

TREBALL FINAL DE GRAU EN MESTRA D'EDUCACIÓ PRIMÀRIA

L'ART DE REGULAR LES EMOCIONS

Un projecte d'educació emocional a una aula de 1^o de Primària

Nom de l'alumne/a: Hanane Es Saady

Nom del tutor/a de TFG: Jorge Sanahuja Miralles

Àrea de Coneixement: Psicologia evolutiva

Curs acadèmic: 2019/20

AGRAÏMENTS

No podia acabar aquest treball final de grau sense invertir un poc de temps en mostrar el meu sincer agraïment a totes les persones que han format part d'alguna o d'altra manera durant aquest procés.

Per una part, m'agradaria donar les gràcies al meu tutor d'aquest treball sense ell i sense la seua infinita paciència, dedicació i comprensió, aquest procés i treball no hagueren sigut el mateix.

Per altra part, agrair a la meua família que ha sigut sempre un suport incondicional per a mi, per la seua paciència durant aquests mesos de treball i de tensió en algunes ocasions.

Per últim, no em puc oblidar dels amics i les amigues, en especial a Kaoutar, una amiga sincera que ha estat present des de l'inici fins al final d'aquest treball per recolzar-me, animar-me o renyir-me quan ha fet falta.

ÍNDEX

1.	Introducció teòrica	5
1.1.	Què és la intel·ligència emocional?	6
1.2.	Què és l'educació emocional i què es proposa?	7
1.3.	Teoria de l'aferrament.	8
1.4.	Què són les emocions i quines característiques presenten?	9
1.5.	Quines habilitats emocionals ha de tindre l'alumnat de primària?	10
1.6.	Què és la regulació emocional? Per què és important treballar-la a l'aula?	12
1.7.	Quins programes d'intervenció pràctica de les emocions n'hi ha?	14
2.	Proposta d'intervenció	15
2.1.	Context	15
2.2.	Metodologia	16
2.3.	Intervenció	17
2.4.	Temporalització	18
3.	Resultats	21
4.	Discussió i/o conclusions	21
5.	Bibliografia i webgrafia	22
6.	Annexes	23

RESUM

L'educació emocional resulta primordial per a potenciar l'adquisició de les competències emocionals com a element essencial per al desenvolupament de la personalitat i de les capacitats de l'alumnat. És fonamental treballar a les aules l'educació emocional transversalment per a aconseguir una educació integral on es desenrotllen completament totes les aptituds de la persona.

Per això, en aquest treball final de grau, a part de recollir una introducció teòrica on s'exposen algunes teories de diferents autors sobre el tema, s'ha dissenyat una proposta d'intervenció per a atendre les necessitats específiques d'una aula de primer de primària on hi ha poca cohesió grupal i un ambient sensible als conflictes. Es començarà treballant a través de dinàmiques col·laboratives i participatives per fomentar l'escolta activa, el respecte, l'empatia i la companyonia. De manera que, ajuden a millorar el clima d'aula creant un ambient acollidor per a l'alumnat i així poder passar a introduir l'educació emocional amb una base de respecte i confiança.

La intervenció consta d'activitats programades amb els seus respectius continguts i objectius, per a treballar durant set setmanes set emocions bàsiques, amb una avaluació inicial i una final per comprovar l'abans i el després del clima de l'aula i de les competències emocionals adquirides pels xiquets.

Es pretén aconseguir en l'alumnat mitjançant aquesta intervenció una comprensió i una regulació emocional, que l'ajudarà a millorar el seu benestar emocional i social, i per consegüent, a ser feliç.

Paraules clau: educació emocional, intel·ligència emocional, regulació emocional, educació primària.

1. Introducció teòrica

L'educació ha anat avançant al llarg del temps i pas a pas ha anat millorant i tenint en compte altres aspectes com els valors, les habilitats (psicomotores, físiques, socials, emocionals, lingüístiques...), les necessitats afectives, la motivació de l'alumnat, etc. i no només l'aspecte cognitiu del xiquet. Així que, passem d'una educació molt tradicional on quasi tot el pes caia sobre el procés cognitiu de l'alumnat a una educació cada vegada més innovadora i més completa.

D'alguna manera, l'educació emocional sempre ha estat present al currículum encara que no ha sigut de manera explícita. Fins que s'aprova la Llei Orgànica 2/2006, del 3 de maig, d'Educació i s'especifica en el preàmbul: "La educación es el medio más adecuado para construir su personalidad, desarrollar al máximo sus capacidades, conformar su propia identidad personal y configurar su comprensión de la realidad, integrando la dimensión cognoscitiva, la afectiva y la axiológica" (p.4). I també, s'estableix com a finalitat: "Entre los fines de la educación se resaltan el pleno desarrollo de la personalidad y de las capacidades afectivas del alumnado, la formación en el respeto de los derechos y libertades fundamentales y de la igualdad efectiva de oportunidades entre hombres y mujeres, el reconocimiento de la diversidad afectivo-sexual, así como la valoración crítica de las desigualdades, que permita superar los comportamientos sexistas." (p.10)

Per tant, es destaca per primera vegada, explícitament, la dimensió afectiva en el procés d'ensenyança-aprenentatge i es proposa integrar-la per tal d'aconseguir i potenciar el desenvolupament de la personalitat i de les seues capacitats per formar una identitat única i individual.

A partir d'aquest moment, cada vegada són més els docents que es formen pel seu compte, que busquen les estratègies adequades i els recursos i materials necessaris i que inverteixen temps per treballar de forma transversal els valors, les emocions, les habilitats i tot el que abarca l'educació per tal d'aconseguir una educació integral de l'alumnat.

Nosaltres no ens anàvem a quedar enrere i hem vist el Treball Final de Grau com una oportunitat per aproximar-nos una mica més a aquest àmbit indagant sobre els inicis de la intel·ligència i l'educació emocional i recopilant informació verifca. Per això, hem volgut trobar respostes a interrogants plantejats, a través d'autors, teories i investigacions fetes, que ens ajudaran a plantejar una proposta d'intervenció a l'aula.

1.1. Què és la intel·ligència emocional?

Segons Fernández-Berrocal i Extremera (2002), Peter Salovey de Harvard i John Mayer van ser els pioners del terme “intel·ligència emocional” l’any 1990. Fins aquest moment, s’havien fet investigacions sobre aquest dos conceptes per separat però, la ciència no els havia unit com a un mateix. I la defineixen de la següent manera:

La intel·ligència emocional com l’habilitat per a controlar emocions i sentiments propis i dels altres, discriminar entre ells i usar eixa informació per a guiar el pensament i les accions. Comprèn qualitats emocionals com empatia, expressió i comprensió dels sentiments, control dels impulsos, independència, capacitat d’adaptació, capacitat de resoldre els problemes de forma interpersonal, habilitats socials, persistència, cordialitat, amabilitat i respecte als altres (Salovey y Mayer, 1990).

Per tant, la intel·ligència emocional és la capacitat que tenim les persones d’atendre i percebre les nostres pròpies emocions i sentiments i els dels altres i reconèixer-los per poder diferenciar, controlar i manejar-los de forma adequada o inclús, canviar-los.

Aquest concepte no només inclou les emocions sinó que també les habilitats emocionals com l’empatia, l’expressió i control dels sentiments i impulsos, etc. i les habilitats socials com el tracte, el respecte, l’amabilitat entre altres.

Aquests autors van crear el seu propi model d’Intel·ligència Emocional que es centra en el processament emocional de la informació i l’estudi de les capacitats relacionades amb aquest. És a dir, es basa en la reacció emocional que tenim cap a una determinada informació o situació. Per tant, segons les emocions que ens provoca aquesta, reaccionarem d’una manera o d’una altra.

Per a ells, les emocions ajuden a solucionar conflictes i faciliten l’adaptació a l’entorn. Així que, la intel·ligència emocional ens permet unir les emocions amb la raó de manera que puguem recapacitar sobre les emocions que intervenen en les nostres accions i guiar aquestes últimes cap a la millor solució possible.

El seu model d’intel·ligència emocional comprèn quatre aspectes:

- La percepció emocional → és l’habilitat per identificar i reconèixer tant els nostres sentiments com el de les persones que ens envolten i a més, ser capaç de verbalitzar-los.
- La facilitació o assimilació emocional → consisteix en tindre en compte les nostres emocions i sentiments quan estem raonant o enfrontant una situació o conflicte. és a

dir, ser conscients de quines emocions estan involucrades en aquest raonament o que ens estan afectant per poder procesar la informació i prendre decisions.

- La comprensió emocional → Es tracta d'analitzar i entendre no sols les emocions en sí sinó que també tot el que impliquen, per exemple: els gestos, les reaccions físiques, l'estat anímic,... Així mateix, suposa interpretar el significat de les nostres emocions, tant bàsiques com secundàries, i conèixer les causes del nostre estat anímic i el seu canvi, i les conseqüències de les nostres accions.
- La regulació emocional → és la destresa d'admetre les emocions per poder dirigir, manejar i regular-les tant siguin positives com negatives i pròpies o alienes.

