

The logo for UVIC (Universitat de Vic) is displayed in red, consisting of the letters 'UVIC' in a bold, sans-serif font.

FACULTAT D'EDUCACIÓ
TRADUCCIÓ I CIÈNCIES
HUMANES

ECOLOGIA EMOCIONAL COM A PREVENCIÓ DE L'ASSETJAMENT ESCOLAR

Un projecte pels infants de primer de l'Escola Pia d'Olot

Treball Final de Grau de Mestre/a d'Educació
Primària

Judit Nogué Torrent

Curs 2020-21

Menció en Educació Inclusiva i Atenció a la Diversitat

Tutora: Raquel Cercós Raichs

Vic, 14 de maig de 2021

RESUM:

L'assetjament escolar és un conflicte que avui en dia encara és present a molts centres educatius catalans. Les solucions d'aquest són molt variades, però a grans trets, en podem trobar de dos tipus: les solucions a curt termini, per acabar amb el conflicte i les solucions a llarg termini, centrades en la prevenció d'aquest. Respecte d'aquestes últimes, una manera de prevenir l'assetjament escolar és el treball de la intel·ligència emocional, més coneguda amb el terme educació emocional. No obstant això, fa pocs anys, ha sorgit una nova manera de treballar la intel·ligència emocional, l'ecologia emocional, la qual pretén que les persones millorin la manera de relacionar-se amb elles mateixes per millorar les relacions interpersonals i les relacions amb l'entorn. En aquest treball, es proposa una manera de treballar algunes de les competències de la intel·ligència emocional, altrament anomenades competències emocionals, a partir de l'ecologia emocional amb un grup-classe de primer de primària per prevenir l'assetjament escolar.

Paraules clau: competències emocionals, intel·ligència emocional, ecologia emocional, educació emocional, prevenció de l'assetjament escolar, infants de primària.

ABSTRACT:

Bullying is one of the conflicts that nowadays still happen in the schools. The solutions of this type of conflict are assorted, but in general we can find two kinds: the short-term solutions, that end with the conflict and the long-term solutions, that prevent bullying. One of this last kind of solutions is to deal with emotional intelligence, known as emotional education. However, a few years ago, appeared a new way to deal with emotional intelligence, that is the emotional ecology. This last one aims at improving the way people interact with themselves, to improve the relationship with other people and the relationship with the environment. In this paper, a new way to deal with some emotional intelligence abilities, known as emotional abilities, through emotional ecology is proposed to a 1st primary class to prevent bullying.

Keywords: emotional abilities, emotional intelligence, emotional ecology, emotional education, bullying prevention, primary children.

ÍNDIX

| | |
|---|----|
| 1. Introducció | 2 |
| 2. Objectius i finalitat | 2 |
| 3. Justificació | 3 |
| 4. Què diuen les lleis sobre l'educació en les emocions? | 5 |
| 4.1. Agenda 2030 de les Nacions Unides per al desenvolupament sostenible | 5 |
| 4.2. LOMLOE o Llei Celáa | 6 |
| 4.3. Llei d'Educació Catalana | 8 |
| 5. Marc teòric | 9 |
| 5.1. La intel·ligència emocional, un tipus d'intel·ligència que permet identificar i expressar les emocions | 10 |
| 5.1.1. L'habilitat per entendre i relacionar-se de manera positiva amb les altres persones | 13 |
| 5.1.2. L'habilitat per comprendre's i acceptar-se a un mateix | 14 |
| 5.2. L'ecologia emocional, una manera innovadora de gestionar i expressar les emocions | 15 |
| 5.2.1. Com es construeix la persona emocionalment ecològica? | 18 |
| 5.3. Les competències emocionals, un possible remei per prevenir l'assetjament escolar | 20 |
| 5.3.1. En quina fase del desenvolupament es troben els infants de sis a set anys? | 25 |
| 6. Metodologia | 28 |
| 7. Projecte: ens transformem en persones CAPA. Diem no a l'assetjament escolar! | 30 |
| 7.1. Context | 30 |
| 7.2. Destinataris | 36 |
| 7.3. Recursos | 37 |
| 7.4. Objectius | 37 |
| 7.5. Metodologia i activitats | 39 |
| 7.6. Temporització | 40 |
| 7.7. Cost del projecte | 41 |
| 7.8. Avaluació | 41 |
| 7.9. Mostra d'activitat | 41 |

| | |
|-----------------------------|----|
| 8. Conclusions | 43 |
| 9. Bibliografia i webgrafia | 45 |
| 10. Annexos | 50 |

1. INTRODUCCIÓ

Ecologia emocional com a prevenció de l'assetjament escolar. Un projecte pels infants de primer de l'Escola Pia d'Olot s'emmarca dins del Treball Final de Grau (TFG) de la menció d'Educació Inclusiva i Atenció a la Diversitat dels estudis en Mestre/a d'Educació Primària de la Universitat de Vic – Universitat Central de Catalunya. El TFG representa 9 ECTS respecte del Pla d'Estudis d'aquesta titulació universitària.

Aquest treball s'organitza de la següent manera: en primer lloc, es definiran els objectius que es plantegen per aquest així com la finalitat. Seguidament, es justificarà el motiu pel qual es porta a terme un treball centrat en algunes de les competències emocionals des de l'ecologia emocional per tal de prevenir l'assetjament escolar, i les recerques educatives que s'han fet en aquest àmbit. En tercer lloc, s'exposaran les aportacions que fan algunes lleis internacionals, estatals i autonòmiques sobre l'educació en les emocions. Posteriorment s'exposaran el marc teòric i la metodologia del treball. Després es presentarà la intervenció que es porta a terme en aquest TFG, s'extrauran les conclusions i s'exposarà la bibliografia i webgrafia consultades per elaborar aquest treball. Finalment, es presentaran els annexos, en els quals es pot trobar una anàlisi de necessitats del grup-classe en el qual es realitzarà el projecte així com les diferents activitats d'aquest.

2. OBJECTIUS I FINALITAT

A continuació exposo els objectius i la finalitat que em plantejo en aquest TFG.

Objectius:

- Estudiar, analitzar i comprendre el concepte d'intel·ligència emocional i les seves implicacions educatives en els infants de sis a set anys.
 - Aprofundir en les competències emocionals de l'escolta activa, la cooperació, l'empatia, l'autoconeixement, l'autoestima, l'autocontrol i la consciència emocional.
 - Examinar les implicacions educatives de treballar competències emocionals a partir de l'ecologia emocional amb els nens i nenes per a la prevenció de l'assetjament escolar.
 - Valorar en quina fase del desenvolupament cognitiu, lingüístic, social i emocional es troben els infants de sis a set anys.

- Treballar competències emocionals amb els nens i nenes de primer de primària a partir de l'ecologia emocional.
 - Desenvolupar la consciència emocional i l'autocontrol.
 - Fomentar l'autoconeixement i l'autoestima.
 - Millorar l'escolta activa, la cooperació i l'empatia.

Finalitat:

La finalitat que em proposo en aquest TFG és la prevenció de conductes relacionades amb l'assetjament escolar.

Un cop presentats els objectius i la finalitat d'aquest treball, en el següent apartat exposo els motius pels quals he decidit portar a terme aquest TFG així com les recerques que s'han fet en aquest camp.

3. JUSTIFICACIÓ

En aquest punt exposo els motius pels quals he decidit portar a terme un treball sobre algunes de les competències de la intel·ligència emocional per prevenir l'assetjament escolar, algunes de les recerques que s'han fet relacionades amb aquest tema i finalment, què aporta el meu treball respecte del tema esmentat.

En l'actualitat, l'assetjament escolar és un tema que genera preocupació en el camp educatiu. Tot i que a Catalunya s'han fet diverses actuacions i avanços respecte d'aquest (protocols d'actuació, campanyes per conscienciar la població infantil i juvenil, posar un telèfon per denunciar aquest tipus de casos a disposició de tothom), encara hi segueixen havent casos d'assetjament escolar en els centres educatius. En l'informe *Bullying i cyberbullying a l'educació de primària a Catalunya (2019)* es posen de manifest les següents dades: un de cada quatre infants de primària ha estat víctima d'un cas d'assetjament escolar entre tercer i sisè de primària, aproximadament un de cada deu alumnes de tercer a sisè de primària han estat agressors i la meitat de l'alumnat de tercer a sisè de primària afirma haver observat una situació d'aquest tipus. Són dades realment preocupants que demostren que cal dissenyar i aplicar intervencions per prevenir aquest problema. Una de les possibles intervencions és l'educació emocional, un tema recurrent en educació i que des de fa uns anys es posa especial èmfasi en treballar-la des de l'escola, ja que permet identificar i entendre les pròpies emocions i les dels altres per poder relacionar-nos millor tant amb nosaltres mateixos com amb les altres persones.

El fet que l'educació emocional tingui tanta repercussió en el desenvolupament personal i social de les persones ha provocat que molts investigadors del camp educatiu hagin fet recerques emmarcades en aquest àmbit així com alguns centres educatius hagin desenvolupat projectes per treballar aquesta temàtica. En són exemples els articles "¿Como educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia" que coordina Rafael Bisquerra, "Psicología positiva, educación emocional y el programa aulas felices" de Rafael Bisquerra i Silvia Hernández, i els projectes emocionals de l'escola de les Aigües de Barcelona i de escola Mare de Déu de Montserrat de Castellví de Rosanes. Així doncs, es poden trobar diverses experiències i recursos per treballar l'educació emocional amb alumnes de diferents nivells i etapes educatives. Per altra banda, com que l'educació emocional forma part del desenvolupament integral del nen o nena, s'han fet diverses lleis a nivell internacional, nacional i autonòmic que en regulen l'ensenyament.

Concretament en el meu TFG proposo una intervenció per treballar algunes de les competències de la intel·ligència emocional per prevenir possibles casos d'assetjament escolar en el grup bombolla 2 de primer de primària de l'Escola Pia d'Olot. Aquesta intervenció es planteja des de la perspectiva de l'ecologia emocional, tal com s'ha especificat a l'Anàlisi de Necessitats (vegeu annexos). Si bé fent recerca he trobat algunes fonts que parlen sobre el reciclatge emocional, que és el fet que les persones aprenguin a mantenir relacions familiars i professionals positives i lliures de qualsevol emoció negativa (Oliva i Fabado, 2011) i un TFG centrat a prevenir el *burnout* dels treballadors socials des de l'ecologia emocional, no hi ha cap recerca que tracti sobre la prevenció de l'assetjament escolar amb nens i nenes d'educació primària a partir d'aquesta. En aquest sentit, el meu TFG aporta cert grau d'innovació, ja que es treballen algunes de les competències emocionals a partir de l'ecologia emocional per prevenir l'assetjament escolar. He considerat treballar les competències de la intel·ligència emocional a partir de l'ecologia emocional, perquè a partir d'aquesta es pot ensenyar als infants a destinar tota la seva energia a relacionar-se millor amb ells mateixos, amb els altres i amb l'entorn que els envolta. Així doncs, aquesta pot resultar efectiva per prevenir l'assetjament escolar.

Un cop exposades les raons per les quals he pres la decisió de fer el TFG sobre el treball d'algunes de les competències de la intel·ligència emocional des de l'ecologia emocional per prevenir l'assetjament escolar així com he exposat algunes investigacions que s'han fet en el camp educatiu relacionades amb aquest tema, en el següent apartat es presentaran els punts d'algunes lleis que tracten sobre l'educació en les emocions.

4. QUÈ DIUEN LES LLEIS SOBRE L'EDUCACIÓ EN LES EMOCIONS?

A continuació s'exposen els punts d'algunes lleis que tracten sobre aquest tema, concretament de l'Agenda 2030 de les Nacions Unides, la Llei Celaá i la Llei Catalana d'Educació (LEC).

El fet que la intel·ligència emocional tingui un pes tant important en la vida quotidiana s'ha tingut en compte a l'hora de fer lleis educatives tant a nivell internacional, nacional com autonòmic. Així doncs, s'ha inclòs la part emocional en els processos d'ensenyament i aprenentatge que es porten a terme en els centres educatius.

4.1. Agenda 2030 de les Nacions Unides per al desenvolupament sostenible

L'Agenda 2030 de les Nacions Unides per al Desenvolupament Sostenible "is a plan of action for people, planet and prosperity" (United Nations, 2021), que han d'implementar tots els països del món en col·laboració els uns amb els altres. Aquest pla d'acció es concreta amb disset Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS), que es van negociar després de la Cimera de Rio de Janeiro (2012) i que s'han d'haver assolit l'any 2030. Cada un d'aquests fa referència a una temàtica, tal com es pot veure en la imatge que es mostra a continuació:



Imatge 1. Objectius de Desenvolupament Sostenible. Font: United Nations (2021)

L'ODS que fa referència a l'àmbit educatiu, en el qual se centra aquest treball, és el número quatre. Amb aquest objectiu, que es proposa "garantizar una educación inclusiva i equitativa de calidad y promover oportunidades de aprendizaje permanente para todos" (Educación 2030: Declaración de Incheon y Marco de Actuación para la realización del Objetivo del Desarrollo Sostenible 4, 2015:1), s'han aconseguit grans

progressos, sobretot en el fet que més nens i nenes han pogut accedir a l'educació en tots els nivells, però encara queda molt camí per recórrer.

Per aconseguir aquesta educació inclusiva de qualitat i que tots els infants tinguin oportunitats d'aprenentatge, els països han de fomentar la inclusió i l'equitat en l'educació, reconèixer la igualtat de gènere, oferir una educació de qualitat i garantir oportunitats d'aprenentatge de qualitat en tots els nivells i etapes educatives (Educación 2030: Declaración de Incheon y Marco de Actuación para la realización del Objetivo del Desarrollo Sostenible 4, 2015).

Per altra banda, una de les fites a aconseguir és que de l'actualitat fins al 2030 tots els nens i nenes han de tenir accés almenys a un curs de l'educació infantil de qualitat així com altres serveis d'atenció i desenvolupament de la primera infància, per tal de preparar-los per l'educació primària. Durant l'educació infantil és important realitzar un seguiment de l'alumne/a, tant dels nivells cognitiu i social com l'emocional i oferir-los les oportunitats d'aprenentatge més adequades al seu nivell de desenvolupament. Per començar l'etapa de primària, els nens i nenes han de tenir un bon estat de salut i nutrició i un desenvolupament lingüístic, cognitiu, social i emocional d'acord amb l'edat.

Una altra fita a aconseguir és que de l'actualitat fins al 2030 s'ha d'assegurar que els alumnes adquireixen continguts cognitius, socioemocionals i actitudinals. Per comprovar que els nens i nenes tenen assolits aquests coneixements, s'han d'utilitzar instruments d'avaluació eficaços per detectar el seu nivell d'aprenentatge.

Així doncs, l'Agenda 2030 considera que l'educació emocional és part del procés d'aprenentatge dels nens i nenes, i com a tal, s'ha d'oferir un aprenentatge personalitzat al nivell de cada un d'ells i elles per tal que puguin progressar. Per conèixer els aprenentatges que els infants han realitzat en aquest nivell s'han d'utilitzar instruments d'avaluació que permetin obtenir aquesta dada.

4.2. LOMLOE o Llei Celáa

Segons el Ministerio de Educación y Formación Profesional del govern espanyol, "la educación es el principal pilar para garantizar el bienestar individual y colectivo, la igualdad de oportunidades, la ciudadanía democrática y la prosperidad económica" (Ministerio de Educación y Formación Profesional, 2021). Per aquest motiu, la qualitat i l'excel·lència del sistema educatiu s'han de relacionar amb els principis d'equitat, la personalització dels aprenentatges i l'autonomia dels centres educatius, principis que s'emmarquen en la nova llei d'educació, la LOMLOE o Llei Celaá, aprovada el 29 de desembre de 2020.

Aquesta llei ha entrat en vigor el gener d'aquest mateix any quant a la modificació de les competències i la participació del claustre de professors, Consell Escolar i el director o directora del centre, l'autonomia dels centres educatius, la selecció del director o directora en els centres públics i l'admissió de l'alumnat en aquestes escoles. En els cursos posteriors s'aniran introduint les modificacions pertinents en relació amb l'avaluació, les condicions de titulació i d'accés als diferents ensenyaments (curs 2021-2022). Pel que fa a les modificacions introduïdes en el currículum i l'organització dels diferents cursos de les etapes educatives, es faran de manera gradual. En el curs 2022-23, aquestes modificacions s'implantaràn als cursos de primer, tercer i cinquè de Primària, primer i tercer d'Educació Secundària Obligatoria (ESO) i primer de Batxillerat i Cicles Formatius de Grau Mitjà. Quant al curs 2023-2024, aquestes modificacions s'aplicaran en els cursos restants, és a dir, segon, quart i sisè de Primària, segon i quart d'ESO, segon de Batxillerat i Cicles Formatius de Grau Mitjà, així com en els graus universitaris.

Si analitzem més a fons aquesta llei en relació amb el currículum, podem distingir que s'han fet diverses modificacions tenint en compte les necessitats de la societat del segle XXI i l'educació inclusiva. Per exemple, aquesta llei esmenta que el currículum ha d'estar enfocat al desenvolupament de les competències dels diferents àmbits per aconseguir aprenentatges significatius i l'èxit educatiu, és a dir, l'alumnat ha de saber aplicar coneixements per resoldre una situació, d'aquesta manera podrà aprendre i transferir aquests aprenentatges a altres situacions semblants. Una altra modificació que introdueix aquesta llei és que s'apliquen les pautes i metodologies del Disseny Universal de l'Aprenentatge (DUA) i l'educació inclusiva passa a ser un principi fonamental per atendre les necessitats educatives de l'alumnat. Finalment, si bé és cert que l'adquisició de competències curriculars és important pel desenvolupament cognitiu de l'alumnat, també s'atorga importància al desenvolupament personal, social i emocional d'aquest col·lectiu. Així doncs, s'han de realitzar activitats que treballin tots aquests aspectes per aconseguir el "pleno desarrollo de la personalidad" (Ministerio de Educación y Formación Profesional, 2021).

Tenint en compte que la realitat de cada centre educatiu públic és diferent i que cal fomentar el desenvolupament total de la personalitat dels infants, considerant, entre altres aspectes, que les emocions i les competències emocionals juguen un paper important en el procés d'aprenentatge dels nens i nenes, "se refuerza la adquisición de autonomía en los ámbitos escolar y familiar, la gestión emocional, la competencia tecnológica con una visión crítica y el desarrollo de una movilidad activa y saludable" (Ministerio de Educación y Formación Profesional, 2021).

En conclusió, la LOMLOE o Llei Celáa proposa un model educatiu tenint en compte les necessitats actuals de la societat i els principis de l'educació inclusiva: accés, participació i aprenentatge de tots els nens i nenes en l'educació. Cada alumne/a presenta unes necessitats educatives diferents, per tant, s'ha d'aplicar un model educatiu a partir del qual tots puguin participar i progressar, un procés d'ensenyament-aprenentatge basat en les competències curriculars i metodologies i pautes DUA. Però el procés d'ensenyament-aprenentatge no s'ha de basar només a treballar la part cognitiva, sinó que també ha de tractar els àmbits social i emocional, per aconseguir el desenvolupament de l'infant en totes les àrees. Com que les realitats dels centres educatius públics són diverses, se'ls dóna autonomia per escollir la metodologia més adequada per treballar aquests aspectes, tenint en compte en tot moment el DUA i els principis de l'educació inclusiva.

4.3. Llei d'Educació Catalana

Actualment la Llei d'educació vigent a Catalunya és la Llei d'Educació Catalana (LEC), la primera llei d'educació de Catalunya, aprovada l'1 de juliol de 2009. Aquesta llei regula totes les etapes d'ensenyament no universitari, tenint en compte les competències en matèria d'educació que té la Generalitat i les que comparteix amb l'estat espanyol.

La LEC es regeix pels principis d'inclusió escolar, cohesió social, pluralisme i coeducació, ja que esmenta que "totes les persones tenen dret a una educació de qualitat i a accedir-hi en condicions d'igualtat" (Portal Jurídic de Catalunya, 2021). També s'esmenta que l'educació ha d'estar adequada a les necessitats de la societat, concretament, en la qualitat educativa i en la superació de les desigualtats socials, perquè tothom pugui accedir-hi, participar i aprendre. Així doncs, aquesta llei té aspectes en comú amb l'ODS 4 de l'Agenda 2030 i la LOMLOE, ja que aquests també fan referència als aspectes anteriorment esmentats.

Un altre punt que tenen en comú aquestes tres legislacions és que donen autonomia dels centres educatius públics i concertats, ja que d'aquesta manera es podrà donar una resposta més ajustada a la realitat de cada escola. En altres paraules, implica una "acceptació de la diversitat de centres i el rebuig de la uniformitat com a valor del sistema educatiu" (Portal Jurídic de Catalunya, 2021).

Un aspecte que aporta la LEC, a diferència de les legislacions esmentades anteriorment, és la manera en què es concreta l'autonomia de centres, és a dir, els documents que s'utilitzen per demostrar que les escoles tenen certa autonomia en matèria d'educació. En són exemples el Projecte Educatiu de Centre, les Normes d'Organització i Funcionament del Centre (NOFC), el Projecte Lingüístic (PL) i la Carta de Compromís

Educatiu (CCE). El primer és un document on s'expliquen els trets d'identitat de l'escola tenint en compte les característiques de l'entorn, els valors, els objectius, les mesures d'atenció a la diversitat i el currículum que s'hi imparteix. Respecte del segon, és un document que fa referència a aquelles decisions que es prenen en relació amb l'organització i el funcionament de les escoles. Quant al tercer, és on es recullen els aspectes relacionats amb el tractament de les llengües en el centre educatiu, com per exemple, que el català és la llengua vehicular i d'aprenentatge de l'escola. Finalment, l'última és un document que busca fomentar la comunicació de l'escola amb la família dels i les alumnes, fomentar la participació de les primeres en el centre educatiu i el compromís de l'escola i la família en l'educació dels infants.

Pel que fa a l'educació emocional, la LEC, igual que la LOMLOE, esmenta que l'educació ha de permetre el desenvolupament total de la personalitat dels infants, i això només es pot donar si es treballa la part intel·lectual, física, ètica, social i emocional dels nens i nenes, tant en els centres públics com els concertats, a partir d'un ensenyament laic. També s'explica que el Govern català ha de desenvolupar el currículum de segon cicle d'educació infantil, competència que li correspon de manera exclusiva, tenint en compte que els nens i nenes coneixin l'entorn, desenvolupin habilitats de comprensió, expressió i comunicació així com autonomia personal, i adquireixin aprenentatges en relació amb les emocions, com ara desenvolupar l'autoestima i relacions positives amb ells i elles mateixes i els altres.

Tal com s'ha pogut veure la LEC, tot i ser la més antiga de les lleis exposades, també fa referència a l'educació emocional perquè la capacitat de gestionar i expressar les emocions forma part del procés d'ensenyament-aprenentatge i en conseqüència, del desenvolupament integral dels nens i nenes.

Un cop s'han exposat els punts que tracten sobre l'educació en les emocions de l'Agenda 2030, la Llei Celàa i la LEC, en l'apartat següent es presentarà el marc teòric.

5. MARC TEÒRIC

En aquest apartat es revisarà el concepte d'intel·ligència emocional, es tractaran les competències emocionals detectades en l'Anàlisi de Necessitats, es presentarà el concepte d'ecologia emocional així com la manera de treballar-lo amb nens i nenes de primària, s'exposarà la relació entre les competències emocionals i la prevenció de l'assetjament escolar i finalment, s'explicarà la fase del desenvolupament en la qual es troben els nens i nenes de sis a set anys:

5.1. La intel·ligència emocional, un tipus d'intel·ligència que permet identificar i expressar les emocions

Salovey i Mayer, els primers autors que es van plantejar el significat d'aquest concepte, defineixen la intel·ligència emocional (IE), com a "subset of social intelligence that involves the ability to monitor one's own and other's feelings and emotions, to discriminate among them to use this information to guide one's thinking and actions" (Salovey i Mayer, 1990:189). Així doncs, la primera definició que es té d'aquest concepte és que la IE és un subtipus de la intel·ligència social capaç de controlar les pròpies emocions i les dels altres per identificar-les i orientar les nostres accions en base a aquestes. Aquests autors afirmen que hi ha una sèrie de processos mentals que estan implicats en les emocions, per la qual cosa van plantejar un model per presentar-los i descriure com funciona la IE:

- Percepció i expressió de les emocions: procés pel qual es perceben, s'identifiquen i s'expressen les emocions de diferents maneres (verbal, amb música, a partir del comportament, etc.), que poden ser d'un mateix o d'altres persones. Per exemple, es pot percebre l'emoció de la tristesa a partir d'una música concreta.
- Consciència emocional: procés pel qual la persona que percep les emocions s'adona de com se sent ella mateixa o els altres, és a dir, les emocions influeixen en el seu estat d'ànim així com en les accions que es realitzen. Per exemple, notarem que una persona està trista per la seva postura, per l'expressió de la cara, o per accions que fa, com per exemple, posar-se a plorar o aïllar-se.
- Comprensió emocional: consisteix a reconèixer i analitzar les emocions en una situació determinada. Per exemple, la tristesa és causada per una pèrdua, com ara la mort d'una persona estimada. També s'hi inclou l'habilitat per reconèixer el pas d'una emoció a una altra, com ara la manera en què es passa de l'estima a l'odi.
- Regulació emocional: és la capacitat que tenim les persones per controlar les emocions en un mateix i en els altres, minimitzar les emocions que ens fan sentir malament i fomentar aquelles que ens fan sentir bé, sense deixar de banda la informació que ens aporten. Per exemple, si una persona està fent el dol per la pèrdua d'un familiar, arribarà un punt en què pensarà en aquelles experiències que va viure amb el familiar i això la farà sentir millor.

No obstant això, les aportacions de Salovey i Mayer no van tenir gaire èxit en el moment en què es van publicar i no es van popularitzar fins que Goleman les va

divulgar l'any 1995. Tot i això, si s'analitza la definició de la IE d'aquest autor, es podrà veure que esmenta que aquesta és el conjunt d'habilitats, diferents del coeficient intel·lectual, que possibiliten l'èxit (Goleman, 1995). Per aconseguir aquest èxit, cal identificar les pròpies emocions, manipular-les, motivar-se a un mateix, identificar les emocions de les altres persones i establir relacions positives amb aquestes últimes. Cal destacar que la IE, segons Goleman, no és fixa, sinó que es va desenvolupant al llarg de la vida.

A banda de les aportacions de Salovey i Mayer i Goleman, un altre model que ha estat molt reconegut és el model de Bar-On. Segons aquest model, "emotional-social intelligence is a cross-section of interrelated emotional and social competences, skills and facilitators that determine how effectively we understand and express ourselves, understand others and relate with them, and cope with daily demands" (Bar-on, 2006:14). Així doncs, segons aquest autor la intel·ligència emocional està formada per competències i estratègies personals, socials i emocionals que ens permeten expressar les nostres emocions, comprendre les dels altres i relacionar-nos amb ells, així com resoldre situacions quotidianes. En model d'intel·ligència que proposa aquest autor, es pot veure com la IE està formada per cinc dimensions que integren competències personals i socials:

- Intrapersonal: en aquesta dimensió s'inclou l'habilitat per identificar i comprendre les nostres emocions, l'acceptació d'un mateix i l'assertivitat, entre d'altres.
- Interpersonal: en aquesta dimensió s'hi integra l'habilitat per posar-se en el lloc dels altres (empatia), l'habilitat de treballar en equip per aconseguir un objectiu comú (cooperació) i la capacitat per establir i mantenir relacions amb les altres persones.
- Manipulació de l'estrès: en aquesta dimensió s'inclou la capacitat per manipular l'estrès i el control de les emocions.
- Estat d'ànim: en aquesta dimensió s'hi integra la capacitat per mirar el costat positiu de les situacions (optimisme), la diversió i l'expressió d'emocions agradables, entre d'altres.
- Adaptació: en aquesta dimensió s'inclou l'habilitat per identificar els problemes, el plantejament de les solucions i la seva posada en pràctica i l'habilitat de connectar el clima afectiu de l'entorn amb la resposta emocional, entre d'altres.

