



**Universitat de les
Illes Balears**

Facultat d'Educació

Memòria del Treball de Fi de Grau

Les emocions i la seva influència en l'aprenentatge. Educació emocional dins l'àmbit familiar.

Joana Aina Munar Buades

Educació Primària

Any acadèmic 2019 - 2020

DNI de l'alumne: 43233820F

Treball tutelat per Maria Teresa Adame Obrador
Departament de Pedagogia Aplicada i Psicologia de l'Educació

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 emocional, aprenentatge, centre educatiu, família, confinament, activitats emocional.

RESUM

L'educació emocional fa referència a l'habilitat de reconèixer i controlar les emocions i els sentiments personals i interpersonal. L'objectiu principal d'aquest projecte és realitzar una investigació sobre l'educació emocional en l'Educació Primària basada en fonaments teòrics i bibliogràfics, amb la finalitat de dissenyar un conjunt d'activitats per l'alumnat i les seves emocions durant el confinament de la Covid-19 l'any 2020. Per dur a terme correctament aquest projecte i obtenir els resultats, es mostra quina ha estat la metodologia i el disseny necessari per desenvolupar les diferents activitats, on podem veure els sentiments que els infants poden tenir durant un període de confinament. Finalment, per concloure la investigació, es mostren les conclusions, la bibliografia consultada i els annexos amb els diferents materials de les activitats proposades al llarg d'aquest projecte.

Paraules clau: educació emocional, aprenentatge, centre educatiu, família, confinament, activitats emocionals.

ABSTRACT

Emotional Education is the ability to recognise and control the individual and collective emotions. The main objective of this paper is to carry out a research on Emotional Education in Primary School based on theoretical and bibliographic arguments in order to design some activities for primary students and their emotions during the Covid-19's confinement in 2020. To carry it out correctly and get the results we must show the methodology and the design which had been necessary to develop the different activities where we can see students' emotions. To sum up the paper, we will show the conclusions, the bibliography and annexes where there are all the materials of activities.

Keywords: emotional education, learning, school, family, confinement, emotional activities.

ÍNDEX

1. Introducció	4
1.1. Justificació del tema	4
2. Objectius	5
2.1. Objectius generals	5
2.2. Objectius específics	6
3. Disseny metodològic	6
3.1. Metodologia	6
3.2. Base de dades	8
4. Desenvolupament del tema	11
4.1. Fonamentació teòrica	11
4.1.1. Concepte d'Educació Emocional	11
4.1.2. Influència de l'Educació Emocional en l'aprenentatge	15
4.1.3. L'Educació Emocional dins el nostre sistema educatiu i la formació del professorat	18
4.1.4. Treball de l'Educació Emocional dins les aules	20
4.1.5. Participació de les famílies dins el centre educatiu i educació emocional dins les famílies	22
4.1.6. Situació d'excepcionalitat pel confinament provocat per la COVID-19	27
4.2. Treball de camp	30
4.2.1. Recull d'activitats per treballar diferents emocions durant una situació de confinament	30
4.2.1.1. Anàlisi del context per a identificar necessitats	30
4.2.1.2. Objectius	31
4.2.1.3. Activitats emocionals	32
4.2.1.4. Quadre resum	44
5. Conclusions	45
6. Referències bibliogràfiques	47
7. Annexes	50

1- INTRODUCCIÓ

1.1. Justificació del tema

Durant tota la nostra vida, les emocions juguen un paper molt important. Ens ajuden a prendre decisions, a afrontar reptes i a establir relacions. L'educació emocional és clau per un procés d'ensenyança de qualitat on emocions i aprenentatge van lligats per poder formar individus capaços de respectar les diferències i drets dels altres.

Per altra banda, la major part de la societat no sap com gestionar les mateixes emocions, ja que mai s'ha considerat feina educativa i encara així i tot, es demana als individus les qualitats emocionals per una vida de qualitat i benestar. És aquí on no només hem de tractar les emocions dins una aula o dins un centre educatiu, ja que no és suficient perquè es formin individus amb un bon control emocional. La feina no tan sols és educativa sinó que existeix una certa importància de traslladar l'Educació Emocional en l'àmbit familiar, dins casa.