Aquestes quatre habilitats permeten percebre i valorar la informació, expressar les emocions i els sentiments adequadament i utilitzar-los per facilitar el pensament, entendre, regular i afavorir el creixement emocional i intel·lectual (Domínguez, 2004).

En definitiva, estan connectades entre elles i de forma consecutiva ja que per poder regular les emocions hem d'entendre-les, i per una comprensió eficient és precís una adequada percepció i assimilació emocional (Fernández-Berrocal i Extremera, 2002).

1.2. Què és l'educació emocional i què es proposa?

Com que la intel·ligència emocional és un terme molt ampli que abarca la intel·ligència en molts àmbits, ens concentrarem en el concepte d'educació emocional que es centra en les emocions al context educatiu.

Bisquerra (2011) defineix l'educació emocional com:

Un procés educatiu, continu i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament emocional com a complement indispensable del desenvolupament cognitiu, constituint ambdós els elements essencials del desenvolupament de la persona integral. Per a això, es proposa el desenvolupament de coneixements i habilitats sobre emocions amb la finalitat de capacitar a l'individu per a afrontar millor els reptes que se li plantegen en la vida quotidiana. Tot això té com a finalitat augmentar el benestar personal i social.

Per consegüent, l'educació emocional es refereix al mètode pedagògic mitjançant el qual es fomenten les competències tant la emocional com la cognitiva simultàniament i de manera transversal per aconseguir un desenvolupament complet de les aptituds de la persona.

L'educació emocional i social és el procés que utilitzem per promoure l'aptitud emocional i social, que s'entenen com la capacitat de fer una introspecció en nosaltres mateixos i els

altres per poder adquirir un aprenentatge emocional i social. Aquest aprenentatge consisteix en la destresa de comprendre, procesar, controlar i expressar tant aspectes emocionals com socials de la nostra vida. (Cohen, 2003)

Quant als objectius que té l'educació emocional, el primordial és desenvolupar les competències emocionals i el benestar per a la vida personal i social. Cosa que implica prendre consciència tant de les emocions pròpies per aprendre a gestionar les emocions negatives i potenciar les positives per aconseguir un benestar propi i dels altres, com de les alienes per assolir la comprensió empàtica.

Altres objectius són desenvolupar l'habilitat de generar emocions positives i l'habilitat d'automotivar-se, contribuir a prevenir trastorns emocionals, prevenir la violència, millorar la convivència, etc. En definitiva, adquirir l'autonomia emocional i mantenir una actitud positiva cap a la vida (Bisquerra, 2011).

1.3. Teoria de l'aferrament.

Segons Guerrero (2018), l'aferrament és un tipus de vincle afectiu asimètric entre el xiquet i els seus pares. Aquest enllaç emocional sorgeix des d'abans del naixement i dura durant tot el cicle vital. És molt freqüent que els xiquets a part d'establir aquest vincle amb els seus pares també ho facen amb persones emocionalment significatives per a ells i elles com són els iaïos, els oncles, els mestres, els amics, etc.

La teoria de l'aferrament introduïda per Bowlby (1969, mencionat per Guerrero, 2018), estableix que els éssers humans podem establir relacions emocionals estables i intenses amb varies persones a la vegada, que són significatives en el seu entorn. De fet, quan un xiquet arriba al món, arriba amb la capacitat innata que li ajude a establir el seu primer vincle d'apego. Però, per a això, és necessari que existisca una interacció entre la criatura i la seua mare o cuidador principal perquè es desenvolupe aquest vincle.

Resulta important aquesta teoria ja que dels adults (pares i mestres, fonamentalment) depèn l'estabilitat emocional del xiquet ja que solen ser les seues figures d'aferrament. Per tant, en funció de les respostes que es donen a aquestes necessitats afectives i de la relació afectiva que es mantinga entre l'adult i el xiquet, es desenvoluparà un tipus d'aferrament que serà segur o no. Això suposa, que el xiquet s'adapte millor als diferents entorns i dificultats que se'ls presenta en la vida o no.

1.4. Què són les emocions i quines característiques presenten?

Fins ací hem parlat d'intel·ligència emocional i d'educació emocional, però per a poder comprendre completament aquests termes i aplicar-los correctament, és precís definir les emocions.

Han sigut diversos autors els que al llarg del temps han donat una definició al concepte d'emoció i entre elles trobem les següents:

- Les emocions són, en essència, impulsos que ens porten a actuar, programes de reacció automàtica amb els quals ens ha dotat l'evolució. (Goleman, 1995)
- Les emocions són reaccions a les informacions que rebem de les nostres relacions amb l'entorn. La intensitat està en funció de les avaluacions subjectives que realitzem sobre com la informació rebuda afectarà el nostre benestar. En aquestes avaluacions intervenen coneixements previs, creences, objectius personals, percepcions de l'ambient,... (Bisquerra, 2011)
- Les emocions són el resultat de la manera en què les persones interpreten o valoren el seu ambient i, per tant, seran tan diverses com diferents siguen les interpretacions que es facen de l'ambient i destaca la possibilitat que les emocions influïsquen en les interpretacions o valoracions futures. És a dir, les emocions poden afectar les interpretacions de les persones sobre les noves situacions a experimentar. (Ellsworth 1991 citat per Domínguez 2004, p. 54)
- Les emocions són estats afectius subjectius els quals provoquen que s'experimenten certs sentiments en tota la seua intensitat i qualitat davant situacions, persones, objectes particulars, ja siga passats, presents o futurs, reals o imaginaris. (Paoloni, 2014)
- Les emocions són reaccions subjectives relativament breus i intenses, provocades per un estímul que excita o inhibeix la conducta, i que es manifesta en conductes observables i canvis fisiològics. (Guerrero, 2018)

Per tant, les emocions són reaccions subjectives, ràpides, intuïtives i impulsives que experimentem davant les diferents situacions donades per l'entorn en què ens relacionem. Aleshores, variaran segons les circumstàncies, l'actitud davant aquestes, l'experiència, l'emotivitat, etc. de la persona.

Quant a les característiques que presenten les emocions, Guerrero (2018) indica que totes les emocions tenen en comú les següents:

- Inevitables → Per tant, apareixen de manera incontrolada. El que sí que es pot controlar és la conducta o el comportament associat a l'emoció però mai l'emoció en si.
- Són reaccions involuntàries → es produeixen de forma automàtica i inconscient.
- Subjectives → encara que tots tenim emocions, no tots les sentim cap a la mateixa persona, objecte o situació.
- Es donen com a resposta a l'exterior o interior → ens sentim d'una manera o altra segons el que passa en el nostre interior o a l'exterior.
- Intenses → són molt intenses, són molt vives i sobretot, impredecibles ja que ens poden canviar la situació en molt poc temps.
- Tenen poca duració → són breus i passatgeres.
- Venen acompanyades de sensacions corporals, pensaments i accions → per tant, en sentir emocions, notem, pensem i actuem d'alguna manera. Les emocions tenen lloc també quan pensem o imaginem alguna cosa.
- Necessàries per a la supervivència → les emocions han aparegut al llarg de la vida per a protegir als humans. Aleshores, sense aquestes no podríem sobreviure.
- Contagioses → es contagien d'una persona a altra.
- Impliquen aproximació o defensa → totes les emocions ens aporten informació per a arribar-nos o a fugir de la persona o situació que genera aquesta emoció.

1.5. Quines habilitats emocionals ha de tindre l'alumnat de primària?

Segons Bisquerra (2011), les competències emocionals són el conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per prendre consciència, comprendre, expressar i regular de forma apropiada els fenòmens emocionals. Dins d'aquestes competències estan la consciència i regulació emocional, l'autonomia emocional, les competències socials i les habilitats de vida i benestar.

Les habilitats emocionals es manifesten en els xiquets de la següent manera (Bisquerra, 2011):

- Primers anys de la infància:
 - Els adults són els qui tracten de regular i modificar els estats emocionals del bebé fent que estiga més adaptat i pugui afrontar les diferents situacions amb unes implicacions emocionals regulades i manejables.
- A partir dels dos anys: coneixen les emocions bàsiques: la alegria, l'enuig, la sorpresa, la por, la ira, la ansietat,...

- Des dels 4-5 anys → apliquen algunes estratègies per modificar un estat emocional no desitjat. Canvien la situació que els provoca una emoció negativa per una altra que tinga associada una positiva.
- Abans dels sis anys → apareixen senyals de cert maneig emocional. Així que, són capaços d'estabilitzar les seues emocions.
- A partir dels sis anys → els xiquets són capaços de diferenciar l'experiència emocional interior de l'expressió externa de les emocions. De manera que, són capaços d'ocultar les pròpies emocions als altres mitjançant un canvi de l'expressió conductual externa.

Per altra part, segons Harter y Budding (1987, mencionats per Gallardo, 2007 p.153-154), n'hi ha moltes situacions que provoquen un estat emocional caracteritzat per una combinació de diverses emocions que poden ser inclús contradictòries. Aquest fenomen és el que s'entén com ambivalència emocional i resulta complex aconseguir el reconeixement conscient d'aquest fenomen en els xiquets. És a dir, encara que els xiquets poden sentir i expressar emocions contradictòries, ells no s'adonen i no són conscients fins els 7-8 anys.