Si s'analitza detalladament cada un dels models plantejats, es podrà veure que tot i que presenten similituds en tant que la IE permet identificar i expressar les pròpies emocions i entendre les de les altres persones, no coincideixen. Aquest fet, "obre un debat sobre ¿qué es realmente la inteligencia emocional? ¿cuál es el modelo más apropiado? ¿cuál nos conviene seguir?" (Bisquerra et al., 2012:25). Més enllà d'aquestes qüestions, es pot extreure la conclusió que els autors dels models presentats estan d'acord amb el fet que hi ha "unas competencias emocionales que deberían aprender todas las personas" (Bisquerra et al., 2012:25), aprenentatge que només pot fer mitjançant el treball de la intel·ligència emocional, més conegut com educació emocional. Personalment, considero que els tres models presentats anteriorment són representatius, ja que es complementen els uns amb els altres. Goleman i Bar-On fan les aportacions sobre la IE basant-se en el model de Salovey i Mayer, la qual cosa provoca que plantegin els seus models tot fent algunes modificacions del primer. Per exemple, les aportacions que fa Goleman sobre el primer model, és que la IE possibilita l'èxit personal i es desenvolupa al llarg de la vida. Pel que fa al model de Bar-On, es parla de competències i estratègies personals i socials en comptes de processos mentals, i s'exposa que aquestes, a banda d'expressar les pròpies emocions, permeten comprendre les dels altres i relacionar-nos millor amb ells, així com serveixen per resoldre situacions quotidianes. Personalment, si hagués d'escollir un model per treballar la intel·ligència emocional amb els infants escolliria el de Salovey i Mayer amb les modificacions que han fet Goleman i Bar-On, perquè els nens i nenes fan un aprenentatge de les competències emocionals i aquestes els permeten resoldre situacions quotidianes. Per altra banda, tindria en compte les idees de Goleman exposades anteriorment, ja que s'ensenyaria als nens i nenes com treballar algunes competències emocionals per tal que estableixin vincles positius amb ells mateixos i amb les altres persones, fet que en la meva opinió ho considero èxit personal. De fet, sobre aquesta idea es construeixen els objectius del projecte. A més a més, aquest procés d'aprenentatge no s'acabaria a final de curs, sinó que en els cursos posteriors es continuaria treballant.

Tal com s'ha pogut veure anteriorment, la intel·ligència emocional està formada per diverses dimensions, entre les quals es troben la dimensió social i la dimensió personal, o les intel·ligències interpersonal i intrapersonal. A continuació, s'exposarà la definició de cadascuna d'elles, així com algunes de les competències emocionals que la formen, tenint en compte els resultats de l'Anàlisi de Necessitats realitzat en aquest treball (vegeu annexos).

5.1.1. L'habilitat per entendre i relacionar-se de manera positiva amb les altres persones

Segons Howard Gardner, autor de la teoria de les intel·ligències múltiples, la intel·ligència interpersonal “has to do with understanding other people” (Gardner, 1995:207). Així doncs, aquest tipus d'intel·ligència no va relacionat amb el fet de si una persona és més extravertida o menys, sinó en tenir l'habilitat per identificar i entendre les emocions de les altres persones. Per altra banda, la intel·ligència interpersonal també és l'habilitat per “entender las intenciones, motivaciones y deseos de otras personas” (Sebastián i Garrido, 2017:179). Tot aquest coneixement permetrà “trabajar y relacionarse de forma efectiva con los demás” (Sebastián i Garrido, 2017:179).

La intel·ligència interpersonal es pot posar en pràctica a partir de diferents competències emocionals, algunes de les quals són l'escolta activa, l'empatia i la cooperació.

Escolta activa

L'escolta activa és “una forma de comunicació que transmete ideas claras sin irrumpir al receptor” (Hernández-Calderón i Lesmes-Silva, 2018:84). En fer aquesta acció, es demostra entre altres coses el nivell d'atenció i comprensió del missatge per part de la persona o persones que escolten, com també la capacitat d'analitzar i raonar sobre la informació exposada per part de l'emissor. Per exemple, si l'emissor parla sobre un concert de música clàssica, el receptor hauria d'estar atent a aquesta informació per poder-la comprendre, analitzar-la i donar una resposta coherent amb el missatge que ha donat el primer.

Empatia

Segons Salovey i Mayer l'empatia és “the ability to comprehend another's feelings and to reexperience them oneself” (Salovey i Mayer, 1990:195). Per poder comprendre les emocions de les altres persones, hem d'anar “más allá de la focalización con uno mismo, significa salir del propio yo para abrirse a los demás” (Carpena, 2016:24). És a dir, que per poder entendre com se senten les altres persones, s'ha de deixar de banda els propis pensaments per poder posar tota l'atenció en entendre les emocions que senten aquestes en un moment concret, ja que si una persona m'està explicant una situació que ha viscut i joestic pensant en què faré l'endemà, no podré comprendre els seus sentiments ni viure la situació com l'ha viscuda ella.

Cooperació

La cooperació és “la capacidad de participar de manera efectiva en un proceso en el cual dos o más personas intentan resolver un problema compartiendo significados y tomando en consideración el esfuerzo y las estrategias que utilizan para obtener la respuesta” (Ribosa i Duran, 2017:207). Així doncs, és una manera de treballar en equip on cada membre exposa el seu punt de vista, entén el dels altres i entre tots, prenen decisions per tal de buscar la solució més adequada per una situació concreta, la qual cosa “tiene un resultado más enriquecedor al que tendría la suma del trabajo individual de cada miembro” (Guitert i Jiménez, 2000:113).

5.1.2. L’habilitat per comprendre’s i acceptar-se a un mateix

De la mateixa manera que la primera intel·ligència exposada es confonia amb el fet de ser extravertit/da, hi ha gent que relaciona la intel·ligència intrapersonal amb el fet d’estar aïllat o ser introvertit/da. Al contrari d’això, aquest tipus d’intel·ligència “has to do with understanding oneself” (Gardner, 1995:207). Així doncs, seria l’habilitat “de entenderse a uno mismo, y apreciar las motivaciones, los sentimientos y los miedos que se sienten” (Sebastián i Garrido, 2017:179), per tal de sentir-se bé amb un mateix i afrontar els reptes que se’ns proposen dia a dia.

Aquesta dimensió es pot posar en pràctica a partir de diferents competències emocionals, algunes de les quals són l’escolta activa, l’empatia i la cooperació.

Autoestima i autoconeixement

L’autoestima és el conjunt de pensaments i opinions que es té sobre un mateix, basant-se en la manera com s’afronten les situacions que es plantegen. Per exemple, puc pensar que tinc facilitat per fer amistats, perquè sempre m’ha agradat estar amb gent i tinc molts amics. Aquesta es construeix en la infància, per tant, “es necesario tener cuidado con los mensajes que se transmiten a los niños des de su más tierna edad, puesto que lo acompañarán durante el resto de su vida, ya sea de forma consciente o inconsciente” (Cough Lope et al., 2015:303).

Per altra banda, l’autoconeixement significa conèixer-se a un mateix, és a dir, saber quines possibilitats i limitacions té una persona en qüestió i valorar-les. Per exemple, sé que tinc facilitat per fer amistats, però no tinc traça per dibuixar, i em valoro tal com sóc. Per tant, aquesta habilitat comporta que les persones “comprenden cómo las emociones, pensamientos y deseos influyen en su manera de actuar, tomen consciencia

de su mundo interior y puedan hacer ajustes para responder de forma asertiva ante situaciones de conflicto que se les presenten” (Gil Rocha, 2020:167).

Autocontrol

Segons Duckworth i Steinberg aquest concepte respon a “voluntary actions in which individuals engage to advance personally valued longer term goals despite conflicting urges that are more potent in the moment” (Duckworth i Steinberg, 2015:27). Així doncs, es tracta d'accions que les persones fem de manera conscient en les quals es posen en joc les nostres motivacions, interessos i desitjos amb un conflicte que es dona en un moment determinat. Per exemple, quan un amic m'ha dit una cosa que m'ha ofès, penso a dir-li alguna cosa igual d'ofensiva, però abans de portar a terme aquesta acció penso que és millor dir-li de manera assertiva que el que m'ha dit no m'agrada perquè no vull entrar en una discussió que podria tenir conseqüències negatives.

Consciència emocional

Segons Bisquerra, la consciència emocional és la “capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado” (Bisquerra, 2020). Per exemple, puc identificar que estic contenta o puc reconèixer que en un enterrament la gent està trista perquè han perdut algú a qui estimaven. Així doncs, en aquesta competència s'inclou la presa de consciència de les pròpies emocions, anomenar-les, reconèixer les emocions les altres persones i prendre consciència que les emocions influeixen en el pensament i en el comportament de les persones.

Un cop s'ha explicat què és la intel·ligència emocional, algunes de les dimensions d'aquesta i les competències emocionals que es treballaran en el projecte, en el punt següent es farà referència a una metodologia per treballar-les, l'ecologia emocional.

5.2. L'ecologia emocional, una manera innovadora de gestionar i expressar les emocions

Segons Conangla i Soler, l'ecologia emocional és “el arte de gestionar nuestras emociones de tal forma que la energía que estas generan sea dirigida a nuestro crecimiento personal, a la mejora de nuestras relaciones interpersonales y a la construcción de un mundo más armónico y solidario” (Conangla i Soler, 2015:28). En altres paraules, la manera com expressem les nostres emocions ens afecta a nosaltres mateixos, a la relació amb les altres persones i al nostre entorn. Per exemple, si jo dic una cosa a un company i li dic cridant perquè estic enfadada per un motiu en concret,

em puc trobar que aquesta persona s'enfadi amb mi (relació amb els altres) i que la meva actitud, els crits, molestin a la resta de companys de classe (entorn).

Els autors van escollir el terme ecologia emocional per expressar aquesta idea perquè consideren que les emocions connecten amb fenòmens mediambientals, o tal com expliquen en el llibre *Ecología emocional para el nuevo milenio* (2014),

nos dimos cuenta de que la gestión del medio ambiente tenía mucho en común con la gestión emocional y que conceptos como contaminación emocional, lluvia ácida, calentamiento global, espacios protegidos, reservas naturales, especies en peligro de extinción, fugas de energía, tala indiscriminada o desertización tenían su equivalente en el mundo de las emociones (Conangla i Soler, 2014:19).

Encara que l'ecologia emocional és un concepte bastant recent, té en compte els conceptes i els models de l'educació emocional per tal que les persones aprenguin a gestionar i expressar les pròpies emocions i les dels altres, i a pensar i actuar en base a aquestes. Tot i això, suposa un plantejament innovador de treballar la intel·ligència emocional, ja que es treballen aspectes educatius, emocionals i mediambientals al mateix temps per formar persones emocionalment ecològiques (Institut d'Ecologia Emocional, 2021). És a dir, l'ecologia emocional va un "pas més enllà" de l'educació emocional perquè la manera com gestionem i expressem les emocions no només ens afecta a nosaltres mateixos i a les nostres relacions amb els altres, sinó que també afecta el nostre entorn, de la mateixa manera que les accions que passen en aquest ens condicionen a nosaltres i a les nostres relacions interpersonals. Per exemple, si veiem que una persona propera a nosaltres tira restes de menjar o papers a terra, tenim una sensació de rebuig, perquè no volem estar en un entorn brut ni volem compartir moments amb una persona que fa accions que ens fan sentir malament.

L'ecologia emocional té en compte dos valors, la responsabilitat i la consciència de l'impacte emocional global, en el qual cada persona té el seu nivell de consciència. En altres paraules, "lo que sentimos condiciona nuestras acciones y nuestras acciones colaboran en la mejora del mundo o en el aumento del caos, la destrucción y el sufrimiento" (Conangla i Soler, 2012:71). Aquests autors també diuen que hi ha un moment de la nostra vida que hem de fer una elecció important, la qual se centra en prendre la decisió de si volem dirigir la nostra energia cap a crear o a destruir. No hi ha l'opció d'escollir un terme mitjà, perquè tota l'energia que no la dediquem al creixement personal, a les relacions interpersonals i a la cura de l'entorn que ens envolta es converteix en energia destructiva. Així doncs, les persones no són responsables de les emocions que experimenten, no s'han de culpabilitzar per sentir emocions negatives, però tenen la responsabilitat de les accions que fan, i aquestes depenen d'una "correcta

o incorrecta gestión emocional” (Conangla i Soler, 2012:71). Per exemple, si una persona em fa sentir malament en diverses ocasions, depèn de mi la manera a partir de la qual expressaré aquella emoció. Tinc diverses opcions, continuar-me enfadant i sentint-me malament, no fer cas del comportament d’aquesta o bé separar-me d’aquesta persona, ja que la seva actitud té un efecte “tòxic” en la gestió i expressió de les meves emocions i consegüentment, en les meves relacions interpersonals i en la relació amb el medi.

Si en el moment de fer l’elecció s’escull dedicar tota l’energia per crear, serem persones emocionalment ecològiques o persones CAPA (Creatives-Amoroses-Pacífiques-Autònomes), conceptes que estan relacionats entre ells i es desenvolupen per igual per tal que hi hagi un equilibri personal. Aquest tipus de persona té la capacitat “para buscar recursos y soluciones mejores a los retos que se le plantean” (Conangla i Soler, 2012:72), “incorpora buenas dosis de ternura a sus acciones cotidianas, un elemento que humaniza, suaviza y cura” (Conangla i Soler, 2012:72), “no rehúye el conflicto ni los problemas, sino que los afronta, sin agredir ni lesionar a los demás o a sí misma. Tiene conocimiento y autocontrol de sus emociones y sabe darles una salida adaptativa” (Conangla i Soler, 2012:72) i està “en continuo proceso de mejora, que construye su proyecto de vida [...] y de convivir sin ahogar ni dejarse oprimir” (Conangla i Soler, 2012:72). Així doncs, són persones flexibles, que s’adapten a les situacions i als canvis que es produeixen en aquestes, coneixen, respecten, cuiden, es comuniquen i es mostren compromeses amb si mateixes, ja que són conscients de les seves necessitats, desitjos, pensaments, valors i emocions, amb les relacions interpersonals i amb l’entorn que els envolta. També són persones assertives, que saben escoltar, amb ganes d’aprendre i que busquen solucions pacífiques a tots els problemes que se’ls presenten. Per tant, les persones emocionalment ecològiques o persones CAPA tenen una bona relació amb elles mateixes, amb els altres i amb l’entorn per la manera que tenen de relacionar-se amb aquests tres agents.

Els autors del concepte d’ecologia emocional ens diuen que cada dia creem el nostre món, que “es el resultado de lo que somos y hacemos cada uno de nosotros” (Conangla i Soler, 2012:72). En altres paraules, si el món en el qual ens trobem no ens agrada, tenim el poder de revisar-lo i millorar-lo, però hem de començar per millorar la manera de relacionar-nos amb nosaltres mateixos, els altres i el medi. Per exemple, si jo en comptes de dir les coses enfadada, les dic de manera assertiva, la persona que tinc al davant reaccionarà diferent i en conseqüència, l’entorn també actuarà diferent. En aquest sentit, un dels punts de partida de l’ecologia emocional és que “sólo cuando nosotros mejoramos, mejora el mundo y solo siendo personas más equilibradas

podemos construir un mundo más equilibrado y en paz” (Conangla i Soler, 2014:19), però necessitem fer ús de la creativitat, l’amor, la pau i l’autonomia per aconseguir-ho, és a dir, hem d’escollir dirigir la nostra energia per crear.

5.2.1. Com es construeix la persona emocionalment ecològica?

Tal com s’ha esmentat en el punt anterior, l’ecologia emocional engloba tres àrees que influeixen les unes amb les altres: el jo, els altres i l’entorn. Des de l’escola s’ha de potenciar el treball d’aquestes amb els nens i nenes amb l’objectiu que aprenguin a ser persones emocionalment ecològiques o persones CAPA. No obstant això, aquest procés és llarg i requereix que s’hi dediquin setmanes, mesos i fins i tot cursos, és a dir, cal “constància, repetició i continuïtat” (Escola Pia Olot, 2017) per tal que els infants realitzin aquest aprenentatge. A poc a poc, el temps que s’inverteix fent ecologia emocional anirà recollint els seus fruits, perquè els infants aprendran a destinar la seva energia per crear. Així doncs, milloraran l’actitud vers a ells i elles mateixes, amb els altres i amb el medi, cosa que pot comportar molts beneficis en l’àmbit escolar, com ara que hi hagi un clima d’aula positiu, que es respectin per igual totes les persones, que es cooperi per aconseguir un objectiu comú, que cada nen i nena s’estimi tal com és i conegui els seus punts forts i els aspectes a millorar, entre d’altres.

Les activitats d’ecologia emocional es divideixen en tres grans àrees o blocs, les quals s’han anat esmentant al llarg d’aquest apartat: la relació amb un mateix, les relacions interpersonals i l’entorn, i alhora, aquestes tres àrees es poden treballar a partir de nou dimensions, que es presenten a continuació:

- Atenció: en aquesta dimensió els infants destinen l’energia a percebre les emocions que experimenten en un moment concret i a focalitzar-se en un aspecte que els demana el mestre o la mestra. Exemples d’activitats d’aquesta dimensió en serien expressar com se sent un mateix en un determinat moment i per quin motiu i pensar un aspecte que ens fa sentir ràbia, representar-lo a partir d’un material o un dibuix i finalment, fer la posada en comú amb tot el grup-classe.
- Respiració: en aquesta dimensió els nens i nenes destinen l’energia a ser conscients de la pròpia respiració i experimentar-la. Algunes activitats que es podrien fer en aquesta dimensió serien experimentar diferents tipus de respiració a partir del joc i percebre la pròpia respiració tot posant una mà al pit i l’altre sobre el diafragma.

- Relaxació: en aquesta dimensió els infants destinen l'energia a ser conscients de la respiració, a disminuir el grau de tensió muscular, així com aprenen estratègies per tornar a la calma. Exemples d'activitats d'aquesta dimensió serien el joc del titella (un membre de la parella és el titella i l'altre el titellaire) i comptar fins a tres per tornar a la calma.
- Visualització: en aquesta dimensió els nens i nenes destinen l'energia a crear i gestionar representacions mentals, visualitzar una escena com si fossin els protagonistes o espectadors, utilitzar la visualització per millorar l'aprenentatge, gestionar les emocions o resoldre un conflicte. Algunes activitats que es podrien fer en aquesta dimensió serien tancar els ulls i recordar sensacions que es puguin percebre amb els sentits, com ara el tacte de diferents objectes, i triar una situació que no agradi, visualitzar-la i identificar els aspectes negatius. Posteriorment, els infants han d'imaginar com els agradaria sentir-se.
- Veu/parla: en aquesta dimensió els infants destinen l'energia a ser conscients de com ressona la parla en el cos, posar paraules a les sensacions i emocions que s'experimenten i a identificar i expressar sons i paraules positives. Exemples d'activitats d'aquesta dimensió serien fer onomatopeies per representar diferents emocions i fer un recull de paraules o frases que facin sentir bé als infants de la classe.
- Consciència sensorial: en aquesta dimensió els nens i nenes destinen l'energia a identificar els diferents sentits, percebre estímuls sensorials, fomentar la percepció sensorial, saber-se relaxar mitjançant estímuls sensorials, fer servir la percepció sensorial per millorar l'aprenentatge, prendre consciència de com afecten les sensacions en les nostres emocions per poder gestionar millor aquestes últimes, parar atenció a un estímulo sensorial i mostrar sensibilitat artística i ecològica i percebre l'espai, el silenci i la connexió entre les persones. Algunes activitats que es podrien fer en aquesta dimensió serien estacions sensorials i que els nens i nenes vagin rotant fins que les hagin fet totes, i avaluar les accions que fem a l'entorn, per exemple, deixar l'aixeta oberta, reciclar, etc.
- Postura: en aquesta dimensió els infants destinen l'energia a ser conscients que el cos pot fer diferents postures, distingir entre postures saludables i no saludables, adequar la postura a l'activitat que es fa en cada moment, a situacions concretes, al context i a fer servir la millor postura per centrar-se en un mateix. Exemples d'activitats d'aquesta dimensió serien fer postures incòmodes i adonar-se que el cos vol posar-se bé i definir algunes postures que serveixin com a ritual per començar o acabar una activitat.

- Moviment: en aquesta dimensió els nens i nenes destinen l'energia a ser conscients que les parts del cos fan moviments, els moviments que podem fer amb tot el cos, adequar el moviment a l'acció que s'està fent, a les situacions i al context social, prendre consciència del moviment i fer ús de diferents moviments per centrar-se a un mateix. Algunes activitats que es podrien fer en aquesta dimensió serien el joc del mirall i moure's per tota l'aula de diferents maneres.
- Energia: en aquesta dimensió els infants destinen l'energia a identificar les tensions en el propi cos (bloqueig), percebre l'energia, conèixer les parts del cos que intervenen en la gestió d'aquesta, utilitzar l'energia per fer moviments diversos i gestionar-la de manera conscient. Exemples d'activitats d'aquesta dimensió serien recordar situacions on s'experimenta una emoció concreta i escoltar les sensacions del cos, i sentir-se com si es fos un arbre amb les arrels a terra, fent que les fulles creixin i que el vent les mogui.

Cal destacar que aquestes dimensions són comunes tant per l'etapa d'educació infantil com la de primària. Així doncs, l'única diferència que hi haurà entre aquestes etapes educatives són les activitats proposades, les quals s'hauran d'adaptar a les característiques dels nens i nenes del grup on es porten a terme.

Ara que ja s'ha exposat en què consisteix l'ecologia emocional així com les diferents dimensions que en formen part, en l'apartat següent s'exposarà la relació que hi ha entre l'educació emocional i la prevenció de l'assetjament escolar, així com les característiques emocionals i socials dels nens i nenes de sis a set anys, les quals es tindran en compte per dissenyar el projecte d'intervenció.

5.3. El treball de les competències emocionals, un possible remei per prevenir l'assetjament escolar

Abans de parlar sobre si el treball de les emocions pot prevenir casos d'assetjament escolar, es definirà aquest últim concepte, s'esmentaran les causes que el produeixen, els agents implicats així com els tipus que hi ha.

L'assetjament escolar o *bullying* "se caracteriza por ser un comportamiento agresivo por parte de un niño o grupo de niños dirigido hacia un individuo de forma consistente, que causa daño emocional o físico" (Mendoza-González i Pedroza-Cabrera, 2015:1948). Per tal que una situació sigui considerada assetjament escolar s'han de donar tres característiques: que es doni de forma continuada, que hi hagi una clara intenció de causar un dany a una persona o persones en concret, a més a més d'un desequilibri de poders entre l'agressor i la víctima, en tant que la víctima o víctimes no poden solucionar

el problema pel seu propi compte (Highland-Angelucci, L; Valadez-Sierra, D; Pedroza-Cabrera, F, 2015).

Aquest tipus de violència es pot donar dia rere dia, de manera que tots els infants (agressor o agressors, víctima o víctimes i observadors) hi acaben implicats, però ningú s'atreveix a denunciar la situació per por a possibles represàlies. En altres paraules, "los miembros del grupo terminan por conocer quién es el compañero que está sufriendo algún tipo de maltrato, aunque la mayor parte de las veces, no comunicarán nada, porque serán muy fieles a la conocida "ley del silencio"" (Muñoz-Prieto, 2017:39). Per altra banda, la majoria de vegades l'assetjament escolar es dona en moments en què l'adult no ho veu, per la qual cosa és difícil de detectar i eliminar, és a dir, "a menudo solo se manifiesta bajo la superficie de las relaciones observables de la escuela, oculta casi siempre para los adultos pero bien conocida por el alumnado" (Collell i Escudé, 2002:2). No obstant això, és molt important detectar-la per poder-la eliminar, i evitar així que aquest tipus de situacions augmentin.

El *bullying* no es produeix per una causa concreta sinó que hi ha una sèrie d'aspectes que poden fomentar aquest tipus d'assetjament, com ara aspectes familiars, escolars, socials, culturals i personals, entre d'altres. Per tal de posar-ne exemples, l'assetjament escolar es podria donar per ser fill/a d'una parella homosexual (familiar), tenir un rendiment acadèmic molt alt o molt baix (escolar), que la família de l'alumne tingui un nivell socioeconòmic alt o baix (social), que l'infant vingui d'una cultura concreta (cultural) i ser una persona introvertida (personal).

En l'assetjament escolar, com qualsevol altre tipus de violència, es poden identificar diversos rols:

- L'agressor o agressors: són les persones que fan l'assetjament. La majoria de vegades tenen el suport dels observadors, per la qual cosa, es va repetint l'assetjament a la víctima o víctimes.
- La víctima o les víctimes: és la persona o el grup de persones que estan assetjades. Normalment es troben excloses del grup, per la qual cosa no poden defensar-se.
- L'observador o observadors: són el grup de persones que coneixen la situació d'assetjament però no la denuncien, motiu pel qual l'assetjament continua.

També cal destacar que hi ha diversos tipus d'assetjament escolar. Collell i Escudé (2002), identifiquen els següents:

- Assetjament físic: provoca un dany físic a la víctima o víctimes. Hi ha dos subtipus:
 - Directe: es realitza a través d'accions com picar o amenaçar a la víctima o víctimes.
 - Indirecte: es realitza a través d'accions com amagar, trencar o robar pertinences de la víctima o víctimes.
- Assetjament verbal: es produeix a partir de les paraules. També pot ser de dos tipus:
 - Directe: es realitza a través d'accions com riure's d'algú davant seu, insultar a la víctima o víctimes i posar-les sobrenoms.
 - Indirecte: es realitza a través d'accions com difondre rumors sobre la víctima o víctimes i criticar-les.
- Assetjament mixte: és una combinació entre els dos tipus d'assetjament anteriors. En aquest s'inclourien accions com amenaçar a la víctima o víctimes per intimidar-les o fer-los-hi xantatge.
- Exclusió social: tipus d'assetjament en el qual se separa la víctima o víctimes del grup. En aquest cas també pot ser de dos tipus:
 - Directe: no deixar participar a la víctima o víctimes en alguna activitat o fer-les fora d'un joc, és a dir, mostrar rebuig cap a aquesta o aquestes.
 - Indirecte: ignorar a la víctima o víctimes.

Cal destacar que el tipus d'assetjament escolar més freqüent és l'assetjament verbal, seguit de l'assetjament físic i finalment, l'exclusió social (Collell i Escudé, 2002).

Quan s'ha detectat un cas d'assetjament escolar, s'han de plantejar solucions a curt termini que eliminin aquest tipus de violència entre iguals. Per tal que en un futur no es donin casos d'assetjament escolar, es pot plantejar algun tipus d'intervenció per prevenir-los. Encara que hi ha diversos programes educatius per prevenir el *bullying*, una de les opcions més escollides és treballar la intel·ligència emocional amb els nens i nenes de l'aula, és a dir, fer educació emocional.

