



**UNIVERSITAT
JAUME·I**

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

**La resiliència en el dol en Educació Primària:
Proposta d'intervenció**

Nom de la persona a avaluar: Dora Roman

Nom de la persona a tutoritzar el TFG: Rosa Mateu Pérez

Àrea de Coneixement: Grau d'Educació Primària. Resiliència. El dol integral.

Curs acadèmic: 2022/2023

Índex provisional

1. Agraïments.....	3
2. Resum/“abstract” i paraules clau.....	4
3. Justificació de la temàtica.....	5
4. Marc teòric: estat de la qüestió.....	6
4.1. Introducció a la resiliència.....	6
4.1.1. Factors de risc i de protecció.....	7
4.2. El procés del dol.....	9
4.2.1. Concepte.....	9
4.2.2. Etapes del dol.....	9
4.3. Construcció de la resiliència en l'àmbit escolar.....	10
5. Metodologia.....	12
5.1. Disseny metodològic de l'anàlisi de la situació.....	12
5.2. Participants.....	13
5.3. Instruments.....	13
5.4. Procediments: cronograma i temporalització.....	14
6. Resultats.....	15
7. Discussions i conclusions.....	18
8. Bibliografia.....	21
9. Annexos.....	23

1. Agraïments

A continuació, m'agradaria expressar la meua gratitud a totes les persones que han contribuït a fer possible la realització d'aquest Treball de Fi de Grau.

Primerament, voldria agrair a aquelles persones que han estat al meu costat durant aquests quatre anys, confiant en mi i donant-me suport constant, ja que sense la seua ajuda no hagués arribat fins ací.

També m'agradaria agrair a la família que he anat construint aquests anys per la seua presència, paciència i suport durant els moments més difícils, i a tots els animals i a la naturalesa que m'ha acompanyat tants dies i nits, així com a les meues companyes per la seua ajuda i consells durant aquest temps i per tots els moments compartits, que han fet de la meua experiència universitària un record feliç.

D'altra banda, voldria destacar l'ajuda i el suport d'una persona molt important en la meua vida, Carlos, que durant els últims anys ha estat el meu motor, motivant-me i ajudant-me a veure sempre el costat positiu de les coses quan em trobava en moments baixos.

Ha sigut un camí llarg i difícil que sempre recordaré haver superat amb amor, paciència i autocompassió. He après a estimar-me, com a persona i com a docent, i sé amb certesa que la Dora que va començar la carrera aquell primer dia amb inseguretats, ara estaria orgullosa d'observar on ha arribat.

He invertit tot el meu esforç i temps en aconseguir ser millor persona, i encara que necessitaré més d'una vida per continuar aprenent com a docent, sempre donaré el millor de mi per a continuar avançant.

En darrer lloc, m'agradaria expressar el meu agraïment a tots els professors i professores que m'han impartit classe durant aquests anys a la universitat i a Elena, Juan i Raquel, per acompanyar-me durant els anys de Pràcticum i obrir les portes del seu cor i de les seues aules amb mi.

Abans d'acabar, voldria expressar la meua gratitud a Rosa Mateu Pérez, la meua tutora, per la seua guia, ajuda i suport durant la realització d'aquest Treball de Fi de Grau.

Moltes gràcies a tots i totes! Espere trobar-nos novament en el camí!

2. Resum

El present treball tracta la resiliència en situacions de dol amb infants d'Educació Primària a través de l'Educació Emocional, com a mitjà transmissor de les emocions de l'alumnat, entenent els factors que influeixen en el seu desenvolupament i els recursos necessaris per a fomentar la seua capacitat per a superar situacions difícils, entenent el concepte com a la capacitat de recuperar-se de forma positiva després d'experimentar dificultats significatives, mantenint el benestar i funcionament òptim.

Una vegada justificat el marc teòric, es posen en pràctica dues sessions de la proposta d'intervenció amb activitats i dinàmiques pràctiques per a treballar la identificació, gestió i regulació emocional, la comunicació interpersonal, la resolució de problemes i l'empatia, entre d'altres, amb l'objectiu de fomentar la resiliència i la capacitat d'adaptació en els infants.

A continuació, s'analitzen els resultats obtinguts i l'eficàcia del programa, incloent-hi propostes de millora per a implementacions futures i solucions als inconvenients observats durant la intervenció.

Paraules clau: adversitat, dol, resiliència, educació emocional i aprenentatge.

Abstract

The present work addresses resilience in situations of mourning with primary school children through Emotional Education as a means of transmitting students' emotions, understanding the factors that influence their development, and the necessary resources to foster their capacity to overcome difficult situations. Resilience is understood as the ability to positively recover after experiencing significant difficulties while maintaining well-being and optimal functioning.

Once the theoretical framework is justified, two intervention sessions are put into practice with practical activities and dynamics to work on emotional identification, management and regulation, interpersonal communication, problem solving, empathy, among others, with the aim of promoting resilience and adaptability in children.

Next, the obtained results and the effectiveness of the program are analyzed, including improvement proposals for future implementations and solutions to the inconveniences observed during the intervention.

Key words: adversity, pain, resilience, emotional education and learning.

3. Justificació de la temàtica

El present Treball de Fi de Grau d'Educació Primària es desenvolupa respecte al tema de la resiliència en el context de dol per la pèrdua d'un ser estimat. Es planteja una proposta d'intervenció per a l'alumnat del segon cicle de l'etapa d'Educació Primària, que es correspon amb les edats compreses entre els huit i onze anys, tenint en compte el seu entorn i circumstàncies personals, en concret per a la gestió i regulació emocional, creixement personal i aprenentatges assolits per a la vida.

En primer lloc, es justifica la decisió des d'un punt de vista personal, descrivint la necessitat d'estudiar aquest tema tenint en compte que l'escola educa per a la vida, i, per tant, també ha d'educar per a la mort. Ambdues formen part dels éssers humans, i ningú es pot absoldre d'elles. El procés del dol pot entendre's com "una reacció normal després d'una pèrdua, que pot ser física (l'amputació d'una part del cos); social (pèrdua d'amistat d'un amic); material (pèrdua de la llar en unes inundacions); o psicològica, com per exemple la pèrdua de l'esperança" (Mateu, Escobedo i Flores, 2019, p.99). Segons Kübler Ross (1996) s'ha de tractar el concepte de la mort des de les edats primerenques, en Educació Infantil i durant l'Educació Primària, és a dir, durant les primeres etapes educatives per a preparar a l'alumnat cap a l'etapa adulta.

A continuació, es presentarà el marc teòric on es detallaran més concretament els conceptes corresponents al tema, per tal de consolidar una correcta comprensió del concepte de resiliència i de dol. Així doncs, la resiliència es pot definir com l'habilitat humana per a afrontar, superar i eixir reforçat després d'experiències adverses (Grotberg, 2001). A més a més, com destaca Barudy i Dantagnan (2010), es relaciona amb els aspectes matriarcals de la dona, com la cura, l'escolta, l'afecte i el suport, entre d'altres.

Amb la pràctica realitzada, la intenció és treballar amb els infants el seu reconeixement i gestió emocional, habilitant-los per a véncer amb èxit qualsevol dificultat amb la qual es puguen trobar, però també deixant-los enfrontar els seus problemes i plantar cara a les seues emocions davant la pèrdua.

És essencial conèixer-se a si mateixos per a poder dirigir les seues emocions en situacions traumàtiques. En aquesta preparació, el paper de la docent serà de guia, prenent una actitud afectiva, però a la vegada oferint a l'alumnat la independència que necessita per al seu propi descobriment.

Tot seguit, se centraran aquests criteris en la seua aplicació en l'àmbit escolar. Una vegada finalitzada aquesta part, es proporcionarà una proposta d'intervenció sobre la resiliència en el dol en Educació Primària i es posarà en pràctica, dotant a l'alumnat d'algunes activitats i

tasques de caràcter preventiu i paliatiu. En darrer lloc, es plantejarà una avaluació qualitativa sobre aquesta, i es descriuran les conclusions davant l'objectiu d'intervenció formulat.

Durant el marc conceptual del següent Treball de Fi de Grau s'introduirà el concepte de resiliència i els factors de protecció i de risc que acompanyen el procés de dol (Rutter, 1987). Així doncs, es descriuran les característiques que experimenten les persones resilients, i l'evidència de com afrontar positivament situacions d'adversitat, que resultaran útils per a establir la construcció de la resiliència en l'àmbit escolar.

Més endavant, es definirà el procés del dol, les seues etapes i estadis emocionals, i s'introduirà la mirada resilient que aprofitarà els factors protectors per a aconseguir superar la mort pròxima des de l'escola, i donar-li sentit, convertint-la en un aprenentatge per a la vida.

Per tant, es connectarà el dol amb el concepte de resiliència en analitzar com l'alumnat pot conduir i superar la pèrdua i el dolor emocional que acompanyen aquest procés, i com desenvolupar habilitats de resiliència per a enfrontar futures situacions difícils en la seua vida.

4. Marc teòric: estat de la qüestió

4.1. Introducció a la resiliència

Per a arribar al coneixement sobre el concepte de resiliència és fonamental començar per la seua definició, ja que hi ha diverses contribucions sobre el seu concepte, cadascuna donant nous sentits i mirades. Segons Rutter (2006), són molts els autors que han estudiat el concepte de resiliència, incorporant noves aportacions i perspectives. Entre aquests, trobem la definició proposada per Vanistendael (2002) que la defineix com una qualitat que tenen tots els éssers humans i que els permet enfrontar situacions complicades o d'adversitat eixint enfortits d'aquestes.

Més endavant, segons Forés i Grané (2008), la resiliència és una metàfora que representa les possibilitats de reconstrucció humana. Aquesta representació implica proporcionar un context social de suport i cura per a la persona ferida, amb l'objectiu que pugua desenvolupar les capacitats i habilitats necessàries per a transformar-se.

D'acord amb un autor més conceptual, Werner i Smith (2019) defineixen la resiliència com una habilitat humana universal per a sustentar un creixement positiu en situacions d'adversitat. Aquesta habilitat implica la capacitat d'adaptació, la resistència i la recuperació després d'enfrontar esdeveniments traumàtics o estressants. Werner i Smith destaquen que la resiliència no és un tret fix, sinó un procés dinàmic que pot ser promogut i enfortit al llarg de la vida, a través de la interacció de factors individuals i contextuals.

Una vegada revisades les aportacions de diversos autors sobre el concepte, podem entendre la resiliència com la capacitat humana per a adaptar-se, sobreposar-se i recuperar-se de situacions adverses, desafidores o traumàtiques. Podem definir-la com l'habilitat per a enfrontar l'adversitat, mantenir l'equilibri emocional i mental, i trobar formes creatives de superar obstacles. En definitiva, es tracta d'un procés dinàmic en el qual les persones poden aprendre i créixer a través d'experiències difícils, enfortint la seua capacitat d'adaptació i trobant sentit i significat en la seua vida. La resiliència no implica l'absència de sofriment, sinó la capacitat de resistir, recuperar-se i sortir enfortit de les situacions desafidores, construint una base sòlida per al benestar i creixement personal.

4.1.1. Factors de risc i de protecció

Hi ha factors que contribueixen a provocar canvis en la resiliència dels individus, i reben el nom de factors de risc i protectors. Segons Theis (2015), que destaca la importància dels factors protectors en la resiliència dels individus, planteja com aquests ajuden a disminuir les conseqüències negatives de l'exposició a l'infortuni i, per tant, contribueixen a mantenir o augmentar la resiliència, mentre que els factors de risc augmenten els efectes negatius de l'adversitat i poden disminuir la resiliència.

