PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

ESCOLA LAIETÀNIA

ÍNDEX

FONEMANTACIÓ DEL PROJECTE 3
1.1 Concepte d'Educació Emocional 5
1.2 Fonaments de l'Educació Emocional 9
1.2.1 Intel·ligència Emocional 9
1.2.2 Intel·ligències múltiples 13
1.2.3 Neurociència 17
1.2.4 Teoria del vincle 21
1.2.5 Estils de lideratge docent 24
1.2.6 Pedagogia Loczy 27
1.2.7 Pedagogia Montessori 29
1.2.8 Ioga i Mindfulness 31
1.3 Competències Emocionals 34
1.3.1 Consciència emocional 34
1.3.2 Regulació Emocional 35
1.3.3 Autonomia Emocional 36
1.3.4 Habilitats Socioemocionals 37
1.3.5 Habilitats morals i per la vida 39
1.4 Efecte de l'aplicació del projecte 40
1.5 Agents implicats 43
CONTEXTUALITZACIÓ DEL PROJECTE 44
2.1 Marc legal 44
2.1.1 Educació Infantil: 45
2.1.2 Educació primària 45
2.1.3 Educació Secundària 46
2.2 Context on s'aplica el projecte 47
2.3 Necessitats detectades o justificació 48
2.4 Objectius generals del projecte 49
2.4.1 Potenciar l'autonomia i la responsabilitat 50
2.4.2 Conviure a partir de l'empatia i el respecte 51
2.4.3 Treballar de manera cooperativa 53
2.4.4 Fomentar l'assertivitat, aconseguint una consciència i equilibri emocional 54
2.5 Objectius específics per etapes 56
2.5.1 Objectius específics a Educació Infantil 56

2.5.2 Objectius específics a Educació Primària 56
2.5.3 Objectius específics a Educació Secundària 57
2.6 Metodologia 59
2.6.1 Educació Infantil 59
2.6.2 Educació Primària 64
2.6.2 Educació Secundària 65
2.7 Procés i àmbits d'aplicació 65
2.8 Avaluació del projecte 66
DESENVOLUPAMENT DEL PROJECTE 73
3.1 Nom i Logo del projecte 73
3.2 Coordinadors/responsables 74
3.3 Objectius concrets 75
3.4 Registre activitats realitzades 76
3.4.1 Educació Infantil 76
3.4.2 Educació Primària 79
3.4.3 Educació Secundària 87
3.5 Objectius concrets per etapes i any escolar 101
3.6 Planificació de recursos 101
3.7 Avaluació de l'impacte de les activitats 102
3.8 Comunicació i formació amb les famílies 102
3.9 Comunicació i formació amb el professorat 103

FONEMANTACIÓ DEL PROJECTE

L'Educació Emocional és una àrea de molta rellevància en el món educatiu vigent per les característiques intrínseques de la societat contemporània. Actualment s'està vivint un canvi de paradigma educatiu on es fa necessària la integració dels processos cognitius i curriculars de l'ensenyament tradicional i l'educació emocional i competencial. Aquest canvi de paradigma està sustentat pel nou model social on la immediatesa del coneixement i la heterogeneïtat cultural són dos de les característiques principals de les societats modernes.

Pel que fa al coneixement extensiu disponible a la xarxa, Tedesco comenta «Els pronòstics sobre la importància creixent que assumirà la funció d'aprendre a aprendre en l'educació del futur, es basen en dues de les característiques més importants de la societat moderna: (1) la velocitat significativa que ha adquirit la producció de coneixements i (2) la possibilitat d'accedir a un volum d'informació enorme» (2003).

En aquest sentit, el fet de trobar tot el coneixement de forma fàcil en un click implica que la síntesi i l'autogestió siguin competències primordials pel procés d'ensenyament aprenentatge. «Es diu que vivim en una societat de la informació o del coneixement i més aviat s'hauria de dir justament el contrari: la nostra és una societat de la desinformació i del desconeixement. En quin sentit? La nostra ignorància és una conseqüència de tres propietats que caracteritzen la societat contemporània: el caràcter immediat de la nostra experiència del món, la densitat de la informació i les mediacions tecnològiques a través de les quals ens relacionem amb la realitat»(Innerarity, 2010).

L'educació ja no se centra principalment en la transmissió de coneixements, sinó en la capacitat de gestionar-los, de construir-los i matisar-los al llarg i a l'ample de la vida. La producció de coneixement a dia d'avui creix sense límit. Alhora, l'accés directe i permanent a aquest coneixement i a la informació és un altre tret característic de la societat digital. Tot això es tradueix en que és bàsic saber-se formar durant tota la vida laboral i que per tant, ja no és tant important el coneixement per se, sinó la capacitat de l'alumnat per saber discernir entre les múltiples informacions i saber adaptar-se al món en continu canvi. La UNESCO en l'informe Repensar l'educació (2015,p.69) expressa que «Els desenvolupaments socials estan revigoritzant la rellevància d'una educació que s'allarga i ocupa tota la vida. Atesos dels reptes del desenvolupament tecnològic i científic, com també el creixement exponencial en informació i coneixement, l'aprenentatge al llarg de la vida és crucial per afrontar els nous

patrons d'ocupació i l'assoliment dels nivells i els tipus de competències requerits pel l'individu i les societats. »

En aquest context el docent es converteix més en un acompanyant-tutor (coaches) i menys en un transmissor de coneixements. Es necessita que el professorat ensenyi a pensar, d'estriar i valorar la informació rellevant, a analitzar problemes, a gestionar la formació dels seus alumnes, etc. És a dir, el professor i l'escola ha de transmetre valors competencials i educar en habilitats per tal de que els alumnes adquireixin la suficient autonomia i flexibilitat per poder adaptar-se a aquest món actual tan accelerat laboralment.

En aquest sentit, l'Educació Emocional és una eina essencial que atorga aquesta capacitat d'adaptació als futurs professionals. Ser conscients de les nostres emocions i per tant dels pensaments associats i poder gestionar adequadament la nostre experiència és la millor estratègia inicial perquè els alumnes puguin desenvolupar l'esperit crític i realitzar una metacognició adequada a la seva realitat.

Per altra banda, d'acord amb Andy Hargreaves «El major pluralisme, la complexitat i la diversitat comporten la desaparició de les certeses ideològiques els quals s'assentava l'educació, i d'acord amb els quals la gent constituïa la seva vida i mantenia els seus deures i les seves obligacions, i han suposat un canvi radical en el concepte mateix d'educació. En conseqüència, els edificis institucionals que constituïen els sistemes educatius han entrat en una crisi no només institucional, sinó referent a la definició dels seus propis objectius. »

També des de la UNESCO s'aposta per un enfocament humanista de l'educació «Un currículum humanista promociona el respecte per la diversitat i el rebuig de tota mena d'hegemonia cultural, estereotips i biaixos. És un currículum basat en l'educació intercultural que permet la pluralitat de la societat, tot garantint l'equilibri entre pluralisme i valors universals. El contingut dels currículums ha d'estar guiat pels principis de la justícia social i econòmica, igualtat i responsabilitat mediambiental, que constitueixen els pilars del desenvolupament sostenible. »

Ja no podem parlar d'una cultura homogènia on els patrons familiars són permanents i estan definits per la tradició catòlica. Actualment el pluralisme i la diversitat familiar, cultural i religiosa són imperants i es fa necessari la integració de cada un dels individus de forma respectuosa i sostenible globalment.

L’Educació Emocional permet prendre consciència social i moral i desenvolupar habilitats per treballar la responsabilitat personal amb els demés i l’empatia. Aspectes molt necessaris per la integració crisol d’una societat tan heterogènia i complexa com l’actual.

A tall de conclusió podem afirmar que l’aprenentatge de l’Educació Emocional és un pilar per adaptar-nos a la societat del segle XXI, una societat global, canviant i plural.

1.1 Concepte d’Educació Emocional

Segons Rafael Bisquerra, catedràtic d'Orientació Psicopedagògica, Llicenciat en Pedagogia i en Psicologia, fundador i primer director del GROP, l'educació emocional és una innovació educativa que respon a necessitats socials no ateses en les matèries acadèmiques ordinàries. La fonamentació està en el concepte d'emoció, teories de l'emoció, la neurociència, la psiconeuroimmunologia, la teoria de les intel · ligències múltiples, la intel · ligència emocional, el fluir, els moviments de renovació pedagògica, l'educació psicològica, l'educació per la salut, les habilitats socials, les investigacions sobre el benestar subjectiu, etc.

L'objectiu de l'educació emocional és el desenvolupament de competències emocionals: consciència emocional, regulació emocional, autogestió, intel·ligència interpersonal, habilitats de vida i benestar.

L'educació emocional és un procés educatiu continu i permanent, ja que ha de ser present al llarg de tot el currículum acadèmic i en la formació permanent al llarg de tota la vida. L'educació emocional té un enfocament del cicle vital. Al llarg de tota la vida es poden produir conflictes que afecten l'estat emocional i que requereixen una atenció psicopedagògica.

L'educació emocional és una forma de prevenció primària inespecífica, consistent a intentar minimitzar la vulnerabilitat a les disfuncions o prevenir la seva ocurrència. Quan encara no hi ha disfunció, la prevenció primària tendeix a confluir amb l'educació per maximitzar les tendències constructives i minimitzar les destructives. Els nens i joves necessiten, en el seu desenvolupament cap a la vida adulta, que se'ls proporcionin recursos i estratègies per enfrontar-se amb les inevitables experiències que la vida ens depara. En definitiva es tracta de capacitar totes les persones perquè adoptin comportaments que tinguin present els principis de prevenció i desenvolupament humà. Aquí la prevenció està en el sentit de prevenir problemes com a conseqüència de pertorbacions emocionals. Se sap que tenim pensaments

autodestructius i comportaments inapropiats com a conseqüència d'una manca de control emocional, cosa que pot conduir, en certes ocasions, al consum de drogues, conducció temerària, anorèxia, comportaments sexuals de risc, violència, angoixa, ansietat, estrès, depressió , suïcidi, etc. L'educació emocional es proposa contribuir a la prevenció d'aquests efectes. D'altra banda es proposa el desenvolupament humà, és a dir, el desenvolupament personal i social, o dit d'una altra manera: el desenvolupament de la personalitat integral de l'individu. Això inclou el desenvolupament de la intel·ligència emocional i la seva aplicació en les situacions de la vida. Per extensió això implica fomentar actituds positives davant la vida, habilitats socials, empatia, etc., Com a factors de desenvolupament de benestar personal i social. L'educació emocional té com a objecte el desenvolupament de les competències emocionals, de la mateixa manera com es pot relacionar la intel·ligència acadèmica com el rendiment acadèmic. La intel·ligència és una aptitud, el rendiment és el que un aconsegueix, la competència indica en quina mesura el rendiment s'ajusta a uns patrons determinats. De forma anàloga es pot considerar que la intel·ligència emocional és una capacitat (que inclou aptitud i habilitat), el rendiment emocional representaria l'aprenentatge. Es dóna competència emocional quan un ha assolit un determinat nivell de rendiment emocional (Mayer i Salovey, 1997; Saarni, 1988).

La competència emocional està en funció de les experiències vitals que un ha tingut, entre les quals hi ha les relacions familiars, amb els companys, escolars, etc. La hipòtesi que plantegem és la possibilitat de potenciar la competència emocional de forma sistemàtica mitjançant processos educatius. **La nostra missió con a escola suposa passar de la educació afectiva a l'educació de l'afecte.** Fins ara la dimensió afectiva en educació o educació afectiva s'ha entès com educar posant afecte en el procés educatiu. Ara es tracta d'educar l'afecte, és a dir, d'impartir coneixements teòrics i pràctics sobre les emocions. Al llarg d'aquest treball s'intenta aportar més elements que permetin comprendre millor el concepte d'educació emocional, els seus objectius i finalitats, els seus fonaments, la seva justificació i necessitat, els seus continguts, etc.

Així doncs, els objectius generals de l'educació emocional segons Bisquerra es poden resumir en els següents termes:

- Adquirir un millor coneixement de les pròpies emocions.
- Identificar les emocions dels altres.
- Desenvolupar l'habilitat de controlar les pròpies emocions.

- Prevenir els efectes perjudicials de les emocions negatives.
- Desenvolupar l'habilitat per generar emocions positives.
- Desenvolupar una major competència emocional.
- Desenvolupar l'habilitat d'automotivar.
- Adoptar una actitud positiva davant la vida.
- Aprendre a fluir.

D'aquests objectius generals es poden derivar altres objectius més específics, en funció del context d'intervenció. Alguns exemples són:

- Desenvolupar la capacitat per controlar l'estrès, l'ansietat i els estats depressius.
- Prendre consciència dels factors que indueixen al benestar subjectiu.
- Potenciar la capacitat per ser feliç.
- Desenvolupar el sentit de l'humor.
- Desenvolupar la capacitat per diferir recompenses immediates en favor d'altres de més nivell però a llarg termini.
- Desenvolupar la resistència a la frustració.

Els continguts de l'educació emocional estan molt relacionats amb la consecució de la felicitat. Segons les darreres investigacions per augmentar la felicitat el que es pot fer és: millorar les relacions socials, trobar una feina que sigui intrínsecament satisfactori, mantenir bones relacions amb els companys de feina, aprofitar el temps lliure de forma satisfactòria. I per descomptat fer tot el possible per conservar la salut.

Per millorar les relacions socials sol ser efectiu el desenvolupament d'habilitats socials. La qual cosa pot tenir una incidència sobre la vida familiar, el matrimoni, els amics, companys de feina, veïns i relacions socials en general. Tot això són fonts importants de benestar.

El treball satisfactori és una altra font de felicitat. Una orientació professional que consideri la persona humana en la seva globalitat i complexitat pot ser un factor important en la satisfacció professional.

El mateix podem dir del temps lliure. Avui dia l'orientació en el temps lliure i la pedagogia de l'oci són vies d'intervenció amb grans perspectives de futur.

La salut gairebé es pot considerar com un requisit "sine qua non" per al benestar emocional. Per això la salut ha de ser present, com un element essencial, en l'educació emocional.

Les habilitats de vida (life skills) i les habilitats per afrontar situacions de conflicte (coping skills) s'han de considerar com a recursos que tota persona hauria dominar per superar les crisis i conflictes que la vida ofereix. En aquest marc té cabuda l'entrenament assertiu, el canvi d'atribució causal, la relaxació, la reestructuració cognitiva, etc.

El donar sentit a la vida és un altre factor positiu. Les aportacions de la logoteràpia de V. Frankl, utilitzades en una dimensió preventiva i de desenvolupament, poden ser altament suggerents per potenciar aquesta dimensió.

Per tant, es pot observar que cada aspecte que contribueix a la felicitat global de la persona, té molt a veure amb competències de caire emocional que l'Educació emocional pot treballar i per tant, fomentar.

Entre els components que s'haurien d'incloure en un programa d'educació emocional hi ha les següents:

1. Dinàmica de grups. - L'habilitat essencial del líder implica iniciar i coordinar els esforços d'un grup de gent.
2. Negociar solucions. - Prevenir conflictes, solució de conflictes socials i fer de mediador són funcions essencials en les relacions interpersonals.
3. Connexió personal. - Les propostes de Carl Rogers, amb l'empatia en primer lloc, faciliten les trobades d'amics, familiars, laborals, etc. Per als educadors és una habilitat indispensable.
4. Anàlisi social. - Ser capaç de detectar i tenir una visió dels sentiments, motivacions i preocupacions dels altres, ajuda a intimar i mantenir bones relacions.

Goleman cita set ingredients de la capacitat d'aprendre, tots ells relacionats amb la intel·ligència emocional (p. 193-194):

1. Autoconfiança. - Un sentit de control i maneig del propi cos i del comportament que es deriva, sentir que és més probable l'èxit que el fracàs en el que vagi a emprendre, alhora que sentir que els adults són d'ajuda.
2. Curiositat. - Sentir de buscar i conèixer coses és positiu i satisfactori.
3. Intencionalitat. - El desig i la capacitat de tenir un impacte, i actuar en aquesta direcció de forma persistent. Això es relaciona amb un sentit de competència i de ser efectiu.
4. Autocontrol. - L'habilitat de modular i controlar les pròpies accions, de forma apropiada a l'edat. Un sentit de control intern.

5. Relacions. - L'habilitat d'implicar-se amb altres, sentir-se comprès i comprendre els altres.
6. Capacitat de comunicar. - El desig i l'habilitat d'intercanviar idees, sentiments i conceptes amb altres.
7. Cooperació. - L'habilitat d'equilibrar les necessitats personals amb les dels altres en una activitat de grup.

Altres aspectes a tenir presents són la introspecció, relaxació, meditació, mindfullness, respiració, imaginació emotiva, reestructuració cognitiva, canvi d'atribució causal, simulació, entrenament d'habilitats, role playing, dinàmiques de grups, jocs, etc.

En resum, els continguts de l'educació emocional giren entorn del coneixement de les pròpies emocions, el maneig i control emocional, el coneixement de les emocions dels altres, la utilització de les emocions com a factor per auto motivar, la prevenció de els efectes perjudicials de les emocions negatives, la potenciació de les emocions positives, l'aplicació d'aquests coneixements en les relacions interpersonals, a la feina, en la vida social, en els moments de conflicte, etc.

1.2 Fonaments de l'Educació Emocional

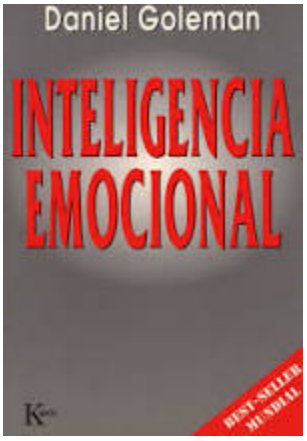
Parlar d'Educació Emocional és endinsar-nos en conceptes psicològics com la intel·ligència emocional, les intel·ligències múltiples, la neurociència o la teoria del vincle; a més també de continguts pedagògics com els de Loczy o Montessori.

1.2.1 Intel·ligència Emocional

Els dos grans promotors de la intel·ligència emocional van ser Daniel Goleman (1995) i John D. Mayer conjuntament amb Peter Salovey (1997).

Daniel Goleman és un psicòleg nord-americà, nascut el 1947, que va adquirir fama mundial en publicar el llibre Intel·ligència Emocional. Aquesta obra va significar una difusió sense precedents d'un concepte que fins aleshores havia passat desapercebut. Aquest llibre es converteix en un best seller a molts idiomes. A partir de mitjans dels noranta, la intel·ligència emocional és un tema d'interès general per part de la societat, de manera que comencen a

aparèixer articles (primer en revistes de divulgació i després en les científiques) i llibres sobre el tema. Per Goleman (1995: 43-44) la intel·ligència emocional consisteix en:



1) Conèixer les pròpies emocions: El principi de Sòcrates "coneix-te a tu mateix "es refereix a aquesta peça clau de la intel·ligència emocional: tenir consciència de les pròpies emocions; reconèixer un sentiment en el moment en què ocorre. Una incapacitat en aquest sentit ens deixa a mercè de les emocions incontrolades.

2) Gestionar les emocions: L'habilitat per manejar els propis sentiments per tal que s'expressin de forma apropiada es fonamenta en la presa de consciència de les pròpies emocions. L'habilitat per suavitzar expressions d'ira, fúria o irritabilitat és fonamental en les relacions interpersonals.

3) Motivar-se a si mateix: Una emoció tendeix a impulsar cap a una acció. Per això, emoció i motivació estan íntimament interrelacionats. Encaminar les emocions, i la motivació conseqüent, cap a l'assoliment d'objectius és essencial per donar atenció, automotivar, manejar i realitzar activitats creatives. L'autocontrol emocional comporta a demorar gratificacions i dominar la impulsivitat, la qual cosa sol ser present en l'assoliment de molts objectius. Les persones que posseeixen aquestes habilitats tendeixen a ser més productives i efectives en les activitats que emprenen.

4) Reconèixer les emocions dels altres: Un do de gents fonamental és l'empatia, la qual es basa en el coneixement de les pròpies emocions. L'empatia és la base de l'altruisme. Les persones empàtiques sintonitzen millor amb les subtils senyals que indiquen el que els altres necessiten o desitgen. Això les fa apropiades per a les professions de l'ajuda i serveis en sentit ampli (professors, orientadors, pedagogs, psicòlegs, psicopedagogs, metges, advocats, experts en vendes, etc.).

5) Establir relacions : L'art d'establir bones relacions amb els altres és, en gran manera, l'habilitat de manejar les emocions dels altres. La competència social i les habilitats que comporta, són la base del lideratge, popularitat i eficiència interpersonal. Les persones que dominen aquestes habilitats socials són capaços d'interactuar de forma suau i efectiva amb els altres.

John D. Mayer és un psicòleg americà, nascut l'any 1953, especialitzat en psicologia de la personalitat. Peter Salovey és un psicòleg també americà, nascut el 1958, especialitzat en psicologia social. Ambdós conjuntament són pioners de l'Educació Emocional i han desenvolupat el test d'intel·ligència emocional Mayer-Salovey-Caruso (MSCEIT).

Segons la versió original de Salovey i Mayer (1990), la intel·ligència emocional consisteix en l'habilitat per gestionar els sentiments i emocions, discriminar entre ells i utilitzar aquests coneixements per dirigir els propis pensaments i accions.

Segons Mayer i Salovey (1997: 10), "la intel·ligència emocional inclou l'habilitat de percebre amb precisió, valorar i expressar emoció; l'habilitat d'accedir i / o generar sentiments quan faciliten pensaments; l'habilitat de comprendre l'emoció i el coneixement emocional, i l'habilitat per regular les emocions per promoure creixement emocional i intel·lectual ". La intel·ligència emocional es refereix a un "**pensador amb un cor**" ("a thinker with a heart") que percep, comprèn i maneja relacions socials.

Aquests autors han anat re formulant el concepte original en successives aportacions (Mayer i Salovey, 1993, 1997, 2007; Mayer, Caruso i Salovey, 1999, 2001; Mayer, Salovey i Caruso, 2000).

Una de les formulacions que es prenen com a referència és la següent (Mayer, Salovey i Caruso, 2000; Mayer i Salovey, 1997, 2007). La intel·ligència emocional s'estructura com un model de quatre branques interrelacionades:

1) Percepció emocional.

Les emocions són percebudes, identificades, valorades i expressades. Es refereix a si mateix, en altres, a través del llenguatge, conducta, en obres d'art, música, etc. Inclou la capacitat per expressar les emocions adequadament. També la capacitat de discriminar entre expressions precises i imprecises, honestes o deshonestes.

2) Facilitació emocional del pensament .

Les emocions sentides entren en el sistema cognitiu com a senyals que influencien la cognició (integració emoció i cognició). Les emocions prioritzen el pensament i dirigeixen l'atenció a la informació important. L'estat d'humor canvia la perspectiva de l'individu, des de l'optimisme al pessimisme, afavorint la consideració de múltiples punts de vista. Els estats emocionals faciliten l'afrontament. Per exemple, el benestar facilita la creativitat.

3) Comprensió emocional .

Comprendre i analitzar les emocions emprant el coneixement emocional. Els senyals emocionals en les relacions interpersonals són compreses, cosa que té implicacions per a la mateixa relació. Capacitat per etiquetar emocions, reconèixer les relacions entre les paraules i les emocions. Es consideren les implicacions de les emocions, des del sentiment al seu significat, això significa comprendre i raonar sobre les emocions per interpretar-les. Per exemple, que la tristesa es deu a una pèrdua. Habilitat per comprendre sentiments complexos, per exemple, l'amor i odi simultani cap a una persona estimada (parella, fills) durant un conflicte. Habilitat per reconèixer les transicions entre emocions, per exemple de frustració a ira, d'amor a odi.

