells l'ús d'aquest recurs. Per exemple:

- Com t'has sentit al veure que els teus companys i companyes et deixaven missatges?
- Penses que has fet molts amics a la teua classe?
- Què és el que més t'agrada del carinyograma?
- Alguna volta t'has ofès amb alguna nota que t'han deixat?
- Creus que ens fa feliços veure que els demés pensen en nosaltres?

A l'annexe 3, trobem la representació del nostre carinyograma.

### *Tècnica de la tortuga*

Al costat de la porta d'entrada a la classe, hem penjat perquè estigui a la vista de tots els alumnes un cartell amb la tècnica de la tortuga que s'utilitza pel control de la ira i la frustració. A banda d'açò, vam explicar prèviament com s'havia d'actuar front a una situació que descontrola el nostre estat d'ànim.

Aquesta tècnica consisteix a detenir els pensaments negatius i deixar la ment en blanc repetint mentalment la paraula "STOP". Posteriorment, s'ha de respirar pausadament, relaxant tots els músculs del cos i fent la postura de la tortuga quan es posa dins de la seua closca. A continuació, s'ha de reflexionar sobre la situació que ens ha fet perdre l'autocontrol per poder aplegar a una conclusió de com hem d'actuar d'una forma adequada per solucionar la situació desconcertant.

Al haver après aquest sistema, els alumnes poden utilitzar-lo en el moment que ho necessiten del seu dia i si, a més, es dona un conflicte entre algú d'ells es para el que s'estigui fent per tractar-ho més a fons. Per completar-la, també teníem a disposició una fitxa on apareix el dibuix d'una escala on, en cada esglaó, es demana que s'expliqui la disputa per tal de què puguin aprofundir en què ha passat, oferint la seua visió i el que pensen que es convenient fer per resoldre-la. A l'annexe 4, hi trobem la cartolina amb què hem treballat aquesta tècnica. A més, a l'annexe 5, trobem una fitxa relacionada amb l'autocontrol treballat mitjançant aquesta tècnica, que l'alumnat ha completat després de la seua realització.

#### - Dinàmiques:

Amb l'objectiu de fer a l'alumnat partícip dels temes tractats i reflexionar amb ells sobre els múltiples aspectes que abraça la intel·ligència emocional, s'ha treballat amb contes infantils i dinàmiques de grup. Amb els contes infantils s'han anat tractant les diferents emocions mitjançant la lectura i el debat posterior amb l'alumnat. D'altra banda, amb les dinàmiques de grup es pretén millorar la percepció que tenen de si mateixos, l'autoestima així com les relacions interpersonals. Cada dijous es va combinant les lectures amb les activitats de grup i es dedica un temps al final per reflexionar com s'han sentit i que coses han après, per millorar dia a dia i plantejar nous reptes. Els llibres utilitzats són els següents:

Títol i autor/a	Resum	Aspectes a treballar
-----------------	-------	----------------------

<p>Laberinto del alma. Anna Llenas</p> <p>Laberinto del alma. Anna Llenas</p>	<p>“Tu alma tiene tantos rostros, pensamientos y sentimientos como estados en que te puedas encontrar. Algunos de ellos son vivos y luminosos, y otros bien oscuros. Hay algunos que te aportan ánimo y energía; y hay otros que, no sabes cómo, te lo restan...</p> <p>Este libro te invita a que resuenes con todos estos estados en un viaje hacia ti mismo, a través de tus emociones, pensamientos y sentimientos, siguiendo el camino del laberinto. Un camino tan complejo como apasionante. Difícil de prever, pero donde aventura, emoción e imaginación están totalmente aseguradas.”</p>	<p>Intel·ligència i autoconcepte emocional.</p> <p>Intel·ligència i autoconcepte emocional.</p>
<p>Des de dins. Noemí Fernández Selva.</p>	<p>“És una proposta d'educació emocional i en valors amb l'objectiu principal de potenciar el coneixement d'un mateix i dels altres amb respecte i acceptació. A través d'exercicis senzills som convidats a la interiorització, la reflexió i a la posterior expressió per prendre consciència del nostre món íntim i dels nostres recursos, alhora que adquirim competències emocionals, ètiques, socials i comunicatives.”</p>	<p>Gestió emocional i autoconcepte social.</p>
<p>Vacío. Anna Llenas</p>	<p>“Una vida apacible y feliz puede verse truncada de repente por la toma de conciencia de un gran vacío, un agujero que nos atraviesa el pecho y nos lanza de inmediato a una forma de vida que no sabemos cómo llevar. Esto es lo que le pasa a la protagonista de esta historia, una niña feliz que, tras sufrir una inesperada pérdida, descubre en su interior un gran vacío. Este hecho la llena de tristeza y pesadumbre y la lleva a salir en busca de posibilidades para cerrarlo y volver a ser como antes. El desasosiego que le produce comprobar que no existe nada que pueda eliminarlo para siempre la conducirá a una profunda tristeza que le servirá para despertar a una nueva realidad: la solución para llenar ese vacío está en el interior de ella misma.”</p>	<p>Autoestima, empatia i intel·ligència emocional.</p>
<p>El llapis màgic de la Malala. Malala Yousafzai, Alianza Editorial.</p>	<p>“Quan la Malala era nena al Pakistan desitjava un llapis màgic. Ella el faria servir per: dibuixar un forrellat a la seva porta perquè els seus germans no la molestessin; aturar el temps i així poder dormir una hora més cada matí i per eliminar la pudor de l'abocador que hi havia al costat de casa seva. Però la Malala va créixer, el seu món va canviar i també van canviar els seus desitjos.</p>	<p>Esperit de superació i percepció del món.</p>



	El seu dret d'anar a escola va ser amenaçat simplement, per ser nena. En lloc d'un llapis màgic, va agafar-ne un de debò. I va escriure tota sola a la seva habitació sobre els desafiaments als quals s'enfrontava.”	
Nelson Mandela, El libertador. José Morán, Editorial Susaeta.	“Nelson Mandela, abogado, activista, político, está considerado como uno de los principales personajes de la historia reciente, se jugó la vida por defender los derechos humanos y derrocar al régimen dictatorial racista que gobernaba en su patria. Este libro te enseñará a conocerlo mejor y a saber cómo llegó a convertirse en uno de los personajes más conocidos de la historia.”	Percepció social i cultural.

A l'annexe 6, hi trobem un exemple de les emocions que hem treballat mitjançant lectures del llibre del “Laberinto del alma” d'Anna Llenas. D'altra banda, als annexes 7 i 8, apareixen exemples de fitxes de treball del llibre Des de dins de Noemí Fernández Selva, dutes a terme amb l'alumnat. A continuació, passarem a nomenar les dinàmiques de grup dutes a terme durant el període d'intervenció:

Dinàmiques	Aspectes que treballen
<p><b>1. Descobriments dels altres</b></p> <p>Es divideix una quartilla en quatre parts iguals amb un llapis, s'escriu el que faig generalment un diumenge a la tarda; la meua afició preferida; el que més valori de les persones; un desig. Després, es barregen i es reparteixen. Cada jugador haurà de trobar l'amo de la targeta sense ensenyar-la a ningú dels altres i sense fer preguntes directes. Quan es troba l'amo s'escriu l'amo a la targeta.</p>	<p><b>Es reforcen les relacions entre els companys i ajuda a que es coneguin millor.</b></p>
<p><b>2. Massatge en grup</b></p> <p>Es fa un rogle en què cada alumne quedi situat un darrere de l'esquena del company/a amb les cames estirades per poder fer el massatge seguint les indicacions del mestre/a mentre escolten la música de fons.</p>	<p><b>S'allibera la tensió del dia a dia i es connecta amb els altres de manera positiva.</b></p>
<p><b>3. Encerta quina emoció és!</b></p> <p>Cada xiquet i xiqueta ha d'interpretar, mitjançant la dramatització, una emoció determinada perquè la resta d'alumnes pugui descobrir de quina es tracta. Finalment, es fa una reflexió entre tot sobre en quines situacions sorgeixen i com gestionar-les i es reparteix una fitxa perquè dibuixen l'emoció proposada. (Annexe 7)</p>	<p><b>Permet relacionar diferents situacions amb les emocions que generen per treballar l'autocontrol.</b></p>



