



**Universitat de les
Illes Balears**

Facultat d'Educació

Memòria del Treball de Fi de Grau

L'EDUCACIÓ EMOCIONAL DINS L'EDUCACIÓ FÍSICA

Neus Caldentey de la Iglesia

Grau d'Educació Primària

Any acadèmic 2018-19

DNI de l'alumne: 43225881A

Treball tutelat per Pere Antoni Borràs Rotger
Departament d'Educació Física

S'autoritza la Universitat a incloure aquest treball en el Repositori Institucional per a la seva consulta en accés obert i difusió en línia, amb finalitats exclusivament acadèmiques i d'investigació	Autor		Tutor	
	Sí	No	Sí	No
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Paraules clau del treball: Educació, Educació Física, Educació Emocional, proposta didàctica

INDEX

1- Justificació del tema triat.....	3
2- Descripció clara de l'objecte d'estudi.....	5
3- Objectius.....	7
4- Marc teòric.....	8
4.1- Desenvolupament dels infants de 6 a 12 anys.....	8
4.2- Educació Física.....	9
4.3- Educació Emocional.....	10
4.4- Educació Física Emocional.....	20
4.4.1-Educació emocional dins la condició física i la salut.....	20
4.4.2- Educació emocional dins els jocs i els esports.....	21
4.4.3- Educació emocional en l'expressió corporal.....	22
4.4.4- Educació emocional en activitats del medi ambient.....	23
5- Proposta d'intervenció.....	25
6- Bibliografia i altres documents consultats.....	50
7- Annexos.....	54

1.- Justificació

En aquest document, vull presentar una mostra d'una manera d'enfocar l'assignatura d'Educació Física dins la perspectiva de l'Educació emocional. On no sols s'ha de tenir present el desenvolupament motor de l'alumne sinó també és necessari i s'ha de tenir en compte el desenvolupament emocional. Dins el marc de l'escola, l'educació emocional té com a objectiu essencial el desenvolupament de les competències emocionals i socials de l'alumnat (Bisquerra, 2000). Una altra manera de definir l'educació emocional n'és la definició de Mayer i Salovey, 1997, que considera que l'educació emocional és conceptualiza a través de quatre habilitats bàsiques, que són: l'habilitat per percebre, valorar i expressar emocions amb exactitud, l'habilitat per accedir i generar sentiments que facilitin el pensament; l'habilitat per regular les emocions provenen d'un creixement emocional i intel·lectual . Per això aprofitant les característiques de l'assignatura d'Educació Física amb el seu caràcter pràctic i per tant vivencial, podem desenvolupar de manera integral els alumnes i per tant afavorir l'aprenentatge de saber gestionar les emocions i facilitar el seu caràcter emocional.

El procés d'aprenentatge dins l'educació emocional té una forta influència de la motivació i ajuda afavorir el clima d'aprenentatge. Això fa que els conceptes adquirits dins aquesta competència siguin més duradors i capaços de ser retinguts, ja que són els que van lligats a les emocions i per tant a la facilitat d'aprenentatges vivencials.

Un dels principals objectius és dur a terme una nova eina d'ensenyament a partir d'utilitzar les emocions dins aquesta assignatura principalment, però que es pugui aplicar a altres programacions. Per poder donar pautes duré a terme una programació dins l'àmbit d'educació física per tal de donar una mà a introduir aquests conceptes i es puguin utilitzar de manera habitual. I per tant, que els alumnes puguin ser capaços de saber com gestionar cada emoció i que es disminueixin les preocupacions prioritàries de la societat, tals com la violència juvenil, les inseguretats, assetjament escolar,... Les emocions negatives com per exemple, la ira, la por, l'enveja són inevitables, però és important saber què fer amb elles

per tant saber com regular-les. Per altra part, les emocions positives, a vegades són difícils de trobar, però hem de ser capaços de construir-les.

L'educació emocional es centra en el desenvolupament de les competències emocionals, s'entén per competència emocional "el conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per a comprendre, expressar i regular de forma apropiada els fenòmens emocionals" (Bisquerra,2003:14).

La competència emocional té aplicacions educatives immediates perquè posa èmfasis a la interacció entre l'ambient i la persona i es centra en el seu aprenentatge i desenvolupament. De la noció de competència es poden distingir les diferents competències:

- ❖ S'aplica a les persones, sigui individual o grupal.
- ❖ Implica uns coneixements, unes habilitats, unes actituds i conductes de forma integrada.
- ❖ A més de les capacitats formals, inclou les capacitats informals i de procediment.
- ❖ No es pot separar de la noció del desenvolupament, aprenentatge i experiència.
- ❖ Constitueix un potencial relacionat amb la capacitat de posar-se en acció.
- ❖ Es situa en un context determinant amb uns referents d'eficàcia.

Les competències emocionals les podem distingir en dos grups: la intel·ligència intrapersonal, que és la capacitat d'autoreflexió: conèixer-se, controlar-se i motivar-se i la intel·ligència interpersonal, que és la capacitat de reconèixer els sentiments i els pensaments dels altres, a través del desenvolupament de les habilitats socials, l'empatia, la comunicació no verbal,...

Segons el GROU (Grup d'investigació d'Orientació Psicològica) les competències emocionals s'agrupen en cinc blocs: la consciència emocional, la regulació emocional, l'autonomia emocional, la competència social i les competències per a la vida i el benestar.

- ❖ La consciència emocional és la capacitat de prendre consciència de les emocions de cada un i de les emocions dels altres, així com l'habilitat per a captar el clima emocional d'un context determinat.

- ❖ Regulació emocional, és la capacitat per gestionar les emocions de forma apropiada
- ❖ L'autonomia emocional, és la capacitat de dur a terme una bona gestió de les emocions
- ❖ Competència social és la capacitat per a mantenir bones relacions amb els altres.
- ❖ Les habilitats de vida i benestar són conegudes com la capacitat per adoptar comportaments apropiats i responsables enfront de la solució de problemes.

Les emocions no són ni bones ni dolentes, simplement són. Apareixen sense desitjar-les o sense cercar-les i, per tant, no som responsables de sentir-les (Conangla,2004). El desenvolupament emocional és una necessitat essencial i bàsica.

2.- Descripció de l'objecte d'estudi.

Durant el llarg temps i viure en situació pròpia durant la meua etapa escolar que no s'ha potenciat l'educació emocional m'ha fet arribar a plantejar-me el motiu de no fer-ho i els avantatges i desavantatges d'utilitzar aquesta competència a aquesta àrea.

Pens que és un dels motius de l'augment de declivi escolar dins les aules i l'esquessa que tenen els alumnes de poder controlar i saber distingir i detectar quines emocions tenen i com poder actuar front aquestes situacions.

Veient que l'alumne actual neix dins una societat estètica, i caracteritzada de missatges curts, discontinus i instantanis tenen major capacitat de sentir i intuir que de raonar o analitzar. El fet de viure dins una societat d'imatge, fa que tinguin una capacitat de comprendre i actuar enfront de missatges donant respostes més emotives, d'immaduresa (impaciència) i de dinamisme pel plaer instantani.

Aquests canvis dins la societat de la manera de ser i de fer dels infants fa que creixi un important nombre d'alumnes incapaços de concentrar-se, de prestar atenció i un augment de descontrol emocional (síntomes de depressió, l'augment de l'ansietat, violències infantils...)

Des del meu punt de vista, vull destacar el paper de l'educador dins aquests infants com a model a seguir i de donar bases fonamentals a aquests alumnes. Per altra part, és important canviar la manera d'educar a l'alumne i prestar atenció que és una persona que sent i raona

per tant s'ha d'educar a l'alumne dins l'aprenentatge emocional, ja que els sentiments els tenen durant cada raonament i saber com gestionar-los. Per a realitzar la programació, utilitzaré com a mostra els alumnes de segon cicle de primària del Ceip Sa Marina de Lluçmajor.

Per a dur a terme aquesta programació i, per tal de conèixer el seu estat emocional inicial facilitaré el qüestionari del desenvolupament de l'educació emocional CDE (9-13) que és un instrument d'avaluació de les competències emocionals dels nins i nines d'entre 9- 13 anys.(López Cassá, È; Pérez Escoda, N.) i una avaluació continuada, a través de preguntes i registres sobre la vivència emocional.

Aquestes preguntes i registres es duran a terme a l'inici i al final de cada sessió. Preguntes com: com et sents avui? ens ajudaran que l'alumne reflexioni en el sentiment que el defineix i serà un mètode d'informació pel mestre que l'ajudarà a afrontar la sessió tenguent en compte els alumnes i les seves contestacions. Per exemple, l'ajudarà a prestar més atenció als alumnes que han respost amb emocions negatives o alguna de positiva (l'eufòria que podria alterar el ritme de la classe).

En finalitzar la sessió els proposarem una rúbrica d'emocions per avaluar cada activitat per duu un registre de les emocions que els han generat cada una d'elles i de la intensitat de cada una d'elles.

Dins la meva programació utilitzaré eines per a educar els alumnes de manera que es sentin bé amb ells mateixos i feliços, activaré una motivació global per a cada concepte que s'hagi d'aprendre.

3.- Objectius

Els objectius que m'he marcat aconseguir amb aquesta programació estan basats en els articles de Lòpez, E, i Bisquerra, R.

Els objectius generals:

- ❖ Proporcionar eines per afavorir les competències emocionals dins les aules.
- ❖ Afavorir el desenvolupament integral dels alumnes.
- ❖ Desenvolupar el nivell de consciència emocional
- ❖ Millorar la regulació de les emocions dels estudiants
- ❖ Desenvolupar la competència social
- ❖ Ampliar les habilitats de vida i benestar entre els alumnes
- ❖ Fer prendre consciència de la falta d'educació emocional
- ❖ Identificar casos d'absència d'educació emocional
- ❖ Comprendre la importància de les emocions

Els objectius específics:

- ❖ Consciència emocional:
 - Potenciar la seguretat d'un mateix, millorar l'autoconcepte, l'autoestima i la autoimatge
 - Afavorir l'autoconeixement i el coneixement d'un mateix
 - Potenciar la capacitat de relacionar-se amb un mateix
- ❖ Regulació Emocional:
 - Potenciar la capacitat de tolerància a la frustració
 - Regular de forma adequada les emocions
 - Prevenció de la violència, la ira, la depressió, l'ansietat, l'estrès, la por i la tristesa
- ❖ Autonomia Emocional:
 - Desenvolupar l'autonomia emocional
 - Desenvolupar la capacitat d'esforç i motivació
 - Augmentar la capacitat d'assertivitat

- ❖ **Habilitats socioemocionals:**
 - Potenciar la capacitat de desenvolupar-se amb els demés
 - Afavorir les actituds de respecte, tolerància i prosocialitat
- ❖ **Habilitats de vida i benestar :**
 - Desenvolupar les emocions estètiques.

4.- Marc teòric.

4.1- Desenvolupament dels infants de 6 a 12 anys

En aquesta franja d'edat podem dir que els infants es distingeixen per tenir molt entusiasme, energia i imaginació. Per tant, segueixen tenguent una gran capacitat d'admiració pel medi que els envolta, podem dir que ara per ara posseeixen habilitats racionals per comprendre millor aquest món i a si mateixos. Podem dir que aquesta franja d'edat es coneix com "l'edat de la raó", ja que és el moment en el qual els alumnes comencen a reflexionar i agafar distància sobre els seus pensaments i sentiments. Prenen consciència dels seus processos mentals i poden reflexionar sobre el seu comportament.