4) Regulació emocional *(emotional management).*

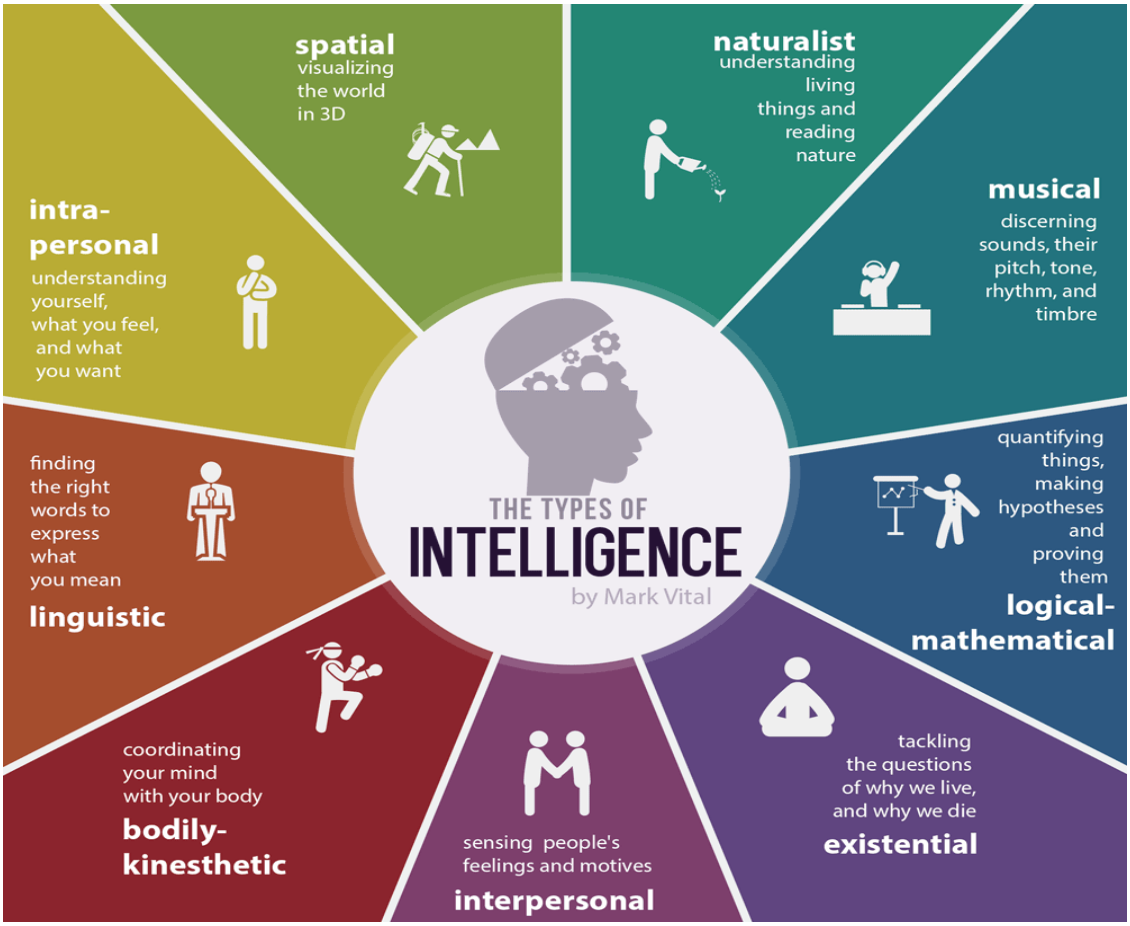
Regulació reflexiva de les emocions per promoure el coneixement emocional i intel·lectual. Els pensaments promouen el creixement emocional, intel·lectual i personal per fer possible la gestió de les emocions en les situacions de la vida. Habilitat per distanciar-se d'una emoció. Habilitat per a regular les emocions en un mateix i en altres. Capacitat per mitigar les emocions negatives i potenciar les positives, sense reprimir o exagerar la informació que transmeten.

Un dels objectius primordials de l'Educació Emocional és treballar la Intel·ligència Emocional i equiparar-la a la intel·ligència cognitiva clàssica.

1.2.2 Intel·ligències múltiples

Howard Gardner és un psicòleg, investigador i professor de la Universitat de Harvard, nascut el 1943, conegut per les seves investigacions en l'anàlisi de les capacitats cognitives i per haver qüestionat la noció tradicional de la intel·ligència proposant la seva teoria de les intel·ligències múltiples.

Segons ell, una intel·ligència és: «un potencial biopsicològic per processar informació que es pot activar en un marc cultural per resoldre problemes o crear productes que tenen valor per a una cultura». Proposa la existència de set intel·ligències que, més tard, amplia a vuit. Des d'aquesta perspectiva multidimensional Gardner assumeix que la intel·ligència és funcional i que es manifesta de diferents maneres en diversos contextos. A cada àrea existeix una forma específica de competència i un tipus de procediment per a obtenir informació. Això, però encara no és definitiu, ja que més endavant podran ser identificades més intel·ligències, com l'existencial, la digital, l'espiritual, (la de les grans preguntes).



- La intel·ligència lingüística:

Fa referència a la capacitat i habilitat per a utilitzar i estructurar els significats i les funcions de les paraules i del llenguatge d'una manera eficaç, ja sigui oralment o per escrit. Inclou la capacitat de manipular la sintaxi o l'estructura del llenguatge , la fonologia, les sons del llenguatge, la semàntica o les significats de les paraules, i les dimensions pragmàtiques o usos del llenguatge. Alguns d'aquest usos són la retòrica (ús del llenguatge per a convèncer als altres perquè facin alguna acció determinada), la mnemotècnia (ús del llenguatge per a recordar informació), l'explicació (ús del llenguatge per a informar), i el metallenguatge (ús del llenguatge per a parlar del propi llenguatge) El llenguatge es desenvolupa relativament a una edat primerenca, a partir d'aquí comencen a emergir les diferències individuals en el vocabulari dels nens i les nenes.

Alguns aprenen paraules per a classificar objectes i descriure les seves propietats, mentre que altres estan més preocupats en l'expressió dels sentiments o desitjos i tendeixen a centrar-se més en les interaccions socials. És en l'etapa de l'Educació Infantil i Primària quan els nens i les nenes desenvolupen i estructuren la seva intel·ligència lingüística. Als nens i les nens que destaquen per aquest tipus d'intel·ligència els agrada llegir, escriure, explicar històries i jugar a jocs de paraules. Necessiten llibres, coses per escriure, papers, diaris, dialogar, discutir, establir debats, contar contes, etc.

- La intel·ligència logicomatemàtica:

Capacitat d'utilitzar els números amb eficàcia (matemàtics, comptables, estadístics) i de raonar bé (científics, programadors informàtics, especialistes en lògica) Aquesta intel·ligència inclou la sensibilitat a patrons i relacions lògiques, afirmacions i proposicions (si ..... llavors, causa-efecte) funcions i altres abstraccions relacionades. Els processos utilitzats en la intel·ligència logicomatemàtica inclouen categorització, classificació, deducció, generalització, càlculs i prova d'hipòtesis. El pensament logicomatemàtic comença des de les primeres edats, essent en l'adolescència i els primers anys de la vida adulta les etapes en les quals es consolida i s'assoleix el màxim desenvolupament. Les capacitats matemàtiques superiors comencen a declinar després dels quaranta anys (Armstrong, 1994).

- La intel·ligència musical:

És la capacitat per a reconèixer, apreciar i produir ritmes, tons, timbres i acords de veus i/o instruments. Per a Gardner, s'expressa a través de tres competències bàsiques: un sentit per als tons (freqüència), un sentit per al ritme i un sentit per a les tonalitats. Aquestes habilitats o competències permeten comunicar, comprendre i crear els significats dels sons. La música és un llenguatge que té les seves regles, la seva gramàtica, etc. És un so autosuficient organitzat, regit per regles d'harmonia i contrapunt. Hem de tenir en compte que els processos que es requereixen per a l'activitat musical són de diferents tipus: Visuals: per a la lectura de la notació musical, on aquesta no només es presenta de manera seqüencial, sinó també amb una forma i en un context espacial, que intervé per a donar significat a aquesta notació. Auditius: permeten apreciar la bellesa i estructura d'una composició musical mitjançant la percepció i la comprensió de les melodies, els timbres, els ritmes i l'harmonia que constitueixen un procés acústic. Cinestèsics: per a l'execució musical és necessària una coordinació motora d'altíssima complexitat. Funcions cognitives de tipus executiu: per al desenvolupament de les peces musicals. Activacions de circuits afectius: per a explicar les activacions emocionalsque produeix la música.

- La intel·ligència cineticocorporal:

Es defineix com l'habilitat per a controlar els moviments del propi cos i manipular objectes amb destresa. És la intel·ligència del moviment, l'expressió i el llenguatge corporal. S'expressa en la capacitat per a utilitzar tot el cos o part d'ell (mans, dits, braços o cames), de forma harmònica i coordinada, pera expressar idees i sentiments. Es tracta de la sensibilitat que té una persona per a manifestar-se a través d'un llenguatge no verbal. En el domini del propi cos per a expressar idees i sentiments (actors, mims, atleteso ballarins), i facilitat per a utilitzar les mans en la creació o transformació d'objectes (artesans, escultors, mecànics, cirurgians) Per a afavorir la Intel·ligència cineticocorporal és imprescindible crear centres d'aprenentatge on els alumnes puguin executar els moviments creatius, realitzar les seves activitats pràctiques manuals i representacions teatrals (Gardner i altres, 1998c; Armostrong, 1994).

- La intel·ligència visualespacial:

Es refereix a la capacitat per a visualitzar accions abans de realitzar-les, permeten crear en l'espai figures i formes geomètriques, com quan un escultor representa objectes visuals en un entorn espacial, o quan el jugador d'escacs visualitza en l'espai el possible moviment de les

fitxes. Aquest tipus d'intel·ligència permet configurar un model mental del món en tres dimensions i descobrir coincidències en coses aparentment diferents. Als nens i nens amb marcada tendència espacial els agrada aprendre mitjançant imatges i fotografies, dissenyar, dibuixar, visualitzar, fer gargots i veure les coses des de diferents perspectives. Necessiten realitzar activitats que incloguin vídeos, pel·lícules, jocs d'imaginació, laberints, trencaclosques, jocs interactius, visites a museus.

- La intel·ligència naturalista:

És la capacitat per a comprendre el món natural i treballar eficaçment en ell. Suposa utilitzar habilitats referides a l'observació, plantejament i comprovació d'hipòtesis. Les persones que tenen una gran intel·ligència naturalista generalment tenen un gran interès pel món i pels fenòmens naturals. Són biòlegs, jardiners, ecologistes, físics, químics i arqueòlegs. Gardner afirma que en la cultura consumista en la qual ens trobem, els joves apliquen la seva intel·ligència naturalista per a discriminar diferents tipus de cotxes, estils de pentinats o sabates. L'atracció per descobrir el món natural i la inquietud per desvetllar els misteris de la naturalesa són les seves manifestacions més significatives.

- La intel·ligència interpersonal:

És la capacitat per a relacionar-se amb altres persones i comprendre els seus sentiments, les seves formes de pensar, sentir i actuar, detectant les seves motivacions, preferències i intencions. S'expressa també en la capacitat per a comunicar-se amb la gent i saber tractar els conflictes, gràcies a una adequada avaluació de la utilització de les emocions pròpies i dels altres. La intel·ligència interpersonal ens fa capaços de sintonitzar amb altres persones i de tractar els desacords abans que es converteixin en ruptures insalvables. S'expressa amb la capacitat empàtica que permet comprendre l'estat d'ànim dels demés i considerar a l'altre en la seva realitat. Facilita la creació d'un clima que valora la pluralitat i la diversitat com un fet positiu. Permet assumir el punt de vista dels altres, és a dir, veure les coses des de l perspectiva dels demés. L'ensenyament de la Intel·ligència interpersonal exigeix un aprenentatge cooperatiu i tutoritzat. Els grups cooperatius són especialment adequats per a l'ensenyament de les IM perquè poden estructurar-se per a incloure a alumnes que representen tot l'espectre de les intel·ligències.

- La intel·ligència intrapersonal:

Es refereix a la capacitat per a accedir als sentiments propis i discernir les emocions íntimes, pensar sobre els processos de pensament (metacognició). Aquesta intel·ligència inclou una imatge precisa d'un mateix (els punts forts i les limitacions), la consciència dels estats d'ànim, intencions, motivacions, temperaments i desitjos interiors, la capacitat d'autoestima, autocomprensió i autoestima. La formació d'un límit entre el propi jo i els altres és crítica durant els tres primers anys de vida. Els nens i les nenes que destaquen per la seva intel·ligència intrapersonal són independents, els agrada fixar-se fites, somiar, reflexionar i planificar. Necessiten el seu propi espai, temps per a estar sols i marcar-se el seu propi ritmes d'aprenentatge. La intel·ligència intrapersonal requereix una instrucció individualitzada, treball independent i opcions pera poder elegir temes i matèries en funció dels interessos. És convenient utilitzar tàctiques metacognitives, estratègies de pensament crític i presa de decisions. Els materials mes adequats són els projectes individualitzats i diaris per a l'autoavaluació. L'estratègia didàctica més adequada és la autoinstrucció programada. Per a aquesta intel·ligència és convenient disposar el context de l'aula de manera que els nois i les noies puguin treballar independentment, desenvolupar els seus treballs al seu propi ritme i trobar temps i un lloc per a poder utilitzar la seva individualitat (Armstrong, 1994).

En el context de les intel·ligències múltiples observem que ja no es defineix la intel·ligència com només la clàssica cognitiva, sinó que s'afegeixen d'altres. Entre elles la interpersonal i la intrapersonal que estan molt lligades a l'educació emocional.

1.2.3 Neurociència

Les aportacions de la neurociència, difoses per autors com Damasio (1996, 2001, 2005) i LeDoux (1999), han permès conèixer millor el funcionament cerebral de les emocions. Les aportacions de la psiconeuroimmunologia aporten evidències que les emocions afecten el sistema immunitari. Les emocions negatives debiliten les defenses del sistema immunitari, mentre que les emocions positives el reforcen. Aquests treballs posen en relació les emocions i la salut. Les investigacions sobre el benestar subjectiu, realitzades per Argyle, Diener, Fordyce, Myers, Veenhoven, etc., han desembocat en el benestar emocional com un dels objectius de l'educació emocional.

Relacionat amb el benestar hi ha el concepte de fluir (flow) o experiència òptima, introduït per Mihaliy Csikszentmihalyi (1997). El fluir es refereix a les ocasions en què sentim una mena

d'alegria, un profund sentiment d'alegria o felicitat, que ho havíem estat buscant i desitjant durant molt de temps i que es converteix en un referent de com ens agradaria que fos la vida. El fluir és una experiència òptima que tenen molt a veure amb el concepte de "experiències cim" de Maslow

Segons la neurociència no es pot separar el cognitiu de l'emocional. Quan al laboratori es mostra als participants de l'experiment imatges que corresponen a contextos emocionals diferents, s'activen regions del cervell concretes. Davant les fotografies que generen emocions positives s'activa l'hipocamp i això possibilita que els participants puguin memoritzar més paraules en aquest context (Erk et al., 2003; veure figura 1). Això suggereix la necessitat de generar a l'aula climes emocionals positius en què s'assumeix amb naturalitat l'error, on els alumnes cooperen i són protagonistes actius de l'aprenentatge o en els quals les expectatives, tant del professor com de l'alumne, són sempre positives. Aquest és el camí directe per facilitar l'aprenentatge a l'aula.

Així doncs la neurociència exposa quins són els mecanismes preferents per l'assumpció de climes d'aula positius;

- Connectats amb la comunitat

Perquè l'aprenentatge sigui significatiu, l'escola no pot estar desconnectada del que passa a la vida real. Què interessant és que, freqüentment, companys de cursos diferents, antics alumnes, pares o representants properes a aquesta comunitat puguin compartir les seves vivències i experiències. El cervell social dels nostres alumnes ho agrairà. En paraules de Richard Gerver: "La comunitat que ens envolta pot proporcionar la història que anem a escriure. Si la història procedeix únicament del personal docent, sempre serà una fantasia; si procedeix de tots nosaltres, serà real "(Gerver, 2012).

- Sempre positius

És una realitat que a l'escola, tradicionalment, ha predominat la detecció d'errors en detriment de mostrar les fortaleses o virtuts de l'alumne (en els exàmens prepondera el subratllat en vermell dels errors). Per lluitar contra les actituds negatives que observem en molts alumnes a causa de experiències passades negatives ("a mi sempre se'm van donar malament les matemàtiques", era el comentari d'un nen de deu anys) es requereix un canvi de mirada i

treballar pacientment amb activitats adequades. Per exemple, podem dividir la classe en grups de quatre a sis alumnes triant-se un membre del mateix. La resta, escriu en un full aspectes positius del seu company, es fa un resum de les qualitats anotades i se li lliura. Es repeteix l'exercici amb els altres alumnes (Vaello, 2011).

- Somriu

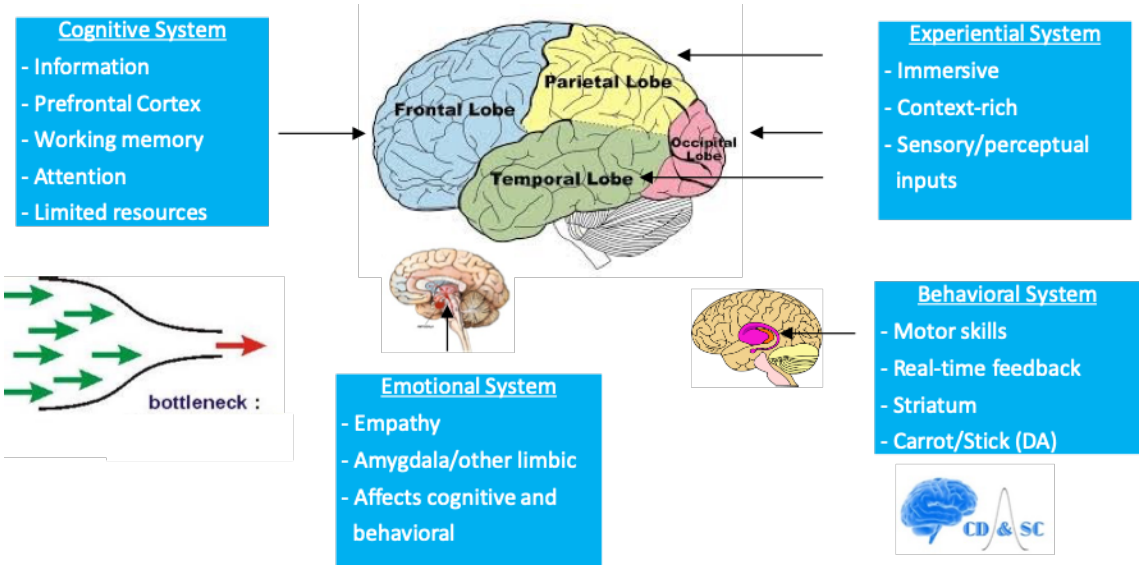
Quan se'ls pregunta als alumnes què valoren del seu professor sol aparèixer el sentit de l'humor. Quantes vegades hem assistit a les tradicionals classes magistrals en què impera un ambient fred i solemne en què tot el que s'allunyi del silenci sepulcral és interpretat com disruptiu. Doncs bé, la neurociència està demostrant que per optimitzar l'atenció es requereix tot el contrari, és a dir, novetat, activitat i moviment, és a dir, els entorns avorrits dificulten l'aprenentatge. Què millor manera per generar climes emocionals positius que cultivar el somriure i certa espontaneïtat. Al cap ia la fi, el contagi emocional és el precursor de l'empatia.

A l'estar de bon humor som més creatius, resolem millor els problemes i prenem decisions més encertades. Com comenten Anna Forés i Marta Ligioiz: "Sessions de riure i humor cada dia, després d'algunes hores de classe, significaran un canvi substancial, amb elevació de l'estat anímic de l'alumnat i professorat. Una atmosfera educativa saludable i estimulant "(Forés i Ligioiz, 2009). Però evitant aquest sarcasme tan habitual a la professió docent.
Al costat d'això, els estudis longitudinals confirmen els anteriors resultats. En una metaanàlisi de diversos anys de durada en què van participar més de 270.000 alumnes fins a l'etapa preuniversitària, es van comparar 213 escoles que utilitzaven programes d'aprenentatge socioemocional amb altres que no els utilitzaven. Pel que fa als grups de control, els participants en els programes socioemocionals impartits a primària van mostrar millores significatives en les habilitats socials i emocionals, amb actituds més positives i més compromís escolar als 18 anys d'edat. I no només això, sinó que van obtenir una millora en el rendiment acadèmic de l'11%, de mitjana (Durlak et al., 2011).

Des de la perspectiva neuroeducativa s’entén que l'educació ha de ser integral, és a dir, no pot limitar-se a l'adquisició de coneixements o destreses, sinó que s'ha d'orientar a formar persones. I en això consisteix l'educació emocional, en l'adquisició de tot un seguit de competències emocionals que van a capacitar la persona per a la vida, fomentant el seu benestar personal i social. Perquè canvia i millora el nostre cervell.

Es considera especialment important que la implementació de programes d'educació emocional s'iniciï en les primeres etapes educatives, les quals tenen una incidència específica en les funcions executives del cervell (control inhibitori, memòria de treball i flexibilitat cognitiva, les bàsiques). Però per a això cal que el professor conegui les estratègies adequades que permeten optimitzar i desenvolupar de forma apropiada aquestes importants funcions executives. I per fomentar un treball cooperatiu eficient a l'aula cal ensenyar als alumnes diverses competències emocionals bàsiques, la qual cosa resulta impossible si el docent no utilitza aquestes tècniques en la seva pràctica diària (no només han de cooperar els alumnes). Perquè l'èxit de qualsevol programa d'educació emocional part sempre de la formació del professorat.

Quan s'afegeixen a aquest tipus de programes les pràctiques contemplatives, com el mindfulness, es milloren els resultats obtinguts en relació a quan s'utilitzen aquestes tècniques per separat. Per exemple, quan un nen està alterat, dir-li que prengui consciència de les seves pròpies emocions pot ser insuficient; o la simple pràctica del mindfulness no garanteix que adquireixi les competències necessàries per resoldre conflictes. No obstant això, quan s'integra el mindfulness en els programes d'educació socioemocional, algunes de les seves competències es veuen reforçades: l'autoconsciència adopta una nova profunditat d'exploració interior, la gestió emocional enforteix la capacitat per resoldre conflictes i l'empatia es converteix en la base de l'altruisme i la compassió (Lantieri i Zakrzewski, 2015). I quan s'utilitzen aquest tipus d'estratègies, millora la capacitat d'atenció (veure figura 3) i la gestió de l'estrès dels alumnes (Schonert-Reichl et al., 2015), la qual cosa incideix positivament sobre el seu rendiment acadèmic, però també -i més important- sobre el seu benestar personal. I això no es restringeix a una etapa educativa concreta.

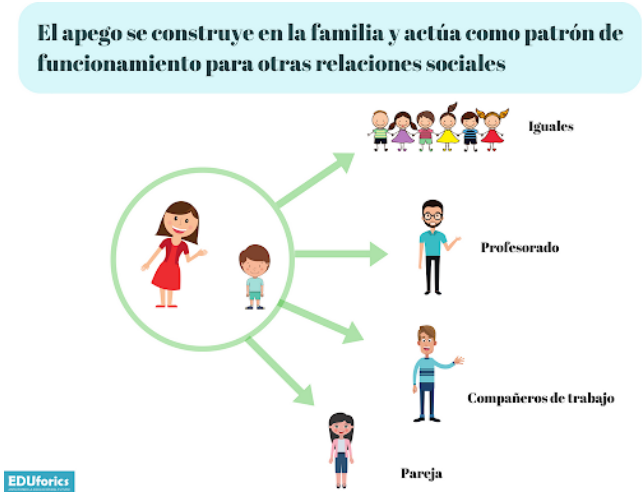


Francisco Mora ho resumeix molt bé: "Tot allò que condueix a l'adquisició de coneixement com la curiositat, l'atenció, la memòria o la presa de decisions, requereix d'aquesta energia que hem anomenat emoció" (Mora, 2013). Al que podríem afegir que és més fàcil si aquestes emocions són positives i, sobretot, la seva influència en l'aprenentatge és crucial, entenent aquest com un aprenentatge significatiu que ens permet afrontar les situacions de la vida contribuint a un millor benestar personal i social .

1.2.4 Teoria del vincle

El primer a desenvolupar una teoria del vincle afectiu va ser John Bowlby, l'any 1969, posteriorment Mary Ainsworth, Mary Main i altres autors han anat realitzant importants aportacions fins arribar al contingut de la teoria del vincle afectiu que tenim actualment.

John Bowlby (1907-1990) és considerat un dels psicòlegs més influents del segle XX per les seves aportacions a la teoria del lligam o aferrament (attachment theory), que estudia el vincle entre les persones, fruit de la manca d'atenció dels seus pares. Mary Ainsworth (1913-1999) va ser una psicòloga americana especialitzada en psicologia del desenvolupament. Va participar en el projecte de John Bowlby respecte la teoria de l'aferrament, investigant els efectes sobre el desenvolupament de la personalitat dels infants en funció del vincle que desenvolupaven amb la seva mare.



Aquesta teoria ha contribuït a millorar l'enteniment dels processos de la personalitat i les diferències individuals dels adults, ja que la divisió de les formes de vincle en els nens/es té una determinada relació amb les característiques de personalitat, la forma en què establim relacions amb altres persones i en la forma que tenim de pensar i sentir les emocions.

La teoria del vincle parteix del supòsit que els éssers humans tendeixen a formar forts llaços afectius amb persones determinades. Per vincle s'entén el llaç afectiu que es forma entre el

bebè i la seva mare/pare. Aquest vincle un cop establert té una tendència estable al llarg del temps; produeix seguretat, consol i plaer; i la pèrdua o l'amenaça de pèrdua de la persona determinada, provoca una intensa ansietat.

Segons el tipus d'interacció que s'estableixi entre el bebè i la mare/pare, s'estableix un patró del que pot esperar el bebè de la mare/pare. Mentre la mare/pare se segueixi comportant de la mateixa manera, el bebè mantindrà aquest patró. Per contra, si la mare/pare canvia el seu comportament de manera consistent (no només una o dues vegades), el bebè pot modificar el seu patró i el vincle afectiu que s'estava creant pot canviar (per exemple, pot tornar-se més insegur).

El vincle afectiu segur s'estableix a partir de la confiança. El bebè confia que la mare/pare sempre hi serà per cobrir les seves necessitats i la considerarà com una base segura a la qual tornar sempre que ho necessiti. Quan el bebè sap que compta amb aquesta base segura, és més capaç d'allunyar-se d'ella per explorar el món que l'envolta.