<p style="text-align: center;"><b>4. Semàfor emocional</b></p> <p>Es convida a què els alumnes formulen un problema i diguin com es senten. Finalment, es pensa una solució racional front al problema per poder corregir-ho.</p>	<p><b>Valorar les solucions d'una determinada situació.</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>5. La caixa màgica</b></p> <p>Es col·loca un espill dins d'una caixa. Abans de passar la caixa a cada alumne/a se'ls pregunta qui és la persona més especial que coneixen. Una vegada es parli el tema, se'ls anirà passant la caixa per veure el que conte de forma individual. Finalment, es debatrà sobre el que ha succeït i se'ls recordarà que dins de la caixa es troba una persona molt important amb moltes qualitats.</p>	<p><b>Potenciar l'autoestima dels alumnes i les seues qualitats.</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>6. Carta de disculpes</b></p> <p>En un foli, s'escriu amb detall un dany que hagen sofert per part d'algú. S'ha d'explicar perquè et sents ofès, el que t'haguera agradat que haguera fet eixa persona i, finalment, concedeix-li el teu perdó manifestant-li la teua comprensió.</p>	<p><b>Millorar les relacions interpersonals i desenvolupar l'empatia i la capacitat de saber perdonar per créixer com a persones.</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>7. El cabdell de llana</b></p> <p>El grup està assegut en cercle sense deixar espais buits. El cabdell el té el mestre/a i ho llança a altra persona del grup subjectant l'extrem. Just abans de llançar-ho diu en veu alta: "Em dic... i vull oferir-vos el meu... (una qualitat personal positiva)". Qui rep el cabdell diu el seu nom i una qualitat positiva que vulgui oferir al grup. Quan tots hagen rebut el cabdell quedarà formada una estrela de tantes puntes com participants.</p>	<p><b>Afavorir el coneixement i cohesió en el grup-classe.</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>8. El joc de l'autoestima</b></p> <p>S'entrega un full en blanc per alumne/a que representa la seua autoestima. Es van comentat aspectes del dia a dia que minven la nostra autoestima perquè vagin arrancant trossos del paper dient "açò m'afecta". Una volta el paper quedi trossejat es recompondrà la nostra autoestima descobrint aspectes que, al contrari de l'anterior, ens la reforcen.</p>	<p><b>Aprendre a valorar-se reflexionant sobre que per un aspecte negatiu, existeix un de positiu. Millorar l'autoconcepte emocional.</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>9. Estime els altres</b></p> <p>Es parla amb els alumnes sobre el que senten pels seus companys/es i les seues famílies i se'ls convida a què expressen tota eixa estima a aquelles persones que consideren especials.</p>	<p><b>Es treballen les relacions interpersonals, tant socials com familiars reflexionant sobre els propis sentiments.</b></p>

<p style="text-align: center;"><b>10. Hui t'ensenyi jo</b></p> <p>S'organitza en l'aula mini tallers impartits pels alumnes, als que podrà apuntar-se la resta de la classe. Els tallers es dissenyaran en funció dels seus interessos per mostrar-se'ls als companys/es</p>	<p style="text-align: center;"><b>Habilitats, confiança i seguretat.</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>11. Repartiment d'estreles</b></p> <p>Els xiquets/es senten a terra, en cercle. El mestre/a diu algo positiu de cadascú al temps que li entrega una estrela de pegatina. Al llarg de la sessió, cada alumne deu dir algo positiu dels companys que té a ambdós costats mentre li entrega una estrela.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Descobrir les opinions dels companys i reforçar l'auto-concepte emocional i social.</b></p>

– **Qüestionari (post-test)**

Una vegada finalitzat el pla d'intervenció, es passa un qüestionari als alumnes on s'analitza cadascun dels àmbits plantejats en l'estudi i que s'ha creat intencionalment a partir de la informació obtinguda amb les vinyetes per veure l'evolució que han experimentat. A més, es reflexiona amb l'alumnat sobre la importància del treballat realitzat durant aquests mesos i es parla d'allò que han après.

### **3.5. Cronograma**

El pre-test es va realitzar durant la setmana del 5 de març del 2018. Les següents cinc setmanes, sense comptar les vacances de Pasqua, fins el 20 d'abril es va posar en marxa el pla d'actuació. Finalment, la setmana del 23 d'abril es va realitzar el post-test.

## **4. RESULTATS**

Una volta arreglades totes les dades passarem a analitzar els resultats obtinguts. En el següent apartat es detallaran i compararan els resultats del pre-test i del post-test per mostrar les millores existents entre ambdós resultats.

El mètode de les vinyetes, utilitzat al pre-test, està compost per un total de 20 vinyetes, dividides en 5 blocs de 4 vinyetes cadascun. En el primer bloc, es tracten les relacions interpersonals en l'àmbit acadèmic; en el segon, les relacions interpersonals en l'àmbit familiar i social; en tercer lloc, l'autoconcepte emocional; en quart lloc, l'autoconcepte acadèmic; i en cinquè, i últim lloc, la gestió emocional. Es va fer més èmfasi en la manera que tenien de gestionar les seues emocions, com es relacionaven entre ells i quina visió tenien d'ells mateixos. Gràcies a l'anàlisi de les vinyetes i l'observació directa de l'alumnat, es va trobar que presentaven mancances a l'hora de relacionar-se per falta d'habilitats socials i una mala gestió de les seues emocions. A més, també es va trobar que, en alguns casos, l'autoestima dels alumnes no era l'adequada i, aquest factor, generava certs problemes com distanciament del grup i infravaloració de les capacitats personals.

Després del pre-test i la posterior fase d'intervenció, es va passar el qüestionari final per veure l'evolució després del treball realitzat a l'aula. Aquest qüestionari està compostat per un total de 34 preguntes, dividides en els cinc blocs d'actuació esmentats al pre-test. A cada resposta se li ha assignat una puntuació entre 1 i 4 punts, sent 136 la puntuació màxima del qüestionari i 34 la mínima. La puntuació de cada bloc, varia en funció de les necessitats que s'han observat inicialment, donant més èmfasi a les esmentades en un principi i que s'han treballat a fons durant la intervenció. La baremació dels blocs és la següent:

**Relacions familiars.** S'ha analitzat a través de 5 qüestions, amb una puntuació entre 5 i 20 punts.

**Autoconcepte acadèmic.** A partir de 5 qüestions s'ha establert una puntuació entre 5 i 20 punts.

**Autoconcepte emocional.** S'ha estudiat a partir de 8 qüestions, assignant una puntuació entre 8 i 32 punts.

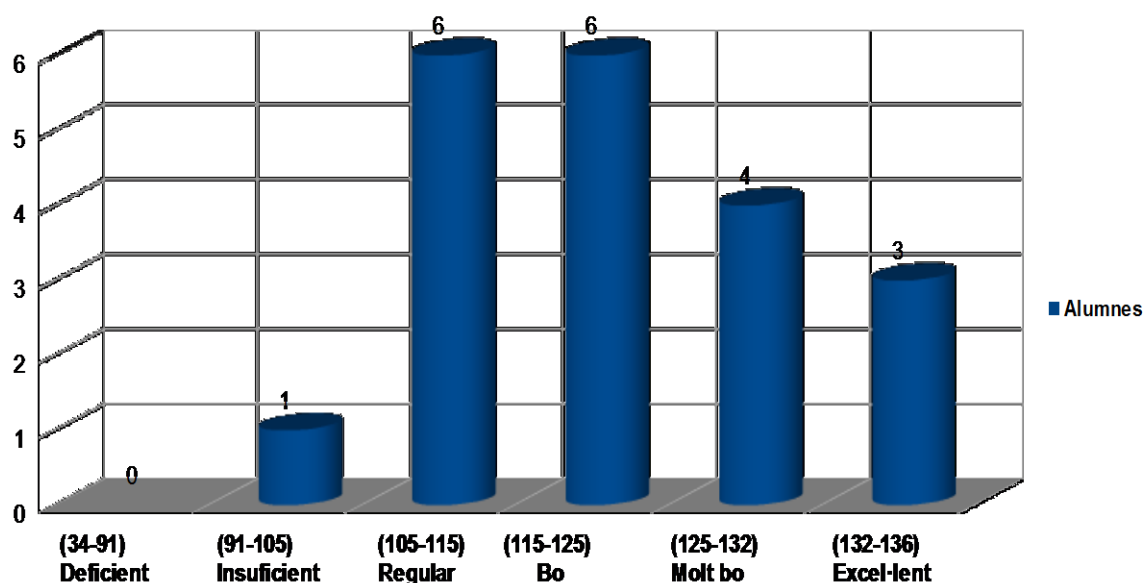
**Relacions acadèmiques.** S'han destinat 8 preguntes, amb una puntuació entre 8 i 32 punts.

**Gestió emocional.** Per a aquest, també s'han establert 8 preguntes amb una puntuació de 8 a 32 punts.

A continuació, es presenten els resultats generals del qüestionari final d'acord amb la següent baremació, referida al nivell d'intel·ligència emocional de l'alumnat en els àmbits tractats:

<b>Deficient:</b> 34-91	<b>Regular:</b> 105-115	<b>Molt bo:</b> 125-132
<b>Insuficient:</b> 91-105	<b>Bo:</b> 115-125	<b>Excel·lent:</b> 132-136

**Gràfica 1: Resultats generals del qüestionari (post-test)**



Ens trobem davant d'una gràfica amb una puntuació màxima de 135 i una mínima de 102, obtenint així una puntuació mitja de 119,6 punts.

La major part dels resultats es situen als valors centrals, acumulant un 30% les classificacions “regular” i “bo”, respectivament. Pel que fa als extrems, l'inicial queda completament buit però hi trobem un 5% al nivell “insuficient”. Finalment, les classificacions “molt bo” i “excel·lent” acumulen un 20% i un 15% de l'alumnat. Per tant, podem dir que ha hagut una xicoteta evolució, en alguns casos, de xiquets i xiquetes que es situen en els dos últims extrems.

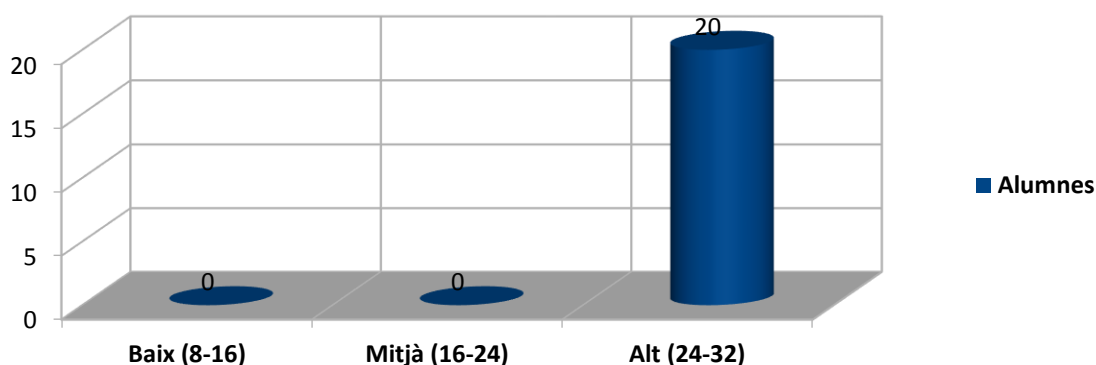
D'altra banda, observem que els valors centrals són els que acumulen a la majoria de la classe, reflectint així que la major part dels alumnes tenen un nivell d'intel·ligència emocional adequat, obtenint així una visió positiva a nivell grupal. Pel que fa al nivell “insuficient”, trobem a un alumne que, malgrat que ha participat activament en la intervenció i ha millorat certs aspectes, no ha aconseguit el propòsit final d'apropar-se als nivells centrals.

A nivell general, tenint en compte els resultats del test previ, s'ha observat que en les relacions familiars, la major part de l'alumnat no presentava cap problema important. Després de passar el qüestionari s'ha comprovat que les relacions en aquest àmbit eren molt positives, obtenint una mitja de 19,4 punts, sent 20 la màxima puntuació que es podia obtenir en aquest bloc. Respecte a l'autoconcepte acadèmic, llevat d'un nombre mínim d'alumnes, la majoria es trobaven satisfets en aquest àmbit i tenien una visió positiva del seu paper a l'escola com a estudiants. Una volta avaluat el qüestionari, s'ha observat que la mitja de la classe en aquest apartat és d'un 17,05, front als 20 punts totals que es podia obtenir al bloc. S'observa que en aquest aspecte hi ha més diversitat de respostes que en l'anterior, però podem afirmar que, de forma general, no es troben dificultats importants, més enllà dels diferents nivells acadèmics que conviuen a qualsevol aula.

Per tal de fer un estudi més exhaustiu d'aquells aspectes en què hi havia més dificultat, ens centrarem en analitzar més a fons els blocs d'autoconcepte emocional, el de relacions amb els iguals i el de gestió emocional.

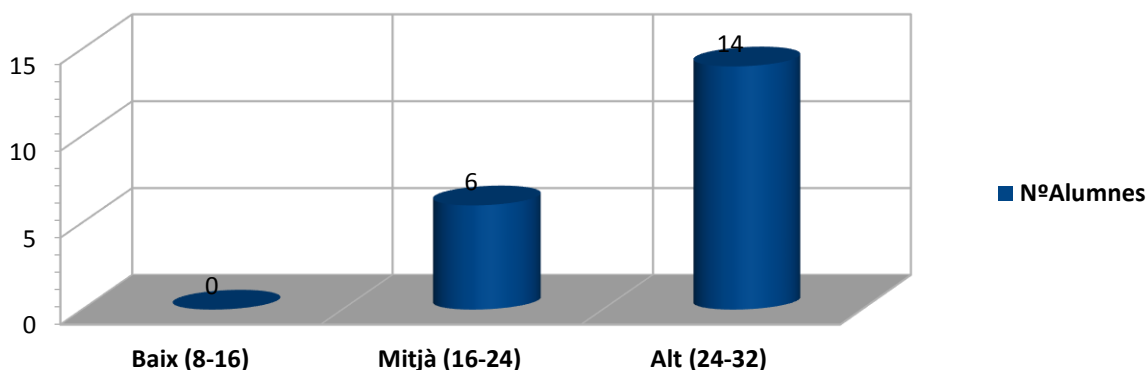
L'autoconcepte emocional, en alguns alumnes, presentava més deficiències per motius d'inseguretats i falta de confiança, tenint dificultats per mostrar-se tal i com són a la resta i restant vàlua a la seua capacitat per aconseguir els seus objectius. No obstant, després del treballar-ho a l'aula, és l'aspecte que, sens dubte, més s'ha aconseguit millorar. Sent 32 la puntuació màxima per a aquest bloc, s'ha obtingut una mitja general de 29,4 punts. En la següent gràfica, observem els resultats obtinguts d'acord a una baremació per punts, determinada pel nivell aconseguit en aquesta àrea:

**Gràfica 2: Nivell d'autoconcepte emocional (post-test)**



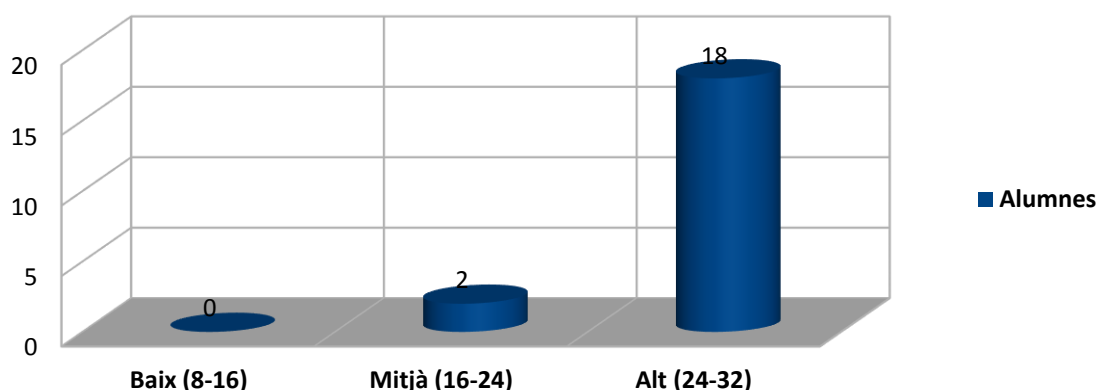
Les relacions entre iguals, presentaven, generalment, un problema major. Al ser una classe amb molta diversitat i mescla de grups, respecte de l'any anterior, les relacions a voltes no eren molt adequades i sorgien conflictes per baralles, falta de companyerisme i confiança o per discriminació. Després de dur a terme la intervenció, s'ha observat una millora notòria, malgrat que no total, com passava a l'apartat anterior. Sent, també, 32 punts el màxim per a aquest bloc, s'ha obtingut una mitja global de 26,95 punts. A continuació, la gràfica ens mostra en quin nivell es troba l'alumnat respecte d'aquesta qüestió:

**Gràfica 3: Nivell de capacitat de relació (post-test)**



Respecte la gestió emocional, les vinyetes ens van aportar la informació de què l'alumnat, a voltes, es veia incapaç de controlar els seus impulsos davant de situacions estressants o frustrants, actuant de forma incorrecta en certes circumstàncies. Després d'aplicar les dinàmiques d'autocontrol, durant el pla d'intervenció, s'ha aconseguit que un nombre d'alumnes, que eren excessivament impulsius, siguin capaços de gestionar millor eixos impulsos negatius i pensar més les coses abans d'actuar. En aquest bloc, la puntuació màxima era de 32 punts i s'ha aconseguit una puntuació mitja de 26,1 punts. Com es pot observar, el balanç que es pot fer d'aquesta mitja és positiu, tenint en compte que la majoria d'alumnes compta amb una adequada capacitat d'identificació i maneig de les seues emocions. Per tant, en la següent gràfica es mostra els nivells en què es situen els alumnes d'acord amb els seus resultats:

**Gràfica 4: Nivell de gestió emocional (post-test)**



## 5. CONCLUSIONS

El present treball pretenia analitzar un grup d'alumnes determinat, de 4t d'educació primària, per estudiar el nivell d'intel·ligència emocional que presentaven a nivell de relacions interpersonals, autoconcepte i gestió emocional. L'objectiu, era conèixer els punts forts i febles que presentaven en les diferents àrees d'intervenció, per tal de potenciar la seua part positiva i, d'altra banda, abordar aquells punts negatius que generaven conflicte. Per assolir-lo, es va crear un pla d'actuació destinat a treballar l'educació emocional amb l'alumnat, amb la intenció de reforçar la seguretat en ells mateixos per ser capaços d'adoptar actituds adequades front als problemes, afavorint així el manteniment de relacions socials positives.

El que interessa és promoure l'educació emocional a les aules de primària. El desenvolupament cognitiu és necessari, però no hi ha que oblidar que desenvolupar la part emocional també és essencial perquè ajuda a formar persones amb criteri propi, una bona autoestima i uns valors humans que els acompanyaran al llarg de la vida. Una bona intel·ligència emocional és la que els ajudarà a enfrontar qualsevol situació que se'ls presenti, identificant i prenent control de les seues emocions i, en conseqüència, afavorint l'establiment de relacions sanes.

Educar en emocions no és una tasca puntual, sinó que ha de formar part del dia a dia a les aules i ací és on naixen les dificultats. A les classes, hi han diferents matèries i temaris a tractar i poc de temps per a fer-ho. Cal recordar que estem treballant amb nens, persones que estan començant a formar-se a nivell acadèmic però, el més important, a nivell personal. És la nostra responsabilitat, com a docents, proporcionar els recursos que necessiten, per aconseguir un desenvolupament integral de l'alumnat perquè aprenguin, cresquen i siguin capaços de millorar els seus errors.

No sols s'ha de tenir en compte l'aprenentatge de coneixements, s'ha d'educar també en valors, formant així a persones empàtiques i crítiques amb el món que els envolta. Per tant, per tal d'integrar l'educació emocional a les aules, és essencial que totes les activitats dutes a terme s'adaptin a les necessitats reals de la classe.

A diferència d'altres àrees, no hi ha una matèria ni un temps específic per treballar aquest àmbit i, per tant, s'ha d'aprofitar al màxim qualsevol moment i qualsevol tasca per poder treballar-ho. Ja sigui en una activitat en grup, un debat, una lectura o la visualització d'un vídeo, hi podem trobar una gran quantitat de reflexions, sentiments, emocions i pensaments. Aquests factors permeten conèixer més a fons la personalitat, la manera de pensar i la manera de sentir dels nostres alumnes i, compartir el seu món interior amb els seus iguals, els permetrà sentir-se integrats i créixer com a éssers socials.

Per tant, per abordar el problema inicial i aconseguir l'objectiu establert, es van dissenyar dues rutines diàries, cinc lectures i onze dinàmiques de grup. El fet de treballar aquests aspectes amb diferents tasques no és casualitat, sinó que s'ha fet amb la intenció de poder aplicar-les en diferents moments, garantint així la flexibilitat de les mateixes en quant a la seua execució. Açò ha suposat que, durant tots els dies del pla, s'haja reflexionat al voltant de les emocions per aprofitar qualsevol moment per a posar en pràctica alguna de les activitats dissenyades.

Com s'ha pogut comprovar en l'apartat anterior, aquestes han ajudat a millorar la percepció que els alumnes tenien de si mateixos, així com les relacions familiars i escolars. L'èxit ve donat gràcies a la gran col·laboració de l'alumnat, que ha participat activament en totes les activitats programades, entenent l'objectiu de cadascuna d'elles. Així és com s'ha aconseguit crear un vincle més estret entre companys, fent que cadascú dels alumnes es senti amb la suficient confiança per mostrar la seua personalitat a la resta, sense por a sentir-se discriminats.