Fins que s'arriba a aquesta fase, hi ha una seqüència evolutiva que consta de tres nivells:

- a) Nivell I: de 3 a 5 anys. Els xiquets encara no són capaços d'admetre i reconèixer que una situació pot provocar dos emocions diferents.
- b) Nivell II: al voltant dels 6-7 anys. És una fase en la qual els xiquets poden observar que una situació els fa experimentar més d'una emoció amb diferent grau d'intensitat. I tenint en compte que una precedeix de l'altra.
- c) Nivell III: Cap als 7-8 anys. Els xiquets comencen a comprendre que n'hi ha situacions que provoquen dos emocions a la vegada, i acceptant inclús que puguen ser contradictòries. És a dir, pot sentir tant una emoció positiva com una negativa alhora.

En general, les etapes del desenvolupament emocional segons Herrera, Ramírez i Roa (2004, mencionats per Gallardo, 2007 p.154-155) a l'etapa de Primària, es produeixen de manera progressiva i es caracteritzen per:

- a) El xiquet té un sentiment positiu i alt cap a ell mateix. Això és que mostra un comportament de confiança en si mateix, en el seu poder i en les seues ganes de destacar. Encara que mostra ansietat cap a situacions frustrants que comença a aprendre a controlar.

- b) El xiquet té una actitud optimista i alegre, té bon humor, controla la por amb facilitat i no té preocupacions.
- c) El xiquet té una serenitat en les seues emocions. Gestiona i controla la seua voluntat fàcilment, superant temors i fòbies i això li permet millorar el seu desenvolupament intel·lectual.

1.6. Què és la regulació emocional? Per què és important treballar-la a l'aula?

D'una banda, segons Guerrero (2018), les emocions es conceben de dues maneres molt extremes ja que o bé, es tendeixen a negar, reprimir i no expressar-les. O bé, al contrari, l'emoció s'apodera de la persona que l'experimenta fins fer-se amb el control de la seua vida. Perquè no passe ni una cosa ni l'altra, ell proposa legitimar i expressar les emocions de l'autoregulació emocional ja que no es pot negar ni l'existència ni l'expressió de les emocions, però sí que es pot aprendre a gestionar-les i regular-les eficaçment.

La regulació emocional és la capacitat de guiar el nostre comportament de manera automàtica sense caure en el segrest amigdalar (Guerrero, 2018). Ledoux (1992, mencionat per Guerrero, 2018 p. 48) va anomenar segrest amigdalar o emocional al fenomen mitjançant el qual no es regulen les emocions si no que s'actuen de manera immediata ja que, es prenen decisions tenint en compte només la informació emocional i inhibim per complet la informació racional.

Per tant, és important aprendre a manejar les emocions tant agradables com les que no ho són tant de manera que una mala regulació ens afecte o no comporte conseqüències desagradables o conflictives. (Guerrero, 2018)

I com s'aprèn a regular les nostres emocions? Guerrero (2018), afirma que les persones no naixem amb la capacitat de regular les nostres pròpies emocions si no que s'ha d'aprendre a base de molta pràctica. No obstant, per aconseguir-ho, es necessita l'ajuda d'experts emocionals que poden ser la pròpia família, mestres o professionals, etc. que faciliten ferramentes o estratègies per a la autoregulació.

Per consegüent, tant els pares com els mestres han de ser els primers en saber gestionar les seues pròpies emocions per poder després actuar com a models d'autoregulació emocional per als xiquets i xiquetes. Si volem xiquets i xiquetes que siguen capaços de gestionar les seues pròpies emocions, necessiten pares o mestres experts en competència emocional. Guerrero (2018)

D'altra banda, Guerrero (2018) explica que si els xiquets no expressen les seues emocions pot ser per una de les següents raons:

- El xiquet o la xiqueta no sap quina emoció ha d'expressar → hi ha un problema en la identificació.
- El xiquet o la xiqueta no vol expressar l'emoció → pot ser tinga por al que poden pensar la resta.
- El xiquet o la xiqueta no pot expressar l'emoció → té dificultats per gestionar i expressar les emocions.

Guerrero (2018) estableix una sèrie de fases que pot seguir tant un xiquet, un adolescent com un adult per treballar i potenciar la seua gestió emocional i són les següents:

- Fase 1: Conèixer quines són les emocions bàsiques i per a què serveixen → És a dir, identificar les emocions bàsiques que són aquelles amb les quals naixem. Per tant, són innates i ens permeten adaptar-nos al nostre dia a dia.
- Fase 2: Reconèixer les emocions en nosaltres mateix i en la resta → És necessari per a poder relacionar-nos bé i poder disfrutar de les relacions amb els nostres pares, mestres, amics etc. Per aconseguir-ho, és fonamental conèixer prèviament quines són les emocions bàsiques per poder reconèixer-les tant en nosaltres mateix com en la resta.
- Fase 3: Legitimar les emocions → Acceptar i permetre l'expressió d'aquesta emoció. Les emocions han de ser respectades i acceptades com vertaderes i mai jutjar-les. Sí que es pot jutjar o criticar una conducta però mai l'emoció.
- Fase 4: Aprendre a regular les emocions → No es poden expressar les emocions sempre en el moment en què es vol i en què s'experimenta. Aleshores, s'ha d'aprendre a manejar-les de manera que una mala regulació no ens suponga conseqüències desagradables o problemes.
- Fase 5: Reflexionar sobre l'emoció que estem sentint → Dedicar temps a pensar sobre l'emoció que s'està sentint, les idees o pensaments associats, les sensacions i les accions o comportaments.
- Fase 6: Actuar les emocions de manera adaptativa → És la capacitat de no actuar sempre les emocions. És a dir, aconseguir un equilibri entre el que sentim, el que pensem i el que fem.
- Fase 7: Establir una historia o narrativa → Contar-se a u mateix o a una altra persona el que ha passat. D'aquesta forma, puga comprendre el que ha sentit, notat, pensat i fet.

1.7. Quins programes d'intervenció pràctica de les emocions n'hi ha?

Des que va sorgir la intel·ligència i l'educació emocional, s'han dut a terme infinites investigacions, programes i projectes per a totes les etapes educatives. Es poden trobar des d'experiències de mestres d'educació a Primària que han treballat l'educació emocional en les seues aules a programes més elaborats que han sigut exposats en congressos. A continuació, tenim tres exemples:

- EDEMCO (Elaboración del programa Educación Emocional Cooperativo) → És un programa breu d'educació emocional que mostra els resultats en aplicar el programa en dos col·legis diferents de Madrid, a xiquets i xiquetes de 1º de Primària, formant dos grups, un grup experimental i un grup control. Té com a objectiu comprovar l'eficàcia d'aquesta intervenció que consistia en una avaluació inicial de la competència emocional dels xiquets, després la realització de 8 sessions on es treballarien de forma cooperativa les habilitats de comprensió i reconeixement de les emocions i una avaluació final per comprovar si havia augmentat la capacitat dels xiquets per identificar, reconèixer, comprendre i regular emocions simples i complexes tant pròpies com de la resta.
- R.I.E.S. (Respira Inteligencia Emocional y Social) → És un programa dirigit a alumnat de 4º de Primària per millorar les competències emocionals. Té com a objecte d'estudi les emocions i va contar amb la participació de tres centres de la província d'A Corunya. Consta de dues parts, primer es forma al professorat i posteriorment, aquest aplica el programa amb el seu alumnat que consta de 10 sessions on es treballen cooperativament la consciència, la regulació i l'autonomia emocional, i les habilitats socials, de vida i benestar.
- *Cultivando emociones* → És un projecte dirigit a l'alumnat de 2º, 3º i 4º de Primària i s'ha posat en pràctica en diferents centres de la província de Badajoz. Té com a finalitat afavorir el desenvolupament adequat de la personalitat i del coneixement social per aconseguir el màxim benestar social de l'alumnat i prevenir l'aparició de conflictes i conductes violentes.

Aquest projecte té la particularitat que, a més de la intervenció que es fa en el col·legi, es realitzen diverses talleres, amb les famílies perquè puguin formar part del procés, on se'ls presenta i explica el projecte, se treballa amb elles les emocions i se'ls facilita material per treballar-lo amb els xiquets des de casa. I al finalitzar, contenen les seues experiències i els resultats que han obtingut.

2. Proposta d'intervenció

2.1. Context

Aquesta proposta es durà a terme en el col·legi Mestre Francesc Català de Benicarló (Castelló de la Plana), un col·legi xicotet d'una sola línia però que, encara així en ell s'imparteix tant Educació Infantil com Educació Primària. Concretament, amb xiquets i xiquets de primer curs de primària. Per tant, d'entre 6-7 anys. Aquesta aula compta amb 9 xiquets i 12 xiquetes.

A l'aula n'hi ha alumnat de tres procedències: una xiqueta romanesa, una xiqueta senegalesa, i la resta són magrebins i magrebines. Només, n'hi ha un xiquet de procedència espanyola i és perquè en aquesta escola cada vegada es troba menys diversitat cultural a les aules, i la majoria de l'alumnat és estranger, especialment, d'origen magrebí.