L'educació emocional és una resposta a les necessitats socials que no estan suficientment ateses en el currículum acadèmic ordinari. Entre aquestes necessitats estan la presència d'ansietat, estrès, depressió, violència, consum de drogues, suïcidis, comportaments de risc, etc. Tot allò és, en gran part, conseqüència de l'analfabetisme emocional. (Bisquerra, 2011, p.11)

És aquest analfabetisme emocional que cal fer front envers la societat i que cada una de les persones pugui arribar a tenir un equilibri emocional i pugui gestionar les mateixes emocions. La finalitat és el desenvolupament de competències emocionals que contribueixin a un millor benestar personal i social. És aquí on cal presentar activitats i mesures per poder treballar aquesta educació que avui dia és quasi absent en la nostra societat i poder oferir recursos per donar la importància que es mereix per una vida de qualitat. A més d'una formació clau pels professionals de l'educació perquè puguin traslladar aquest coneixement emocional dins una aula.

Tant en la vida de cada dia com en els diversos contextos educatius, convé contemplar i incorporar formalment la dimensió afectivoemocional. Si no contemplem formalment un espai i un temps per al desenvolupament d'aquesta dimensió i la incorporem a tots els àmbits de desenvolupament i socialització de la persona, començant per la família i acabant per la mateixa universitat i el món laboral, el fracàs serà força més que escolar, serà personal i vital. (Bach i Cobacho, 2002, p.123)

És per això, que vull que quedi reflectit en aquest treball la importància de les emocions i el seu treball personal com col·lectiu amb la societat, fent referència en l'àmbit de l'educació com fora d'un centre educatiu, mostrant mesures i pràctiques per tota la societat en qualsevol àmbit centrat en la importància de les famílies en el treball de les emocions amb els seus fills. A més, es vol tenir en compte la necessitat de les emocions i el seu treball en la situació de confinament provocat per la COVID-19 en aquest any 2020.

2- OBJECTIUS

2.1. Objectius generals

Mitjançant aquesta proposta de Treball de Fi de Grau centrat en l'Educació Emocional, els objectius generals que es volen aconseguir són els següents:

- Realitzar una revisió bibliogràfica de l'Educació Emocional.
Conèixer l'Educació Emocional és essencial per tal de treballar amb ella, cal oferir un seguit d'estudis bibliogràfics realitzat en diferents fonts perquè quedi reflectit el concepte, d'aquesta manera podrem entendre dit concepte i treballar amb ell.
- Conèixer com les emocions influeixen en l'àmbit escolar i valorar la importància de l'Educació Emocional en l'àmbit familiar.

Relacionar les emocions amb la seva influència en l'aprenentatge és un dels principals objectius i part del títol establert en el treball. A més del treball amb la família perquè tingui els resultats adequats acadèmicament.

- Realitzar una recopilació d'activitats per treballar l'Educació Emocional a casa. La realització d'activitats i propostes de treball envers l'Educació Emocional és un dels principals objectius i un punt clau del treball en la part pràctica que aquest mostrarà. Tenint present les emocions que pot provocar la situació de confinament als alumnes.

2.2. Objectius específics

Els objectius principals esmentats anteriorment comporta treballar els següents objectius específics:

- Entendre la importància de treballar l'educació emocional amb els nins i nines.
- Analitzar la situació que provoca el confinament causat per la COVID-19 i seleccionar diferents mesures per alleujar aquest fet mitjançant el treball emocional.
- Conèixer diferents activitats per treballar l'Educació Emocional.

3- DISSENY METODOLÒGIC

3.1. Metodologia

Pel meu projecte duré a terme una revisió sobre l'estat de l'Educació Emocional, la qual està formada per una multiplicitat de fonts, on l'objectiu que es vol aconseguir, com he dit en el punt anterior, és una revisió bibliogràfica sobre l'Educació Emocional per conèixer què és i com ens afecta en el nostre dia a dia.

L'objectiu de la primera part serà l'estudi de l'Educació Emocional. El que volem és treure informació sobre el tema i poder treure conclusions conseqüentment per tal de poder actuar i donar resultats per millorar aquesta educació emocional en la nostra societat. A més, el que es vol aconseguir és fer entendre la seva importància tant dintre com fora de l'educació i engrescar a les persones a interessar-se sobre el tema. Els temes que es tractaran seran: El concepte d'Educació Emocional, la influència de l'Educació Emocional en l'aprenentatge, l'Educació Emocional en el nostre sistema educatiu i la formació del professorat, el treball de l'Educació Emocional dins les aules, participació de les famílies dins el centre educatiu i educació emocional dins les famílies i finalment, la situació d'excepcionalitat pel confinament provocat per la COVID-19.