Segons el psicòleg Lev Vygostsky, la interacció social és un factor clau pel desenvolupament dels processos mentals superiors en infants de 8 a 11 anys, és a dir, habiten un món condicionat pel sentit de si mateixos en relació amb els altres, en especial amb els adults importants en el seu voltant. Per tant, les millors experiències d'aprenentatge en aquesta edat són les que impliquen a una persona en qui confien, algú que els ajudi a aprendre noves habilitats. Quan s'ensenya als nens les tècniques relaxants no només s'aprofitaran les seves capacitats emergents sinó que els ajudarà a desenvolupar aquestes mateixes capacitats.

Encara que , juntament amb aquest augment de les seves capacitats i en el seu sentit de si mateixos també creixen amb l'ansietat i la preocupació. Ja que en aquesta edat creixen volguent complaure, i per tant, són més sensibles a les crítiques, tenen més por a les situacions i les feines noves i, és probable que pateixin ansietat d'execució. L'aprenentatge d'estratègies de relaxació els proporciona una eina molt important per enfrontar-se a aquests sentiments tan difícils.

Necessiten enfocar la seva energia cap a una feina propera; assegurant que el temps que duim a terme les activitats no pareixin distraccions ni exigències.

Aprenen millor quan els nous coneixements i habilitats es descomponen en etapes, perquè puguin anar superant-les a mesura que augmenta la complexitat. Han d'agafar-ho en calma i que l'infant compregui que aprendre alguna cosa nova pot dur bastant de temps i pot ser difícil.

A vegades els infants d'aquesta edat, es donen per vençuts molt ràpid, i posat que són molt sensibles a les crítiques s'ha d'animar amb molta freqüència i oferir una resposta positiva a cada etapa. L'energia que posseeixen els fa ser inquietos. Encara que necessiten molta activitat física també es cansen amb facilitat per això és necessari intentar dur a terme activitats associades al seu ritme natural.

És important que els infants entenguin l'activitat que es proposa, per això és imprescindible que sapin perquè se'ls demana que duin a terme l'activitat.

La neurociència ens ensenya que el cervell del nin experimenta un enorme creixement i no es detén fins a la mitat de la vintena. Els científics o denominen neuroplasticitat i significa el modelat dels circuits cerebrals durant el creixement depèn, en gran mesura, de les experiències diàries del nin.

Segons Goleman,1995: "En aquesta etapa, aquestes influències ambientals sobre el creixement del cervell són particularment poderoses per configurar els circuits neuronals socials i emocionals".

4.2- Educació Física

En l'actualitat, es pot afirmar que després de molts esforços , l'assignatura de l'educació Física ha aconseguit el reconeixement que es mereix, tant de l'assignatura en si, com del professorat, encara que queda molt per aconseguir. Ja que "segueix ancorada en el concepte del moviment, clarament definit i tractat per la física mecànica, però imprecís i superficial per explicar i comprendre l'acció humana, complexa i repleta de singularitats" (Lagardera,2007:3)

Es deu que l'activitat física, avui dia, és entesa com a una necessitat bàsica que proporciona una millora de la salut a l'àmbit físic, psíquic i social, així com a una adequada utilització del temps lliure.

Actualment, existeixen moltes aportacions que contempen la part física i la part emocional de l'ésser humà com alguna cosa indivisible. Una d'elles de Damasio(1996):

- ❖ Vincl e cos-ment
- ❖ Vincl e sentiment- cos
- ❖ Vincl e cos- pensament d'ordre superior

L'aportació de Reich (1978) revela que existeix una equivalència a la funcionalitat de la psique d'una persona i la seva musculatura voluntària, el que indica que els bloquejos psíquics tenen correspondència amb les contraccions musculars cròniques.

Per tant, queda reflectit que les emocions queden lligades a la relació del cos i moviment. S'exposa com es pot avançar en la millora de les competències emocionals a través dels blocs de contingut del currículum de l'Educació Física:

- ❖ La condició física y la salut
- ❖ Els jocs i esports
- ❖ L'expressió corporal
- ❖ Les activitats en el medi natural

Es pot afirmar, que des dels quatre blocs de continguts de la matèria d'educació Física contribueix al desenvolupament de tots els components emocionals, sent clar i evident en alguns d'ells, com per exemple, en activitats expressives i en la pràctica de jocs i esports.

4.3- Educació Emocional

L'educació emocional és "una innovació educativa que es justifica en les necessitats socials"(Bisquerra,2003:).

Els fonaments en el que es sustenta l'educació emocional són:

- ❖ Els moviments de renovació pedagògica desenvolupats per Pestalozzi, Froebel, Dewey, Tolstoi, Montessori, Rogers, etc.
- ❖ Els moviments d'innovació educativa amb l'educació psicològica, l'educació per la carrera, l'educació moral, les habilitats socials, l'aprendre a pensar, l'educació per la salut, l'orientació per la prevenció i el desenvolupament humà, etc.
- ❖ El *counseling* i la psicoteràpia; la psicologia humanista amb Rogers, Allport, Maslow i altres; la logoteràpia de Frankl; la psicologia cognitiva, destacant la psicoteràpia racional-emotiva d'Ellis, i altres aportacions amb els de Carkhuff, Beck, Meichenbaum, etc.
- ❖ La metodologia de l'educació emocional es nodreix de les aportacions del *developmental counseling*, la dinàmica de grups, l'orientació per la prevenció, el model de programes, i el model de consulta; la teoria de l'aprenentatge social de Bandura; el model de desenvolupament de Hawkins; el model ecològic i sistemàtic de Bronfenbrenner; la teoria del comportament problemàtic i desenvolupament social de Jessor i el Jessor; la teoria de l'acció raonada de Fishbein y Ajzen, etc.
- ❖ Les teories de les emocions de Darwin, William James, Cannon i altres; la psicologia cognitiva d'Arnold, Izard, Frijda, Buck, Lazarus, etc.
- ❖ La teoria de les intel·ligències múltiples de Gardner.
- ❖ El concepte d'intel·ligència emocional, introduïda per Salovey y Mayer y difós per Goleman.
- ❖ Les recents aportacions de la neurociència que han contribuït a un major coneixement sobre el funcionament cerebral de les emocions.
- ❖ Les aportacions de la psiconeuroimmunologia que mostra com les emocions afecten el sistema immunitari
- ❖ Les investigacions sobre el benestar subjectiu de Strack, Argyle, Schwartz, Veenhoven, etc.
- ❖ El concepte de *flow* de Mihaly Csikszentmihalyi.

El concepte de les intel·ligències múltiples de Gardner ens mostra aquesta breu definició de les dues intel·ligències personals, lligades a l'educació emocional:

“La intel·ligència interpersonal consisteix en la capacitat de comprendre als demès, quines són les coses que més els motiven, com treballen i quina és la seva millor forma de cooperar amb els altres. La intel·ligència interpersonal consisteix a permetre configurar una imatge exacta i vertadera de nosaltres mateixos i que ens fa capaços d'utilitzar aquella imatge per actuar dins la vida d'una manera més eficaç” (Gardner,1980)

A una altra publicació Gardner assenyala que l'essència de la intel·ligència interpersonal suposa “la capacitat de discernir i respondre apropiadament als estats d'ànims, temperaments, motivacions i desitjos dels altres.” “ La capacitat d'establir contacte amb els propis sentiments, discernir entre ells, i aprofitar aquest coneixement per orientar la nostra conducta” (Gardner,1980)

Gardner, considera que les accions intel·ligents es modifiquen al llarg de la història, i la intel·ligència és una col·lecció de potencialitats que es completen, a més assegura, que és un potencial biopsicològic que no ha de confondre's amb el domini del saber, i que aquesta millora amb l'edat.

Elias (2009) va resumir les competències socials emocionals essencials, sovint anomenades intel·ligència emocional són :

- ❖ Conèixer i gestionar les seves emocions;
- ❖ Escoltar i comunicar-se amb cura i amb precisió;
- ❖ Reconèixer les fortaleces en si mateix i en els altres;
- ❖ Mostrar responsabilitat ètica i social;
- ❖ Empatitzar
 - Respectar els altres
 - Establir metes
- ❖ Cercar i donar ajudes
 - Liderar i ser un membre efectiu de l'equip
 - Cooperar

- ❖ Negociar i gestionar conflictes pacíficament;
- ❖ Construir relacions constructives, mútues i ètiques;
- ❖ Resoldre problemes i prendre decisions amb eficàcia;

Low i Nelson,2005 van argumentar que, per desenvolupar les habilitats emocionals dels estudiants, els models d'educació de la IE haurien d'incloure pràctiques, mètodes basats en l'experiència i avaluació.

Les aplicacions de l'educació emocional es poden deixar sentir en múltiples situacions de la vida:

- ❖ Comunicació efectiva i afectiva,
- ❖ Resolució de conflictes,
- ❖ Presa de decisions,
- ❖ Prevenció inespecífica.

Es tracta de desenvolupar l'autoestima, amb expectatives realistes sobre si mateix, desenvolupar la capacitat per adoptar una actitud positiva i lliure davant la vida. Tot això dona lloc a un major benestar emocional.

Les emocions

Per entendre la globalització del procés d'educació de les emocions, és necessari partir del seu nucli, les emocions, definida per Bisquerra (2000:61) com “un estat complex de l'organisme que es caracteritza per una excitació o pertorbació que predisposa a una resposta organitzada”.

El procés que segueix una emoció és primer les informacions sensorials arriben als centres emocionals del cervell i es genera una resposta neurofisiològica que el neocòrtex interpreta (Bisquerra,2003).

Per a valorar les emocions s'observen dues fases: la primera és la valoració primària en funció de va a favor o en contra del que és vol aconseguir; posteriorment, es dóna una avaluació secundària on s'estimen les condicions de les persones per enfrontar la situació.

Dins una emoció existeixen tres components: el primer és el component neurofisiològic que genera respostes involuntàries com: l'augment de la freqüència cardíaca, l'increment de la freqüència respiratòria, sudoració, hipertensió, rubor, sequedat de la boca, etc; el segon component és el comportamental, que fa referència a l'expressió facial, el llenguatge no verbal, a les característiques de la veu, als moviments corporals, etc; el component cognitiu o vivència subjectiva és el tercer component, on es qualifica el nostre estat emocional i se li dóna un nom. Finalment, s'emet una resposta.

Classificació de les emocions

Les emocions es poden classificar segons diferents criteris. Per exemple segons Goleman (1996) les podem classificar en primàries i secundàries. Les emocions primàries es defineixen com a respostes universals, fisiològiques, rellevants evolutivament i que tenim des de que naixem, com per exemple la ira, l'alegria o la por. De manera contrària, les secundàries són el resultat de combinar les primàries i poden estar social i culturalment condicionades com la vergonya o la decepció. (Bericat, 2012)

La classificació divideix les emocions en: positives, negatives, ambigües i estètiques, proposades per Bisquerra (2000).

1. Emocions positives:

- a. Alegria. Entusiasme, eufòria, excitació, content, diversió, plaer, sotrac, gratificant, satisfacció, caprici, èxtasis, alleujament, alegria,...
- b. Humor. Provoca: Somriure, riure, riallada, hilaritat,...
- c. Amor. Afecte, tendresa, simpatia, empatia, acceptació, cordialitat, confiança, amabilitat, afinitat, respecte, devoció, adoració, veneració, enamorament, àpat, gratitud,...
- d. Felicitat. Goig, tranquil·litat, pau interior, placidesa, satisfacció, benestar,...

2. Emocions negatives

- a. Ira.-Ràbia, còlera, rancor, odi, fúria, indignació, ressentiment, irritabilitat, hostilitat, agitació, tensió, gelosia, enveja, impotència, violència, enuig,...