Segurament, la majoria dels xiquets i xiquetes han nascut ací a Espanya ja que s'incorporen a l'escola des d'Infantil i per tant, a aquest curs ja coneixen l'idioma. No obstant, n'hi altres que ho fan en cursos més avançats o a la meitat del curs. Aquest és el cas de quatre alumnes dels vint-i-un que tenim a classe, dos xics i una xica que van vindre del Marroc a Espanya al mes de desembre i una xiqueta senegalesa, que es va incorporar darrerament a l'aula, a finals de febrer-principis de març.

A més, aquesta aula es caracteritza per tenir alumnat amb diferents ritmes del procés d'aprenentatge ja que a part de tindre tres repetidors i dos alumnes als quals l'orientador del centre, els està realitzant proves per tindre un diagnòstic de les seues dificultats, la majoria dels xiquets i xiquetes no disposen d'ajuda a casa. Això és perquè, la majoria de les famílies no dominen l'idioma i tenen un nivell socioeconòmic mig-baix. Per consegüent, s'han de buscar molts materials i recursos i oferir una atenció individualitzada per poder equilibrar aquest ritme dispersat.

Tot i que, l'escola ho té en compte i fa tot el possible per remeiar-ho per mitjà de moltes iniciatives i la promoció de diverses activitats per incloure i aconseguir una implicació de les famílies en l'educació dels seus fills i filles, i d'aquesta manera, fomentar una relació i un vincle pròxim entre tota la comunitat educativa, resulta ser insuficient.

Respecte de les necessitats del grup, en analitzar-les i veure que són xiquets i xiquetes que en moltes ocasions no expressen les seues emocions, o si ho fan, ho fan de manera incorrecta i que els afecta el que diuen o pensen d'ells i elles. S'ha decidit crear una proposta on es pugui treballar la regulació emocional i les habilitats emocionals.

2.2. Metodologia

L'objectiu primordial d'aquesta intervenció és desenvolupar la capacitat emocional dels xiquets i xiquetes mitjançant el disseny d'una proposta que permeta a l'alumnat a identificar, reconèixer, entendre i manejar les seues emocions. De manera que puguem conèixer l'emoció a nivell fisiològic, reconèixer-la en els companys i companyes, mostrar la seua expressió i entendre la de la resta (Salovey y Mayer, 1990). A més, es pretén crear un clima d'aula acollidor on hi haja més respecte no sols entre ells i a les normes de convivència si no també cap a les emocions pròpies i de la resta.

Per aconseguir-ho, es proposa una sèrie d'activitats que es duran a terme a l'aula i que es treballaran transversalment amb els continguts acadèmics. Així, no només es tindria en compte l'aspecte cognitiu del xiquet o la xiqueta si no que també la dimensió afectiva dins d'aquest procés d'aprenentatge.

Aquesta proposta els ajudarà a desenvolupar les habilitats emocionals necessàries per a aprendre en un bon clima d'aula on es posen en pràctica valors com l'empatia, el respecte, la companyonia, la confiança, etc. que són imprescindibles en la convivència a l'aula i per a la vida mateixa.

Amb les activitats dissenyades, es pretén aconseguir els següents objectius:

- Objectius generals:
 - Fomentar l'empatia i el respecte cap a les emocions.
 - Promoure les habilitats emocionals.
 - Millorar la comunicació.
 - Potenciar l'autoestima.
- Objectius específics:
 - Identificar les emocions bàsiques.
 - Descobrir l'expressió emocional.
 - Diferenciar les emocions.
 - Reconèixer les emocions en ells mateixos i en la resta.
 - Regular les conductes associades a les emocions.

2.3. Intervenció

Per a treballar les emocions, s'han escollit set emocions bàsiques ja que no es podrien treballar totes tant pel temps del qual es disposa per a la proposta, que és limitat, com pel curs on es durà a terme, ja que són xiquets i xiquetes menuts que segurament, no s'hauran involucrat prèviament en un projecte com aquest.

Per això i pel context de l'aula explicat darrerament, s'ha considerat oportú realitzar prèviament unes dinàmiques per a aconseguir en l'alumnat seguretat, confiança i que es puguin anar soltant, i no introduir de colp les emocions.

Per consegüent, aquesta proposta constarà de tres fases: una fase d'observació; una fase d'introducció, on es treballa a partir de dinàmiques, la comunicació i el respecte i una fase d'intervenció on es treballa cada emoció per separat i després, totes les emocions a la vegada.

Seguidament, se explicaran les tres fases en més detall:

- Fase d'observació: Durant aquesta fase, es limita a observar la conducta i la relació entre l'alumnat. Aleshores, s'ha fet una observació directa durant una setmana, diàriament, del comportament dels xiquets i xiquetes. I s'han registrat situacions en què s'han faltat al respecte entre ells i elles o al contrari, situacions en què s'han ajudat mútuament, s'han cuidat entre ells o han actuat de forma correcta.
Per registrar aquestes situacions, s'ha creat una fulla d'observació (annexe nº1) on s'han anat anotant les diferents circumstàncies viscudes pels xiquets.
- Fase d'introducció: Amb els resultats obtinguts (que es poden trobar en l'apartat de resultats) durant la fase anterior, es va decidir començar l'intervenció de la proposta realitzant quatre dinàmiques cooperatives per fomentar el respecte entre ells i elles i en les quals es sentiren escoltats i acceptats. Cosa que ens permetria crear un bon clima d'aula on hi haguera confiança per poder començar a treballar les emocions.

Les dinàmiques (annexe nº2) són les següents:

- Dinàmica de presentació: **Et toca a tu!**
- Dinàmica de respecte: **Aprenem a respectar-nos**
- Dinàmiques de comunicació: **La caputxeta vermella i La caixa dels sentiments.**
- Fase d'intervenció: Per treballar les emocions, es plantegen diferents activitats amb els seus respectius objectius i continguts (annexe nº3) amb el propòsit de millorar la intel·ligència emocional i afavorir la formació integral de l'alumnat.

Els continguts es poden trobar en l'assignatura de Valors Socials i Cívics en el document pont, una ferramenta que facilita el *DECRET 108/2014, de 4 de juliol, del Consell, pel qual estableix el currículum i desplega l'ordenació general de l'Educació Primària a la Comunitat Valenciana*, per a la programació d'aula.

Les activitats (annexe nº4 i 5) es realitzaran seguint les fases de Guerrero (2018) explicades en el marc teòric, partint de conèixer i acceptar les emocions bàsiques, reconèixer-les en ells mateixos i en la resta fins aprendre a regular-les.

A l'hora d'introduir cada emoció, farem ús dels següents llibres: *Emocionados i Emocionari: digues el que sents* de l'editorial Palabras Aladas, que ens ofereixen una història amb les emocions bàsiques. A més, es veurà a classe la pel·lícula animada "Del Revés", que els pot resultar divertida i els pot ajudar a reconèixer les emocions.

Després, cada vegada que es va a treballar una emoció, es partirà de l'activitat "La silueta de les emocions" (Barudy i Dantagnan, 2013) per poder identificar i representar corporalment l'emoció. Una vegada treballades, per donar per finalitzada l'emoció, es crearà un diàleg per veure com veuen ells i elles l'emoció, com s'han sentit, quines experiències han tingut, etc.

- **Fase d'avaluació:** Durant aquesta fase, es tornaria a aplicar durant una setmana, l'observació diària duta en la primera fase i a part de fixar-se en la conducta i la relació entre l'alumnat (annexe nº1), també s'avaluarien les competències emocionals de l'alumnat (annexe 1.1.) per poder comparar els resultats previs i posteriors a l'intervenció.

2.4. Temporalització

Aquesta intervenció es realitzarà dos dies a la setmana, normalment, els dilluns i els divendres durant 40-50 minuts al dia. En algun cas, per tema de festes o per l'horari, s'haurà d'adaptar la proposta i dur a terme en altres dies de la setmana.

DINÀMIQUES	
Setmana: del 13 al 23 de març	
<u>Divendres 13</u>	<u>Dilluns 23</u>
<ul style="list-style-type: none"> ● Et toca a tu! 	<ul style="list-style-type: none"> ● Aprenem a respectar-nos. ● La caputxeta vermella.
<ul style="list-style-type: none"> ● La caixa dels sentiments. 	

INTERVENCIÓ EMOCIONS

Primera setmana: 24-27 de març

<u>Dimarts 24</u>	<u>Dimecres 25</u>	<u>Dijous 26</u>	<u>Divendres 27: Amor</u>
Pel·lícula "Del revés" (34 min cada dia)			<ul style="list-style-type: none">• Silueta de les emocions.• L'arbre de l'amor.

INTERVENCIÓ EMOCIONS

Segona setmana: 30 març - 3 d'abril

<u>Dilluns 30: Amor</u>	<u>Divendres 3: Odi-Rancor</u>
<ul style="list-style-type: none">• Ens descobrim.• Les coses que m'agraden de mi.	<ul style="list-style-type: none">• Silueta de les emocions.• Expressió amb normes.• En què som iguals i en què no?