Actualment es poden trobar algunes aportacions d'autors que relacionen l'educació emocional com una forma de prevenir l'assetjament escolar. En aquesta línia, Mendoza i Maldonado, conclouen en el seu estudi que s'associa als nens i nenes que tenen mancances en habilitats socials en la participació en situacions d'assetjament escolar (Mendoza i Maldonado, 2017). Així doncs, és important treballar l'educació emocional per tal que tots els infants millorin les seves habilitats socials. En aquesta línia, Díaz-Lopez, Rubio-Hernández i Carbonell-Bernal, consideren que l'educació emocional

“puede mejorar las relaciones interpersonales en el aula, propiciar la resolución pacífica de conflictos y favorecer la disminución de las alarmantes cifras de presencia de bullying en los centros escolares”. (Díaz-López, Rubio-Fernández i Carbonell-Bernal, 2019:127). De fet, l'educació emocional és la opció de prevenció de l'assetjament escolar més escollida perquè permet treballar competències emocionals amb els infants, com ara l'autoestima i l'empatia, per millorar la relació amb ells mateixos i amb els companys/es de l'aula. En aquesta línia, Muñoz-Prieto afirma que “aquellos alumnos que son capaces de gestionar sus sentimientos, emociones, y las de los demás, y pueden canalizar sus frustraciones, serán capaces de hacer frente a situaciones de maltrato” (Muñoz-Prieto, 2017:36). Per tant, si els infants tenen l'habilitat per comprendre les emocions, exercir l'autocontrol i donar una resposta adequada davant de situacions de conflicte entre iguals, hi haurà més possibilitats de prevenir situacions d'assetjament escolar que es puguin donar en el futur.

No obstant això, si es vol treballar l'educació emocional a l'aula, primer s'han de fomentar valors de convivència i estima amb els i les alumnes. En altres paraules, “para que exista un clima de convivencia dentro del aula, debe existir una naturaleza prosocial, preocupada por la formación socioemocional y en valores de sus miembros” (Díaz-López, Rubio-Fernández i Carbonell-Bernal, 2019:125). En aquesta línia, Bisquerra i Hernández també destaquen la importància de crear aquest clima de convivència a l'aula per tal de treballar l'educació emocional, en el qual “el alumnado se sienta cómodo, tanto con los compañeros como con el profesorado” (Bisquerra i Hernández, 2017:60). Per altra banda, aquest clima no només s'ha de crear a nivell d'aula, sinó que també s'ha de fer a nivell d'escola, així com establir les condicions per tal que es treballi la intel·ligència emocional. En altres paraules,

el concepto de educación emocional lleva implícito no solamente trabajar el desarrollo de las competencias emocionales, sino que también conlleva crear un clima emocional en el centro educativo, que potencie el aprendizaje de los alumnos y mejore las relaciones interpersonales, de tal manera que se pueda desarrollar una convivencia escolar satisfactoria, esto es, una convivencia que permita a los alumnos respetarse, valorarse y aceptarse (Muñoz-Prieto, 2017:41).

Bisquerra i Hernández consideren que l'educació emocional ha d'estar present al llarg de la vida. Pel que fa a la metodologia de treball d'aquesta, exposen que s'ha de treballar de manera pràctica, a partir de propostes didàctiques i jocs que permetin desenvolupar les competències emocionals. Així algunes de les propostes podrien ser: expressar les emocions que se senten, expressar experiències positives que els infants han viscut de manera oral o escrita, dedicar els primers o últims cinc minuts del dia a compartir i

comentar aquestes experiències, i fer relaxació i meditació en algun moment de la jornada escolar, entre d'altres (Bisquerra i Hernández, 2017). Aquests autors consideren que les activitats en grup dins l'aula fan possible el benestar de tots els nens i nenes d'aquesta, de manera que realitzar aquest tipus d'activitats, a llarg termini, pot tenir conseqüències positives en l'aprenentatge i el benestar dels infants del grup, ja que es previndran possibles conductes d'assetjament escolar.

Muñoz-Prieto (2017) també afirma que l'educació emocional s'hauria de treballar de manera pràctica, amb activitats en les quals l'infant pugui "aprender a desenvolupar la empatia, tolerar la frustración, y, en definitiva, a tener conciencia de aquello que experimenta cada día, con sus miedos, enfados o fracasos" (Muñoz-Prieto, 2017:41).

Tal com s'ha pogut veure al llarg d'aquest apartat, l'assetjament escolar és un tipus de violència que es dona entre els iguals de diverses formes i que implica a moltes persones, però s'ha de tenir la valentia de denunciar-lo per tal d'eliminar-lo i no causar més malestar a les persones que el pateixen. Per tal de prevenir aquest tipus de violència, es realitzen diversos tipus d'intervencions, una de les més conegudes i posades en pràctica és l'educació emocional, en la qual es treballen tant competències emocionals que corresponen a la intel·ligència interpersonal, per exemple l'empatia i la cooperació, com a la intel·ligència intrapersonal, per exemple l'autoestima o l'autocontrol. Per treballar l'educació emocional cal que des de l'aula i l'escola s'estableixin les condicions adequades per fer-ho, com ara crear un ambient en el qual tothom se senti còmode per expressar les seves emocions. Quant a la metodologia per treballar aquest tipus d'educació, han de ser activitats pràctiques o jocs, que permetin treballar les competències emocionals intrapersonals i interpersonals.

Així doncs, tant l'educació emocional com l'ecologia emocional poden contribuir a la prevenció de l'assetjament escolar perquè incideixen directament a l'arrel d'aquest: les relacions intrapersonals i interpersonals. En les dues metodologies es comença a treballar per millorar la relació amb un mateix, desenvolupant competències emocionals com l'autoestima i l'autoconeixement, la consciència emocional i l'autocontrol, per posteriorment desenvolupar competències emocionals com ara l'empatia, l'escolta activa i la cooperació, que permetin establir una millor relació amb les altres persones. En el cas de l'ecologia emocional hi ha un tercer element, la relació amb l'entorn, la qual serà positiva si es destina l'energia al creixement personal i a la millora de les relacions amb les altres persones, perquè s'entendrà que l'entorn s'ha de cuidar, igual que es té cura de la relació amb un mateix i de les relacions interpersonals. Així doncs, si els nens i nenes adquireixen aquests aprenentatges emocionals, no hi haurà casos

d'assetjament escolar, ja que tots i totes destinaran la seva energia a ser millors persones, a mantenir relacions positives amb les altres persones i amb l'entorn.

5.3.1. En quina fase del desenvolupament es troben els infants de sis a set anys?

Unes de les primeres aportacions sobre el desenvolupament infantil les va fer Piaget, el qual esmenta en la Teoria del Desenvolupament Cognitiu que el nen o nena interpreta el món que l'envolta a partir de les representacions mentals. Aquest psicòleg també afirma que el coneixement es construeix quan aquestes es contrasten amb l'entorn. No obstant això, les representacions mentals que es formen no són iguals al llarg de la vida, sinó que van evolucionant. És per aquest motiu que Piaget va dividir el desenvolupament cognitiu de l'infant en quatre estadis o etapes, en els quals es mostra una evolució del pensament del nen/a: l'estadi sensoriomotor, que comprèn des del naixement fins als dos anys; l'estadi preoperacional, que comprèn dels dos fins als set anys; l'estadi de les operacions concretes, que comprèn des dels set fins als onze o dotze anys i l'etapa de les operacions formals, que comprèn des dels onze o dotze anys en endavant. Si bé és cert que els nens i nenes passen per totes les etapes, el temps en el qual cada infant està en una d'aquestes és variable. Com que aquest treball tracta sobre els infants de sis a set anys, em centraré en les etapes del desenvolupament que comprenen aquestes edats: l'estadi preoperacional i l'estadi de les operacions concretes. Respecte del primer, els infants tenen la capacitat per pensar en objectes o persones que no hi són en un moment determinat, a banda que van adquirint habilitats per expressar-se oralment, fer gestos i utilitzar números o dibuixos per representar l'entorn. Tot i això, són egocèntrics, en tant que "no llegan a imaginarse el punto de vista del otro ni a reencontrar los puntos de vista iniciales" (Monoud, 2001:58), per tant, el seu pensament és, en certa manera, rígid. En canvi, en el segon, a mesura que els infants van creixent, comencen a utilitzar la lògica per reflexionar sobre els fets i els objectes del seu entorn, la qual cosa comporta que adquireixin més flexibilitat en el pensament. En altres paraules, els nens i nenes no veuen "lo mismo desde todas las posiciones" (Mounoud, 2001:66).

A diferència de la Teoria del Desenvolupament Cognitiu de Piaget, Vigotsky, afirma que les interaccions socials influeixen en l'adquisició dels aprenentatges del nen/a, per tant els patrons de pensament d'aquest estan creats, en bona part, per la societat. Així doncs, és a partir de les interaccions socials que l'infant aprèn el llenguatge, l'escriptura, la numeració, etc., i el desenvolupament cognitiu es porta a terme a mesura que el nen o nena les interioritza. Si bé és cert que l'infant neix amb unes habilitats mentals bàsiques (funcions mentals inferiors) com la percepció, l'atenció i la memòria, fins que

no interactua amb companys i adults, aquestes no es desenvolupen i es transformen en processos mentals superiors. Aquestes últimes, doncs, apareixen en dos moments, en l'àmbit social, i després en l'àmbit personal, moment en què l'infant interioritza els aprenentatges fets. Per exemple, un mestre que ajuda a comptar a un nen o nena en un moment determinat (àmbit social), quan es torni a donar la mateixa situació, el nen/a comptarà sol perquè haurà interioritzat l'aprenentatge (àmbit personal). En aquesta línia, Vigotsky introdueix el concepte de la Zona de Desenvolupament Pròxim (ZDP), que comprèn aquelles accions amb les quals el nen o nena necessita ajuda perquè encara no les pot realitzar de manera autònoma. Cal destacar que el desenvolupament personal de l'infant arriba al punt màxim quan és capaç d'actuar per si mateix i assumir la responsabilitat de les seves accions. Per acabar, un altre aspecte que destaca aquest psicòleg és que el desenvolupament de l'infant varia segons la cultura, per tant, no és possible entendre el desenvolupament del nen/a si no es coneix la cultura a la qual pertany.

Avui en dia, els coneixements sobre psicologia infantil han evolucionat molt, tot i que mantenen alguns dels principis exposats en aquestes teories: els humans tenim una part innata (genètica), però per altra banda, l'entorn influeix en l'adquisició dels aprenentatges. Per tant, es pot treballar aquesta part innata alhora que s'adquireixen noves maneres per interactuar amb el medi que ens envolta, amb les altres persones i amb nosaltres mateixos.

Els nens i nenes es van desenvolupant al llarg de la infància. En la psicologia infantil actual, es parla de les fites del desenvolupament, que són les accions que un nen o nena ha de poder fer a una edat concreta, com per exemple, un infant de sis anys ha de poder mantenir una conversa amb persones adultes. Aquestes estan dividides en diverses àrees, com ara el desenvolupament físic, el desenvolupament cognitiu, el desenvolupament socioemocional, etc. Com que aquest TFG tracta sobre el treball de la intel·ligència emocional, em centraré a destacar les fites del desenvolupament de l'última àrea esmentada, que és el procés "a través del qual un niño o niña aprende a reconocer sus cualidades y limitaciones, sus emociones y sentimientos, a la vez que desarrolla la capacidad de expresarlos sin dañar a otros" (CEDEP, 2015:19).

Segons la Guia *Tiempo de Crecer: el desarrollo de niños y niñas de 4 a 10 años* del Centro de Estudios de Desarrollo y Estimulación Psicosocial (CEDEP) de Xile, un nen o una nena de sis a set anys i onze mesos, pot realitzar les següents accions:

- Formar-se una opinió de si mateix a partir dels comentaris dels adults propers, que serien el pare i la mare i els mestres de l'escola.

- Distingir bones accions i comportaments dels que no ho són.
- Compartir materials i joguines amb altres persones.
- Imitar als adults, els quals són un model per ell o ella.
- Jugar sol i amb amics.
- Entendre situacions quan se li expliquen.
- Reconèixer, expressar i parlar sobre diverses emocions.
- Consolar als seus amics quan se senten tristos. Per tant, és capaç de reconèixer emocions en les altres persones i empatitzar amb aquestes.
- Seguir regles de comportament acordades prèviament. Per exemple, escoltar a la persona que parla.

Per altra banda, la guia *Créixer en família* del Departament de Benestar i Família de la Generalitat de Catalunya, esmenta que l'etapa de primària, dels 6 als 12 anys és "una etapa fonamental per consolidar hàbits, per fomentar l'autonomia, per presentar reptes d'aprenentatge, per fomentar valors i per refermar relacions positives i amoroses" (Departament de Benestar i Família, 2013), i amplia i concreta els ítems esmentats anteriorment. La mateixa guia, que divideix aquesta etapa en dues subetapes: dels sis als nou anys i dels deu als dotze, presenta una classificació diferent de la fita del desenvolupament socioemocional. En aquest document la dimensió socioemocional comprèn l'àrea d'autoconeixement, comunicació i relació; l'àmbit de les relacions amb el grup d'iguals i l'àrea de la pertinença i la convivència. A continuació es presenten les accions que poden fer els nens i nenes de la franja d'edat dels sis als nou anys de cada un dels àmbits presentats anteriorment:

Quant a autoconeixement, comunicació i relació, els nens i nenes de sis a nou anys poden:

- Controlar el mal humor i identificar-ne les causes que l'han provocat.
- Valorar positivament el valor de l'afecte en les relacions personals.
- Estimar-se a si mateixos i a les altres persones.
- Fer-se respectar.
- Utilitzar les habilitats socials bàsiques pròpies de cada context.
- Demanar el que necessiten tenint en compte a les altres persones.
- Expressar una situació conflictiva a una tercera persona, per exemple, al mestre o a la mestra de l'escola.
- Escoltar i tenir en compte els sentiments de les altres persones.
- Expressar les pròpies emocions sense fer mal a les altres persones.

Respecte a les relacions amb el grup d'iguals, els nens i nenes d'aquesta franja d'edat:

- Comparteixen experiències, jocs i activitats amb altres infants.
- Tenen amistats fora l'escola, amb les quals comparteixen aficions.

Pel que fa a la pertinença i a la convivència, els infants de sis a nou anys:

- Se senten part d'un grup d'iguals.
- Manifesten les seves opinions de manera respectuosa.

Tal com s'ha pogut veure, l'inici de l'etapa d'educació primària suposa un moment en el qual els nens i nenes cada vegada són més capaços de mantenir relacions positives amb ells mateixos i amb altres persones. Així doncs, poden posar en pràctica competències emocionals com la consciència emocional, l'escolta activa, l'empatia i l'autoestima. No obstant això, per tal que les puguin aplicar adequadament hi ha d'haver un treball d'aquestes, és a dir, s'ha de fer educació emocional.

Una vegada s'ha revisat el concepte d'intel·ligència emocional, les competències emocionals detectades a l'Anàlisi de Necessitats, s'ha presentat el concepte d'ecologia emocional i la manera de treballar-la amb infants de primària, la relació entre competències emocionals i prevenció assetjament escolar, i s'ha explicat la fase de desenvolupament en la qual es troben els infants de sis a set anys, en el punt següent s'explicarà la metodologia d'aquest TFG.

6. METODOLOGIA

En aquest apartat s'exposarà el paradigma en el qual s'emmarca el TFG així com la metodologia i els instruments que es fan servir per elaborar aquest treball.

La metodologia del TFG *Ecologia emocional com a prevenció de l'assetjament escolar. Un projecte pels infants de primer de l'Escola Pia d'Olot*, s'emmarca dins el paradigma qualitatiu, perquè es vol comprendre com els nens i nenes del grup bombolla 2 de primer de primària d'aquest centre educatiu es relacionen amb ells i elles mateixes, amb els altres i amb l'entorn, per posteriorment, proposar una intervenció per tal que aquests infants millorin l'aprenentatge de les competències emocionals. No obstant això, com que aquest TFG té dues parts, es poden distingir dos tipus de metodologies diferents: la primera part, que correspon a la configuració del marc teòric, es proposen els objectius següents: estudiar, analitzar i comprendre el concepte d'intel·ligència emocional i les seves implicacions educatives en els infants de sis a set anys. Concretament, aprofundir

en les competències emocionals de l'escolta activa, la cooperació, l'empatia, l'autoconeixement, l'autoestima, l'autocontrol i la consciència emocional; examinar les implicacions educatives de treballar competències emocionals a partir de l'ecologia emocional amb els nens i nenes per a la prevenció de l'assetjament escolar i finalment, valorar en quina fase del desenvolupament cognitiu, lingüístic, social i emocional es troben els infants de sis a set anys. Per assolir aquests objectius, s'ha realitzat una tasca heurística que implica la recerca de fonts bibliogràfiques: s'han cercat articles i estudis d'autors de renom de l'àmbit de l'educació i la psicologia com Howard Gardner, Peter Salovey i John Mayer, Daniel Goleman, Reuven Bar-On i Mercè Conangla i Jaume Soler, així com altres articles de revistes indexades que tenen validesa científica. Aquests s'han cercat a les bases de dades Scopus i Dialnet. Cal destacar però, que en el marc teòric, una vegada realitzada la recerca bibliogràfica, s'ha procedit a la interpretació dels articles i estudis. Quant a la tècnica que s'ha utilitzat per elaborar aquesta part ha estat bàsicament, l'anàlisi i interpretació de documents.

Per altra banda, per elaborar la segona part, el projecte, s'ha fet una Anàlisi de Necessitats que s'emmarca dins el mètode ANISE per detectar les necessitats del grup bombolla, el qual té tres fases: la de reconeixement, la de diagnòstic i la de presa de decisions. Respecte dels instruments que s'han utilitzat en les dues primeres fases han estat l'observació i el registre d'observacions, l'anàlisi de documents i els qüestionaris, que s'han passat als tutors del grup-classe. Respecte de l'última fase, la de presa de decisions, s'ha utilitzat l'anàlisi DAFO (Debilitats – Amenaces – Fortaleses - Oportunitats) per analitzar les debilitats, amenaces, fortaleses i oportunitats de les solucions que he plantejat a l'Anàlisi de Necessitats. Per altra banda, i si se centra en la metodologia emprada a l'hora de plantejar les activitats del projecte, aquestes s'inclouen dins les metodologies actives, ja que es proposen activitats d'experimentació que resulten motivadores pels nens i nenes per tal que assoleixin els objectius plantejats. A més a més, l'infant és el protagonista de l'aprenentatge i construeix el coneixement amb la guia del mestre o la mestra.

Així doncs, el procés que s'ha seguit per fer aquest treball ha estat el següent:

| Període | Fase del treball | Tècniques i instruments utilitzats |
|----------------|--|---|
| Gener – febrer | Anàlisi de necessitats del grup-classe | Mètode ANISE Observació i diari d'observacions |

| | | |
|-------|--|---|
| | | Anàlisi de documents Qüestionaris tutors Anàlisi DAFO |
| Març | Recollida de dades i recerca bibliogràfica | Anàlisi i interpretació de documents |
| Abril | Projecte | Metodologies actives |

Taula 1. Fases del treball. Font: Elaboració pròpia

Un cop s'ha explicat la metodologia que es porta a terme per fer aquest TFG, en el punt següent es presentarà el projecte que es portarà a terme amb el grup-bombolla 2 de primer de primària de l'Escola Pia d'Olot.

7. PROJECTE: ENS TRANSFORMEM EN PERSONES CAPA. DIEM NO A L'ASSETJAMENT ESCOLAR!

En aquest punt s'exposaran les característiques del grup bombolla 2 de primer de primària, els objectius del projecte, la temporització, els recursos necessaris per portar-lo a terme així com es determinarà si es pot realitzar, la metodologia, l'avaluació i finalment es presentarà un exemple de les activitats.

Tal com es pot veure en l'Anàlisi de Necessitats, el projecte d'aquest TFG es destina als nens i nenes del grup bombolla 2 de primer de primària de l'Escola Pia d'Olot, amb l'objectiu de treballar algunes competències de la intel·ligència emocional, concretament la consciència emocional, l'autocontrol, l'autoconeixement, l'autoestima, l'escolta activa, l'empatia i la cooperació, a partir de l'ecologia emocional. A llarg termini la finalitat d'aquest projecte és prevenir possibles conductes d'assetjament escolar, perquè tal com s'ha pogut veure en el marc teòric, si es treballa la intel·ligència emocional amb els nens i nenes, tant la dimensió intrapersonal com la interpersonal, aquests podran identificar i gestionar millor les pròpies emocions i entendre les dels altres, la qual cosa permetrà establir relacions més positives amb aquests. Així doncs, si els nens i nenes porten a terme aquestes accions, és poc probable que es produeixin casos d'assetjament escolar.

7.1. Context

En aquest punt es descriurà el context educatiu de l'Escola Pia d'Olot, centre en el qual es portarà a terme la intervenció. En primer lloc s'esmentarà l'espai geogràfic on està situat, seguidament s'explicarà la població que viu en aquest lloc, es descriuran les

característiques de l'escola així com les de l'alumnat i finalment es presentarà l'organigrama del centre educatiu en qüestió.

L'Escola Pia d'Olot es troba en el municipi d'Olot, la capital de la comarca de la Garrotxa (Girona) i té una extensió de 29 km². El municipi està dividit en vint barris: Bonavista, Sant Roc, Pequín, Olot Centre (nucli antic), Pla de Dalt, el Xiprer, les Planotes, el Morrot, Sant Miquel, Sant Cristòfor, Mas Bernat, els Desemparats, Montolivet, Eixample-Balmes, Pla de Baix, les Tries, les Mates, les Estires-Sant Francesc, l'Hostal del Sol i Montsacopa-Garrinada. Cal destacar que aquesta ciutat és coneguda per la natura que l'envolta així com per formar part del Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa. A més a més, a la capital de comarca hi ha quatre volcans: el Montsacopa, el Montolivet, la Garrinada i el Bisaroques. Per altra banda, als voltants d'Olot també hi ha espais naturals interessants que al llarg de l'any atrauen molts visitants: en són exemples la Fageda d'en Jordà i el Volcà Croscat.

| Olot (La Garrotxa) | |  |
|------------------------------------|-----------------------------|--|
| Població (2020) | 35.926 habitants | |
| Superfície (km²) | 29,03 km² | |
| Altitud (m) | 433 m | |
| Longitud (°) | 2,489306° | |
| Latitud (°) | 42,183189° | |

Quadre 1. Característiques del territori. Font: IDESCAT (2021)

En l'àmbit educatiu, hi ha un pacte de ciutat en el qual tots els centres educatius d'Olot es reparteixen els nens i nenes que presenten Necessitats Específiques de Suport Educatiu (NESE) i Necessitats Educatives Especials (NEE) així com els nouvinguts (Institut Municipal d'Educació de l'Ajuntament d'Olot; Servei d'Educació del Consell Comarcal de la Garrotxa i Àrea de Ciutadania i Immigració del Consorci d'Acció Social de la Garrotxa).

Característiques de la població

Segons les dades de l'any 2020 de l'Institut d'Estadística de Catalunya (IDESCAT), Olot té una població de 35.926 habitants. Alguns aspectes demogràfics a destacar són els següents:

- Hi ha una gran quantitat de població infantil: només de 0 a 14 anys hi ha 5225 habitants.
- Hi ha un equilibri entre el nombre d'homes i dones que viuen a la ciutat. La franja de població que predomina és la de 15 a 64 anys, segons dades de l'any 2019.
- Quant al lloc de naixement dels habitants de la ciutat, 23.346 persones que viuen a la ciutat ha nascut en algun municipi de Catalunya, 3366 ha nascut a la resta d'Espanya i finalment, 8516 persones han nascut a l'estranger.
- Només l'any 2019, van arribar a la ciutat 1071 persones, 109 dels quals provenien de la resta de Catalunya i Espanya i 962 d'altres països. D'aquests últims, 119 provenien de la resta de la Unió Europea i 843 d'altres llocs del món. Tots aquests fenòmens migratoris han provocat un augment de la població de la ciutat.
- Respecte al nivell d'instrucció de la població, predominen els habitants que tenen un nivell d'estudis equivalent a un Cicle Formatiu de Grau Superior (15.052), seguit de les persones que tenen estudis equivalents al nivell d'un Cicle Formatiu de Grau Mitjà (5076), el tercer lloc l'ocupen els habitants amb graus universitaris (3932) i finalment, els habitants que no tenen cap titulació, que són 3571.

Característiques del centre educatiu

L'Escola Pia d'Olot és un centre educatiu de tipus concertat que forma part de l'Escola Pia Catalunya, juntament amb altres escoles que es troben arreu del territori català. Aquest centre educatiu, que està situat al centre de la ciutat, rep alumnes tant d'Olot com de la resta de la comarca i s'hi imparteixen els ensenyaments d'educació infantil, educació primària, Educació Secundària Obligatoria (ESO), Cicles Formatius de Grau Mitjà i Superior i un Programa de Formació i Inserció (PFI). Per tant, les edats dels infants i joves de l'escola comprèn des dels tres fins als setze anys, en el cas de l'ensenyament obligatori i dels setze als vint en el cas dels ensenyaments postobligatoris.

La missió de l'escola és educar als nens i nenes i als joves *per ajudar-los a créixer com a persones lliures i autònomes que, de manera crítica, puguin viure en comunitat i se sentin compromesos en la construcció d'un món més just, sostenible i en pau* (Escola Pia Olot, 2020). Per aquest motiu, l'escola es considera oberta, acollidora, innovadora, participativa, arrelada i transformadora. (Escola Pia d'Olot, 2021).

Tot i que el nivell socioeconòmic de la majoria de les famílies dels i les alumnes del centre educatiu és mitjà-alt, l'Escola Pia acull infants de totes les classes socials per diversos motius: per una banda, perquè és una escola oberta a la comunitat i com a tal,

“respon al dret que tota persona té a l'educació” (Escola Pia d'Olot, 2021). Per altra banda, perquè hi ha un acord municipal que esmenta que els nens i nenes amb NESE i NEE es reparteixen equitativament entre tots els centres educatius de la ciutat. D'aquesta manera s'afavoreix la inclusió de tots els i les alumnes. Actualment, l'Escola Pia d'Olot té entre un 20 i un 25% d'alumnes amb NESE i NEE la majoria dels quals són nouvinguts i infants que tenen una situació socioeconòmica desafavorida.

Des de fa cinc anys, en el centre educatiu es porta a terme un projecte que es diu *SUMMEM aprèn i conviu* per donar resposta a problemes que els infants es poden trobar a la vida quotidiana. Per fer aquest projecte, es porten a terme Itineraris d'Aprenentatge interdisciplinaris (IA) així com treball cooperatiu, on es fomenten valors i competències emocionals com per exemple, el respecte, la cooperació i l'empatia. Aquests també es treballen en l'àrea de cultura religiosa, a la franja horària d'II+D Tribu, en la qual una vegada a la setmana es fa assemblea amb els i les alumnes d'aquesta i en l'espai d'ecologia emocional, que es duu a terme en l'etapa 7-12, concretament a partir de 3r de Primària. Segons Mercè Conangla i Jaume Soler, aquesta és *el arte de gestionar nuestros afectos de tal forma que la energía emocional que de ellos se deriva se canalice en dirección al crecimiento y mejora como seres humanos, a la mayor calidad de nuestras relaciones con los demás y a un mejor y mayor cuidado del mundo que nos rodea* (Conangla i Soler, 2012:70).

Pel que fa als mestres i a les mestres de l'escola, a l'etapa de primària hi ha tres tutors per nivell, que porten a terme formació contínua al llarg del curs escolar. Concretament en el curs 2020-21, realitzen formació sobre l'avaluació i el treball cooperatiu. Quant a la primera, la porten a terme amb Neus Sanmartí, professora emèrita de la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB). Respecte de l'última formació, es tracta del *Programa CA/AC (Cooperar per Aprendre/Aprendre a cooperar) per ensenyar a aprendre en equip*, que coordinen Pere Pujolàs i José Ramón Lago i que realitza la Universitat de Vic - Universitat Central de Catalunya (UVIC-UCC).