Però, per aconseguir el propòsit de l'estudi, hi havia que abordar de forma específica cadascun dels ítems que es pretenia treballar. En primer lloc, es pretenien millorar les relacions interpersonals de l'alumnat dins de l'àmbit acadèmic, familiar i social. Seguidament, també es volia potenciar l'autoconcepte emocional i acadèmic, així com treballar la gestió emocional per tal d'aconseguir un bon equilibri d'aquesta per part dels xiquets i les xiquetes. Per tant, trobem cinc ítems que es pretenien millorar, prestant especial atenció a les relacions dins de l'aula, a l'autoconcepte emocional i a l'apartat de gestió emocional.

Després d'aplicar el pla d'intervenció, la millora més notable la trobem a l'autoconcepte emocional. Els alumnes que presentaven una autoestima baixa han sigut capaços d'aprendre a valorar-se tal i com són, augmentant el nivell previ del que disposaven en aquesta àrea. D'altra banda, la majoria d'alumnes, que ja presentaven inicialment un autoconcepte emocional adequat, han apreciat la importància que té el estimar-se a si mateixos i, per tant, algú d'ells ha obtingut millors resultats, en aquest cas, dels que ja disposava inicialment. Els alumnes s'han obert més a la resta, deixant entreveure les seues virtuts i els seus defectes, les seues forteses i les seues febleses, sentint-se segurs de si mateixos i adoptant una actitud més positiva dins l'aula.

En l'àmbit de les relacions a nivell social i familiar, la millora no ha sigut tan significativa, ja que el nivell inicial era correcte. Tot i així, s'ha ensenyat a tractar amb respecte a les persones i, a nivell familiar, a valorar tot allò que fa la família per nosaltres. D'altra banda, en l'autoconcepte acadèmic també s'han aconseguit resultats positius. En moltes ocasions, els alumnes es senten frustrats pels resultats acadèmics, fet que propicia un baix rendiment i una actitud derrotista.

Mitjançant dinàmiques i activitats en grup, els alumnes han pogut observar que formen part del procés d'aprenentatge del grup i que tenen un paper essencial a l'aula. A més, se'ls ha motivat a canviar la seua conducta, potenciant aquells factors on destaquen perquè compreguin que tots som bons en allò que ens agrada i que amb esforç i una bona actitud tot és possible.

Respecte a les relacions acadèmiques, en general, malgrat que no mostraven problemes greus, han millorat notablement els resultats, sobretot en aquells alumnes més conflictius, aprenent a valorar més als seus companys i companyes, ser més empàtics i a saber perdonar i estar en pau, fugint de conflictes innecessaris. També s'ha potenciat les mostres d'afecte entre companys, gràcies al carinyograma i altres dinàmiques, que han fet que els nens i nenes expressen el que senten per la resta. Amb lo qual, si ens fixem en els resultats gràfics, s'ha aconseguit augmentar, en menor o major mesura, les bones relacions interpersonals, l'autoconcepte emocional i la gestió emocional de l'alumnat.

La persona que es troba al post-test en el nivell "insuficient", malgrat que no ha aconseguit situar-se en cap nivell central i necessita continuar avançant, ha millorat en algun aspecte respecte de l'observació que se li va fer en el pre-test inicial. La resta d'alumnat, passa a situar-se en un 30 % tant al nivell "regular" com "bo", un 20% en "molt bo" i un 15%, inclús, en "excel·lent". Els resultats obtinguts, per tant, son molt positius perquè s'aconsegueix deixar el extrem inicial completament buit i augmentar l'alumnat als extrems finals, aconseguint dades favorables. Gran part de l'alumnat presentava a l'inici un nivell correcte en els ítems tractats però després de completar la intervenció, considerem que molts d'ells i elles s'han situat en nivells superiors als que es trobaven. Si analitzem la situació, descobrim la importància que té tenir una bona autoestima i una bona percepció de nosaltres mateixos, ja que això ens ajudarà tant a nivell personal com a l'hora de relacionar-nos amb el nostre entorn. És essencial sentir-nos bé sent el que som i tenir eixa seguretat que ens permetrà enfrontar nous reptes i nous problemes que es presenten al llarg de la nostra vida, per aconseguir allò que ens proposem. Però, aquest treball, com bé hem esmentat abans, no pot quedar-se en un fet puntual, sinó que s'ha d'iniciar des de la infància perquè des de que naixem, anem evolucionant com a persones i definim la nostra personalitat. Per tant, aquest és el moment per actuar si volem formar persones que aprenguin a estimar-se i a tenir la suficient confiança en si mateixes com per mostrar-se obertament a la societat. Això, ens permetrà poder estimar als altres i concebre la diversitat com a signe de riquesa i de creixement. L'educació a les escoles ha de preparar-nos per convidaure en societat. Aquesta, no és la mateixa de fa uns anys, va evolucionant, i és el sistema educatiu el que ha d'anar adaptant-se als nous temps i cobrir les necessitats que es demanden.

L'educació emocional, és un mitjà idoni per treballar la intel·ligència emocional amb els alumnes, per evitar nombrosos dels problemes que s'estan donant en la joventut d'avui dia, tals com el consum de drogues, la violència, la discriminació i els trastorns emocionals. Es pot previndre, en gran mesura, aquestes actituds, al promoure l'eliminació de respostes negatives per altres més positives.



Malgrat que l'educació emocional pot pal·liar aquests problemes tan desagradables, a les institucions educatives cada volta s'estan donant més casos d'assetjament escolar. Molts xiquets i xiquetes sofreixen cada dia un infern i molts no s'atreveixen a contar-ho per por de sofrir. ¿És necessari aplegar fins aquest punt per actuar o es pot evitar? Aquesta qüestió és un tema seriós que afecta a gran part de la població en edat escolar i, per tant, hem de destinar tots els recursos possibles per evitar-ho i la millor manera de fer-ho és treballar la dimensió emocional des de la infància. Cal promoure la diversitat com un fet real dins la societat actual i com a font de riquesa, per evitar prejudicis innecessaris. El que s'ha intentat en aquest estudi, ha sigut treballar l'àmbit emocional a l'aula dins d'un temps determinat que, malgrat haver sigut breu, ha aconseguit que s'hagen obtingut molt bons resultats. Els mètodes d'avaluació utilitzats, no són vàlids oficialment, ja que han sigut creats segons les necessitats de l'alumnat en concret però, tot i així, podrien ser utilitzats també en altres cursos i contextos educatius. Mitjançant l'anàlisi d'aquest i el treball de dinàmiques, lectures i activitats que s'han realitzat, s'ha pogut treballar a fons els àmbits destacats anteriorment. Aquests són clau i no estan exclosos entre si, ja que és indiscutible que per estimar els altres primer ens hem d'estimar a nosaltres mateixos i autocontrolar-nos i, sentint-nos segurs, podrem crear relacions i vincles adequats amb la resta de persones que ens envolten.

Per concloure, podem apreciar que els alumnes han canviat la percepció que tenien de si mateixos així com dels altres, trobant-se més còmodes a classe i capaços d'expressar el que senten i pensen sentint-se acceptats pels companys i companyes. Si açò és possible en cinc setmanes d'intervenció, que podríem aconseguir si aquest treball es plantejarà durant l'inici de l'escolarització dels alumnes? Gràcies a aquesta experiència he pogut descobrir la importància de la intel·ligència emocional en tots els àmbits de la vida i apostaré sempre per treballar-la.