INTERVENCIÓ EMOCIONS

Tercera i quarta setmana: 6 - 24 d'abril

<u>Dilluns 6: Ràbia</u>	<u>Dimarts 21: Ràbia</u>	<u>Divendres 24: Ràbia</u>
<ul style="list-style-type: none">• Silueta de les emocions.• Un, dos, tres,... ens relaxem.	<ul style="list-style-type: none">• Tècnica de la tortuga.	<ul style="list-style-type: none">• El semàfor de les emocions.

INTERVENCIÓ EMOCIONS

Cinquena setmana: 27 - 30 d'abril

<u>Dilluns 27: Alegria</u>	<u>Dijous 30: Alegria</u>
<ul style="list-style-type: none">• Silueta de les emocions.• El tresor dels somriures.• La vida es bella.	<ul style="list-style-type: none">• Hakuna Matata.

INTERVENCIÓ EMOCIONS

Sisena setmana: 4 - 8 de maig

<u>Dilluns 4: Tristor</u>	<u>Divendres 8: Por</u>
<ul style="list-style-type: none">• Silueta de les emocions.• A vegades em sento trist.• Et regalo una abraçada si tu vols.• Som tot sentits!	<ul style="list-style-type: none">• Compartim la por.• La bústia dels temors.

INTERVENCIÓ EMOCIONS

Setena setmana: 11 - 15 de maig

<u>Dilluns 11: Vergonya-Timidesa</u>	<u>Divendres 15: Vergonya-Timidesa</u>
<ul style="list-style-type: none">• Silueta de les emocions.• Fem mímica.• Marionetes al front.	<ul style="list-style-type: none">• Fem d'actors i actrius.

CALENDARI 2020

Febrer							Març						
L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D
					1	2	2	3	4	5	6	7	8
3	4	5	6	7	8	9	9	10	11	12	13	14	15
10	11	12	13	14	15	16	16	17	18	19	20	21	22
17	18	19	20	21	22	23	23	24	25	26	27	28	29
24	25	26	27	28	29		30	31					

Abril							Maig						
L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5					1	2	3
6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10
13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17
20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24
27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31

Festius.	Sessions Amor.
Dies no lectius.	Sessions Odi-Rancor.
Setmana d'observació.	Sessions Ràbia.
Dia lectiu però es celebren <i>Falles</i> al centre.	Sessions Alegria.
Dinàmiques.	Sessions Tristor.
Vacances Setmana Santa.	Sessions Por.
Pel·lícula "Del Revés".	Sessions Vergonya-Timidesa.

3. Resultats

Aquesta proposta d'intervenció estava preparada per a portar-se a terme a l'aula. Es va començar per la fase d'observació però es va haver d'interrompre la intervenció a causa de la pandèmia produïda pel Covid-19. Només, va donar temps a dur a terme la setmana d'observació i durant aquesta es van registrar els següents resultats:

Situacions en què falta respecte	Situacions en què n'hi ha respecte
<ul style="list-style-type: none">- Conflictes per apropiar-se del material sense permís.- Cridar a un company/a per cridar-li l'atenció.- Formació de grups a l'hora del pati amb un/a líder que permet o no permet.- Baralles amb violència física (en aquest cas, només es troba el nouvingut ja que és la seua de forma de comunicar-se al no conèixer-ne l'idioma).	<ul style="list-style-type: none">- Ajuda mútua sempre.- Préstec de material sempre que es demana amb permís i de bona forma.- Respecten les normes de convivència.- N'hi ha molta unió entre ells i elles.

Encara que no s'ha pogut acabar, la idea d'aquest projecte és que treballant les emocions a partir d'un ambient d'aula on protagonitza el respecte, la confiança i la companyonia, es pugui arribar a una comprensió, expressió i regulació emocional perquè l'alumnat pugui millorar la seua competència emocional, i per tant, el seu benestar emocional i social.

En definitiva, s'espera obtenir efectes positius gràcies a la intervenció i que es puguin apreciar diferències entre l'observació inicial i la final i com a conseqüència, que disminueixen les faltes de respecte i les conductes disruptives i que augmenten les conductes d'ajuda i suport.

4. Discussió i/o conclusions

Tot i que no s'ha pogut implementar la intervenció a l'aula, aquesta proposta està dissenyada per treballar l'educació emocional a l'aula per mitjà d'activitats reals que es podrien programar i realitzar perfectament a qualsevol classe de primer de primària. Per tant, amb aquest projecte es podria aconseguir que l'alumnat millore les seues habilitats i competències emocionals i que a partir d'aquest moment desenvolupi i aplique la intel·ligència emocional enfront qualsevol situació que vincule les emocions.

La proposta també ajudaria per a crear una unió i un vincle fort entre tots els xiquets i xiquetes, i en afavorir la seua integració en l'escola i amb la comunitat educativa. Per a

aconseguir-ho, es necessita de l'ajuda, la implicació i el suport incondicional de les famílies ja que són les principals figures vinculades emocionalment amb el xiquet o la xiqueta i això, repercutirà en el seu benefici. Davant el context explicat al principi d'aquesta intervenció de les emocions, es podria millorar la situació amb la participació de les famílies i com la desconexió de l'idioma és la principal problemàtica de comunicació, es pot plantejar treballar aquest aspecte a les aules junt amb l'alumnat.

La millora del coneixement de l'idioma per part de les famílies i la confiança amb l'escola contribuirà a un millor clima de seguretat i de suport mutu. De manera que, els xiquets es sentiran més segurs i això facilitarà que puguin expressar de forma adequada els seus sentiments, sense necessitat de conductes violentes.

5. Bibliografia i webgrafia

- Ambrona, T., López-Pérez, B. i Márquez-González, M. (2012). Eficacia de un programa de educación emocional breve para incrementar la competencia emocional de niños de educación primaria. *REOP: Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 23 (1), 39-49. Recuperat de <http://revistas.uned.es/index.php/reop/article/view/11392/10896>
- Aguaded, M. C. i Pantoja, M.J. (2015). Innovar desde un proyecto educativo de inteligencia emocional en primaria e infantil. *Tendencias pedagógicas*, 26, 69-88. Recuperat de <https://revistas.uam.es/tendenciaspedagogicas/article/view/2122/2218>
- Barudy J. i Dantagnan M. (2013). *La fiesta mágica y realista de la resiliencia infantil*. Recuperat de https://www.academia.edu/40671083/La_fiesta_mágica_y_realista_de_la_resiliencia_infantil
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 2003, Vol. 21 (1), 7-43. Recuperat de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=649432>
- Bisquerra, R. (2011). *Educación emocional Propuestas para educadores y familias*. Recuperat de <http://otrasvoceseneducacion.org/wp-content/uploads/2019/04/Educación-Emocional.-Propuestas-para-educadores-y-familias-Rafael-Bisquerra-Alzina-2.pdf>
- Cohen, J. (2003). *La inteligencia emocional en el aula*. Recuperat de https://books.google.com.ar/books?id=gorF2IM-u1sC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

- Domínguez, P. (2004). Intervención educativa para el desarrollo de la inteligencia emocional. *Faisca: revista de altas capacidades*, 11, 47-66. Recuperat de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2476406>
- Fernández-Berrocal, P., & Extremera Pacheco, N. (2002). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. *Revista Iberoamericana De Educación*, 29(1), 1-6. <https://doi.org/10.35362/rie2912869>
- Gallardo, P. (2007). El desarrollo emocional en la educación primaria (6-12 años). *Cuestiones Pedagógicas*, 18, 143-159. <http://dx.doi.org/10.12795/CP>
- Guerrero, R. (2018). *Educación emocional y apego*. Recuperat de <https://docer.com.ar/doc/s5n85e>
- Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional*. Recuperat de <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Inteligencia%20Emocional%20%20Daniel%20Goleman.pdf>
- Llei Orgànica 2/2006, del 3 de maig, d'Educació (LOE).
- Paoloni, P. V. (2014). *Emociones en contextos académicos. Perspectivas teóricas e implicaciones para la práctica educativa en la universidad*. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 12(3), 567-596. Recuperat de <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/35216>
- Riviera, J. i Docter P. (2015). *Inside out*. EEUU: Pixar Animation Studios.
- Soler, J. L., Aparicio, L., Díaz, O., Escolano, E. i Rodríguez, A. (2016). *Inteligencia Emocional y Bienestar II: reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones*. Recuperat de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5574915>

6. Annexes

Annexe nº1: Taula d'observació.

Dia	Situacions en què falta respecte	Situacions en què n'hi ha respecte	Nombre persones involucrades

Annexe nº1.1.:

	SÍ	NO
Reconeix i identifica l'emoció.		
Accepta l'emoció i la compren.		
Reconeix l'emoció en la resta.		
Accepta i respecta l'emoció en la resta.		
Regula l'emoció.		