Així doncs, els factors de risc fan referència a les circumstàncies contextuais o personals que augmenten la probabilitat de desencadenar problemes emocionals, conductuals o de salut (Rutter, 1990). A causa d'això, l'evolució integral dels individus es pot veure ferida en uns certs moments, donant lloc a inadaptacions en el medi, fracàs escolar i fins i tot una gran quantitat d'enfrontaments que esclaten en la marginació social.

Els autors Palacios i Monroy (2011) exposen que els factors de risc poden resultar de tres àrees distintes: els elements particulars del nen (com per exemple, la falta d'autoestima o incapacitat de resolució de dificultats); els elements relacionats amb el context familiar (com la mancança de suport o d'un referent significatiu); i els elements pertanyents a l'ambient, per exemple, un medi violent.

En canvi, els factors protectors (també coneguts com a resilients) són els que redueixen les conseqüències negatives que implica estar exposat a l'infortuni. D'acord amb Mateu, Escobedo y Flores (2019) els factors protectors es desenvolupen en situacions d'adversitat i en la interacció amb adults de referència. En aquest sentit, també cal destacar que l'escola pot fomentar el desenvolupament de factors protectors amb l'alumnat a partir de la creació d'un ambient segur i acollidor, de l'enfortiment de les relacions interpersonals i del suport emocional i social que se li ofereix en situacions difícils. Així doncs, la gestió emocional i el foment d'habilitats socials poden resultar molt útils per al desenvolupament dels factors protectors en els infants.

D'altra banda, aquests factors es poden veure transformats des de diferents àmbits, separant-los d'aquesta manera en factors externs i interns. Els factors externs o ambientals són aquells que afavoreixen la resiliència de les persones a través de la família i la societat.

Els factors interns, també denominats pilars de la resiliència, són aquells que depenen directament de l'individu i poden ser produïts al llarg de la vida en condicions d'adversitat. Així mateix, Salgado (2005) considera que els factors resilients que s'han d'adquirir en la infància són: la introspecció, l'autonomia, la capacitat d'interacció i la creativitat, entre d'altres. Tanmateix, és possible relacionar-los amb el concepte de "tutor de resiliència", entenent que la seua contribució com a persona és ajudar a l'individu a desenvolupar els factors interns i a superar les situacions de dificultat. En aquest sentit, Masten (2011), destaca la importància dels adults significatius en la vida dels joves com a tutors de resiliència, ja que són els encarregats de proporcionar-los suport emocional, acompanyar-los en les seues metes i fomentar la seua autoestima i confiança.

Com s'ha mencionat anteriorment, els pilars de protecció individuals són aquells particulars i exclusius de la persona. Si ens endinsem en els estudis sobre la resiliència realitzats per Wolin i Wolin (1993), la Mandala de la Resiliència planteja aquelles qualitats que apareixen amb freqüència en persones denominades resilients. A continuació, s'indica quins són:

1. **La introspecció.** És l'habilitat que permet prestar atenció als mateixos processos interns de l'individu, i és essencial per a entendre les situacions i ajustar-se a aquestes.
2. **La independència.** Es correspon amb la capacitat de solucionar les situacions conflictives i prendre decisions que permeten assolir els objectius establerts.
3. **La capacitat d'interacció.** Aquesta capacitat es relaciona amb la comunicació assertiva i la construcció de relacions satisfactòries amb altres persones.
4. **La capacitat d'iniciativa.** La iniciativa es refereix a la capacitat que té un individu per a decidir fer una tasca amb la finalitat d'obtenir un resultat que resulte beneficiós per a ell.
5. **La creativitat.** La creativitat s'associa al fet de crear processos i serveis, o solucionar diferents assumptes per a la vida amb el propòsit de desenvolupar diferents idees innovadores.
6. **La ideologia personal.** La ideologia personal està relacionada amb els valors ètics i morals que té cada individu i que van desplegant-se des de la infància. Són aquells aspectes que permeten distingir entre el que està bé i el que està malament, tenint en compte el sentit de la compassió, justícia i lleialtat.
7. **El sentit de l'humor.** Es refereix a l'adquisició d'una actitud optimista per a experimentar moments d'alegria malgrat l'existència de moments de dificultat personal.

En darrer lloc, el reforç dels factors de protecció individuals es pot relacionar amb la construcció de la resiliència en l'etapa de Primària que, d'acord amb Bisquerra (2015), s'ha d'associar a l'educació emocional a l'aula, per tal de contribuir al creixement integral dels infants considerant la gestió de les seues emocions, la millora de la seua autoestima, l'establiment de relacions socials saludables i la superació de situacions adverses de forma positiva.

4.2. El procés del dol

4.2.1. Concepte

En el procés de dol, la resiliència pot jugar un paper fonamental en ajudar a una persona a enfrontar les emocions desencadenades per la pèrdua i a trobar formes de continuar amb la seua vida malgrat l'absència del que és estimat. Aprendre a gestionar les emocions i a disposar de les eines adequades per afrontar la situació és important per fomentar la resiliència i facilitar el procés de dol (Neimeyer, 2016).

El fet de sofrir una pèrdua rellevant d'un ser estimat, d'una mascota, d'un amic o d'un objecte apreciat, dona lloc a un procés de reajustament i adaptació emocional conegut com a dol. Aquesta pèrdua ocasiona emocions diverses en l'individu i una reordenació de la seua vida sense allò que ja no té. És per això, que quan una persona comença a ser conscient del que ha perdut inicia un procediment de dol, on experimenta diferents idees, sensacions i sentiments, que condueixen a un estat de confusió (García i Calvo, 2012).

Segons Romero (2013), el dol constitueix un procés que es defineix com el conjunt de reaccions emocionals, cognitives i conductuals que tenen lloc després de la pèrdua d'un ser estimat. Totes aquestes reaccions adaptatives són normals dins del reajustament vital, i també poden ocasionar un succés estressant en la vida d'una persona adulta o de l'infant. Per aquesta raó, és necessari aprendre a gestionar les emocions que es desencadenen i disposar de ferramentes per tal d'afrontar la situació.

Després d'haver estudiat diverses definicions, podem entendre el dol com una resposta emocional i psicològica natural que s'experimenta quan s'enfronta la pèrdua d'algú o alguna cosa significativa en la vida. A continuació, s'analitza el procés de dol i les seues diferents manifestacions.

4.2.2. Etapes del dol

Segons Castillo, et al. (2008) es contrasten tres fases dins del dol. La primera comença en el moment en què es rep la notícia de la pèrdua fins que acaben els actes fúnebres. En aquesta fase, l'individu posseeix un estat de xoc intens, agitació en l'afecte, sensibilitat anestesiada,

capacitats cognitives paralitzades i anomalies en les respostes fisiològiques. La reacció sol ser de negació davant la mort, acompanyada d'un comportament tranquil o contràriament, exaltat. La segona etapa constitueix el nucli del dol, ja que té la durada més gran. Es revela com un estat depressiu, que comença amb la repetició de la imatge de la mort al cap, i a mesura que va passant el temps, s'alternen moments de sofriment amb d'altres de reajustament de la vida. És usual que l'individu tinga un gran sentiment de buit i solitud. En darrer lloc, l'última etapa és un període de restabliment, on la persona mira cap al futur, torna a sentir motivació per la vida i es planteja nous objectius vitals. En aquesta última fase és on es creen noves relacions socials, i el dolor, la pena i la tristesa van disminuint de forma que l'individu comença a adaptar-se a la seua nova situació després de la perduda.

Un altre model molt consensuat que divideix el dol en cinc etapes és el de Kübler-Ross (1969) que planteja una primera etapa de negació, on predomina una sensació de repudiació i insensibilitat cap a la mort. Pel que fa al segon estadi, preval la ira, que actua com una reacció natural de transformació davant d'allò que ha succeït, distingint la fúria i la irritació. El quart estadi es correspon amb la negociació, i es caracteritza per pensaments recurrents ("tant de bo ho hagués pogut evitar perquè la situació no passara...").

La següent etapa és la de la depressió, on predomina una sensació de buit i patiment, que pot desencadenar en una crisi existencial que perdura en el temps. En darrer lloc, l'última etapa és l'acceptació, moment en què l'individu accepta la nova situació i entén com viure amb ella (Cuadrado, 2010).

En conclusió, acceptem que hi ha unes etapes generals per què passen els individus en un procediment de dol, que experimenten unes reaccions emocionals característiques d'aquest moment de reajustament vital. No obstant això, les persones no travessen necessàriament tots els estadis exposats, i en cas que els senten tots, no tenen per què seguir l'ordre establert, ja que el dol es viu com un procés actiu, intern i exclusiu de la persona que el pateix, amb la complexitat d'aprendre a admetre la pèrdua, gestionar les emocions i ajustar emocionalment la mort per a procedir vivint (Worden, 1997).

4.3. Construcció de la resiliència en l'àmbit escolar

Khuda (2012) destaca la importància de promoure la resiliència a l'escola com a factor protector enfront de situacions adverses, incloent-hi la pèrdua i el dol, ja que això pot ajudar als infants a sobreposar-se a les dificultats i a créixer emocionalment més forts. En aquest sentit, proposa estratègies i propostes educatives concretes per a ajudar als docents a fomentar la resiliència en l'alumnat durant l'etapa de Primària, així com a gestionar adequadament el dol.

D'acord amb Henderson i Milstein (2003), afirmen que la construcció de la resiliència a l'entorn escolar implica fomentar un ambient segur i acollidor, així com establir relacions de confiança amb l'alumnat. Aquesta idea es relaciona directament amb la seua aportació sobre "La Roda de la Resiliència", que destaca els factors protectors que afavoreixen el desenvolupament de la resiliència en els individus i es basa en diversos elements com: l'establiment de relacions de suport, l'adquisició de competències socials i emocionals, l'obtenció d'una identitat positiva i forta, i la participació activa en la presa de decisions i la resolució de problemes.

D'aquesta manera, s'entén que una de les millors maneres de construir el concepte de resiliència a l'aula de primària és fomentar un ambient segur i acollidor. Això significa que s'ha d'invertir temps a conèixer a l'alumnat i establir relacions de confiança. En treballar amb els infants, s'ha d'emfatitzar l'aprenentatge de capacitats relacionades amb la resiliència com la creativitat, l'autocontrol, l'autonomia i la gestió d'emocions, entre d'altres, per tal d'ajudar a l'alumnat a enfrontar els desafiaments i aprofitar les oportunitats que se li presenten.

El procés de treballar aquestes habilitats relacionades amb la resiliència encaixa perfectament amb la proposta de "La Roda de la Resiliència" d'Henderson i Milstein (2003), quant a la seua estratègia per proporcionar a l'alumnat els recursos necessaris per a enfrontar els desafiaments i aprofitar les oportunitats, afavorint el seu desenvolupament i resiliència en l'àmbit escolar.

D'acord amb més autors, Benard (1991) exposa que la resiliència s'ha de desenvolupar a través de la creació d'entorns segurs i de suport. Per exemple, implementant activitats que fomenten l'autoestima i l'autoconfiança dels infants, com la reflexió sobre les seues fortaleses personals i la participació en activitats que els permeten experimentar l'èxit i l'assoliment. Així mateix, proposant que els educadors ensenyen a l'alumnat diferents habilitats de gestió emocional, a través de la pràctica de la regulació emocional com, per exemple, amb el *mindfulness*. Tot això pot contribuir a crear un ambient de suport i segur a l'aula, que a la vegada promou la resiliència en l'alumnat.