La segona part del projecte és, com he dit abans, poder actuar i donar resultats envers les conclusions extretes en la primera part de recerca i estudi, oferint així activitats i propostes per poder realitzar a casa amb les famílies i extreure l'educació emocional tan sols de dins l'àmbit educatiu, fent saber la importància i el pes que té una bona educació emocional dins l'àmbit familiar. A més, tenint en compte que les activitats que es proposaran seran per treballar amb les emocions durant el confinament amb els nens i nenes juntament amb les seves famílies o tutors. Ja que, educar emocionalment als alumnes és clau en aquestes situacions d'alarma.

Les preguntes que volem contestar al nostre projecte i recollir a l'anàlisi, referents a l'Educació Emocional, recollides en dues parts, són:

Abans:

1. Quin paper té en l'Educació Primària l'Educació Emocional i com ens afecta?
2. Influeix l'Educació Emocional en l'aprenentatge?
3. Per què és important saber controlar les nostres emocions?
4. Hi ha analfabetisme emocional?

Aquestes preguntes són les que em sorgeixen abans de començar amb aquest projecte i són amb les que m'endinsaré per poder treure informació en la revisió bibliogràfica i el seu estudi sobre aquesta educació emocional.

Durant:

1. Com podem combatre aquest analfabetisme emocional?
2. Quines activitats i propostes es podrien oferir per treballar l'Educació Emocional durant un confinament?

Aquestes preguntes són les que es podran resoldre amb la meua part pràctica del treball on el que vull aconseguir és oferir, com he dit abans, en la segona part del projecte, una sèrie d'activitats i propostes per poder treballar i tenir consciència de l'educació emocional i la seva importància en la vida de les persones per poder dur una vida estable i un benestar emocional de qualitat.

3.2. Base de dades

Base de dades consultades	Paraules clau	Filtres aplicats	Documents seleccionats
Google Acadèmic	Educació Emocional	“profesorado”	Bisquerra, R. (2011). Educación emocional Propuesta para educadores y familias. <i>Aprender a ser Educación en valores</i> , 1–259.
			Bach Cobacho, E. (2002). Educar les emocions dels professionals de l'educació. <i>Revista Catalana de Pedagogia</i> , (1), 123–136. https://doi.org/10.2436/rcp.vi.3791
		“evaluación”	Bisquerra, R., & Fita, E. (2000). Evaluación de programas de educación emocional. <i>Revista de Investigación Educativa</i> , 18, 587–599. Retrieved from https://revistas.um.es/ric/article/view/121241/13891
		“competencias”	Bisquerra, R. (2003). Educación Emocional Y

			Competencias. <i>Revista de Investigación Educativa</i> , 21, 7–43. Retrieved from http://revistas.um.es/rie/article/viewFile/109531/104121
	Les emocions	“canvi”	Hargreaves, A. (1999). Sentir-se mestre: les emocions d’ensenyar i el canvi educatiu. <i>Temps d’educacio</i> , (22), 271–292.
		“ensenyar”	Pons, F., Harris, P. L., & Doudin, P. (2003). Ensenyar a comprendre les emocions. <i>Suports: Revista Catalana d’educació Especial i Atenció a La Diversitat</i> , 7(1), 44–53.
		“sentiments morals”	Tey Teijón, A. (2011). Les emocions i els sentiments morals en l’educació de la ciutadania. <i>Temps d’educacio</i> , (40), 117–128. Retrieved from http://dialnet.unirioja.es/servlet/extart?codigo=3807415
	Famílies en el centre educatiu	“família-escola”	Borrell, S. R., & Artal, C. U. (2014). Formación docente y cultura participativa del centro educativo: claves para favorecer la participación familia-escola. <i>Estudios Sobre Educacion</i> , 27, 153–168. https://doi.org/10.15581/004.27.153-168
	Intel·ligència emocional	“inteligencia emocional”	Goleman, D. (1995). <i>Inteligencia emocional</i> . Barcelona. Kairos.
Dialnet	Educació emocional	“emocional”	Ámbito, E. N. E. L., Pérez-fuentes, M. C., & Molero, M. (2016). Variables psicológicas y educativas para la intervención en el ámbito escolar. (2), 1–458.
			Extremera, N. & Fernández-Berrocal, P. (2002). La inteligencia emocional en el contexto educativo: hallazgos científicos de sus efectos en el aula. <i>Tras el éxito del libro de Goleman, fueron * Universidad de Málaga</i> , (20), 97–116.
	Famílies en les escoles.	“famílies”	Giró Miranda, J., & Andrés Cabello, S. (2016). Instalados en la queja: El profesorado ante la participación de las familias en las escuelas. <i>RASE: Revista de La Asociación de Sociología de La Educación</i> , 9(3), 334–345.