- b. Por.- Temor, horror, panic, pavor, asustar, fòbia.
 - c. Ansietat.- Angustia, desesperació, inquietut, estrès, preocupació, nerviosisme, anhel,...
 - d. Tristesa.- Depressió, frustració, decepció, pena, dolor, pesar, consol, pessimisme, melancolia, soledat, desgana, preocupació, disgust,...
 - e. Vergonya.- Culpabilitat, timidesa, inseguretats, vergonya aliena, ruborització,...
 - f. Aversió.- Hostilitat, menyspreu, acritud, animositat, antipatia, ressentiment, rebuig, oi, repugnància, recel.
3. Emocions ambigües: Són aquelles que es consideren emocions positives o negatives en funció de les circumstàncies: sorpresa, esperança, compassió.
 4. Emocions estètiques: Es donen quan es reacciona emocionalment enfront a certes manifestacions artístiques (literatura, pintura, escultura, arquitectura, música, dansa, cinema, teatre, etc).

També les podem classificar en positives i negatives segons la seva contribució al benestar o malestar. Hem de tenir en compte que tant les de caràcter positiu com de caràcter negatiu, tenen funcions importants per a la vida (AECC, 2015).

Segons Pellicer (2011), les emocions positives són:

- a) Alegria: entusiasme, eufòria, diversió...
- b) Humor: provoca rialles...
- c) Amor: afecte, simpatia, empatia, confiança...
- d) Felicitat: tranquil·litat, pau interior, satisfacció...

Mentre que a les negatives trobam (Pellicer, 2011):

- a) Ira: ràbia, rancor, indignació, tensió...
- b) Por: horror, pànic, terror...
- c) Ansietat: angouxa, desesperació, inquietud, estrès, preocupació...

d) Tristesa: depressió, frustració, decepció, pena, dolor...

e) Vergonya: culpabilitat, inseguretat...

f) Aversió: hostilitat, antipatia, rebuig, oi...

Les competències emocionals s'agrupen en cinc blocs:

- ❖ La consciència emocional. La consciència emocional és la capacitat de prendre consciència de les mateixes emocions i de les emocions dels altres, així com l'habilitat per a captar el clima emocional d'un context determinat.

Bisquerra(2000), descriu tres components per abordar el desenvolupament de la mateixa:

1. Prendre consciència de les pròpies emocions.
2. Donar nom a les mateixes emocions
3. Comprensió de les emocions dels altres

La consciència emocional necessita un ampli vocabulari emocional per poder donar nom a les mateixes emocions. La falta de vocabulari emocional genera malestar perquè no entenem el que ens passa. És necessari intentar posar nom a les nostres emocions.

- ❖ La regulació emocional és la capacitat per gestionar les emocions de forma apropiada. " Es pot afirmar que és possible exercir certa influència en la manera d'interpretar els estímuls i les informacions que percebem, de manera que es poden reforçar els aspectes agradables i reduir l'impacte dels desagradables. El repte està en no deixar-se influenciar excessivament pels condicionants externs i adoptar estratègies per fer-les enfront de forma més positiva. Això suposa un cert esforç i un exercici de voluntat personal" (Bisquerra i Pèrez,2007:15).

Bisquerra(2000), descriu cinc components:

1. Prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament
2. Expressió emocional
3. Capacitat per la regulació emocional

4. Habilitats d'afrontament
5. Competència per autogenerar emocions positives

La capacitat de regular les emocions fa a un mateix responsable de les seves vivències i del seu benestar personal i per tant per dur a terme les accions necessàries després d'una experiència negativa. Aquestes vivències reforcen , generen aprenentatges i faciliten el creixement com a persona.

- ❖ L'autonomia emocional és la capacitat de dur a terme una bona gestió de les emocions.

Bisquerra(2000), descriu una sèrie de components que faciliten el desenvolupament d'ella mateixa:

1. Autoestima
2. Automotivació
3. Actitud positiva
4. Responsabilitat
5. Anàlisi crític de normes socials
6. Cercar ajuda i recursos
7. Autoeficàcia emocional

Un dels aspectes més importants en aquest procés d'autogestió és l'autoestima, definida per Branden (2005) com considerar-se competent per assumir els desafiaments bàsics de la vida i sentir-se digne per a gaudir de la felicitat.

Branden(2005) comenta que l'autoestima "és una conseqüència, un producte de pràctiques que es genera interiorment. I que no es pot treballar sobre l'autoestima directament, s'ha de dirigir a la font." Aquesta font són sis pràctiques:

1. La pràctica de viure conscientment.
2. La pràctica acceptar-se a un mateix.
3. La pràctica d'assumir la responsabilitat d'un mateix.
4. La pràctica de l'autoafirmació.
5. La pràctica de viure amb un propòsit.

6. La pràctica de la integritat personal.

L'autoestima va lligada a cada una d'aquestes pràctiques, de manera que si no es duen a terme, la nostra autoestima es ressent. " Els sis pilars suposen una elecció. El viure conscient requereix un esforç. Generar i mantenir la consciència és una feina. Quan es tria pensar, ens esforçam per crear una illa d'ordre i claredat a nosaltres mateixos." (Branden,2005).

❖ La competència social és la capacitat per a mantenir bones relacions amb els altres.

Els aspectes que la componen són (Bisquerra,2000):

1. Dominar les habilitats socials bàsiques
2. Respecte als demés
3. Comunicació receptiva
4. Compartir emocions
5. Comportament pro-social i cooperació
6. Assertivitat

Els aspectes socials per cuidar les relacions socials són les capacitats per defensar i expressar els mateixos drets, opinions i sentiments, coneguts com a assertivitat. D'entre totes elles, l'assertivitat es situa "molt aprop de l'autoestima, com una habilitat que està lligada al respecte i afecte per un mateix, i per els demés" (Castanyer,2006).

El desenvolupament de la competència social és ser capaç de tenir un comportament pro-social i de cooperació, afavoreix la comunió entre els éssers humans per arribar de manera conjunta a una societat més justa, més equilibrada, més saludable i per tant més pacífica.

❖ Les competències per a la vida i el benestar. Són conegudes com la capacitat per adoptar comportaments apropiats i responsables enfront a una solució de problemes personals, familiars, professionals i socials, amb el fi de potenciar el benestar personal i social.

Els components que conformen aquesta competència segons Bisquerra (2000) són:

1. Identificació de problemes
2. Fixar objectius adaptatius
3. Solució de conflictes

4. Negociació
5. Benestar subjectiu
6. Fluir

La definició de Bisquerra(2000) “ és la capacitat per a gaudir de forma conscient de benestar i procurar transmetre-ho a les persones amb les quals s’interactua” amb el fi de contagiar a la societat optimisme i felicitat.

Els objectius generals de l’educació emocional que planteja Bisquerra (2000), es poden resumir amb :

- ❖ Adquirir un millor coneixement de les mateixes emocions
- ❖ Identificar les emocions dels altres
- ❖ Desenvolupar l’habilitat per a regular les pròpies emocions
- ❖ Prevenir els efectes nocius de les emocions negatives
- ❖ Desenvolupar l’habilitat de generar emocions positives
- ❖ Desenvolupar l’habilitat d’automotivar-se
- ❖ Adoptar una actitud positiva enfront de la vida
- ❖ Aprendre a fluir

Els continguts s’han d’ajustar a les característiques dels destinataris. Però en general l’educació emocional planteja els següents (Bisquerra,2000):

- ❖ El marc conceptual de les emocions
- ❖ La consciència emocional
- ❖ La regulació de les emocions
- ❖ L’autonomia emocional
- ❖ Les habilitats socio-emocionals
- ❖ Les relacions entre emoció i benestar subjectiu
- ❖ El concepte de Fluir.

De la metodologia s’ha de comentar que s’ha d’utilitzar una combinació de dos sistemes: el cognitiu i el vivencial, amb el focus a la part vivencial en el desenvolupament de les competències emocionals.

Colom i Froufe (1999) plantegen alguns hàbits, tant pels mestres com pels infants, per poder promoure la intel·ligència emocional i anar introduint de mica en mica l'educació amb valors:

- ❖ Aprendre a etiquetar les sensacions, no a les persones o les situacions.
- ❖ Analitzar les seves pròpies sensacions i no tant de les accions o dels motius dels altres.
- ❖ Acostumar-se a preguntar als altres com es senten.
- ❖ Prendre's un temps per reflexionar sobre les pròpies sensacions.
- ❖ Identificar els desitjos i els temors.
- ❖ Identificar les necessitats emocionals insatisfetes.
- ❖ Ser responsables de les seves emocions i de la seva felicitat. Evitar afirmar que els altres són els responsables de les sensacions d'un mateix.
- ❖ No s'ha d'esperar que els altres et facin feliç.
- ❖ Expressar les emocions i arribar a saber a qui realment importa.
- ❖ Desenvolupar el valor per ser conseqüent amb les pròpies sensacions i emocions.

Les aplicacions de l'educació emocional es poden deixar sentir en múltiples situacions de la vida:

- ❖ Comunicació efectiva i afectiva.
- ❖ Resolució de conflictes.
- ❖ Presa de decisions.
- ❖ Prevenció inespecífica.

Es tracta de desenvolupar l'autoestima, amb expectatives realistes sobre si mateix, desenvolupar la capacitat per adoptar una actitud positiva i lliure davant la vida. Tot això dóna lloc a un major benestar emocional.

4.4- Educació Física Emocional

4.4.1-Educació emocional dins la condició física i la salut

El terme salut pot ser entès en l'àmbit físic, en el nivell d'agilitat i destresa d'una persona.

La societat actual es caracteritza per estar immersa en una gran tensió emocional, els estímuls poden provocar estrès, conflictes familiars, imprevists, problemes econòmics,... Aquesta tensió emocional pot adoptar la forma d'irritabilitat, falta d'equilibri emocional, problemes de relació, ansietat, estrès, depressió,etc. (Obiols,2006).

A diversos estudis es reconeix que les emocions tenen una certa influència en la salut i s'accepta l'existència d'un vincle físic entre el sistema immunològic i el sistema nerviós. Diferents feines posen en evidència que el sistema immunològic depèn del sistema nerviós pel seu correcte funcionament.

L'educació emocional és una font de prevenció primària que intenta maximitzar les tendències constructives i minimitzar les destructives. Es proporcionen, estratègies, recursos i eines per a fer front als problemes de la vida.

Aquesta prevenció va orientada a utilitzar de forma adequada les pertorbacions emocionals que generen els diversos inconvenients, així com la utilització dels pensaments destructors i comportaments inadequats, que es sap que tenim. Això és conseqüència d'una falta de control emocional. L'objectiu està a superar aquestes situacions sense haver de recórrer a comportaments nocius com poden ser el consum de drogues, estrès, ansietats, depressió, violència, suïcidi,etc.(Obiols,2005).

En aquest bloc de continguts de condició física i salut resulta idoni pel desenvolupament de la regulació emocional, a través de pràctiques de respiració, relaxació, ioga, tai-chi,... que afavoreixen l'alliberació de les emocions negatives i proporcionen un estat de calma i harmonia. Així mateix es pot utilitzar aquesta oportunitat per abordar el funcionament del sistema respiratori, i inclús, es pot comentar el que ocorre en àmbit hormonal durant les vivències emocionals per afirmar la importància d'aquest tipus d'activitats, com a hàbit saludable.

A través d'aquest tipus de reflexions, s'ha d'ensenyar a l'alumne la relació entre emocions i comportament, i per tant, s'ofereix eines per la regulació de les seves vivències emocionals.

Parlar de l'autonomia emocional, en concret amb el desenvolupament de l'autoestima, parla de sis pràctiques (Branden,2005):

- ❖ La pràctica de viure conscientment
- ❖ La pràctica d'acceptar-se a un mateix
- ❖ La pràctica d'assumir la responsabilitat d'un mateix
- ❖ La pràctica de l'autoafirmació
- ❖ La pràctica de viure amb algun propòsit
- ❖ La pràctica de la integritat personal

4.4.2- Educació emocional dins els jocs i els esports

La realització de jocs i esports té un enorme potencial quant a la formació de persones físicament actives, saludables i participatives. Així com està comès a optimitzar notablement abordant el desenvolupament de les competències emocionals.