Segons Kabat-Zinn (2012) el *mindfulness* pot resultar una eina efectiva per reduir l'estrés, millorar la concentració i l'atenció plena, i fomentar el benestar emocional en els infants. També destaca la importància de la formació dels docents en tècniques de meditació i *mindfulness*, així com de la integració d'aquestes pràctiques en el currículum escolar. Per això, suggereix la creació d'entorns que fomenten la pràctica de l'atenció completa, com la incorporació de moments de silenci i reflexió en la rutina diària de l'aula.

D'altra banda, és essencial fomentar una escola que reconega a tot el seu alumnat i en la qual se senten inclosos (Escobedo, 2017). Pérez de Lara (1998) afirma que la inclusió no pot ignorar-se i ha de ser acompanyada per una plena acceptació d'un mateix per a sentir-se

realment inclòs. Per tant, les activitats que es duguen a terme han de ser interculturals i inclusives, és a dir, amb l'objectiu de promoure la igualtat d'oportunitats i la justícia social.

També és important conèixer el concepte d'educació emocional (Bisquerra, 2000), que s'enfoca en les emocions i en l'assoliment d'una gestió emocional per a obtenir un major benestar en la vida quotidiana. Això requereix prendre consciència de les mateixes emocions, així com dels pensaments i creences que es posseeixen. Això permetrà obrir espais a les escoles per a treballar altres aspectes relacionats. Fins ara, el que més s'ha valorat està pràcticament limitat a la raó, però es proposa la recuperació del component emocional de la racionalitat.

Per tant, és necessari que l'escola s'òbriga a acollir a l'infant completament i no parcialment. Això implica no sols ensenyar l'acadèmic, sinó treballar la dimensió emocional com a part de les habilitats i competències que necessita l'estudiant, així com el professorat. El treball emocional s'ha d'iniciar des de la infantesa per tal de construir adults més competents, amb una major autoestima i més feliços. Així mateix, és important la formació del professorat en els aspectes emocionals perquè puguin guiar a l'alumnat en la seua gestió emocional. Finalment, també s'ha de tenir en compte que l'ambient familiar tindrà la seua contribució per a la socialització de les emocions (Zeidner et al., 2003)

Després d'haver revisat les aportacions de diversos autors, es pot concloure entenent que encoratjar els infants a expressar les seues opinions i compartir les seues experiències pot ajudar a construir el concepte de resiliència des de l'escola. D'aquesta manera, es poden sentir més segurs i confiats per a afrontar els reptes de la vida, incloent-hi les situacions de pèrdua i dol.

5. Metodologia

5.1. Disseny metodològic de l'anàlisi de la situació.

L'objectiu general del present treball és dissenyar i proposar un programa d'intervenció educativa basat en l'educació emocional per a abordar la resiliència, concretament en situacions de dol, dins de l'etapa d'Educació Primària. Durant tot el procés, la metodologia serà dinàmica i lúdica, enfocada a tractar la resiliència i el dol de manera integral. Per a introduir la resiliència dins d'una àrea de coneixement del segon cicle d'Educació Primària, es tractarà en l'assignatura de Tutoria. En la majoria de les escoles, la tutoria és una assignatura que s'enfoca en el desenvolupament emocional i social dels infants. Permet ensenyar a l'alumnat diferents habilitats per a gestionar l'estrés, resoldre conflictes i fer front a les emocions difícils. A més a més, també es poden abordar temes relacionats amb la resiliència i el dol, ensenyant estratègies per a superar els moments difícils.

L'escola té un paper fonamental en la promoció de la resiliència en els infants de Primària, proporcionant-los un entorn segur i acollidor que els pot ajudar a enfrontar situacions adverses en la seua vida, i els permet que puguen adquirir ferramentes de gestió emocional per a eixir enfortits davant de situacions com el dol i la pèrdua.

Respecte a les activitats, es treballarà el concepte de resiliència en el context de dol a través de l'educació emocional, amb la finalitat d'ajudar els infants a superar la mort pròxima de forma saludable i adaptativa. L'avaluació sobre les activitats es plantejarà de manera qualitativa, ja que s'ha de tindre en compte que hi ha aspectes que no es poden mesurar numèricament, com la qualitat de les respostes emocionals dels infants i el seu nivell de comprensió i aplicació de les habilitats treballades. Més endavant, es presenten els detalls més concrets per a la proposta.

5.2. Participants

La proposta d'aquesta intervenció es planteja per a un nivell establert, concretament per a l'alumnat de segon cicle d'Educació Primària, és a dir, 3r i 4t curs de Primària. No obstant això, el disseny és flexible i permet la seua adaptació i aplicació a altres nivells acadèmics.

Cal ressaltar que el disseny del programa s'ha realitzat seguint la legislació per la qual es regula el currículum, continguts i requisits per a l'Educació Primària de la Comunitat Valenciana, concretament per a 4t curs de Primària, és a dir, la Llei Orgànica per a la Millora de la Qualitat Educativa (LOMCE). En cas de dur a terme la proposta d'intervenció a nivells acadèmics superiors, s'hauria d'adaptar a la legislació actual i modificar la terminologia pertinent respecte als sabers i competències que estableix la Llei Orgànica de Modificació de la Llei Orgànica d'Educació (LOMLOE).

En la posada en pràctica de les dues sessions tot l'alumnat ha participat en la intervenció, comptant amb una mostra de 24 infants.

5.3. Instruments

Els instruments utilitzats per a treballar la resiliència i el dol a través de l'educació emocional inclouen l'observació a l'aula i el registre de conductes, el diari de camp i l'avaluació qualitativa. En primer lloc, l'observació a l'aula és una eina valuosa per a avaluar activitats de gestió emocional que busquen treballar la resiliència i el dol integral. A continuació, el diari de camp serveix com a ferramenta per a enregistrar anotacions i analitzar-les dins del procés d'aprenentatge. Finalment, l'avaluació qualitativa permet obtenir informació més completa i detallada sobre el procés d'aprenentatge emocional de l'alumnat, la qual cosa ajuda a

identificar fortaleses i febleses i a millorar l'efectivitat de la proposta plantejada. A continuació, es redacten els punts més detalladament:

- **Observació a l'aula i registre de conductes:** és una ferramenta per a avaluar el progrés de l'alumnat en el desenvolupament emocional i en el maneig de situacions difícils. Amb aquesta eina es poden identificar patrons de comportament i detectar situacions específiques que poden estar afectant els infants (Annex 1).
- **Diari de camp/anecdolari:** serveix com a ferramenta per a registrar les observacions, notes i anècdotes rellevants sobre el procés d'aprenentatge i el desenvolupament de l'alumnat en les tasques (Annex 2).
- **Avaluació qualitativa:** és un instrument important per a mesurar l'evolució dels resultats emocionals dels infants i el seu progrés en l'enteniment i l'aplicació de les capacitats treballades. Aquesta avaluació es realitza a través de l'observació i el registre de conductes, i permet analitzar la progressió de manera qualitativa i comprendre el procés d'aprenentatge emocional de l'alumnat (Annex 3).

D'aquesta manera, es poden identificar les fortaleses i febleses de l'alumnat en relació amb les habilitats de gestió emocional que s'estan treballant, i utilitzar aquesta informació per a ajustar i millorar futures activitats.

5.4. Procediments: cronograma i temporalització

La proposta d'intervenció és de 10 sessions de 45 minuts cadascuna. S'utilitzarà l'hora de tutoria de cada dimarts i es durà a terme cada sessió amb 3 activitats, cadascuna de duració variable, fins a completar el temps sencer de la sessió.

Entre els procediments emprats, s'han inclòs les tècniques de reforç positiu per a fomentar el desenvolupament emocional de l'alumnat i millorar la seua autoestima i autoconfiança. Aquestes tècniques poden incloure l'ús d'elogis, recompenses i reconeixements verbals per a destacar el comportament positiu i les habilitats emocionals dels infants (Annex 4).

Sessió	Data	Tema
1	18 d'abril	Introducció al tema de la resiliència i el dol. Activitats per a identificar les emocions i posar-los nom.
2	25 de maig	Exercicis de respiració i relaxació. Tècniques de <i>mindfulness</i> per a aprendre a controlar les emocions i reduir l'estrès.

3	2 de maig	El paper de la família i els amics en el procés de dol. Activitats per a practicar l'empatia.
4	9 de maig	La importància de l'autoestima i l'autoconcepte en la resiliència. Activitats per a reforçar l'autoestima.
5	16 de maig	Com afrontar situacions difícils i aprendre d'elles. Activitats per a fomentar la creativitat i la resolució de problemes.
6	23 de maig	La importància del perdó i l'acceptació. Activitats per a practicar el perdó i l'acceptació.
7	30 de maig	El valor de la gratitud i l'alegria. Activitats per a fomentar la gratitud i l'alegria.
8	6 de juny	Com seguir endavant i mantenir-se fort en moments d'adversitat. Activitats per a fomentar la perseverança i la resiliència.
9	13 de juny	Recapitulació de tot l'après en les sessions anteriors. Reflexions sobre el que s'ha après i com es pot aplicar en la vida quotidiana.
10	20 de juny	Avaluació final del programa. Reflexions finals i comiat.

6. Resultats

A partir de la proposta d'intervenció s'han posat en pràctica les sessions corresponents al dia 2 i 3, on s'han treballat exercicis de respiració i relaxació a partir de tècniques de *mindfulness* per a aprendre a controlar les emocions i reduir l'estrés, i activitats per a fomentar l'empatia i la importància del paper de la família i els amics en el procés de dol.

Les dues primeres activitats plantejades en la segona sessió han estat valorades seguint els instruments d'avaluació, entre els quals s'inclouen l'observació i el registre de conductes, que han permès la identificació de diferents patrons de comportament dels infants i la detecció del correcte funcionament de les tasques. Així doncs, han tingut uns resultats molt positius, tenint en compte que l'alumnat posseeix un nivell bastant avançat en *mindfulness*, ja que es practica la tècnica des de principi de curs. El 90% dels infants han mostrat una actitud molt receptiva i han participat activament en les activitats seguint les instruccions, tant del vídeo guia com d'aquelles proporcionades per la docent.

Durant el transcurs, s'ha observat una disminució en la freqüència d'interrupcions o distraccions, i una evolució en l'actitud dels infants cap a les tasques escolars. Tanmateix, cinc

xiquets i xiquetes han alçat el braç per a expressar la seua satisfacció sobre l'activitat, manifestant que s'han sentit més relaxats i tranquils després de realitzar-la.

El 75% dels participants del grup d'intervenció han mostrat una millora significativa en la participació, la motivació, l'autocontrol i la gestió emocional, tenint en compte els ítems avaluadors de la taula d'observació i el registre de conductes. No obstant això, també s'han identificat alguns inconvenients que podrien contemplar-se per al futur i evitar-los en posteriors implementacions. Per exemple, el 10% d'infants han mostrat dificultats per a seguir les instruccions del vídeo i entenien millor les instruccions facilitades per la mestra; i d'altres han tingut complicacions per a mantenir-se concentrats durant tota l'activitat sense distraure's ni perdre l'atenció.

Respecte a aquest entrebanc, és possible que la pràctica recurrent de l'activitat millore progressivament la concentració de l'alumnat, i potser també serà necessari dur a terme una major adaptació a les necessitats individuals de l'alumnat, mitjançant la utilització de diferents tipus de tècniques de *mindfulness* per tal d'encertar aquelles que s'ajusten millor a les habilitats de cada xiquet/a.