			<p>Fernández-Zabala, A., Goñi, E., Camino, I., & Zulaika, L. M. (2016). Family and school context in school engagement. <i>European Journal of Education and Psychology</i>, 9(2), 47–55.</p> <p>https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1888899215000033?via%3Dihub</p>
Google	Fundació Jaume Bofill		
	Govern de les Illes Balears (Convivexit)		
	Bloc sobre la neurociència: https://www.isep.es/actualidad-neurociencias/que-es-la-neuroeducacion/		
	Revista online Criatures: https://criatures.ara.cat/escola/guiatge-aconseguir-exit-educatiu-emocional_0_2424957487.html		
	Web d'educació: https://www.educaweb.com/noticia/2013/01/28/como-esta-contemplada-educacion-emocional-anteproyecto-lomce-5957/		
	Bloc sobre l'acompanyament emocional: https://actividadesparaguarderia.blogspot.com/2019/12/acompanamiento-emocional.html?m=1&fbclid=IwAR3VuimTyhSnTDUhqSDLy8IaP6VxKWioIpcG7clntu4Gj3luw1Dke5P96iQ		

Taula 1

Base de dades. (Elaboració pròpia)

4- DESENVOLUPAMENT DEL TEMA

4.1. Fonamentació teòrica

4.1.1. Concepte d'Educació Emocional

Segons Bisquerra: “La paraula clau de l'educació emocional és emoció” (Bisquerra, 2003, p.8). Primerament ens centrarem a definir que és una emoció i què és la intel·ligència emocional, per poder definir més endavant l'educació emocional, ja que van lligades unes amb les altres.

Per poder parlar d'educació emocional necessitem saber què és una emoció i saber com es produeix dins el nostre organisme. “Una emoció es produeix de la següent forma:

- 1) Unes informacions sensorials arriben als centres emocionals del cervell.
- 2) Com a conseqüència es produeix una resposta neurofisiològica.
- 3) El neocòrtex interpreta la informació” (Bisquerra, 2003, p. 12).

Per tant, podem dir que una emoció és un estat de l'organisme caracteritzat per una excitació o pertorbació que dóna lloc a una resposta organitzada. Les emocions es generen com a resposta a un esdeveniment extern o intern que ens suposa una reacció en nosaltres mateixos. Les emocions són reaccions a les informacions que reben en les nostres relacions amb l'entorn i l'avaluació que nosaltres fem sobre aquesta informació mediatitzarà i determinarà el tipus d'emoció desencadenada. Les emocions que ens pot provocar el nostre cos no sempre són les mateixes. Hi ha diversos tipus d'emocions i cal treballar cada una d'elles de manera determinada.

Segons Russell (1980) hi ha el seu “modelo circunplejo” on queden reflectides les emocions i la seva regulació. En aquest model s'observa clarament on es situen les emocions positives i les emocions negatives.