## 6. BIBLIOGRAFIA

Cuéllar, R. (2012). *RELACIÓN ENTRE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ALUMNOS DE EDUCACION PRIMARIA*. Universidad internacional de la Rioja. Facultad de Educación. Master Universitario en Neuropsicología y Educación.

De Andrés, C. (2005). *La educación emocional en edades tempranas y el interés de su aplicación en la escuela. Programas de educación emocional, nuevo reto en la formación de los profesores*. Universidad Autónoma de Madrid. *IOS- Tendencias Pedagógicas 10*. p.115.

Bharwaney, G. (2010). *Vida emocionalmente inteligente: Estrategias para incrementar el coeficiente emocional*. [Versión en línea]. España: Desclée de Brouwer. Biblioteca digital UVEG.

Goleman, D. (2008). *La inteligencia emocional*. España: Kairós. [Versión en línea].

Bisquerra, R. (2006). *Orientación psicopedagógica y educación emocional*. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Navarra. *Estudios sobre educación*, 11, 9-25.

Jiménez, M.I i López-Zafra, E. (2009). *Inteligencia emocional y rendimiento escolar: estado actual de la cuestión*. *Revista Latinoamericana de Psicología*. Volumen 41. N°1. p. 69-79.

Álvarez, M., Bisquerra, R., Fita, E., Martínez, F., i Pérez, N. (2000). *Evaluación de programas de educación emocional*. *Revista de Investigación Educativa*, Vol 18, n°2, págs 587-599.

Reina, M<sup>a</sup>. C, Oliva, A., i Parra, Á. (2010). *Percepciones de autoevaluación: autoestima, autoeficacia y satisfacción vital en la adolescencia*. *Psychology, Society, & Education*. Vol.2, N°1, pp.55-69.

González-Arratia, N.I. (2001). *La autoestima. Medición y estrategias de intervención a través de una experiencia en la reconstrucción del ser*. Universidad Autónoma del Estado de México, 1<sup>a</sup> edición.

Rezi, M. (1976). *Auto-control: Nociones básicas e investigación fundamental*. *Revista Latinoamericana de psicología*. Volumen 8. N°3. pp.389-397.

Poveda, P. (2006). *Implicaciones del aprendizaje de tipo cooperativo en las relaciones interpersonales y en el rendimiento académico*. Universidad de Alicante. Facultad de educación: Departamento de Sociología II, Psicología i Comunicación Didáctica.

Henao, G.C., Ramirez, C., Ramirez, L.A. (2007). *Las prácticas educativas familiares como facilitadoras del proceso de desarrollo en el niño y niña*. V. 7. N°2. pp.199-385.

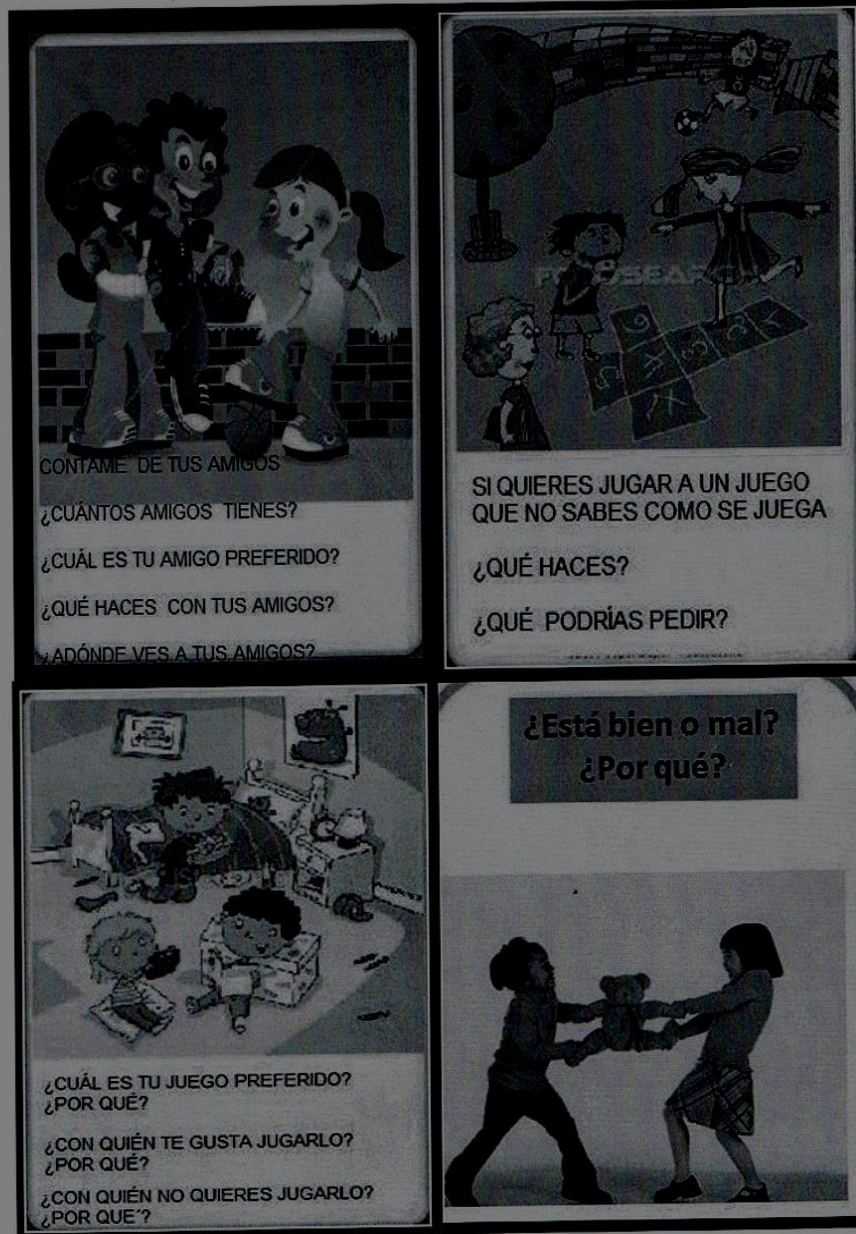
Bravo Antonio I., Herrera Torres, L. (2011). *Convivencia escolar en Educación Primaria. Las habilidades sociales del alumnado como variable moduladora*. *Dedica. Revista de educação e humanidades*, 1. pp.173-212

López, M. (2008). *La integración de las habilidades sociales en la escuela como estrategia para la salud emocional*. *Revista Electrónica de Intervención Psicosocial y Psicológica Comunitaria*. Vol.3. N°1. pp.16-19.

Villarroel, V.A. (2001). *Relación entre Autoconcepto y Rendimiento Académico*. *PSYKHE*. Vol.10. N°1. pp.3-18.

## 7. ANNEXES

### ANNEXE 1



The image shows four cards arranged in a 2x2 grid. Each card has an illustration at the top and text in Spanish below it.

- Top-left card:** Illustration of three cartoon children. Text: "CONTAME DE TUS AMIGOS", "¿CUÁNTOS AMIGOS TIENES?", "¿CUÁL ES TU AMIGO PREFERIDO?", "¿QUÉ HACES CON TUS AMIGOS?", "¿ADÓNDE VES A TUS AMIGOS?"
- Top-right card:** Illustration of children playing hopscotch and a boy playing a ball game. Text: "SI QUIERES JUGAR A UN JUEGO QUE NO SABES COMO SE JUEGA", "¿QUÉ HACES?", "¿QUÉ PODRÍAS PEDIR?"
- Bottom-left card:** Illustration of children playing with blocks and toys in a room. Text: "¿CUÁL ES TU JUEGO PREFERIDO?", "¿POR QUÉ?", "¿CON QUIÉN TE GUSTA JUGARLO?", "¿POR QUÉ?", "¿CON QUIÉN NO QUIERES JUGARLO?", "¿POR QUÉ?"
- Bottom-right card:** Illustration of two children holding a teddy bear. Text: "¿Está bien o mal?", "¿Por qué?"