Pel que fa als aspectes favorables observats en les activitats, l'alumnat ha mostrat molta paciència sense prejudicis ni preconcepcions prèvies sobre la meditació o relaxació. En aquest cas, podem atribuir aquest aspecte a la normalització de l'activitat per a ells, a la qual es troben acostumats i saben seguir. És necessari, igualment, continuar treballant en la construcció d'una comprensió adequada sobre la importància de la pràctica de *mindfulness*, explicant els seus beneficis i ajudant a l'alumnat a comprendre que aquesta activitat pot funcionar com una ferramenta valuosa per al seu desenvolupament personal i control emocional.

En definitiva, els resultats de les dues primeres activitats proposades han sigut favorables i la taxa de percentatge donada a partir de la informació aportada pels instruments d'avaluació han permés evidenciar l'evolució emocional dels infants i han demostrat el seu potencial per a millorar la concentració i el benestar emocional de l'alumnat. Així també, és interessant plantejar els inconvenients mencionats anteriorment com una proposta de millora per tal d'afavorir els resultats obtinguts i assegurar que l'activitat siga efectiva per al desenvolupament emocional de la totalitat de l'alumnat.

Tot seguit, l'activitat de dibuixar "Flors de la resiliència" ha resultat molt útil per a complementar les dues primeres activitats, i el 100% de l'alumnat s'ha mostrat molt interessat en la tasca participant activament i escrivint les seues tècniques, per tal de compartir-les posteriorment amb els seus companys. D'aquest 100% de participació, el 60% han destacat la importància de saber gestionar les emocions amb tècniques de respiració, i s'han mostrat disposats a provar les idees que anaven incorporant la resta de companys en les seues flors. Tanmateix,

s'ha de destacar que un 20% de l'alumnat s'ha mostrat molt empàtic amb els altres entenent les seues emocions, cosa que destaca la seua sensibilitat i afavoreix el clima i vincle emocional dins de la convivència a l'aula.

El 20% de l'alumnat restant ha tingut algunes dificultats que es comentaran a continuació. Un dels inconvenients que ha presentat l'activitat ha estat la dificultat per part de tres infants per transmetre les seues emocions amb els altres. Això s'ha solucionat amb una atenció personalitzada i suport per part de la docent ajudant-los a expressar les seues tècniques i superar aquesta dificultat. D'altra banda, el temps invertit per dur a terme l'activitat ha excedit el temps planificat inicialment per a aquesta. Per això, és important mantenir una flexibilitat i adaptació dins del transcurs de la tasca per tal d'atendre a la diversitat de l'aula.

En darrer lloc, per a futures implementacions seria possible proporcionar a l'alumnat idees de tècniques de relaxació perquè puguen escollir-les i afegir-les a les seues flors de la resiliència. D'aquesta manera, podria ser d'ajuda per a aquell 20% de l'alumnat que ha tingut més dificultat per a identificar les seues destreses de gestió i control emocional. A l'annex es troben adjuntes fotografies del transcurs de les activitats. (Annex 11)

D'altra part, la primera activitat de la sessió 3 ha anat molt bé. El 100% de l'alumnat ha participat de forma activa en l'exercici de dibuixar, i un 80% ha compartit de forma oberta les seues pèrdues i emocions associades. Així mateix, ha mostrat interès a l'hora d'escoltar les experiències dels seus companys i en aprendre com ajudar i suportar els moments difícils de tristesa.

El 20% restant ha mostrat alguna dificultat a l'hora de dur a terme la tasca. Un inconvenient que ha sorgit durant l'activitat és que tres infants han tingut dificultats per a expressar les seues emocions de forma clara, cosa que ha necessitat una orientació i suport més individualitzat per part de la docent per a acomplir correctament el treball. Una vegada finalitzada la posada en pràctica d'aquesta activitat, formularia com a proposta de millora en implementacions futures alguna dinàmica addicional per a ajudar a l'alumnat a identificar i comprendre les emocions associades a la pèrdua i transmetre-les de forma saludable.

Cal destacar la importància de l'avaluació qualitativa durant aquest procés d'obtenció de resultats, que ha afavorit la valoració de les respostes emocionals per tal de comprendre el progrés d'aprenentatge dels infants.

La segona activitat plantejada ha sigut la més satisfactòria, ja que el 90% de l'alumnat ha mostrat molta implicació i interès en l'exercici. A partir de l'observació a l'aula i el diari de camp utilitzats com a instruments d'avaluació, s'ha arribat als següents resultats: a través de la lectura i discussió dels papers, els infants han pogut reflexionar sobre les seues pròpies emocions i experiències i també han après a posar-se en el lloc de l'altre i donar suport emocional als seus companys.

El 10% restant ha experimentat algun entrebanc per aconseguir la tasca, però s'han pogut solucionar. Una de les dificultats observades durant l'activitat és que dos xiquets i xiquetes han tingut complicacions per a connectar amb les seues emocions i traslladar-les a la resta del grup. Així mateix, nou infants han connectat tant amb allò que estava succeint que s'han posat a plorar i a exterioritzar les seues emocions. Per a solucionar aquesta situació, s'ha tingut flexibilitat en la participació de forma que, els infants han pogut compartir les seues emocions de manera opcional, permetent-los expressar-se al seu ritme i a la seua disposició per endinsar-nos en les seues emocions. I, d'altra banda, aquells que han necessitat més suport han rebut abraçades del docent i dels companys per a poder deixar anar les emocions exterioritzades i suport per a sentir-se acompanyats. En definitiva, és necessari establir un pla d'acció per a abordar les situacions ocorregudes, i mantenir una flexibilitat per a adaptar-nos a les necessitats de l'alumnat. Finalment, a l'annex es troben adjuntes fotografies del transcurs de les activitats. (Annex 12)

Així doncs, a partir dels instruments d'avaluació que valoren els resultats experimentats, s'ha demostrat que aplicar la proposta d'intervenció ha estat beneficiós i la taxa de rendiment ha assenyalat ser efectiva per millorar la concentració i el benestar emocional dels infants.

7. Discussions i conclusions

Al llarg del procés d'elaboració del present Treball de Fi de Grau s'ha constituït un marc teòric tractant com a punts principals el concepte de resiliència en situacions de dol i la construcció de la resiliència en l'àmbit escolar. Tot seguit, s'ha dissenyat un programa d'intervenció per a processar aquestes nocions a través de l'educació emocional i s'han posat en pràctica dues sessions dirigides al segon cicle d'Educació primària, concretament, a 4t curs de Primària, amb una mostra de 24 infants. Més endavant, s'han analitzat els resultats obtinguts i s'han plantejat propostes de millora per a implementacions futures. A continuació, es relacionen els resultats assolits amb el marc conceptual i es formulen diverses reflexions.

En primer lloc, una vegada analitzats els resultats de les diverses activitats, podem concloure que "Les Flors de la Resiliència" han contribuït al desenvolupament de la introspecció, independència, capacitat d'interacció i la creativitat de l'alumnat, entre d'altres. Aquests resultats avalen les aportacions de Wolin i Wolin (1993) descrites durant el marc conceptual, posant de manifest el paper d'aquestes habilitats en el desenvolupament de la resiliència.

Seguidament, els resultats de la primera activitat de la Sessió 3 afermencen que la resiliència actua com a una ferramenta clau per al desenvolupament emocional dels infants en situacions de dol, permetent-los reforçar la seua autoestima i autoconcepte per tal d'afrontar de forma positiva situacions difícils i sobreposant-se a les adversitats, tal com assenyalaven Forés i Grané (2008) al llarg del marc teòric.

A partir de la posada en pràctica del programa d'intervenció també s'ha observat que l'educació emocional resulta una eina valuosa per a promoure la gestió emocional i el desenvolupament d'habilitats en els infants. Per exemple, la tècnica del *mindfulness* ha resultat molt útil per a l'evolució integral dels infants. Com estableix Bisquerra (2008), els resultats mostren que l'activitat ha contribuït a millorar la gestió de les emocions dels infants, afavorint els conflictes sorgits i el clima a l'aula, i fomentant les relacions socials saludables.

A més a més, segons l'aportació de Kabat-Zinn (2012) l'activitat ha posat de manifest que el *mindfulness* resulta un instrument actiu per reduir l'estrés, afavorir la concentració i l'atenció plena, i impulsar el benestar emocional en els infants. Després de la realització de les sessions, l'alumnat s'ha sentit més relaxat i ha adquirit tècniques d'autocontrol per a gestionar les seues emocions i enfrontar situacions difícils.

Des d'aquesta perspectiva, la proposta d'innovació ha tingut en compte aquestes aportacions per a idear activitats que fomentaren l'educació emocional abordant la importància de la resiliència en contextos de dol des d'una perspectiva integral i emocional en l'àmbit educatiu, especialment en edats primerenques. Amb això, la proposta d'intervenció considera la importància de desenvolupar habilitats de resiliència per a fer front a situacions doloroses, i com aquesta habilitat pot ajudar a superar la situació adversa.

Respecte a les limitacions de l'estudi realitzat, es poden destacar les següents: tenint en compte que la pràctica s'ha dut a terme amb una mostra limitada de participants, aquest factor pot afectar la generalització dels resultats a una població més àmplia. A més a més, cal ressaltar que si la mostra no representa de manera adequada la diversitat demogràfica i socioeconòmica dels infants de 4t d'Educació Primària, els resultats poden no ser aplicables a tots els contextos. D'altra banda, l'estudi ha estat d'una durada curta, la qual cosa pot desencadenar restriccions en la comprensió dels efectes sostinguts de la intervenció. Per tant, no es pot determinar si els efectes observats són de naturalesa temporal o duradora.

Finalment, també s'ha de contemplar la presència de factors externs no controlats, és a dir, poden figurar influències externes que no s'han controlat durant l'estudi, com la presència d'esdeveniments estressants addicionals o el suport emocional rebut fora del context de la intervenció. De manera que, aquests components poden afectar els resultats i dificultar l'atribució directa dels canvis observats a la intervenció de la resiliència en el dol.

A partir de les propostes de millora analitzades, s'ha après la importància d'adaptar les activitats i estratègies proposades a les necessitats i capacitats de l'alumnat, fomentant la participació de tots els infants en les sessions, així com la rellevància d'avaluar de forma qualitativa l'eficàcia de les intervencions. Aquesta proposta ha permès explorar com els docents i professionals de l'educació poden acompanyar els infants a desenvolupar habilitats de resiliència per a fer front a situacions difícils. En tot aquest procés, els docents també

actuar com a guies per a ensenyar-los a desenvolupar habilitats socials, com la comunicació assertiva i el treball en equip, impulsant-los a crear relacions saludables i de suport entre els seus iguals i amb la família. En aquest sentit, les contribucions mencionades anteriorment, així com els resultats i la posada en pràctica del disseny d'intervenció, ha afavorit el meu aprenentatge com a futura docent i enriquit el meu bagatge personal i professional.

En conclusió, la proposta d'intervenció presentada en aquest Treball de Fi de Grau es basa en aquestes premisses, i té com a finalitat ajudar els infants a experimentar i processar el dol a través del desenvolupament de la seua resiliència mitjançant l'educació emocional. Es tracta d'una proposta que podria contribuir a millorar la qualitat de vida dels infants i a promoure el seu creixement personal, fent-los més forts davant les adversitats superant el dolor emocional i a desenvolupar la resiliència.

Finalment, aquest programa d'intervenció podria ser útil per als professionals de l'educació i de la salut mental que treballen amb infants, tenint implicacions importants per a la promoció del benestar emocional en la població infantil.