Imatge 1: Modelo circumplejo de Russell

Emocions positives i negatives

(Com es cita en Bisquerra, 2011, p.44)

Un cop queda definit el concepte d'emoció, hem de tenir clar que les emocions formen part de la intel·ligència emocional, segons Mayer i Salovey “la intel·ligència emocional es tracta de l'habilitat per a unificar les emocions i el raonament, utilitzar les nostres emocions per a facilitar un raonament més efectiu i pensar de forma més intel·ligent sobre la nostra vida emocional” (com es cita en Extremera i Fernández-Berrocal, 2002, p. 99)

Per a Goleman (1995) i per la majoria de psicòlegs d'avui dia, la intel·ligència emocional es desenvolupa en cinc direccions:

1. *Conèixer les mateixes emocions*: tenir consciència de les mateixes emocions és la competència fonamental sobre la qual es construeixen les altres.
2. *Manejar les emocions*: l'equilibri emocional és l'objectiu prioritari.
3. *Motivar-se a si mateix*: tal vegada dins els estudis acadèmics un dels aspectes oblidats sigui la motivació. Motivar-se a un mateix està relacionat amb la intel·ligència emocional en el sentit que les emocions són un factor de motivació.

4. *Reconèixer les emocions dels altres*: la paraula es construeix sobre la presa de consciència d'un mateix i consisteix a comprendre el que les altres persones senten en diverses situacions.
5. *Establir relacions*: la competència social resideix en la forma d'expressar les mateixes emocions.

Ara que ja queden definits els dos conceptes més importants, ens podem centrar amb el concepte d'educació emocional. És un concepte complex de definir, Bisquerra proposa una definició àmplia d'educació emocional:

Concebem l'educació emocional com un procés educatiu, continu i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament de les competències emocionals com a element essencial del desenvolupament integral de la persona, com objecte de capacitar-lo per a la vida. Tot allò té com a finalitat augmentar el benestar personal i social. (Bisquerra, 2003, p.27)

Amb la definició d'educació emocional que ens aporta Bisquerra podem dir que l'educació emocional és un procés educatiu continu i permanent perquè ha d'estar present al llarg de tot el currículum acadèmic a més de la formació permanent al llarg de tota la vida, tant en l'àmbit acadèmic com en l'àmbit universitari i professional. Així capacitar i formar a la persona per a la vida, formant així la personalitat de cada individu en la societat. D'aquesta manera adoptar un comportament que tingui present els principis de prevenció i desenvolupament humà, ja que "l'objectiu pròpiament dit de l'educació emocional és el benestar social en interacció amb el benestar personal." (Bisquerra, 2011, p.15). Dins l'educació emocional hi predominen uns tipus d'objectius, continguts i competències.

OBJECTIUS	CONTINGUTS	COMPETÈNCIES
Bisquerra, 2003, p.29	Álvarez, Bisquerra, Fita, Martínez i Pérez, 2000, p.588	Bisquerra, 2003, p.8,21,22
<ul style="list-style-type: none"> - Adquirir un millor coneixement de les mateixes emocions. - Identificar les emocions dels altres de cara a facilitar unes millors relacions interpersonals. - Desenvolupar l'habilitat per a regular les mateixes emocions. - Prevenir els efectes nocius de les emocions negatives. - Desenvolupar l'habilitat per generar emocions positives. - Desenvolupar l'habilitat d'automotivar-se. - Adoptar una actitud positiva davant la vida. - Aprendre a fluir. 	<ul style="list-style-type: none"> - Concepte d'emoció i tipus d'emocions. - Emoció i salut. - Emoció i motivació. - La intel·ligència emocional. - Conèixer les mateixes emocions. - Reconèixer les emocions dels altres. - Control emocional. - Les habilitats socioemocionals. - Les emocions en la resolució de conflictes. - Les emocions en la presa de decisions. - Emocions i consum de drogues. - Adoptar una actitud positiva davant la vida. - Benestar subjectiu i qualitat de vida. 	<ul style="list-style-type: none"> - L'educació emocional és una innovació educativa que es justifica en les necessitats socials. La seva finalitat és el desenvolupament de competències emocionals que contribueixin a un millor benestar personal i social. - La competència emocional com el conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per comprendre, expressar i regular de forma apropiada els fenòmens emocionals.

Taula 2

Objectius, continguts i competències de l'educació emocional. (Elaboració pròpia)

Per tant, queda definit el concepte d'educació emocional. Un concepte que no es treballa suficient en el nostre dia a dia ni en el currículum acadèmic ordinari i que és necessari implementar tant dins el centre educatiu com dins les famílies. Si no es treballa, pot tenir conseqüències desastroses. Són aquestes conseqüències desastroses que es pretén evitar amb l'educació emocional a conseqüència de l'analfabetisme emocional que hi pugui haver. És aquest analfabetisme emocional que es vol reflectir i en el que es vol proposar solucions per tal de rompre amb ell.