Si ens basem en el patró de relació del bebè amb la mare/pare en situacions estranyes (SE) es poden diferenciar 4 tipus de vincle afectiu:

	Descripció	Resposta a SE
Segur	El bebè té cuidadors sensibles a les seves necessitats i té confiança en què rebrà suport en SE. Aquest tipus de vincle afavoreix l'exploració de l'entorn, permetent el desenvolupament del joc i les activitats socials, sense presentar-se la necessitat de proximitat contínua.	Explora amb la mare/pare; s'altera amb la separació; s'alegra quan torna; cerca el contacte físic i consol quan es retroben.
Ansiós Evasiu	El bebè sent falta de confiança per part de la mare/pare per rebre suport i cura. Són nens/es que han sofert moltes experiències en les quals no se'ls ha calmat. Els pares ofereixen poc contacte físic.	Ignora a la mare quan està present; mostra poca angoixa per la separació; es separa d'ella activament quan es retroben.
Ansiós Resistent	S'observa una ambigüitat del comportament de la mare/pare. En	Explora poc quan la mare/pare està present, i es manté prop d'ella; molt

	ocasions es troba accessible i col·laboradora i en altres distant i el rebutja.	angoixat amb la separació; es resisteix al contacte físic amb la mare en retrobar-se i es mostra ambivalent.
Desorganitzat	Es relaciona amb una severa desatenció i/o maltractament per part de la mare/pare.	Confusió sobre si apropar-se o evadir a la mare/pare alhora d'explorar l'entorn; summament angoixat amb la separació; en retrobar-se actua confós i no sap si apropar-se o allunyar-se.

En una investigació de Sroufe (1983 i 1986) es va observar que els infants que havien experimentat un vincle afectiu maternal segur s'adaptaven bé a l'etapa preescolar, ja que demostraven tenir una elevada flexibilitat personal i autoestima, menys dependència de la mestra i un afecte més positiu cap a ella. A més a més, es va observar que aquests infants mostraven interaccions socials més positives i cooperaven més, i que tenien una alta capacitat per adaptar-se a l'escola i respondre a les demandes de l'entorn social i acadèmic en el qual es duia a terme l'aprenentatge. Estudis com el de Waters i altres (1979) i de Arend i altres (1979) van demostrar el mateix, que eren socialment més competents i que tenien una major fortalesa personal.

Tot i això, també es pot haver donat el cas que la necessitat de respostes sensibles a les senyals i conductes dels infants no s'hagin trobat ateses amb el confort que caldria, i d'aquí pot sorgir l'afectivitat insegura. Aquests infants mostren menys seguretat i més incertesa davant una adversitat. Tal i com diu Geddes (2010), en investigacions com la de Sroufe (1983) es va poder veure que en general, "els nens i nenes amb una història de vincle ansiós són menys flexibles (o tenen menys autoestima) i són més dependents, mostren un afecte i signes de comportament negatius, menys participació afectiva positiva amb els demés (Sroufe, 1983, p. 64)".

En aquest sentit, es fa palès la importància de l'Educació emocional no només en l'àmbit escolar sinó també familiar i de la rellevància que té desenvolupar la intel·ligència emocional en qualsevol interacció. És bàsic doncs, la col·laboració entre escola i família per l'aplicació adequada d'un sistema basat en l'Educació Emocional.

1.2.5 Estils de lideratge docent

Gairebé qualsevol concepció de lideratge comprèn la idea que un líder veritable exerceix més influència sobre el grup i les seves activitats que la resta dels membres mitjana. El mateix succeeix en el cas dels docents, ja que ells han de mantenir el control a través de les seves estratègies i la pràctica pedagògica, per tal d'assolir els interessos dels seus alumnes i la institució. D'allí que, bé sigui a l'aula o com a part de l'equip directiu, a més de gestionar per raons organitzacionals imposades per la seva funció dins de la institució, aquests mestres han d'exercir un lideratge natural que els permeti influir efectiva i positivament sobre la seva resposta acadèmica.

Amb aquest lideratge, s'exerceix una acció sobre les persones basada en un cúmul d'interessos, sentiments, aspiracions, valors, actituds i maneig de reaccions humanes, per la qual cosa és fonamental aclarir que la influència d'un professor universitari, sota l'esquema de poder que li atorga la institució i la seva pròpia condició com a docent, varia d'acord a factors situacionals, dels quals alguns estan relacionats amb el docent mateix, altres amb l'estudiant i altres amb el context on es desenvolupa el procés d'aprenentatge, (Fonseca i Prieto, 2002).

Les conseqüències d'exercir poder en els grups, específicament a les aules de classe, podrien ser favorables o desfavorables, ja que com ho manifesta Bennett, N. et al (2003) és possible que un cercador pugui ajudar el grup a que aconsegueixi les seves metes i es conservi.

És així com els diferents tipus de lideratge que hi ha a l'àrea gerencial, s'apliquen a l'àmbit educatiu ja que també existeix la gerència acadèmica.

D'acord amb Fuentes (2001), el gerent educacional es defineix com la persona que no actua i decideix sola en el seu entorn i en les seves funcions, sinó que propicia el desenvolupament de la creativitat, la presa de decisions i motiva als que dirigeix perquè arribin, no només els

processos d'aprenentatge individual, sinó també els processos col·lectius que nodreixen la institució educativa, perquè ella creixi i ofereixi una educació de qualitat.

D'altra banda, parafrasejant Méndez (2000), el gerent acadèmic es considera com el líder institucional especialista en la cursa que va realitzar, i que en el cas dels docents vistos com a gerents acadèmics causa del seu rol de líder, han d'estar disposats a identificar, comprendre i reconèixer el context on troben, per localitzar i aplicar mètodes acord amb la situació la superació dels problemes de la institució.

D'allí que els tipus de lideratge existents en matèria gerencial administrativa, també puguin adequar a l'entorn educatiu i als docents. Una classificació completa sobre això la plantegen Robbins i Coulter (2004), els quals assenyalen cinc tipologies de lideratge en el camp administratiu, els quals poden adequar-se perfectament al camp educatiu: autocràtic, democràtic participatiu, liberal, carismàtic i situacional.

El lideratge autocràtic, per exemple, en el cas universitari, es refereix als docents-líders que porten el control de les seves classes, imparteix ordres i vigila que se segueixin al peu de la lletra les instruccions donades per ells. En avaluar assignen la nota que consideren sense escoltar opinions ni reclams; les decisions són preses unipersonalment i no delega cap funció en els seus estudiants.

De diferent manera es conceptualitza al lideratge democràtic-participatiu, ja que aquest si delega la seva autoritat en d'altres, comparteix el control i la presa de decisions en la classe sense deixar de supervisar el compliment dels objectius. Pel que fa a l'obediència és una mica permissiu i per avaluar deixa que els estudiants es qualifiquin, que els qualifiqui el grup i ell tot seguit.

Pel que fa al lideratge liberal, es reconeix quan un docent només proporciona al grup les eines bàsiques per a cada classe i simplement aclareix dubtes, deixant així que treballin lliurement sense supervisar-los. També és aquell que permet la participació dels seus alumnes molt més que el democràtic, ja que el grup és el que pren totes les decisions a la classe.

Per la seva banda, un docent sota el lideratge carismàtic és aquell a qui els seus estudiants consideren líder pels seus mèrits i experiències personals, el que fa que l'alumnat li cedeixi tot el poder per a la presa de decisions, encara que si delega funcions en els alumnes per que

sàpiguen que confia en ells. Aquesta confiança generalment sorgeix de la bona relació que estableix amb el grup i que manté per la seva emprenedora actitud i la seva solidaritat amb les necessitats del grup, la qual cosa es tradueix en l'aspecte més important d'aquest tipus de lideratge.

Finalment, es troba el lideratge situacional, que concebut en les funcions d'un docent se li reconeix per la forma en la qual dirigeix i dóna suport als seus alumnes d'acord a la situació. És aquell que es fa servir entre la supervisió autoritària o permissiva, la presa de decisions unitàries o en conjunt, la delegació de funcions o no; tot d'acord al grup al qual estigui impartint el seu coneixement i a la situació que es presenti.

Per conèixer els efectes d'aquests tipus de lideratge dins de les aules de classe, cal recórrer a Lewin (1939), qui va demostrar amb un estudi que sota el lideratge autocràtic es produïa menys iniciativa i major agressió contra els companys del grup; per la seva banda, els dirigits democràticament eren els millors en aquests aspectes i més eren els més preferits per la major part dels nens. Quant als lideratges sota l'estil liberal van mostrar una manca en els objectius i un grau d'insatisfacció.

Sens dubte, Lewin (1939) amb les seves aportacions permet demostrar que l'educador en el seu paper de líder determina en gran mesura el comportament i desenvolupament d'habilitats dels seus seguidors, és a dir, els alumnes o el grup al qual s'adreça.

Segons la definició de Guédez (1996), hi ha cinc estils gerencials que serviran per exemplificar la forma en què els estudiants gestionen els processos i situacions dins del seu entorn laboral Aquests són autocràtic, estratègic, desidiós, meritócrata i situacional.

D'acord a les seves característiques, cadascun s'identifica amb un estil de lideratge docent determinat. El autocràtic, per exemple, l'exerceix l'estudiant què disposa i fa el que considera en el seu treball, li desagrada que ho supervisin, limita la participació d'altres i pren les decisions sol, a més no delega funcions en els seus companys i avalua els seus treballs sense la intervenció de ningú més. Per comunicar-se, utilitza oficis, o simplement imparteix les seves ordres de forma arbitrària.

Per la seva banda, l'estil gerencial estratègic s'evidencia per exemple quan els estudiants comparteixen el control dels seus treballs informatius, permeten que el supervisin, però també

imposen les seves idees. Prenen les decisions en conjunt amb els altres i deleguen part de les seves funcions.

L'estil gerencial desidiós se'ls atribueix als estudiants que permeten que altres exerceixin el control sobre els seus treballs i que participin i opinin lliurement sobre ells. Freqüentment permeten que siguin altres els que prenguin les decisions i es manté absent de la dinàmica grupal, tot i que segueix figurant com a líder formal del grup. És un seguidor més que un veritable líder.

Quant a l'estil gerencial meritócrata, Guédez (1996), expressa que les seves característiques s'assemblen al lideratge carismàtic, doncs defineix a un professional que delega funcions en els altres, però a causa de la seva experiència ofereix la seva supervisió. Està capacitat per avaluar la seva feina, però no li importa que altres ho facin, maneja freqüentment la informació necessària perquè així li mereixeran reconeixement.

Finalment, es troba l'estil gerencial situacional, que se li atribueix als estudiants que en els seu dia a dia professional comparteixen el control dels seus treballs d'acord a la situació, assumeixen una supervisió d'acord al cas, i així mateix permeten o limiten la participació dels altres en els seus treballs informatius i en la presa de decisions. Per actuar, pren decisions o simplement exerceix el seu rol basat en la situació, el moment i fins i tot, el grup amb el qual estigui tractant

L'Estil de Lideratge del docent està relacionat amb l'Educació Emocional en demostrar que l'estil democràtic afavoreix la comunicació, els límits i els climes escolars positius. És a dir, mestres amb intel·ligència emocional són els que demostren tenir un estil de lideratge adequat per desenvolupar els climes d'aula adequat.

1.2.6 Pedagogia Loczy

Emmi Pikler (1902 - 1984) era una pediatra Hongaresa que va modificar la visió que es tenia de l'infant a la seva època. Per ella el nen petit era un ésser actiu, competent i capaç de prendre iniciatives, i per tant era molt necessari donar importància a l'autonomia per l'adequat desenvolupament psicològic de l'infant.

La seva pedagogia té els seus inicis el 1946 quan va assumir la direcció d'una casa bressol situada al carrer Lóczy de Budapest. En aquella època, els nens institucionalitzats solien patir l'anomenat "síndrome de hospitalismo" o "depressió anaclítica" deguda a no tenir una figura d'afecció. En aquest orfenat acudien nadons que necessitaven cures perllongats perquè la mare havia mort en el part, era tuberculosa ... Aquests nadons podien romandre a la casa bressol fins als 2,5 o 3 anys. Amb les aportacions d'Emmi Pikler, no només es va aconseguir eliminar tal síndrome i que arribessin a ser adults sense problemes, sinó que va elaborar un gran treball sobre el desenvolupament motor autònom i el joc. La pedagogia Pikler Lóczy estava guiada per 4 principis, tots ells igual d'importants:

- El valor de l'activitat autònoma.
- El valor d'una relació afectiva privilegiada i la importància de la mateixa.
- La necessitat d'ajudar el nen a prendre consciència de si mateix i del seu entorn.
- La importància d'un bon estat de salut física, que serveix de base per poder aplicar els principis anteriors, però que a la vegada també és el seu resultat.

En l'època de Pikler es confiava poc en els nadons, en les seves capacitats innates, es pensava que sense la intervenció directa de l'adult, el nen no aprendria. En canvi Pikler va demostrar que això no era així, sinó que el nadó per si mateix aprenia a aprendre. La seva mirada estava centrada en el nen, en la quotidianitat i l'adult prenia una posició no intervencionista. Si es tenia en compte el punt de vista del nadó, ambdues parts (adult i nen) estaven contentes i satisfetes i s'entenien mútuament.

Les seves aportacions pel que fa a la part emocional del nen, les cures per part de l'adult, el moviment i el joc van ser molt importants. Però el nen per moure en llibertat, per anar conquerint la seva autonomia, per jugar lliurement sense la necessitat de l'adult guiant, necessita tenir una seguretat emocional que depèn:

- De la seguretat en les seves cures: poder predir què passarà, respectar el seu ritme individual ...

- Com se sent: com l'agafen, la tensió en les mans de l'adult, el que li transmeten amb la veu, de gaudir d'una relació atenta, amistosa i de suport amb els adults ...

Amb la seva necessitat afectiva satisfeta, el nadó pot centrar-se en el moviment del seu cos i en descobrir els objectes de l'entorn, és a dir, jugar i moure de forma lliure.

La pedagogia Loczy és rellevant per l'Educació Emocional perquè fixa l'atenció a l'infant i a la relació afectiva que desenvolupa amb la mestra, aspecte bàsic per promoure l'autonomia. Deixem de tenir una visió conductista i cognitiva de l'infant per donar importància a les emocions que sorgeixen de la interacció amb l'adult i el seu efecte en el comportament autònom i d'aprenentatge.

1.2.7 Pedagogia Montessori

Maria Montessori (1870-1952) fou una pedagoga, científica, metgessa, psiquiatra i filosofa italiana que va impulsar un nou mètode en el que l'infant exercia del seu propi mestre.

Per a la Dra. Montessori tot educador ha de "seguir al nen", reconeixent les necessitats evolutives i característiques de cada edat, i construint un ambient favorable, tant físic com espiritual, per donar resposta a aquestes necessitats. El desenvolupament del nen sorgeix de la necessitat d'adaptar al seu entorn: el nen necessita donar-li sentit al món que l'envolta i es construeix a si mateix en relació a aquest món. Maria Montessori va observar que el nen passa de la infància a l'adultesa a través de 4 períodes evolutius anomenats "Plans del desenvolupament". Cada període presenta característiques radicalment diferents dels altres, però constitueix els fonaments del període successiu. Així "com l'eruga i la papallona són molt diferents en el seu aspecte i les seves manifestacions i, no obstant això la bellesa de la papallona és conseqüència de la seva vida en l'estat d'eruga, i no pot provenir de la imitació de l'exemple d'una altra papallona. per construir el futur cal vigilar el present. Com més cuidem les necessitats d'un període, més èxit tindrà el període següent "(La Ment absorbent, Maria Montessori, Editorial Diana, 1998, pàg. 245). El primer Pla del Desenvolupament comença amb el naixement fins als 6 anys, està caracteritzat per la ment absorbent de l'infant, la qual pren o absorbeix tot els aspectes, bons i dolents, de l'ambient que l'envolta, el llenguatge i la cultura. En el segon pla, des dels 6 als 12 anys, el nen posseeix una ment raonadora, per explorar el

món amb la seva imaginació i pensament abstracte. En el tercer pla, dels 12 als 18 anys, l'adolescent té una ment humanística desitjosa d'entendre la humanitat i la contribució que ell mateix pot fer a la societat. En l'últim pla del desenvolupament, des dels 18 als 24 anys, l'adult explora el món amb una ment d'especialista apropiant del seu propi lloc.

La mestra Montessori, anomenada guia, observa a cada nen, les seves necessitats, capacitats i interessos i li ofereix oportunitats de treball intel·ligent, amb un propòsit concret al servei de la cura de si mateix i de la petita comunitat que és l'aula. L'objectiu final de la guia és intervenir cada vegada menys a mesura que el nen es desenvolupa. La guia li permet actuar, estimar i pensar per si mateix, ajudant-lo a desenvolupar confiança i disciplina interior. La guia Montessori no imparteix ni premis ni càstigs, la satisfacció és interna i sorgeix del treball personal de l'infant. Quan el nen, segons el seu desenvolupament evolutiu, està a punt per a una lliçó, la guia introdueix l'ús de nous materials i presenta activitats de forma individual o a grups reduïts. En els anys més avançats, cada nen confecciona al començament de la setmana una llista d'objectius i després administra el seu temps durant la setmana de forma de complir-los. No és la guia sinó el nen mateix el responsable del seu propi aprenentatge i desenvolupament

La pedagogia Montessori és interessant des de la perspectiva de l'Educació Emocional perquè dóna molta importància al clima escolar positiu com a eix principal del fenomen aprenentatge, conjuntament amb l'autonomia de l'alumnat.

1.2.8 Ioga i Mindfulness

El ioga és un sistema per aconseguir salut i harmonia plena en tots els nivells; físic, energètic, mental, emocional i espiritual. Patanjali va ser el compilador dels fonaments de la filosofia del yoga sutra, fa més de 2000 anys, i enumera vuit etapes (ashtanga) per aconseguir l'estat real del ioga.

- Yamas (codis de conducta social): Segons l'hinduisme la seva pràctica purifica la ment i afavoreix una interrelació pacífica amb l'entorn. El codi de conducta social que proposa són;
    - Ahimsa (Amor): Cercar de la no violència en pensaments, paraules o accions.
    - Satya (Sinceritat): Ser fidel a un mateix i que pensament, paraules i accions siguin concordants. No confondre amb dogmatisme.
    - Asteya (Honradesa): Evitar la cobdícia i per tant, apropiar-te del que no et pertany.
    - Brahmacharya (Equilibri): Cercar la moderació i la prudència en tots els àmbits de la vida.
    - Aparigraha (Fluir): Evitar la creació d'expectatives i viure el moment present.

Aquests codis de conducta tenen molt a veure amb les habilitats socials i morals de l'Educació Emocional, en treballar la pau i les relacions sanes i respectuoses.

- Niyamas (codis de conducta personal): Compendi de cinc actituds que milloren el món intern de les persones.
    - Saucha (Puresa): Cerca d'una alimentació equilibrada i ecològica. Practicar el mindfulness a l'hora dels àpats. Mantenir una higiene corporal i amb l'entorn adequada. Evitar enganxar-te a errors de pensaments i practicar l'estar present aquí i ara.
    - Santocha (Acceptació): Acceptar que la vida tal i com és. Aprendre a gaudir del moments agradables i a exprimir aprenentatge dels desagradables (resiliència).
    - Tapas (Autodisciplina): Cerca del valor de l'esforç i la voluntat com a eina per a millorar el teu entorn.
    - Swadhayaya (Autoconeixement): Estimular la capacitat introspectiva i la reflexió.

- Ishvara Pranidhana (desinterès): Arribar a superar l'ego i el sofriment.

Els codis de conducta tenen molt a veure amb l'autoconsciència en treballar l'autoconeixement, i amb l'autogestió en fomentar una relació equilibrada amb un mateix, afavorir l'acceptació i l'autodisciplina per superar el que ens fa patir i ser desenvolupar uns valors ètics adequats (desinterès).

- Assanes (postures): Postura ferma i confortable per aconseguir l'estat meditatiu.
- Pranayama (respiració)
- Pratyahara (control sensorial): Desviació de la nostra atenció del món extern cap el món intern. En lloc d'intentar evitar els pensaments, aprens a no enganxar-te a ells.
- Dharana (concentració): Ja no hi ha distracció amb pensaments, sons i sensacions.
- Dyana (meditació): És la prolongació natural de la concentració en que no hi ha identificació amb el pensament. Només hi ha observació.
- Samadhi (ioga): Sensació de Pau interior.

Aquests darrers punts, tenen a veure amb la consciència plena i el que en occident es coneix com Mindfulness. El mindfulness és una filosofia de vida popularitzada per Jon Kabat Zinn, el qual va intentar apropar els conceptes budistes (que provenen de l'hinduisme) a occident. La definició de Mindfulness és prestar atenció de manera intencional al moment present, des de una actitud d'acceptació, curiositat i no judici. Però no hem d'oblidar que les seves bases estan totes en les tradicions orientals. La definició de Mindfulness també està relacionada amb l'educació emocional ja que l'atenció plena és una tècnica de d'autoconsciècia i autogestió de les pròpies emocions i pensaments. Les actituds d'acceptació, no judici i curiositat són valors que afavoreixen l'educació emocional i conseqüentment la intel·ligència emocional.

Per tant, tant el ioga com el Mindfulness són filosofies que milloren l'Educació Emocional, havent-hi diversos estudis neurocientífics que donen suport a aquesta pràctica. La pràctica sistemàtica de meditació o atenció plena permet que s'activi el sistema parasimpàtic, afavorint el profund estat de relaxació del cos i la ment, desactivant així la resposta de l'estrès. Investigadors de la Universitat de Califòrnia (UCLA) van observar que en els cervells de les persones que mediten hi ha zones que són més grans. Aquestes zones són les que es relacionen amb la gestió d'emocions. També van registrar un engrossiment de l'escorça cerebral que afavoreix la comunicació entre cèl·lules del sistema nerviós i la seva regeneració.

Un altre estudi realitzat a la Universitat de Harvard i amb col·laboració de l'hospital general de Massachussetts va determinar que la meditació reconstrueix la matèria gris del cervell en només vuit setmanes i que aquesta reconstrucció reporta beneficis psicològics i cognitius que perduren tot el dia. Aquest augment de la densitat de matèria gris de l'hipocamp està relacionat amb el procés d'aprenentatge, la memòria, l'autoconsciència, la compassió i la introspecció. El mateix estudi també va observar una reducció de l'amígdala, zona associada a la por i la resposta a l'estrès. Aquest decrement es relaciona amb una major sensació de benestar i de qualitat de vida. En aquests circumstàncies conclou l'estudi que la reactivitat es veu reduïda donant més espai per a la reflexió i la possibilitat de trobar respostes més assertives.

També s'ha comprovat que l'experiència de transcendència induïda per la meditació o el mindfulness permet la manifestació d'un quart estat de consciència diferent que el del somni o el de la vigília. En aquest estat la ment roman desperta però amb un estat profund de

relaxació. Això és possible gràcies a la sincronicitat dels dos hemisferis que es veuen empesos a treballar junts, facilitant la creativitat i la productivitat sense experimentar estrès.

A tall de conclusió podem afirmar que durant tot el segle XX han sorgit tendències psicològiques (teoria del vincle, intel·ligència emocional i estils de lideratge) i pedagògiques (Loczy i Montessori) que reforcen la idea de la importància d'un canvi de paradigma educacional. Essent primordial introduir les emocions en l'àmbit escolar. L'entrada en el segle XXI i els descobriments de la neurociència reafirmen aquesta necessitat i donen fonament a pràctiques tradicionals orientals com el ioga o el mindfulness. Tal i com afirmava Aristòtil; *Educar la ment sense educar el cor, no és educació en absolut.*

1.3 Competències Emocionals

El desenvolupament de les competències emocionals és l'objectiu de l'educació emocional. Aquestes competències es basen en la intel·ligència emocional, però integren elements d'un marc teòric més ampli. Els canvis educatius a nivell internacional suposen el pas d'una educació centrada en l'adquisició de coneixements a un altre enfocament orientat al **desenvolupament de competències**. Un tipus de competències són les emocionals.: consciència emocional, regulació emocional, autonomia emocional, competència social, habilitats de vida per al benestar.

1.3.1 Consciència emocional

La consciència emocional és la capacitat per prendre consciència de les pròpies emocions i de les emocions dels altres, incloent l'habilitat per captar el clima emocional d'un context determinat. Dins d'aquest bloc es poden especificar una sèrie d'aspectes com els següents.
Presa de consciència de les pròpies emocions. - És la capacitat de percebre amb precisió els propis sentiments i emocions; identificar-los i etiquetar-los. Contempla la possibilitat d'experimentar emocions múltiples i de reconèixer la incapacitat de prendre consciència dels propis sentiments a causa de inatenció selectiva o dinàmiques inconscients.

- Donar nom a les emocions. - És l'eficàcia en l'ús del vocabulari emocional adequat i utilitzar les expressions disponibles en un context cultural determinat per designar els fenòmens emocionals.
- Comprensió de les emocions dels altres. - És la capacitat de percebre amb precisió les emocions i sentiments dels altres i d'implicar-empàticament en les seves vivències emocionals. Inclou la perícia de servir-se de les claus situacionals i expressives (comunicació verbal i no verbal) que tenen un cert grau de consens cultural per al significat emocional.
- Prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament. - Els estats emocionals incideixen en el comportament i aquests en l'emoció; ambdós poden regular per la cognició (raonament, consciència). Emoció, cognició i comportament estan en interacció contínua, de manera que resulta difícil discernir que és primer. Moltes vegades pensem i ens comportem en funció de l'estat emocional.