Els jocs i l'esport són activitats amb un component vivencial, on l'alumne juga, practica, viu l'activitat i, per tant, s'emociona i experimenta moltes emocions.

La relació social inherent a aquestes pràctiques dur la necessitat d'una adequada gestió emocional personal i per altre, una adequada gestió emocional en la interacció amb els demés, a través d'una bona consciència de pas a una adequada regulació, amb l'eix en una base d'autonomia emocional.

Parlant de la regulació emocional, l'expressió corporal, és un dels aspectes més rellevants a tractar. Per ser capaços de regular una emoció es requereix un pas previ, la identificació d'aquesta emoció.

En els jocs i esports, emocions negatives com l'ira, són habituals. Per això, si es conrea l'adequada expressió d'aquesta emoció, els joves seran capaços d'aludir a les respostes violentes o agressives vigents a la societat actualment.

A les classes d'Educació Física la interacció entre els estudiants és una característica inherent a la pràctica, que ens permet fer feina amb la dimensió social d'aquests. D'aquí que els professors d'Educació Física tenguin responsabilitat d'obrar de manera congruent amb

els objectius pedagògics, aprenent a seleccionar les situacions motrius que estimulin l'aparició de conductes motrius que posin en pràctica aquests valors (Lagadera,2007).

Hem de treballar de manera individualitzada, ja que, per un alumne s'ha de tenir en compte el nivell inicial individual i plantejar objectius en funció de la singularitat de l'alumne.

D'aquesta forma evitam frustracions i desmotivacions de l'alumnat amb menys capacitats, així com l'avorriment i la falta d'interès en els estudiants amb major destresa i mostra d'un model d'acció aplicable a altres aspectes de la seva vida.

4.4.3- Educació emocional en l'expressió corporal

“A tot ésser humà observam, a més del desenvolupament d'una sèrie de facultats relacionades amb el creixement físic, un enorme potencial associat a diferents accions vinculades al seu desenvolupament emocional: riure, plorar, alegrar-se, enfadar-se, ballar ,cantar... El conjunt d'aquestes manifestacions suposa una actuació de mecanismes relacionats amb els conceptes tals com la creativitat, la imaginació, la fantasia, la simbolització, la representació, la sensació, el sentiment, la comunicació... Per tant, una educació que es planteja i proposi contemplar a la persona en la seva totalitat ha de també abordar els aspectes expressius que conformen la unitat indivisible del ser” (Mateu,2003)

Blouin le Baron (1982) va ser la primera persona a abordar l'expressió corporal des de diferents àmbits d'estudi, cada un d'ells amb una orientació específica, però tots ells convergeixen en oferir aportacions quant a al tractament de les emocions.

- ❖ L'orientació social investiga les manifestacions de les emocions a través de la comunicació no verbal, els seus trets corporals i els components verbals o paralingüístics.
- ❖ L'orientació psicològica engloba teràpies com la de Biodansa, Bioenergètica, Dansa moviment teràpia , Eutonia, Psicodrama, tècnica Feldenkrais, etc. dóna al cos un valor fonamental, ja que és on es vivencien i expressen les emocions oferint beneficis per la salut. Es poden aportar canvis útils en els patrons de comportament

de les persones, les seves creences, les seves relacions personals i els seus estats d'ànim.

- ❖ L'orientació escènica- artística ofereix una representació de les emocions, el qual permet l'alliberació de les mateixes i el seu estudi i anàlisi d'elles, per una major expressió.
- ❖ L'orientació filosòfica, on s'ubiquen les tècniques com la Biodansa, meditació o el ioga, l'expressió és un medi pel desenvolupament espiritual.
- ❖ L'orientació pedagògica afavoreix un desenvolupament psicofísic a l'alumnat, augmentant la seva sensibilitat, el que desenvolupa la seva expressivitat així com la seguretat en si mateix a través de l'afirmació corporal.

4.4.4- Educació emocional en activitats del medi ambient

La inclusió de les activitats a la naturalesa en els programes educatius és un factor actiu, motivacional i socialitzador de l'activitat escolar, de vital importància per apropar als alumnes al medi ambient mitjançant respecte i gaudeixin. Les activitats en el medi ambient per l'elevat grau d'autonomia que proporciona als infants, afavoreix notablement el desenvolupament de la seva personalitat. A més, mitjançant aquest tipus de pràctiques s'incentiva hàbits que permeten la seva implicació social, incidint especialment en actituds i comportaments solidaris.

Aquest tipus de pràctiques, de caràcter lliure, a part de ser una alternativa ideal pel desenvolupament de la dimensió social de les persones, ajuda a lluitar contra un dels majors problemes que ens trobam, l'estrès.

L'educació de les emocions a través d'aquest bloc de continguts, facilita la regulació de les emocions negatives, potencia el desenvolupament de les habilitats socials i afavoreix la vivència d'un benestar subjectiu.

5- Proposta didàctica.

En aquesta proposta didàctica, es planteja una sèrie d'objectius i continguts, així com una proposta d'unitat didàctica que s'ha duit a terme centrada a 2n cicle de primària, centrada en el desenvolupament de cada una de les cinc competències emocionals.

Per a dur a terme aquesta proposta, hi ha hagut una investigació prèvia de cada un dels cursos per a establir un coneixement prèvi del seu desenvolupament d'educació emocional així com, un anàlisi de cada competència emocional.

Els alumnes del present segle es troben immersos dins la societat del segle XXI, caracteritzada per un ritme frenètic de vida, i per un consumisme desenfrenat, on moltes vegades els mateixos joves són el públic objectiu. Ens trobam dins una societat on els valors es troben en discussió i on l'adequada gestió de les emocions s'està declarant com a necessitat bàsica.

Per a avaluar les cinc competències bàsiques de l'educació emocional s'han creat mètodes d'avaluació del desenvolupament emocional, per exemple, el denominat qüestionari del desenvolupament de l'educació emocional CDE (9-13) que és un qüestionari d'autoinforme que puntua de 0 a 10 cada una de les cinc competències emocionals.

Aquest instrument s'ha passat a l'inici de la unitat didàctica per oferir una informació real del grup-classe i de cada alumne en concret, i ens permet centrar el programa segons les necessitats emocionals detectades. Inclús en àmbit individual ens permet incidir en les dificultats identificades.

La investigació s'ha duit a terme al col·legi Sa Marina de Lluçmajor als cursos de 3r, 4rt, 5è i 6è a un total de 213 alumnes de primària (111 nines i 102 nins), fent ús de l'esmentat qüestionari, aquesta investigació ha deixat algunes dades que han servit de guia:

	Total mostra	3r primària	4rt primària	5è primària	6è primària
Edat		8-9	9-10	10-11	11-12
Conciència Emocional	8,26	8,42	8,24	8,35	8,03
Regulació emocional	7,86	8,14	7,71	8	7,61
Autonomia Emocional	7,85	8,29	7,59	7,53	7,99
Competència Social	7,47	8,03	6,56	7,98	7,31
Competències de vida i benestar	6,68	6,84	6,29	6,66	6,94
Total de competència emocional	7,62	7,94	7,28	7,70	7,58

En aquest quadre, s'observa que la puntuació mitjana respecte al domini de les competències emocionals és de 7,62.

També es pot observar que els alumnes de quart de primària registra un petit descens en les competències de competències Socials i Competències de vida i benestar. També podem observar que hi ha un petit descens per part dels alumnes de 6è respecte als alumnes de 5è en quasi totes les competències. Una altra dada interessant és que les puntuacions més baixes es troben en Competències de vida i benestar i competència Social en els quatre cursos.

D'aquesta manera és interessant mostrar la diferència de gènere en la percepció del desenvolupament emocional, per part dels estudiants avaluats.

	Sexe	Mitjana de 3r	Mitjana de 4rt	Mitjana de 5è	Mitjana de 6è	Mitjana Total
Conciència emocional	<i>DONA</i>	8,54	7,76	8,23	7,93	8,11
	<i>HOME</i>	8,42	8,57	8,47	8,18	8,41
Regulació emocional	<i>DONA</i>	8,65	8,71	7,76	7,79	8,22
	<i>HOME</i>	7,65	6,74	8,24	7,36	7,50
Autonomia Emocional	<i>DONA</i>	8,67	8,10	8,07	7,61	8,11
	<i>HOME</i>	7,88	7,09	7,89	8,53	7,84
Competències Socials	<i>DONA</i>	8,05	8,11	7,15	7,47	7,69
	<i>HOME</i>	7,37	5,05	7,91	7,10	6,86
Competències de vida i benestar	<i>DONA</i>	7,55	6,27	7,18	6,93	6,98
	<i>HOME</i>	6,05	6,30	6,14	6,95	6,36

La investigació ha estat realitzada a una quantitat de casos, el que implica que no es poden extrapolar a la totalitat de l'alumnat, d'educació primària, però poden ser vàlids com a orientació per a utilitzar el programa del desenvolupament de les competències emocionals.

S'observa que el desenvolupament emocional dels estudiants d'educació primària es troba a un desenvolupament bàsic. També podem observar que s'ha de potenciar més les competències socials i les competències de vida i benestar que s'ha observat que són les més baixes de puntuació.

Programació

Continguts de la programació

Quant a continguts de l'educació emocional és una base teòrica sobre si mateixa, on es situa el marc conceptual de les emocions, per a facilitar l'enteniment per part dels alumnes.

- ❖ El concepte d'emoció

- ❖ La taxonomia de les emocions
- ❖ Les característiques de les emocions bàsiques
- ❖ El cervell emocional

Resulta interessant que la metodologia a l'hora d'introduir aquesta base teòrica sigui atractiva, per aconseguir despertar la motivació i l'interès per part dels alumnes. A l'apartat de les activitats d'ensenyança- aprenentatge.

Després de la base teòrica, completament necessària, es prossegueix amb el desenvolupament de les cinc competències emocionals:

- ❖ La consciència emocional:
 - El coneixement de les pròpies emocions
 - La detecció de les emocions dels demés.
- ❖ La regulació de les emocions
 - Manetj de la ira
 - La tolerància a la frustració
 - L'expressió emocional
 - Les habilitats d'enfrontament
 - La capacitat per auto-generar emocions positives
- ❖ L'autonomia emocional
 - L'autoestima
 - La capacitat d'automotivació
 - L'actitud positiva davant la vida
- ❖ La competència social
 - L'escolta
 - L'empatia
 - L'assertivitat
 - El respecte pels demés
- ❖ Les habilitats de vida i benestar
 - La identificació de problemes
 - La fixació d'objectius adaptatius
 - El benestar subjectiu

- El fet de fluir

En aquest apartat, s'ofereix un exemple, d'una unitat didàctica dirigida a l'alumnat de sisè de primària, on s'aborda cada una de les competències, a través del contingut de jocs i esports i de l'expressió corporal. Aquesta unitat didàctica s'anomena "Conec les emocions"

Per un altra banda, proposaré una sèrie d'activitats d'ensenyament – aprenentatge que cerca el desenvolupament de les cinc competències emocionals.

En aquesta unitat didàctica cerca contribuir el desenvolupament de la salut de l'alumnat, des de la perspectiva emocional, ja que les emocions intervenen en la salut corporal.