4.1.2. Influència de l'Educació Emocional en l'aprenentatge

L'analfabetisme emocional té uns efectes altament negatius sobre les persones i sobre la societat (Goleman, 1995). La resposta educativa a aquesta necessitat social pot ser l'educació emocional. És important entendre l'educació emocional com a prevenció i procés d'aprenentatge tant personal com social pels infants.

Aquesta competència emocional és la que tots els alumnes, en aquest cas d'educació primària, haurien d'assolir el llarg de la seva vida acadèmica com professional però els alumnes no tenen les eines ni els coneixements necessaris per posar en pràctica la seva consciència ni regulació de les emocions.

Investigacions recents han aportat evidències dels efectes positius de l'educació emocional. La conclusió general és que el desenvolupament sistemàtic de programes d'educació emocional que reuneixen unes condicions mínimes de qualitat i de temps de dedicació, tenen un impacte important pel desenvolupament integral de les persones. (Bisquerra, 2011, p.18)

Envers aquesta situació d'analfabetisme emocional dins els centres educatius hi ha conseqüències que recauen majoritàriament en els alumnes.

S'observen uns indicis elevats de fracàs escolar, dificultats d'aprenentatge, estrès davant els exàmens, abandono en els estudis, etc. Aquests fets provoquen estats emocionals negatius, com l'apatia o la depressió; i, en alguns casos, arriben a intents de suïcidi. Tot això està relacionat amb la deficiència en la maduresa i l'equilibri emocional que reclamen una atenció per part del sistema educatiu. (Bisquerra, 2003, p.26)

En aquesta taula podem veure com dos autors diferents parlen de la influència d'aquesta educació emocional dins l'aprenentatge i la importància que genera:

Hargreaves (1999)	<p>“Molts dels que inicien i gestionen la reforma educativa, o que escriuen sobre el canvi educatiu en general, ignoren o minimitzen un dels aspectes més fonamentals de l’ensenyament i de com canvien els mestres: la dimensió emocional” (p.272).</p> <p>Durant aquest temps i en la història de l’educació no s’ha tingut en compte com a principal element, les emocions i la seva importància en l’aprenentatge dels alumnes, ja que <u>les emocions són el cor de l’ensenyament</u>.</p>
Tey (2011)	<p>“Proposar-se una educació de qualitat implica la incidència educativa i pedagògica en el desenvolupament de les competències de comprensió crítica i valorativa del fet afectiu de la persona, emocions en un principi. És important arribar als sentiments morals. Són, sens dubte, sentiments eminentment humans perquè ajuden a la promoció de l’excel·lència individual” (p.123). Per poder gaudir d’una educació de qualitat és important no oblidar les emocions, i l’escola és un bon àmbit per poder introduir conceptes i pràctiques emocionals per oferir als que seran el futur de la nostra societat.</p> <p>“L’escola és una institució pensada i dissenyada per educar als que avui són infants i que aviat formaran part d’altres contextos de la societat. Per tant, <u>el professorat hauria de plantejar-se l’educació de les emocions</u>” (p.121).</p>

Taula 3

Hargreaves i Tey influència en l’aprenentatge. (Elaboració pròpia)

Amb aquesta evidència es fa consciència que els alumnes amb competència emocional tenen efectes positius en els resultats acadèmics i en l’àmbit escolar durant el procés d’aprenentatge i és important desenvolupar en les aules programes d’alfabetització emocional, ja que s’ha demostrat que aquests milloren les qualificacions acadèmiques i també l’acompliment escolar. En un moment que molts nins manquen de la capacitat de manejar els seus problemes, de prestar atenció o de concentrar-se, de controlar els seus impulsos, de sentir-se responsables per la seva feina o d’interessar-se en el seu aprenentatge, qualsevol cosa que sostingui aquestes habilitats ajudarà a la seva educació. En aquest sentit, l’alfabetització emocional millora la capacitat de l’escola per ensenyar.