Annexe nº2:

DINÀMIQUES	
Dinàmica de presentació: ET TOCA A TU!	
Objectius	Explicació
<ul style="list-style-type: none"> - Donar a conèixer-se. - Fomentar les habilitats socials. - Facilitar el contacte i la interacció inicial. - Establir una connexió entre els membres del grup. - Desenvolupar confiança entre ells i en un/a mateix. - Implementar normes de conversa. 	<p>Aquesta dinàmica és la primera que realitzarem i per fer-la, els xiquets i les xiquetes s'asseuran un al costat de l'altre en terra formant un rogle.</p> <p>Consisteix a presentar-se als companys i companyes contant alguns aspectes personals perquè puguin conèixer-se uns als altres. Per fer-ho, poden contestar a algunes preguntes com les següents:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quin és el meu nom? - Quants anys tinc? - A quin curs vaig? - Tinc germans o germanes? - Quin és el meu menjar preferit? - Què és el que m'agrada fer en el meu temps lliure? - Tinc mascotes? <p>Quan un acaba la seua presentació, li passa la pilota al company o companya del seu costat perquè pugui fer el mateix. Ens l'anirem passant fins a acabar la ronda.</p>
Material	Temporalització
<ul style="list-style-type: none"> - Una pilota 	<ul style="list-style-type: none"> - 30-40 minuts
Dinàmica de respecte: APRENEM A RESPECTAR-NOS	
Objectius	Explicació
<ul style="list-style-type: none"> - Treballar la comprensió i l'expressió oral - Explicar i entendre el 	<p>Durant aquesta dinàmica, treballarem el respecte mitjançant la comunicació ja que és fonamental per crear un bon clima d'aula.</p>

<p>respecte.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diferenciar una falta de respecte d'una que no ho és. - Establir normes per fomentar el respecte a l'aula. - Crear un bon clima d'aula. 	<p>Per una part, llegirem i veurem el conte titulat <i>Las conejitas que no sabían respetar</i> i després, passarem a fer una tertúlia literària dialògica perquè puguen debatre i explicar les seues sensacions, emocions i opinions cap als personatges i les seues accions.</p> <p>Per altra part, una vegada entès que és el respecte, farem una xicoteta activitat en què hauran de crear un llistat de normes de comportament per afavorir el respecte entre ells i elles.</p>
Material	Temporalització
<ul style="list-style-type: none"> - Conte: <i>Las conejitas que no sabían respetar</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> - 40 minuts

Dinàmica de comunicació: LA CAPUTXETA VERMELLA	
Objectius	Explicació
<ul style="list-style-type: none"> - Adonar-se que cadascú pot tindre o veure una situació des de diferents perspectives. - Apreciar o respectar els diferents punts de vista d'una mateixa situació. - Treballar l'empatia. - Treballar la comprensió lectora. - Millorar l'expressió oral i escrita. 	<p>Durant aquesta dinàmica tornarem a fer una tertúlia literària dialògica per contrastar dos versions d'un mateix conte.</p> <p>Per fer-ho partirem del conte tradicional <i>La caputxeta vermella</i> que llegiran i debatran.</p> <p>I després, faran el mateix amb l'adaptació <i>La caputxeta vermella des dels ulls del llop</i>.</p> <p>Per ajudar-los, els lliurarem una fitxa amb algunes preguntes que els podran orientar a l'hora de compartir les seues reflexions sobre el conte.</p>
Material	Temporalització
<ul style="list-style-type: none"> - Conte en valencià: <i>La caputxeta vermella</i>. - Conte adaptat: <i>La caputxeta vermella des dels ulls del llop</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> - 45 minuts.

Dinàmica de comunicació: LA CAIXA DELS SENTIMENTS	
Objectius	Explicació
<ul style="list-style-type: none"> - Promoure l'escolta activa. - Treballar la empatia. - Resoldre situacions conflictives o malestars. - Millorar l'expressió oral. - Crear un bon clima d'aula. 	<p>Aquesta dinàmica o activitat la tindrem present dia a dia a l'aula.</p> <p>En un racó de l'aula, damunt d'una taula, tindrem col·locada una caixa i al costat, targetes blanques on cada xiquet i xiqueta podrà escriure de forma anònima les seues preocupacions, malestars, situacions conflictives que ha pogut tindre al llarg del dia tant dintre de l'aula</p>

	com al pati. Al final del dia, es llegiran aleatòriament les targetes i els propis xiquets poden comentar des del seu punt de vista la situació, proposar una solució a l'incident, donar ànims al companys o companya,...
Material	Temporalització
<ul style="list-style-type: none"> - Una caixa decorada pels propis xiquets i xiquetes. - Targetes o fulls en blanc. 	<ul style="list-style-type: none"> - Diàriament entre 10-15 minuts.

Annexe nº3:

CONTINGUTS GENERALS A TREBALLAR:

- ❖ Vocabulari d'emocions i sentiments.
- ❖ L'expressió de les emocions.
- ❖ La manifestació dels sentiments.
- ❖ Diàleg entre iguals sota direcció.
- ❖ Expressió gestual de les emocions bàsiques. Expressions de la cara.
- ❖ Expressió verbal de les emocions bàsiques. Vocabulari sobre emocions bàsiques.
- ❖ Contacte visual intermitent i gestos de la cara i el cap.
- ❖ Comprensió de les emocions bàsiques en els altres i en situacions i comportaments provocats per les emocions identificades.
- ❖ Reconeixement positiu de les emocions i sentiments aliens. Sinceritat i espontaneïtat.
- ❖ Diferents maneres d'interpretar la realitat.
- ❖ Situacions de comunicació, dirigides o espontànies.
- ❖ Oferiment d'ajuda a uns altres.
- ❖ La companyonia.
- ❖ La participació.
- ❖ La col·laboració.

Annexe nº4:

ACTIVITATS INICIALS	
Activitat: LA SILUETA DE LES EMOCIONS	
<p>Explicació Cada vegada que s'introdueix una emoció als xiquets i les xiquetes, primer individualment hauran d'identificar en quina o quines parts del seu cos senten aquesta emoció i què és el que senten (suor, tensió, riure, nervis,...). Després ho compartiran amb els seus companys i companyes per veure com sent cadascú l'emoció, si d'igual manera o no. Per últim, representaran l'emoció dins d'una silueta del seu cos que crearan ells i elles mateixos, associant un color a cada emoció, per diferenciar-les.</p>	<p>Objectius:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Introduir les emocions bàsiques.➤ Conèixer les emocions a nivell fisiològic.➤ Associar cada emoció amb un color.➤ Dialogar i expressar les emocions.➤ Respectar les emocions de la resta.
<p>Recursos</p> <ul style="list-style-type: none">- Cartró.- Llapis, retoladors, bolígrafs,... de colors.	<p>Temporalització</p> <ul style="list-style-type: none">- 35 minuts
Activitat: “DEL REVÉS”	
<p>Explicació Aprofitarem aquesta pel·lícula d'animació per veure-la a classe i introduir a l'alumnat en el món de les emocions. Aquesta pel·lícula els ajudarà a conèixer les emocions bàsiques i la seua necessitat. Com la pel·lícula es quasi de dos hores, la dividirem en 3 parts i en cada sessió es visualitzaran 34 minuts d'aquesta.</p>	<p>Objectius:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Introduir les emocions bàsiques i la seua manifestació.➤ Treballar l'empatia.➤ Fomentar l'interès en conèixer les emocions.➤ Potenciar la comprensió oral.
<p>Recursos</p> <ul style="list-style-type: none">- Pel·lícula <i>Del revés</i>.- Projector o pantalla digital.	<p>Temporalització</p> <ul style="list-style-type: none">- 1 hora i 42 minuts.

Annexe nº5:

AMOR	
Continguts específics	
<ul style="list-style-type: none">• Expressió de gustos i preferències personals.• Comprensió del que li agrada o li disgusta.	
Activitat: ENS DESCOBRIM	
<p>Explicació Durant aquesta activitat, cada xiquet i xiqueta haurà de dir a cadascun dels seus companys i companyes què és el que li agrada d'ell o ella. Per fer-ho, es passejaran per l'aula mentre escolten música tranquil·la i relaxant, i cada vegada que deixa de sonar, hauran d'escriure al company o companya que tenen davant, al full que tindran pegat a l'esquena, alguna cosa que els agrada o valoren d'ell o ella. Així, successivament fins que tots anoten a tots alguna cosa. Per últim, passaran a llegir en ordre, les coses que els han escrit a cadascun, les compartiran amb els seus companys i companyes, i reflexionaran sobre com s'han sentit.</p>	<p>Objectius:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Fomentar l'interès en conèixer-se.➤ Promoure les habilitats socials.➤ Facilitar el contacte i la interacció.➤ Establir una connexió entre els membres del grup.➤ Desenvolupar confiança entre ells i en un/a mateix.➤ Apreciar o respectar les opinions de la resta.
<p>Recursos</p> <ul style="list-style-type: none">- Música tranquil·la.- Fulls i bolígrafs.	<p>Temporalització</p> <ul style="list-style-type: none">- 30 minuts
Activitat: L'ARBRE DE L'AMOR	
<p>Explicació Cada xiquet i xiqueta elaborarà un arbre manualment on en cada rama pegarà un cor i pot escriure o dibuixar en ell a les persones que estima i l'estimen, les coses que li agraden, el que gaudeix fer, etc. I per últim, crearem un mural al passadís amb tots els arbres de l'alumnat.</p>	<p>Objectius:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Expressar el que senten.➤ Compartir els seus gustos i les preferències personals.➤ Potenciar la relació del grup, coneixent-se una miqueta més entre ells i elles.➤ Reconèixer l'amor en la resta.
<p>Recursos</p> <ul style="list-style-type: none">- Cartolines de colors, tisores, pegament i retoladors.- Paper continu.	<p>Temporalització</p> <ul style="list-style-type: none">- 40 minuts