HABLAME DE TUS ABUELOS

¿DÓNDE VIVEN?

¿QUÉ COSAS HACES CON TUS ABUELOS?

¿QUÉ TE GUSTARIA HACER CON TUS ABUELOS?



¿AYUDAS A TUS PAPAS EN LAS TAREAS DE LA CASA?

¿EN QUÉ TAREAS LES AYUDAS?

¿QUÉ TAREA DE LA CASA TE GUSTA MÁS HACER?

¿QUÉ TAREA NO TE GUSTA HACER?

¿QUÉ HACES SI.....



.....CUANDO SALES APURADO DEL ASCENSOR Y SIN MIRAR, TE CHOCAS CON OTRA PERSONA QUE ESTÁ TAMBIÉN ENTRANDO AL ASCENSOR?

¿Está bien o mal?  
¿Por qué?



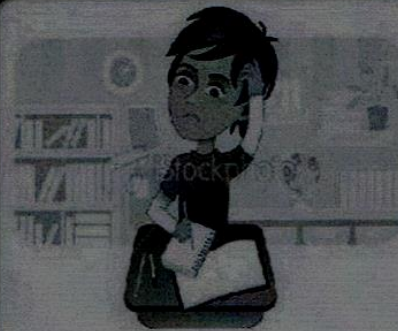




SI TU AMIGO TE LLAMA PARA JUGAR Y TU TIENES QUE TERMINAR LA TAREA Y ESTUDIAR PARA LA PRUEBA

¿QUÉ HACES?

¿QUÉ LE DEBES DECIR A TU AMIGO?



SI NO SABES ALGO O NO PUEDES RESOLVERLO SOLO.

¿QUÉ DEBES HACER?

¿A QUIÉN PUEDES RECURRIR?

¿DÓNDE PUEDES IR?

¿Qué esta bien?

¿Qué esta mal?

¿Por qué?



¿QUÉ COSAS SE TE DAN BIEN?

¿Qué otra cosa te gustaria hacer bien?

¿Cuál has intentado y no te sale?...



¿QUÉ COSAS TE HACEN SENTIR FELIZ?  
¿POR QUÉ?



CONTAME ¿POR QUÉ A VECES TE SIENTES TRISTE?

¿QUÉ COSAS TE PONEN TRISTE?  
¿POR QUÉ?

### Cómo te sientes si...

Si estás celoso, puedes pensar que los demás tienen cosas que tú no tienes. Seguramente quieren lo que ellos tienen.

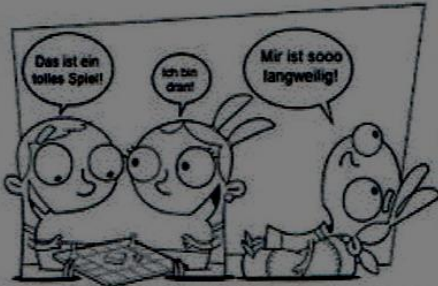


### Como me siento si...



...mi mejor amigo dice una mentira sobre mi a otros niños  
¿por qué?

### Cómo te sientes si...

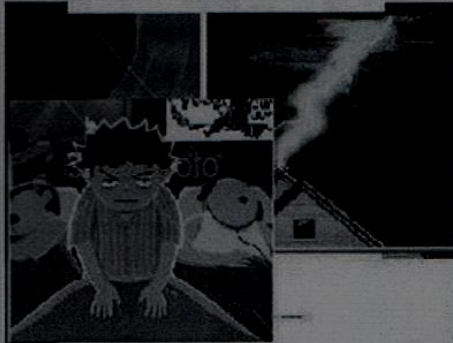


No te gusta a lo que juegan los niños. ¿Qué puedes hacer?



SI ALGUIEN TE HACE UNA BROMA  
¿QUÉ HACES?  
¿A QUIÉN SE LO CONTARÍAS?

### ¿QUÉ HACES SI.....



.....QUIERES DORMIR PERO HAY UNA TORMENTA MUY FUERTE, QUE A "TÍ" TE DA MIEDO ?