8. Bibliografia

- Barudy y Maryorie (2010). *Los desafíos invisibles de ser madre o padre: manual de evaluación de las competencias y la resiliencia parental*.
- Benard (1991). *Fostering resiliency in kids: Protective factors in the family, school, and community*. Western Regional Center for Drug-Free Schools and Communities, Far West Laboratory for Educational Research and Development.
- Bisquerra (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra (2015). *Educación emocional y bienestar*. Editorial Síntesis.
- Castillo, et al. (2008). El proceso del duelo. Un mecanismo humano para el manejo de las pérdidas emocionales. *Revista d'Especialitats Mèdic-Quirúrgiques*, 25(1), 1-6.
- Cuadrado (2010). Las cinco etapas del cambio. *Capital Humano*, 241, 54-58.
- Escobedo (2017). *Educació emocional a l'Escola Inclusiva*. Castelló, España: Universitat Jaume I
- Forés y Grané (2008). *La resiliencia, crecer desde la adversidad*. Barcelona, España: Plataforma.
- García y Calvo (2012). *Guía del duelo en el ámbito escolar*. Castelló, España: Universitat Jaume I.
- Grotberg (2001). Nove tendències en resiliència. En A. Melillo, E. N. Suárez Ojeda. (Ed.), *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas* (pp. 19-30). Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- Guénard (2010). *Más fuerte que el odio*. Barcelona: Gedisa.
- Guerra, Zeballos, Angulo, Goosdenovich, Borja y Campoverde (2018). «Emotional education. Approach to the process of death at school». *Revista Cubana de Recerques Biomèdiques*, 37(2), 87–94.
- Henderson & Milstein (2003). *Resiliencia en la escuela. Guía práctica para educadores*. Paidós.
- Kabat-Zinn (2012). *Mindfulness for beginners: Reclaiming the present moment--and your life*. Sounds True.
- Kübler-Ross (1969). «On death and dying». New York, NY: Macmillan.
- Kübler-Ross (1989). *Sobre la muerte y los moribundos*. Barcelona: Grijalbo.
- Masten (2011). Resilience in children and youth: A review. *Children and Youth Services Review*, 33(2), 337-341.

- Mateu, Escobedo y Flores (2019). *Resiliencia, educación emocional y duelo. Formación para futuros docentes*. Castelló, España: Universitat Jaume I.
- Palacios y Monroy (2011). *Resiliencia: ¿Es posible medirla e influir en ella?* *Salud Mental*, 34 (3), 237-246.
- Pérez de Lara (1998). *La capacidad de ser sujeto. Más allá de las técnicas en educación especial*. Barcelona: Editorial Leartes.
- Rojas (2001). *¿Quién eres? De la personalidad a la autoestima*. Temas de Hoy
- Romero (2013). *Tratamiento del duelo: exploración y perspectivas*. *Psicooncología*, 10, 377-392.
- Rutter (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316-331.
- Rutter (1993). «Resilience: Some conceptual considerations». *Journal of Adolescent Health*. 14(8), 626-631.
- Rutter (2012). Resilience as a dynamic concept. *Developmental psychopathology*, 24(2), 335-344.
- Salgado (2005). *Inventario de resiliencia para niños. Fundamentación teórica y construcción*. Cuaderno de Investigación, 8.
- Theis (2015). «Resilience and academic success: The moderating impact of stress and coping mechanisms.» *International Journal of Educational Research*, 72, 36-42.
- Vanistendael y Lecomte (2002). *La felicidad es posible*. Barcelona: Gedisa.
- Werner & Smith (2019). *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. Cornell University Press.
- Wolin y Wolin (1993). «The Resilient Self:How Survivors of Troubled Families Rise Above Adversity». Villard.
- Worden (1997). *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*. Barcelona, España: Paidós.
- Zeidner, Matthews, Roberts y MacCann (2003). «Development of emotional intelligence: Towards a multilevel investment model». *Human Development*, 46, 69-96.

9. Annexos

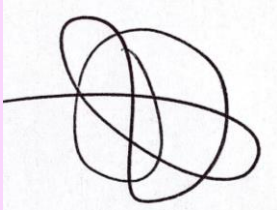
Annex 1

Conducta observada	Exemples	Observacions	Escala
Treball en equip	Cooperar i col·laborar amb la resta de companys.	L'alumne/a és capaç de treballar en equip? Sap cooperar amb els altres en les activitats?	1 (Mai), 2 (Rarament), 3 (A vegades), 4 (Sovint), 5 (Sempre)
Motivació	Mantenir l'interés en la tasca.	L'alumne/a se sent motivat i manté l'interés en les tasques?	1 (Mai), 2 (Rarament), 3 (A vegades), 4 (Sovint), 5 (Sempre)
Habilitat per a resoldre problemes	Trobar solucions creatives a problemes.	L'alumne/a és capaç de trobar solucions creatives a situacions difícils?	1 (Mai), 2 (Rarament), 3 (A vegades), 4 (Sovint), 5 (Sempre)
Autocontrol	Controlar emocions i comportaments.	L'alumne/a és capaç de controlar les seues emocions i comportaments en situacions estressants o desafidores?	1 (Mai), 2 (Rarament), 3 (A vegades), 4 (Sovint), 5 (Sempre)
Participació	Fomentar la implicació activa.	L'alumne/a s'implica en les tasques? En general, mostra una actitud positiva?	1 (Mai), 2 (Rarament), 3 (A vegades), 4 (Sovint), 5 (Sempre)
Respecte	Mostrar consideració i respecte cap als altres.	L'alumne/a és respectuós i considerat cap als altres, fins i tot en situacions difícils?	1 (Mai), 2 (Rarament), 3 (A vegades), 4 (Sovint), 5 (Sempre)
Capacitat d'adaptació	Ajustar-se a situacions noves i canviants.	L'alumne/a és capaç d'adaptar-se i ajustar-se a situacions noves i canviants amb flexibilitat?	1 (Mai), 2 (Rarament), 3 (A vegades), 4 (Sovint), 5 (Sempre)

Gestió emocional	Ajudar a desenvolupar habilitats emocionals per comprendre les emocions d'una manera efectiva i saludable.	L'alumne/a ha après a processar les seues emocions de manera més saludable?	1 (Mai), 2 (Rarament), 3 (A vegades), 4 (Sovint), 5 (Sempre)
Comunicació	Comunicar-se de manera assertiva amb els altres.	L'alumne/a és capaç de comunicar-se de manera assertiva amb els altres i expressar les seues necessitats i sentiments de manera clara i respectuosa?	1 (Mai), 2 (Rarament), 3 (A vegades), 4 (Sovint), 5 (Sempre)
Resiliència	Superar situacions adverses i eixir enfortits.	L'alumne/a ha demostrat una major capacitat per a superar situacions difícils al llarg del temps? S'ha tornat més resilient davant les adversitats?	1 (No ha millorat), 2 (Millora lleu), 3 (Millora moderada), 4 (Millora significativa), 5 (Ha superat amb èxit situacions difícils)
Maneig del dol	Gestionar el procés de dol i la pèrdua.	L'estudiant ha demostrat una major capacitat per a gestionar el procés de dol i pèrdua al llarg del temps?	1 (No ha millorat), 2 (Millora lleu), 3 (Millora moderada), 4 (Millora significativa), 5 (Ha superat amb èxit situacions difícils)
Evolució general	Avaluació global de l'evolució de l'estudiant	Com ha estat l'evolució general de l'alumne/a quant a la seua capacitat de resiliència i maneig del dol?	1 (No ha millorat), 2 (Millora lleu), 3 (Millora moderada), 4 (Millora significativa), 5 (Ha superat amb èxit situacions difícils)

Annex 2

Ítems	Especificacions	Exemples
Data	Data de la sessió d'intervenció.	02/05/2023
Ubicació	Lloc on es duu a terme la intervenció.	A l'aula.
Participants	Llistat dels noms dels infants participants.	Mostra de 24 infants amb participació completa.
Descripció de la sessió	Descripció detallada de la sessió d'intervenció, incloent-hi les activitats realitzades, els materials utilitzats i qualsevol esdeveniment rellevant. És important anotar punt els aspectes planificats com els inesperats que puguem sorgir durant la sessió.	Descripció de la sessió 3 a l'annex 3. Altres aspectes inesperats que han sorgit durant la sessió ha estat la gestió del plor que ha desencadenat el sentiment de tristesa.
Observacions	Registrar observacions sobre el comportament, les interaccions i les respostes dels infants durant la sessió. Incloure detalls significatius com a expressions facials, llenguatge corporal, participació activa, preguntes, comentaris i qualsevol altra observació rellevant. També es poden destacar els moments de connexió emocional o els desafiaments trobats durant la sessió.	La participant A s'ha obert a contar la seua experiència personal sobre la pèrdua de la seua mare. El participant B ha ofert una abraçada a la participant C en un moment de tristesa i tensió emocional.
Reflexions i anàlisis	Comentar i reflexionar sobre les observacions realitzades. Analitzar les reaccions i els patrons de comportament identificats en els infants en relació amb la resiliència i el dol. Identificar els punts forts i les àrees de millora en la intervenció.	La participant A mostra una positiva gestió emocional dins de l'activitat duta a terme. El participant B mostra generositat i empatia cap al participant C. Durant l'activitat, es realitzen ajustos per a gestionar les emocions que

	També es poden incloure reflexions personals sobre l'eficàcia de les estratègies utilitzades i les possibles adaptacions o ajustos necessaris.	sorgeixen, tals com la tristesa i la pena, i així com el plor.
Troballes clau	Resumir les troballes clau i les conclusions derivades de les observacions i les reflexions. Destacar els canvis notables en el comportament o les actituds dels infants, així com els desafiaments persistents o els aspectes que requereixen atenció addicional.	A partir dels resultats analitzats anteriorment es demostra que l'aplicació de l'activitat ha estat beneficiosa i la taxa de rendiment ha demostrat ser eficaç per millorar la gestió emocional, el benestar i l'empatia, entre d'altres, dels infants.
Recomanacions	Oferir recomanacions específiques per a millorar la intervenció o adaptar les estratègies utilitzades amb base en les troballes i les reflexions. Aquestes recomanacions poden incloure suggeriments per a activitats addicionals, enfocaments alternatius o recursos complementaris que podrien enriquir l'experiència dels infants.	Una recomanació que s'ofereix una vegada duta a terme l'activitat és la possibilitat d'oferir una participació voluntària a l'alumnat perquè pugui obrir les seues emocions al seu ritme i no se senti forçat en el procés de gestió emocional.
Signatura de l'avaluador	Signatura de la persona encarregada de realitzar el diari de camp.	