Activitat: LES COSES QUE M'AGRADEN DE MI	
<p>Explicació Aquesta activitat consisteix en què cada alumne, individualment, pense durant uns minuts en sí mateix i després, anotar el que més li agrada d'ell/a mateix/a, ja siga l'aspecte físic, les qualitats, coses que sap fer, etc. Per últim, crearem una tertúlia on cadascú ho compartisca amb la resta.</p>	<p>Objectius:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Afavorir l'autoconeixement i l'autoestima. ➤ Potenciar el pensament positiu.
<p>Recursos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Paperets o post-its 	<p>Temporalització</p> <ul style="list-style-type: none"> - 40 minuts

ODI-RANCOR	
Continguts específics	
<ul style="list-style-type: none"> ● Comprensió del que li agrada o li disgusta. ● Expressió de gustos i preferències personals. 	
Activitat: EXPRESSIÓ AMB NORMES	
<p>Explicació Durant aquesta activitat han d'establir entre tots unes normes de respecte i convivència que hauran de complir cada vegada que volen expressar alguna cosa que nos els agrada. De manera que, n'hi haja entre ells i elles una comunicació assertiva. Per tant, els hem d'aclarir que sí que tenen dret i que poden expressar allò que els desagradava o que els fa sentir mal però que ho han de fer sense danyar als altres, a ells mateixos i a les coses. Per últim, una vegada creada la llista de normes, la penjarem a l'aula perquè la puguen tindre present.</p>	<p>Objectius:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Establir normes d'interacció i convivència. ➤ Identificar què senten. ➤ Expressar les emocions de forma adequada mitjançant el llenguatge verbal i no verbal. ➤ Desenvolupar en l'alumnat una disposició adequada per regular els impulsos emocionals. ➤ Reconèixer i expressar coses que no els agraden tant en ells mateixos com en els companys i companyes.
<p>Recursos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cartolines de colors. - Bolígrafs de colors. 	<p>Temporalització</p> <ul style="list-style-type: none"> - 35 minuts
Activitat: EN QUÈ SOM IGUALS I EN QUÈ NO?	
<p>Explicació Per a aquesta activitat l'alumnat es posarà per parelles i cada parella ha de trobar el màxim nombre de coses iguals i també</p>	<p>Objectius:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Manejar les emocions tant positives com negatives. ➤ Fomentar l'interès en conèixer-se

diferents que tinguen entre ells. Per últim, cada parella exposarà a la resta les coses que comparteixen i les diferències que han trobat.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Respectar els altres punts de vista. ➤ Practicar l'escolta. ➤ Implementar normes de conversa. ➤ Treballar l'expressió oral.
Recursos - Fulls i llapis.	Temporalització - 30 minuts

RÀBIA

Continguts específics

- Emocions bàsiques: alegria, tristesa, por, ira, sorpresa i fàstic.
- Control de les rabietes, enutjos i por. Acceptació de la frustració i el disgust.
- Inici a la relaxació i la pràctica d'una respiració adequada.
- Resolució de conflictes en l'entorn escolar.

Activitat: **UN, DOS, TRES,... ENS RELAXEM**

Explicació Aquesta activitat és per ensenyar a l'alumnat tècniques de relaxació. Partirem de la utilització de globus i després els deixarem. En primer lloc, cadascú agafarà un globus i es sentaran al terra separats perquè cadascú tinga el seu espai. Començaran unflant i desunflant el globus poc a poc mentre els expliquem el procés d'inspiració i expiració. Una vegada adoptat i aplicat adequadament la inspiració i l'expiració de l'aire, els demanarem que deixen els globus i que respiren imaginant que estan unflant el globus. Han d'inspirar profundament fins que puguen agafar més aire i després poc a poc, anar soltant-lo mentre relaxen tots els músculs fins que hagen exhalat del tot. Repetiran varies vegades la tècnica. Una altra tècnica pot ser l'ús de música relaxant que els ajude a soltar la tensió dels músculs i a relaxar-se amb els ulls tancats.	Objectius: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Introduir tècniques de relaxació. ➤ Aplicar la tècnica de relaxació treballada. ➤ Crear un hàbit de recórrer a la relaxació quan s'està tens o tensa. ➤ Treballar la respiració. ➤ Regular la ràbia. ➤ Destensa-rse i sentir-se millor.
---	--

Recursos - Globus, matalassos, música relaxant.	Temporalització - 30 minuts
---	---------------------------------------

Activitat: **TÈCNICA DE LA TORTUGA**

Explicació	Objectius: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Desenvolupar en l'alumnat una
-------------------	---

Per a aquesta activitat se'ls contarà la història de la tortuga que comentaran entre ells. Després, se'ls explicarà la tècnica que utilitza la tortuga per solucionar els seus conflictes que ells i elles poden fer servir quan sorgeix algun conflicte. Per tant, crearan les 4 fases en un mural que tindran present a l'aula per a sempre que ho necessiten.

- Pas 1: reconeix l'emoció → se li pregunta a l'alumne que és el que sent.
- Pas 2: para i reflexiona → se li pregunta a l'alumne que ens conte que li està passant.
- Pas 3: entra en la seua closca i respira profundament per a calmar-se → deixem temps a l'alumne perquè es calme aplicant la tècnica de respiració practicada en l'activitat anterior.
- Pas 4: surt de la closca i pensa en una solució → li preguntem què ha pensat fer per solucionar el conflicte. Si no ho té clar, li proporcionem dos possibles solucions perquè pugue triar quina vol portar a terme.

disposició adequada per regular els impulsos emocionals.

- Manejar les emocions.
- Millorar la resolució de conflictes.
- Practicar la relaxació en situacions d'apoderament.
- Aprendre a respirar adequadament.
- Potenciar la comprensió lectora.
- Dialogar.

Recursos

- Història de la tortuga.
- Cartolines, fotografies i bolígrafs de colors.

Temporalització

- 40 minuts

Activitat: **EL SEMÀFOR DE LES EMOCIONS**

Explicació

Aquesta activitat consisteix en crear un semàfor per regular les emocions i les conductes que comporten. En primer lloc, explicarem el significat dels colors del semàfor (roig: parar-se, groc: tenir precaució i verd: la via està lliure, pots creuar). Una vegada entès el semàfor i el significat de cada color, associarem cada color amb la fase que s'ha de dur a terme en cada moment.

- Roig: FRENA → respira profundament, relaxa't i identifica què és el que sents.
- Groc: PENSA → pensa en possibles solucions al conflicte o problema.

Objectius:

- Conèixer l'emoció a nivell fisiològic.
- Regular la ràbia.
- Manejar les emocions.
- Aprendre una altra forma de regular aquesta emoció.
- Desenvolupar en l'alumnat una disposició adequada per regular els impulsos emocionals.
- Millorar la resolució de conflictes.
- Practicar la relaxació en situacions d'apoderament.
- Aprendre a respirar adequadament.

<p>Per a aquesta fase, hauran de crear entre tots un llistat de les possibilitats que poden seguir (relaxar-se, parlar amb algun company, plorar, estar sol/a fins calmar-se,...)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verd: ACTUA → endavant, pots posar en pràctica la millor solució. <p>En acabar el semàfor, el penjarem a classe perquè el puguen tindre present cada vegada que sorgeix algun conflicte o molèstia.</p>	
<p>Recursos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Targetes de colors i retoladors de colors. 	<p>Temporalització</p> <ul style="list-style-type: none"> - 30 minuts

Història de la tortuga a la qual ells posaran el nom que vulguen: X es una pequeña tortuga a la que le gusta jugar con sus amigos en la escuela de “X”. Pero, a veces, pasan cosas que hace que X se enfade mucho y haga cosas que no están bien, como pegar, dar patadas o gritar a sus amigos. Así que sus amigos suelen enfadarse con ella. Pues no les gusta que X les grite, les pegue o insulte.

El otro día, por ejemplo, la ardilla Rita, sin querer, chocó contra ella. X se puso muy furiosa y le dio una fuerte patada.

X sabe que eso no está bien porque luego se pone triste y se siente sola. Como le gustaría poder controlar sus enfados, se está esforzando por aprender una nueva manera de “Pensar como una tortuga tranquila y feliz” tal y como le ha enseñado el anciano Elefante Vicente.

Vicente le explicó que cuando se sintiera enfadada o nerviosa debía mantener sus manos y cuerpo pegados a ella misma y gritar hacia dentro... ¡STOP!

De manera que cuando X está mal, se introduce en su caparazón, haciéndose una bolita. Cuando lo logra, X hace tres profundas respiraciones para calmarse (como éstas...) y así puede después pensar en una solución para comportarse mejor.

Desde que X hizo caso al Elefante Vicente, ella y sus amigos son más felices. Y sus amigos le felicitan siempre que se mantiene calmada y usa una manera positiva de solucionar su problema cuando está enfadada o nerviosa.