CONEC LES MEVES EMOCIONS		
GRUP	PERIÒDE	DURACIÓ
6º de primària	3r trimestre	5 sessions de 50 min

AREES
L'educació física, interdisciplinarietat entre els blocs de jocs i esports i expressió corporal

<u>Objectius d'aprenentatge</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolupament la consciència emocional a través de l'acció motriu - Reconèixer les pròpies emocions i les emocions dels demés mitjançant el joc - Potenciar la consciència emocional – corporal - Augmentar el vocabulari emocional - Potenciar la capacitat de desenvolupar-se amb els demés - Afavorir les actituds de respecte, tolerància i prosocialitat - Regular de forma adequada les emocions - Augmentar la capacitat d'assertivitat

<p><u>Competències bàsiques</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Competència social i ciutadana</u>: Anàlisi del paper de les emocions a la pràctica física i a la societat en general - <u>Competències d'aprendre a aprendre</u>: Ser capaç de tenir autonomia en el reconeixement de la vivència emocional, reconèixer la pròpia vivència emocional en el cos físic - <u>Competència d'autonomia i iniciativa personal</u>: Dur a terme el reconeixement de la vivència emocional de forma autònoma - <u>Competència cultural i artística</u>: Realització d'activitats expressives com a mitjà de l'expressió emocional - <u>Competència en comunicació lingüística</u>: Aprenentatge i utilització del vocabulari emocional en el contexta i forma adequada, ser capaç d'expressar la vivència emocional interna
<p><u>Continguts</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - La emoció - La classificació de les emocions - La consciència corporal-emocional - Reconeixement de la vivència emocional en diverses situacions - Execució d'activitats per el reconeixement emocional - Actitud favorable cap a progrès en la consciència emocional - Interés en la cerca interior com a medi de benestar
<p><u>Criteris d'avaluació</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Valorar el desenvolupament de la consciència emocional - Valorar l'augment del vocabulari emocional - Valorar la capacitat de relacionar la consciència corporal amb la emocional

	<ul style="list-style-type: none"> - Valorar l'iniciativa personal relacionada amb la pròpia consciència emocional - Valorar la capacitat de relacionar-se amb els demés - Valorar la capacitat d'expressar corporalment les emocions
--	--

Descripció de les activitats	Materials i recursos	Organització	Activitat d'avaluació	Temps
Sessió 1; Activitat 1 -Presentació de les emocions -Qüestionari del desenvolupament de l'educació emocional Activitat 2 -Contegiam emocions Activitat 3 -Massatge emocional Activitat 4 -Realitzar llista de control	Qüestionari del desenvolupament de l'educació emocional Llista de control Llapis Pitets Presentació de les emocions Pissarra digital	Individual Grup- classe Parelles	Preguntes inicials Llista de control emocional	50 min
Sessió 2; Activitat 1 -STOP emocional Activitat 2 -Teatre emocional Activitat 3	Pitets Cons Llapis	Grup- classe 5 grups de 5 persones Individual	Llista de control emocional	50 min

<p>- Miram les representacions dels companys</p> <p>Activitat 4</p> <p>-Dutxa emocional</p> <p>Activitat 5</p> <p>-Realitzar Llista de control</p>				
<p>Sessió 3;</p> <p>Activitat 1</p> <p>-El terratrèmol</p> <p>Activitat 2</p> <p>-Cadena emocional</p> <p>Activitat 3</p> <p>-La estora màgica</p> <p>Activitat 4</p> <p>-Codi secret emocional</p>	<p>Llapis</p> <p>Matalàs</p> <p>Cons</p>	<p>Grup classe</p> <p>5 grups de 5 persones</p>	<p>Llista de control emocional</p>	<p>50 min</p>
<p>Sessió 4;</p> <p>Activitat 1</p> <p>-Mocador emocional</p> <p>Activitat 2</p> <p>-Barrera</p> <p>Activitat 3</p> <p>-Destacar el positiu</p> <p>Activitat 4</p> <p>-El globus i jo</p> <p>Activitat 5</p> <p>-Realitzar la llista de control</p>	<p>Mocador</p> <p>Pitets</p> <p>Post- its</p> <p>Llapis</p>	<p>Dividir la classe en dos grups</p> <p>Parelles</p> <p>Individual</p>	<p>Llista de control emocional</p>	<p>50 min</p>

Sessió 5;	Matalàs	Parelles	Llista de control emocional	50 min
Activitat 1	Llapis	5 grups de 5 persones		
- El mirall de les emocions				
Activitat 2				
- Acrosport				
Activitat 3				
- La pluja emocional				
Activitat 4				
- Realitzar la llista de control				

Sessions de l'unitat didàctica

Sessió nº1	
Edat:	Alumnes de 6è
Espai:	Classe i pista de fútbol
Activació	<p><u>Qüestionari de desenvolupament de l'educació emocional</u></p> <p><u>Presentació de les emocions:</u> Per saber els coneixements previs de les emocions, partim d'una pluja d'idees per a saber que saben de les emocions. Després, es presenta una presentació on els alumnes identifiquen quin tipus d'emocions hi ha i a partir d'expressions de la cara han d'identificar les emocions.</p>

<p>Joc principal</p>	<p><u>Contegiam emocions</u></p> <p><u>Objectius:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Entendre el poder de les emocions negatives - Prendre consciencia de la vivència emocional personal i la dels altres. <p><u>Competències bàsiques:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Competència de la informació i la competencia digital - Competència d'aprendre a aprendre - Competència de l'autonomia i la iniciativa personal - Competència del coneixement i la interacció amb el món físic <p><u>Desenvolupament</u></p> <p>Dos voluntaris. Els voluntaris hauran de triar una emoció, un d'ell a de triar una emoció positiva i un altre una emoció negativa. Una vegada triïn l'emoció els alumnes perseguïdors són els encarregats de contagiar l'emoció als demés, per això tenen pitets de diferents colors. Quan un alumne s'ha contagiats agafa un pitet.</p> <p>El joc finalitza quan tots han estat contagiats. Es comptabilitza el nombre de persones que han estat contagiades de cada emoció.</p> <p><u>Variants</u></p> <p>Quan contagien, l'alumne seguidor triarà una manera per contagiar l'emoció relacionada amb l'emoció elegida.</p>
<p>Tornada a la calma</p>	<p><u>Massatge emocional</u></p> <p><u>Objectius:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Millorar la relaxació corporal i mental a través del massatge. - Desenvolupar la capacitat d'auto-generar emocions positives. - Afavorir la relaxació entre els companys (competència social) <p><u>Competències:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Competència de l'autonomia i iniciativa personal - Competència del coneixement i interacció amb el món físic - Competència de lingüística i audiovisual <p><u>Desenvolupament:</u></p> <p>Es divideix el grup per parelles.</p> <p>Un membre de la parella tanca els ulls i l'altre li fa un massatge a la part del cos que prefereix (cap, esquena, braç) fent cercles amb una pilota de tennis. Després s'intercanvien els rols.</p>

	<p><u>Realització de la llista de control:</u></p> <p>Quan els alumnes estan relaxats demanam que facin una llista de les emocions que han sentit en cada activitat.</p>
--	---

Sessió nº2	
Edat:	Alumnes de 6è
Espai:	Pista de fútbol
Activació	<p><u>Stop Emocional</u></p> <p><u>Objectius:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Reconèixer la vivència interna - Desenvolupament del llenguatge corporal <p><u>Competències:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Aprendre a aprendre - Autonomia i iniciativa personal - Coneixements i interacció amb el món físic <p><u>Desenvolupament:</u></p> <p>En aquest joc, els alumnes assumeixen dos rols, uns de perseguïdors i altres d'evitar ser agafats.</p> <p>Per evitar ser agafats hauran de dir el nom de l'emoció que senten aquell dia, i amb la posició relacionada amb l'emoció que experimenten.</p> <p>Una vegada queden immòbils els alumnes només poden ser salvats pels seus companys tocant a l'alumne immòvil i tornant a dir l'emoció que ha sentit.</p> <p>Si el perseguïdor agafa a un alumne abans que digui l'emoció s'intercanvien els rols</p> <p><u>Variants:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Els alumnes perseguïdors que atrapen a altres alumnes s'uneixen a ells fins que no quedi cap. - Per salvar a un company s'ha de donar una abraçada

Joc principal	<p><u>Teatre emocional</u></p> <p><u>Objectius:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar emocions en certs moments de la vida quotidiana - Prendre consciència de la pròpia vivència emocional <p><u>Competències:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Aprendre a aprendre - Autonomia i iniciativa personal - Coneixements i interacció amb el món físic <p><u>Desenvolupament:</u></p> <p>Agruparem els alumnes en 5 petits grups de 4 o 5 membres i el docent donarà una emoció diferent a cada grup, sobre la qual hauran de construir una representació teatral. L'objectiu del grup serà que la resta de companys identifiquin la representació amb l'emoció que toca, una vegada hagin finalitzat la seva actuació.</p> <p>Temporització de 25 min</p>
Tornada a la calma	<p><u>Dutxa emocional</u></p> <p><u>Objectius:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Relaxar cos i ment abans d'acabar la sessió - Identificar emocions <p><u>Competències:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Competència en el tractament de la informació i competència digital - Competència d'aprendre a aprendre - Competència de l'autonomia i iniciativa personal - Competència de coneixement i la interacció amb el món físic. <p><u>Desenvolupament:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Es formen parelles o grups de quatre persones. Un dels integrants del grup es disposa al centre i els altres han de fer massatges simulant una dutxa.

Sessió nº3	
Edat:	Alumnes de 6è
Espai:	Pista de fútbol
Activació	<p><u>El terratrèmol</u></p> <p><u>Objectius:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Aprendre les emocions bàsiques positives - Prendre consciència de la pròpia vivència emocional

Competències:

- Competència en el tractament de la informació digital
- Competència d'aprendre a aprendre
- Competència de l'autonomia i la iniciativa personal

Desenvolupament:

El grup-classe, es disposa en cercle, dividits en grups de 3 persones. Cada grup de tres es distribueix de la següent manera:

Dues persones es col·loquen enfrontades unint els palmells de les mans.

La tercera persona es situa en el centre entre els seus dos companys.

En cada grup, les persones situades en el centre representen l'emoció de la vergonya. La persona situada a la dreta de la vergonya simbolitza la ira i la situada a l'esquerra, la tristesa. Si el docent diu una de les tres emocions, les persones que representen aquesta emoció han de canviar la seva posició entre elles, formant el mateix tipus d'agrupacions que anteriorment però amb altres companys.

Si el docent indica l'emoció negativa de "por" totes les persones han de canviar de grup, inclús, poden canviar de rols, creant nous trios.

Al mateix temps, un o dos alumnes han de quedar lliures, sense formar part de ningun dels trios. La missió d'aquest jugador o jugadors és intentar formar part d'un dels trios quan les persones estan canviant de grup, deixant a una altra persona sense grup.

Si això ocorre, la persona que es queda sense grup és la que ha de cercar un espai lliure en el que posicionar-se quan el docent digui una nova emoció.

variants:

- Canviar d'emocions negatives a emocions positives
- Indicar la forma de desplaçament a partir d'emocions

Cadena emocional**Objectius:**

- Millorar el vocabulari emocional
- Aprendre les emocions corresponents a les diverses famílies
- Reconèixer i donar nom a les pròpies emocions

Competències:

- Competència en el tractament de l'informació i competència digital
- Competència d'aprendre a aprendre
- Competència d'autonomia i iniciativa personal
- Competència de coneixement i la interacció amb el món físic

Desenvolupament:

Es reparteix a cada alumne una etiqueta adhesiva. En aquest escriuen l'emoció amb la que han arribat a classe i se l'enganxa a la camiseta.

Una vegada tots els alumnes estan preparats amb l'emoció aferrada. Comenta que l'activitat consisteix en formar cadenes en funció de les consignes que s'indiquen.

- Cadenes d'emocions positives i negatives
- Cadenes d'una emoció positiva, una negativa, una altra positiva i així successivament

L'activitat s'inicia indicant quina persona o emoció persegueix i quines emocions han d'agafar-lo/a.