La consciència emocional és el primer pas per poder passar a les altres competències.

Treballant la consciencia emocional ajudem als alumnes a desenvolupar les connexions neuronals del lòbul prefrontal, la part que dirigeix i planifica l'actuació del nostre cervell.

1.3.2 Regulació Emocional

La regulació emocional és la capacitat per manejar les emocions de forma apropiada. Suposa prendre consciència de la relació entre emoció, cognició i comportament; tenir bones estratègies d'afrontament; capacitat per autogenerar emocions positives, etc.

Les microcompetències que la configuren són:

- Expressió emocional apropiada. - És la capacitat per expressar les emocions de forma apropiada. Implica l'habilitat per comprendre que l'estat emocional intern no necessita correspondre amb l'expressió externa. Això es refereix tant en un mateix com en els altres. En nivells de major maduresa, suposa la comprensió de l'impacte que la pròpia expressió emocional i el propi comportament, puguin tenir en altres persones. També inclou l'hàbit per tenir això en compte en el moment de relacionar-se amb altres persones.
- Regulació d'emocions i sentiments. - És la regulació emocional pròpiament dita. Això significa acceptar que els sentiments i emocions sovint han de ser regulats. La qual

cosa inclou: regulació de la impulsivitat (ira, violència, comportaments de risc); tolerància a la frustració per prevenir estats emocionals negatius (ira, estrès, ansietat, depressió), perseverar en l'assoliment dels objectius tot i les dificultats; capacitat per diferir recompenses immediates a favor d'altres més a llarg termini però d'ordre superior, etc.

- Habilitats d'afrontament: Habilitat per afrontar reptes i situacions de conflicte, amb les emocions que generen. Això implica estratègies d'autoregulació per gestionar la intensitat i la durada dels estats emocionals.
- Competència per autogenerar emocions positives. - És la capacitat per autogenerar i experimentar de forma voluntària i conscient emocions positives (alegria, amor, humor, fluir) i gaudir de la vida. Capacitat per a auto-gestionar el propi benestar emocional a la recerca d'una millor qualitat de vida.

Treballant la regulació emocional ajudem als alumnes a aprendre a gestionar el sistema instintiu i el sistema emocional del cervell, fet que potencia el seu autocontrol i la seva capacitat d'aprenentatge.

1.3.3 Autonomia Emocional

L'autonomia emocional es pot entendre com un concepte ampli que inclou un conjunt de característiques i elements relacionats amb l'autogestió personal, entre les quals hi ha l'autoestima, actitud positiva davant la vida, responsabilitat, capacitat per analitzar críticament les normes socials , la capacitat per buscar ajuda i recursos, així com l'autoeficàcia emocional.
Com microcompetències inclou les següents:

- Autoestima. - Significa tenir una imatge positiva de si mateix; estar satisfet de si mateix, i mantenir bones relacions amb si mateix. L'autoestima té una llarga tradició en investigació i en educació.
- Automotivació. - És la capacitat d'automotivar i implicar-se emocionalment en activitats diverses de la vida personal, social, professional, de temps lliure, etc. Motivació i emoció van de la mà. Automotivarse és essencial per donar un sentit a la vida.

- Autoeficàcia emocional. - És la percepció que s'és capaç (eficaç) en les relacions socials i personals gràcies a les competències emocionals. L'individu es percep a si mateix amb capacitat per a sentir-se com desitja; per generar les emocions que necessita. L'autoeficàcia emocional significa que s'accepta la pròpia experiència emocional, tant si és única i excèntrica com si és culturalment convencional, i aquesta acceptació està d'acord amb les creences de l'individu sobre el que constitueix un balanç emocional desitjable. En cas contrari, l'individu està en condicions de regular i canviar les pròpies emocions per fer-les més efectives en un context determinat. Es viu d'acord amb la pròpia "teoria personal sobre les emocions" quan es demostra autoeficàcia emocional, que està d'acord amb els propis valors morals.
- Responsabilitat. - És la capacitat per respondre dels propis actes. És la intenció d'implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics. Assumir la responsabilitat en la presa de decisions. Davant la decisió de quines actituds (positives o negatives) vaig a adoptar davant la vida, en virtut de l'autonomia i llibertat, decidir amb responsabilitat, sabent que en general el més efectiu és adoptar una actitud positiva.
- Actitud positiva. - És la capacitat per decidir que vaig a adoptar una actitud positiva davant la vida. Tot i que sempre sobraran els motius perquè l'actitud sigui negativa. Saber que en situacions extremes, l'heroic és adoptar una actitud positiva, encara que costi. Sempre que sigui possible manifestar optimisme i mantenir actituds d'amabilitat i respecte als altres. Per extensió, l'actitud positiva repercuteix en la intenció de ser bo, just, caritatiu i compassiu.
- Anàlisi crítica de normes socials. - És la capacitat per avaluar críticament els missatges socials, culturals i dels mass media, relatius a normes socials i comportaments personals. Això té sentit de cara a no adoptar els comportaments estereotipats propis de la societat irreflexiva i acrítica. L'autonomia ha d'ajudar a avançar cap a una societat més conscient, lliure, autònoma i responsable.
- Resiliència . - És la capacitat que té una persona per enfrontar-se amb èxit a unes condicions de vida summament adverses (pobresa, guerres, orfandat, etc.).

1.3.4 Habilitats Socioemocionals

La competència social és la capacitat per mantenir bones relacions amb altres persones. Això implica dominar les habilitats socials bàsiques, capacitat per a la comunicació efectiva,

respecte, actituds prosocials, assertivitat, etc. Les microcompetències que inclou són les següents.

- Dominar les habilitats socials bàsiques. - La primera de les habilitats socials és escoltar. Sense ella, difícilment es pugui passar a les altres: saludar, acomiadar-se, donar les gràcies, demanar un favor, manifestar agraïment, demanar disculpes, esperar torn, mantenir una actitud dialogant, etc.
- Respecte per la resta. - És la intenció d'acceptar i apreciar les diferències individuals i grupals i valorar els drets de totes les persones. Això s'aplica en els diferents punts de vista que puguin sorgir en una discussió.
- Practicar la comunicació receptiva. - És la capacitat per atendre els altres tant en la comunicació verbal com no verbal per rebre els missatges amb precisió.
- Practicar la comunicació expressiva. - És la capacitat per iniciar i mantenir converses, expressar els propis pensaments i sentiments amb claredat, tant en comunicació verbal com no verbal, i demostrar als altres que han estat bé compresos.
- Compartir emocions. - Compartir emocions profundes no sempre és fàcil. Implica la consciència que l'estructura i naturalesa de les relacions vénen en part definides tant pel grau d'immediatesa emocional, o sinceritat expressiva, com pel grau de reciprocitat o simetria en la relació.
- Comportament prosocial i cooperació. - És la capacitat per realitzar accions en favor d'altres persones, sense que ho hagin sol · licitat. Encara que no coincideix amb l'altruisme, té molts elements en comú.
- Assertivitat. - Significa mantenir un comportament equilibrat entre l'agressivitat i la passivitat. Això implica la capacitat per defensar i expressar els propis drets, opinions i sentiments, alhora que es respecta als altres, amb les seves opinions i drets. Dir "no" clarament i mantenir-lo i acceptar que l'altre et pugui dir "no". Fer front a la pressió de grup i evitar situacions en les quals un pot veure coaccionat per adoptar comportaments de risc. En certes circumstàncies de pressió, procurar demorar la presa de decisions i l'actuació, fins a sentir adequadament preparat, etc.
- Prevenció i solució de conflictes. - És la capacitat per identificar, anticipar o afrontar resolutivament conflictes socials i problemes interpersonals. Implica la capacitat per identificar situacions que requereixen una solució o decisió preventiva i avaluar riscos, barreres i recursos. Quan inevitablement es produeixen els conflictes, afrontar-los de manera positiva, aportant solucions informades i constructives. La capacitat de

negociació i mediació són aspectes importants de cara a una resolució pacífica del problema, considerant la perspectiva i els sentiments dels altres.

- Capacitat per gestionar situacions emocionals . - És l'habilitat per reconduir situacions emocionals en contextos socials. Es tracta d'activar estratègies de regulació emocional col · lectiva. Això es superposa amb la capacitat per induir o regular les emocions en els altres

Treballant la competència social ajudem als alumnes a fomentar les emocions positives, que potencien l'aprenentatge i a regular els mecanismes de defensa instintius del cervell fomentant l'atenció i la memorització.

1.3.5 Habilitats morals i per la vida

Les competències per a la vida i el benestar són la capacitat per adoptar comportaments apropiats i responsables per afrontar satisfactòriament els desafiaments diaris de la vida, ja siguin personals, professionals, familiars, socials, de temps lliure, etc. Les competències per a la vida permeten organitzar la nostra vida de forma sana i equilibrada, facilitant-nos experiències de satisfacció o benestar. Com microcompetències s'inclouen les següents.

- Fixar objectius adaptatius. - És la capacitat per fixar objectius positius i realistes. Alguns a curt termini (per a un dia, setmana, mes); altres a llarg termini (un any, diversos anys).
- Presa de decisions. - Desenvolupar mecanismes personals per prendre decisions sense dilació en situacions personals, familiars, acadèmiques, professionals, socials i de temps lliure, que s'esdevenen en la vida diària. Suposa assumir la responsabilitat per les pròpies decisions, tenint en compte aspectes ètics, socials i de seguretat.
- Buscar ajuda i recursos . - És la capacitat per identificar la necessitat de suport i assistència i saber accedir als recursos disponibles apropiats.
- Ciutadania activa, participativa, crítica, responsable i compromesa . - La qual cosa implica reconeixement dels propis drets i deures; desenvolupament d'un sentiment de pertinença; participació efectiva en un sistema democràtic; solidaritat i compromís; exercici de valors cívics; respecte pels valors multiculturals i la diversitat, etc. Aquesta

ciutadania es desenvolupa a partir del context local, però s'obre a contextos més amplis (autonòmic, estatal, europeu, internacional, global).

- Benestar emocional. - És la capacitat per gaudir de forma conscient de benestar (emocional, subjectiu, personal, psicològic) i procurar transmetre-ho a les persones amb qui s'interactua. Adoptar una actitud favorable al benestar. Acceptar el dret i el deure de buscar el propi benestar, ja que amb això es pot contribuir activament al benestar de la comunitat en la qual un viu (família, amics, societat).
- Fluir. - Capacitat per generar experiències òptimes en la vida professional, personal i social.

1.4 Efecte de l'aplicació del projecte

Investigacions realitzades a partir dels primers anys del segle XXI han aportat evidències dels efectes de l'educació emocional. Entre els estudis que convé ressenyar està l'Informe de la Fundació Marcelino Botín (2008), titulat Educació Emocional i Social. Anàlisi Internacional. Aquest treball presenta diversos meta-anàlisis basades sobre unes 800 investigacions, en què han participat al voltant de 500.000 estudiants d'educació infantil, primària i secundària. Les dades es refereixen principalment als Estats Units, però també s'inclou el Regne Unit, Suècia, Països Baixos, Alemanya i Espanya. La conclusió general de les investigacions és que el desenvolupament sistemàtic de programes d'educació emocional té un impacte important per al desenvolupament integral de l'alumnat. Aquest impacte es concreta en aspectes com:

- Millora significativa de les competències emocionals i socials.
- Reducció de problemes d'exteriorització (absentisme, comportaments disruptius, violència, consum de drogues, vandalisme, conducta antisocial, etc.).
- Reducció de problemes d'interiorització (ansietat, estrès, depressió, trastorns mentals, salut mental, etc.).
- Millora d'actituds i conductes positives cap a si mateix i cap als altres (autoestima, conducta prosocial, participació escolar i comunitària, etc.).
- Millora de les qualificacions escolars i resultats acadèmics.

Els programes més efectius segons Bisquerra són el que presenten les característiques següents:

- fonamentació teòrica coherent;
- aplicació sistemàtica;
- altament interactius i participatius;
- varietat de mètodes i tècniques didàctiques;
- estimula els interessos i manté l'atenció dels participants;
- treballen amb grups petits;
- tenen una durada i intensitat considerable (mínim de diversos mesos); estan integrats en la comunitat;
- impliquen a les famílies;
- el professorat ha rebut una formació específica en educació emocional.

Constitueix una variable crítica la preparació del professorat que imparteix l'educació emocional. Els efectes positius s'obtenen amb professorat que ha rebut una formació adequada per a això de tal manera que se senti còmode i prou preparat. L'actitud positiva cap a l'educació emocional és un altre factor important. Professorat mal preparat, que se sent incòmode amb activitats molt interactives centrades en aspectes personals i emocionals, i amb poca experiència sobre el tema, pot obtenir efectes nuls o insignificants. Per assegurar l'efectivitat, el professorat necessita convèncer-se de la importància de l'educació emocional i del valor de les tècniques d'ensenyament interactiva (dinàmica de grups, role playing, grups de discussió, etc.); després necessita formar-se i entrenar-se per a la posada en pràctica. Només després d'aquest procés es pot passar a l'acció de forma efectiva.

Una altra variable crítica és la dosi del programa, on s'inclou la quantitat, l'extensió, la durada i la intensitat. La quantitat es refereix al nombre de temes que realment s'han impartit respecte al total de temes presents en el programa teòric. Un programa pot tenir deu temes, però en la pràctica només s'imparteixen sis. L'extensió es refereix en quina mesura s'aprofundeix en cada tema. Per exemple, un professor pot dedicar una hora a un tema, mentre que un altre li pot dedicar el doble. La durada és el temps total dedicat al programa; es pot mesurar en hores o en minuts. La intensitat es refereix a la freqüència de les sessions. Un programa es pot aplicar a raó d'una sessió a la setmana; mentre una altra aplicació pot ser a raó de tres (o quatre) sessions per setmana. Habitualment s'entén que cada sessió dura aproximadament uns 45-60 minuts. Per obtenir resultats es requereix com a mínim una durada d'unes deu sessions, al llarg d'uns tres mesos, amb una freqüència d'una sessió a la setmana. Això és el mínim, i es considera insuficient per obtenir resultats a llarg termini. Les sessions posteriors de reforç són

molt importants. Per aconseguir efectes òptims es recomana una presència de pràctiques d'educació emocional i entrenament en competències emocionals durant anys. Cal tenir present que les competències emocionals són de les més difícils d'adquirir. Un alumne normal en un trimestre pot aprendre a resoldre problemes d'equacions de segon grau. Però per automatitzar la regulació de la impulsivitat en situacions d'ira (i prevenir la violència) es necessiten anys d'entrenament. Aquest és un dels reptes de l'educació emocional: dedicar-li la dosi necessària. En l'estat actual de coneixement, una bona dosi podria ser sessions setmanals de 45-60 minuts durant tot el curs i al llarg de tots els cursos.

Les investigacions han identificat un efecte dorment per referir-se als programes en els quals els efectes a llarg termini (més de 6 mesos després d'haver finalitzat el programa) són més elevats que els resultats en el post-test. Això suggereix la conveniència d'establir avaluacions diferides a llarg i mitjà termini.

Altres estudis també apunten a la mateixa direcció respecte els beneficis de l'Educació Emocional a l'escola. Diversos investigadors de reconegut prestigi com Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor, Schellinger, Payton, Pachan, etc., conclouen que els beneficis de l'educació emocional es manifesten principalment en progressos significatius en l'alumnat pel que fa a:

- Millora d'actituds cap a si mateix, cap als altres i cap a l'escola
- Comportament positiu a classe
- Millora del clima de classe
- Reducció del comportament disruptiu
- Millora del rendiment acadèmic
- Disminució de problemes i conflictes
- Disminució de problemes de comportament
- Disminució d'agressivitat i violència
- Disminució d'ansietat i estrès

La conclusió és que els programes d'educació emocional tenen un gran potencial per produir efectes positius en la prevenció i el desenvolupament humà. Com a conseqüència de les evidències aportades per les investigacions, la manca d'acció en educació emocional, o el seu rebuig, equival a privar la societat d'oportunitats crucials, científicament contrastades, per al seu desenvolupament personal, social, emocional i acadèmic. La privació de les oportunitats

que presenta l'educació emocional significa privar la societat de ciutadans amb personalitats ben desenvolupades i equilibrades emocionalment que puguin contribuir de manera significativa al benestar social (IFMB, 2008).

1.5 Agents implicats

Els agents implicats en el projecte són totes aquelles persones que poden contribuir al seu desenvolupament.

En primer lloc, el professorat en general són el pilar bàsic de la transmissió de l'Educació Emocional a l'escola i concretament a l'aula a través de la seva forma d'actuar amb intel·ligència emocional i la seva transmissió de competències emocionals i continguts relacionats. Tot el professorat pot contribuir al desenvolupament de les competències emocionals. Per a això es requereix en primer lloc una sensibilització de la seva importància i necessitat. En segon lloc es requereix una formació global i continua en els àmbits de l'Educació Emocional.

En segon lloc les organitzacions escolars en general, a través dels seus directors, caps d'estudi, coordinadors, comissions, AMPA etc., poden ser agents actius per al desenvolupament de les competències emocionals de la resta. Això s'ha demostrat que té uns efectes positius en el clima emocional de l'organització, potenciació de la fidelització dels clients, efectivitat dels equips, etc.

En tercer lloc les famílies juguen un paper molt important en el desenvolupament emocional dels seus fills. Es requereix una formació de les famílies, que pot ser potenciada en els centres educatius, a través de xerrades, tallers, cursos, etc. La bona entesa i la col·laboració entre el centre educatiu i les famílies essencial per a l'èxit dels programes d'educació emocional.

Finalment, l'Administració pública, a través dels Departaments d'Educació, Ajuntaments, Inspecció tècnica d'educació, serveis de suport externs, etc., poden donar suport a la formació del professorat i la posada en pràctica de programes d'educació emocional.

CONTEXTUALITZACIÓ DEL PROJECTE

2.1 Marc legal

Des de l'entrada en vigor de la LOGSE al 1990, la situació d'Espanya també ha canviat fora de la institució escolar i on abans eren fonamentals els coneixements intel·lectuals, avui en dia les habilitats emocionals es fan tan necessàries com els primers.

L'obra de Goleman (1995) Intel·ligència emocional, posa de manifest que l'èxit en la societat actual ja no depèn tant dels títols acadèmics com de les habilitats personals, fins al punt d'afirmar que el 75% de l'èxit a la vida correspon a un ús adequat de les competències emocionals.

La realitat que es viu a les aules o fora d'elles, posen en evidència la necessitat d'introduir en el currículum noves alternatives que fomentin el desenvolupament integral de la personalitat de l'alumnat.

L'actual estructura del currículum en el sistema educatiu espanyol s'estableix a partir de l'entrada en vigor de la Llei Orgànica General d'Ordenació General del Sistema Educatiu, LOGSE, que ha estat matisada per la publicació de la Llei Orgànica de Qualitat de l'Educació, LOCE.

La Llei Orgànica 1/1990, del 3 d'octubre, d'Ordenació General del Sistema Educatiu (LOGSE), juntament amb la Llei Orgànica 10/2002, de 23 de desembre, de Qualitat de l'Educació (LOCE), esdevenen un referent obligat de la nostra proposta de desenvolupament d'un programa d'educació emocional en un centre educatiu.

La Llei Orgànica 1/1990, del 3 d'octubre, d'Ordenació General del Sistema Educatiu (LOGSE), juntament amb la Llei Orgànica 10/2002, de 23 de desembre, de Qualitat de l'Educació (LOCE), esdevenen un referent obligat de la nostra proposta de desenvolupament d'un programa d'educació emocional en un centre educatiu.

Tenint en compte que el concepte d'educació emocional és relativament nou, la LOGSE fa una aproximació al concepte amb el tractament de les capacitats de tipus afectiu. Recull una sèrie d'objectius generals formulats en termes de capacitats que l'alumnat ha d'assolir al llarg del procés d'escolarització. Aquestes capacitats són de caràcter cognitiu, afectiu, motriu, de relació interpersonal, d'inserció social i d'actuació.

A nivell curricular trobem aquestes referències:

2.1.1 Educació Infantil:

"La finalitat de l'educació infantil en els centres és contribuir al desenvolupament emocional i afectiu, físic i motor, social i cognitiu dels infants en col·laboració amb les seves famílies, proporcionant-los un clima i entorn de confiança on se sentin acollits i amb expectatives d'aprenentatge".

Algunes de les capacitats a desenvolupar en el currículum són:

- Assolir progressivament seguretat afectiva i emocional i anar-se formant una imatge positiva d'ell mateix i dels altres.
- Adquirir progressivament hàbits bàsics d'autonomia en accions quotidianes, per actuar amb seguretat i eficàcia.
- Conviure en la diversitat, avançant en la relació amb els altres i en la resolució pacífica de conflictes.
- Comportar-se d'acord amb unes pautes de convivència que el portin cap a una autonomia personal, cap a la col·laboració amb el grup i cap a la integració social.

2.1.2 Educació primària

A l'article 3 s'especifiquen els objectius de l'etapa d'Educació Primària :

"L'educació primària ha de contribuir a l'assoliment dels objectius establerts amb caràcter general a la Llei 12/2009, del 10 de juliol, d'educació, i específicament dels objectius següents:

a) Conèixer, valorar i aplicar els valors i les normes de convivència per ser un ciutadà lliure capaç de prendre compromisos individuals i col·lectius, respectar els drets humans i acceptar el pluralisme propi d'una societat democràtica.

b) Tenir consciència del valor del treball individual i col·lectiu i desenvolupar hàbits d'esforç i treball en l'estudi, així com actituds de confiança, amb iniciativa personal i emprenedoria, autodisciplina, sentit crític, responsabilitat, curiositat, interès, plaer per aprendre i creativitat en l'aprenentatge.

c) Adquirir habilitats per mantenir i millorar el clima de convivència i per prevenir i gestionar de forma positiva els conflictes, tant en l'àmbit familiar com en l'àmbit escolar i social.

d) Respectar el dret a la diferència de les persones i debatre críticament les diferències culturals i religioses des d'una perspectiva intercultural.

e) Adquirir autonomia personal i elaborar una imatge positiva i equilibrada d'un mateix per afavorir la igualtat de drets i oportunitats entre homes i dones i la no-discriminació de persones amb discapacitats; defensar l'aplicació dels drets humans en tots els àmbits de la vida personal i social, sense cap tipus de discriminació per raó de naixement, raça, sexe, opinió o qualsevol altra condició o circumstància personal o social."

2.1.3 Educació Secundària

A l'article 3 s'especifiquen els objectius de l'etapa d'Educació Secundària:

"L'educació secundària obligatòria ha de contribuir al desenvolupament de les habilitats i les competències que permetin als alumnes:

a) Assumir amb responsabilitat els seus deures i exercir els seus drets respecte als altres, entendre el valor del diàleg, de la cooperació, de la solidaritat, del respecte als drets humans com a valors bàsics per a una ciutadania democràtica.

b) Desenvolupar i consolidar hàbits d'estudi, de treball individual i cooperatiu i de disciplina com a base indispensable per a un aprenentatge responsable i eficaç per aconseguir un desenvolupament personal equilibrat.

c) Valorar i respectar la diferència de sexes i la igualtat de drets i oportunitats entre ells. Rebutjar els estereotips que suposin discriminació entre homes i dones.

d) Enfortir les capacitats afectives en tots els àmbits de la personalitat i amb la relació amb els altres, i rebutjar la violència, els prejudicis de qualsevol tipus, els comportaments sexistes i resoldre els conflictes pacíficament.

e) Desenvolupar l'esperit emprenedor i la confiança en si mateix, el sentit crític, la iniciativa personal i la capacitat per aprendre a aprendre, planificar, prendre decisions i assumir responsabilitats.

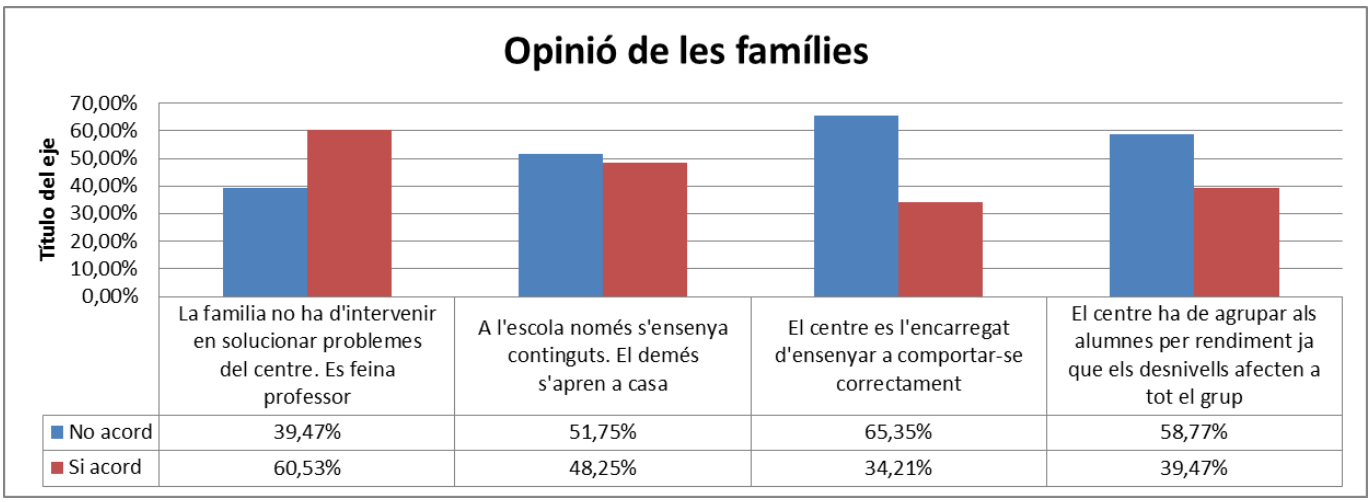
f) Conèixer, valorar i respectar els valors bàsics i la manera de viure de la pròpia cultura i d'altres cultures en un marc de valors compartits, fomentant l'educació intercultural, la participació en el teixit associatiu del país, i respectar-ne el patrimoni artístic i cultural."