Quant a l'organització de les aules, l'Escola Pia d'Olot és un centre de dues línies. Tot i això, abans de la pandèmia de la Covid i només en algunes franges horàries, cada curs (de P3 fins a 6è de Primària) ajuntava les dues línies, de manera que acabaven sent un sol grup amb tres mestres tutors. Actualment s'han mantingut els tres tutors per curs, però a causa de la normativa del Departament d'Educació respecte de la pandèmia, cada curs està dividit en dos grups bombolla amb un tutor/a cadascun i el tercer tutor/a dedica algunes hores a cada grup bombolla amb el qual treballa unes competències determinades.



Imatge 2. Entrada principal de l'Escola Pia d'Olot. Font: Viquimàpia (2021)

Respecte a les instal·lacions del centre educatiu, aquest en disposa de diversos tipus. En primer lloc, a l'escola es poden trobar espais en els quals es realitza activitat física com el pavelló, l'espai de psicomotricitat i tres patis que estan repartits al voltant de l'escola. Pel que fa a l'àmbit científic i tecnològic, hi ha un laboratori que utilitzen els i les alumnes de totes les etapes, un laboratori de física, en el qual només hi accedeix l'alumnat d'ESO, un taller de tecnologia i una aula d'informàtica i robòtica. Quant a les instal·lacions artístiques, l'escola disposa d'una aula de música amb tres espais insonoritzats en els quals es porten a terme les extraescolars de música, i un taller de plàstica. Concretament en el pis de primària es poden trobar set aules dobles que poden reduir-se en espais més petits i una aula d'anglès. A l'escola també hi ha espais polivalents, els quals són tres aules i una església que està dessacralitzada, on s'hi porten a terme tota mena d'actes. Finalment, el centre educatiu també disposa d'un menjador, una ludoteca, la mediateca (biblioteca) i diversos despatxos pel professorat. Específicament a l'etapa d'educació primària, els i les alumnes utilitzen la majoria d'espais esmentats anteriorment, exceptuant el laboratori de física, l'aula de psicomotricitat i l'aula de tecnologia.

Característiques de l'alumnat

En aquest centre educatiu hi ha escolaritzats alumnes amb necessitats educatives molt diverses, les quals són:

- TDAH
- Epilèpsia
- Retard mental
- Infants en procés d'alfabetització
- Dislèxia

- Síndrome d'Angelman
- Dificultats socials o situació socioeconòmica desafavorida

Concretament al grup bombolla 2 de primer de Primària, la tribu dels Pirates Barbablava, en la qual se centra aquest treball, hi ha un nen amb dificultats d'aprenentatge i una nena amb un Pla Individualitzat (PI) del nivell de P5.

Totes aquestes necessitats s'atenen dins l'aula ordinària fomentant així la inclusió de tot l'alumnat. Cal destacar que en altres cursos l'escola disposava d'una Aula d'Acollida per acollir a l'alumnat nouvingut i ensenyar-los la llengua vehicular i d'aprenentatge de l'escola.

A l'escola també disposen de la Comissió d'Atenció a la Diversitat (CAD), la qual planifica i fa el seguiment de les intervencions que es realitzen amb nens i nenes que presenten NESE i NEE. A l'escola es fan dos tipus de CAD, la pedagògica i la social. En la primera, es reuneixen almenys un dels tutors/es de cada tribu, la coordinadora pedagògica d'infantil i primària, la psicòloga del centre educatiu i el/la representant de l'EAP. En la segona es reuneixen els mateixos membres a més a més d'un assistent o assistenta social. Normalment la CAD es fa una vegada al mes, però la majoria de vegades se'n fa més d'una en aquest mateix període de temps.

Organigrama

A continuació presento l'organigrama del centre educatiu per tal de donar a conèixer més detalladament l'organització del professorat així com l'estructura dels diversos ensenyaments que s'hi imparteixen:

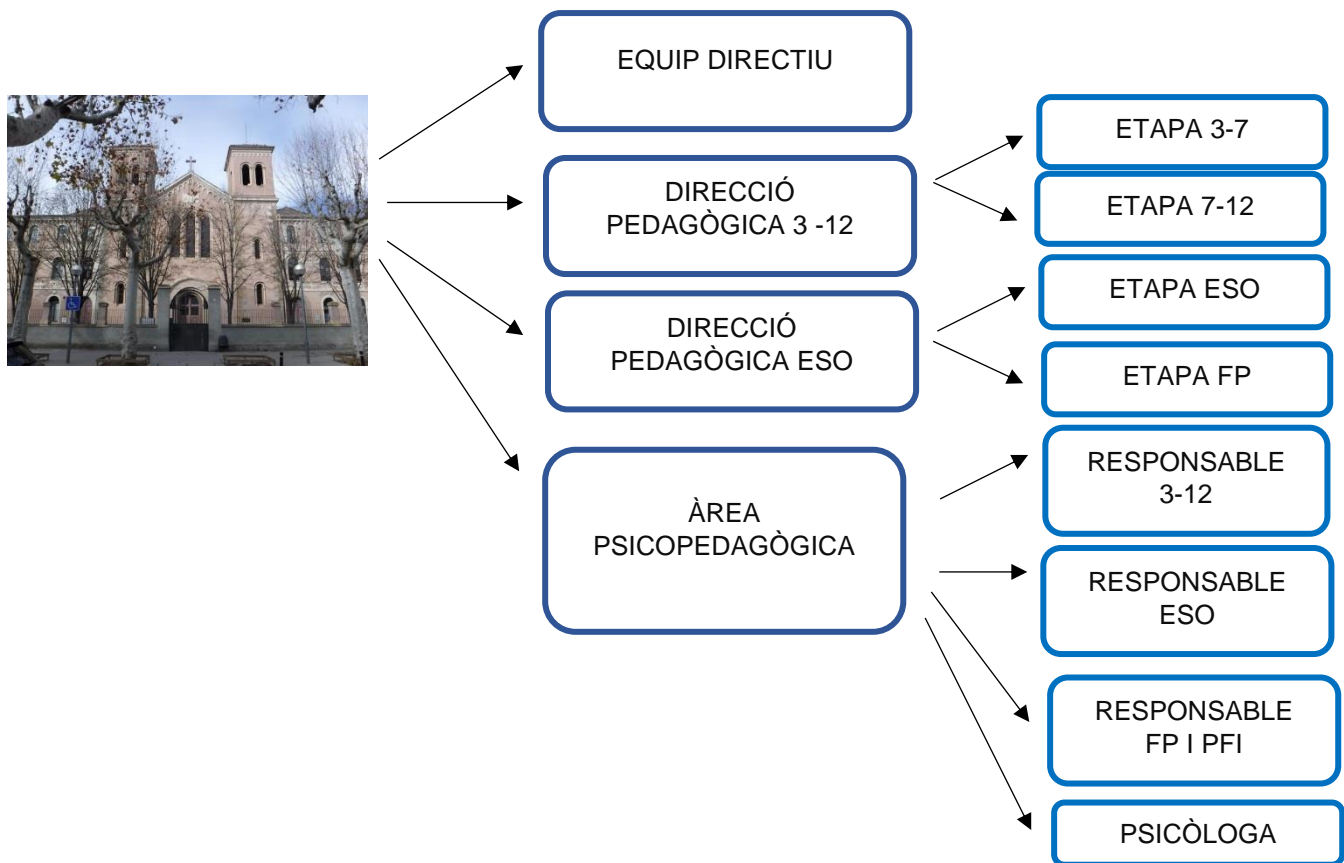


Figura 1. Organigrama del centre. Font: Escola Pia Olot (2021)

Com es pot veure en aquest organigrama, en el centre educatiu hi ha alumnes d'edats entre els tres i els vint anys, tenint en compte tots els ensenyaments que s'imparteixen. No obstant això, en aquest treball se centra en els i les alumnes de l'etapa de primària, més concretament en els del grup bombolla 2 de primer curs. Cal destacar que a l'escola també hi ha una psicòloga, la qual assessora els mestres i les mestres sobre determinades necessitats educatives que presenta l'alumnat de l'escola.

7.2. Destinataris

El grup bombolla 2 de primer de primària de l'Escola Pia d'Olot és un grup format per 17 nens i nenes, concretament, nou nens, un dels quals ha arribat al febrer d'aquest any, i vuit nenes. A nivell acadèmic, és un grup on es noten molt els ritmes d'aprenentatge, per la qual cosa es poden distingir tres nivells: els infants que necessiten menys temps per fer les tasques proposades, els que necessiten temps però no excessivament i els que necessiten més temps per fer les tasques. A banda d'aquests hi ha un nen que presenta moltes dificultats en totes les àrees, del qual se n'està fent una valoració psicopedagògica i una nena amb un PI d'un nivell de P5. Respecte d'aquests dos últims infants, estan ben integrats en el grup i la resta de la classe ajuda molt a la nena que té el PI, ja que és la que presenta més dificultats, encara que cada vegada van prenent

més consciència que aquesta nena es va diferenciant més de la resta de la classe, sobretot les nenes. Quant a les activitats del projecte, és possible que el mestre o la mestra hagi d'oferir algun tipus d'ajuda a aquests dos infants, com ara fragmentant l'explicació en consignes més curtes o fer-los més preguntes que els altres nens i nenes per ajudar-los a explicar una determinada situació. A nivell de relacions interpersonals, els infants tenen bona relació entre ells/es tot i que prefereixen uns companys o uns altres per jugar. Quan hi ha algun conflicte, aquest sol ser causat per manca de consciència emocional, és a dir, per no interpretar adequadament com se sent algun company/a, empatia, autocontrol, autoestima i fins i tot, cooperació, motius pels quals s'ha decidit fer un projecte per tal que els infants del grup desenvolupin aquestes competències.

7.3. Recursos

Segons la informació presentada en l'Anàlisi de Necessitats, quant a la previsió de recursos, es necessitarà el següent: en primer lloc, trobar una estona a la setmana per treballar les competències emocionals anteriorment esmentades, en segon lloc, un professional que realitzi les dinàmiques amb els infants del grup-classe i en tercer lloc, material per portar a terme les activitats. Pel que fa a la franja horària en la qual es podrien fer les activitats, podria ser l'hora d'II+D tribu, una estona on el grup-classe fa activitats com ara una assemblea. Respecte al professional que pot realitzar les activitats amb el grup, pot ser el mateix tutor o tutora d'aquest. Finalment, els recursos que es necessiten per portar a terme el projecte formen part del material que hi ha a l'aula i a l'escola.

7.4. Objectius

Quant als objectius del projecte, aquests són els següents:

Objectiu general:

- Treballar competències emocionals amb els nens i nenes de primer de primària a partir de l'ecologia emocional.

Objectius específics:

- Desenvolupar la consciència emocional i l'autocontrol.
- Fomentar l'autoconeixement i l'autoestima.
- Millorar l'escolta activa, la cooperació i l'empatia.

Tal com es pot veure, aquest projecte pretén treballar algunes de les competències emocionals amb els nens i nenes del grup bombolla 2 de primer de primària a partir de l'ecologia emocional, que de manera més específica es concreta en desenvolupar la consciència emocional i l'autocontrol, reforçar l'autoconeixement i l'autoestima i millorar l'escolta activa, la cooperació i l'empatia. Aquests últims objectius es concreten en les diverses activitats que es proposen en aquest projecte, dels quals cal destacar que el primer i el tercer es troben presents en totes les dinàmiques, ja que en cada una els infants han de dir com s'han sentit i centrar-se en l'activitat que s'està fent. Per altra banda, al final de cada una d'aquestes hi ha una part de posada en comú, per la qual cosa es posen en pràctica les competències de l'escolta activa i l'empatia, perquè es pretén que els nens i nenes escoltin les aportacions dels companys/es i entenguin per quin motiu les han fet. Respecte del segon objectiu, cal destacar que la majoria d'activitats treballen l'autoconeixement i només algunes treballen específicament l'autoestima, perquè tot i que s'ha de fomentar que els infants s'estimin tal com són, en aquesta edat encara busquen molt l'aprovació de l'adult, per la qual cosa, a les posades en comú, cal que el mestre o la mestra fomenti aquesta competència emocional. Pel que fa a la temporització de les activitats, aquestes tenen una durada d'uns vint o vint-i-cinc minuts com a màxim, però dependrà del criteri del mestre o la mestra, ja que pot considerar dedicar més temps o menys a una activitat concreta. Si es resumeix tota aquesta informació en forma de taula, quedaria de la següent manera:

| Objectiu | Activitats | Temporització | Dimensió |
|--|---|---|---|
| Desenvolupar la consciència emocional i l'autocontrol. | Totes les activitats | 15-20 minuts com a màxim, tot i que depèn del criteri del mestre o la mestra. | Atenció, respiració, relaxació, visualització, veu/parla, consciència sensorial, postura, moviment i energia. |
| Reforçar l'autoconeixement i l'autoestima. | -Com em sento? -Com em sento quan? -Qualitats positives -Fem la maleta -La respiració humana -Comptem respiracions -Fem d'espectadors | 15-20 minuts com a màxim, tot i que depèn del criteri del mestre o la mestra. | -Atenció -Atenció -Atenció -Atenció -Respiració -Respiració -Visualització -Veu/parla |

| | | | |
|---|--|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> -Els sons de les emocions -Sensacions II -Paraules boniques -Relaxació sensorial -La sorpresa -Quina postura faig quan...? -Postura i relaxació -Endevinalles amb moviment -Moviment i relaxació -Bloqueig energètic vs. flux d'energia -Bloqueig energètic vs. flux d'energia | | <ul style="list-style-type: none"> -Veu/parla -Veu/parla -Consciència sensorial -Consciència sensorial -Postura -Postura -Moviment -Moviment -Energia -Energia |
| Millorar l'escolta activa, la cooperació i l'empatia. | Totes les activitats | 15-20 minuts com a màxim, tot i que depèn del criteri del mestre o la mestra. | Atenció, respiració, relaxació, visualització, veu/parla, consciència sensorial, postura, moviment i energia. |

Taula 2. Relació de les activitats amb els objectius específics. Font: Elaboració pròpia (2021)

7.5. Metodologia i activitats

Com ja s'ha posat de manifest a l'apartat 6 de metodologia, el projecte s'insereix dins l'àmbit qualitatiu, concretament, dins les pedagogies actives. Per aquest motiu, aquest es fonamenta en què l'infant és el protagonista dins el procés d'aprenentatge, guiat pel mestre o la mestra i en proposar activitats d'experimentació que motivin als nens i nenes a assolir els objectius proposats en aquestes i en el projecte, així com es mostrin crítics amb les seves actituds i les dels altres. En aquest apartat, doncs, es referirà a la metodologia de les activitats del projecte.

Les dinàmiques que es presentaran permeten treballar competències emocionals des de l'ecologia emocional, per tal que els infants d'aquest grup millorin la relació amb ells mateixos, amb els altres així com amb el medi.

Les activitats proposades estan agrupades en les diferents dimensions de l'ecologia emocional, les quals permeten treballar totes aquelles capacitats i habilitats que els nens i nenes han de practicar per ser persones emocionalment ecològiques o persones

CAPA. En cada dimensió hi ha sis activitats, algunes de les quals poden englobar-se en més d'una, depenent de l'objectiu de l'activitat que es vulgui treballar. Respecte de les dinàmiques, es presenta l'objectiu d'aquesta i l'objectiu del projecte que es treballa a partir d'aquesta, així com es plantegen criteris per l'avaluació d'aquests. A més a més, es recomana seguir l'ordre que es presenta de les dinàmiques, ja que estan plantejades de més simple a més complexa o bé primer es treballa la relació amb un mateix, per després poder treballar la relació amb els altres i amb l'entorn.

Finalment, cal destacar que tot i que l'escola en la qual es portarà a terme el projecte em va donar un model d'activitats d'ecologia emocional, les dinàmiques que es poden trobar en aquest apartat són d'autoria pròpia.

7.6. Temporització

Pel que fa a la temporització del projecte, aquest es portarà a terme durant tot un curs escolar. Respecte de la durada setmanal de les dinàmiques, es pot dedicar una estona de la franja horària d'II+D tribu a la realització d'una o més activitats d'ecologia emocional. Cada mes es treballarà una dimensió de l'ecologia emocional diferent, exceptuant el mes de juny, en el qual es farà un tancament del projecte. La relació dels mesos i les dimensions, doncs, quedaria aproximadament d'aquesta manera:

| Mes | Dimensió |
|---------------|------------------------|
| Setembre 2021 | Atenció |
| Octubre 2021 | Respiració |
| Novembre 2021 | Relaxació |
| Desembre 2021 | Visualització |
| Gener 2022 | Veu/parla |
| Febrer 2022 | Consciència sensorial |
| Març 2022 | Postura |
| Abril 2022 | Moviment |
| Maig 2022 | Energia |
| Juny 2022 | Tancament del projecte |

Taula 3. Temporització del projecte. Font: Elaboració pròpia (2021)

Cal destacar que la temporització de les activitats així com la franja horària en la qual s'haurien de fer són orientatives, ja que en funció de les necessitats i aprenentatges dels nens i nenes, es poden fer més o menys activitats de les dimensions presentades. Respecte a l'horari en el qual es fan aquestes dinàmiques, també pot variar, ja que potser un dia determinat a l'hora de pati sorgeix un conflicte i el mestre o la mestra

considera oportú dedicar una estona després del pati a fer alguna activitat d'ecologia emocional que permeti debatre els comportaments que els infants han tingut en aquest.

7.7. Cost del projecte

El projecte té un cost baix, ja que per realitzar la majoria d'activitats no es necessita material extra, i en les que se'n necessita, els recursos que es faran servir es troben a l'aula i a l'escola, per tant, estan inclosos dins el pressupost del centre educatiu. Alguns exemples serien fulls de paper, llapis, colors, pissarres petites i la pissarra de l'aula. Per altra banda, tampoc es contractaran els serveis de cap professional o empresa externs perquè el mateix tutor o tutora del grup-classe és qui pot realitzar les activitats en una franja horària determinada. Per tots aquests motius es pot afirmar que el projecte és viable.

7.8. Avaluació

Respecte de l'avaluació del projecte, aquesta estarà dividida en diferents fases. Abans de començar el projecte i per tal de detectar el grau de desenvolupament de les competències emocionals treballades, es realitzarà una avaluació inicial (vegeu activitat als annexos). Mentre s'estiguin portant a terme les activitats del projecte es farà una avaluació contínua dels infants per veure el grau d'assoliment de les competències emocionals i dels objectius de les activitats plantejades. Finalment, en acabar totes les dimensions del projecte es portarà a terme una avaluació final, que serà la mateixa activitat que la de l'avaluació inicial. La temporització de l'avaluació quedaria de la següent manera:

| Mes | Tipus d'avaluació |
|------------------------------------|--------------------|
| Setembre | Avaluació inicial |
| D'octubre a maig (ambdós inclosos) | Avaluació contínua |
| Juny | Avaluació final |

Taula 4. Avaluació del projecte. Font: Elaboració pròpia (2021)

7.9. Mostra d'activitat:

Tot seguit presento una de les activitats que es portaran a terme en el projecte, que pertany a la dimensió de l'atenció:

COM SÓC JO?

Objectius:

Activitat:

- Expressar qualitats positives i aspectes de millora sobre un mateix.

Projecte:

- Reforçar l'autoconeixement i l'autoestima.
- Desenvolupar la consciència emocional.
- Millorar l'escolta activa i l'empatia.

Competències emocionals que es treballen:

- Autoconeixement
- Autoestima
- Consciència emocional
- Escolta activa
- Empatia

Material:

Paper d'emballar i retoladors.

Desenvolupament:

En primer lloc, es demanarà als infants que tanquin els ulls i que facin tres respiracions profundes. Després s'explicarà als nens i nenes que, de manera individual, pensin una qualitat positiva i un aspecte de millora. Seguidament, es posaran per parelles i comentaran aquests aspectes. Posteriorment, es posarà en comú amb tota la classe i s'anotará aquesta informació en un mural, on es posarà una estrella, marca o gomet cada vegada que els infants portin a terme algun dels aspectes positius que han comentat i s'hagi notat una millora en l'aspecte que han proposat per aquest àmbit. Al final de l'activitat, es preguntarà als infants com s'han sentit durant l'activitat per tal que expressin emocions, pensaments i reflexions que hagin sorgit mentre es feia aquesta.

Variants:

La part de l'activitat que es realitza en parella es pot fer en petit grup.

Criteris d'avaluació:

- El nen o nena identifica i expressa qualitats positives i aspectes de millora sobre ell o ella mateixa.
- El nen o nena identifica i expressa com se sent durant l'activitat.
- El nen o nena escolta als companys/es i entén el motiu pel qual han fet una determinada aportació.

Una vegada exposades les característiques del grup bombolla 2 de primer de primària, els objectius del projecte, la temporització, els recursos necessaris per portar-lo a terme, determinar si la intervenció és viable, la metodologia, l'avaluació i un exemple d'activitat, en el punt següent es presentaran les conclusions del TFG.

8. CONCLUSIONS

En aquest punt es presentaran les conclusions del TFG, concretament s'esmentaran els motius pels quals el projecte és viable, les perspectives de futur d'aquest treball, si s'han complert els objectius proposats i què m'ha aportat la realització del TFG.

El projecte presentat en l'apartat anterior és viable pels següents motius: en primer lloc, sorgeix d'una necessitat real detectada en el grup bombolla 2 de primer de primària de l'Escola Pia d'Olot, el grup-classe on vaig realitzar les pràctiques de la menció d'Educació Inclusiva i Atenció a la Diversitat. En segon lloc, els objectius de la intervenció es corresponen amb la realitat del grup-classe i estan ben plantejats. En tercer lloc, aquests últims es poden assolir a partir de la realització de les activitats proposades. Finalment, els costos econòmics del projecte són baixos, ja que el tutor o tutora d'aquest grup bombolla serà qui realitzarà les activitats amb els infants. A més a més, els recursos materials que es necessiten per portar-lo a terme, com ara folis, llapis, colors i paper d'embalar, entre d'altres, s'inclouen dins del pressupost del centre educatiu. Quant al material sensorial que es requereix per fer algunes activitats, sobretot les de la dimensió de consciència sensorial, es poden trobar en altres espais de l'escola, concretament, en les aules d'educació infantil. No obstant això, en la majoria d'activitats, no es necessita material específic.

Per altra banda, considero que aquest projecte té futur perquè es poden treballar les competències emocionals tractades en aquest TFG en tots els cicles d'educació primària, fent petites modificacions en les activitats per tal d'adequar-les a les necessitats educatives del grup de nens i nenes amb els quals es treballa, així com en la fase del desenvolupament cognitiu, lingüístic, social i emocional en la qual es troben. Fins i tot, el projecte es podria portar a terme en l'àmbit de l'educació no formal, com ara en casals d'estiu i esplais setmanals. Pel que fa al desenvolupament de la intervenció, es recomana seguir l'ordre de les dimensions i activitats plantejades. Respecte de les primeres, perquè és prioritari treballar la dimensió de l'atenció amb els nens i nenes del grup bombolla, per tal que aprenguin a centrar-la en l'activitat que s'està realitzant. Un cop els infants hagin fet aquest aprenentatge, ja es podran treballar les altres dimensions. Quant a les activitats, van de més simple a més complexa o, des de treballar competències emocionals de la intel·ligència intrapersonal a treballar les que intervenen en les relacions amb les altres persones i amb l'entorn. Respecte a l'ecologia emocional, és una manera de treballar les competències emocionals amb nens i nenes de diferents edats que es pot utilitzar actualment i de cara al futur perquè treballa la relació amb un mateix, per tal que després aquesta persona estableixi i mantingui relacions positives

amb les altres persones i l'entorn, és a dir, vol formar persones emocionalment ecològiques o persones CAPA. A més a més, l'ecologia emocional pot resultar efectiva per prevenir futurs casos d'assetjament escolar, ja que si els nens i nenes escullen destinar la seva energia a mantenir una relació positiva amb un mateix, amb els altres i amb l'entorn, no hi haurà lloc per l'assetjament escolar. En altres paraules, si es millora la relació amb un mateix, la relació amb els altres i l'entorn també seran més positives.

Pel que fa als objectius del TFG, puc afirmar que s'han complert tant els que feien referència a l'apartat del marc teòric com els del projecte. Respecte dels primers, considero que he estudiat i analitzat el concepte d'intel·ligència emocional i les seves implicacions educatives en els infants de sis a set anys per diversos motius: en primer lloc, perquè he explicat en què consisteix cada competència emocional que es treballarà en el projecte, que són l'escolta activa, la cooperació, l'empatia, l'autoestima, l'autoconeixement, l'autocontrol i la consciència emocional, respectivament. En segon lloc, he tractat les implicacions educatives de treballar competències emocionals a partir de l'ecologia emocional amb els infants per prevenir futurs casos d'assetjament escolar, ja que he exposat les raons per les quals es podrien prevenir aquest tipus de casos des d'aquesta perspectiva. En tercer lloc, he fet referència a la fase del desenvolupament cognitiu, lingüístic, social i emocional on es troben els infants de sis a set anys, citant i exposant algunes teories de psicòlegs que han estudiat el desenvolupament infantil, com ara les teories del Desenvolupament Cognitiu de Piaget i de Vigotsky, així com les fites del desenvolupament emocional dels nens i nenes d'aquesta edat que es troben en dues guies didàctiques, concretament *Tiempo de Crecer: el desarrollo de niños y niñas de 4 a 10 años* del Centro de Estudios de Desarrollo y Estimulación Psicosocial (CEDEP) de Xile i la guia *Créixer en família*, del Departament de Benestar i Família de la Generalitat de Catalunya. Tot i haver descobert més aspectes sobre els objectius que em plantejava en el marc teòric no els he esmentat en el treball, ja que si no, no compliria amb l'extensió d'aquest. Quant als segons, he assolit l'objectiu de treballar competències emocionals amb nens i nenes de primer de primària a partir de l'ecologia emocional, perquè he elaborat un projecte per tal que els infants del grup bombolla 2 d'aquest curs de l'Escola Pia d'Olot puguin desenvolupar l'escolta activa, la cooperació, l'empatia, l'autoestima, l'autoconeixement, l'autocontrol i la consciència emocional, a partir d'una sèrie d'activitats d'experimentació en les quals l'infant és el protagonista dins del procés d'aprenentatge.

Personalment, aquest TFG m'ha permès valorar la necessitat de treballar competències emocionals amb els infants d'un nivell concret de l'educació primària. Si bé sempre m'he posicionat a favor de treballar la part emocional a l'escola, ara més que mai considero

que és necessari treballar-la a causa de la pandèmia de la Covid-19. En segon lloc, he pogut conèixer i aprofundir en el concepte d'ecologia emocional així com en la seva aplicació didàctica, la qual penso que em serà molt útil de cara a un futur pròxim, per ensenyar als nens i nenes d'un nivell concret de primària la importància de relacionar-se millor amb ells mateixos, amb les altres persones i l'entorn. A més a més, he après que és necessari fer ecologia emocional i educació emocional amb els nens i nenes de primària per prevenir casos d'assetjament escolar, ja que si es remarca als infants la importància de relacionar-se millor amb ells mateixos i es treballa per tal que això es compleixi, les seves relacions interpersonals i la relació amb l'entorn també seran més positives. En quart lloc, he pogut conèixer en quina fase del desenvolupament cognitiu, lingüístic, social i emocional es troben els nens i nenes de sis a set anys, la qual cosa em serà molt útil per dissenyar, aplicar i avaluar propostes didàctiques si sóc tutora d'un grup-classe de Cicle Inicial. També cal destacar que aquest TFG m'ha aportat molta satisfacció per dos motius: primerament, perquè he pogut dissenyar una intervenció per tal que els nens i nenes del grup-classe on vaig fer les pràctiques puguin progressar en l'aprenentatge d'algunes competències emocionals. Per altra banda, perquè he pogut aportar el meu "granet de sorra" en la prevenció de l'assetjament escolar.