ALEGRIA

Continguts específics

- Emocions bàsiques: alegria, tristesa, por, ira, sorpresa i fàstic.

Activitat: **EL TRESOR DELS SOMRIURES**

Explicació

Aquesta activitat consisteix en crear un àlbum on col·leccionen tots els bons moments que van experimentant a classe. Poden posar fotografies, escriure o dibuixar coses que els han alegrat, les persones que estimen, un record, un joc que els agrada, un moment divertit, una excursió... Al final del trimestre exposaran l'àlbum.

Objectius

- Comprendre el concepte d'alegria.
- Ensenyar a identificar les emocions positives.
- Afavorir la reflexió sobre les xicotetes coses que ens produeixen aquesta emoció.
- Adonar-se que en el dia a dia i al seu entorn n'hi ha situacions d'alegria.
- Inculcar l'actitud i energia positiva.

Recursos

- Targetes, fotografies, un àlbum,...

Temporalització

- 40 minuts

Activitat: **LA VIDA ES BELLA**

Explicació

Per a aquesta activitat partirem de la banda sonora de *La vida es bella*. La escoltaran dos vegades: en la primera hauran de relaxar-se i tancar els ulls i simplement escoltar-la i deixar-se llevar. En la segona vegada, hauran de pensar que els suggereix la cançó a l'escoltar-la perquè ho hauran de plasmar en un full posteriorment.

Objectius:

- Millorar la relaxació i la concentració.
- Potenciar la creativitat i la imaginació.
- Representar coses o situacions que els produeixen alegria.
- Crear un bon ambient a l'aula.

Recursos

- Banda sonora *La vida es bella*
- Fulls en blanc i colors.

Temporalització

- 30 minuts

Activitat: **HAKUNA MATATA**

Explicació

Durant aquesta activitat treballarem la cançó *Hakuna Matata*. En primer lloc, explicaré el significat i l'origen d'aquesta expressió i de la cançó. Després, l'escoltaran i dialogaran sobre aquesta. Per últim, crearem una coreografia senzilla perquè la puguin ballar mentre canten la cançó.

Objectius

- Treballar l'expressió corporal i l'expressió facial.
- Apreciar i gaudir de la música.
- Augmentar la comprensió oral.
- Comprendre el missatge de la cançó.

Recursos - Cançó: <i>Hakuna Matata</i> del Rey León.	Temporalització - 40 minuts
--	---------------------------------------

TRISTOR	
Continguts específics	
<ul style="list-style-type: none"> Emocions bàsiques: alegria, tristor, por, ira, sorpresa i fàstic. 	
Activitat: A VEGADES EM SENTO TRIST	
Explicació Durant aquesta assemblea, li explicarem a l'alumnat que totes les persones ens sentim tristos en alguns moments de la nostra vida i que no passa res. El que s'ha de fer és entendre la tristor d'aquesta persona i respectar-la. Per últim, els incentivarem perquè arriben a un acord de com tractar als seus companys i companyes quan es sentisquen així.	Objectius <ul style="list-style-type: none"> ➤ Identificar i comprendre la tristor. ➤ Reflexionar sobre què és la tristor. ➤ Acceptar la tristor com una emoció que forma part de la nostra vida en alguns moments. ➤ Conèixer l'emoció a nivell fisiològic. ➤ Expressar una opinió i escoltar a la resta.
Recursos - Cap.	Temporalització - 30 minuts
Activitat: ET REGALO UNA ABRAÇADA SI TU VOLS	
Explicació Aquesta activitat consisteix en què cada vegada que un alumne o alumna es sentisca trist, cadascun dels seus companys i companyes li regalen un abraç, si ell o ella vol, per demostrar-li afecte i que accepten la seua tristesa. Si no vol, la resta ho ha d'entendre.	Objectius <ul style="list-style-type: none"> ➤ Entendre i acceptar la tristor. ➤ Reconèixer i respectar la tristesa en la resta. ➤ Manejar la tristor.
Recursos - Cap.	Temporalització - 40 minuts.
Activitat: SOM TOT SENTITS!	
Explicació Aquesta activitat consisteix en què una vegada els companys i companyes li han donat l'abraç al xiquet que se sent trist, ell o ella decideix si vol contar perquè se sent trist o trista i que és el que vol fer per expressar la seua tristor.	Objectius <ul style="list-style-type: none"> ➤ Expressar la tristor sempre i quan es vol. ➤ Identificar l'emoció. ➤ Decidir com expressar-la i regular-la.

Recursos - Cap.	Temporalització - 10-15 minuts.
--------------------	------------------------------------

POR	
Continguts específics	
<ul style="list-style-type: none"> ● Emocions bàsiques: alegria, tristesa, por, ira, sorpresa i fàstic. ● Control de les rabietes, enutjos i por. Acceptació de la frustració i el disgust. 	
Activitat: COMPARTIM LA POR	
<p>Explicació Aquesta activitat consisteix en identificar les nostres pors i compartir-les amb els nostres companys i companyes. Ho farem mitjançant una assemblea on es debatran les següents preguntes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quina és la teua por? - Quan la sents? Per què? - On la sents? - Què coses faries si no tingueres aquesta por? 	<p>Objectius</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Identificar i reconèixer la por. ➤ Expressar el motiu o els motius pel qual se sent por. ➤ Conèixer l'emoció a nivell fisiològic. ➤ Treballar l'expressió oral.
Recursos - Cap	Temporalització - 40 minuts
Activitat: LA BÚSTIA DELS TEMORS	
<p>Explicació Aquesta activitat consta de tres parts: en primer lloc, crearem una bústia on els xiquets i xiquets aniran introduint els seus temors de forma anònima. En segon lloc, l'alumnat agafarà els paperets i per grups haurà d'escenificar i representar els temors que han escrit. Per fer-ho, hauran de crear una xicoteta història amb un personatge que sentisca la mateixa por que tenen ells i elles, i després, l'hauran de representar als companys i companyes amb la seua corresponent expressió corporal, gestualització, entonació, etc. En tercer lloc, hauran de plantejar maneres d'afrontar la seua por.</p>	<p>Objectius:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Treballar l'expressió corporal. ➤ Potenciar la creativitat i la imaginació. ➤ Alleugerir la sensació de por. ➤ Entendre que no és negatiu tindre por.
Recursos <ul style="list-style-type: none"> - Caixa de cartró. - Targetes. - Fulls. 	Temporalització - 50 minuts

VERGONYA-TIMIDESA

Continguts específics

- Oferiment d'ajuda a uns altres.
- Torn de paraula.
- La companyonia.
- La participació.
- La col·laboració.

Activitat: **FEM MÍMICA**

Explicació

Aquesta activitat consisteix en què cada alumne individualment ha d'explicar una emoció a través de la mímica, de manera que els seus companys i companyes endevinen quina emoció està gestualitzant.

Es deixarà clar que no es pot parlar en cap cas.

Objectius:

- Desenvolupar la capacitat de gestionar la vergonya.
- Potenciar la creativitat i la imaginació.
- Reconèixer les emocions.
- Desenvolupar la capacitat de percebre i comprendre les emocions en la resta.
- Expressar les emocions amb un llenguatge no verbal.
- Conèixer la mímica com part de l'expressió i de la comunicació no verbal.
- Jugar amb el llenguatge corporal.
- Aprendre a respectar les normes del joc.

Recursos

- Targetes amb una emoció escrita.

Temporalització

- 25 - 30 minuts

Activitat: **MARIONETES AL FRONT**

Explicació

Per a aquesta activitat dividirem l'alumnat en dos grups i comptara amb dues parts. Per una part, cada grup haurà de crear una història breu on s'inclouen totes les emocions treballades. Per altra part, aniran sortint per parelles on un farà de marioneta i l'altre alumne (el director) el maneje com si fos una titella segons el que vulga representar. Per tant, el que fa de "marioneta" s'haurà de deixar manipular i

Objectius:

- Potenciar la creativitat i la imaginació.
- Reconèixer les emocions.
- Desenvolupar la capacitat de percebre i comprendre les emocions en la resta.
- Expressar les emocions.
- Augmentar la confiança i seguretat en u mateix.
- Treballar l'expressió oral.

expressar facialment les emocions que li va indicant el "director".	
Recursos - Folis, cartolines, pals, colors, plastilina, pintures, ...	Temporalització - 50 minuts
Activitat: FEM D'ACTORS I ACTRIUS	
Explicació Per a aquesta activitat dividirem l'alumnat en grups de 4-5 persones i cada grup haurà de representar una escena on aparega una emoció de les treballades anteriorment. Per tant, cada grup tindrà una emoció que haurà de representar als seus companys i companyes.	Objectius <ul style="list-style-type: none"> ➤ Prendre consciència de les nostres emocions. ➤ Conèixer l'emoció a nivell fisiològic. ➤ Reconèixer les emocions en un mateix i en la resta. ➤ Desenvolupar capacitats socials. ➤ Desenvolupar la capacitat de gestionar la vergonya. ➤ Treballar la confiança i la seguretat en u mateix.
Recursos - Material de classe o de casa que puga servir per a la representació del teatre.	Temporalització - 40 - 50 minuts