2.2 Context on s'aplica el projecte

El centre està ubicat a Badalona al carrer Saragossa, a prop del parc de Pep Ventura. Badalona és una ciutat amb més de 200.000 habitants. Està dividit en 6 districtes i l'escola forma part del districte 5, en el barri del Raval. Concretament el barri del Raval té una població de 12.000 habitants aproximadament. Les famílies del centre són de perfil treballador en la seva majoria, essent les professions d'ofici les més habituals. La gran majoria de famílies són la 2a o 3a generació de la immigració nacional. Dades que concorden amb les estadístiques de l'ajuntament que situen la procedència espanyola en un 85% dels badalonins. Els alumnes xinesos representen un 3,37% del total i els sud-americans el 4,4%, la resta de nacionalitats no són rellevants. Els alumnes de procedència estrangera representen un 8% aproximadament de l'escola. A Badalona els estrangers representen un 14% de la població. La majoria d'alumnes amb procedència estrangera no són nouvinguts. Podem afirmar per tant, que l'escola té un perfil majoritari d'alumne amb procedència nacional.

Respecte l'estructura familiar a Infantil el 5,8% de les famílies estan separades o en situació monoparental. A primària són el 21,57%. A secundària representen el 22,4%. Per tant observem que hi ha un increment significatiu de divorcis d'Infantil a Primària, que es manté a Secundària, d'un 271%. A cada aula de 25 hi ha uns 5 alumnes aproximadament que provenen de famílies separades.

Respecte l'estil educatiu de les famílies i la seva implicació i col·laboració amb l'escola destaquem les següents dades;



	La familia no ha d'intervenir en solucionar problemes del centre. Es feina professor	A l'escola només s'ensenya continguts. El demés s'apren a casa	El centre es l'encarregat d'ensenyar a comportar-se correctament	El centre ha de agrupar als alumnes per rendiment ja que els desnivells afecten a tot el grup
No acord	39,47%	51,75%	65,35%	58,77%
Si acord	60,53%	48,25%	34,21%	39,47%

Del gràfic, extret de l'enquesta de convivència a les famílies de setembre 2017, podem concloure que entre un 40% i un 60% de les famílies fan una separació molt clara entre les funcions acadèmiques de l'escola i les funcions educatives familiars.

2.3 Necessitats detectades o justificació

La justificació d'aquest projecte parteix de la consideració que el desenvolupament de les competències emocionals hauria de ser present, de forma intencional i sistemàtica, des del moment del naixement i a qualsevol àmbit educatiu.

Les diferents situacions escolars generen determinades emocions, sentiments i estats d'ànim en les persones que formen part de la comunitat educativa.

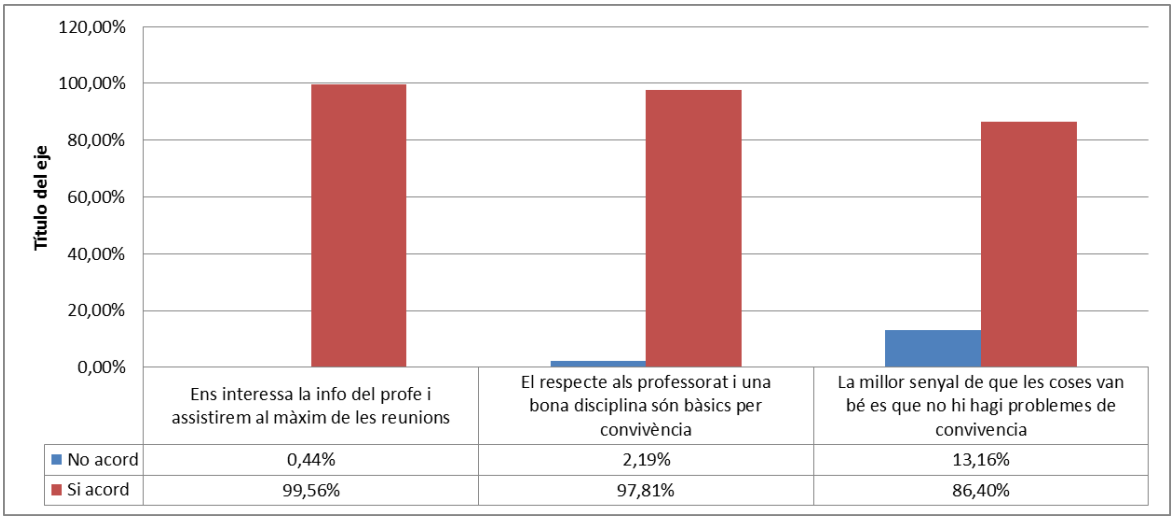
Des d'aquesta perspectiva de millorar la convivència escolar i de prevenir la conflictivitat, l'escola s'ha de plantejar ensenyar els seus alumnes a ser emocionalment més intel·ligents i competents, tot dotant-los d'estratègies i habilitats emocionals bàsiques que els protegeixen dels factors de risc o, com a mínim, que en pal·liïn els efectes negatius.

L'educació emocional té com a horitzó arribar a ser un eix transversal que es trobi present a tots els nivells educatius i a totes les àrees acadèmiques.

Desenvolupar coneixement sobre les pròpies emocions i les dels altres, gestionar-les, afrontar situacions difícils de la vida, solucionar conflictes interpersonals, mostrar-se socialment competent o aprendre a ser més feliç, són exemples de continguts d'aprenentatge de l'educació emocional que l'escola ha de proporcionar a l'alumnat per desenvolupar aquesta competència.

És per això, que es fa totalment necessari disposar d'un currículum que defineixi i desenvolupi els continguts emocionals amb els elements curriculars corresponents.

A més, observant que hi ha aproximadament un 50% de les famílies que no considera necessari l'Educació emocional en els seus fills però que contràriament valora molt positivament la bona convivència i comunicació, fa palès la necessitat de conscienciar a tota la comunitat educativa de les avantatges d'aplicar l'educació emocional a l'aula. Font de la gràfica: Enquesta de convivència amb les famílies setembre 2017.



	Ens interessa la info del profe i assistirem al màxim de les reunions	El respecte als professorat i una bona disciplina són bàsics per convivència	La millor senyal de que les coses van bé es que no hi hagi problemes de convivencia
No acord	0,44%	2,19%	13,16%
Si acord	99,56%	97,81%	86,40%

2.4 Objectius generals del projecte

El propòsit de l'escola és ajudar en l'assoliment del benestar personal de la comunitat educativa a través de la cerca de l'equilibri cos-cor-cap. El projecte d'educació emocional és una peça clau d'aquest equilibri, essent la seva missió **l'Educació de l'Afecte .** És a dir, ser un centre on l'alumne, el professorat i les famílies prenguin consciència de la importància de les emocions com a peces claus del benestar personal i de l'aprenentatge. L'ésser humà és un conjunt integrat de cognició, emoció i estat físic. Els 3 aspectes s'interrelacionen entre ells formant el que som. Tradicionalment, l'escola s'ha focalitzat en l'àmbit cognitiu, obviant les emocions. És important dotar a l'ensenyament del mateix equilibri amb el que treballa el nostre cervell. L'Educació de l'Afecte s'aconsegueix a través dels següents objectius més concrets:

2.4.1 Potenciar l'autonomia i la responsabilitat

La autonomia és un concepte de la psicologia evolutiva que expressa la capacitat per donar-se normes a un mateix sense la influència de pressions externes o internes. Per tant, es refereix a la regulació de la conducta per normes que sorgeixen del propi individu. Autònom és tot aquell que decideix conscientment quines regles són les que guiaran el seu comportament. Tenir autonomia vol dir ser capaç de fer el que un creu que s'ha de fer, però no només això. També vol dir ser capaç d'analitzar el que creiem que hem de fer i considerar si de veritat ha de fer-se. Som autònoms quan som raonables i considerem què hem de fer amb totes les dades a la nostra disposició. Dit d'altra manera: som veritablement autònoms quan fem servir la nostra consciència moral.

Precisament quan fem això, ens fixem en la connexió causal entre les accions i els efectes que produeixen. La consciència d'aquesta connexió ens porta al concepte de responsabilitat. En relació al concepte d'autonomia, com a procés per a la presa de decisions lliures sustentades en la pròpia consciència de la persona (valors, principis, creences, etc.), és interessant repassar alguns conceptes que contribueixen a la constitució de l'autonomia com a voluntat, llibertat i autoestima.

La responsabilitat és un valor que està en la consciència de la persona, que li permet reflexionar, administrar, orientar i valorar les conseqüències dels seus actes, sempre en el pla del moral. Una vegada que passa al pla ètic (posada en pràctica), persisteixen aquestes quatre idees per establir la magnitud d'aquestes accions i afrontar-les de la manera més positiva i integradora.

Si ensenyem a un nen a ser autònom, també li estem ajudant a ser responsable, a tenir més seguretat en sí mateix, a tenir força de voluntat, a ser disciplinat i a estar tranquil. Aspectes tots importantíssims perquè un nen creixi feliç. El sentit de responsabilitat s'adquireix a través de l'experiència i la pràctica, ja que la persona haurà de prendre decisions en consciència, ponderant el valor del que es vol aconseguir i les conseqüències que pot comportar i assumint-les en cas necessari. L'ésser humà aprèn a responsabilitzar-se, o a no fer-ho, des de la primera etapa de la seva vida. Les petites tasques i OBLIGACIONS de la vida quotidiana hauran d'anar adaptades a l'edat del nen. el sentit de la responsabilitat es posarà en joc des de les més senzilles situacions de la vida quotidiana i en el tracte diari que el nen tingui amb els seus pares, els seus mestres i els seus iguals. ***A la primera infància necessita motivacions externes***

com premis, reforços positius, o càstigs proporcionats per assumir el valor de la responsabilitat.

El sentiment bàsic de confiança és imprescindible per a l'autonomia i la responsabilitat i especialment important en els primers anys de vida, entre els tres i els set anys, en els quals predomina la consciència externa. És a dir basada en els judicis morals dels demés. A partir dels 7 anys (en funció del desenvolupament de cada persona) comença a aparèixer certa consciència moral de les situacions, tot apareixent la crítica pròpia i dels demés. La justícia es desenvolupa en aquestes etapes. Sense autonomia i responsabilitat no es pot desenvolupar una consciència moral adequada i per tant, el respecte i l'empatia quedarien coixes.

Cal que al nen se li expliqui clarament el que s'espera d'ell i quines són les seves, responsabilitats. A mesura que actuï o no amb correspondència amb el que s'espera d'ell, l'adult ha de realitzar les valoracions pertinents a la seva conducta (mai a la seva forma de ser) i ensenyar-los a rectificar en els cassos necessaris. Els adults han de comportar-se de forma comprensiva, tolerant i pacient, alhora que de forma clara, coherent i contundent. A mesura que l'infant creixi, incrementarà el nombre de situacions del que es farà responsable.

Els estils educatius o de lideratge massa rígids, autoritaris o permissius dificulten l'assumpció d'autonomia i responsabilitat. La falta de normes clares o l'excés de pautes, dubtar de les capacitats dels nens, dirigir sempre a l'infant, solucionar-li els problemes o consentir comportaments inadequats són els factors que més dificulten l'assoliment d'aquesta competència.

2.4.2 Conviure a partir de l'empatia i el respecte

Tot i els nombrosos estudis realitzats amb la intenció de comprendre el fenomen d'empatia, hi ha hagut i segueix havent-hi una falta de consens respecte a la naturalesa exacta de concepte. Històricament, les investigacions han debatut si la empatia és un compost afectiu o cognitiu, o si és ambdues coses alhora. Com resultat del debat al voltant d'aquestes perspectives, en l'última dècada, una tendència cada vegada més clara ha aparegut per tractar l'empatia com un compost multidimensional que conté aspectes cognitius i afectius (Pascual Sagastizabal et al., 2013). Recolzant l'anterior, Belacchi i Farina (2012) sosté que la empatia ha estat definida com "1 teoria multidimensional que inclou components afectius i cognitius ". El primer està relacionat amb experimentar les emocions d'altres persones, mentre que el segon s'ocupa de l'habilitat per entendre la perspectiva de situacions emocionals d'altres persones.

Referent a l'estudi de l'empatia en l'etapa infantil i juvenil, aquest té una especial importància com a element que afavoreix la convivència entre iguals, ja que en aquesta etapa amb les habilitats empàtiques es contribueix a la construcció de l'autoconcepte i al desenvolupament de pautes de pensament i comportament concordants amb les normes grupals (Gorostiaga, Balluerka & Soroa, 2014). Així mateix, estudis centrats en analitzar l'empatia de nens, adolescents i joves indiquen que aquesta ajuda a millorar les habilitats socials i, més concretament, el comportament prosocial (Garaigordobil & García de Galdeano, 2006). Altres Estudis confirmen que alts nivells d'empatia s'associen a una conducta més cooperativa (Rumble, 2004),que l'empatia incrementa la conducta altruista (Etxeberría, Apodaka, Eceiza, Ortiz, Fuentes i López, 1994), que els nens i els adolescents empàtics tenen major estabilitat emocional (Schultz, Izard i Bear, 2004) i, finalment, que l'empatia funciona com un factor protector de la violència (Garaigordobil, Álvarez i Carralero, 2004)

Segons la teoria de Hoffman (1975, 1984, 1990), l'empatia orientada a l'altre emergeix durant el segon any de vida, que és quan els nens experimenten veritable preocupació per la desgràcia de l'altre. Aquests sentiments empàtics es creu que motiven els primers intents prosocials del nen per confortar i ajudar a els altres, encara que aquesta hipòtesi no s'ha examinat directament (Roth-Hanania, Davidov & Zahn-Waxler, 2011). Contràriament a aquesta idea, els resultats obtinguts en un estudi per Roth-Hanania, Davidov & Zahn-Waxler (2011), mostren que marcadors afectius i cognitius de l'empatia ja són presents en nivells perceptibles en els 8-10 mesos i que aquests continuen augmentant gradualment en el segon any. Així mateix, demostren que els nadons compresos entre els 8 i els 16 mesos, a més de tenir una comprensió dels estats interns dels altres, també tenen la capacitat de comprendre els estats emocionals-almenys d'angoixa-i respondre-hi amb sintonia emocional.

No obstant, tot i que els nadons mostren certa capacitat empàtica a nivell afectiu, des del punt de vista cognitiu dels 2 als 7 anys estan en la fase preoperacional. Les característiques principals de l'etapa preoperatòria són la concentració, el ser estàtic, la irreversibilitat i l'egocentrisme. La concentració consisteix en què es focalitza només en un únic aspecte de la situació o en un únic punt de vista (el propi), obviant altres possibles dimensions o punts de vista diferents. El ser estàtic implica que el nen centra seva atenció en els estats més que en les transformacions que donen lloc i, per tant, no relaciona els estats inicials i finals d'un procés, a l'ignorar les transformacions dinàmiques intermèdies. La irreversibilitat fa referència a la incapacitat que presenta el nen d'aquesta edat per entendre que una acció pot anul·lar o negar-se mitjançant l'acció inversa. Finalment, l'egocentrisme suposa prendre el propi punt

de vista com l'únic possible (Bermúdez& Bermúdez-Sánchez, 2004; Rodrigo, 2011).

Escobias Gutiérrez (2008) resumeix que el nen assigna tot el que està al seu voltant als seus propis pensaments i sentiments. Per tant, només després d'un procés llarg, es desenvolupa l'empatia cap els demés i es comença a comprendre realment el que els demés pensen i senten. Aquest procés es dóna entre els 2 anys i els 5 anys, període en que el coneixement dels nens sobre els processos mentals propis i aliens creix considerablement(Papalia, Wendkos Olds & Duskin Feldman, 2001).

Per treballar l'empatia en la infància el més important és mostrar-se empàtic i respectuós amb l'infant i treballar paral·lelament la responsabilitat. Ser un model empàtic pel nen és bàsic per desenvolupar l'empatia afectiva ja que a través de les neurones mirall els infants aprenen com s'han de comportar en societat. El contacte corporal i l'escolta activa afavoreixen el desenvolupament de l'empatia afectiva també. Pel que fa a l'empatia cognitiva és important ensenyar-los a comprendre com se senten els demés i a fer-los responsables de les seves pròpies accions.

2.4.3 Treballar de manera cooperativa

En l'informe de Jacques Delors per a la UNESCO "L'educació amaga un tresor" (1996) ja s'assenyala l'aprendre a viure junts com un dels quatre pilars de l'educació. S'hi destaca que gràcies al treball cooperatiu disminueixen els conflictes entre els individus i recomana que els programes d'educació reservin temps per educar en la cooperació des d'edats primerenques.

Des dels anys 70, diferents especialistes entre els quals destaquem els germans Johnson, investiguen sobre els avantatges de l'aprenentatge cooperatiu i proposen diferents estructures i formes de portar a l'aula la cooperació. Estableixen com a característiques de l'aprenentatge cooperatiu les següents (Johnson i Johnson 1999):

- Interdependència positiva.
- Responsabilitat individual i grupal.
- Interacció cara a cara estimuladora.
- Ús adequat d'habilitats socials.
- Avaluació grupal.

Posteriorment, en una metaanàlisi (Johnson, Johnson i Stanne, 2000), van recollir informació de 164 estudis de tot el món, elaborats entre 1970 i 1999 i centrats en l'aprenentatge cooperatiu, van revisar quants mètodes diferents de cooperació s'havien avaluat i el seu impacte en l'aprenentatge, aconseguint suficients evidències per constatar que aquests mètodes produeixen majors èxits enfront de l'aprenentatge competitiu i individualista.

En un ampli anàlisi dels mateixos autors (Johnson i Johnson, 2009), reflexionen sobre l'èxit progressiu que ha tingut l'aprenentatge cooperatiu i de com, davant d'altres propostes pedagògiques, aquesta és la que s'ha mantingut i millorat durant el temps, així veiem com segueix d'absoluta actualitat i continua implementant-se en qualsevol escola que vol obtenir bons resultats i es considera innovadora.

Altres estudis més recents, com el de Marjan Laal i Seyed Mohammad Ghodsi (2012), en comparar l'aprenentatge cooperatiu i la instrucció basada en l'esforç individual i la competitivitat, confirmen com el primer té molts beneficis i en general es tradueix en un major rendiment i una major productivitat, ajudant a mantenir relacions més compromeses, solidàries i traduint-se en una millor salut psicològica i una major autoestima dels individus.

Per tant, treballar de forma cooperativa és un factor més a l'hora de construir alumnes responsables i respectuosos.

2.4.4 Fomentar l'assertivitat, aconseguint una consciència i equilibri emocional

L'assertivitat és la capacitat d'autoafirmar els propis drets, sense deixar-se manipular i sense manipular els altres. La persona assertiva coneix els seus propis drets i els defensa, respecta als altres, de manera que no pensa guanyar en una disputa o conflicte sinó que busca de forma positiva els acords. Les conductes assertives no s'hereten; sinó que s'aprenen, un nen es va desenvolupant en estreta interrelació amb l'ambient que l'envolta. Depenent de com sigui l'ambient (família, escola, societat) que envolta el nen, aquest aprendrà a comportar-se d'una manera o altra. Les conductes concretes que fan que puguem parlar d'assertivitat o no són:

- Dir NO: contraposar-se a alguna cosa que altres volen que fem i nosaltres no. Expressar una opinió contrària a la dels altres, sense agredir les altres persones.
- Realitzar peticions: Expressar la presència d'un problema, quan se sent que n'hi ha. Demanar un canvi de conducta a algú que sentim que no ens respecta. Demanar una

acció concreta que sentim merèixer, per exemple un augment de sou, un reconeixement ....

- Autoafirmar: Reaccionar quan sentim que no ens estan respectant, sense agredir l'altre, exigir el nostre dret a ser escoltat, atès, respectat.
- Resoldre conflictes de manera que es respectin les dues parts: reaccionar satisfactòriament davant crítiques,, emetre crítiques de manera respectuosa, negociar acords.
- Expressar correctament els sentiments: tant els negatius com els positius, sense que cap de les dues parts se senti agredida.

Es tracta de respectar els nostres drets en tot moment, però sense faltar-li el respecte als altres. Per a això només podem guiar-nos per criteris interns nostres i no estar sempre pendents de la reacció dels altres, l 'opinió dels altres ... alhora no podem ni hem d'imposar els nostres criteris per força en els altres. Per tant l'assertivitat estarà molt relacionada amb la responsabilitat, l'empatia i l'autoestima. Tal i com s'ha argumentat en els punts anteriors, des dels 2 als 6 anys aproximadament, és absurd demanar assertivitat en els infants perquè tot just s'estan desenvolupant les competències de responsabilitat i empatia. No obstant, hi ha certes formes de fer dels adults de referència que milloren l'assoliment de l'assertivitat:

- Els adults com a model assertiu: Si sentim que som assertius, o almenys en algunes àrees de la nostra vida sabem mostrar-nos assertius, no deixem passar l'oportunitat de servir de model per l'infant. Quan haguem resolt alguna situació de forma assertiva, indiquem-li els passos que hem donat, els beneficis que ens ha aportat, les possibles dificultats que hem hagut de superar. Per exemple quan li hem dit que no a una persona; quan hem triat el diàleg abans que l'agressivitat per resoldre conflictes, quan hem expressat la nostra opinió, encara que aquesta fos diferent de les altres, etc. Una altra forma important de servir de model assertiu és expressant amb claredat quins són o han estat els nostres sentiments en una situació donada. Quan hi ha algun conflicte entre dues persones el normal és llançar-se "missatges tu": "tu tens la culpa", "tu més" ..... Els missatges jo tenen l'objectiu d'expressar com m'estic sentint jo i com actuo en conseqüència.

- Actitud assertiva bàsica quotidiana: La forma d'instaurar aquesta actitud bàsica assertiva és la mateixa que fem servir inconscientment per instaurar qualsevol cosa en

un nen: a força de missatges, frases, expressions que denoten el que opinem. Hi ha diverses coses que podríem transmetre d'aquesta forma: Parlar de drets, validar els gustos personals de cada persona, fomentar que tothom és diferent i que no hi ha ningú millor o pitjor que altre, fer entendre que no es pot agradar a tothom, ni podem estar d'acord amb tots.

2.5 Objectius específics per etapes

Els objectius específics per etapes es fonamenten en els aportats per Rafael Bisquerra;

2.5.1 Objectius específics a Educació Infantil

Adquirir un millor coneixement de les pròpies emocions bàsiques.

Identificar les emocions dels altres.

Adquirir un vocabulari emocional.

Desenvolupar l'habilitat de controlar les pròpies emocions.

Prevenir els efectes perjudicials de les emocions negatives.

Desenvolupar l'habilitat de generar emocions positives.

2.5.2 Objectius específics a Educació Primària

Conèixer i ampliar el vocabulari emocional.

Prendre consciència de les diferents emocions no bàsiques.

Estimular el desenvolupament de l'autoestima positiva a través del coneixement personal.

Valorar la independència.

Prendre consciència de les emocions dels altres.

Empatitzar amb els problemes dels altres.

Construir mentalment el concepte d'amistat.

Valorar la família com el referent clau que ens pot ajudar en moment difícils.

Relacionar diferents situacions amb les emocions que generen.

Afavorir la integració en l'àmbit escolar.

Experimentar la relaxació.

Desenvolupar la capacitat d'observació.

Utilitzar el ioga com una eina que ens ajudi a autoregular-nos, fer-nos sentir bé física i mentalment, i adoptar una actitud positiva davant la vida.

CICLE INICIAL	CICLE MITJÀ	CICLE SUPERIOR
- Distingir emocions negatives i positives. - Expressar verbalment característiques pròpies. - Aprendre a saludar i acomiadar-se. - Aprendre a rebre instruccions i a preguntar sobre aquestes quan no s'entenen. - Apreciar la necessitat d'escoltar. - Adoptar una actitud positiva cap a la família. - Ús del mindfulness com a pràctica habitual.	- Identificar, classificar i descriure diferents emocions. - Representar mitjançant el dibuix situacions de control emocional. - Desenvolupar l'habilitat d'escoltar-se un mateix. - Formular queixes de manera assertiva. - Identificar les característiques que valorem en els nostres amics. - Ús del mindfulness com a pràctica habitual.	- Conèixer i saber utilitzar un vocabulari referent a sentiments. - Descriure el benestar de la relaxació. - Valorar les conseqüències de l'actuació sense control. - Valorar la necessitat de convertir-nos en espectadors crítics. - Aprendre a fluir. - Relacionar i valorar els beneficis d'una ment-cos-ànima sans. - Ús del mindfulness com a pràctica habitual.

2.5.3 Objectius específics a Educació Secundària

1r i 2n d'ESO:

Adquirir un millor coneixement de l'autonomia i la responsabilitat

Desenvolupar les habilitats per l'autoconsciència emocional

Treballar habilitats per generar emocions positives.