“Els infants amb una millor comprensió de les causes externes de les emocions van demostrar ser més populars entre els companys fins i tot quan es controlaven els efectes de l’edat i el gènere” (Pons, Harris i Doudin, 2003, p.44). Això ens fa veure que els alumnes amb una bona competència emocional es senten més segurs i com diu la cita, més populars envers els companys que no tenen aquesta competència emocional. Fet que genera un punt positiu en el procés d’aprenentatge. La majoria dels investigadors de la intel·ligència emocional coincideixen que una de les característiques dels alumnes

emocionalment intel·ligents és aprendre més i millor entre d'altres com, posseir un bon nivell d'autoestima, presentar menys problemes de conducta, sentir-se bé en si mateix, ser feliços, saludables i tenir més èxit, etc.

Al contrari, quan els educadors o famílies actuen com si les emocions dels infants no hi fossin en el seu dia a dia, les conseqüències poden no ser agradables, perquè les emocions continuen intervenint i sempre hi són presents. Reduir el ventall emocional de la persona seria empobridor. En el tracte amb els alumnes i per a poder ajudar-los, és necessari tenir present la seva vida emocional. La comunicació és imprescindible per al tractament de la vida emocional. Per a generar una bona comunicació amb l'alumnat, s'ha de crear un vincle amb cada un dels alumnes, i per a això és necessari que existeixi un ambient cordial i sense ansietat, sollicitat a dins les aules de primària.

Madurar emocionalment consisteix a aprendre a menjar-se amb les mateixes emocions i assumir-se la nostra part de responsabilitat, de manera que aquestes es converteixin en fonts d'informació sobre nosaltres mateixos i, a la vegada, en estímuls que ens impulsen cap a formes d'actuació cada vegada més adaptades i satisfactòries. No expressar els sentiments propis resulta tan disfuncional o perjudicial com incórrer a l'expressió desmesurada d'aquests. (Bach i Cobacho, 2002, p.129)

4.1.3. L'Educació Emocional dins el nostre sistema educatiu i la formació del professorat

Decret 32/2014 de 18 de juliol, pel qual s'estableix el currículum de l'educació primària a les Illes Balears.	
Segons l'article 3 → FINALITAT	Segons l'article 4 → OBJECTIUS
La finalitat de l'educació primària és facilitar als alumnes els aprenentatges necessaris destinats a la identificació, l'expressió i la comprensió dels aspectes emocionals i afectius, les habilitats socials i la resolució de conflictes amb l'objectiu de garantir una formació integral que contribueixi al ple desenvolupament de la personalitat dels alumnes i preparar-los per cursar amb aprofitament l'educació secundària obligatòria.	Desenvolupar les capacitats emocionals i afectives en tots els àmbits de la personalitat en les relacions amb els altres, així com una actitud contrària a la violència, als prejudicis de qualsevol tipus i als estereotips relacionats amb la diversitat sexual i de gènere.

Taula 4

Decret del currículum de les Illes Balears. (Elaboració pròpia)

En l'actual marc legislatiu incorpora en el currículum de forma clara i inequívoca la necessitat de treballar les capacitats que fan referència a la interacció i integració social i a l'equilibri personal, amb el mateix nivell d'importància que altres més tradicionals de tipus cognitiu i lingüístic. La LOMCE parla d'aconseguir el ple desenvolupament de la personalitat i de les capacitats de l'alumnat.

Aquesta incorporació de l'educació emocional al currículum suposa un factor de qualitat en el sistema educatiu. Tenint en compte, el desenvolupament de la personalitat i de les capacitats afectives de l'alumnat com la prevenció i resolució pacífica de conflictes.

La societat s'enriquirà, a curt termini, d'una educació i aprenentatge, no segregada i interdisciplinària, enfocada en el benestar i la cohesió de les persones. D'això parla també la neuroeducació, ja que la seva funció és gestionar les emocions i ensenyar a les persones a identificar quin tipus d'emoció estan sentint per a no reaccionar impulsivament en elles i així, poder donar respostes més indicades. La gestió de les

emocions ha de ser utilitzada per a potenciar l'aprenentatge. La neurociència ens vol dir com el cervell aprèn.

No obstant això, el professorat ha rebut una escassa formació de com es produeix el desenvolupament emocional i els múltiples factors que incideixen sobre un mateix, i per tant, li resulta difícil entreveure el grau d'influència que exerceix.

El rol tradicional del professor, centrat en la transmissió de coneixements també està canviant. Per tant, és necessari que canviï també la manera de fer classe dins les aules, i la necessitat d'introduir dins les aules aquesta educació emocional i el suport emocional del professorat cap a l'aprenentatge dels alumnes.