<p>Joc principal</p>	<p><u>La estora màgica</u></p> <p><u>Objectius:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Cooperar per arribar a solucions - Prendre consciència de la pròpia vivència emocional <p><u>Competències:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Competència en el tractament de la informació i competència digital - Competència d'aprendre a aprendre - Competència de l'autonomia i iniciativa personal - Competència de coneixement i la interacció amb el món físic. <p><u>Desenvolupament:</u></p> <p>Els alumnes es disposaran en petits grups creats pel docent a una de les línies de banda de la pista de bàsquet. Disposaran de dues estores amb les que hauran d'intentar arribar al costat contrari de la pista el més aviat possible i sense que cap membre del grup toqui el sòl en cap moment.</p> <p>A més el docent anirà incloent normes que els alumnes hauran de complir per tal d'anar dificultant el procés</p> <p>Temporització de 15 min</p> <p><u>Variants:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Només podem emprar la mà dreta - Anar sempre a peu coix - Fer agrupacions més nombroses per cooperar amb més companys
<p>Tornada a la calma</p>	<p><u>Codi secret emocional</u></p> <p><u>Objectius:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Relaxar cos i ment abans d'acabar la sessió - Identificar emocions <p><u>Competències:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Competència en el tractament de la informació i competència digital - Competència d'aprendre a aprendre - Competència de l'autonomia i iniciativa personal - Competència de coneixement i la interacció amb el món físic <p><u>Desenvolupament:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Es distribueixen en grups de 6 persones i s'han de posar en fila seguits un darrera s'altre, el darrer pensa una emoció i el seu emoticon per exemple content, :) ha de dibuixar l'emoji a l'esquena del de davant i l'altre a l'altre fins que arriba al primer de tot, i el darrer intenta endivinar l'emoció. <p><u>Variants:</u> Dictar diferents emocions positives i negatives</p> <p><u>Avaluació de les emocions que sentim:</u> Els infants hauran d'emplenar uns qüestionaris on avaluen les emocions que han sentit durant les diferents activitats que ha tengut la sessió.</p>

Sessió nº4	
Edat:	Alumnes de 6è
Espai:	Pista de fútbol
Activació	<p><u>Mocador Emocional</u> <u>Objectius:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Aprendre els noms de les emocions bàsiques - Reconèixer i donar nom a les emocions pròpies <p><u>Competències:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Competència en el tractament de la informació i la competència digital - Competència d'aprendre a aprendre - Competència de l'autonomia i la iniciativa personal - Competència de coneixement i la interacció amb el món físic <p><u>Desenvolupament:</u> El grup- classe es divideix en dos grups, els quals han de recordar les tretze emocions bàsiques, tractades amb anterioritat. Cada membre del grup tria una o dues emocions. Els grups es disposen en dues fileres enfrontades a la mateixa distància del docent que es situa en el centre, sostenent un mocador en la seva mà. Quan l'alumnat està preparat, el docent indica el nom d'una emoció, per exemple, amor. La persona de cada grup que ha triat aquesta emoció es dirigeix corrent cap al docent amb l'objectiu d'agafar el mocador i dur-lo cap al seu grup, sense ser tocat per la persona de l'altre equip que també ha triat l'emoció amor.</p>
Joc principal	<p><u>La barrera</u> <u>Objectius:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Desenvolupar l'autoestima: la pràctica de viure amb un propòsit (us de les facultats individuals per la consecució de les metes seleccionades) - Recerca de recursos personals <p><u>Competències:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Competència d'aprendre a aprendre - Competència de l'autonomia i iniciativa personal - Competència del coneixement i la interacció amb el món físic - Competència social i ciutadana - Competència matemàtica <p><u>Desenvolupament:</u> Es realitza per parelles. L'alumnat es situa en un extrem de l'espai, formant dues files. Se'ls indica que deuen planificar el seu recorregut que volen dur a terme, fins arribar a l'altre extrem de l'espai. Les persones de la fila 1 inicien el seu recorregut, mentres que les persones de la fila 2 tenen com a objectiu que la persona de la fila 1 no pugui realitzar el recorregut. Quan arriben a l'altre extrem s'intercanvien els rols.</p> <p><u>Objectius:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Aprendre les emocions bàsiques positives - Prendre consciència de la pròpia vivència emocional - Apropar i establir nous contactes entre els propis alumnes

	<p>Competències:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Competència d'aprendre a aprendre - Competència de l'autonomia i iniciativa personal - Competència del coneixement i la interacció amb el món físic - Competència social i ciutadana - Competència matemàtica <p>Desenvolupament: Emprant la mitja pista del camp de bàsquet, els alumnes es mouen per l'espai en funció de l'emoció representativa que el docent els hi haurà marcat. Una vegada el Mestre doni una senya s'hauran d'aturar i cercar una parella que compleixi les condicions que també el Mestre dictarà i s'hauran de dir un missatge o emoció positiu/va. Una vegada aconseguit això, es segueixen desplaçant per l'espai en funció a la nova emoció dictada pel docent. Temporització de 10 min.</p> <p>Variants</p> <ul style="list-style-type: none"> - Canviar d'emocions negatives a emocions positives - Indicar la forma de desplaçament a partir d'emocions
<p>Tornada la calma</p>	<p>El globus i jo</p> <p>Objectius:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desenvolupar la capacitat de viure amb un propòsit - Estimular la reflexió sobre les conductes que es duen a terme <p>Competències:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Competència aprendre a aprendre - Competència de l'autonomia i iniciativa personal - Competència de coneixement i l'interacció amb el món físic - Competència social i ciutadana <p>Desenvolupament: Amb aquesta activitat es vol que cada persona assumeixi la responsabilitat de la formulació de les seves metes de forma conscient, identificant les accions necessàries per aconseguir-les, tenint en compte les seves conductes i prestant atenció a si els resultats de les mateixes les duen a terme a la consecució dels seus objectius. Per això, s'entrega a cada estudiant un globus sense inflar i se'ls dona la consigna que durant 15 min poden interaccionar amb el globus de la forma que desitgin, mentres s'utilitza de música de fons.</p> <p>Avaluació de les emocions que sentim: Els infants hauran d'emplenar uns qüestionaris on avaluen les emocions que han sentit durant les diferents activitats que ha tengut la sessió.</p>

Sessió nº5	
Edat:	Alumnes de 6è
Espai:	Pista de fútbol

<p>Activació</p>	<p><u>El mirall de les emocions</u></p> <p><u>Objectius:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar emocions en certs moments de la vida quotidian - Prendre consciència de la propia vivència emocional <p><u>Competències:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Aprendre a aprendre - Autonomia i iniciativa personal - Coneixements i interacció amb el món físic <p><u>Desenvolupament:</u></p> <p>Dividim el grup – classe en parelles, i els indicam que un d’ells ha de escenificar una emoció i l’altre ha d’imitar tal com un mirall el que fa l’altre. Després, es canvien els rols.</p>
<p>Joc principal</p>	<p><u>Acrosport</u></p> <p><u>Objectius:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Desenvolupar la capacitat de negociación per la conseqüència de reptes conjunts. <p><u>Competències:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Competència de coneixement i la interacción amb el món físic - Competència cultural i artística - Competència matemàtica <p><u>Desenvolupament:</u></p> <p>Es tracta de plantejar reptes per què s’assumeixen de forma global per tots els membres de la classe, de forma que o bé tots guanyen, o tots perden.</p> <p>Els reptes són figures d’acrosport molt diverses, on les necessitats de postures i àgils són dispares i es requereix la negociació constantment.</p> <p>Se’ls planteja la figura numero 1 i se’ls deixa que siguin ells els encarregats de decidir els rols que assumeix cada un d’ells, així com la distribució dels grups, tenint molt present que tots ells són necessaris i que cada un del grup fa falta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Persones fortes per la base - Persones lleugeres per a ser àgils - Persones amb flexibilitat i destresa per a enfilar-se - Persones que aporten bellesa estètica a la figura

Tornada a la calma	<p><u>La pluja emocional</u></p> <p><u>Objectius:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Treballar la relaxació corporal per a arribar a la relaxació mental - Proporcionar la vivenciació d'emocions positives - Es contribueix a : desenvolupar el donar i rebre (autonomia emocional) <p><u>Competències:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Competència de l'autonomia i iniciativa personal - Competència de coneixement i la interacció amb el món físic - Competència lingüística i audiovisual <p><u>Desenvolupament:</u></p> <p>Per el desenvolupament d'aquesta activitat, es requereix d'una música tranquil·la que genera un ambient calmat.</p> <p>Es formen parelles o grups de tres o quatre persones. Cada grup es disposa en cercle amb un dels membres en el centre.</p> <p>La persona del centre tanca els ulls i es relaxa. La resta, amb diversos objectes (plomes, mocadors, pilotes, etc.) comencen a acariciar i a fer massatges al cos del seu company des del cap fins els peus, simulant la pluja que cau del cel.</p> <p>Es va canviant de rol.</p> <p><u>Avaluació de les emocions que sentim:</u> Els infants hauran d'emplenar uns qüestionaris on avaluen les emocions que han sentit durant les diferents activitats que ha tengut la sessió.</p>
---------------------------	---

Activitats d'avaluació

L'avaluació en aquesta unitat didàctica, es realitza una avaluació inicial, per a conèixer en quin punt es troben els alumnes i situar-nos en el punt de partida del procés d'ensenyament- aprenentatge i una avaluació formativa, que permet reorientar constantment el procés d'ensenyament – aprenentatge, mitjançant els aprenentatges reals de cada alumne.

Els instruments d'avaluació utilitzats han estat:

- Qüestionari de desenvolupament de l'educació emocional (Annex 1)
- Llista de control (Annex 2)
- Rúbrica d'objectius

Nom de l'alumne:	Sessió 1	Sessió 2	Sessió 3	Sessió 4	Sessió 5
Objectius	MB B R M	MB B R M	MB B R M	MB B R M	MB B R M
Comportament	MB B R M	MB B R M	MB B R M	MB B R M	MB B R M
Material					

Observacions:					
---------------	--	--	--	--	--

Activitats per tractar alguns dels aspectes en referència a les competència emocional

- ❖ Activitats de consciència emocional

PROTECCIÓ EMOCIONAL

OBJECTIUS

- Millorar el coneixement de les emocions positives i negatives
- Desenvolupar el vocabulari emocional
- Potenciar el reconeixement de la vivència emocional interna

COMPETÈNCIES BÀSIQUES

- Competència en el tractament de la informació i competència digital
- Competència d'aprendre a aprendre
- Competència de l'autonomia i iniciativa personal
- Competència de coneixement i l'interacció amb el medi físic

DESENVOLUPAMENT

Es prepara una targeta per alumne. En aquesta apareix el nom d'una emoció positiva o negativa. Al finalitzar l'explicació del joc, el docent entrega a cada participant una targeta. El professor indica una emoció, per exemple, "por". La persona a la que correspon la targeta de por inicia la activitat, sent el perseguidor.

Aquest jugador anomena una emoció de l'altra categoria (en aquest cas, positiva per què és la por l'emoció que es troba en una categoria negativa) , per exemple, alegria i el jugador que té la targeta de l'alegria, ha d'escapar.

Al mateix temps, els companys que tenen una emoció de la mateixa categoria (positiva o negativa) que el que es atrapat, en aquest cas l'alegria, el protegeixen per què no sigui agafat per la por. I els altres jugadors que representen una emoció de la mateixa categoria del perseguidor (la por) l'ajuden a agafar-lo.

Quan, l'alegria és atrapada es converteix en perseguidor i el anomena una emoció d'una altra categoria (ha de ser negativa), a la qual ha de perseguir.

VARIANTS

En aquest plantetjament, es demana a l'alumnat que abans d'iniciar l'activitat, que tenguin uns segons per mantenir l'emoció que els ha tocat.