Desenvolupar la competència emocional en les relacions socials.

Distingir entre els estils comunicatius passius, agressius i assertius.

Valorar la importància de la comunicació no verbal en les relacions interpersonals.

Reflexionar sobre les emocions pròpies i les dels altres per la presa de consciència de la seva subjectivitat.

Esbrinar com la música pot ser un element facilitador o neutralitzador d'emocions.

3r i 4t d'ESO

Desenvolupar la competència emocional en les relacions socials.

Saber adoptar una actitud positiva enfront la vida.

Aconseguir disminuir els pensaments negatius o autodestructius per tal de millorar l'autoestima.

Desenvolupar la tolerància a la frustració.

Desenvolupar una actitud d'escolta activa davant dels interlocutors.

Augmentar les habilitats socials i les relacions interpersonals satisfactòries.

Desenvolupar la capacitat per controlar l'estrès, l'ansietat i els estats depressius.

Prendre consciència de les emocions que senten.

2.6 Metodologia

2.6.1 Educació Infantil

A l'etapa d'infantil es treballa l'educació emocional de manera transversal i progressiva durant l'etapa. S'afavoreix un aprenentatge significatiu, sempre partint de la realitat més propera dels infants. Es potencia l'experimentació per assolir els aprenentatges proposats.

A Educació Infantil és molt important educar infants empàtics. Això els hi permetrà actuar pensant en els demes.

D'aquesta manera generem nens i nenes que es relacionen millor amb els iguals, creem relacions més profitoses i una comunicació més fluida. Per exemple, al pati quan sorgeixen conflictes s'intenta que el nen/a es posi en el lloc de l'altre i intentar buscar una solució adequada mitjançant el diàleg.

També, si són empàtics , les relacions no són tan agressives i passen a ser més comunicatives. Els infants seran capaços d'expressar millor els seus sentiments afavorint l'autoestima i la seva seguretat. A la classe cada matí expliquen com es senten (content, enfadat o trist) i perquè. Entre tots i amb l'ajuda de la mestre, s'intenta buscar una solució al seu problema.

Pel que fa al respecte, és un aspecte present en el dia a dia a les aules d'Educació Infantil. Han de tenir respecte pels companys/es i saber tolerar les seves diferències. Educar la diversitat .

És important que des de ben petits no discriminin i que no vegin el racisme com una cosa normal. El respecte és clau per una convivència pacifica dintre de la classe amb els seus companys/es i també cal que les famílies el fomentin des de casa.

El treball cooperatiu millora la motivació, l'autoestima i l'aprenentatge dels alumnes. Mitjançant els grups cooperatius els alumnes aprenen a posar en pràctica els seus coneixements i adaptar-los en funció de les seves necessitats. A través del joc els alumnes aprenen a donar, rebre i a compartir les coses.

Durant el dia a l'aula d'Educació Infantil mitjançant els desdoblaments els infants treballen en petit grup diferents conceptes. S'intenta fer un grup heterogeni i d'aquesta manera poder ajudar-se els uns als altres.

També, durant el dia , juguen en gran grup amb diferents jocs. Per exemple, puzles amb els companys/es de la taula, peces de construcció on construeixen una torre entre tots. També durant l'hora d'Educació Artística entre ells s'ajuden a fer estampació, pintura... i comparteixen els diferents materials que faran servir.

En el segon cicle d'Educació Infantil treballem l'autonomia dels infants en totes les rutines i les activitats que es plantegen al llarg del dia. Els hàbits són formes de comportament adquirides que ens permeten arribar a ser autònoms i responsables. Els hàbits que treballem per fomentar l'adquisició de l' autonomía són:

Adquisició de l'autonomia	
Hàbits de sociabilitat	Compatir el material, ajudar els altres, saber escoltar a tothom i respectar el torn de paraula, saludar quan arribem i marxem d'un lloc, aprendre a jugar amb els altres sense barallar-se, respectar les persones, els animals i les planrtes, respectar el mobiliari i el material, respectar els horaris i ser puntuals, trucar a la porta abans d'entrar en un lloc , cal caminar a dins dels llocs i no córrer, seure bé, parlar sense cridar, demanar el torn de paraula, saber disculpar-se i perdonar, saber demanar les coses si us plau i donar les gràcies, no dir paraules grolleres ni mentides.
Hàbits d'autonomia i d'higiene personal:	Posar-se i treure's la bata, el jersei i l'anorac, saber la necessitat de rentar-se les mans, posar-se la mà a la boca quan tossim, tenir cura de mocar-se, anar net/a, netejar-se després d'anar al lavabo, menjar sol i sense embrutar-se.

Hàbits de treball	Escoltar quan ens expliquen alguna cosa, posar interès en treballar bé i polit, aprendre a treballar sense gaire soroll ni cridar, utilitzar correctement els estris més usuals, participar en activitats comunes, temir curiositat i interès per aprendre coses noves, saber acceptar les normes, els errors i en la mesura del possible rectificar-los, no oblidar a posar el nom a tots els treballs, aprendre a treballar en grup,…
Hàbits d'ordre	Recollir sempre les joguines i el material, llençar els papers a la paperera, entrar i sortir de la classe de forma ordenada, deixar la cadira ben col·locada, penjar l'abric, la bata i posar la bossa de l'esmorzar al seu lloc. Per a que els infants siguin conscients de la importància de ser responsables, cada setmana omplim un cartell, visible per a tots, amb les noms dels nens i de les nenes que serán encarregats de les diferents tasques: Recollir papers de terra, vigilant, repartir fulls, repartir material, dir el temps que fa, primer de la fila, últim de la fila, posar bé les carpetes, posar bé les cadires,..

Per ells és molt important ser encarregats ja que es senten més grans i perquè és una feina molt valorada per tots. També fomentem la responsabilitat fent-los conscients que han de tenir cura de les seves pertinences, de les dels companys i de les de l'escola.

Treballem totes les emocions, ja que és el que ens trobem diàriament, però ens centrem sobretot, per la seva etapa madurativa, en tres emocions: content, trist i enfadat.

Com una rutina més, cada matí, els i les alumnes fan la reflexió de com es senten, per lliurement posar la seva fotografia, que és el que els representa, a la imatge amb la que es senten identificats. Se'ls ofereix llibertat de canvi, ja que al llarg del dia les nostres emocions varien.

En moments de conflicte individual i/o grupal, utilitzem la Tècnica de la Tortuga, basada en un conte que se'ls hi ha explicat a principi de curs, i ells/es han interioritzat. Aquesta tècnica té quatre passos:

1. STOP!: ens parem, creuem els braços per afavorir la calma.
2. RESPIRO FONDO: agafem aire inflant la panxa i el traiem per relaxar-nos.
3. DIC COM EM SENTO: reconeixement de l'emoció sentida.
4. QUIN PROBLEMA TINC: reflexió sobre el què m'està passant i el motiu que m'ho provoca.

La relaxació és una tècnica que utilitzem en moments no programats a l'aula, quan l'ambient de l'aula està més excitat. Es pretén promoure la calma, i que es vagi generant un hàbit interioritzat pels alumnes. Utilitzem diferents recursos:

- La capsa de la relaxació: inclou material per realitzar massatges, afavorint sensacions corporals diferents (plomes, pilotes...).
- Música: utilitzem diferents ritmes que ells i elles associïn amb la calma de manera automàtica.
- Massatges per parelles: per potenciar les relacions interpersonals.
- Relaxació individual no guiada.

D'una manera més dinàmica, treballem i juguem amb l'expressió de les emocions; utilitzem el joc Emokids, que consta en un seguit de cartes amb dibuixos de cares que expressen una emoció concreta. Les cartes s'introdueixen amb la guia de la mestra, per més endavant, afavorir una autonomia entre ells.

Relacionem la literatura infantil amb les emocions que ens transmeten els personatges i les històries explicades. De manera que, utilitzem el moment de conte per realitzar reflexions que podem traslladar a la nostra vida diària.

Mitjançant els colors, transmetem als infants que les emocions poden estar lligades a símbols, de manera que se'ls hi facilita una expressió visual d'aquestes. Per realitzar-ho, utilitzem els moments de llenguatge plàstic.

Un altre recurs és la visualització de curtmetratges relacionats amb el moment i el clima que es visqui a l'aula, de manera que els infants puguin reflexionar a través d'una història paral·lela.

Tota l'escola celebra la Setmana de les emocions al mes de novembre, coincidint amb el Dia internacional de la Tolerància i el Dia mundial del Nen, realitzant diferents activitats. Aquestes activitats volen promoure:

- Consciència emocional.
- Autoestima.
- Relacions socials.
- Consciència moral.
- Consciència social.

En relació amb l'autoconsciència i la relaxació, introduïm diferents postures de Ioga, a partir d'Eduioga, un conjunt de cartes, amb imatges i explicació del moviment del cos i la respiració. El ioga infantil potencia la descoberta del propi cos i les capacitats d'aquest, a més fomenta una concentració alhora de treballar, que es pot aplicar a la vida quotidiana.

Per tal de promoure les interaccions i les relacions entre els companys, utilitzem, entre d'altres, la Capsa dels petons, la qual s'introdueix a partir del conte La reina dels petons. Aquesta capsa conté un petó de cada membre del grup; aquest petons es poden utilitzar en moment de conflicte, com a recurs per la mediació, o en qualsevol moment que l'alumne el necessiti per generar una emoció positiva i arribar al benestar.

Utilitzem l'art com a recurs d'expressió emocional, a cada classe hi ha un Racó de l'artista, format per un cavallet de pintura, diversos materials artístics (ceres, aquarel·les, rotoladors i colors) i una bata verda (com a símbol de la calma). Aquest racó s'ofereix als/les alumnes per expressar les seves emocions, potenciant una reflexió al presentar-se davant d'un espai blanc, canviant la orientació habitual (estant de peu, i no asseguts). Mitjançant aquest espai es promou el reconeixement i exteriorització del seu estat d'ànim amb un llenguatge artístic i lliure, sense guia, ni filtres. Tot s'accepta, oferint una llibertat, que potenciï el desenvolupament de l'autoconsciència.

Des de l'àrea de psicomotricitat treballem les emocions a partir del moviment corporal; es promouen situacions que despertin en els/les alumnes diferents emocions, de manera que les visquin d'una manera més vivencial; compartint amb el grup classe les sensacions que ens provoquen. Utilitzem el material propi de psicomotricitat i la música per crear ambients idonis per fomentar la vivència i la posterior identificació d'emocions concretes, que aquestes poden generar d'altres, sempre deixant a l'infant una llibertat d'expressió. Totes les sessions de psicomotricitat finalitzen amb converses, amb les que a través d'una pregunta de la mestra,

pretenen que els nens i nenes expressin tot allò que han sentit, de manera que ho comparteixin, treballant sempre des del respecte. El treball concret de cada sessió s'expressa en el full, a través de dibuixos, colors, lletres... depenent del nivell i el tarannà del grup classe, ja que donem molta importància a treballar a partir dels interessos dels infants, valorant la diversitat enormement.

A final de curs, els nens i nenes faran una activitat final. Una reflexió sobre totes les emocions treballades i sentides al llarg de l'any escolar, per posteriorment dibuixar/expressar, només amb colors (no llapis), quina és l'emoció que més els hi agrada sentir. Totes les activitats i materials realitzats, es recopilaran en un àlbum final dedicat exclusivament per l'educació emocional, amb l'objectiu de que els infants puguin tenir al llarg de la seva vida el record de la seva visió de les diferents emocions en aquesta etapa tant màgica: l'educació infantil. En la qual, les nostres emocions no estan contaminades, i sentim la necessitat d'expressar-ho tot, mitjançant infinites eines.

2.6.2 Educació Primària

A l'etapa de primària es continua treballant l'educació emocional de manera transversal, tenint en compte els objectius generals en totes les àrees. A més, tots els cursos de l'etapa tenen una hora a la setmana com assignatura destinada al treball de les emocions, anomenada Educació emocional. En la qual es treballa mitjançant l'aprenentatge significatiu, partint de realitats properes pels alumnes, i activitats motivadores adaptades segons l'edat. Per les sessions s'utilitza música, vídeos, imatges, contes, textos i premsa.

El treball cooperatiu també és quelcom transversal en l'etapa, ja que des de totes les assignatures es treballa amb aquesta metodologia, per potenciar i millorar els resultats personals dels alumnes i que l'aprenentatge sigui més significatiu.

Al primer cicle es treballa molt mitjançant contes i relacionant molt encara amb els colors, expressions facials, i incidint en el treball de la identificació i inici de gestió emocional. Pel segon cicle, seguir desenvolupant aquesta gestió, a través d'històries i plantejaments de casos significatius pels alumnes, de manera que es provoquin debats, reflexions i converses; també es continua treballant des de contes i històries. Al tercer i últim cicle de primària, es demanen reflexions més interiors, realitzant un treball personal de coneixement d'un mateix i del seu entorn; per això els dos cursos tenen una llibreta destinada a l'Educació emocional, que

decoren ells mateixos i comencen a utilitzar a cinquè i passen a sisè, convertint-se en la "seva llibreta personal", on anoten reflexions i arxiven les activitats realitzades en les sessions.

Els tres cicles també realitzen una hora setmanal de ioga, que pretén aprofitar els beneficis de la pràctica, relacionats amb l'autoconeixement, l'autoestima, respecte, concentració, entre d'altres. Per la realització de ioga utilitzem diferents materials, com cartes per treballar postures (asanes), globus, pilotes... per treballar la respiració, i en totes les sessions música específica i estoretes al gimnàs de l'escola.

2.6.2 Educació Secundària

A Educació Secundària els quatre cursos realitzen una hora setmanal d'Educació emocional, la qual s'aprofita per endinsar-se en les emocions dels alumnes i realitzar diferents activitats per assolir els objectius proposats. S'utilitzen curtmetratges, música i altres materials segons el tipus de sessió.

Mitjançant el treball cooperatiu es pretén que els alumnes potenciïn una actitud assertiva enfront el treball en equip, de manera que s'utilitzi transversalment en les altres assignatures.

A més, un dels recursos emprats són les visualitzacions guiades (mindfullness) per aconseguir endinsar-se en el seu interior i valorar el moment present.

S'aprofiten els petits conflictes que poden haver-hi per treballar la mediació i, així, oferir recursos de gestió.

Com és el primer any que es realitza l'educació emocional a secundària, els 4 cursos fan activitats semblants i poc a poc s'ajusten a les necessitats del grup/classe.

2.7 Procés i àmbits d'aplicació

El projecte d'Educació Emocional és integral i amb una incidència a llarg termini. El primer aspecte d'aplicació és la formació de tot el professorat en les bases d'Educació Emocional. Aquesta formació s'ha donat a partir de l'any 2015. Cada any es realitza una sessió de recordatori per tal de comentar aspectes que preocupin i per fer cohesió d'equip. La formació del professorat continua és molt important per què ells són la referència de l'alumnat a nivell

de conducta i comportament. A més, a mesura que avança la formació, es fa necessari l'evolució ca a d'altres matisos de la pròpia Educació Emocional com són el Mindfulness o la comunicació no violenta. Per tant, l'escola es compromet a mantenir la formació continua i evolutiva de tot el professorat.

Respecte l'organització del currículum, tots els cursos des de P3 fins a 4t d'ESO disposen d'una hora de Educació Emocional per tal que els alumnes integrin els conceptes del projecte. A més d'aquesta hora, és important subratllar que a totes les interaccions es segueixen els principis de l'Educació Emocional. També és interessant destacar que els recursos per la gestió de les emocions i pel fonament de la disciplina han d'estar relacionats amb el projecte i coherents amb l'etapa evolutiva de l'infant.

En sintonia l'escola també està en procés de dissenyar tot una sèrie de recursos propis per tal de comunicar als alumnes i a les famílies els conceptes d'Educació Emocional. Té com a projecte realitzar una escola de pares presencial o virtual on es tractaran els àmbits d'interès dels valors del centre. També està editant una sèrie de contes relacionats amb les emocions i la seva gestió.

2.8 Avaluació del projecte

Es considera que l'aprenentatge de les emocions és un procés lent i difícil i que cada nen/a assimila d'una manera diferent.

L'avaluació és una eina de treball que permet adaptar l'ajut pedagògic a les característiques individuals dels nens i nenes i determinar si s'han assolit, i fins a quin grau, les intencions educatives. L'avaluació serà contínua i es realitzarà durant tot el procés d'ensenyament-aprenentatge, amb observació sistemàtica i visió global del procés dels aprenentatges de l'alumnat. Es tindran en compte els progressos dels alumnes i el seu punt de partida, atenent a la diversitat de ritmes d'aprenentatges.

Es realitzarà bàsicament en tres fases:

- Avaluació inicial, per tal de tenir informació sobre els coneixements previs i les capacitats de l'alumnat en relació amb els nous continguts.

- Avaluació contínua, la qual es realitzarà durant el procés d'aprenentatge, proporcionarà a l'infant l'ajut pedagògic més adequat en cada moment. L'observació directa i les dinàmiques a l'aula permetran valorar les necessitats emocionals dels alumnes i quines competències s'han de reforçar o treballar.

- Avaluació final ens permetrà saber allò que han après. S'analitzarà i valorarà el seguiment i l'assoliment dels objectius proposats.

A totes les etapes s'utilitzarà, principalment, el mètode d'observació directa i sistemàtica. Per tal de sistematitzar l'observació, s'utilitzaran diversos instruments que permetran recollir de manera organitzada les dades que informen sobre l'evolució dels nens/es: graelles d'observació amb diversos ítems, depenent de cada tema treballat i dels objectius plantejats, el diari del/la mestre/a, on es detallaran els processos més significatius de l'aprenentatge, preguntes durant la realització d'un treball, anàlisi del treball dels alumnes.

També s'analitzaran els resultats globals del grup i es prendran, si és necessari, decisions de millora sobre els objectius i les estratègies metodològiques que s'utilitzen.

Un nen / a és autònom i responsable si ...

- Realitza les seves tasques normals sense que calgui recordar-s'ho en tot moment.
- Ha adquirit hàbits personals (rentar-se, vestir-se, lligar-se les sabates, menjar ....) en funció de l'edat que tingui.
- Pot raonar el que ha de fer.
- Presenta força de voluntat en l'execució de les tasques.
- Es planteja nous reptes i objectius.
- No demanda sobreprotecció.
- No culpabilitza als altres ni busca excuses quan s'equivoca.
- És capaç de triar entre diferents alternatives.
- Pot jugar, fer els deures i estudiar tot sol sense problemes.
- Pot concentrar la seva atenció en tasques complicades (Depenent de la seva edat) durant cert temps, sense arribar a situacions de frustració i abandonament.
- Porta a terme el que diu. Compleix el que promet.
- Reconeix els seus errors sense necessitat de justificacions

Per avaluar l'empatia, el respecte, el treball cooperatiu i l'assertivitat s'utilitza la Bateria de socialització BAS que permet valorar escales facilitadores de la sociabilitat i que estan relacionades amb els ítems esmentats.

Un nen/a és respectuós sí...

- Deixa als companys treballar o entretenir sense molestar
- Sap escoltar els altres
- Demana la paraula i espera el seu torn en parlar
- La seva aparença és afable i tranquil
- Quan aquesta amb un adult i parla amb el ho fa amb respecte
- Sap quan ha de parlar i quan no
- Al corregir a un company ho fa amb delicadesa
- Conversa i discuteix amb tranquil·litat. sense excitar
- És educat i cortès amb els altres
- Sap esperar el seu torn sense mostrar impaciència
- Mostra paciència davant la demora o errors dels altres
- Accepta sense protestar les decisions de la majoria
- Quan fa una cosa malament, ho sap i reconeix la seva responsabilitat
- És considerat amb els altres
- Reconeix i es corregeix quan li demostren que s'equivoca
- Accepta el que se li encarrega amb serietat i responsabilitat
- Respecta les coses dels seus companys tenint cura de no espatllar
- És honrat amb els altres i amb si mateix

Aquest registre d'observació es realitzarà al curs de 3r de Primària i es tornarà a repetir a la versió adolescent a 2n d'ESO amb un format auto valoratiu.

- Insulto a la gent.
- Sóc tossut. Facin el que facin i diguin el que diguin, vaig al meu.
- Deixo als altres treballar o entretenir sense molestar-los.
- Sóc violent i dono cops als altres.
- Quan vull parlar demano la paraula i espero el meu torn.
- Crido i xisclo amb facilitat.
- Sóc mal parlat.
- Quan corregeixo a algú, ho faig amb delicadesa.

- Espero el meu torn sense posar-me nerviós.
- Parlo i discuteixo serenament sense alterar-me.
- Desafiament als majors quan em criden seriosament l'atenció.
- Sóc impulsiu, em falta paciència per esperar.
- Protesto quan em manen fer alguna cosa.
- Estic d'acord sense protestar les decisions de la majoria.

Un nen mostra empatia si....

- Anima els altres companys perquè supera les seves dificultats
- Mostra interès pel que els passa als altres
- Es mostra amable amb els seus companys quan veu que tenen problemes
- Quan un company és exclòs del grup s'acosta a ell i intenta ajudar-
- Accepta com a amics aquells que rebutja la majoria
- Té cura que els altres nens no siguin deixats al marge
- Intercedeix a favor de l'altre o roman al seu costat
- Anima, lloa o felicita els seus companys
- Encara que aquest ocupat en les seves coses, els posposa quan se li demana ajuda
- Se li veu contrariat quan un company té problemes
- Comenta el treball dels seus companys subratllant aspectes positius, en comptes de criticar
- Davant d'una discussió o problema intenta posar-se al lloc de l'altre
- Defensa a un company quan se li ataca o critica
- Ajuda als seus companys quan estan en dificultats

Aquest registre d'observació es realitzarà a 5è de Primària i es repetirà la seva versió adolescent a 3r d'ESO en un format d'auto valoració.

- Quan estic amb una persona gran i parlo amb ella, ho faig amb respecte.
- Sòl ser simpàtic amb els altres.
- Ajudo els altres quan tenen problemes.
- Em preocupo quan algú té problemes.
- Animo els altres perquè solucionin els seus problemes.
- Entro als llocs sense saludar.
- Parlo en favor dels altres quan veig que tenen problemes.
- Em preocupo que ningú sigui deixat de banda.

- Defenso als altres quan se l'ataca o critica.
- Sé escoltar els altres.
- Sóc amable amb els altres quan veig que tenen problemes.
- Sóc considerat amb els altres.
- Quan algú és rebutjat pel grup, m'apropo i intento ajudar-lo.
- Em va interessar pel que els passa als altres

Un nen treballa cooperativament si...

- Es presenta com una persona alegre
- Fa noves amistats amb facilitat
- Se'l veu jugant amb més companys que sol
- Li agrada parlar amb Companys
- S'entén Bé amb els seus Companys
- És comporta de forma natural i espontània amb els companys
- Li agrada estar con los Companys
- Se'l veu Treballant més con los Seus Companys que sol
- Expressa simpatia cap a els Seus Companys
- És de somriure fàcil
- Et bons amics al 'escola
- Explica Acudits o coses divertides

Aquest registre d'observació es realitzarà a 2n de Primària i es repetirà la seva versió adolescent a 1r d'ESO en un format d'auto valoració.

- Evito als altres.
- Sòl estar sol.
- Sóc alegre.
- Em sento letàrgic, sense energia.
- M'agrada parlar amb els altres.
- Joc més amb els altres que sol.
- Em han d'obligar per integrar-me en un grup.
- M'agrada estar amb els altres, em sento bé entre ells.
- Quan es tracta de realitzar activitats en grup, em retraigo.
- Em entenc bé amb els de la meva edat.

- Intento estar en llocs apartats, poc visibles o concorreguts.
- Sòl estar apartat sense parlar amb ningú.
- Romanc assegut, sense assabentar-me de res, durant molt de temps.
- Em aparell quan hi ha moltes persones juntes.

Un nen és assertiu si...

- Li agrada organitzar noves activitats
- Suggereix noves idees
- És capaç de discutir regles i normes que li semblen injustes
- Fa tasques difícils amb moral d'èxit
- Intenta organitzar un grup per treballar al costat d'altres
- És de paraula fàcil
- Fa suggeriments als seus companys
- Contribueix perquè el treball sigui més interessant i variat
- Té facilitat i soltesa per expressar-se verbalment
- És popular entre els seus companys
- Els seus companys el trien com arbitri o jutge per intervenir en els seus problemes
- Els seus companys el trien de cap en les seves activitats de grup
- Té confiança en les seves pròpies forces
- Els seus companys el consideren un model a imitar
- Pren la iniciativa a l'hora d'emprendre alguna cosa
- És capaç de conduir discussions sobre temes
- 17. Li agrada dirigir a grups

Aquest registre d'observació es realitzarà a 6è de Primària i es repetirà la seva versió adolescent a 4t d'ESO en un format d'auto valoració.

- M'agrada organitzar noves activitats.
- M'agrada dirigir activitats de grup.
- Els altres em imiten en molts aspectes.
- Organitzo grups per treballar.
- Quan hi ha problemes em trien com àrbitre o jutge.
- Contribueixo a que el treball sigui més interessant o variat.
- Prenc la iniciativa per emprendre alguna cosa nova.
- Em trien com a cap en les activitats de grup.

- Tinc facilitat de paraula.
- Suggereixo noves idees.
- Faig noves amistats amb facilitat.
- Sóc popular entre els altres.