Una vegada presentades les conclusions del treball, en el punt següent exposaré la bibliografia i webgrafia consultada.

9. BIBLIOGRAFIA I WEBGRAFIA

A continuació presento la bibliografia i la webgrafia consultades per fer aquest treball:

Ajuntament d'Olot (7 de febrer de 2021). *Plànol d'Olot*. <http://sig.olot.cat/olotgis42/visor/geoportal?centre=458249.9,4669533.8&capes=T923,T948,T4105&escala=20000>

Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, vol. 18, p. 13-25.

Bisquerra, R. (Coord.) (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu.

Bisquerra, R. (29 de març de 2021). *Competencias emocionales*. <https://www.rafaelbisquerra.com/competencias-emocionales/>

Bisquerra, R. i Hernández, S. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el programa aulas felices. *Papeles del Psicólogo / Psychologist Papers*, 38(1), p. 58-65. Madrid.

Carpena, A. (2016). La empatía es posible. *Educación emocional para una sociedad empática* (8-25). <https://www.edescler.com/img/cms/pdfs/9788433028228.pdf>

Centro de Estudios de Desarrollo y Estimulación Psicosocial (2015). Tiempo de Crecer: el desarrollo de niños y niñas de 4 a 10 años. http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Tiempo-de-Creer_0_0.pdf

Collell, J. i Escudé, C. (2002). La violencia entre iguales a la escuela: el *Bullying*. *Àmbits de Psicopedagogia*, 4, P. 20-24.

Conangla, M. i Soler, J. (2012). Ecología emocional. *Cabines España* (64), 70-72. <http://www.w.ecologiaemocional.org/assets/files/articulos/007-Ecologia%20emocional.pdf>

Conangla, M. i Soler, J. (2014). *Ecología emocional para el nuevo milenio. El arte de reinventarse a uno mismo*. Barcelona: Editorial Amat.

Couoh, C.L.; Góngora, A.; García, A.D.; Macías, I.R.; Olmos, N.A. (2015). Ansiedad y autoestima en escolares de educación primaria de Mérida, Yucatán. *Enseñanza e investigación en Psicología*, 20 (3), p. 302-308. <https://www.redalyc.org/pdf/292/29242800007.pdf>

Departament de Benestar Social i Família (2013). Créixer en família, guia de 6-12 anys per a les dinamitzadores i dinamitzadors. https://fundaciobofill.cat/uploads/docs/5/z/h/6/c/k/6/l/t/creixer_familia_6_121-copy.pdf

Departament d'Educació (30 de març de 2021). *Carta de Compromís Educatiu*. <http://educacio.gencat.cat/ca/arees-actuacio/families/families-escola/carta-compromis-educatiu/>

Departament d'Educació (30 de març de 2021). *Projecte Educatiu de Centre*. <http://educacio.gencat.cat/ca/arees-actuacio/centres-serveis-educatius/projectes-centre/projecte-educatiu-centre/>

Díaz-Lopez, A., Rubio-Hernández, F. J., & Carbonell-Bernal, N. (2019). Efectos de la aplicación de un programa de inteligencia emocional en la dinámica de bullying. Un estudio piloto. *Revista De Psicol. Educ*, 14, 124-135.

Duckworth, A. L., & Steinberg, L. (2015). Unpacking self-control. *Child development perspectives*, 9(1), 32-37.

Escola de les Aigües (2020). *Projectes d'Educació Emocional*. <https://www.xn--escoladelesaigues-wzb.cat/projectes-descola/projecte-escoltam/>

Escola Mare de Déu de Montserrat (2017). *Projecte Emocional*. https://agora.xtec.cat/ceipmontserrat-castellvi/wp-content/uploads/usu1029/2016/09/Projecte-Emocional_MDM_2016-17.pdf

Escola Pia Olot (7 de febrer de 2021). Etapa 3-7. <https://olot.escolapia.cat/etapa-3-7/>

Escola Pia Olot (7 de febrer de 2021). Etapa 7-12. <https://olot.escolapia.cat/etapa-7-12/>

Escola Pia d'Olot (7 de febrer de 2021). II+D La clau del nostre SUMMEM. <https://olot.escolapia.cat/summem/>

Escola Pia d'Olot (7 de febrer de 2021). La nostra escola i la nostra missió. <https://olot.escolapia.cat/la-nostra-escola-2/>

Escola Pia d'Olot (7 de febrer de 2021). Organigrama. <https://olot.escolapia.cat/la-nostra-escola-2/>

Escola Pia d'Olot (2021). Projecte Educatiu de Centre. Material no publicat

Escola Pia Olot (2016-17) Programació competències emocionals curs 2016-17. Material no publicat.

Escola Pia Olot (2016-17) Programació segon trimestre. Material no publicat.

Escola Pia Olot (2016-17). Programació tercer trimestre. Material no publicat.

Gardner, H. (1995). Reflections on multiple intelligences: Myths and messages. *Phi Delta Kappan*, 77, 200-209.

Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional*. Madrid: Editorial ZETA.

Guitart, M. i Giménez, F. (2000). Trabajo cooperativo en entornos virtuales de aprendizaje. *Aprender en la virtualidad*, p. 113-134.

Highland-Angelucci, L.; Valadez-Sierra, D.; Pedroza-Cabrera, F. (2015). La victimización producto del bullying escolar y su impacto en el desarrollo del niño desde una perspectiva neuropsicológica. *Educación y Desarrollo*, 32, 21-28.

IDESCAT (7 de febrer de 2021). *El municipi en xifres: Olot*. <https://www.idescat.cat/emex/?id=171143>

Institut d'Ecologia Emocional (31 de març de 2021). *Model i conceptes*. <https://ecologiaemocional.org/ca/model-ecologiaemocional-conceptes/>

Institut Municipal d'Educació de l'Ajuntament d'Olot; Servei d'Educació del Consell Comarcal de la Garrotxa i Àrea de Ciutadania i Immigració del Consorci d'Acció Social de la Garrotxa. *La distribució equilibrada dels alumnes amb Necessitats Educatives Especials a Olot*. https://www.garrotxa.cat/assets/NEE_sense_FAQ.pdf.pdf

López-Zafra, E., Pulido, M. i Berrios, P. (2014). Adaptación y validación al español del EQ-i (Short Form) en universitarios. *Boletín de Psicología*, 110, p. 21-36.

Mendoza, B. i Maldonado, V. (2017). Acoso escolar y habilidades sociales en el alumnado de educación básica. *CIENCIA, ergo-sum* (24.2), p.109-116.

Mendoza, B. i Pedroza, F. (2015). Evaluación de un Programa de Intervención para Disminuir el Acoso Escolar y la Conducta Disruptiva. *Acta de Investigación Psicológica - Psychological Research Records*, 2 (5), p. 1947-1960. <https://www.redalyc.org/pdf/3589/358942803001.pdf>

Ministerio de Educación y Formación Profesional (30 de març de 2021). *Calendario de implementación de la LOMLOE* [arxiu de vídeo]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=XOb_m_aPFhw

Ministerio de Educación y Formación Profesional (30 de març de 2021). *Cambios respecto al currículo*. <https://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:cbc8947e-5105-4dd1-853b-dd398cf6d696/cambios-respecto-al-curriculo.jpg>

Ministerio de Educación y Formación Profesional (30 de març de 2021). *Educación Primaria*. <https://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:1737dd4a-c9c5-499b-91d6-7945ece0982e/modificaciones-educacion-primaria.jpg>

Ministerio de Educación y Formación Profesional (30 de març de 2021). *Una educación para el siglo XXI*. <https://www.educacionyfp.gob.es/destacados/lomloe.html>

Mounoud, P. (2001). El desarrollo cognitivo del niño: desde los descubrimientos de Piaget hasta las investigaciones actuales. *Contextos educativos*, 4, 53-77.

Muñoz-Prieto, M. M. (2017). Desarrollar la inteligencia emocional para prevenir el acoso escolar. *EA, Escuela Abierta*, 20, 35-46.

Oliva, M. i Fabado, B. (2011) *Reciclaje emocional*. Asociación Española de Dirección y Desarrollo de Personas.

Pérez Campanero, M^a P. (1995). *Cómo detectar las necesidades de Intervención Socioeducativa*. Madrid: Narcea.

Portal Jurídic de Catalunya (30 de març de 2021). *Llei 12/2019, del 10 de juliol, d'educació*. <https://portaldogc.gencat.cat/utillsEADOP/PDF/5422/1795254.pdf>

Rafael, A. (2007). Desarrollo Cognitivo: Las Teorías de Piaget y de Vygotsky. http://www.paidopsiquiatria.cat/archivos/teorias_desarrollo_cognitivo_07-09_m1.pdf

Ribosa, J. i Duran, D. (2017). Cooperación, juego y matemáticas: anàlisis de la aplicación del triduo cooperativo con el alumnado de Primaria, p. 205-231. <https://documat.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6110866>

Rocha, M. D. R. G. (2020). El autoconocimiento: herramienta clave de la educación socioemocional para la gestión de los conflictos escolares. *Práctica Docente. Revista de Investigación Educativa*, 2(4), 163-188.

Salovey, P. i Mayer, J. (1990). *Emotional Intelligence*. Baywood Publishing Co, p. 185-212.

Secretariat de les Institucions Escolars de l'Escola Pia de Catalunya (març del 2003). *L'Estil Metodològic de l'Escola Pia de Catalunya*. Escola Pia de Catalunya. <https://www.escolapia.cat/wp-content/uploads/2018/10/EstilMetodologicEPC.pdf>

Sidera, F.; Rostan, C.; Serrat, E.; Perpiña, G.; Collell, J.; Ortiz, R.; Móra, I.; Agell, S.; Amadó, A. (2019). *Bullying i cyberbullying a l'educació de primària a Catalunya*. https://www.researchgate.net/publication/337445265_Bullying_i_cyberbullying_a_l'educacio_primaria_a_Catalunya

Turisme Garrotxa (7 de febrer de 2021). *Olot*. <http://ca.turismegarrotxa.com/municipi/olot/>

UNESCO (29 de març de 2021). *Educación 2030: Declaración de Incheon y Marco de Actuación para la realización del Objetivo del Desarrollo Sostenible 4*. <http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/FIELD/Santiago/pdf/ESP-Marco-de-Accion-E2030-aprobado.pdf>

United Nations (29 de març de 2021). *Sustainable Development Goals. Goal 4 targets*. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/education/>

Viquimàpia (7 de febrer de 2021). *Escola Pia d'Olot* [imatge]. <http://wikimapia.org/38968586/Escola-Pia>

ANNEXOS

ÍNDEX

| | |
|--|----|
| 1. Anàlisi de Necessitats | 52 |
| 1.1. Etapa de reconeixement | 53 |
| 1.2. Etapa de diagnòstic | 57 |
| 1.3. Etapa de presa de decisions | 60 |
| 2. Activitat d'avaluació inicial i avaluació final | 62 |
| 3. Activitats del projecte | 64 |
| 3.1. Dimensió de l'atenció | 64 |
| 3.2. Dimensió de la respiració | 70 |
| 3.3. Dimensió de la relaxació | 74 |
| 3.4. Dimensió de la visualització | 78 |
| 3.5. Dimensió de la veu o la parla | 82 |
| 3.6. Dimensió de la consciència sensorial | 85 |
| 3.7. Dimensió de la postura | 89 |
| 3.8. Dimensió del moviment | 93 |
| 3.9. Dimensió de l'energia | 96 |

1. ANÀLISI DE NECESSITATS

En aquest punt presentaré l'anàlisi de necessitats realitzat en el grup-classe de primer de primària de l'Escola Pia d'Olot, en el qual he fet les pràctiques de la menció d'Educació Inclusiva i Atenció a la Diversitat.

En un principi volia tractar el tema de l'assetjament escolar amb nens i nenes de Cicle Superior de manera que aquests acabessin proposant una o més maneres de resoldre un cas on es trobés aquest tipus de conflicte. És a dir, el meu TFG estava centrat a tenir en compte les veus dels infants per resoldre un cas d'assetjament escolar. No obstant això, no puc tractar aquest tema de la manera que vaig plantejar en un principi a causa de la pandèmia de la Covid-19, ja que el fet de formar part d'un dels grups bombolla de primer de primària no em permet anar a una de les aules de Cicle Superior a investigar el tema amb la metodologia que m'havia proposat.

Tenint en compte aquesta situació, he decidit enfocar el tema de l'assetjament escolar des d'una perspectiva diferent, concretament des de la prevenció d'aquest. Per comprovar si és possible portar a terme el TFG des d'aquesta perspectiva, he elaborat una Anàlisi de Necessitats a partir del model ANISE, centrada en les dinàmiques que es realitzen a l'escola per treballar la intel·ligència emocional a primer de primària, que desenvolupo a continuació. He escollit aquest model proposat per l'autora Pérez Campanero perquè permet detectar totes les situacions que viuen un grup concret de persones per determinar si s'ha de realitzar una intervenció, i en cas afirmatiu, de quin tipus (1995). Aquest model també té molt en compte els sentiments i les emocions que experimenten les persones que formen part del grup, la qual cosa permet que aquest encaixi molt bé amb el tema que vull investigar, la prevenció de l'assetjament escolar a partir del treball de la intel·ligència emocional. Per abordar totes les situacions possibles que influeixen en aquest grup, el model ANISE planteja tres fases: la de reconeixement, la de diagnòstic i finalment, la de presa de decisions, com es pot veure en la següent representació:

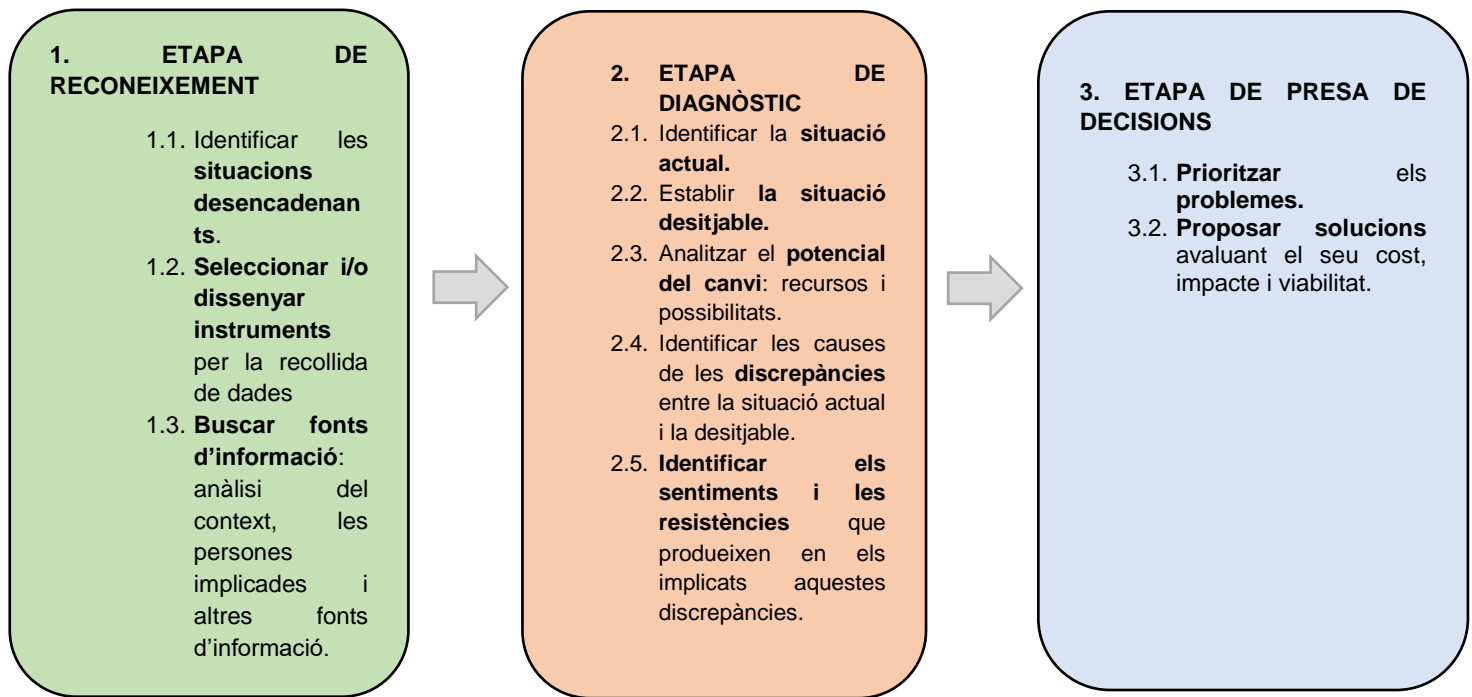


Figura 1. Etapes del model ANISE. Font: elaboració pròpia a partir de Pérez Campanero (1995)

1.1. Etapa de reconeixement

En aquest primer punt s'identificaran les situacions que provoquen una acció determinada contrastant diverses fonts d'informació. Per identificar-les, en primer lloc es descriurà l'objecte d'estudi sobre el qual es portarà a terme l'anàlisi de necessitats, en segon lloc, es plantejaran els instruments que s'utilitzaran per recollir la informació i en tercer lloc s'exposaran els primers resultats obtinguts a partir d'aquests.

Per començar, aquesta anàlisi se centra en el grup bombolla 2 de primer curs de primària de l'Escola Pia d'Olot, la tribu dels pirates barbablava. Concretament, es vol detectar si hi ha la necessitat de treballar la intel·ligència emocional amb els nens i nenes d'aquest grup. Respecte d'aquest, cal destacar que és un grup de 17 infants, nou nens, un dels quals ha arribat el mes de febrer, i vuit nenes, en la qual hi ha molta diversitat de ritmes i nivells d'aprenentatge. Quant a NEE, hi ha una nena que té un nivell d'aprenentatge més baix en comparació amb els seus companys i companyes, per la qual cosa se li va elaborar un PI equivalent a un nivell de P5. En aquest grup també hi ha un nen que presenta dificultats d'aprenentatge en totes les àrees i del qual l'EAP, n'està realitzant una valoració.

Per elaborar aquest apartat del TFG, s'ha recollit informació per detectar si hi ha la necessitat esmentada anteriorment, per la qual cosa en la taula següent plantejo quins instruments s'utilitzaran així com els objectius que em proposo en la cerca d'informació.

| Instrument de recollida de dades | Font d'informació | Objectiu |
|--------------------------------------|--|--|
| Anàlisi de documents | <ul style="list-style-type: none"> • Web del centre educatiu. • Document <i>L'Estil Metodològic de l'Escola Pia Catalunya (EPC)</i>. • Projecte Educatiu de Centre (PEC). | <ul style="list-style-type: none"> • Detectar si es treballa la intel·ligència emocional amb alumnes de 6 a 7 anys. • Identificar si els i les alumnes de 6 a 7 anys han d'adquirir aprenentatges quant a la intel·ligència emocional. |
| Observació i registre d'observacions | <ul style="list-style-type: none"> • Alumnes del grup bombolla 2 de primer de primària. | <ul style="list-style-type: none"> • Seleccionar les conductes més rellevants sobre com es relaciona el grup i cada nen/a amb ell/a mateix/a. |
| Qüestionari | <ul style="list-style-type: none"> • Tutors del grup | <ul style="list-style-type: none"> • Conèixer la seva opinió sobre el treball de la intel·ligència emocional amb aquest grup. |

Taula 1. Instruments, fonts i objectius de la cerca d'informació. Font: Elaboració pròpia.

A continuació es detallaran i raonaran els instruments de recollida de dades així com els primers resultats obtinguts:

L'anàlisi de documents, l'observació i el registre d'aquestes així com les entrevistes són instruments que m'han aportat la informació necessària per a poder detectar les situacions desencadenants, les quals exposo a continuació:

Anàlisi de documents

Analitzant la pàgina web del centre educatiu, he pogut observar com a l'apartat de l'etapa 7-12, que comprèn de tercer a sisè de primària, s'esmenta que entre altres aprenentatges, es fomenta l'ecologia emocional amb els i les alumnes de cicle mitjà i superior de primària. No obstant això, estudiant l'apartat de l'etapa 3-7, que engloba

educació infantil i primer i segon de primària, no s'exposa que es treballi l'ecologia emocional amb els nens i nenes de cicle inicial.

Tenint en compte el document *L'Estil Metodològic de l'Escola Pia de Catalunya (EPC)*, un alumne o alumna d'aquests centres educatius en finalitzar l'educació primària, ha de tenir, entre altres habilitats, el respecte, la moralitat/ètica, l'autoconeixement i la cooperació. El primer, tal com el defineix aquest document, els infants "s'adonen que cal tenir una actitud de respecte i de tracte cortès a l'hora d'adreçar-se a les persones" (*L'Estil Metodològic de l'Escola Pia de Catalunya, 2003:22*), és a dir, tractar bé als companys i companyes de classe així com als i les mestres. Pel que fa a la moralitat/ètica, es determina com tenir present a les accions de cadascú "el que es bo per un mateix, per als altres i per a la societat" (*L'Estil Metodològic de l'Escola Pia de Catalunya, 2003:22*), la qual cosa es concreta en ser sincer/a, implicar-se en la resolució dels conflictes que poden sorgir a la classe i els que tenen lloc a la societat així com saber-se expressar i actuar segons els valors (amistat, respecte, etc.) que es fomenten a l'escola. En tercer lloc, l'autoconeixement es descriu com l'habilitat a partir de la qual els nens i nenes "s'adonen i tenen consciència de les pròpies capacitats i habilitats" (*L'Estil Metodològic de l'Escola Pia de Catalunya, 2003:23*), fet que es concreta en accions com ara demanar ajuda quan es necessita, saber explicar com se senten i per què, i fer servir l'autocontrol per no tenir reaccions impulsives, entre d'altres. Quant a la cooperació, és el fet que els infants "entenen que el progrés del grup només es produeix, si, i només si, cada individu progressa" (*L'Estil Metodològic de l'Escola Pia de Catalunya, 2003:23*), la qual cosa es concreta en accions com ajudar un company o companya que ho necessita, compartir coneixements, entre d'altres.

Quant al Projecte Educatiu de Centre (PEC), es fa referència al treball de la intel·ligència emocional en l'àmbit de *Pastoral i ciutadania*, en el qual s'especifica que "s'opta per una educació humanista, democràtica, i que situa a la persona en el centre de la nostra tasca educativa" (PEC, p.14). Aquest àmbit es concreta en les següents dimensions: "sensibilitzar els nois, noies i joves sobre la dignitat de la persona", "valorar la pròpia vida i la dels altres i el respecte com a eix fonamental de tota relació", "desvetllant la dimensió interior de les persones com a manera de treballar el creixement personal i social del nostre alumnat", "treballant competències socials, emocionals i socio-lingüístiques" i finalment, "educar per la diversitat i la pau" (PEC, p.14).

Observació i registre d'observacions

Durant tres dies he estat observant el comportament dels infants així com la seva manera d'actuar. A continuació exposo les observacions realitzades, que a parer meu,

són les més rellevants pel que fa a com es relacionen els infants i com es relaciona cada nen/a amb ell/a mateix/a. Aquestes es poden agrupar en quatre grans blocs: autocontrol, escolta activa, autoestima i empatia.

Durant el temps que he estat realitzant les observacions, he detectat que a alguns nens i nenes d'aquest grup els costa portar a terme l'habilitat de l'autocontrol, ja que hi havia situacions en què algun company/a deia o feia alguna cosa que no els agradava, i alguns infants en comptes de dir al company/a que això que havia fet no els agradava, donaven una resposta que realment no pensen, com per exemple "ara ja no ets la meva amiga", o amb un insult. En algunes ocasions també he observat que els manca escoltar als companys/es o al mestre/a. Per exemple, una nena demana per jugar a un grup d'infants i aquests no se l'escolten, o bé se'ls avisa per una acció que no han fet bé i al cap d'una estona la tornen a fer. Per altra banda, he percebut que hi ha alguns nens i nenes que tenen l'autoestima baixa, ja que en el moment de treballar en grup hi ha infants que tenen bones idees però no les diuen, com també n'hi ha alguns que fan crides d'atenció. Finalment, en algunes ocasions he observat que a alguns infants els costa posar-se en el lloc dels altres, és a dir, no acaben de fomentar la competència emocional de l'empatia. Per exemple, una vegada, uns infants es van riure d'un company perquè no va fer cistella jugant a bàsquet, i en una altra ocasió, una nena va demanar per jugar a uns companys i companyes i aquests no li van fer cas.

Qüestionaris

Pel que fa als qüestionaris que es van passar als tres tutors de primer, fent el buidatge, he detectat que tots tres opinen que s'hauria de treballar la intel·ligència emocional amb el grup bombolla 2 de primer de primària en algun moment de cicle inicial, encara que consideren que s'hauria de fer de maneres diferents: un dels tutors/es comenta que es fa de forma implícita, tot i que també seria positiu treballar aquestes competències emocionals de forma explícita en algun moment, però sempre relacionant-les amb el context. Un altre comenta que s'haurien de treballar tant a partir de situacions reals que es donen en l'aula com a partir d'exemples. Respecte de l'últim, exposa que és important que els infants tinguin una bona base de les competències emocionals i que sàpiguen en què consisteix cadascuna. Quant a les competències interpersonals que s'haurien de treballar, dos dels tutors han respost que s'hauria de fomentar l'empatia, la cooperació i l'escolta activa, mentre que el tercer ha esmentat que s'hauria de treballar més específicament l'empatia i la cooperació. Respecte de les competències intrapersonals, un dels tutors opina que s'haurien de treballar la consciència emocional, l'autocontrol, l'autoestima i l'autoconeixement, mentre que un altre pensa que sobretot

s'haurien de fomentar l'autocontrol i l'autoestima. Quant al tercer, considera que s'han de treballar l'autoestima i l'autoconeixement per sobre de les altres. Tot i això, els tres referents pensen que es podria destinar una estona a la setmana per treballar aquestes competències emocionals: dos d'ells pensen que el moment més idoni és a l'estona d'II+D Tribu, mentre que el tercer pensa que són moments que no haurien d'estar marcats dins l'horari, ja que haurien de partir de situacions que es donen a l'aula. A més a més, els tres referents opinen que el treball de la intel·ligència emocional pot prevenir conductes d'assetjament escolar en un futur.

Cal destacar que en els comentaris finals, una de les tutores exposa que respecte a la consciència emocional, cal seleccionar adequadament el tipus d'activitat que es vol realitzar, ja que considera que és important saber reconèixer les pròpies emocions però pensa que els nens i nenes no han de mostrar-les perquè s'hi senten obligats per la situació o activitat.

Tenint en compte la informació recollida a partir dels tres instruments anteriors, es pot concloure que hi ha la necessitat de treballar la intel·ligència emocional en algun moment de cycle inicial amb el grup bombolla 2 de primer de primària de l'Escola Pia d'Olot.