Una vegada han duit a terme aquest procés de conscienciació es demana que agafin i protegixin en funció de l'emoció que representin.

SAC D'EMOCIONS

OBJECTIUS

- Desenvolupar la identificació de les emocions
- Formenten l'expressió emocional (regulació emocional)
- Favorecer la comunicació no verbal (competència social)

COMPETÈNCIES BÀSIQUES

- Competència en el tractament de l'informació i competència digital
- Competència d'aprendre a aprendre
- Competència de coneixement i l'interacció amb el món físic

DESENVOLUPAMENT

Es divideix a la classe en quatre grups, cada un s'ubica en una àrea del gimnàs entorn al centre, on es situa el docent amb un sac.

Un membre de cada grup es dirigeix al centre on es troba el docent. Un dels quatre membres, introdueix la mà en el seu sac i es tria una cartolina, on està escrit el nom d'una emoció. Al senyal, aquestes quatre persones se dirigeix als seus respectius grups i escenifiquen corporalment aquesta emoció.

Per això, per a potenciar el seu procés de consciència es poden passar una fitxa on respon a la vivència emocional en les diverses activitats realitzades:

- Jocs:
 - De col·laboració- oposició: el joc de robar coes
 - D'oposició: baralla de galls
 - De col·laboració: el un, es interessant realitzar-lo amb els ulls tancats
- Esports
 - De col·laboració-oposició: el futbol
 - D'oposició: el judo
 - De col·laboració: les danses
- Activitats de medi ambient
 - De col·laboració-oposició: l'orientació
 - D'oposició: carreres en bicicleta de montanya
 - De col·laboració: el senderisme
- Activitats d'expressió corporal com exemple: el mirall, la mimíca, les representacions corporals, les dances, etc.

❖ Activitats de regulació emocional

ENS RELAXAM RESPIRANT

OBJECTIUS

- Alliberar les tensions i les emocions negatives acumulades en le cos.
- Facilitar la pràctica de habilitats d'enfrontament, a través de la respiració

COMPETÈNCIES BÀSIQUES

- Competència d'autonomia i iniciativa personal
- Competència de coneixement i l'interacció amb el món físic
- Competència lingüística i audiovisual

DESENVOLUPAMENT

La base de la relaxació es troba en la respiració, i per ells, és necessari desenvolupament fins aconseguir un domini de la mateixa. Abans de començar és necessari comentar breument les característiques del procés respiratori.

Habitualment, sols s'utilitza una part de la capacitat pulmonar, amb freqüència la part superior dels pulmons, on la intervenció del diafragma és poc rellevant. Aquesta respiració duu a una menor oxigenació dels teixits; un major esforç pel cor i una major intoxicació general de l'organisme, el que pot facilitar l'aparició d'ansietat, depressió, fatiga, etc.

Quan la respiració és predominant abdominal i es mobilitzen volumens elevats d'aire, s'incrementa el control parasimpàtic, amb un descens important de la freqüència cardíaca, el que es tradueix en una desactivació general de l'organisme.

S'ha de trobar un lloc adequat on l'alumnat es pugui sentir còmode, es pugui tombar al terra, i on es pugui gaudir del silenci. Les cames es deixen relaxades, els peus es col·loquen separats i les mans es col·loquen sobre el pit.

S'indica que tanquin els ulls, i es centrin en el procés respiratori notant el tòrax que puja i baixa. Després es demana que col·loquin les mans a l'abdomen per a comprovar com puja i baixa. Finalment, acaba fent 10 respiracions profundes.

VARIANTS

Es realitza el procés per parelles, on un d'ells es tomba per a iniciar l'activitat respiratoria. El company s'encarrega de col·locar les seves mans en la zona del cos del company que el docent indiqui, amb la finalitat de facilitar la direcció del aire cap a una zona o una altre, així com de notar si realment l'aire arriba i la respiració és lenta i profunda.

LA MAR

OBJECTIUS

- Desenvolupar la relaxació a través del massatge
- Millorar la relació social a través d'activitats de relaxació (competència social)

COMPETÈNCIES

- Competència de l'autonomia i iniciativa personal
- Competència del coneixement i l'interacció amb el món físic

- Competència lingüística i audiovisual

DESENVOLUPAMENT

Per a realitzar les activitats es requereix d'una música tranquil·la i que simuli les ones de la mar. Els participants fan dos cercles:

Un que simuli les roques l'intern, i un que simuli el mar l'extern.

Els membres dels dos cercles s'orienten cap a l'interior, de forma que cada persona del cercle exterior, té l'esquena d'un membre interior.

L'alumnat del cercle exterior, acarícien als seus companys, poden ser a qualsevol part del cos. Quan el docent indica canvien de rols.

- ❖ Activitats d'autonomia emocional

M'ACEPT

OBJECTIUS

- Desenvolupar l'autoestima: la pràctica de l'autoacceptació.
- Millorar la valoració i el compromís amb cada un.

COMPETÈNCIES BÀSIQUES

- Competència d'aprendre a aprendre.
- Competència d'autonomia i iniciativa personal.
- Competència de coneixement i l'interacció amb el món físic.
- Competència social i ciutadana.

DESENVOLUPAMENT

Aquesta activitat gira entorn de les imatges corporals. L'alumnat es desplaça per l'espai, mentres el docent va donant consignes sobre la imatge corporal a escenificar: un professor, un polític, un esportista, un bebé...

Finalment, es demana com et veus, com creus que et veuen i com t'agradaria que et vessin.

TRAMPES

OBJECTIUS

- Conèixer i desenvolupar el nivell d'integració personal.
- Respectar als companys.

COMPETÈNCIES

- Competència d'aprendre a aprendre.
- Competència d'autonomia i iniciativa personal.
- Competència de coneixement i l'interacció amb el món físic.

- Competència social i ciutadana.

DESENVOLUPAMENT

Es divideix la classe en quatre grups. El docent demana que en cada grup es trii un capità. Una vegada triats, el docent es reuneix amb ells i els dóna una consigna que durant l'activitat, han d'incitar als altres membres a fer trampes, però ells no faran ninguna trampa en cap moment. Jugaran al joc de l'aranya.

Finalment, es demana als alumnes que diguin com s'han sentit i que han pensat fer.

- ❖ Activitats de competència social

CREACIONS CORPORALS

OBJECTIUS

- Desenvolupar el comportament pro-social i de cooperació.
- Potenciar la comunicació expressiva.

COMPETÈNCIES BÀSIQUES

- Competència de l'informació i competència digital.
- Competència d'aprendre a aprendre.
- Competència d'autonomia i iniciativa personal.
- Competència de coneixement i l'interacció amb el món físic.
- Competència social i ciutadana.

DESENVOLUPAMENT

L'activitat s'inicia amb un desplaçament lliure al so de la música, mentre que el docent va donant consignes relacionades amb diferents categories: animals, números, lletres, professions...

Després d'escoltar la consigna, els alumnes trien un element de la categoria citada. Quan el docent cregui convenient, atura la música i cada participant escenifica l'element que ha triat amb el cos.

Posteriorment, les persones que han triat el mateix element es fusionen i han de crear el mateix element de forma grupal.

Quan l'han creada es demana que donin moviment a la creació.

AGAFA- ABRAÇOS

OBJECTIUS

- Millorar la relació entre els companys

- Potenciar el contacte entre les persones de la classe
- Potenciar el respecte com a medi de comunicació

COMPETÈNCIES BÀSIQUES

- Competència d'autonomia i iniciativa personal.
- Competència de coneixement i l'interacció amb el món físic.
- Competència social i ciutadana.

DESENVOLUPAMENT

En aquesta activitat, un participant és el perseguidor i la resta escapen. Per no ser agafats han de córrer o abraçar-se a un company. Si el perseguidor toca a una persona, s'intercanvien els rols.

- ❖ Activitats d'habilitats de vida i benestar

QUÈ VOLEM ELS HUMANS?

OBJECTIUS

- Entendre la relació entre les paraules i la reacció que generen.
- Prendre consciència del que cada un desitja i actuar en conseqüència.

COMPETÈNCIES BÀSIQUES

- Competència del coneixement i la interacció amb el medi físic.

DESENVOLUPAMENT

El docent aferra una etiqueta on hi haurà escrit una emoció al front de cada alumne. Una vegada tots, els alumnes tenen l'etiqueta enganxada, aquests es desplacen i interactuen amb els demés, en funció de com es senten davant la paraula que llegeixen del altre. Quan el docent decideix, es finalitza l'activitat i es demana a cada persona quina paraula creuen que tenen escrita al seu front.

FLUIR AMB L'ACTIVITAT FÍSICA

OBJECTIUS

- Generar experiència òptima a través de l'acció motriu.

COMPETÈNCIES BÀSIQUES

- Competència del coneixement i la interacció amb el medi físic.

DESENVOLUPAMENT

A nivell pràctic això es pot dur a terme en activitats individuals com per exemple, els malabars que els alumnes poden triar el seu nivell d'activitat motriu. Els alumnes, han de poder triar el material que desitgin i la intensitat en la que ho volen practicar, s'ha de fluir.

Conclusions

En aquesta programació s'expressa un viatge per l'educació de les emocions, una retrobada als sentiments més íntims que no es saben explicar. És una investigació al propi camí cap al benestar o que requereix un procés personal de responsabilitat per a la pròpia vida.

Aquest procés d'evolució i creixement personal es pot fer des de molt de canals, el que en aquest programa s'exposa és sobre el propi cos, com a epicentre de la persona, degut a un extraordinari vincle amb les emocions i la ment, on tot pensament per abstracte que pareixi té una repercussió real en el to muscular, en la circulació de la sang i en l'organisme general (Alexander, 1989).

El cos el nostre temple, el cos és la nostra guia, el cos avisa, ens indica com estam i com ens sentim, avisa de les vivències que no hem estat capaces de gestionar. El cos és un focus intuïtiu d'una magnitud immensa, posat que la vida es senten en el cos. És impossible viure desconnectats del nostre cos.

El cos en moviment és ,alguna cosa encara més fascinant, ens guia per recobrar l'equilibri; ens permet l'expressió del que amb la paraula no arriba; ens facilita la connexió amb els demés; ens obri un extraordinari món de sensacions i sentiments.

Per a finalitzar, el cos en moviment és el vehicle de les nostres classes, com afirma (Torralba2009) " L'educació física no només afecta a la seva totalitat i té conseqüències en múltiples nivells, de tal manera estimula l'estabilitat, el domini i el control de la seva corporietat al temps que també educa la dimensió psíquica (emocional i mental), social i espiritual".

4.- Bibliografía i altres documents consultats

BARRACHINA, J. (2009). Concepto y naturaleza de las competencias, en *Enseñar por competencias en Educación Física* (Blázquez, D. y Sebastiani, E. editores). Barcelona: Inde

BERICAT ALASTUEY, E. (2000). La sociología de la emoción y la emoción en la sociología. *Papers : revista de sociología*, 62, 145-176.

BISQUERRA, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Cisspraxis.

BISQUERRA, R. (2003). Educación emocional i competències bàsiques per la vida. *Revista de investigación educativa. (RIE)*, 21, 1, 7-43

BISQUERRA, R., MARTÍNEZ, F., OBIOLS, M. Y PÉREZ, N. (2006). Evaluación de 360º. Una aplicación a la educación emocional. *Revista de investigación Educativa (RIE)*, 24, 1 187-203.

BISQUERRA, R. Y PÉREZ, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*. 10, 61-82.

BISQUERRA, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.

BISQUERRA, R. (2014, 5 marzo). Educación Emocional. Propuestas para Educadores i familias. Recuperado 6 marzo, 2019, de <http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/05-Educación-emocional-DB-portada-indice.pdf>

BLOUIN LE BARON, J. (1982). Expression corporelle: le flour et la forme. En C. Porciello, *Sports et société*, Cap. 7. Paris: Vigot.