DESENVOLUPAMENT DEL PROJECTE

3.1 Nom i Logo del projecte

El logo del projecte d'Educació emocional està lligat intrínsecament amb el projecte Educatiu de centre ja que som una escola que basa la seva educació ens els tres eixos observables en el logo escolar.

Institució Cultural Laietània **Badalona**

El nostre projecte Educatiu es basa en la neurociència educativa i emocional de l'equilibri com a eix vertebrador per el desenvolupament humà. Per això cervell i cor formen una única ment en referència a que sense vincle i afecte, l'aprenentatge no és possible. Els color taronja i vermell són indicatius de la calidesa, empatia i passió que sentim com escola per l'educació global dels infants. El cercle blau que envolta el cervell-cor central és una al·lusió al enzó un símbol zen que vol connectar amb el concepte d'equilibri. L'equilibri és l'origen i el resultat d'assumir l'educació integral i entendre que totes les parts del sistema són importants i estan connectats entre ells. Per tant, no podem parlar d'aprenentatge sense tenir en compte que aquest també depèn del desenvolupament psicomotor, de l'estimulació cognitiva, de l'experiència emocional i de les habilitats socials. Tanmateix, no podem obviar de la importància de les matèries més creatives i relacionades amb el moviment per la consecució d'aquest equilibri. L'enzo es per tant el símbol de connexió i globalitat del nostre desenvolupament. El blau representa la transparència i sensació de calma que suposa un creixement, una interacció, un aprenentatge fluid i global.

Escola Laietània Badalona **#Emocions**

Tot i la importància de contemplar l'infant com ésser global, el projecte d'educació emocional es presenta amb el nom EmoTània i es simplifica amb el logo del cor. Aquest nom és llegible, audible i fàcilment memoritzable. A més de que té relació amb el contingut en ser

la part de l'escola que tracta l'educació emocional.

Com a eslògan del projecte tenim la frase "Emociona´t amb nosaltres" per assumptes de l'escola o "Emociona´t amb ells" per assumptes dels contes. L'eslògan és senzill i directe i manté l'essència del posicionament del projecte; viure el coneixement, l'educació, la vida amb emoció. És a dir tenint en compte les emocions.

3.2 Coordinadors/responsables

Les responsables del projecte d'Educació Emocional són les mestres que formen part de la comissió: Anna Fernández (com especialista amb Educació Emocional), Ingrid Reichardt (com a psicòloga), Hans Reichardt (com a director), Laia Garcia (com a psicopedagoga), Pilar Villo (com a coordinadora d'Infantil i Cristina Navarro com a terapeuta en psicomotricitat.

La funció dels responsables del projecte és vetllar perquè tota la comunitat educativa segueixi els criteris de l'Educació emocional. És a dir, treballar perquè tots els mestres siguin uns models en la consciència i gestió de les emocions pròpies i alienes, tanmateix com pel que fa la pròpia autoestima i les habilitats morals i socials.

També és funció dels coordinadors del projecte encarregar-se de que a les aules s'afavoreixi el clima emocional positiu i per tant, que l'assumpció de la responsabilitat, respecte, assertivitat i treball en equip siguin prioritaris respecte els altres continguts. Aquest últim punt, encara que pot semblar una controvèrsia, és essencial ja que tal i com s'ha demostrat, un grup amb un bon clima d'aula, perquè segueix les bases de l'educació Emocional, disposa de les millors eines perquè l'aprenentatge sigui significatiu. No es pretén complir currículum per l'únic fet de complir-lo. És necessari l'aprenentatge real i això té molta relació amb l'assoliment de les competències de la responsabilitat i el respecte

Un altre objectiu dels responsables és afavorir la participació dels pares en el projecte i transmetre les bases de l'Educació Emocional a quantes més famílies millor.

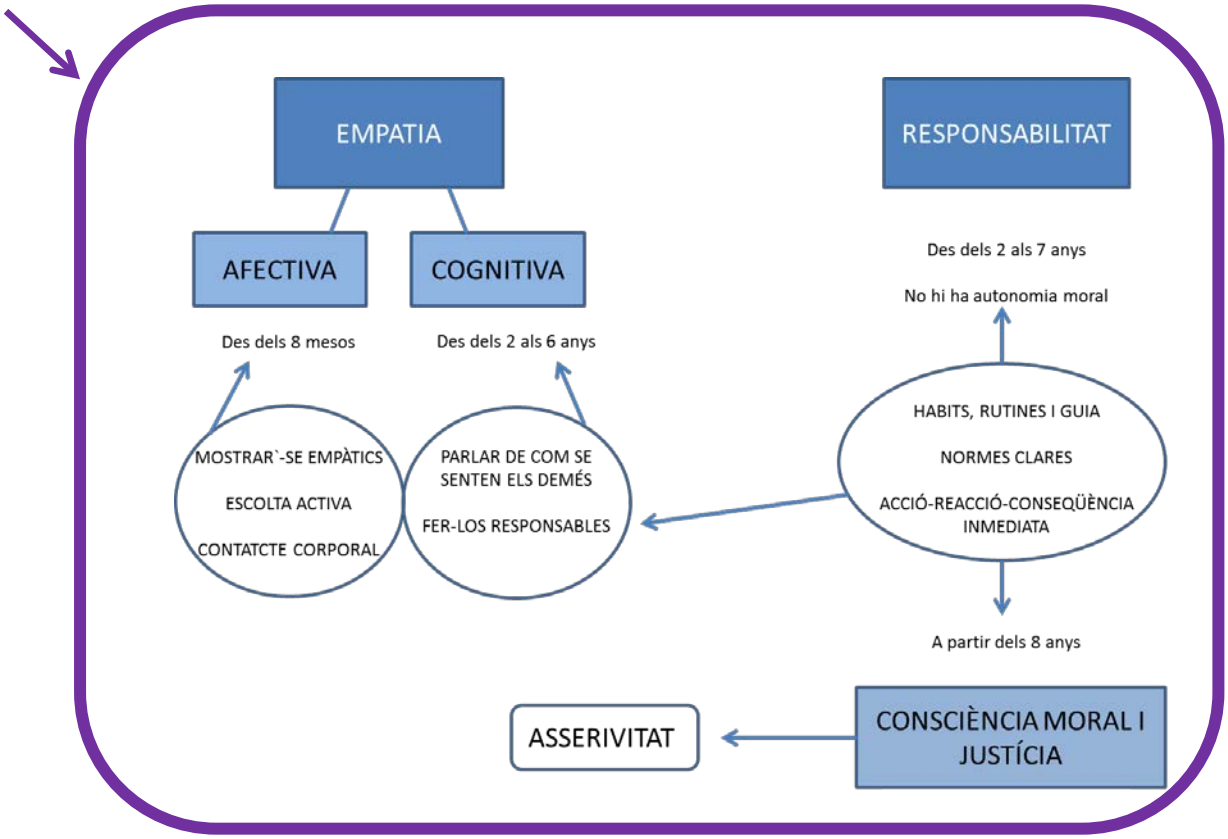
Un altre objectiu dels coordinadors del projecte serà fer una avaluació real dels recursos implantats i un anàlisi quantitatiu i qualitatiu de l'impacte en el benestar de la comunitat i de l'aprenentatge en última instància.

Finalment, també hi haurà una programació i intervenció respecte l'organització de la setmana de les emocions i respecte els propis projectes.

3.3 Objectius concrets

La responsabilitat i l'empatia són els objectius bàsics de l'escola i per això el centre organitza assignatures, estratègies i recursos per potenciar-la. Basant-nos en el següent quadre resum de l'evolució de l'infant respecte el desenvolupament d'aquests valors, l'escola vol implantar un projecte integral i continu.

EDUCACIÓ EMOCIONAL



Fixem-nos que tant l'empatia com la responsabilitat es treballen des de la perspectiva de l'Educació Emocional com a models de referència i dins de la dinàmica de l'aula. En aquest sentit les estratègies per afavorir el clima de l'aula i la disciplina han de tenir en compte els criteris de foment de l'empatia i la responsabilitat. A Infantil s'utilitza la tècnica de la tortuga: Stop, Respiro fondo, Com hem sento? Quin problema tinc? I també les conseqüències immediates en cas de conductes disruptives. L'avançament de l'explicació de les activitats, les rutines, el reforç positiu i parlar molt del que s'espera dels infants són les altres formes de procedir per fomentar la responsabilitat i l'empatia.

A part, hi ha assignatures dissenyades per treballar la responsabilitat i l'empatia entre companys. L'apadrinament té aquest objectiu. L'apadrinament lector de 2n d'ESO a P5 i de 6è a 1r pretén fomentar la interacció i empatia entre padrí i apadrinat i la responsabilitat en els

alumnes grans. A 5è es realitza l'apadrinament a un avi d'una residència per tal de fomentar l'empatia i el respecte a les persones grans. A la ESO es duen a terme projectes solidaris de recollida de joguines, aliments i bang de sang per tal que els alumnes continuen treballant l'empatia des de la vessant de la solidaritat.

A primària hi ha espais d'aprenentatge per tal que els alumnes aprenguin a regular-se i poder treballar la responsabilitat. El teatre és un altre assignatura que ajuda a treballar l'empatia i la regulació de les emocions en escenificar diferents estats mentals i emocionals dels personatges. El ioga és una matèria que es realitza a Infantil i Primària i que té com a objectiu oferir estratègies per l'autoregulació i que està demostrat que afavoreix la conducta prosocial. És important subratllar que la idea és continuar construint d'altres espais o projectes per treballar aquests dos valors i l'educació emocional.

3.4 Registre activitats realitzades

3.4.1 Educació Infantil

3.4.1.1 Activitats recopilades de diverses fonts

EDUCACIÓ INFANTIL		
Nom de l'activitat	Competència emocional	Annex
El mirall	Autoestima	Annex 1 (Ed. Infantil) Pàg. 1
La flor de l'amistat	Autoestima	Annex 1 (Ed. Infantil) Pàg. 2
M'estimo	Autoestima	Annex 1 (Ed. Infantil) Pàg. 3
La meva cara reflexa	Consciència emocional	Annex 1 (Ed. Infantil) Pàg. 4
Vull ser el primer de la fila!	Habilitats socio-emocionals	Annex 1 (Ed. Infantil) Pàg. 5
Massatges, quin benestar!	Regulació emocional	Annex 1 (Ed. Infantil) Pàg. 6
Notícies	Regulació emocional	Annex 1 (Ed. Infantil) Pàg. 7

Quina tranquil·litat!	Regulació emocional	Annex 1 (Ed. Infantil) Pàg. 8
Què puc fer quan em senti trist?	Regulació emocional	Annex 1 (Ed. Infantil) Pàg. 9
Què puc fer quan em senti enfadat?	Regulació emocional	Annex 1 (Ed. Infantil) Pàg. 10

3.4.1.2 Activitats de creació pròpies

EDUCACIÓ INFANTIL					
Nom de l'activitat	Objectius	Competència emocional	Periodicitat	Responsable	Valoració mestre
L'alegria. Quan em sento content? Visualització de fotografies amb expressions d'alegria. Imitació de les expressions facials. Conversa sobre quan sentim l'emoció. Mural amb el color de l'emoció (groc).	Conèixer l'alegria. Identificar l'alegria. Discriminar les expressions facials segons l'emoció. Relacionar el color amb l'emoció.	Consciència emocional.	Primer trimestre. Dues sessions	Mestre/a	
La ràbia. Quan em sento enfadat? Visualització de fotografies amb expressions de ràbia. Imitació de les	Conèixer la ràbia. Identificar la ràbia. Discriminar les expressions facials segons l'emoció. Relacionar el color amb l'emoció.	Consciència emocional.	Segon trimestre. Dues sessions	Mestre/a	

expressions facials. Conversa sobre quan sentim l'emoció. Mural amb el color de l'emoció (vermell).					
La tristesa. Quan em sento trist? Visualització de fotografies amb expressions de tristesa. Imitació de les expressions facials. Conversa sobre quan sentim l'emoció. Mural amb el color de l'emoció (blau).	Conèixer la tristesa. Identificar la tristesa. Discriminar les expressions facials segons l'emoció. Relacionar el color amb l'emoció.	Consciència emocional.	Tercer trimestre Dues sessions	Mestre/a	
La calma. Audició de música tranquil·la. Massatges amb plomes i cotó. Reflexió de com ens hem sentit.	Identificar la calma. Conèixer eines per la relaxació.	Consciència emocional Regulació emocional	Primer trimestre Una sessió	Mestre/a	
Paraules màgiques Explicar el conte: *"Les paraules*	- Identificar paraules positives. - Identificar emocions.	Consciència emocional Regulació emocional	Segon trimestre. Dues sessions	Mestre/a	

boniques". Conversa en gran grup amb pluja d'idees de paraules. Pintar/ resseguir/ escriure (segons el nivell) les paraules màgiques.	- Utilitzar paraules positives per fer fora les emocions no agradables.				

3.4.2 Educació Primària

3.4.2.1 Activitats recopilades de diverses fonts

EDUCACIÓ PRIMÀRIA: Cicle Inicial		
Nom de l'activitat	Competència emocional	Annex
Veig i sento	Autoestima	Annex 2 (cicle inicial) Pàg. 1
Què t'agrada de mi?	Autoestima	Annex 2 (cicle inicial) Pàg. 2
Qui sóc jo?	Autoestima	Annex 2 (cicle inicial) Pàg. 3
La llàntia dels desitgs	Autoestima	Annex 2 (cicle inicial) Pàg. 4
Miro i sento	Consciència emocional	Annex 2 (cicle inicial) Pàg. 5
Fem un projecte compartit	Habilitats per a la vida i el benestar	Annex 2 (cicle inicial) Pàg. 6
Un amic	Habilitats per a la vida i el benestar	Annex 2 (cicle inicial) Pàg. 7
Estic content/a quan els companys/es	Habilitats socio-emocionals	Annex 2 (cicle inicial) Pàg. 8
Ets un sol	Habilitats socio-emocionals	Annex 2 (cicle inicial) Pàg. 9

La pilota missatgera	Habilitats socio-emocionals	Annex 2 (cicle inicial) Pàg. 10
Quan estic enfadat	Regulació emocional	Annex 2 (cicle inicial) Pàg. 11
Si jo fos...	Regulació emocional	Annex 2 (cicle inicial) Pàg. 12

EDUCACIÓ PRIMÀRIA: Cicle Mitjà		
Nom de l'activitat	Competència emocional	Annex
El meu dia ideal	Autoestima	Annex 3 (Cicle Mitjà) Pàg. 1
Un cercle dolç	Autoestima	Annex 3 (Cicle Mitjà) Pàg. 2
Els meus valors	Autoestima	Annex 3 (Cicle Mitjà) Pàg. 3
Gràcies a això...	Autoestima	Annex 3 (Cicle Mitjà) Pàg. 4
Ho aconseguiré	Autoestima	Annex 3 (Cicle Mitjà) Pàg. 5
Tots som superestrelles	Autoestima	Annex 3 (Cicle Mitjà) Pàg. 6
Els sols de les emocions	Consciència Emocional	Annex 3 (Cicle Mitjà) Pàg. 7
Quines emocions senten?	Consciència Emocional	Annex 3 (Cicle Mitjà) Pàg. 8
Sentint amb la música	Consciència Emocional	Annex 3 (Cicle Mitjà) Pàg. 9
El llibre dels somnis	Habilitats per a la vida i el benestar	Annex 3 (Cicle Mitjà) Pàg. 10
Els meus drets	Habilitats per a la vida i el benestar	Annex 3 (Cicle Mitjà) Pàg. 12
Quins són els meus somnis?	Habilitats per a la vida i el benestar	Annex 3 (Cicle Mitjà) Pàg. 16
Com creus que s'ha sentit?	Habilitats socio-emocionals	Annex 3 (Cicle Mitjà) Pàg. 17
Escoltem-nos	Habilitats socio-emocionals	Annex 3 (Cicle Mitjà) Pàg. 18

Dirigeixo el meu enuig	Regulació emocional	Annex 3 (Cicle Mitjà) Pàg. 19
Sóc un ninot!	Regulació emocional	Annex 3 (Cicle Mitjà) Pàg. 20

EDUCACIÓ PRIMÀRIA: Cicle Superior		
Nom de l'activitat	Competència emocional	Annex
Amic Meu	Autoestima	Annex 4 (C.S.) Pàg. 1
Els meus petits grans tresors	Autoestima	Annex 4 (C.S.) Pàg.2
Per sort!	Autoestima	Annex 4 (C.S.) Pàg.3
Recordant els millors moments	Autoestima	Annex 4 (C.S.) Pàg.4
El meu llibre personal	Consciència Emocional	Annex 4 (C.S.) Pàg.6
La meva autobiografia	Consciència Emocional	Annex 4 (C.S.) Pàg.7
Música i emoció	Consciència Emocional	Annex 4 (C.S.) Pàg.8
Cercle concèntric	Habilitats de vida i benestar	Annex 4 (C.S.) Pàg.9
Treball en equip	Habilitats de vida i benestar	Annex 4 (C.S.) Pàg.10
Afirmacions positives	Habilitats de vida i benestar	Annex 4 (C.S.) Pàg.11
Jo decideixo	Habilitats socio-emocionals	Annex 4 (C.S.) Pàg.12
Una Història	Habilitats socio-emocionals	Annex 4 (C.S.) Pàg.13
Em relaxo	Regulació emocional	Annex 4 (C.S.) Pàg.14
Gestiono la preocupació	Regulació emocional	Annex 4 (C.S.) Pàg.15
Imagino	Regulació emocional	Annex 4 (C.S.) Pàg.16

Visualització	Regulació emocional	Annex 4 (C.S.) Pàg.17

EDUCACIÓ PRIMÀRIA: Activitats generals		
Nom de l'activitat	Competència emocional	Annex
El/la protagonista del dia	Autoestima	Annex 5 (EP, generals) Pàg. 19
El club de les emocions	Consciència emocional	Annex 5 (EP, generals) Pàg. 19
Què pot passar si...?	Consciència emocional Regulació emocional	Annex 5 (EP, generals) Pàg. 20
La capseta	Autoestima	Annex 5 (EP, generals) Pàg. 20
La teranyina	Habilitats socials	Annex 5 (EP, generals) Pàg. 20
Endevinar emocions	Consciència emocional Regulació emocional	Annex 5 (EP, generals) Pàg. 20
Al lloro	Habilitats socials Autoestima	Annex 5 (EP, generals) Pàg. 20-21
EduCaixa: El dinosaure d'en Daniel	Consciència emocional Habilitats morals i emocionals	Annex 5 (EP, generals) Pàg. 23-24
EduCaixa: Qualitats personals 3. Autoretrat	Autoestima Habilitats socials	Annex 5 (EP, generals) Pàg. 25-26
EduCaixa: Qualitats personals 2: Valoració de qualitats	Autoestima Habilitats socials	Annex 5 (EP, generals) Pàg. 27-28
EduCaixa: Resolució de conflictes	Habilitats socials Regulació emocional	Annex 5 (EP, generals) Pàg. 29-30
EduCaixa: Convivència. Tots iguals, i tots diferents	Habilitats socials Habilitats morals i emocionals	Annex 5 (EP, generals) Pàg. 31-32
EduCaixa: Qualitats personals 1: Autodescripció	Autoestima Consciència emocional	Annex 5 (EP, generals) Pàg. 33-34

EduCaixa: Resolució de conflictes. L'Eduard i en Guillem troben un bitllet	Habilitats socials	Annex 5 (EP, generals) Pàg. 35-36
EduCaixa: Alegria. Dibuix d'emocions 1	Consciència emocional	Annex 5 (EP, generals) Pàg. 37-38
EduCaixa: Resolució de conflictes. La Mónica es vol quedar a jugar.	Regulació emocional Habilitats socials	Annex 5 (EP, generals) Pàg. 39-40
EduCaixa: Petites relaxacions	Regulació emocional	Annex 5 (EP, generals) Pàg. 41-42
EduCaixa: Empatia	Consciència emocional Habilitats socials Habilitats morals i emocionals	Annex 5 (EP, generals) Pàg. 43-44
EduCaixa: Treball col·laboratiu	Habilitats socials	Annex 5 (EP, generals) Pàg. 46-47
EduCaixa: Responsabilitat. La Mònica desitja un regal	Habilitats socials Habilitats morals i emocionals	Annex 5 (EP, generals) Pàg. 48-50
EduCaixa: Responsabilitat. En Ricard ha d'endreçar l'habitació	Habilitats socials Habilitats morals i emocionals	Annex 5 (EP, generals) Pàg. 51-53
EduCaixa: Comunicació no verbal	Consciència emocional Habilitats socials Habilitats morals i emocionals	Annex 5 (EP, generals) Pàg. 54-55

3.4.2.2 Activitats de creació pròpia

CICLE INICIAL					
Nom de l'activitat	Objectius	Competència emocional	Periodicitat	Responsable	Valoració mestre
Així sóc jo Conversa d'un mateix. Omplir fitxa amb dades individuals. Exposició i	Conèixer-se a un mateix. Identificar les emocions.	Consciència emocional. Autoestima	Primer trimestre. Dues sessions	Mestre/a	

explicació en grup.					
El meu grup Reflexió i posterior representació del grup classe (dibuix)	Identificar significat de grup. Conèixer les possibilitats del grup. Conèixer el grup.	Habilitats socials.	Primer trimestre. Dues sessions	Mestre/a	
L'Elefant Elmer Explicació del conte. Reflexió i creació d'un elefant per alumne.	Prendre consciència de la varietat. Valorar la diversitat. Valorar-se a un mateix.	Autoestima	Primer trimestre Una sessió	Mestre/a	
Qui porto al cor? Reflexió en grup d'estimar. Conversa sobre el què vol dir. Omplir el cor amb els noms i decorar.	Valorar el nostre entorn. Entendre el sentit d'estimar. Prendre consciència de l'emoció.	Habilitats socio-emocionals	Primer trimestre Una sessió	Mestre/a	
Les ulleres de visió empàtica Conte. Reflexió sobre l'empatia. Creació d'unes ulleres per la classe. Disseny d'unes ulleres pròpies.	Conèixer el significat d'empatia. Identificar emocions als altres.	Consciència emocional Habilitats socio-emocionals Regulació emocional	Primer trimestre. Tres sessions	Mestre/a	

CICLE MITJÀ					
Nom de l'activitat	Objectius	Competència emocional	Periodicitat	Responsable	Valoració mestre
Què veig? Analitzar i identificar l'emoció d'una	Identificar les emocions. Comparar	Consciència emocional	Primer trimestre. Una sessions	Mestre/a	

imatge. Inventar una possible situació.	situacions a través de l'emoció.				
Carta a una emoció Escriure una carta a l'emoció escollida.	Reflexionar sobre les emocions. Expressar sentiments i sensacions.	Consciència emocional	Primer trimestre. Dues sessions	Mestre/a	
El meu dia ideal Explicació d'un dia inventat, amb tot allò que l'alumne desitgi. (Redacció) Exposició en grup.	Identificar les emocions agradables. Reflexionar sobre les diferents possibilitats.	Habilitats socio-emocionals	Primer trimestre Dues sessions	Mestre/a	
OBSERVO, PENSO I PREGUNTO Joc a través de les "ulleres de visió empàtica". Amb expressions facials, diferents tons de veu i postures.	Potenciar l'empatia. Identificar l'emoció a través de les postures, tons de veu i expressions facials.	Habilitats socio-emocionals	Primer trimestre Una sessió	Mestre/a	
Quin problema? Quina solució? Taula per omplir individualment amb un problema i una solució (real o inventat). Posterior posada en comú.	Fomentar la resolució de conflictes. Identificar el problema. Potenciar la mediació.	Consciència emocional Habilitats socio-emocionals Regulació emocional	Primer trimestre. Dues sessions	Mestre/a	

CICLE SUPERIOR					
Nom de l'activitat	Objectius	Competència emocional	Periodicitat	Responsable	Valoració mestre
Les meves qualitats i les meves capacitats. Quadre per omplir amb les capacitats i habilitats d'un mateix.	Diferenciar les habilitats de les capacitats. Identificar les qualitats personals.	Autoestima	Primer trimestre. Dues sessions	Mestre/a	
Una carta per a mi Escriure una carta per un mateix pensant en llegir-la en un temps.	Reflexionar sobre el present i el futur. Reflexionar sobre un mateix. Valorar les pròpies paraules.	Autoestima Regulació emocional	Primer trimestre. Dues sessions	Mestre/a	
El meu heroi Reflexió sobre l'entrevista (A. Iniesta). Audició cançó (Mi héroe, A. Orozco). Escriure a l'heroi. Reflexió final.	Valorar l'entorn. Identificar les emocions que es generen. Potenciar la reflexió.	Consciència emocional Habilitats socio-emocionals	Primer trimestre Dues sessions	Mestre/a	
La meva casa Representació d'una casa, la casa com la vida. Cada element de la cada, un element de la pròpia vida.	Identificació d'emocions. Comparar elements tangibles amb intangibles.	Habilitats socio-emocionals	Segon trimestre Dues sessions	Mestre/a	
Carta a l'empresari del circ.	Identificar les emocions	Consciència emocional	Primer trimestre. Tres	Mestre/a	

Visualització del curtmetratge "El circo de las mariposas". Reflexió grupal. Escriure una carta individual al personatge empresari.	agradables i pertorbadores. Potenciar l'empatia. Reflexionar sobre l'esforç i les dificultats.	Habilitats socio-emocionals Regulació emocional	sessions		