1.2. Etapa de diagnòstic

En aquest apartat s'analitzarà la informació recollida en el punt anterior per dissenyar una intervenció a partir de la qual es treballi la intel·ligència emocional, adequada a la realitat d'aquest grup. Tot seguit es presentarà una taula amb la següent informació per tal de definir més concretament el tipus d'intervenció que es realitzarà: la situació actual, la situació desitjable, el potencial del canvi, les discrepàncies entre la situació actual i la desitjable, els sentiments i resistències que produeixen en els implicats aquestes discrepàncies i finalment, la definició del problema.

| SITUACIÓ ACTUAL | SITUACIÓ DESITJABLE | POTENCIAL DEL CANVI | DISCREPÀNCIES | SENTIMENTS I RESISTÈNCIES | DEFINICIÓ DEL PROBLEMA |
|--|--|---|--|---|---|
| <p>En aquesta escola es fomenta l'ecologia emocional a partir de tercer de Primària, enfocada tant al desenvolupament personal, a les relacions interpersonals i en la cura de l'entorn. Tot i això, en el document <i>L'Estil Metodològic de l'Escola Pia Catalunya</i> s'esmenta que en acabar la Primària, els nens i nenes han de tenir entre d'altres competències emocionals, el respecte, la moralitat/ètica, l'autoconeixement i la cooperació. A més a més, en el PEC, també</p> | <p>Treballar la intel·ligència emocional amb els i les alumnes d'aquest grup, per tal de desenvolupar l'autocontrol, fomentar l'autoconeixement i l'autoestima i millorar la cooperació i l'empatia.</p> | <p>Si es treballés la intel·ligència emocional amb aquest grup des de cicle inicial, concretament les competències emocionals que s'han esmentat anteriorment els infants que pertanyen en aquest, millorarien tant la relació amb els iguals com amb ells/es mateixos. Com més aviat es fomentin aquestes competències el canvi en les relacions entre el grup i dels infants amb ells i elles mateixos es notará abans.</p> | <p>El treball de valors es fa de manera implícita, sobretot en les franges horàries de cultura religiosa, II+D Tribu i treball cooperatiu. Tot i això, als infants els manca el treball de l'autoconeixement, autoestima, l'autocontrol i la consciència emocional. Es podria trobar algun moment dins l'horari escolar per treballar més específicament la intel·ligència emocional, concretament les competències de la cooperació, l'escolta activa, l'empatia, l'autoestima, l'autoconeixement,</p> | <p>Hi ha nens i nenes que no es senten escoltats pels altres membres del grup cooperatiu, a l'hora del pati quan proposen idees per fer un joc determinat o quan estan jugant a aquest. A vegades hi ha faltes de respecte entre companys/es com també manca d'empatia. Si això passa amb nens i nenes que tenen l'autoestima baixa, les repercussions encara són més negatives, ja que aquesta encara disminueix més.</p> | <p>En algunes situacions, a determinats nens i nenes del grup bombolla 2 de primer de Primària, els manca l'escolta activa, la cooperació i l'empatia, a més a més de la consciència emocional, l'autocontrol, l'autoestima i l'autoconeixement. A nivell curricular, a <i>L'Estil Metodològic de l'Escola Pia de Catalunya</i>, s'esmenta que s'han de treballar aquestes competències emocionals a l'etapa d'educació primària, ja que en acabar-la, els</p> |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|---|
| <p>s'especifica que es treballa el respecte cap a les altres persones, la importància de treballar la intel·ligència emocional i educar per la pau i el respecte a la diversitat.</p> <p>Per altra banda, a partir de les observacions s'ha detectat que és necessari fer un treball amb els infants del grup sobre les competències emocionals següents: autocontrol, autoestima, empatia i escolta activa.</p> <p>Finalment, els resultats dels qüestionaris passats als tutors del grup mostren que tots tres estan d'acord en què s'hauria de treballar la</p> | | <p>Quant a recursos, es podria destinar una estona a la setmana per treballar aquestes competències. No tindria cap cost econòmic extra perquè ho podria fer el mateix tutor/a i el material que es necessitaria és material que forma part del pressupost de l'escola (folis, colors, etc.).</p> | <p>l'autocontrol i la consciència emocional.</p> | | <p>nens i nenes han d'haver-los assolit.</p> <p>Tot i això, a nivell de grup, no es fa cap activitat de manera explícita per poder-les assolir.</p> |
|---|--|--|--|--|---|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| intel·ligència emocional amb la tribu dels pirates barbablava en algun moment de cicle inicial . | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|

Taula 2. Etapa de diagnòstic. Font: Elaboració pròpia (2021)

1.3. Etapa de presa de decisions

En aquest tercer apartat s'analitzarà la informació recollida en el punt anterior per prioritzar els problemes a tractar i es farà una proposta de possibles solucions que resolguin la situació escollida.

A continuació exposo les necessitats més rellevants que he detectat a partir de les fonts d'informació emprades:

1. Els infants del grup bombolla 2 de primer de primària els cal un treball de la intel·ligència emocional, tant a nivell de relació amb els iguals com amb ells i elles mateixes, concretament en les competències emocionals següents: empatia, escolta activa, cooperació, autoconeixement, autocontrol i autoestima.
2. En aquesta classe no es realitza cap activitat per treballar de manera explícita aquestes competències emocionals, de manera que es posposa el treball de la intel·ligència emocional de manera explícita a nivells superiors.

Tot seguit faig una proposta de solucions avaluant el seu cost, impacte i viabilitat:

Necessitat 1: respecte d'aquesta, es podria trobar una franja horària dins de l'horari setmanal que permetés desenvolupar la consciència emocional i l'autocontrol, fomentar l'autoconeixement i l'autoestima i millorar l'escolta activa, la cooperació i l'empatia.

Necessitat 2: si tenim en compte la necessitat anterior, es podrien proposar activitats específiques per treballar de manera explícita les anteriors competències de la intel·ligència emocional.

Finalment presento una anàlisi DAFO per avaluar les debilitats, amenaces, fortaleces i oportunitats de les solucions que he proposat:

| DAFO | |
|---|---|
| Oportunitats (extern) | Amenaces (extern) |
| <ul style="list-style-type: none">• La intel·ligència emocional és un tema conegut i des que va sorgir, ha anat adquirint importància en els àmbits educatiu i social perquè té una gran influència en el desenvolupament personal i social de l'infant.• Contacte de l'escola amb altres centres per conèixer experiències innovadores. | <ul style="list-style-type: none">• Que hi hagin actituds poc apropiades en el moment de fer l'activitat.• Que algun alumne/a no pugui realitzar una activitat concreta perquè aquell dia no ha vingut a l'escola. |

| Fortaleses (intern) | Debilitats (intern) |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Els tutors del curs i la coordinadora pedagògica del centre donen suport a una intervenció sobre intel·ligència emocional amb aquest grup en algun moment de Cicle Inicial. • Els infants tenen una edat en la qual poden entendre i treballar competències emocionals com l'empatia, la cooperació, l'autoestima, l'autoconeixement, l'autocontrol i la consciència emocional. • La meua experiència com a monitora i mestra em permet entendre als infants i empatitzar amb ells i elles. • A l'escola, a partir de tercer de primària, es treballa l'ecologia emocional. • En el centre hi ha algun mestre/a que té coneixements sobre l'ecologia emocional. • No suposa un cost econòmic extra. | <ul style="list-style-type: none"> • Hi ha alguns nens i nenes en el grup que actuen de manera individualista i que en determinades ocasions, no escolten o no mostren empatia cap als altres. • Que alguns alumnes se sentin incòmodes en el moment de treballar les competències emocionals proposades i no vulguin participar en les activitats. • Que els i les alumnes no apliquin a altres contextos els aprenentatges que facin durant les activitats en les quals es treballa la intel·ligència emocional. |

Taula 3. Anàlisi DAFO. Font: Elaboració pròpia (2021)

Analitzant tota la informació que s'ha exposat anteriorment així com les possibles necessitats en les quals es pot intervenir, es pot veure com alguns professionals del centre donen suport a realitzar una intervenció per treballar la intel·ligència emocional amb els nens i nenes del grup bombolla 2 de primer de Primària. En l'anàlisi de les debilitats es pot observar com aquestes afecten directament als infants del grup, per aquest motiu les he de tenir molt en compte a l'hora de realitzar la meua intervenció.

El fet que algun infant no estigui a l'aula en el moment que es faci una activitat o que es doni una actitud poc apropiada, són aspectes on els mestres i les mestres poden intervenir.

Quant a les fortalezes, els nens i nenes tenen una edat en la qual poden entendre els valors i habilitats proposades i el centre disposa dels espais i materials necessaris per realitzar una intervenció per treballar la intel·ligència emocional.

Finalment, en les oportunitats cal destacar que la intel·ligència emocional és un tema conegut en els àmbits educatiu i social i que ha anat adquirint importància al llarg dels anys perquè incideix en el desenvolupament personal i social dels infants. Per altra banda, cal destacar també que el centre educatiu manté contacte amb altres centres, les altres Escola Pia que es troben a Catalunya, amb les quals tracten sobre experiències educatives innovadores, entre d'altres aspectes.

Així doncs, proposo una intervenció que consisteix en realitzar una intervenció amb els nens i nenes del grup bombolla 2 de primer de primària per desenvolupar la consciència emocional, l'autocontrol, reforçar l'autoconeixement i l'autoestima, treballar l'escolta activa i millorar l'empatia i la cooperació des de l'ecologia emocional.

A continuació, exposo els objectius generals i específics que té aquest projecte d'intervenció:

Objectiu general:

- Treballar competències emocionals amb els nens i nenes de primer de primària a partir de l'ecologia emocional.

Objectius específics:

- Desenvolupar la consciència emocional i l'autocontrol.
- Fomentar l'autoconeixement i l'autoestima.
- Millorar l'escolta activa, la cooperació i l'empatia.

Una vegada presentat l'Anàlisi de Necessitats, en l'apartat següent exposo l'activitat d'avaluació inicial i d'avaluació final.

2. ACTIVITAT D'AVALUACIÓ INICIAL I AVALUACIÓ FINAL

En aquest punt presento l'activitat d'avaluació inicial i d'avaluació final que es faria amb els nens i nenes del grup bombolla 2 de primer de primària de l'Escola Pia d'Olot. Aquesta consisteix en un qüestionari per valorar les idees prèvies que tenen els infants sobre les competències emocionals que es treballen en el projecte (avaluació inicial), així com el procés d'aprenentatge que han portat a terme sobre aquestes (avaluació final).

Nom:.....

Data:.....

QÜESTIONARI

Respon les següents preguntes:

1. Quines coses m'agraden de mi?

.....
.....
.....

2. Quines coses m'agradaria canviar?

.....
.....
.....

3. M'estimo tal com sóc? Per què?

.....
.....
.....

4. Sé en quins moments estic alegre, trist o enfadat? Com ho sé?

.....
.....
.....

5. Quan estic enfadat/da faig alguna cosa per tornar a estar tranquil?

.....
.....
.....

6. Sé com se senten els meus companys i companyes en cada moment? Ho puc respectar?

.....
.....
.....

7. Puc entendre per què un company/a està trist, enfadat o alegre?

.....
.....
.....

8. Escolto als companys i companyes quan estan explicant alguna cosa?

.....
.....
.....

9. Participo en el treball en equip i respecto les decisions que es prenen?

.....
.....
.....

Ara que ja s'ha presentat l'activitat d'avaluació inicial i l'activitat d'avaluació final, en el punt següent s'exposen les activitats de les diferents dimensions de l'ecologia emocional.

3. ACTIVITATS DEL PROJECTE

En aquest apartat es presenten les diverses activitats de les dimensions de l'ecologia emocional, concretament, sis activitats per dimensió.

3.1. Dimensió de l'atenció

| COM EM SENTO? |
|--|
| <p><u>Objectius:</u></p> <p>Activitat:</p> <ul style="list-style-type: none">• Centrar l'atenció en un mateix. <p>Projecte:</p> <ul style="list-style-type: none">• Desenvolupar la consciència emocional i l'autocontrol.• Millorar l'escolta activa i l'empatia. <p><u>Competències emocionals que es treballen:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Consciència emocional• Autocontrol• Escolta activa• Empatia <p><u>Material:</u></p> <p>No es necessita material específic per fer aquesta activitat.</p> <p><u>Desenvolupament:</u></p> <p>En primer lloc, es demanarà als infants que tanquin els ulls i que facin tres respiracions profundes. Posteriorment se'ls explicarà que hauran de pensar quina emoció o emocions senten en aquell moment així com el motiu pel qual creuen que les experimenten. Un cop feta aquesta part de l'activitat, es farà una posada en comú amb tot el grup-classe, en la qual els nens o nenes hauran d'expressar de manera oral l'emoció o emocions que experimenten i el motiu pel qual creuen que se senten d'aquesta manera.</p> |

Al final de la dinàmica, es preguntarà als infants: "Com us sentiu després d'haver explicat les emocions? Per què?", d'aquesta manera es posaran en comú pensaments i reflexions que hagin fet.

Variants:

Es pot fer la mateixa activitat a partir d'un dibuix o amb mímica.

Criteris d'avaluació:

- El nen o nena centra l'atenció en ell o ella mateixa per identificar i explicar com se sent en el moment de l'activitat i després d'haver-la fet.
- El nen o nena escolta als companys/es i entén el motiu pel qual han fet una determinada aportació.

COM EM SENTO QUAN...?

Objectius:

Activitat:

- Centrar l'atenció en un mateix.

Projecte:

- Desenvolupar la consciència emocional i l'autocontrol.
- Reforçar l'autoconeixement.
- Millorar l'escolta activa i l'empatia

Competències emocionals que es treballen:

- Consciència emocional
- Autocontrol
- Autoconeixement
- Escolta activa
- Empatia

Material:

No es necessita material específic per fer aquesta activitat.

Desenvolupament:

En primer lloc es demanarà als infants que tanquin els ulls i que facin tres respiracions profundes. Tot seguit s'explicarà als nens i nenes que hauran de pensar en algun aspecte que els fa sentir bé així com les emocions concretes que els fa sentir. Quan hagin acabat es farà una posada en comú, on els infants podran exposar de manera oral quin aspecte els fa sentir emocions positives i quines emocions concretes experimenten. Al final de l'activitat, es farà la següent pregunta als nens i nenes: "Com us heu sentit durant l'activitat?", d'aquesta manera podran explicar les emocions que han sentit mentre la feien així com pensaments i reflexions.

Variants:

Es pot fer la dinàmica enfocada a què els nens i nenes expressin aspectes que els fan sentir tristesa o ràbia.

Criteris d'avaluació:

- El nen o nena identifica i expressa una situació que el fa sentir bé.
- El nen o nena centra l'atenció en ell o ella mateixa per identificar i expressar quines emocions sent en la situació proposada i durant l'activitat.
- El nen o nena escolta als companys/es i entén el motiu pel qual han fet una determinada aportació.

COM SÓC JO?

Objectius:

Activitat:

- Expressar qualitats positives i aspectes de millora sobre un mateix.

Projecte:

- Reforçar l'autoconeixement i l'autoestima.
- Desenvolupar la consciència emocional.
- Millorar l'escolta activa i l'empatia.

Competències emocionals que es treballen:

- Autoconeixement
- Autoestima
- Consciència emocional
- Escolta activa
- Empatia

Material:

Paper d'embalar i retoladors.

Desenvolupament:

En primer lloc, es demanarà als infants que tanquin els ulls i que facin tres respiracions profundes. Després s'explicarà als nens i nenes que, de manera individual, pensin una qualitat positiva i un aspecte de millora. Seguidament, es posaran per parelles i comentaran aquests aspectes. Posteriorment, es posarà en comú amb tota la classe i s'anotará aquesta informació en un mural, on es posarà una estrella, marca o gomet cada vegada que els infants portin a terme algun dels aspectes positius que han comentat i s'hagi notat una millora en l'aspecte que han proposat per aquest àmbit. Al final de l'activitat, es preguntarà als infants com s'han sentit durant l'activitat per tal que expressin emocions, pensaments i reflexions que hagin sorgit mentre es feia aquesta.

Variants:

La part de l'activitat que es realitza en parella es pot fer en petit grup.

Criteris d'avaluació:

- El nen o nena identifica i expressa qualitats positives i aspectes de millora sobre ell o ella mateixa.
- El nen o nena identifica i expressa com se sent durant l'activitat.
- El nen o nena escolta als companys/es i entén el motiu pel qual han fet una determinada aportació.

QUALITATS POSITIVES

Objectius:

Activitat:

- Expressar qualitats positives sobre l'entorn i els altres nens i nenes.

Projecte:

- Desenvolupar la consciència emocional.
- Reforçar l'autoestima.
- Millorar l'escolta activa i l'empatia.

Competències emocionals que es treballen:

- Consciència emocional
- Autoestima
- Escolta activa
- Empatia

Material:

Pissarra, retolador, paper, celo i llapis.

Desenvolupament:

En primer lloc es demanarà als infants que tanquin els ulls i que facin tres respiracions profundes. Tot seguit s'explicarà als nens i nenes que hauran de pensar i expressar oralment aspectes que els agraden de la classe, els quals s'aniran apuntant a la pissarra. Llavors, es posarà un paper a l'esquena de cada nen/a i es demanarà que els infants apuntin almenys un aspecte positiu al paper que porta cada company/a de la classe. Un cop s'hagi acabat aquesta tasca, tothom mirarà el seu paper i es farà una posada en comú sobre l'activitat, així com de les emocions que han sentit els nens i nenes en el moment de fer-la i els pensaments i reflexions que hagin fet mentre feien la dinàmica.

Variants:

Es pot fer la mateixa activitat de manera oral, és a dir, els nens i nenes i el mestre o la mestra es situen formant una rotllana i primer diuen aspectes positius de la classe i després almenys un aspecte positiu de cada company/a.

Criteris d'avaluació:

- El nen o nena expressa mínim una qualitat positiva a l'entorn i una qualitat positiva a cada company/a.
- El nen o nena identifica i explica com se sent.
- El nen o nena escolta als companys/es i entén el motiu pel qual han fet una determinada aportació.

FEM LA MALETA

Objectius:

Activitat:

- Treballar en equip per prendre decisions.

Projecte:

- Millorar l'escolta activa, la cooperació i l'empatia.
- Desenvolupar la consciència emocional i l'autocontrol.
- Reforçar l'autoconeixement.

Competències emocionals que es treballen:

- Escolta activa
- Cooperació
- Empatia
- Consciència emocional
- Autocontrol
- Autoconeixement

Material:

Paper i llapis.

Desenvolupament:

En primer lloc, es demanarà als infants que tanquin els ulls i que facin tres respiracions profundes. Tot seguit, s'explicarà als nens i nenes que, de manera individual, hauran de fer una llista dels objectes que creuen necessaris per anar de viatge. Tot seguit, els infants es posaran per parelles, s'explicaran les llistes que han elaborat i hauran d'arribar a un acord per escollir quatre objectes que s'emportarien per anar de viatge i els hauran d'anotar a sota de la seva llista individual. Després, es repetirà la mateixa activitat en grups de 3 o 4 persones. Finalment, es farà una posada en comú de les llistes amb tot el grup-classe, així com es farà la següent pregunta als nens i nenes: "Com us heu sentit durant l'activitat?". D'aquesta manera els infants podran exposar les emocions que han sentit mentre la feien i pensaments i reflexions que hagin pogut sorgir.

Criteris d'avaluació:

- El nen o nena col·labora en el treball en equip.
- El nen o nena escolta als companys/es i vol entendre les opinions d'aquests.
- El nen o nena escolta als companys/es i entén el motiu pel qual han fet una determinada aportació.

SENSACIONS

Objectius:

Activitat:

- Centrar l'atenció en el tacte que presenten elements que es troben en l'entorn.

Projecte:

- Desenvolupar la consciència emocional.
- Millorar l'escolta activa, la cooperació i l'empatia.

Competències emocionals que es treballen:

- Consciència emocional
- Cooperació
- Escolta activa
- Empatia

Material:

Paper i llapis.

Desenvolupament:

Aquesta activitat es realitzarà al pati. Un cop s'hagi arribat en aquest espai, es demanarà als infants que tanquin els ulls i que facin un parell de respiracions profundes. Després es delimitarà l'espai per portar a terme l'activitat i es posarà als infants per parelles. Tot seguit s'explicarà que un dels membres d'aquesta haurà de tancar els ulls i s'haurà de deixar guiar per l'altre per recórrer l'espai delimitat, ja que haurà de tocar elements de l'espai on es troben. Llavors es deixarà un temps per tal que els nens i nenes apuntin qualitats dels elements que han tocat (dur, tou, rugós, llis...) en un full. Seguidament, s'anirà cap a un altre espai del pati, que també es delimitarà. En aquest punt es tornarà a fer la mateixa activitat però canviant els rols dels membres de la parella. Un cop acabada, es tornarà a deixar un temps als infants per tal que anotin al full les característiques dels elements que han tocat. Seguidament, es farà una posada en comú amb tot el grup-classe així com es parlarà de com s'han sentit els nens i nenes durant l'activitat i dels pensaments i les reflexions que hagin pogut fer sobre aquesta.

Variants:

Es pot fer la mateixa activitat canviant el sentit en el qual es centra l'atenció. Així doncs, es podria fer amb la vista, l'oïda i l'olfacte.

Criteris d'avaluació:

- El nen o nena centra l'atenció en identificar i expressar el tacte dels elements de l'entorn.
- El nen o nena identifica i expressa com se sent durant l'activitat.
- El nen o nena col·labora en el treball en equip.
- El nen o nena escolta als companys/es i entén el motiu pel qual han fet una determinada aportació.

3.2. Dimensió de la respiració

LA RESPIRACIÓ HUMANA

Objectius:

Activitat:

- Identificar les fases de la respiració.

Projecte:

- Desenvolupar la consciència emocional.
- Reforçar l'autoconeixement.
- Millorar l'escolta activa i l'empatia.

Competències emocionals que es treballen:

- Consciència emocional
- Autoconeixement
- Escolta activa
- Empatia

Material:

No es necessita material específic per fer aquesta activitat.

Desenvolupament:

Es començarà l'activitat fent una petita relaxació. Tot seguit s'explicarà als nens i nenes que hauran d'agafar aire i seguir les següents consignes: treure l'aire tot de cop, anar-lo traient poc a poc i aguantar l'aire. Mentre s'agafa i es treu l'aire, els infants s'hauran de posar una mà a la panxa (diafragma) i una mà al pit per notar la inspiració i l'expiració. Aquesta activitat es repetirà diverses vegades per tal de fer totes les consignes exposades anteriorment. Després es farà una posada en comú amb tot el grup-classe en la qual es parlarà sobre les fases de la respiració, així com les emocions que han sentit els infants a l'hora de fer l'activitat i pensaments i reflexions que hagin pogut fer a partir d'aquesta.

Variants:

Es pot fer la mateixa activitat utilitzant un globus (posant aire dins el globus i traient-lo tot de cop, de mica en mica i mantenir l'aire dins d'aquest) i veure semblances i diferències amb la respiració humana.

Criteris d'avaluació:

- El nen o nena identifica i expressa les fases de la respiració.
- El nen o nena identifica i expressa com se sent durant l'activitat.
- El nen o nena escolta als companys/es i entén el motiu pel qual han fet una determinada aportació.

COMPTEM RESPIRACIONS

Objectius:

Activitat:

- Estar atent a la pròpia respiració.

Projecte:

- Desenvolupar la consciència emocional i l'autocontrol.
- Reforçar l'autoconeixement.
- Millorar l'escolta activa i l'empatia.

Competències emocionals que es treballen:

- Consciència emocional
- Autocontrol
- Autoconeixement
- Escolta activa
- Empatia

Material:

No es necessita material específic per fer aquesta activitat.

Desenvolupament:

Es començarà l'activitat fent una petita relaxació. Tot seguit es demanarà als nens i nenes que es reparteixin per tota la classe i que de manera individual, vagin comptant les vegades que inspiren i les que expiren. Llavors es farà una posada en comú amb tot el grup-classe en la qual els infants podran explicar quantes vegades han agafat l'aire i quantes l'han tret. Finalment, es preguntarà als nens i nenes com s'han sentit durant l'activitat així com s'exposaran els pensaments i les reflexions que han fet els infants a partir de la dinàmica.

Criteris d'avaluació:

- El nen o nena es centra en la respiració.
- El nen o nena compta quantes vegades inspira i quantes expira.
- El nen o nena identifica i expressa com se sent durant l'activitat.
- El nen o nena escolta als companys/es i entén el motiu pel qual han fet una determinada aportació.

ACTIVITAT FÍSICA VS. ACTIVITAT TRANQUIL·LA

Objectius:

Activitat:

- Adonar-se de la diferència que hi ha en el ritme de la respiració quan es fa activitat física i quan es fa una activitat tranquil·la.

Projecte:

- Desenvolupar la consciència emocional i l'autocontrol.
- Millorar l'escolta activa i l'empatia.

Competències emocionals que es treballen:

- Consciència emocional
- Autocontrol
- Escolta activa
- Empatia

Material:

No es necessita material específic per fer aquesta activitat.

Desenvolupament:

En primer lloc es demanarà als infants que tanquin els ulls i que facin tres respiracions profundes. Tot seguit s'explicarà als nens i nenes que hauran de saltar 20 vegades seguides sense moure's del lloc. Després es demanarà als infants que, assentats a terra, tanquin els ulls i posin la seva atenció en el ritme de la respiració. Llavors, es farà una posada en comú amb tot el grup-classe, en la qual els nens o nenes podran explicar com era la seva respiració quan es feia activitat física i com era aquesta quan es feia una activitat més tranquil·la. Finalment es parlarà sobre com s'han sentit els infants mentre feien l'activitat així com els pensaments i les reflexions que han fet a partir d'aquesta.

Variants:

Es pot canviar el tipus d'activitat física que es realitza en l'activitat. Per exemple, es pot córrer en comptes de saltar.

Criteris d'avaluació:

- El nen o nena es centra en l'activitat.
- El nen o nena s'adona de la diferència que hi ha entre la respiració quan es fa una activitat física i quan es fa una qualitat tranquil·la.
- El nen o nena identifica i expressa com se sent durant l'activitat.
- El nen o nena escolta als companys/es i entén el motiu pel qual han fet una determinada aportació.

LA RESPIRACIÓ DELS ANIMALS

Objectius:

Activitat:

- Estar atent a la pròpia respiració.

Projecte:

- Desenvolupar la consciència emocional i l'autocontrol
- Millorar l'escolta activa i l'empatia.

Competències emocionals que es treballen:

- Consciència emocional
- Autocontrol
- Escolta activa
- Empatia

Material:

No es necessita material específic per fer aquesta activitat.

Desenvolupament:

Es començarà l'activitat fent una petita relaxació. Seguidament es demanarà als nens i nenes que es reparteixin per tota la classe i que s'asseguin al terra en una posició que se sentin còmodes. Llavors, els infants hauran d'agafar aire pel nas i el trauran per la boca tot fent el so de diferents animals com ara el gos, el gat, la mosca i la vaca. Aquesta activitat es repetirà diverses vegades per tal que es puguin anar fent els sorolls dels diferents animals proposats així com els que puguin anar proposant els nens i nenes. Posteriorment, es farà una posada en comú en la qual els infants explicaran com s'han sentit durant l'activitat així com els pensaments i les reflexions que hagin pogut fer mentre la realitzaven.

Criteris d'avaluació:

- El nen o nena es centra en la respiració.
- El nen o nena fa les respiracions proposades.
- El nen o nena identifica i expressa com se sent durant l'activitat.
- El nen o nena escolta als companys/es i entén el motiu pel qual han fet una determinada aportació.

LA RESPIRACIÓ DEL COET*

Objectius:

Activitat:

- Estar atent a la pròpia respiració.

Projecte:

- Desenvolupar la consciència emocional i l'autocontrol.
- Millorar l'escolta activa i l'empatia.

Competències emocionals que es treballen:

- Consciència emocional
- Autocontrol
- Escolta activa
- Empatia

Material:

Fulls de paper, celo i palletes.