Annex 3

Nom de l'alumne/a: per exemple, Juan	
Data de l'observació:	09/05/2023
Sessió i activitat:	Sessió 3, activitat 2

Conducta observada:	<ul style="list-style-type: none"> - Participació: El participant s'ha mostrat molt implicat en la tasca i ha plantejat una situació pròpia personal per a gestionar-la a l'aula amb la resta de companys. - Habilitat per a resoldre problemes: El subjecte ha intervingut 3 vegades en l'activitat oferint solucions a les diferents situacions esdevingudes. - Respecte: El participant ha alçat la mà 3 vegades per a parlar i s'ha dirigit als seus companys amb respecte i sense interrupcions.
Comentaris:	<p>Es poden afegir observacions puntuals o addicionals.</p>

Annex 4

Tècniques de reforç positiu	Descripció de la tècnica
Elogis verbals	<p>Felicitar a l'infant pels seus assoliments, com demostrar empatia o compartir els seus sentiments. Exemple: "M'ha agradat molt com has parlat de les teues emocions durant l'activitat".</p>
Targetes de reconeixement	<p>Donar una targeta de reconeixement escrita a mà que mostre agraïment i estima per l'esforç de l'infant. Exemple: "Gràcies per compartir els teus pensaments i sentiments amb el grup".</p>
Auto-reforç	<p>Ensenyar a l'alumnat a reforçar-se a sí mateixos. Exemple: "Ho estic fent molt bé. Jo puc amb això".</p>
Notes positives als pares	<p>Enviar notes positives als pares o tutors de l'infant per a reconèixer el seu progrés i esforç. Exemple: "Vull felicitar a aquest participant per la seua participació i suport en l'activitat d'avui. Gràcies per ser un gran company de classe!"</p>
Estrelles de colors	<p>Atorgar estrelles de colors per comportaments positius, com participar en activitats o demostrar empatia. Exemple: "T'has guanyat una estrella per ser un bon amic i fer costat als teus companys durant l'activitat".</p>

Annex 5

S1	Objectiu	Descripció	Recursos	Avaluació
Activitat 1	Presentar el concepte de resiliència i dol a l'alumnat.	<p>S'introdueix el concepte de resiliència, utilitzant un exemple que l'alumnat pugui comprendre fàcilment, com un arbre que es doblega, però no es trenca en una tempesta.</p> <p>Després, s'aborda el concepte de dol, explicant que és una forma natural de sentir-se trist i apagat quan es perd alguna cosa o algú important. Es fa servir un exemple pròxim a l'alumnat, com la pèrdua d'una mascota o un avi. L'alumnat voluntari descriu les seues experiències al respecte i es reflexiona sobre aquestes.</p>	<p>Recursos materials: pissarra per a fer aclariments durant l'explicació i un dibuix o imatge d'un arbre per a reforçar el concepte de resiliència. (Annex 6)</p> <p>Recursos personals: docent i alumnat.</p> <p>Recursos organitzatius: Espai: aula Temps: 10 minuts. Agrupament de l'alumnat: individual</p>	Observació directa tenint en compte els ítems a avaluar en la taula d'observació. (Annex 1)
Activitat 2	Identificar i expressar emocions.	Es planteja una activitat per a escriure en un paper totes les emocions que sorgeixen a partir d'una experiència com la pèrdua d'una mascota o d'un avi. Posteriorment l'alumnat escriu en el mateix full com ha canviat la seua vida des d'eixe moment i què ha après d'allò que ha passat. Finalment, es posa en comú i s'obre un torn de paraula per a respondre a curiositats i dubtes sorgits.	<p>Recursos materials: llapis i fulls.</p> <p>Recursos personals: docent i alumnat.</p> <p>Recursos organitzatius: Espai: aula. Temps: 15 minuts. Agrupament de l'alumnat: per parelles.</p>	Observació directa sobre la participació activa de l'alumnat.

Activitat 3	Reflexionar sobre els conceptes tractats.	Es proposa una activitat d'escriptura creativa, que consisteix a demanar-li a l'alumnat que escriga una breu història o conte sobre un personatge que experimenta una situació difícil, com la pèrdua d'un ser estimat o un fracàs important, i que gràcies a la seua resiliència aconsegueix superar aquesta adversitat i sortir enfortit d'ella.	Recursos materials: llapis i fulls. Recursos personals: docent i alumnat. Recursos organitzatius: Espai: aula. Temps: 20 minuts. Agrupament de l'alumnat: individual.	Observació directa i avaluació qualitativa sobre les històries i contes escrits.
S2	Objectiu	Descripció	Recursos	Avaluació
Activitat 1	Aprendre tècniques de relaxació per a reduir l'estrès i l'ansietat.	L'alumnat realitzarà un exercici de respiració i relaxació a partir d'un vídeo guia.	Recursos materials: àudio o vídeo guia de relaxació. (Annex 7) Recursos personals: docent i alumnat. Recursos organitzatius: Espai: aula. Temps: 10 minuts. Agrupament de l'alumnat: individual.	Observació directa.
Activitat 2	Aprendre a practicar <i>mindfulness</i> per a controlar les emocions i l'ansietat.	El/la docent guiarà la pràctica de <i>mindfulness</i> amb l'alumnat posant plena atenció a la respiració per a reduir l'ansietat. Es finalitzarà l'activitat amb una campana. Se li demanarà a l'alumnat que obri els ulls i s'assega tranquil·lament durant uns segons abans d'aixecar-se.	Recursos materials: campana. Recursos personals: docent i alumnat. Recursos organitzatius: Espai: aula. Temps: 15 minuts.	Observació qualitativa de l'atenció, la receptivitat, la relaxació i la col·laboració de l'alumnat durant l'activitat.

		Finalment, l'alumnat podrà compartir les seues sensacions després de l'activitat per a obtenir retroalimentació adicional sobre l'impacte de l'activitat en el seu benestar emocional.	Agrupament de l'alumnat: individual.	
Activitat 3: "La flor de la resiliència"	Reflexionar sobre la importància de l'atenció plena i la relaxació per a la resiliència i el dol.	L'alumnat dibuixarà una flor i escriurà en cada pètal una tècnica que l'ajude a relaxar-se i centrar-se en moments difícils que generen estrès (meditació, respiració profunda, ioga o qualsevol altra tècnica que haja utilitzat o vulga provar). Finalment, podrà pintar i decorar la flor com desitge, i portar-la a casa per a compartir les seues flors amb la seua família i explicar les tècniques que han inclòs en els seus pètals.	Recursos materials: fulles blanques de paper i llapis de colors. Recursos personals: docent i alumnat. Recursos organitzatius: Espai: aula. Temps: 20 minuts. Agrupament de l'alumnat: individual.	Observació qualitativa.
S3	Objectiu	Descripció	Recursos	Avaluació
Activitat 1	Presentar el paper de la família i els amics en el procés de dol.	Lliurar a cada alumne/a un full de paper en blanc i demanar-los que dibuixen la figura d'algú o alguna cosa que hagen perdut i que els haja fet sentir tristos. Per ex. la pèrdua d'un amic, d'una mascota, separació d'uns pares, etc. Tot seguit, es pegaran en un mural col·laboratiu en la paret. Finalment, es comentarà el mural en grup i es destacarà la	Recursos materials: fulles blanques de paper i llapis de colors. Recursos personals: docent i alumnat. Recursos organitzatius: Espai: aula. Temps: 15 minuts. Agrupament de	Observació directa de la participació i col·laboració de la l'alumnat.

		importància de comptar amb el suport dels éssers estimats en aquests moments difícils.	l'alumnat: individual i col·laboratiu.	
Activitat 2	Aprendre a posar-se en el lloc de l'altre i entendre el dolor.	Es proporcionarà a l'alumnat una caixa buida i cada infant haurà d'escriure en una targeta una situació difícil que haja passat com la pèrdua d'un ser estimat o la separació d'uns pares. Els xiquets formaran un cercle i a la vegada es posarà música. Ells es passaran la caixa i en el moment en què es pare la música, qui tinga la caixa haurà de llegir la targeta i oferir un consell sobre com se sentiria ell/a en aquesta situació. A continuació, es repetirà el procés successivament fins que la caixa haja passat per tots. Finalment, l'alumnat podrà decorar la part exterior de la caixa amb dibuixos, adhesius i paraules que representen les emocions que han sentit.	<p>Recursos materials: una caixa buida, paper per a dibuixar, llapis, adhesius i retoladors i targetes.</p> <p>Recursos personals: docent i alumnat.</p> <p>Recursos organitzatius:</p> <p>Espai: aula o pati de l'escola.</p> <p>Temps: 20 minuts.</p> <p>Agrupament de l'alumnat: grupal</p>	Avaluació qualitativa, observant el grau de participació i d'implicació de l'alumnat en l'activitat, així com la seua capacitat per a posar-se en el lloc de l'altre i expressar les seues emocions.

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Activitat 3: “Missatges de resiliència”</p>	<p>Reflexionar sobre la importància dels amics i família en el procés del dol fent servir la resiliència.</p>	<p>Es llegiran les frases escrites dins de la caixa. L'alumnat es reunirà en grups de quatre i compartirà les frases. Hauran de seleccionar una, per tal de llegir-la en veu alta davant de la resta i explicar breument per què representa la resiliència i com es pot aplicar en la vida diària. Successivament, tots els grups exposaran la frase triada i la que consideren que més representa el concepte de resiliència serà l'escollida per a escriure-la en un full de paper gran que es decorarà i es penjarà dins de l'aula.</p>	<p>Recursos materials: paper, retoladors i colors de fusta.</p> <p>Recursos personals: docent i alumnat.</p> <p>Recursos organitzatius:</p> <p>Espai: aula.</p> <p>Temps: 10 minuts.</p> <p>Agrupament de l'alumnat: grupal</p>	<p>Avaluació qualitativa, observant el grau de participació i d'implicació de l'alumnat en l'activitat.</p>
<p>S4</p>	<p>Objectiu</p>	<p>Descripció</p>	<p>Recursos</p>	<p>Avaluació</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Activitat 1: “El meu jo positiu”</p>	<p>Reforçar l'autoestima i l'autoconcepte dels infants, identificant i reconeixent les seues pròpies qualitats i habilitats positives.</p>	<p>Cada alumne/a rebrà un full de paper i se li demanarà que escriga el seu nom en el centre de la pàgina. A continuació, se'ls demanarà que escriguen al voltant del seu nom totes les coses positives que els agraden de si mateixos i les habilitats que tenen. Després, cada alumne compartirà en veu alta la seua llista amb el grup i es reforçaran les diferents qualitats positives que cadascun ha esmentat.</p>	<p>Recursos materials: fulls de paper i llapis.</p> <p>Recursos personals: docent i alumnat.</p> <p>Recursos organitzatius:</p> <p>Espai: aula.</p> <p>Temps: 15 minuts.</p> <p>Agrupament de l'alumnat: individual.</p>	<p>Avaluació qualitativa a partir de l'observació directa en el grau de participació de l'alumnat.</p>

Activitat 2: “Carta d’amor propi”	<p>Fomentar l'autoestima i l'autoconcepte de l'alumnat, animant-los a expressar els seus pensaments i sentiments positius sobre si mateixos i a valorar-se i voler-se tal com són.</p>	<p>Cada alumne/a rebrà un full de paper i se li demanarà que escriga una carta d'amor propi. Se'ls demanarà que escriguen totes les coses positives que els agrada de si mateixos. Tot seguit, cada infant compartirà les seues cartes en parelles, i se'ls demanarà que es donen retroalimentació positiva l'un a l'altre.</p>	<p>Recursos materials: fulls de paper i llapis.</p> <p>Recursos personals: docent i alumnat.</p> <p>Recursos organitzatius:</p> <p>Espai: aula.</p> <p>Temps: 15 minuts.</p> <p>Agrupament de l'alumnat: per parelles.</p>	<p>Avaluació qualitativa, observant el grau de participació i d'implicació de l'alumnat en l'activitat, així com la seua capacitat per a expressar i compartir els seus sentiments.</p>
Activitat 3: “Els nostres punts forts”	<p>Desenvolupar l'autoestima, descobrir similituds i diferències entre ells mateixos i els altres companys. Fomentar l'aprenentatge cooperatiu i la interacció entre els infants.</p>	<p>L'alumnat es dividirà en grups de cinc. Cada alumne/a escriurà en un paper tres qualitats positives d'ell/a mateix/a. Després, els infants intercanviaran els seus papers dins del seu grup i hauran d'endevinar a quin company pertany cada paper. Una vegada hagen endevinat tots els papers, es reflexionarà sobre les diferents qualitats positives esmentades i es destacaran les similituds i diferències.</p>	<p>Recursos materials: fulls de paper i llapis.</p> <p>Recursos personals: docent i alumnat.</p> <p>Recursos organitzatius:</p> <p>Espai: aula.</p> <p>Temps: 15 minuts.</p> <p>Agrupament de l'alumnat: grupal.</p>	<p>Avaluació qualitativa, observant el grau de participació i d'implicació de l'alumnat en l'activitat, així com la seua capacitat per a expressar i compartir els seus sentiments i pensaments.</p>
S5	Objectiu	Descripció	Recursos	Avaluació
Activitat 1:	<p>Fomentar la creativitat i l'autoconfiança en imaginar i descriure les</p>	<p>Cada alumne/a ha d'imaginar un heroi o heroïna que li inspire a afrontar situacions difícils. Ha de dibuixar al seu personatge i escriure les</p>	<p>Recursos materials: fulls de paper, llapis, colors i retoladors.</p> <p>Recursos personals: docent i</p>	<p>Avaluació qualitativa a partir d'observació directa. Es</p>