BRANDEN, N. (2005). *Los seis pilares de la autoestima*. Barcelona: Piados

CASTANYER, O. (2004). *La asertividad. Expresión de una sana autoestima*. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer.

CASTANYER, O. (coord.) (2006). *La inteligencia corporal en la escuela. Análisis y propuestas*. Barcelona: Graó.

CSIKSZENTMIHALYI, M. (2005). *Aprender a fluir*. Barcelona: Kairós.

DAMASIO, A. R. (1996). *El error de Descartes*. Barcelona: Crítica.

DELGADO, M. A. (1991). *Los estilos de enseñanza en la Educación Física. Propuesta para una reforma de la enseñanza*. Granada: Ed. Universidad de Granada, ICE.

- GALINDO, A.: "Inteligencia emocional para jóvenes". Pearson Educación
- GALINDO, A.: "Kit de supervivencia emocional". Pearson Educación
- GARCÍA, A. Y BORES, N. (2004). La expresión corporal en la educación física obligatoria. (en línea) (Disponible en http://www.expresiva.org/AFYEC/Articulos/X016_La_EC_en_EF_obligatoria.pdf) (Consulta: 14 de Marzo, 2019)
- GARDNER, H. (1993). *Frames of mind: the theory of multiple intelligences*. New York: Basic Books. 5.
- GARDNER, H., y HATCH, T. (1989). Multiple intelligences go to school. *Educational Researcher*, 18(8), 4-10.
- GARDNER, H. (1995). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.
- GESELL, A. Y OTROS (1997). *El adolescente de 10 a 16 años*. Barcelona: Paidós.
- GOLEMAN, D. (2007). *Inteligencia emocional* (64 ed.). Barcelona: Kairós.
- ELIAS, M., TOBÍAS y FRIEDLANDER, B.: "Educar con Inteligencia Emocional" Ed. Plaza y Janés
- IBARROLA, B.: "Cuentos para sentir. Educar las emociones" Ed. SM
- LABAN, R. (1987). *El dominio del movimiento*. Madrid: Fundamentos.
- LAGARDERA, F. (2007) *La conducta motriz: un nuevo paradigma para la educación Física del siglo XXI*. *Revista Conexoes*, v. 5, n. 2, 2007.
- LANTIERI, L. (2010). *Inteligencia emocional infantil y juvenil* (3ª ed.). Madrid: Aguilar.
- LANTIERI, L., NAGIER, E., HARNETT, S., y MALKMUS, C. (2011). Building inner resilience in teachers and students *Personality, Stress and Coping: Implications for Education* (pp. 267-292). Charlotte (NC): Information Age Publishing
- LAVAGA BURGUÉS, P., MARCH LLANES, J., FILELLA GUIU, (2013). Juegos deportivos y emociones. *Propiedades psicométricas de la escala GES para ser aplicada en la Educación Física y el Deporte*. *Revista de Investigación Educativa*, 31 (1), 151-165.
- LÓPEZ CASSÀ, E. (2003). *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. Barcelona: Praxis.
- LOWEN, A. (1972). *Respiración, Sentimiento y Movimiento*. (en línea) (Disponible en http://www.bioenergeticsaab.com/pdf/Respiracion_sentimiento_movimiento.pdf) (Consulta: 25 de Marzo, 2019)

- MATEU, M. (2003). El sentir expresivo y comunicativo. (en línea) (Disponible en <http://www.expresiva.org/Zamora/MERCEMATEU.pdf>) (Consulta: 3 de Marzo, 2019)
- MATEU, M. (2006). La corporalidad en las artes escénicas. En *La inteligencia corporal en la escuela: análisis y propuestas*. (Castanyer, M. Coord.). Barcelona: Graó, 83-10.
- MATEU, M., TORRENS, C., DINUSÓVA, M. Y PLANAS, A. (2010). Educar les emocions a través de l'Expressió Corporal. *V Congrés internacional d'educació física, Barcelona, 654-660*.
- MOSSTON, M. (1988). La enseñanza de la Educación Física. Barcelona: Paidós Ibèria.
- MOTOS, T. (2003). Cerebro emocional, educación emocional y expresión corporal. *Actas I Congreso Internacional de Expresión Corporal y Educación*. Universidad Europea de Madrid. Salamanca: Amarú Ediciones.
- OBIOLS, M. (2006). Tesis doctoral: Disseny i desenvolupament i avaluació d'un programa d'educació emocional en un centre educatiu. (en línea) (Disponible en http://www.tesisenxarxa.net/TESIS_UB/AVAILABLE/TDX-0623106-091502/08.MOS_BIBLIOGRAFIA.pdf) (Consulta: 17 de març,2019)
- PADUS, E. (1992). *The complete guide to your emotions and your health. Hundreds of proven techniques to harmonize mind & body for happy, healthy living*. Bombay: Rajendra Publishing House.
- PASCUAL, V Y CUADRARO, M. (2001). Educación Emocional. Programa de actividades para educación Secundaria. Barcelona: Cisspraxis.
- PÉREZ, N. Y PELLICER, I. (2009). Necesidad de desarrollo emocional en la adolescencia. (en línea)(Disponible en http://issuu.com/eprat.ice.ub/docs/necesidad_de_desarrollo_emocional_en_la_adolescencia) (Consulta: 5 de mayo, 2019)
- REICH, W. (1978). *Escucha, pequeño hombrecito*. Barcelona: Síntesis.
- RUIZ, J.V. (2004). *Pedagogía de los valores en educación física*. Madrid: Editorial CCS.

RUIZ, G.; LORENZO, L.; GARCÍA, A. (2013). El trabajo con la inteligencia emocional en las clases de Educación Física: valoración de una experiencia piloto en Educación primaria. *Journal of Sport and Health Research*. 5(2):203-210.

SÁNCHEZ SANTAMARÍA, J.: “La competencia emocional en la escuela: una propuesta de organización dimensional y criterial”, en ENSAYOS, Revista de la Facultad de Educación de Albacete, Nº 25, 2010. (Enlace web: <http://www.uclm.es/ab/educacion/ensayos>)

SEGURA, M. (2007). *Jóvenes y adultos con problemas de conducta. Desarrollo de competencias sociales*. Madrid: Colección Sociocultural

SHAPIRO, L. E. (1998). *La inteligencia emocional de los niños*. Barcelona: Ediciones B.

TOLLE, E. (2004). *El poder del ahora*. Barcelona: Inde.

TORRALBA, J. (2009). Prólogo en *Enseñar por competencias en Educación Física*. (Blázquez, D. y Sebastiani, E.). (eds). Barcelona : Inde

VICIANA, J. (2002). *Planificar en Educación Física (1ª edición)* Barcelona: Inde.

VYGOTSKI, L. S. & LURIA, A. R. (1930/1984/2007). *El instrumento y el signo en el desarrollo del niño* (P. del río & A. Álvarez, Eds.). Madrid: Fundación Infancia y Aprendizaje.

5.- ANNEXOS

Annex 1

Qüestionari del desenvolupament de l'Educació Emocional

Nom i llinatge

Curs i grup Edat..... Data.....

A continuació, trobaràs unes frases, llegeix-les amb deteniment i contesta envoltant la resposta que més s'assembli a la realitat.

És important que responguis amb sinceritat, no hi ha respostes ni bones ni dolentes. Si en qualche cas no estàs segur, envolta la resposta que més s'assembli al que sents, fas o dius normalment.

S'han de respondre totes les preguntes

1- Organitz bé el meu temps per fer els deures	Quasi mai	Poc	A vegades	Quasi sempre
2- Parl de sentiments amb els meus amics	Quasi mai	Poc	A vegades	Quasi sempre
3- Quan veig que he molestat a algú deman perdó	Quasi mai	Poc	A vegades	Quasi sempre
4- M'agrada tal com sóc físicament	Quasi mai	Poc	A vegades	Quasi sempre
5- Quan tenc un problema m'esforç per pensar que tot anirà bé	Quasi mai	Poc	A vegades	Quasi sempre
6- Abans de decidir alguna cosa pens en el que podrà passar	Quasi mai	Poc	A vegades	Quasi sempre
7- Sé perquè em sent enfadat/a, alegre, trist/a, feliç...	Quasi mai	Poc	A vegades	Quasi sempre
8- Quan he de fer coses noves, tenc por a equivocar-me	Quasi mai	Poc	A vegades	Quasi sempre
9- Not fàcilment si els altres estan de bon humor o de mal humor	Quasi mai	Poc	A vegades	Quasi sempre
10- Tenc en compte com es senten els altres quan he de dir-los alguna cosa	Quasi mai	Poc	A vegades	Quasi sempre
11- Quan estic nerviós/a sé, com tranquil·litzar-me	Quasi mai	Poc	A vegades	Quasi sempre
12- Quan estic preocupat/da intent fer altres coses, encara que em costi molt	Quasi mai	Poc	A vegades	Quasi sempre
13- Sé posar el nom de l'emoció que sent a cada moment	Quasi mai	Poc	A vegades	Quasi sempre
14- Em costa parlar amb persones que no conec molt	Quasi mai	Poc	A vegades	Quasi sempre

15- Tenc la sensació que aprofit bé el meu temps lliure	Quasi mai	Poc	A vegades	Quasi sempre
16- Puc sentir-me trist/a i al cap de poc temps sentir-me alegre	Quasi mai	Poc	A vegades	Quasi sempre
17- Pens coses agradables sobre mi mateix	Quasi mai	Poc	A vegades	Quasi sempre
18- Em preocupa molt que els altres descobreixin que no sé fer alguna cosa	Quasi mai	Poc	A vegades	Quasi sempre
19- Quan m'enfat sòl fer coses de les que després me'n arrepenixo	Quasi mai	Poc	A vegades	Quasi sempre
20- Intent fer coses que m'ajuden a sentir-me bé	Quasi mai	Poc	A vegades	Quasi sempre
21- Em sent una persona feliç	Quasi mai	Poc	A vegades	Quasi sempre
22- M'importa el que els passa a les persones	Quasi mai	Poc	A vegades	Quasi sempre
23- M'enfad molt per qualsevol cosa	Quasi mai	Poc	A vegades	Quasi sempre
24- Sóc bo/bona resolent dificultats	Quasi mai	Poc	A vegades	Quasi sempre
25- Puc parlar fàcilment sobre els meus sentiments	Quasi mai	Poc	A vegades	Quasi sempre
26- Pens bé de totes les persones	Quasi mai	Poc	A vegades	Quasi sempre
27- Puc descriure els meus sentiments fàcilment	Quasi mai	Poc	A vegades	Quasi sempre
28- Em barallo amb la gent	Quasi mai	Poc	A vegades	Quasi sempre
29- M'agrada fer coses pels altres	Quasi mai	Poc	A vegades	Quasi sempre
30- Em sent malament quan veig sofrir els altres	Quasi mai	Poc	A vegades	Quasi sempre
31- M'enfad fàcilment	Quasi mai	Poc	A vegades	Quasi sempre
32- Quan m'enfad actuo sense pensar	Quasi mai	Poc	A vegades	Quasi sempre
33- És difícil parlar sobre els meus sentiments més íntims	Quasi mai	Poc	A vegades	Quasi sempre

34- Quan un amic/ga es sent trist/a puc donar-me'n compte	Quasi mai	Poc	A vegades	Quasi sempre
35- Sóc capaç de respectar els altres	Quasi mai	Poc	A vegades	Quasi sempre
36- Sé quan la gent està nerviosa o trista encara que no digui res	Quasi mai	Poc	A vegades	Quasi sempre

Annex 2

EMOCIONS	Sessió _			
	1	2	3	4
				
				
				
				
				
				
				
				
				