Desenvolupament:

Es començarà l'activitat fent una petita relaxació. Seguidament, es demanarà als infants que facin un con (coet) amb el full de paper que se'ls donarà i que l'enganxin amb celo. Posteriorment, els nens i nenes hauran d'agafar una palleta que es trobarà en algun racó de l'aula i buscaran un lloc d'aquest espai on es puguin asseure al terra. Llavors, hauran d'agafar la palleta, posar-la dins del coet i bufar per tal que aquest s'enlairi ben alt. Aquesta activitat es repetirà diverses vegades amb l'objectiu que els infants posin tota la seva atenció en la respiració. Finalment, es farà una posada en comú amb tot el grup-classe en la qual els nens i nenes podran expressar com s'han sentit durant l'activitat així com els pensaments i reflexions que hagin sorgit en el moment de fer-la.

Criteris d'avaluació:

- El nen o nena es centra en la respiració.
- El nen o nena realitza l'activitat seguint la consigna donada.
- El nen o nena identifica i expressa com se sent durant l'activitat.
- El nen o nena escolta als companys/es i entén el motiu pel qual han fet una determinada aportació.

**Activitat extreta del joc Eduioga: joc de ioga.*

IOGA I RESPIRACIÓ

Objectius:

Activitat:

- Estar atent a la respiració alhora que es fa una altra activitat.

Projecte:

- Desenvolupar la consciència emocional i l'autocontrol.
- Millorar l'escolta activa i l'empatia.

Competències emocionals que es treballen:

- Consciència emocional
- Autocontrol
- Escolta activa
- Empatia

Material:

Cartes amb les postures de ioga.

Desenvolupament:

Es començarà l'activitat fent una petita relaxació. Tot seguit, es demanarà als infants que es reparteixin per tota la classe i que facin les asanes de ioga que realitza el mestre o la mestra. Mentre fan aquestes postures, els nens i nenes hauran d'estar atents a la respiració. Posteriorment es farà una posada en comú amb tot el grup-classe en la qual es demanarà als infants si ha estat fàcil centrar-se en la respiració mentre feien les postures de ioga. Finalment, es preguntarà als nens i nenes com s'han sentit durant l'activitat així com podran explicar els pensaments i les reflexions que han fet en el moment de portar-la a terme.

Variants:

Es pot canviar l'activitat que es realitza mentre s'està atent a la respiració. Per exemple, es pot posar música i moure's tranquil·lament per l'espai o dibuixar, entre d'altres.

Criteris d'avaluació:

- El nen o nena es centra en la respiració mentre fa ioga.
- El nen o nena identifica i expressa com se sent durant l'activitat.
- El nen o nena escolta als companys/es i entén el motiu pel qual han fet una determinada aportació.

3.3. Dimensió de la relaxació

Nota: l'activitat de la *respiració del coet* es pot incloure dins d'aquest àmbit si l'objectiu principal d'aquesta és relaxar la ment i el cos.

MEDITACIÓ

Objectius:

Activitat:

- Relaxar la ment i el cos.

Projecte:

- Desenvolupar la consciència emocional i l'autocontrol.
- Millorar l'escolta activa i l'empatia.

Competències emocionals que es treballen:

- Consciència emocional
- Autocontrol
- Escolta activa
- Empatia

Material:

No es necessita material específic per portar a terme aquesta activitat.

Desenvolupament:

Primer de tot es tancarà els ulls i es faran tres respiracions profundes. Llavors es demanarà als nens i nenes que es reparteixin per tota la classe, que s'estirin a terra i tanquin els ulls. Seguidament se'ls dirà que s'han d'imaginar que estan en un prat, que és com ells i a elles els agrada, i que van passejant tranquil·lament per aquest. Després, es troben un arbre amb moltes branques, en les quals hi van posant les preocupacions que tenen. Tot seguit, s'imaginem una porta que els durà a un espai que els agrada molt (el pati, el jardí de casa, etc.) i a on poden estar jugant amb les joguines o persones que ells vulguin. Al cap d'uns minuts es dirà als infants que han de començar a moure les parts del cos progressivament i obrir els ulls. Finalment es farà una posada en comú en la qual es demanarà als nens i nenes com s'han sentit durant l'activitat, així com podran exposar els pensaments i les reflexions que han dut a terme mentre la realitzaven.

Criteris d'avaluació:

- El nen o nena es centra en l'activitat.
- El nen o nena es relaxa.
- El nen o nena identifica i expressa com se sent durant l'activitat.
- El nen o nena escolta als companys/es i entén el motiu pel qual han fet una determinada aportació.

TENSIÓ-RELAXACIÓ

Objectius:

Activitat:

- Distingir quan les parts del cos estan en tensió i quan estan relaxades.

Projecte:

- Desenvolupar la consciència emocional i l'autocontrol.
- Millorar l'escolta activa i l'empatia.

Competències emocionals que es treballen:

- Consciència emocional
- Autocontrol
- Escolta activa
- Empatia

Material:

No es necessita material específic per portar a terme aquesta activitat.

Desenvolupament:

Es començarà l'activitat amb els infants asseguts al lloc i observant com estan les diferents parts del cos: la mandíbula, les espatlles, els braços, les mans, les cames i els peus. Seguidament els nens o nenes que vulguin, tenint en compte l'observació que han fet sobre les parts del seu cos, podran expressar com se senten i per quin motiu creuen que se senten així. Posteriorment, des del mateix lloc es comptarà fins a tres i es tornarà a observar com estan les diferents parts del cos. Llavors es farà una posada en comú, on es preguntarà als infants si després d'haver comptat fins a tres se senten igual que quan han començat l'activitat. Finalment, els nens i nenes podran expressar pensaments i reflexions que hagin portat a terme mentre la feien.

Variants:

Es pot fer la mateixa activitat canviant el fet de comptar fins a tres per la realització d'algunes respiracions profundes.

Criteris d'avaluació:

- El nen o nena se centra en l'activitat.
- El nen o nena distingeix entre la tensió i la relaxació de les parts del cos.
- El nen o nena identifica i expressa com se sent durant l'activitat.
- El nen o nena escolta als companys/es i entén el motiu pel qual han fet una determinada aportació.

EL CERCLE DELS MASSATGES

Objectius:

Activitat:

- Relaxar la ment i el cos.
- Participar en la creació d'un clima positiu a l'aula.

Projecte:

- Desenvolupar la consciència emocional i l'autocontrol.
- Millorar l'escolta activa, la cooperació i l'empatia.

Competències emocionals que es treballen:

- Consciència emocional
- Autocontrol
- Escolta activa
- Cooperació
- Empatia

Material:

No es necessita material específic per portar a terme aquesta activitat.

Desenvolupament:

Primer de tot es tancarà els ulls i es faran tres respiracions profundes. Tot seguit, s'explicarà als infants que entre tots, es faran massatges a l'esquena i al cap per relaxar-se. Es començarà l'activitat fent un quart de volta cap a la dreta i fent un massatge a la persona que es té a davant. Després es canviarà de sentit i es tornarà a fer un massatge a la persona que es té a davant. Finalment es farà una posada en comú en la qual es preguntarà als nens i nenes com s'han sentit durant l'activitat així com podran expressar pensaments i reflexions que hagin fet mentre la realitzaven.

Variants:

Es pot fer la mateixa activitat en parelles, tot intercanviant els rols dels membres d'aquesta.

Criteris d'avaluació:

- El nen o nena es centra en l'activitat.
- El nen o nena es relaxa.
- El nen o nena col·labora en crear un clima favorable a l'aula.
- El nen o nena identifica i expressa com se sent durant l'activitat.
- El nen o nena escolta als companys/es i entén el motiu pel qual han fet una determinada aportació.

EL JOC DEL TITELLA

Objectius:

Activitat:

- Relaxar les parts del cos.

Projecte:

- Desenvolupar la consciència emocional i l'autocontrol.
- Millorar l'escolta activa, la cooperació i l'empatia.

Competències emocionals que es treballen:

- Consciència emocional
- Escolta activa
- Cooperació
- Empatia

Material:

No es necessita material específic per portar a terme aquesta activitat.

Desenvolupament:

Es començarà la dinàmica tancant els ulls i fent tres respiracions profundes. Tot seguit, s'explicarà als nens i nenes que es farà una activitat en parelles en la qual un membre d'aquesta haurà de ser el titella i l'altre el titellaire. Aquest últim pot fer que el primer realitzi diverses accions o que vagi a altres punts de la classe, per aquest motiu, els infants que facin de titelles hauran de relaxar les parts del cos per deixar-se portar pel titellaire. Per tal que els nens i nenes entenguin millor l'activitat, el mestre o la mestra i infants que s'ofereixin voluntaris en mostraran alguns exemples. Al cap d'una estona es canviaran els rols. Posteriorment, es farà una posada en comú amb tot el grup-classe en la qual es demanarà als nens i nenes si és fàcil fer el paper de titella i el paper de titellaire i que justifiquin la seva resposta. Finalment, es preguntarà als infants com s'han sentit durant l'activitat així com podran exposar els pensaments i les reflexions que han realitzat mentre feien la dinàmica.

Criteris d'avaluació:

- El nen o nena es centra en l'activitat.
- El nen o nena relaxa les diferents parts del cos per deixar-se portar.
- El nen o nena identifica i expressa com se sent durant l'activitat.
- El nen o nena escolta als companys/es i entén el motiu pel qual han fet una determinada aportació.

UN PASSEIG PER LA NATURA

Objectius:

Activitat:

- Aconseguir la pròpia relaxació.

Projecte:

- Desenvolupar la consciència emocional i l'autocontrol.
- Millorar l'escolta activa i l'empatia.

Competències emocionals que es treballen:

- Consciència emocional
- Autocontrol
- Escolta activa

- Empatia

Material:

No es necessita material específic per portar a terme aquesta activitat.

Desenvolupament:

Es començarà l'activitat fent tres respiracions profundes. Seguidament s'explicarà als infants que s'han d'imaginar que estan fent un passeig relaxant per la natura tots junts. Durant aquest passeig, el nen o nena que vulgui anirà dient els elements que es van trobant en aquesta caminada o accions que s'hauran de fer. Per exemple, algú pot dir que s'està passejant tranquil·lament pel costat d'un rierol, que sentim l'aire net que ens toca a la cara o el cant dels ocells. Posteriorment, es farà una posada en comú amb tot el grup-classe en la qual es demanarà als infants com s'han sentit durant l'activitat, així com podran exposar pensaments i reflexions que hagin portat a terme mentre la feien.

Criteris d'avaluació:

- El nen o nena es centra en l'activitat.
- El nen o nena es relaxa.
- El nen o nena identifica i expressa com se sent durant l'activitat.
- El nen o nena escolta als companys/es i entén el motiu pel qual han fet una determinada aportació.

3.4. Dimensió de la visualització

Nota: l'activitat de la *meditació* es pot incloure dins d'aquest àmbit si l'objectiu principal d'aquesta és visualitzar elements de la natura.

VISUALITZACIÓ D'UN OBJECTE

Objectius:

Activitat:

- Construir representacions mentals.

Projecte:

- Desenvolupar la consciència emocional i l'autocontrol.
- Millorar l'escolta activa i l'empatia.

Competències emocionals que es treballen:

- Consciència emocional
- Autocontrol
- Escolta activa
- Empatia

Material:

No es necessita material específic per fer aquesta activitat.

Desenvolupament:

Es començarà l'activitat fent una breu relaxació. Tot seguit es demanarà als infants que es reparteixin per l'espai de l'aula i que es posin en una postura còmoda. Després se'ls dirà que hauran d'escollir un objecte i que se l'hauran de representar mentalment, per tant, hauran de visualitzar atributs com el color, la forma i la textura d'aquest, entre d'altres. Posteriorment, es farà una posada en comú amb tot el grup-classe en la qual els nens i nenes podran explicar quins objectes s'han representat mentalment i les

característiques d'aquests. Finalment, es preguntarà als infants com s'han sentit durant l'activitat, així com podran exposar pensaments i reflexions que hagin fet mentre la realitzaven.

Criteris d'avaluació:

- El nen o nena es centra en l'activitat.
- El nen o nena expressa els atributs de l'objecte que s'ha representat mentalment.
- El nen o nena identifica i expressa com se sent durant l'activitat.
- El nen o nena escolta als companys/es i entén el motiu pel qual han fet una determinada aportació.

CANVI DE LLOC

Objectius:

Activitat:

- Gestionar i expressar representacions mentals.

Projecte:

- Desenvolupar la consciència emocional i l'autocontrol.
- Millorar l'escolta activa i l'empatia.

Competències emocionals que es treballen:

- Consciència emocional
- Autocontrol
- Escolta activa
- Empatia

Material:

No es necessita material específic per fer aquesta activitat.

Desenvolupament:

L'activitat s'iniciarà fent una breu relaxació. Seguidament es demanarà als infants que es reparteixin per tot l'espai de l'aula i que es posin en una postura còmoda. Després se'ls explicarà que hauran de visualitzar un objecte, les característiques d'aquest i el lloc on està situat. Quan ho hagin fet, se'ls demanarà que es representin mentalment un altre espai i que situïn l'objecte en aquest. Posteriorment, es farà una posada en comú amb tot el grup-classe on els nens i nenes exposaran l'objecte escollit, les característiques d'aquest, el lloc on estava situat en un principi i a quin espai l'han portat. Finalment, els infants també podran exposar com s'han sentit durant l'activitat, així com pensaments i reflexions que hagin fet en el moment de portar-la a terme.

Criteris d'avaluació:

- El nen o nena es centra en l'activitat.
- El nen o nena expressa el contingut de les representacions mentals.
- El nen o nena identifica i expressa com se sent durant l'activitat.
- El nen o nena escolta als companys/es i entén el motiu pel qual han fet una determinada aportació.

FEM DE PROTAGONISTES

Objectius:

Activitat:

- Visualitzar una situació com a protagonista.

Projecte:

- Desenvolupar la consciència emocional i l'autocontrol.
- Millorar l'escolta activa i l'empatia.

Competències emocionals que es treballen:

- Consciència emocional
- Autocontrol
- Escolta activa
- Empatia

Material:

No es necessita material específic per fer aquesta activitat.

Desenvolupament:

Es començarà l'activitat fent tres respiracions profundes. Tot seguit es demanarà als infants que es reparteixin per tot l'espai de l'aula i que es posin en una postura còmoda. Llavors se'ls explicarà que hauran de representar-se mentalment una situació agradable i tot el que poden percebre a través dels sentits quan la viuen: què veuen, els sons que senten, les olors, etc. Després es farà una posada en comú amb tot el grup-classe on els nens i nenes podran explicar quina situació han visualitzat, la informació percebuda a través dels sentits, les emocions que sentien durant la situació i per quin motiu les sentien. Finalment, els infants que vulguin podran exposar pensaments i reflexions que hagin fet mentre feien l'activitat.

Criteris d'avaluació:

- El nen o nena es centra en l'activitat.
- El nen o nena expressa quina situació ha visualitzat i la informació que ha percebut.
- El nen o nena identifica i expressa com se sent visualitzant la situació.
- El nen o nena escolta als companys/es i entén el motiu pel qual han fet una determinada aportació.

FEM D'ESPECTADORS

Objectiu:

Activitat:

- Visualitzar una situació com a espectador.

Projecte:

- Desenvolupar la consciència emocional i l'autocontrol.
- Reforçar l'autoconeixement.
- Millorar l'escolta activa i l'empatia.

Competències emocionals que es treballen:

- Consciència emocional
- Autocontrol
- Autoconeixement
- Escolta activa

- Empatia

Material:

Paper i llapis.

Desenvolupament:

Es començarà l'activitat fent una breu relaxació. Tot seguit es demanarà als infants que es reparteixin per tot l'espai de l'aula i que es posin en una postura còmoda. Després se'ls explicarà que hauran d'escollir una situació del seu context proper que els faci sentir tristesa o ràbia i l'hauran de visualitzar. Tot seguit, se'ls demanarà que apuntin en un paper què podrien canviar del seu comportament per tal que la situació millorés. Posteriorment, es farà una posada en comú amb tot el grup-classe, en la qual els nens o nenes podran exposar la situació que s'han representat mentalment i les accions que podrien canviar per tal de millorar-la. Llavors es farà la següent pregunta als infants: "Què passaria si canviessis el teu comportament?", de la qual n'hauran de pensar la resposta i exposar-la a la resta de la classe. Finalment, es preguntarà als infants com s'han sentit durant l'activitat així com podran explicar els pensaments i les reflexions que han portat a terme mentre la feien.

Criteris d'avaluació:

- El nen o nena es centra en l'activitat.
- El nen o nena expressa la situació que ha visualitzat, els comportaments que podria haver canviat i les conseqüències que tindria aquesta modificació.
- El nen o nena identifica i expressa com se sent durant l'activitat.
- El nen o nena escolta als companys/es i entén el motiu pel qual han fet una determinada aportació.

SOM UNA TRIBU

Objectius:

Activitat:

- Utilitzar la visualització per gestionar les emocions i resoldre conflictes.

Projecte:

- Desenvolupar la consciència emocional i l'autocontrol.
- Millorar l'escolta activa, la cooperació i l'empatia.

Competències emocionals que es treballen:

- Consciència emocional
- Autocontrol
- Escolta activa
- Cooperació
- Empatia

Material:

Paper i llapis.

Desenvolupament:

Es començarà l'activitat fent una breu relaxació. Tot seguit es demanarà als infants que es reparteixin per tot l'espai de l'aula i que es posin en una postura còmoda. Després cadascú pensa en un conflicte que hagi tingut amb un company/a durant la setmana com també què podrien haver modificat del propi comportament per tal que aquesta situació hagués anat diferent, i apunta aquest últim element o elements en un paper. Llavors, cadascú visualitza la situació canviant els elements que han apuntat en

el paper. Posteriorment, es farà una posada en comú amb tot el grup-classe en la qual els nens i nenes podran exposar el conflicte en el qual han pensat, quins elements han modificat i com era la situació que han visualitzat després. Seguidament, els infants i el mestre o la mestra es posen en cercle, posen les mans una sobre l'altra i cadascú haurà de dir una paraula bonica. Cada vegada que es digui una paraula d'aquestes, tothom haurà d'alçar les mans enlaire. Finalment, els nens i nenes podran explicar com s'han sentit durant l'activitat, així com els pensaments i reflexions que han tingut mentre la feien.

Criteris d'avaluació:

- El nen o nena es centra en l'activitat.
- El nen o nena expressa el conflicte en el qual ha pensat, què ha modificat per resoldre-la i com ha afectat aquest canvi a la situació.
- El nen o nena aporta una paraula bonica a l'activitat en grup.
- El nen o nena identifica i expressa com se sent durant l'activitat.
- El nen o nena escolta als companys/es i entén el motiu pel qual han fet una determinada aportació.

3.5. Dimensió de la veu o la parla

Nota: les activitats *Com em sento?* i *Com sóc jo?* es poden incloure dins d'aquest àmbit si l'objectiu principal d'aquestes és explicar amb paraules les emocions que senten els infants en un moment concret o les seves qualitats positives i aspectes a millorar.

COM RESSONEN LES LLETRES?

Objectius:

Activitat:

- Adonar-se que la veu ressona en el propi cos.

Projecte:

- Desenvolupar la consciència emocional i l'autocontrol.
- Millorar l'escolta activa i l'empatia.

Competències emocionals que es treballen:

- Consciència emocional
- Autocontrol
- Escolta activa
- Empatia

Material:

Paper i llapis.

Desenvolupament:

Es començarà l'activitat fent tres respiracions profundes. Després es demanarà als nens i nenes que es reparteixin per tot l'espai de l'aula i que es posin en una postura còmoda. Tot seguit, se'ls explicarà que es diran noms de lletres i cadascú haurà de tancar els ulls, fer el so d'aquestes i percebre què passa amb la veu quan es fan els diferents sons. Llavors els infants hauran d'apuntar en un tros de paper quin fenomen es produeix amb la veu quan es fan sons i es posarà en comú amb tot el grup-classe. Un cop acabada aquesta tasca, els nens i nenes podran exposar com s'han sentit durant l'activitat, així com els pensaments i les reflexions que han fet mentre la realitzaven.

Variants:

Es pot fer la mateixa activitat canviant les lletres per paraules.

Criteris d'avaluació:

- El nen o nena es centra en l'activitat.
- El nen o nena s'adona que la veu vibra o ressona en el propi cos.
- El nen o nena identifica i expressa com se sent durant l'activitat.
- El nen o nena escolta als companys/es i entén el motiu pel qual han fet una determinada aportació.

ELS SONS DE LES EMOCIONS

Objectius:

Activitat:

- Identificar com afecten diferents sons en l'estat d'ànim.

Projecte:

- Desenvolupar la consciència emocional i l'autocontrol.
- Reforçar l'autoconeixement.
- Millorar l'escolta activa i l'empatia.

Competències emocionals que es treballen:

- Consciència emocional
- Autocontrol
- Autoconeixement
- Escolta activa
- Empatia

Material:

No es necessita material específic per fer aquesta activitat.

Desenvolupament:

Es començarà l'activitat fent una breu relaxació. Tot seguit s'explicarà als infants que, de manera individual se'ls dirà una emoció i l'hauran de representar amb un so, que si volen poden acompanyar-lo de gestos, davant dels companys/es. Quan cada nen/a representi el so davant la resta de companys/es i el mestre/a, aquests hauran d'endevinar a quina emoció correspon. Un cop endevinada, l'infant que l'ha representat haurà d'explicar com el fa sentir. Llavors, es farà una posada en comú amb tot el grup-classe on es farà la següent pregunta als infants: "Un so pot afectar a tothom de la mateixa manera? Per què?", la qual hauran de respondre. Finalment, els nens i nenes podran exposar pensaments i reflexions que hagin pogut fer durant l'activitat.

Variants:

Es pot fer la mateixa activitat representant onomatopeies.

Criteris d'avaluació:

- El nen o nena es centra en l'activitat.
- El nen o nena identifica l'estat d'ànim que provoca en ell mateix un so/onomatopeia determinada.
- El nen o nena identifica i expressa com se sent durant l'activitat.
- El nen o nena escolta als companys/es i entén el motiu pel qual han fet una determinada aportació.

SENSACIONS II

Objectius:

Activitat:

- Identificar com afecta el to de veu a l'estat d'ànim.

Projecte:

- Desenvolupar la consciència emocional i l'autocontrol.
- Reforçar l'autoconeixement.
- Millorar l'escolta activa, la cooperació i l'empatia.

Competències emocionals que es treballen:

- Consciència emocional
- Autocontrol
- Autoconeixement
- Escolta activa
- Cooperació
- Empatia

Material:

No es necessita material específic per fer aquesta activitat.

Desenvolupament:

Es començarà l'activitat fent una breu relaxació. Posteriorment, s'agruparà als infants en grups de tres, se'ls assignarà una emoció i se'ls dirà que l'han de representar a partir del to de veu. Si els infants ho consideren, poden acompanyar-la amb gestos. Després cada grup haurà de representar el que han acordat davant la resta de la classe, que haurà de dir quina emoció s'ha representat i explicar com els fa sentir. Llavors, es farà una posada en comú amb tot el grup-classe on es farà la següent pregunta als infants: "El to de veu que fem servir per dirigir-nos als companys/es o al mestre/a afecta en el seu estat d'ànim? Per què?", la qual hauran de respondre. Finalment, es farà una posada en comú amb tot el grup-classe on els nens i nenes podran explicar altres pensaments o reflexions que hagin fet en el moment de portar a terme l'activitat.

Avaluació:

- El nen o nena es centra en l'activitat.
- El nen o nena identifica que el to de veu pot afectar en el seu estat d'ànim i en el dels altres.
- El nen o nena identifica i expressa com se sent durant l'activitat.
- El nen o nena escolta als companys/es i entén el motiu pel qual han fet una determinada aportació.

PARAULES BONIQUES

Objectius:

Activitat:

- Identificar i expressar paraules i frases que fan sentir bé.

Projecte:

- Desenvolupar la consciència emocional i l'autocontrol.
- Reforçar l'autoconeixement i l'autoestima.
- Millorar l'escolta activa i l'empatia.

Competències emocionals que es treballen:

- Consciència emocional
- Autocontrol
- Autoconeixement
- Autoestima
- Escolta activa
- Empatia

Material:

Pissarra de l'aula i retolador.

Desenvolupament:

Es començarà l'activitat fent tres respiracions profundes. Després s'explicarà als infants que hauran de pensar paraules i frases que els facin sentir bé com a grup-classe, és a dir, que representin a tots els nens i nenes. Tot seguit se'ls donarà el torn de paraula per tal que les puguin anar dient i el mestre o la mestra les anirà apuntant a la pissarra de l'aula. Un cop acabada la llista, es farà una rotllana, es posaran les mans una a sobre de l'altra i s'aniran dient totes les paraules i frases que s'han anotat a la pissarra per tal que el grup-classe les vagi interioritzant. Finalment, els infants podran explicar com s'han sentit durant l'activitat, així com pensaments i reflexions que hagin pogut fer mentre la realitzaven.

Criteris d'avaluació:

- El nen o nena es centra en l'activitat.
- El nen o nena identifica una o més paraules o frases que fan sentir bé al grup-classe i les expressa.
- El nen o nena identifica i expressa com se sent durant l'activitat.
- El nen o nena escolta als companys/es i entén el motiu pel qual han fet una determinada aportació.

3.6. Consciència sensorial

ESTÍMULS SENSORIALS

Objectius:

Activitat:

- Identificar la informació que arriba pels diferents canals sensorials

Projecte:

- Desenvolupar la consciència emocional
- Millorar l'escolta activa i l'empatia

Competències emocionals que es treballen:

- Consciència emocional
- Escolta activa
- Empatia

Material:

Imatge, música de les onades del mar, un pot amb una olor i una pinya borda (P5).

Desenvolupament:

Es començarà l'activitat fent una breu relaxació. Tot seguit, es posarà una imatge i els infants hauran de dir què hi veuen i com els fa sentir. Després, tancaran els ulls i hauran d'identificar a què els recorda la música que han sentit. En tercer lloc, els nens i nenes hauran de tancar els ulls i el mestre o la mestra

els anirà passant un pot que té una olor determinada. Llavors, els infants hauran de tancar els ulls, el mestre o la mestra els anirà passant una pinya borda, i hauran d'identificar-la a partir del tacte. Cal destacar que després de percebre cada estímul a partir dels diferents sentits, es farà una posada en comú on els nens i nenes podran exposar les sensacions i pensaments que han tingut en percebre cada estímul. Finalment, també podran explicar com s'han sentit durant l'activitat.

Variants:

Es pot organitzar la mateixa activitat per estacions sensorials.

Criteris d'avaluació:

- El nen o nena identifica la informació que li arriba a través dels sentits.
- El nen o nena identifica com el fa sentir aquesta informació i quins records té sobre aquesta.
- El nen o nena identifica i explica com s'ha sentit durant l'activitat.
- El nen o nena escolta als companys/es i entén el motiu pel qual han fet una determinada aportació.

RELAXACIÓ SENSORIAL

Objectius:

Activitat:

- Adquirir consciència dels estímuls sensorials que ajuden a tornar a la calma.

Projecte:

- Reforçar l'autoconeixement
- Millorar l'escolta activa i l'empatia

Competències emocionals que es treballen:

- Autoconeixement
- Consciència emocional
- Escolta activa
- Empatia

Material:

Música relaxant i material sensorial P5.

Desenvolupament:

Es començarà l'activitat fent tres respiracions profundes. Després el mestre o la mestra posarà una música relaxant i deixarà el material sensorial de P5 (pinyes bordes, escorça d'arbres, entre d'altres) en un espai de l'aula. Els infants, per la seva banda, hauran de fer el que els suggereixi la música, per exemple, estirar-se a terra i fer una breu relaxació, estar assegut a la cadira i anar fent respiracions, moure's per l'espai segons el ritme de la música, sentir el tacte d'algun material sensorial, etc. Finalment, es farà una posada en comú amb tot el grup-classe en la qual els nens i nenes podran explicar com s'han sentit durant l'activitat, així com pensaments i sensacions que hagin tingut.