	<p>habilitats necessàries per a afrontar situacions difícils.</p>	<p>habilitats o característiques que l'ajudarien a superar un moment complicat.</p>	<p>alumnat.</p> <p>Recursos organitzatius:</p> <p>Espai: aula.</p> <p>Temps: 15 minuts.</p> <p>Agrupament de l'alumnat: individual.</p>	<p>valorarà la creativitat i l'originalitat dels personatges imaginaris, així com la capacitat per a identificar i descriure les habilitats i necessàries per a afrontar situacions difícils.</p>
<p>Activitat 2: "El joc del consell"</p>	<p>Fomentar la resolució de problemes i l'empatia dels infants en compartir i escoltar consells útils per a afrontar situacions difícils com el dol.</p>	<p>L'alumnat es col·locarà en cercle i es passarà la pilota de l'un a l'altre mentre compartirà consells per a afrontar situacions difícils en el dol. Cada alumne/a ha d'escoltar atentament el consell que rep i, si ho desitja, pot afegir un nou abans de passar la pilota.</p>	<p>Recursos materials: pilota.</p> <p>Recursos personals: docent i alumnat.</p> <p>Recursos organitzatius:</p> <p>Espai: pati.</p> <p>Temps: 15 minuts.</p> <p>Agrupament de l'alumnat: grupal.</p>	<p>Avaluació qualitativa, S'avaluarà la capacitat dels infants per a compartir consells útils i constructius, així com la seua habilitat per a escoltar i respectar les opinions dels altres.</p>

Activitat 3: “Cerca del tresor de la resiliència”	<p>Fomentar la col·laboració i l'anàlisi crítica dels infants en buscar objectes amagats que representen habilitats i eines importants per a afrontar situacions difícils com el dol.</p>	<p>Els infants hauran de buscar objectes amagats al pati de l'escola seguint pistes que els portaran d'un lloc a un altre. Cada objecte representarà una habilitat o eina important per a afrontar situacions difícils com el dol. Una vegada que els nens troben tots els objectes, hauran d'ajuntar-se en grup i debatre com utilitzarien aquestes habilitats per a superar un moment complicat.</p>	<p>Recursos materials: fulles amb pistes, objectes amagats prèviament.</p> <p>Recursos personals: docent i alumnat.</p> <p>Recursos organitzatius:</p> <p>Espai: aula.</p> <p>Temps: 15 minuts de duració.</p> <p>Agrupament de l'alumnat: grupal.</p>	<p>Avaluació qualitativa. Es valorarà la capacitat per a col·laborar en equip i trobar els objectes amagats, així com l'anàlisi i descripció de com utilitzarien les habilitats per a afrontar situacions difícils.</p>
S6	Objectiu	Descripció	Recursos	Avaluació
Activitat 1: “La carta del perdó”	<p>Impulsar la reflexió sobre el perdó i com pot ajudar a superar el dolor en el procés de dol.</p>	<p>Cada alumne/a escriurà una carta de perdó a algú que li haja fet sentir malament o a si mateixos per alguna cosa que consideren que no hagen fet bé. Després, tindran l'oportunitat de compartir en grups petits el que han escrit (si se senten còmodes) i reflexionar sobre com el perdó pot ajudar en el procés de dol.</p>	<p>Recursos materials: fulls de paper, llapis, colors i retoladors.</p> <p>Recursos personals: docent i alumnat.</p> <p>Recursos organitzatius:</p> <p>Espai: aula.</p> <p>Temps: 15 minuts.</p> <p>Agrupament de l'alumnat: individual.</p>	<p>Avaluació qualitativa a partir d'observació directa. Es valorarà la reflexió i la implicació de l'alumnat en l'activitat.</p>
Activitat 2:	<p>Fomentar el perdó i la comprensió cap als altres.</p>	<p>Cada alumne/a rebrà un pot de bombolles i haurà d'escriure en paper de seda el nom d'algú que li haja fet sentir malament. Tot seguit, el col·locarà dins</p>	<p>Recursos materials: pots de bombolles i paper de seda.</p> <p>Recursos personals: docent i</p>	<p>Avaluació qualitativa a partir de l'observació directa. Es</p>

		del pot. Després, bufaran les bombolles pel pati com a símbol de deixar anar els sentiments negatius cap a la persona que hagen escrit. Finalment, se'ls preguntarà com s'han sentit després de bufar les bombolles i si estan més alleugerats després d'haver deixat anar aquests pensaments i sentiments.	alumnat. Recursos organitzatius: Espai: pati. Temps: 20 minuts. Agrupament de l'alumnat: grupal.	tindrà en compte la implicació i participació activa de l'alumnat.
Activitat 3: "Fulles al vent"	Fomentar l'acceptació de la mort i l'alliberament de les emocions.	Els infants escriuran en un paper alguna cosa que els haja causat dolor i que els agradaria deixar anar. Després, doblegaran la fulla en forma de vaixell. A continuació, tots tancaran els ulls i tindran un moment per a respirar profundament, pensant en la idea de deixar anar aquestes emocions. Tot seguit, se'ls invitarà a retallar el vaixell en petits trossos de paper. Finalment, reflexionaran sobre com s'han sentit en deixar anar les emocions i com aplicar aquest procés per a deixar anar altres situacions futures que puguen afrontar en el futur.	Recursos materials: fulls de paper i llapis. Recursos personals: docent i alumnat. Recursos organitzatius: Espai: aula. Temps: 10 minuts. Agrupament de l'alumnat: individual i grupal.	L'avaluació serà qualitativa a partir dels ítems avaluadors de la taula d'observació. Es tindrà en compte la participació i reflexió de l'alumnat.
S7	Objectiu	Descripció	Recursos	Avaluació
Activitat 1:	Fomentar la gratitud i l'expressió d'emocions	Els infants escriuran aspectes pels quals se senten agraïts en la seua vida en fulles d'un arbre. Després, pintaran un	Recursos materials: arbre de paper i fulles (Annex 8), pegament, tisores,	Avaluació qualitativa a partir d'observació

	positives.	arbre de paper que rebran, i pegaran les fulles amb els seus agraïments. Finalment, compartiran els seus pensaments amb el grup.	colors i retoladors. Recursos personals: docent i alumnat. Recursos organitzatius: Espai: aula. Temps: 20 minuts. Agrupament de l'alumnat: individual.	directa. S'avaluarà la capacitat per a expressar els sentiments de gratitud i alegria, així com la participació activa en l'activitat.
Activitat 2: "Cerca del tresor de l'alegria"	Fomentar l'alegria i gaudir de les petites coses.	Els infants buscaran objectes per l'aula que els facen sentir feliços i alegres d'estar en l'escola. Una vegada els troben, hauran de compartir-los amb el grup i explicar per què els fan sentir així.	Recursos materials: objectes trobats. Recursos personals: docent i alumnat. Recursos organitzatius: Espai: aula. Temps: 20 minuts. Agrupament de l'alumnat: individual i grupal.	Avaluació qualitativa a partir de l'observació directa. Es valorarà la capacitat dels infants per a identificar i compartir les coses que els fan sentir feliços.

Activitat 3: “La caixa de l’alegria”	Fomentar la resiliència emocional i la capacitat de buscar alegria en moments difícils.	Cada alumne/a portarà una petita caixa de cartó i decorarà el seu exterior amb dibuixos i colors brillants. Després, ompliran la caixa amb notes i objectes que els fan sentir alegres, per a poder obrir-la en moments de tristesa o frustració.	<p>Recursos materials: caixes, colors, retoladors, tisores, pegament, fulls de paper, objectes i elements decoratius.</p> <p>Recursos personals: docent i alumnat.</p> <p>Recursos organitzatius:</p> <p>Espai: aula.</p> <p>Temps: 10 minuts.</p> <p>Agrupament de l’alumnat: individual.</p>	L’avaluació serà qualitativa a partir dels ítems avaluadors de la taula d’observació. Es valorarà la creativitat i la capacitat de l’alumnat per a identificar les coses que els fan sentir alegres.
---	---	---	---	--

S8	Objectiu	Descripció	Recursos	Avaluació
Activitat 1: “La carrera d’obstacles”	Treballar la perseverança i el treball en equip en situacions d’adversitat.	L’alumnat es dividirà en dos equips. Es col·locaran els obstacles en una fila i els equips hauran de passar-los el més ràpid possible. Cada equip haurà de superar la carrera d’obstacles. Cada infant haurà de passar per sota d’un con, saltar per sobre d’un altre, zigzaguejar entre altres, etc. Una vegada que l’últim infant de l’equip haja passat tots els obstacles, l’equip haurà de fer una carrera d’anada i tornada. El primer equip que acabe la carrera serà el guanyador.	<p>Recursos materials: cons o qualsevol altre objecte que es pugui utilitzar com a obstacle.</p> <p>Recursos personals: docent i alumnat.</p> <p>Recursos organitzatius:</p> <p>Espai: pati.</p> <p>Temps: 20 minuts.</p> <p>Agrupament de l’alumnat: grupal.</p>	Avaluació qualitativa a partir d’observació directa. Es valorarà la capacitat per a treballar en equip. S’avaluarà la perseverança i la resiliència davant les dificultats trobades en la carrera.