### Qué haces si estás...

Furioso



Estadado



Frustrado, molesto o descontento





## ANNEXE 2

**Nom:**

**Edat:**

**Data:**

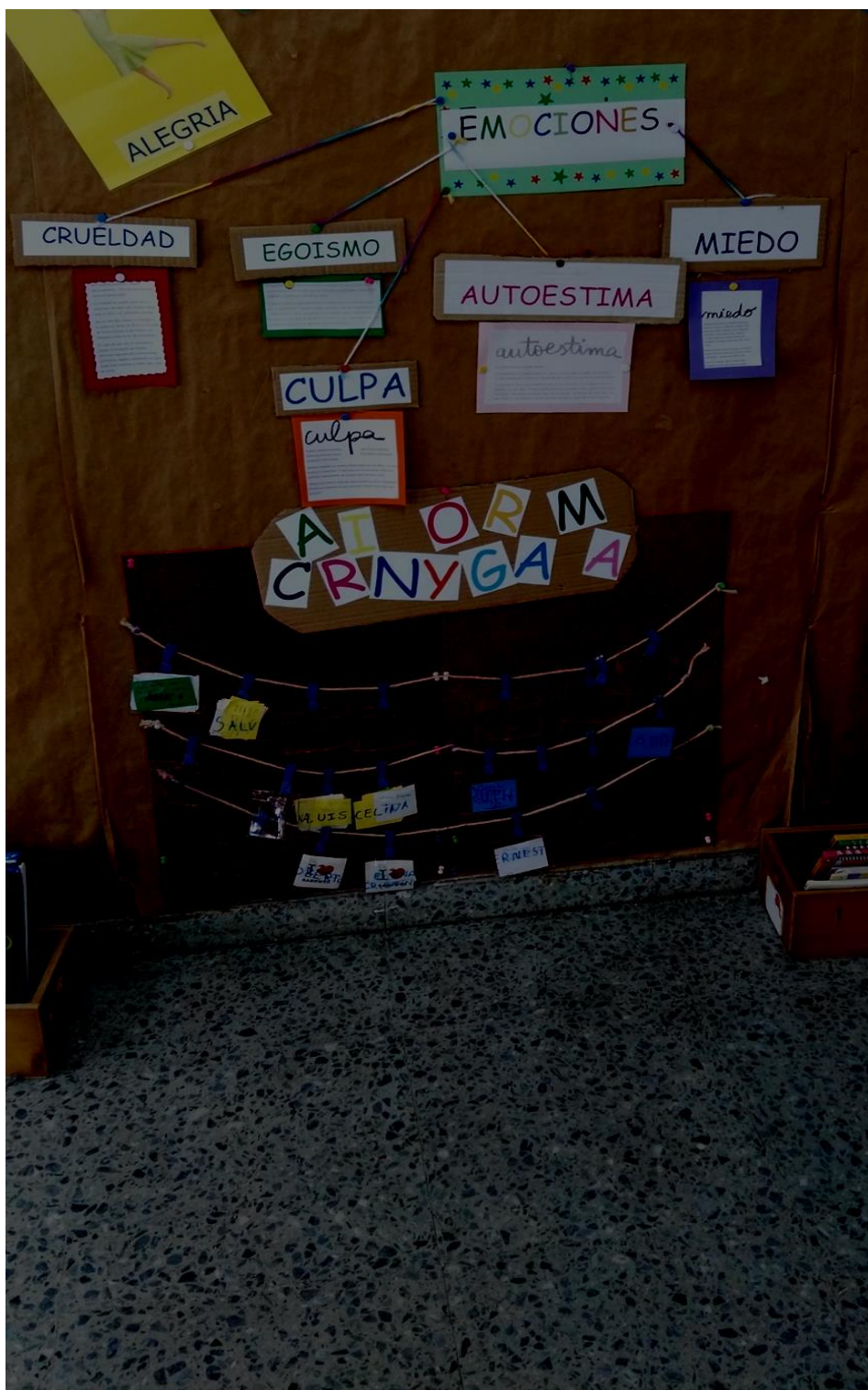
### Qüestionari

	Mai	En ocasions	Freqüentment	Sempre
1. Sent que la meua família em dona suport				
2. Pense que la meua família em presta atenció				
3. Crec que els pares fan més cas del meus germans que de mí.				
4. La relació de confiança dins de la família és bona				
5. Sent que els meus pares estan orgullosos de mi				
	Mai	En ocasions	Freqüentment	Sempre
6. Em sent còmode/a intervenint a classe				
7. M'enfada si suspenc o no trac la nota que esperava				
8. Crec que tinc un nivell generalment bo				
9. Pregunte a la mestra tots els meus dubtes				
10. El meu esforç està proporcionat amb els meus resultats				
	Mai	En ocasions	Freqüentment	Sempre
11. Estic satisfet/a de ser com soc i del que tinc				
12. Crec que soc pitjor en tot que els meus companys/es				
13. Em compare amb altres perquè pense que valen més que jo				
14. Tinc por d'expressar el que pense o sent a la resta				
15. Em considere una persona negativa				
16. Tinc molt en compte l'opinió dels altres sobre mi				
17. Solc estar més temps feliç que trist				
18. Considere que soc capaç d'aconseguir el que vulga				
	Mai	En ocasions	Freqüentment	Sempre
19. La relació amb els meus companys/es és molt bona				
20. Els meus companys/es em busquen per jugar amb mi				



21. Els meus companys/es tenen en compte les meues opinions				
22. Sent que els companys/es em critiquen o es burlen de mi				
23. Confie en els companys/es a l'hora de contar els meus problemes				
24. Considere amics als meus companys/es				
25. Pense que estaria més bé amb altres persones				
26. M'agradaria ser més popular dins del grup de classe				
	Mai	En ocasions	Freqüentment	Sempre
27. Quan m'enfade reaccione agressivament				
28. Necessite atenció constant per estar content/a				
29. Pense que els problemes es solucionen parlant-los				
30. Quan em frustre busque distracció en allò que m'agrada fer				
31. Intente ser una persona positiva				
32. Si no m'agrada alguna cosa d'eixe d'atendre al que em diuen				
33. Em prenc malament tot el que em diuen				
34. Intente enfrontar aquelles coses o situacions que em donen por				

ANNEXE 3



ANNEXE 4



*Els conflictes els solucionem...*



## ANNEXE 6

*culpa*

*A veces cargamos piedras  
Hasta que decimos basta.  
un espacio más amplio.*

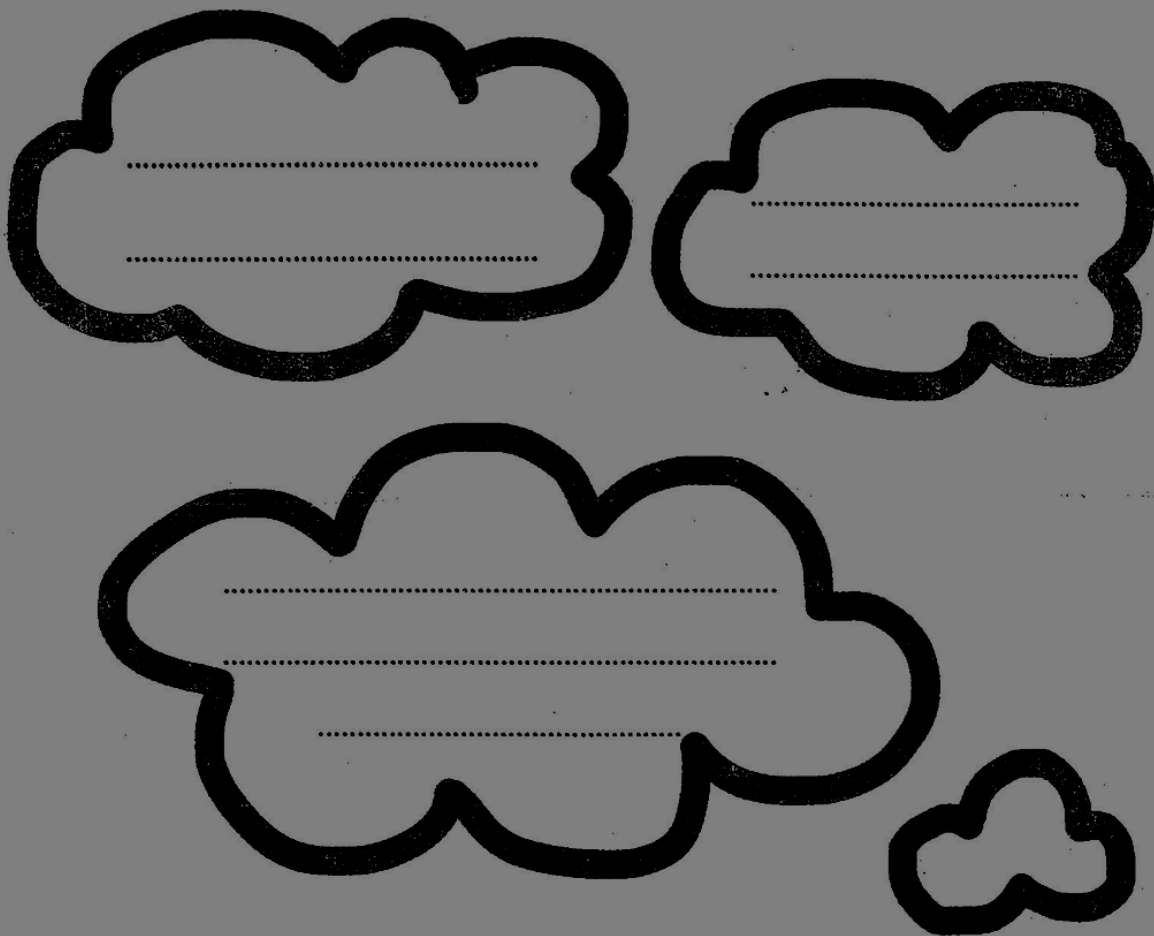
*que no son nuestras.  
Y al soltarlas nos queda*

Sentirse culpable es sentirse responsable de una falta o un acto incorrecto cometidos. Y esto pesa en la conciencia. Está bien sentirnos responsables de aquello que hacemos, pero...

*¿Seguro que toda la carga de culpa es mía? ¿Lo hice a propósito?  
¿Tendré que sentirme así para siempre? ¿Puedo hacer algo para repararlo?*

Quan sento amor, l'expresso el meu AMOR! Jay - 14/1/17

QUAN SENTO AMOR,  
L'EXPRESSO...



• Els seus cossos també expressen alegria.  
Et ve de gust dibuixar-los?

---



SENTEN ALEGRIA!