Criteris d'avaluació:

- El nen o nena identifica els estímuls sensorials que l'ajuden a tornar a la calma.
- El nen o nena identifica i explica com s'ha sentit durant l'activitat.
- El nen o nena escolta als companys/es i entén el motiu pel qual han fet una determinada aportació.

LA SORPRESA

Objectius:

Activitat:

- Detectar com afecten sensacions viscudes a les emocions.
- Regular les emocions que produeix la sensació viscuda.

Projecte:

- Reforçar l'autoconeixement.
- Desenvolupar la consciència emocional i l'autocontrol.
- Millorar l'escolta activa i l'empatia.

Competències emocionals que es treballen:

- Autoconeixement
- Autocontrol
- Consciència emocional
- Escolta activa
- Empatia

Material:

No es necessita material específic per fer aquesta activitat.

Desenvolupament:

Es començarà l'activitat fent una petita relaxació. Després el mestre o la mestra dirà als nens i nenes que tenen una sorpresa i cadascú haurà de pensar en qualitats d'aquesta sorpresa: què és, el so, el color, el tacte, el gust (si en té) i com els fa sentir. Seguidament, ho hauran d'expressar a la resta de companys/es, els quals hauran d'endevinar de quina sorpresa es tracta. Finalment, es farà una posada en comú amb tot el grup-classe en la qual els infants podran explicar com s'han sentit durant l'activitat.

Criteris d'avaluació:

- El nen o nena detecta com l'afecten emocionalment les emocions viscudes.
- El nen o nena regula aquestes emocions.
- El nen o nena identifica i explica com s'ha sentit durant l'activitat.
- El nen o nena escolta als companys/es i entén el motiu pel qual han fet una determinada aportació.

ELS SONS DE L'ENTORN

Objectius:

Activitat:

- Centrar-se en percebre un estímul sensorial.

Projecte:

- Desenvolupar la consciència emocional i l'autocontrol.
- Millorar l'escolta activa i l'empatia.

Competències emocionals que es treballen:

- Autocontrol
- Consciència emocional
- Escolta activa
- Empatia

Material:

Fulls de paper i llapis.

Desenvolupament:

Aquesta activitat es realitzarà al pati de l'escola. Primer de tot, es tancaran els ulls i es faran tres respiracions profundes. Posteriorment, el mestre o la mestra explicarà als nens i nenes que hauran de tancar els ulls i hauran d'escoltar els sons de l'entorn durant un minut. Seguidament, cadascú apuntarà els sons que ha escoltat en un full de paper. Finalment, es farà una posada en comú amb tot el grup-classe en la qual els infants podran explicar els sons que han identificat, així com els pensaments i les emocions que han experimentat durant l'activitat.

Criteris d'avaluació:

- El nen o nena identifica diferents sons de l'entorn.
- El nen o nena es centra en percebre els sons de l'entorn.
- El nen o nena identifica i explica com s'ha sentit durant l'activitat.
- El nen o nena escolta als companys/es i entén el motiu pel qual han fet una determinada aportació.

GUIDEM EL NOSTRE ENTORN

Objectius:

Activitat:

- Adquirir consciència sobre les accions que es poden portar a terme per cuidar l'entorn.

Projecte:

- Desenvolupar la consciència emocional.
- Millorar l'escolta activa, la cooperació i l'empatia.

Competències emocionals que es treballen:

- Consciència emocional
- Cooperació
- Escolta activa
- Empatia

Material:

Pissarres petites i retoladors.

Desenvolupament:

Primer de tot, es farà una breu relaxació. Seguidament, el mestre o la mestra preguntarà als infants com se senten quan veuen papers al terra de la classe o deixalles al parc i que expliquin per què senten unes determinades emocions. Posteriorment, el mestre o la mestra explicarà als nens i nenes que, per grups, hauran de fer propostes per cuidar l'entorn i apuntar-les a la pissarra que se'ls ha donat. Cada grup haurà de fer propostes sobre un tema determinat, com ara què es pot fer per no gastar més aigua de la necessària o què es pot fer per no llençar escombraries als prats o boscos. Llavors, cada equip haurà d'exposar les propostes que ha fet per cuidar l'entorn davant dels companys/es. Finalment, els infants podran expressar com s'han sentit durant l'activitat.

Criteris d'avaluació:

- El nen o nena pot explicar com es sent quan veu l'entorn que no està cuidat.
- El nen o nena és conscient que cal cuidar l'entorn.
- El nen o nena identifica i explica com s'ha sentit durant l'activitat.
- El nen o nena escolta als companys/es i entén el motiu pel qual han fet una determinada aportació..

CONNEXIONS

Objectius:

Activitat:

- Percebre l'energia de les altres persones a través del tacte.

Projecte:

- Desenvolupar la consciència emocional i l'autocontrol.
- Millorar l'escolta activa, la cooperació i l'empatia.

Competències emocionals que es treballen:

- Consciència emocional
- Autocontrol
- Cooperació
- Escolta activa
- Empatia

Material:

No es necessita material específic per fer aquesta activitat.

Desenvolupament:

Es començarà l'activitat fent una breu relaxació. Després s'explicarà que tothom es situarà en rotllana i cadascú ajuntarà els palmells de les mans amb els companys/es del costat. Llavors es dirà als nens i nenes que tanquin els ulls i que durant una estona, només s'hauran de centrar en sentir el tacte de la mà dels companys/es del costat. Tot seguit es farà una posada en comú amb tot el grup-classe on els infants podran explicar com s'han sentit durant l'activitat.

Variants:

Es pot fer la mateixa activitat en parelles.

Criteris d'avaluació:

- El nen o nena es centra en percebre l'energia de les altres persones.
- El nen o nena identifica i explica com s'ha sentit durant l'activitat.
- El nen o nena escolta als companys/es i entén el motiu pel qual han fet una determinada aportació.
- El nen o nena col·labora en el treball en equip.

3.7. Dimensió de la postura

POSTURA SALUDABLE VS. POSTURA NO SALUDABLE

Objectius:

Activitat:

- Adonar-se que la postura que adoptem influeix en l'estat d'ànim.

Projecte:

- Desenvolupar la consciència emocional.
- Millorar l'escolta activa, la cooperació i l'empatia.

Competències emocionals que es treballen:

- Consciència emocional
- Escolta activa
- Cooperació
- Empatia

Material:

No es necessita material específic per fer aquesta activitat.

Desenvolupament:

Es començarà l'activitat fent tres respiracions profundes. Després s'explicarà als nens i nenes que en parelles hauran de pensar i fer una postura saludable i detectar com els fa sentir. Per altra banda també hauran de pensar i fer una postura no saludable i identificar com els fa sentir. Tot seguit, cada parella farà la representació de les dues postures i exposarà les emocions i sensacions que ha tingut mentre les feia. Finalment, es farà una posada en comú amb tot el grup-classe on els nens i nenes podran explicar com s'han sentit mentre feien l'activitat, així com pensaments i sensacions que hagin tingut mentre la feien.

Criteris d'avaluació:

- El nen o nena s'adona que la postura influeix en el seu estat d'ànim.
- El nen o nena identifica i explica com s'ha sentit durant l'activitat.
- El nen o nena escolta als companys/es i entén el motiu pel qual han fet una determinada aportació.
- El nen o nena col·labora en el treball en parella.

EL JOC DE LES ESTÀTUES

Objectius:

Activitat:

- Fer la postura més adequada en cada moment.

Projecte:

- Desenvolupar la consciència emocional i l'autocontrol.
- Millorar l'escolta activa i l'empatia.

Competències emocionals que es treballen:

- Consciència emocional
- Autocontrol
- Escolta activa
- Empatia

Material:

Músiques.

Desenvolupament:

Es començarà l'activitat fent una breu relaxació. Tot seguit s'explicarà als nens i nenes que es jugarà al joc de les estàtues. Aquest consisteix en què els infants s'han de moure per l'espai mentre sona la música i quan aquesta es para, han de quedar-se quiets en una postura. En acabar el joc, es farà una posada en comú amb tot el grup-classe en la qual els nens i nenes exposaran com s'han sentit durant l'activitat i els pensaments que han tingut.

Criteris d'avaluació:

- El nen o nena fa postures adequades quan la música es para.
- El nen o nena manté la postura durant el moment que la música està parada.
- El nen o nena identifica i explica com s'ha sentit durant l'activitat.
- El nen o nena escolta als companys/es i entén el motiu pel qual han fet una determinada aportació.

FEM UN RITUAL

Objectius:

Activitat:

- Adequar la postura al context.

Projecte:

- Desenvolupar la consciència emocional
- Millorar l'escolta activa, la cooperació i l'empatia

Competències emocionals que es treballen:

- Consciència emocional
- Escolta activa
- Cooperació
- Empatia

Material:

No es necessita material específic per fer aquesta activitat.

Desenvolupament:

Es començarà l'activitat fent tres respiracions profundes. Tot seguit s'explicarà als nens i nenes que en grups de 3 o 4 persones hauran de crear un ritual de gestos i postures, que posteriorment hauran de representar davant la resta de companys/es. Després es farà una posada en comú amb tot el grup-classe on els infants podran explicar com s'han sentit durant l'activitat. Finalment es dirà als nens i nenes que durant els pròxims dies en què es facin activitats d'ecologia emocional, es començarà cada dia amb un dels rituals que hagin presentat els grups.

Criteris d'avaluació:

- El grup adequa les postures al context.
- El nen o nena identifica i explica com s'ha sentit durant l'activitat.
- El nen o nena escolta als companys/es i entén el motiu pel qual han fet una determinada aportació.
- El nen o nena col·labora en el treball en equip.

QUINA POSTURA FAIG QUAN...?

Objectius:

Activitat:

- Utilitzar la postura d'acord amb la situació.

Projecte:

- Desenvolupar la consciència emocional.
- Reforçar l'autoconeixement.
- Millorar l'escolta activa i l'empatia.

Competències emocionals que es treballen:

- Consciència emocional
- Autoconeixement
- Escolta activa
- Empatia

Material:

No es necessita material específic per fer aquesta activitat.

Desenvolupament:

Es començarà l'activitat fent el ritual que un grup va fer la sessió passada. Tot seguit s'explicarà que la mestra o el mestre dirà una situació i un nen/a haurà de representar la postura que fa quan es dona aquella situació. Per exemple, quina postura fas quan estàs trist/a, quina postura fas quan estàs content/a, quina postura fas quan estàs parlant amb un amic al carrer, etc. Es posaran tantes situacions com nens i nenes hi hagi a l'aula, perquè d'aquesta manera tots podran fer una representació. Finalment, es farà una posada en comú on els infants podran explicar com s'han sentit durant l'activitat.

Criteris d'avaluació:

- El nen o nena utilitza una postura adequada per representar la situació que se li proposa.
- El nen o nena identifica i explica com s'ha sentit durant l'activitat.
- El nen o nena escolta als companys/es i entén el motiu pel qual han fet una determinada aportació.

EL MÓN AL REVÉS

Objectius:

Activitat:

- Utilitzar postures d'acord amb la situació proposada.

Projecte:

- Desenvolupar la consciència emocional.
- Millorar l'escolta activa, la cooperació i l'empatia.

Competències emocionals que es treballen:

- Consciència emocional
- Cooperació
- Escolta activa
- Empatia

Material:

No es necessita material específic per fer aquesta activitat.

Desenvolupament:

Es començarà l'activitat fent el ritual que un grup va fer fa dues sessions. Tot seguit s'explicarà que el món s'ha posat del revés i per això, els infants, en grups de tres o quatre persones, hauran de preparar una representació on es facin accions quotidianes amb postures diferents. Per exemple, que mengin drets, que es rentin les dents estirats, que mirin la televisió de costat, entre d'altres. Una vegada cada grup hagi preparat la representació, aquesta es realitzarà davant la resta de companys/es. Finalment, es farà una posada en comú on els nens i nenes podran exposar com s'han sentit durant l'activitat.

Criteris d'avaluació:

- Els grups utilitzen postures segons la situació que se'ls ha proposat.
- El nen o nena identifica i explica com s'ha sentit durant l'activitat.
- El nen o nena escolta als companys/es i entén el motiu pel qual han fet una determinada aportació.
- El nen o nena col·labora en el treball en equip.

POSTURA I RELAXACIÓ

Objectius:

Activitat:

- Decidir quina és la millor postura per relaxar-se.
- Utilitzar una postura còmoda per fer la relaxació.

Projecte:

- Desenvolupar la consciència emocional.
- Reforçar l'autoconeixement.
- Millorar l'escolta activa, la cooperació i l'empatia.

Competències emocionals que es treballen:

- Consciència emocional
- Autoconeixement
- Cooperació
- Escolta activa
- Empatia

Material:

Full i llapis.

Desenvolupament:

Es començarà l'activitat fent el ritual que un grup va fer fa tres sessions. Tot seguit s'explicarà als infants que de manera individual hauran de pensar quina postura o postures van millor per relaxar-se. Un cop ho hagin pensat i anotat, els nens i nenes es posaran per parelles, hauran de posar en comú el treball que han fet de manera individual, escollir una postura i apuntar-la al full. Després, es repetirà la mateixa activitat en grups de tres o quatre persones. Llavors, es farà una posada en comú amb tot el grup-classe en la qual cada equip haurà d'exposar i raonar la postura que ha escollit, així com els infants podran explicar com s'han sentit fent l'activitat. Posteriorment es farà una breu relaxació on cada nen/a adoptarà la postura que li sigui més còmode per fer aquesta dinàmica. Finalment, es tancarà l'activitat fent el ritual del grup que queda.

Criteris d'avaluació:

- Es decideix quina és la millor postura per relaxar-se de manera individual, parelles i grups.
- El nen o nena utilitza una postura còmoda per relaxar-se.
- El nen o nena identifica i explica com s'ha sentit durant l'activitat.
- El nen o nena escolta als companys/es i entén el motiu pel qual han fet una determinada aportació.
- El nen o nena col·labora en el treball en equip.

3.8. Dimensió del moviment

Nota: les activitats del *Joc del titella* i *Fem un ritual* es podrien incloure en aquest àmbit si l'objectiu principal d'aquestes és adquirir consciència sobre els moviments que fan les parts del cos i centrar-se en els moviments que es realitzen per fer el ritual.

ENDEVINALLES AMB MOVIMENT

Objectius:

Activitat:

- Adequar el moviment a l'acció que es realitza.

Projecte:

- Desenvolupar la consciència emocional.
- Reforçar l'autoconeixement.
- Millorar l'escolta activa, la cooperació i l'empatia.

Competències emocionals que es treballen:

- Consciència emocional
- Autoconeixement
- Escolta activa
- Cooperació
- Empatia

Material:

No es necessita material específic per fer aquesta activitat.

Desenvolupament:

Es començarà l'activitat fent una breu relaxació. Tot seguit es posarà als nens i nenes en grups de tres o quatre persones i se'ls explicarà que hauran de pensar una acció quotidiana (dutxar-se, anar a l'escola, menjar un entrepà, etc.) i representar-la amb mímica davant la resta del grup-classe, que haurà d'endevinar quina acció s'està representant. Un cop acabades les representacions de cada equip, es farà una posada en comú amb tot el grup-classe on els infants podran compartir pensaments i reflexions sobre l'activitat així com exposar com s'han sentit mentre la feien.

Variants:

Es pot fer la mateixa activitat de manera individual.

Criteris d'avaluació:

- El grup representa una acció quotidiana i adequa els moviments a l'acció que es realitza.
- El nen o nena reconeix quins moviments fa per portar a terme una acció concreta.
- El nen o nena identifica i explica com s'ha sentit durant l'activitat.
- El nen o nena escolta als companys/es i entén el motiu pel qual han fet una determinada aportació.
- El nen o nena col·labora en el treball en equip.

EN MOVIMENT

Objectius:

Activitat:

- Adequar el moviment a la situació presentada.

Projecte:

- Desenvolupar la consciència emocional i l'autocontrol.
- Millorar l'escolta activa i l'empatia.

Competències emocionals que es treballen:

- Consciència emocional
- Autocontrol
- Escolta activa

- Empatia

Material:

No es necessita material específic per fer aquesta activitat.

Desenvolupament:

Es començarà l'activitat fent una breu relaxació. Tot seguit es demanarà als nens i nenes que es reparteixin per tot l'espai de la classe i se'ls explicarà que el mestre o la mestra donarà diferents consignes i les hauran de seguir. Alguns exemples serien fer passos de formiga, fer passos d'elefant, fer passos de granota, caminar a càmera lenta, caminar molt ràpid, etc. Llavors, es farà una posada en comú amb tot el grup-classe on els infants podran compartir pensaments i reflexions sobre l'activitat que han fet així com exposar com s'han sentit mentre la feien.

Criteris d'avaluació:

- El nen o nena adequa el moviment a la situació presentada.
- El nen o nena es centra en fer la tasca que se li demana.
- El nen o nena identifica i explica com s'ha sentit durant l'activitat.
- El nen o nena escolta als companys/es i entén el motiu pel qual han fet una determinada aportació.

EN MOVIMENT II

Objectius:

Activitat:

- Ser conscients sobre el moviment que es realitza.

Projecte:

- Desenvolupar la consciència emocional i l'autocontrol.
- Millorar l'escolta activa i l'empatia.

Competències emocionals que es treballen:

- Consciència emocional
- Autocontrol
- Escolta activa
- Empatia

Material:

No es necessita material específic per fer aquesta activitat.

Desenvolupament:

Es començarà l'activitat fent una breu relaxació. Tot seguit es demanarà als nens i nenes que es reparteixin per tot l'espai de la classe i se'ls explicarà que el mestre o la mestra donarà diferents consignes i les hauran de seguir. Alguns exemples serien fer d'astronautes, pujar una muntanya, escalar una paret, nadar, etc. Llavors, es farà una posada en comú amb tot el grup-classe on els infants podran compartir pensaments i reflexions sobre l'activitat que han fet així com exposar com s'han sentit mentre la feien.

Criteris d'avaluació:

- El nen o nena és conscient sobre el moviment que realitza.
- El nen o nena es centra en fer la tasca que se li demana.
- El nen o nena identifica i explica com s'ha sentit durant l'activitat.
- El nen o nena escolta als companys/es i entén el motiu pel qual han fet una determinada aportació.

MOVIMENT I RELAXACIÓ

Objectius:

Activitat:

- Adquirir consciència sobre els moviments que ajuden a tornar a la calma.

Projecte:

- Desenvolupar la consciència emocional.
- Reforçar l'autoconeixement.
- Millorar l'escolta activa i l'empatia.

Competències emocionals que es treballen:

- Consciència emocional
- Autoconeixement
- Escolta activa
- Empatia

Material:

No es necessita material específic per fer aquesta activitat.

Desenvolupament:

Es començarà l'activitat fent tres respiracions profundes. Tot seguit es demanarà als nens i nenes que es reparteixin per tot l'espai de la classe i se'ls explicarà que el mestre o la mestra anirà dient donant diverses consignes per relaxar-se i els infants les hauran de seguir. Per exemple, esteu caminant descalços sobre l'herba; heu trobat una pedra molt bonica, l'agafeu i la toqueu suaument per veure quin tacte té; heu trobat un rierol que té una aigua molt neta, hi poseu els peus i travesseu el riu; com que fa bon temps, us estireu sobre l'herba a prendre el sol; el sol us toca a tot el cos i a la cara i tanqueu els ulls, etc. Si el mestre o la mestra ho considera, els nens i nenes poden proposar algun moviment tranquil. Després, es farà una posada en comú amb tot el grup-classe on es farà la pregunta següent, que els infants hauran de respondre: si els moviments que s'han dit haguessin estat més ràpids us haguéssiu relaxat? Finalment, els nens i nenes podran compartir pensaments i reflexions sobre l'activitat que han fet així com exposar com s'han sentit mentre la feien.

Criteris d'avaluació:

- El nen o nena pren consciència sobre els moviments que l'ajuden a relaxar-se.
- El nen o nena es centra en fer la tasca que se li demana.
- El nen o nena identifica i explica com s'ha sentit durant l'activitat.
- El nen o nena escolta als companys/es i entén el motiu pel qual han fet una determinada aportació.

3.9. Dimensió de l'energia

Nota: les activitats *Connexions* i *Meditació* es podrien incloure en aquest àmbit si l'objectiu principal d'aquestes és centrar-se en percebre l'energia de les altres persones, i fer desaparèixer les tensions del propi cos (bloquejos emocionals) per tal que l'energia flueixi millor.

BLOQUEIG ENERGÈTIC VS. FLUX D'ENERGIA

Objectius:

Activitat:

- Reconèixer la tensió del cos en exposar una situació de ràbia (bloqueig energètic).

Projecte:

- Desenvolupar la consciència emocional i l'autocontrol.
- Reforçar l'autoconeixement.
- Millorar l'escolta activa i l'empatia.

Competències emocionals que es treballen:

- Consciència emocional
- Autocontrol
- Autoconeixement
- Escolta activa
- Empatia

Material:

No es necessita material específic per fer aquesta activitat.

Desenvolupament:

Per començar es tancaran els ulls i es faran tres respiracions profundes. Tot seguit, s'explicarà als infants que cadascú haurà d'explicar una situació on hagi sentit ràbia i s'hauran de fixar en com reacciona el seu cos quan l'expliquen. Quan cadascú hagi acabat d'explicar les situacions viscudes, es farà una posada en comú on els nens i nenes hauran d'explicar com reaccionava el seu cos i per quin motiu creuen que reaccionava d'aquesta manera quan explicaven la situació. Després el mestre o la mestra posarà els infants per parelles i els demanarà que un membre de la parella passi les mans pels braços i l'esquena de l'altre, com si li fés un massatge, per treure-li els bloquejos energètics i fer que l'energia torni a fluir. Llavors, s'intercanviaran els rols. Posteriorment, es farà una posada en comú on el mestre o la mestra farà la següent pregunta als nens i nenes: "Com us heu sentit quan us han fet el massatge? Per què?". Finalment, els infants podran exposar pensaments i reflexions sobre l'activitat així com les emocions que han sentit mentre la feien.

Criteris d'avaluació:

- El nen o nena reconeix la reacció del seu cos quan hi ha un bloqueig emocional i quan l'energia flueix.
- El nen o nena pot explicar com s'ha sentit en una situació determinada i per quin motiu.
- El nen o nena es centra en fer la tasca que se li demana.
- El nen o nena identifica i explica com s'ha sentit durant l'activitat.
- El nen o nena escolta als companys/es i entén el motiu pel qual han fet una determinada aportació.

BLOQUEIG ENERGÈTIC VS. FLUX D'ENERGIA II

Objectius:

Activitat:

- Reconèixer la reacció del cos en exposar una situació de por i una de riure.

Projecte:

- Desenvolupar la consciència emocional i l'autocontrol.

- Reforçar l'autoconeixement.
- Millorar l'escolta activa i l'empatia.

Competències emocionals que es treballen:

- Consciència emocional
- Autocontrol
- Autoconeixement
- Escolta activa
- Empatia

Material:

No es necessita material específic per fer aquesta activitat.

Desenvolupament:

Per començar es tancaran els ulls i es faran tres respiracions profundes. Tot seguit, s'explicarà als infants que cadascú haurà d'explicar una situació on hagi sentit por i s'hauran de fixar en com reacciona el seu cos quan l'expliquen i per quin motiu pensen que reacciona així. Quan cadascú hagi acabat d'explicar les situacions viscudes, es farà una posada en comú on els nens i nenes hauran d'exposar com reaccionava el seu cos quan explicaven la situació. Després es farà la mateixa activitat canviant la situació de por per una situació que faci riure. En acabar es preguntarà als infants com reaccionava el seu cos quan explicaven la situació de riure i perquè creuen que reaccionava d'aquesta manera. Finalment, es farà una posada en comú on els nens i nenes podran exposar pensaments i reflexions sobre l'activitat així com les emocions que han sentit mentre la feien.

Criteris d'avaluació:

- El nen o nena reconeix la reacció del seu cos en explicar cada situació.
- El nen o nena pot explicar com es va sentir en una situació determinada i per quin motiu.
- El nen o nena es centra en fer la tasca que se li demana.
- El nen o nena identifica i explica com s'ha sentit durant l'activitat.
- El nen o nena escolta als companys/es i entén el motiu pel qual han fet una determinada aportació.

REPARTIDORS D'ENERGIA

Objectius:

Activitat:

- Passar d'un estat de tensió a un estat de lleugeresa.

Projecte:

- Desenvolupar la consciència emocional i l'autocontrol.
- Millorar l'escolta activa i l'empatia.

Competències emocionals que es treballen:

- Consciència emocional
- Autocontrol
- Escolta activa
- Empatia

Material:

No es necessita material específic per fer aquesta activitat.

Desenvolupament:

Per començar es tancaran els ulls i es faran tres respiracions profundes. Tot seguit, es demanarà als infants que es reparteixin per tota l'aula i que tanquin els ulls. Després se'ls donaran consignes per tal que reparteixin l'energia a diferents parts del cos. Per exemple, imagineu que sou arbres amb les arrels ben arrelades a terra, imagineu que les branques d'aquest arbre es mouen quan bufa el vent, poseu una mà a sobre el pit i l'altre a sota (diafragma) i sentiu l'energia de les dues mans, imagineu que el vostre dit és un llapis de color, del color que vulgueu, que dibuixa una línia en l'aire. Finalment, es farà una posada en comú on el mestre o la mestra demanarà als infants com s'han sentit durant l'activitat per tal que aquests exposin pensaments i reflexions sobre aquesta així com les emocions que han sentit mentre la feien.

Criteris d'avaluació:

- El nen o nena se sent molt més lleuger o descansat després de fer l'activitat.
- El nen o nena es centra en fer la tasca que se li demana.
- El nen o nena identifica i explica com s'ha sentit durant l'activitat.
- El nen o nena escolta als companys/es i entén el motiu pel qual han fet una determinada aportació.

REPARTIDORS D'ENERGIA II

Objectius:

Activitat:

- Distingir entre aquelles accions que es necessita més energia per fer-les d'aquelles que no se'n necessita tanta.

Projecte:

- Desenvolupar la consciència emocional i l'autocontrol.
- Millorar l'escolta activa i l'empatia.

Competències emocionals que es treballen:

- Consciència emocional
- Autocontrol
- Escolta activa
- Empatia

Material:

No es necessita material específic per fer aquesta activitat.

Desenvolupament:

Primer de tot es farà una breu relaxació. Seguidament es demanarà als infants que es reparteixin per tot l'espai de l'aula i se'ls explicarà que hauran de fer les consignes que els donarà la mestra o el mestre. Aquestes consignes han de ser de situacions contràries, per exemple volar com una mosca i volar com un ocell, fer passos trepitjant fort a terra i fer passos de ballarí/ballarina, xiuxiuejar i parlar amb un volum més alt, fer formes amb el dit a poc a poc i després ràpid, etc. Llavors es farà una posada en comú en la qual es faran preguntes als nens i nenes per comparar en quina de les situacions plantejades creuen que es gasta més energia i es demanarà que justifiquin la seva resposta, com ara, "quan gastem més energia, quan volem com una mosca o quan volem com un ocell? Per què?". Finalment, els infants podran exposar com s'han sentit durant l'activitat així com pensaments i reflexions que hagin pogut fer mentre la realitzaven.

Criteris d'avaluació:

- El nen o nena distingeix entre aquelles accions on es necessita més energia per fer-les d'aquelles que no se'n necessita tanta.
- El nen o nena es centra en fer la tasca que se li demana.
- El nen o nena identifica i explica com s'ha sentit durant l'activitat.
- El nen o nena escolta als companys/es i entén el motiu pel qual han fet una determinada aportació.