<p style="text-align: center;">Activitat 2: “La torre més alta”</p>	<p>Fomentar la perseverança i la resiliència a través d'una activitat de construcció en equip.</p>	<p>Es formaran equips de 4 infants. Cada equip rebrà els blocs de construcció necessaris i haurà de construir una torre tan alta com siga possible. Els equips podran utilitzar la seua estratègia personal i els blocs que consideren necessaris per a aconseguir l'objectiu. Quan el temps acabe, els equips hauran de presentar la seua torre i explicar l'estratègia que han emprat per a construir-la.</p>	<p>Recursos materials: blocs de construcció de diferents formes i grandàries.</p> <p>Recursos personals: docent i alumnat.</p> <p>Recursos organitzatius:</p> <p>Espai: aula.</p> <p>Temps: 15 minuts.</p> <p>Agrupament de l'alumnat: grupal.</p>	<p>Avaluació qualitativa a partir de l'observació directa. Es valorarà la capacitat dels per a treballar en equip, la creativitat en la construcció i la perseverança i resiliència demostrada davant possibles fracassos en la construcció.</p>
<p style="text-align: center;">Activitat 3: “Paraula de tancament”</p>	<p>Impulsar la reflexió sobre la importància de la perseverança i la resiliència, i com es poden aplicar aquests conceptes en la vida quotidiana.</p>	<p>Cada infant escriurà una paraula que represente el que ha après sobre la perseverança i la resiliència durant la sessió. Després, hauran de compartir la seua paraula amb la resta de la classe i explicar per què l'han triat.</p>	<p>Recursos materials: fulls de paper i llapis.</p> <p>Recursos personals: docent i alumnat.</p> <p>Recursos organitzatius:</p> <p>Espai: aula.</p> <p>Temps: 10 minuts.</p> <p>Agrupament de l'alumnat: individual.</p>	<p>L'avaluació serà qualitativa a partir de la taula d'observació. Es valorarà la capacitat per a reflexionar sobre l'après durant la sessió, la capacitat de comunicar les idees i la comprensió de la importància de la perseverança i la resiliència.</p>
<p style="text-align: center;">S9</p>	<p style="text-align: center;">Objectiu</p>	<p style="text-align: center;">Descripció</p>	<p style="text-align: center;">Recursos</p>	<p style="text-align: center;">Avaluació</p>

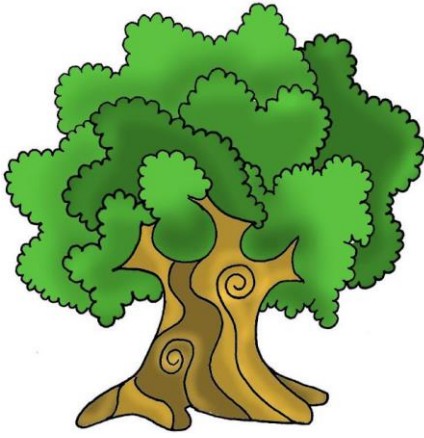
<p style="text-align: center;">Activitat 1: “Cercle de la resiliència”</p>	<p>Reflexionar sobre la importància de la resiliència en el dol i en situacions d'adversitat.</p>	<p>L'alumnat s'asseurà en un cercle. Cada infant compartirà una situació en què haja hagut de ser resilient i com ho va aconseguir. Després, el/la docent preguntarà a la resta de la classe què ha après de les experiències compartides.</p>	<p>Recursos materials: cadires.</p> <p>Recursos personals: docent i alumnat.</p> <p>Recursos organitzatius:</p> <p>Espai: aula.</p> <p>Temps: 15 minuts.</p> <p>Agrupament de l'alumnat: grupal.</p>	<p>Avaluació qualitativa a partir d'observació directa. Es valorarà la capacitat per a reflexionar sobre la pròpia resiliència i la dels altres, i l'habilitat per a aplicar els conceptes apresos a situacions de la vida real.</p>
<p style="text-align: center;">Activitat 2: “Debat sobre la resiliència”</p>	<p>Treballar el debat i la reflexió sobre la importància de la resiliència en situacions d'adversitat i dol.</p>	<p>L'alumnat es dividirà en grups de 4 participants. Cada grup rebrà una llista de preguntes per al debat sobre la resiliència. Cada grup reflexionarà i haurà de seleccionar un portaveu per a compartir les seues idees i opinions en el debat. Tots presentaran les seues idees i arguments sobre les preguntes plantejades. El/la docent moderarà el debat i s'assegurarà que tots els participants tinguen l'oportunitat de parlar. Després del debat, es dedicarà uns minuts per a reflexionar sobre l'après i com aplicar la resiliència en la vida</p>	<p>Recursos materials: una llista de preguntes per al debat (Annex 9).</p> <p>Recursos personals: docent i alumnat.</p> <p>Recursos organitzatius:</p> <p>Espai: aula.</p> <p>Temps: 20 minuts.</p> <p>Agrupament de l'alumnat: grupal.</p>	<p>Avaluació qualitativa a partir de l'observació directa. es valorarà la capacitat per a participar en el debat, argumentar les idees i respectar les opinions dels altres. Es tindrà en compte la capacitat per a reflexionar sobre la importància de la resiliència en situacions de</p>

		quotidiana.		dol i adversitat.
Activitat 3: “Carta de reflexió final”	Escriure una carta a si mateixos/es com a recordatori de la importància de la resiliència i com poden aplicar-la en la seua vida quotidiana.	Cada alumne/a escriurà una carta a si mateix/a sobre la importància de la resiliència en moments complicats, i com poden aplicar l'aprés en la seua vida quotidiana. Després d'escriure la carta, se'ls demanarà que la guarden en un lloc segur i la llegisquen en moments de necessitat.	Recursos materials: fulls de paper i llapis. Recursos personals: docent i alumnat. Recursos organitzatius: Espai: aula. Temps: 10 minuts. Agrupament de l'alumnat: individual.	L'avaluació serà qualitativa a partir de la taula d'observació. Es valorarà la capacitat per a reflexionar sobre la importància de la resiliència i com aplicar-la en la vida quotidiana, i la qualitat de la carta escrita.
S10	Objectiu	Descripció	Recursos	Avaluació
Activitat 1: “El meu món interior”	Fomentar la reflexió sobre les emocions, pensaments i sentiments propis.	Cada alumne/a rebrà un full de paper en blanc i se li demanarà que dibuixe el seu món interior després de totes les sessions treballades, representant les seues emocions, pensaments i sentiments una vegada finalitzada la proposta d'intervenció. Podrà utilitzar paraules, dibuixos o objectes per a idear la seua representació.	Recursos materials: fulls de paper i llapis, colors, retoladors i objectes escollits personalment. Recursos personals: docent i alumnat. Recursos organitzatius: Espai: aula. Temps: 15 minuts. Agrupament de l'alumnat: individual.	Avaluació qualitativa a partir d'observació directa. Es valorarà la capacitat per a reflexionar sobre els conceptes treballats sobre la resiliència en el dol.

<p style="text-align: center;">Activitat 2:</p>	<p>Realitzar una autoavaluació i avaluació del docent sobre la proposta d'intervenció plantejada.</p>	<p>Cada alumne/a rebrà un full amb preguntes d'autoavaluació i avaluació del docent que haurà d'emplenar i entregar per tal de reflexionar sobre futures propostes de millora per a la intervenció.</p>	<p>Recursos materials: preguntes d'autoavaluació i avaluació del docent (Annex 10).</p> <p>Recursos personals: docent i alumnat.</p> <p>Recursos organitzatius:</p> <p>Espai: aula.</p> <p>Temps: 20 minuts.</p> <p>Agrupament de l'alumnat: individual.</p>	<p>Avaluació qualitativa a partir de la taula l'observació directa. Es recolliran les respostes de l'autoavaluació per a comparar les expectatives pròpies amb l'evolució personal de cada alumne/a i es recolliran propostes de millora.</p>
<p style="text-align: center;">Activitat 3: "Propostes de millora"</p>	<p>Recollir reflexions i propostes de millora sobre la intervenció plantejada</p>	<p>L'alumnat es dividirà en grups de 5. Tindran 3 minuts per a reflexionar sobre la intervenció i anotar tres propostes de millora per al futur. Tot seguit, seguint un torn de paraula, cada grup compartirà les reflexions sobre la intervenció sorgides i es comentaran amb el/la docent.</p>	<p>Recursos materials: fulls de paper i llapis.</p> <p>Recursos personals: docent i alumnat.</p> <p>Recursos organitzatius:</p> <p>Espai: aula.</p> <p>Temps: 10 minuts.</p> <p>Agrupament de l'alumnat: grupal.</p>	<p>L'avaluació serà qualitativa a partir de la taula d'observació. Es valorarà la capacitat per a reflexionar sobre la intervenció i l'habilitat per a plantejar en equip propostes constructives de millora.</p>

Annex 6

Imatge d'un arbre fort per a il·lustrar la resiliència:

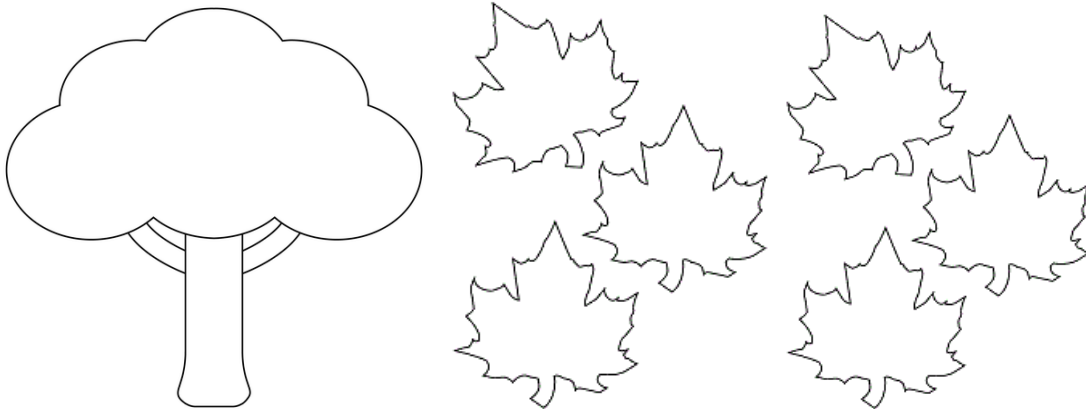


Annex 7

Vídeo guia per a practicar la relaxació: <https://youtu.be/rm3uluiHBQc>

Annex 8

Arbre de paper per a pintar amb les fulles per a pegar:



Annex 9

Algunes de les preguntes poden ser:

1. Què és la resiliència i per què és important per a vosaltres?
2. Com la podem aplicar en una situació difícil quan s'ha mort un ésser proper a nosaltres?
3. Quines són les vostres estratègies per a desenvolupar la resiliència?
4. Per què és important treballar la resiliència des de la vostra edat?

Annex 10

	<ol style="list-style-type: none">1. Què és la resiliència? Explica-ho amb les teues paraules.2. Pots escriure alguna situació difícil que hages superat gràcies a la resiliència?3. Què és el dol i per què és important per a superar una pèrdua?
--	---

<p>Preguntes d'autoavaluació:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 4. Descriu alguna estratègia que t'haja ajudat a superar una situació difícil. 5. Creus que la resiliència i el dol són valuosos per a afrontar els reptes de la vida? Per què? 6. Et sents més preparat/ada per a afrontar situacions difícils després d'aquesta intervenció? Per què? 7. Tens algun suggeriment per a millorar la intervenció sobre resiliència i dol? 8. Escribe 3 idees que canviaries de les sessions treballades. 9. Escribe quina és l'activitat que més t'ha agradat i per què. 10. Recomanaries repetir aquesta intervenció més anys?
<p>Preguntes d'avaluació del/ de la docent:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Creus que el/la docent va explicar de manera clara i comprensible els conceptes de resiliència i dol? 2. Et vas sentir còmode/a i segur/a per a expressar-te i participar en les activitats? 3. El/la docent va utilitzar recursos i materials útils i adequats per a desenvolupar la intervenció? 4. Creus que el/la docent va escoltar les teues opinions i et va ajudar en tot moment durant la intervenció? Per què? 5. Et va semblar interessant i útil la intervenció sobre resiliència i dol? Per què? 6. Creus que el temps dedicat a cada activitat va ser l'adequat? 7. Creus que la intervenció t'ha ajudat a comprendre millor la importància de la resiliència en el dol? Per què? 8. Tens algun suggeriment per a millorar les sessions sobre resiliència i dol?

Annex 11



Annex 12