3.4.3 Educació Secundària

3.4.3.1 Activitats recopilades de diverses fonts

1r i 2n d'ESO		
Nom de l'activitat	Competència emocional	Annex
QUÈ SUCCEEIX QUAN...?	Consciència emocional	Annex 1 (Secundària) Pàg.2
L'ÀLBUM DE LES NOSTRES VIDES	Consciència emocional	Annex 6 (Secundària) Pàg. 1
ESCOLPIR EMOCIONS	Consciència emocional	Annex 6 (Secundària) Pàg. 1_bis
QUÈ SUCCEEIX QUAN	Consciència emocional	Annex 6 Pag. 2
EL CONCERT	Regulació emocional	Annex 6 Pag. 3
MISSIÓ IMPOSSIBLE	Regulació emocional	Annex 6 Pag. 3_bis
LA CATIFA MÀGICA	Regulació emocional	Annex 6 Pag. 4_bis
EL POST-IT	Autoestima	Annex 6 Pag. 5_bis
I AVUI QUÈ FEM?	Autoestima	Annex 6 Pag. 6
EL MEU PASSAT, EL MEU FUTUR	Autoestima	Annex 6 Pag. 7
DIBUIXANT EL DICTAT	Habilitats socials	Annex 6 Pag. 7_bis

LES DUES CARES DE LA MONEDA	Habilitats socials	Annex 6 Pag. 8_bis
ESTIC MOLT IL·LUSIONAT CONSTRUINT PONTS	Habilitats socials	Annex 6 Pag. 9_bis
QUÈ DECIDEIXO	Habilitats morals	Annex 6 Pag. 10_bis
ELS MEUS AMICS SÓN ELS NOSTRES AMICS	Habilitats morals	Annex 6 Pag. 11_bis
EL MEU COMPROMÑIS	Habilitats morals	Annex 6 Pag. 12
VISUALITZACIÓ	Regulació emocional	Annex 6 Pag. 13
MIS EMOCIONES	Consciència emocional	Annex 6 Pag. 14
AHORA SIENTO	Consciència emocional	Annex 6 Pag. 15
CONOZCO MIS EMOCIONES	Consciència emocional	Annex 6 Pag. 17
ME SONROJO	Consciència Emocional	Annex 6 Pag. 18
CONOZCO LAS EMOCIONES DEL RESTO	Consciència Emocional	Annex 6 Pag. 20
ESTOY SOLO	Consciència emocional	Annex 6 Pag. 21
Y TU QUE SIENTES	Consciencia emocional	Annex 6 Pag. 22
A VECES METO LA PATA.. I QUE	Consciència emocional	Annex 6 Pag. 23
LO SIENTO DE VERDAD	Consciència emocional	Annex 6 Pag. 25
SÉ PEDIR PERDÓN	Consciència emocional	Annex 6 Pag. 27
NO ME GUSTA QUE ME LLAMEN FRIQUI, FLIPAOM ETC.	Consciència emocional	Annex 6 Pag. 28
ES ASÍ Y TODOS Y TODAS LO SABEN	Consciència emocional	Annex 6 Pag. 30
ACTUAMOS COMO PENSAMOS	Regulació emocional	Annex 6 Pag. 31
EXPRESIÓN EMOCIONAL	Regulació emocional	Annex 6 Pag. 32
YO REGULO MIS EMOCIONES	Regulació emocional	Annex 6 Pag. 34
PUES VOY A DECIRTELO	Regulació emocional	Annex 6 Pag. 36
UNO, DOS, TRES, CUATRO, CINCO, SEIS, SIETE	Regulació emocional	Annex 6 Pag. 38
RELAJÉMONOS A TRAVÉS DE LA RESPIRACIÓN	Regulació emocional	Annex 6 Pag. 39

VOY DEL MONTE AL MAR	Regulació emocional	Annex 6 Pag. 41
VAMOS CHICOS Y CHICAS, QUE YA QUEDA POCO	Regulació emocional	Annex 6 Pag. 42
ESTOY BIEN, ESTARÉ BIEN	Regulació emocional	Annex 6 Pag. 43
Y TÚ, COMO ME VES	Autoestima	Annex 6 Pag. 44
PORQUE SOY LO QUE SOY	Autoestima	Annex 6 Pag. 45
LA BOTELLA ESTÁ MEDIO LLENA O MEDIO VACIA	Autoestima	Annex 6 Pag. 47
DIME QUE CARA TIENES Y TE DIRÉ QUÉ DÍA TIENES	Autoestima	Annex 6 Pag. 49
NACER, CRECER Y MADURAR	Autoestima	Annex 6 Pag. 50
YO LO MÍO, TU LO TUYO	Autoestima	Annex 6 Pag. 52
LO MIO SÍ QUE ES NOVEDOSO	Autoestima	Annex 6 Pag. 55
CRITICANDO LA SOCIEDAD	Autoestima	Annex 6 Pag. 57
UNO MÁS UNO SON ONCE	Autoestima	Annex 6 Pag. 59
LA VERDAD NO ME LAS ARREGLO NADA MAL	Autoestima	Annex 6 Pag. 61
BUENOS DÍAS, ¿PUEDO ENTRAR?	Habilitats socials	Annex 6 Pag. 62
POR FAVOR, ¿ME DEJAS?	Habilitats socials	Annex 6 Pag. 64
TE COMPRENDO CHICA, COMO NO VOY A COMPRENDERTE	Habilitats socials	Annex 6 Pag. 67
¿y TU QUÉ PIENSAS?	Habilitats socials	Annex 6 Pag. 68
SÍ, DIME... TE ESCUCHO	Habilitats socials	Annex 6 Pag. 71
TRATAREMOS DE TENER UNA CONVERSACIÓN SI ES QUE PODEMOS	Habilitats socials	Annex 6 Pag. 73
YO LO MIO, TU LO TUYO, CADA UNO A LO SUYO	Habilitats socials	Annex 6 Pag. 75
NI PENSARLO, NO PIENSO HACERLO	Habilitats socials	Annex 6 Pag. 77
TU GANAS, YO TAMBIEN GANO	Habilitats socials	Annex 6 Pag. 79
EL SENTIDO DE EMTENDERSE MUTUAMENTE: HAY ALGO MAS DURO QUE NO QUIERA ESCUCHAR	Habilitats socials	Annex 6 Pag. 81
PARA ALCANZAR EL EXITO NO ES NECESSARIO ARRASTRARSE	Habilitats morals	Annex 6 Pag. 82

EL ESFUERZO VA ANTES QUE EL EXITO, TAMBIEN EN EL DICCIONARIO	Habilitats morals	Annex 6 Pag. 84
CUANDO SEA MAYOR	Habilitats morals	Annex 6 Pag. 86
TAMBIEN ES POSIBLE CONSEGUIR SUEÑOS	Habilitats morals	Annex 6 Pag. 88
LO CONSEGUIRÉ	Habilitats morals	Annex 6 Pag. 90
QUIEN ALGO QUIERE, ALGO LE CUESTA	Habilitats morals	Annex 6 Pàg. 92
SOY FELIZ	Habilitats morals	Annex 6 Pag.94
GASOLINA GRATUITA: BIENESTAR SUBJECTIVO	Habilitats morals	Annex 6 Pag. 96
IMAGINO	Regulació emocional	Annex 6 Pag. 98

3r i 4t d'ESO		
LISTADO DE EMOCIONES	Consciència emocional	Annex 7 Pag. 1
MIEDO	Consciència emocional	Annex 7 Pag. 2
EMOCIONES Y MÚSICA	Consciència emocional	Annex 7 Pag. 3
AYUDA, AYUDA	Consciència emocional	Annex 7 Pag. 4
EMOCIONARY	Consciència emocional	Annex 7 Pag. 5
EXPRESIÓN DE LAS EMOCIONES	Consciència emocional	Annex 7 Pag. 6
LA HISTORIA DE GORKA	Consciència emocional	Annex 7 Pag. 7
IDENTIFICAR LAS METEDURAS DE PATA	Consciència emocional	Annex 7 Pag. 8
CRITICAS Y PREJUICIOS	Consciència emocional	Annex 7 Pag. 9
ROLES O DEVERES QUE HAY EN LA VIDA	Consciència emocional	Annex 7 Pag. 10
SENTIR, PENSAR Y ACTUAR	Regulació emocional	Annex 7 Pag. 11
QUÉ ME HACE SENTIR	Regulació emocional	Annex 7 Pag. 12

EXPRESIÓN EMOCIONAL, EXPRESAR LAS EMOCIONES DE MANERA ADECUADA	Regulació emocional	Annex 7 Pag. 13
LA ULTIMA ALTERACIÓN	Regulació emocional	Annex 7 Pag. 14
EL PODER DE LA MENTE	Regulació emocional	Annex 7 Pag. 15
REGULANDO EMOCIONES	Regulació emocional	Annex 7 Pag. 16
REMEDIO PARA EL ENFADO	Regulació emocional	Annex 7 Pag. 17
LA HISTORIA INTERMINABLE	Regulació emocional	Annex 7 Pag. 18
EL TACTO DEL MAGO	Regulació emocional	Annex 7 Pag. 19
SOY FELIZ	Regulació emocional	Annex 7 Pag. 20
SOY CAPAZ	Regulació emocional	Annex 7 Pag. 22
EL ESPEJO MÁGICO	Autoestima	Annex 7 Pag. 23
PENSAMIENTOS QUE NO HACEN DAÑO	Autoestima	Annex 7 Pag. 24
HOLA, QUIEN SOY	Autoestima	Annex 7 Pag. 25
YO DECIDO	Autoestima	Annex 7 Pag. 26
ESTA EN NUESTRA MANO	Autoestima	Annex 7 Pag. 28
Y QUE	Autoestima	Annex 7 Pag. 29
SABER DECIR NO	Autoestima	Annex 7 Pag. 30
AFIRMACIONES	Autoestima	Annex 7 Pag. 31
TURBANTES	Autoestima	Annex 7 Pag. 32
DECALOGO	Habilitats socials	Annex 7 Pag. 34
POR FAVOR	Habilitats socials	Annex 7 Pag. 36
EN EL LUGAR DE LA OTRA PERSONA	Habilitats socials	Annex 7 Pag. 37

RADAR	Habilitats socials	Annex 7 Pag. 39
SOY MAL OYENTE	Habilitats socials	Annex 7 Pag. 41
CUANDO NOS ESCUCHAN HABLAMOS A GUSTO	Habilitats socials	Annex 7 Pag. 42
NI COMO EL RATÓN, NI COMO EL MOSTRUO	Habilitats socials	Annex 7 Pag. 43
TRABAJO DE MEDIACIÓN	Habilitats socials	Annex 7 Pag. 46
SITUACIONES	Habilitats socials	Annex 7 Pag. 47
QUIEN NO BUSCA EL EXITO NO BUSCA NADA	Habilitats socials	Annex 7 Pag. 49
SABES QUE ES EL EXITO	Habilitats socials	Annex 7 Pag. 50
CONSTRUYENDO EL CAMINO	Habilitats socials	Annex 7 Pag. 53
LA HISTORIA DE JULEN	Habilitats socials	Annex 7 Pag. 55
PLANTILLA PARA LOGRAR OBJETIVOS	Habilitats socials	Annex 7 Pag. 57
BUSCANDO LA FELICIDAD	Habilitats socials	Annex 7 Pag. 59

3.4.3.2 Activitats de creació pròpia

1r d'ESO					
NOM ACTIVITAT	OBJECTIUS	COMPETÈNCIA EMOCIONAL	PERIODICITAT	RESPONSABLE	VALORACIÓ MESTRE
EM SENTO BÉ / MALAMENT QUAN	Saber identificar les emocions positives i negatives.	Consciència emocinal	1 sessió	Tutor	
RESPIRACIÓ CONSCIENT	Ajudar els alumnes a ser conscients de les seves emocions.	Consciència emocional	1 sessió	Tutor	

A CLASSE: Els alumnes reflexionen sobre els moments que els fan sentir bé o malament a classe.	Reflexionar sobre les coses que valoren positivament i negativament del grup-classe.	Consciéncia emocional	1 sessió	Tutor	
QUALITATS: Es demana als alumnes que escriguin tres qualitats positives de cada company. Aquestes es llegiran en veu alta i l'alumne a qui es refereixin haurà de dir si se sent identificat amb cadascuna d'elles i per què.	Identificar qualitats en els companys. Aquest adjectiu ha de ser únic i no pot repetir-se. Mostrar que tots tenim qualitats positives.	Consciéncia emocional	1 sessió	Tutor	
GOMETS: S'enganxa un gomet del mateix color a cada alumne i un d'un altre color a un altre alumne. Se'ls demana que facin el que han de fer.	Experimentar sentiments davant el comportament dels altres	Consciència /regulació	1 sesssió	Tutor	
ETIQUETES: S'escriuen accions en el front de cada alumne i els altres han de fer allò que hi posa.	Interpretar cadascuna de les emocions marcades mitjançant la mímica entre els companys	Consciència emocional	1 sessió	Tutor	

HISTÒRIA ANIMAL: Els alumnes creen una història sobre un animal i fan un dibuix.	Analitzar possibles similituds entre l'animal, la seva història i els alumnes.	Consciència emocional	1 sessió	Tutor	
QÜESTIONARI FAMÍLIA: Es demana als alumnes una sèrie de dades i qualitats de la seva família.	Ser conscients de la importància de la família i reflexionar sobre les emocions que em provoquen.	Consciència emocional	1 sessió	Tutor	
HISTÒRIA COL.LECTIVA: Cada alumne escriu una frase de una història en un full fins que tothom ha escrit. Es llegeix la història.	Ajudar els alumnes a ser conscients del grup. Disfrutar amb les històries que queden al final.	Consciència emocional	2 sessions	Tutor	

2n d'ESO					
NOM ACTIVITAT	OBJECTIUS QUE TREBALLA	COMPETÈNCIA EMOCIONAL	PERIODICITAT	RESPONSABLE	VALORACIÓ MESTRA
QUALITATS: Es demana als alumnes que escriguin tres qualitats positives de cada company. Aquestes es llegiran en veu alta i l'alumne a qui es refereixin haurà de dir si se sent identificat amb cadascuna d'elles i per	Identificar qualitats en els companys.Aquest adjectiu ha de ser únic i no pot repetir-se. Mostrar que tots tenim qualitats postives.	Consciència emocional	2 sessions	Tutor	

què.					
GOMETS: S'enganxa un gomet del mateix color a cada alumne i un d'un altre color a un altre alumne. Se'ls demana que facin el que han de fer.	Experimentar sentiments davant el comportamen t dels altres	Consciència emocional	1 sessió	Tutor	
ETIQUETES: S'escriuen accions en el front de cada alumne i els altres han de fer allò que hi posa.	Interpretar cadascuna de les emocions marcades mitjançant la mímica entre els companys	Consciència emocional	1 sessió	Tutor	
OBSERVANT LES MEVES EMOCIONS: meditació guiada	Ajudar els alumnes a afrontar millor les emocions difícils de gestionar.	Consciència/re gulació	3 sessions (practicar 10 minuts a l'inici de cada sessió)	Tutor	
IOGA	Gestionar les emocions en èpoques d'estrès. Fomentar l'autoestima dels alumnes. Treballar la consciència postural.	Consciència/re gulació	1 sessió	Tutor	

3r d'ESO

NOM ACTIVITAT	OBJECTIUS QUE TREBALLA	COMPETÈNCIA EMOCIONAL	PERIODICITAT	RESPONSABLE	VALORACIÓ MESTRA
QUALITATS: Es demana als alumnes que escriguin tres qualitats positives de cada company. Aquestes es llegiran en veu alta i l'alumne a qui es refereixin haurà de dir si se sent identificat amb cadascuna d'elles i per què.	Identificar qualitats en els companys. Aquest adjectiu ha de ser únic i no pot repetir-se. Mostrar que tots tenim qualitats postives.	consciència emocional	dues sessions	Tutor	
Etiquetes:S'es criuen accions en el front de cada alumne i els altres han de fer allò que hi posa.	Interpretar cadascuna de les emocions marcades mitjançant la mímica entre els companys	consciència emocional	una sessió	Tutor	
Visualització	Experimentar diferents sentiments que es tenen amagats dins de cadascun de nosaltres	consciència emocional	una sessió	Tutor	
Com em sento quan…?	Saber identificar les emocions i veure com afecten a les nostres decisions, accions i relacions amb els altres.	consciència emocional	dues sessions	Tutor	

GOMETS: S'enganxa un gomet del mateix color a cada alumne i un d'un altre color a un altre alumne. Se'ls demana que facin el que han de fer.	Experimentar sentiments davant el comportamen t dels altres	consciència emocional	una sessió	Tutor	
Vídeo "Mujeres y hombres" i "Sálvame": Mostrar diferents videos per reflexionar sobre el	Identificar el tipus de comunicació verbal i no verbal entre les persones en determinats programes de televisió. Identificar els diferents estereotips.	competència social	una sessió	Tutor	
Vídeo anuncis sexistes: a partir de diferents anuncis del llarg de la història reflexionar sobre el rol de la dona en la societat.	Identificar el tipus d'anunci i cap al sexe que va dirigit.	competència social	una sessió	Tutor	
Dibuixa la teva casa: Cada alumne dibuixa casa seva per mostrar on situa tot allò que l'envolta	Interpretar cadascuna de les emocions mitjançant un dibuix	competència emocional	una sessió	Tutor	

4t d'ESO					
NOM ACTIVITAT	OBJECTIUS QUE TREBALLA	COMPETÈNCIA EMOCIONAL	PERIODICITAT	RESPONSABLE	VALORACIÓ MESTRE

Qui sóc? (Plantilla Facebook): Una plantilla de Facebook en la que els alumnes escriuen els seus gustos, aficions…	Valorar aspectes de la personalitat i que s'autoconeixin i així que la professora sàpiga quines són les seves aficions, personalitat…	Consciència emocional	1 sessió	tutor	
Bola del futur: Una bola del futur de paper on posen el que volen aconseguir.	Reflexionar i escriure on es veuen els alumnes al final del curs i en 2 anys.	Consciència emocional	1 sessió	tutor	
Dibuixa qui sóc: Dibuixar qui són/com són ells a través dels seus hobbies, aspectes que els identifiquen.	Veure com els alumnes de la classe es coneixen els uns als altres només mirant els seus dibuixos.	Consciència emocional	1 sessió	tutor	
Gomets: S'enganxa un gomet del mateix color a cada alumne i un d'un altre color a un altre alumne. Se'ls demana que facin el que han de fer.	Posar diferents gumets a la cara dels estudiants perquè ells entenguin les diferent reaccions (1 diferent, grups socials…)	Consciència emocional	1 sessió	tutor	
Situació-reacció: Descriure diferents escenes i parlar sobre com les diferents persones reaccionen de diverses maneres.	Plantejar diferents emocions i veure com hi ha gent que reacciona de maneres diferents. Aprendre a acceptar altres.	Consciència emocional	1 sessió	tutor	

Com em sento quan…?: Emplenar un full responent una sèrie de preguntes sobre quan s'han sentit d'una forma determinada.	Els alumnes han de saber identificar com els fan sentir diferents situacions i com reaccionen. Per escrit.	Consciència emocional	2 sessions	tutor	
Post-it adjectiu company	Escriure en un post-it una qualitat d'un company i anar passant-lo	Consciència emocional	1 sessió	tutor	
Videos altruisme: Observar uns videos que ens porten a reflexionar sobre la generositat, l'altruisme i el ser agraïts.	Veure 2 clips de dibuixos animats per reflexionar sobre no jutjar els altres i l'altruisme i la generositat.	Consciència emocional	1 sessió	tutor	
Halloween	Actuar com a grup unit i pensar en propostes per Halloween per fer a l'escola i per recaptar diner per Londres.	Consciència grupal	1 sessió	tutor	
Videos Mujeres y Hombres y Viceversa: veure 2 videos escollits per la seva 'agressivitat verbal' i analitzar els diferents tipus de persona que hi ha en aquests programes i	Analitzar com s'ens presenten els diferents estereotips de dona i home a la societat i on està el límit de la dignitat i les repercussions d'exposar la privacitat en públic.	Consciència emocional	2 sessions	tutor	

com actuen.					
Devuelveme a mi chica: Escoltar la cançó de Los Hombres G i reflexionar sobre el seu lèxic i tot allò masclista que es diu. També parlar sobre la indepèndencia de cada membre de la parella.	Analitzar la cosificació de la dona en la nostra cultura.	Consciència emocional	1 sessió	tutor	
Eneagrama personalitat: Descobrir quin tipus de personalitat tenim i perquè tots els tipus són necessaris.	Descobrir les diferents personalitats que hi ha a la classe i entendre que totes són necessàries.	Consciència emocional	1 sessió	tutor	
Black mirror: Veure l'episodi 1 de la tercera temporada de Black mirror. Parlar sobre aquesta societat futurística en la que vals pels *likes*. També llegir uns articles de La vanguardia que reflexionen sobre aquest capítol.	Adonar-se de com ens transformen les xarxes socials.	Consciència emocional	3 sessions	tutor	

Frank T - Humor negro: Escoltar aquest rap de Frank T i reflexionar sobre el racisme assimilat en la nostra societat i com simples bromes o acudits poden fer mal a altres i són molt cruels.	Reflexionar sobre com el racisme afecta les víctimes.	Consciència emocional	1 sessió	tutor	
Les 10 millors fotos de la meva vida: Compartir amb la classe els 10 moments/ persones més importants de la meva vida en fotos.					

3.5 Objectius concrets per etapes i any escolar

L'objectiu curs 16/17: Aplicar tècniques en educació emocional a l'aula, centrant-nos en el foment de l'autonomia i la responsabilitat.

L'objectiu curs 17/18: Valorar la consciència emocional de l'alumnat, Valorar la responsabilitat a Secundària i Valorar l'empatia a 4t i 5è de Primària.

3.6 Planificació de recursos

L'educació emocional es treballa de manera transversal al llarg de totes les etapes educatives de l'escola. A més, des d'infantil fins a secundària, hi ha una hora lectiva anomenada Educació emocional, en la qual es treballen més profundament les habilitats/capacitats que es pretenen assolir.

A infantil i a primària aquesta assignatura la realitza una mestra especialitzada concreta o la pròpia tutora si disposa de la formació corresponent, i a secundària s'encarreguen els tutors/es. Es realitza a l'aula, utilitzant les TIC, literatura, premsa i materials necessaris segons la sessió.

El ioga es realitza d'infantil a secundària a la sala de ioga, i s'encarreguen 4 mestres especialitzades amb la titulació corresponent. Es realitza a la sala ioga de l'escola, utilitzant el diferent material necessari, tot emmagatzemat en la capsa "Emoioga", a més de les estoretes utilitzades únicament per aquestes sessions o la música necessària, reproduint-la en la mateixa sala de ioga.

3.7 Avaluació de l'impacte de les activitats

Els resultats de l'objectiu del curs 16/17:

Un 99% dels alumnes han assolit una conducta autònoma pel que fa els hàbits propis i de l'aula. El 1% que no l'assolit correspon a un alumne de la classe de P3 amb una simptomatologia ansiolítica important que li provoca comportaments desafiants.

Un 98% d'alumnes són capaços de dur a terme la tasca de l'encarregat. El 2% restant són dos alumnes de P3. El cas desafiant i un nen que presenta una immaduresa en aquest aspecte.

La gran majoria dels alumnes d'Educació Infantil desitgen fer-se grans i mostren gran quotes de responsabilitat.

A Educació Primària el percentatge d'alumnes que es fan càrrec dels treballs escolars són el 85, 33% dels alumnes i el percentatge d'alumnes que compleix les tasques d'encarregat és del 88,66%.

A primària el nivell de responsabilitat que assoleixen els grups classe, tot i ser alts (a partir del 80%), són més baixos que a Infantil (decrement d'un 11,6%).

No s'ha valorat a l'ESO cap ítem, restant pendents. A Primària resta pendent també l'higiene personal, l'autonomia i l'entrega de treballs o deures.

3.8 Comunicació i formació amb les famílies

S'està buscant la forma de connectar amb les famílies pel que fa l'educació emocional. S'ha intentat fer formació presencial i el percentatge d'assistència era molt baix. També s'ha

disposat informació a intranet Odín i a una pàgina web exterior amb articles i reflexions. L'acollida d'aquestes mesures també ha estat poc satisfactòria.

A la llar el curs passat es va iniciar un projecte "Hug Ideas" en que es donava píndoles d'informació d'educació emocional als pares cada dos setmanes a l'agenda. No obstant amb el confinament, el projecte es va interrompre.

Actualment existeix el projecte de crear un canal de youtube on es comparteixin els recursos abans esmentats a través de vídeos. Encara és una idea i no s'ha pogut avançar gaire al respecte,

3.9 Comunicació i formació amb el professorat

El professorat rep formació continua d'Educació Emocional o d'estratègies per regular les emocions. Les formacions que hem rebut són.

2015: Bloc 1 d'Educació Emocional

2016: Bloc 2 d'Educació Emocional

2017: Bloc 3 d'Educació Emocional i Treball cooperatiu

2018: Bloc 1 de Mindfulness i Psicomotricitat

La comunicació amb els professors es continua i hi ha diverses reunions i comissions per integrar i valorar l'educació emocional a l'aula i l'escola.

2019: Bloc 1 el Teatre i les emocions.

2020: La importància del desenvolupament psicomotor, emocional i cognitiu per l'assoliment de la lectoescriptura.