Quan parlem de desenvolupament emocional, hem d'incloure primer de tot el desenvolupament emocional dels professionals de l'educació. Això significa força més que una educació de les emocions, suposa força més que aprendre una sèrie de tècniques de regulació emocional: relaxació, reestructuració cognitiva, catarsi, etc. Educar-nos emocionalment com a professionals de l'educació significa estar disposats a canviar tot el que calgui canviar en nosaltres, per tenir una visió de la vida, de l'ésser humà, i en conseqüència de l'educació, que tingui en compte la confiança, la il·lusió, la calidesa, la tendresa en la relació amb l'altre, en definitiva, l'estimació. (Bach i Cobacho, 2002, p.130)

La formació del professorat respecte a l'educació emocional es veurà reflectit en el procés dels seus alumnes, ja que l'educació emocional necessita tècniques per poder treballar-la. No hi ha un canvi possible en l'alumnat que no passi per un canvi en el professorat.

L'educació és un procés caracteritzat per la relació interpersonal. Tota relació interpersonal està impregnada per fenòmens emocionals. (...) Per la qual cosa suggereix que se li doni una atenció especial entre el professorat, com a primer destinatari de l'educació emocional. Per extensió el professorat hauria de contribuir al desenvolupament dels estudiants. (Bisquerra, 2003, p.27)

Aquesta formació ha de ser constant i per part de tot l'equip que forma el claustre, és una pràctica continuada. “L'educació emocional es pot entendre com un tema transversal en el qual participen la totalitat del professorat en les seves classes al llarg de tot el currículum acadèmic” (Álvarez et al. 2000, 588). Independentment de l'àrea que es treballi s'ha de tenir en compte sempre dins les aules les emocions dels infants.

Així com és important la formació del professorat per aquest canvi d'ensenyament, els centres educatius han de posar el seu gra d'arena perquè això sigui possible i perquè aquest canvi es pugui veure reflectit. “Les emocions són parts dinàmiques de nosaltres mateixos i, tant si són positives com negatives, totes les organitzacions, incloses les escoles, en van plenes” (Hargreaves, 1999, p.272). “Es necessita que l'escola s'impliqui en les competències emocionals. En l'educació formal ha d'estar present la instrucció en les àrees acadèmiques ordinàries i també el desenvolupament de competències bàsiques per a la vida i el benestar” (Bisquerra, 2011,p.17).

Molts mestres volen treballar les emocions fora formular-se la típica pregunta que com diu (Bach i Cobacho, 2002, p.128): “La tinc jo amb ells? El sol fet de ser capaç de formular-se serenament aquest interrogant és indicatiu d'una maduresa emocional considerable per part dels professionals de l'educació”.

4.1.4. Treball de l'Educació Emocional dins les aules

Ser conscients de la importància de fomentar l'educació emocional en l'aula perquè els alumnes avancin en els continguts curriculars i disciplinaris, ja que el desenvolupament d'aquesta educació emocional genera l'avanç acadèmic de l'alumnat.

En les aules hi ha d'haver un ensenyament emocional amb la part d'introducció de coneixements perquè és una manera que els alumnes puguin avançar correctament en el seu procés d'aprenentatge. “L'ensenyament no es pot reduir a la competència tècnica o als estàndards clínics. També implica una tasca emocional significativa” (Hargreaves, 1999, p. 291).

Segons Bisquerra (2011), algunes maneres d'introduir l'educació emocional dins les aules serien les següents:

“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”.

“Una organització flexible i democràtica a l'aula afavoreix el desenvolupament de la responsabilitat i la implicació de l'alumnat en el seu propi procés d'aprenentatge”. A més de crear un clima de seguretat on l'alumnat es senti còmode, tant amb els companys com amb el professorat, utilitzant sempre un llenguatge positiu. Convé més parlar d'oportunitats que d'impossibilitats; més portes obertes que de tancades... Parlant així de psicologia positiva, és a dir, es posa en evidència el limitat de centrar-se en els aspectes negatius i es veu la complementarietat i necessitat del positiu, potenciant així les qualitats bones dels infants i no frustrant als alumnes amb els seus aspectes negatius.

Assignar espais i temps pel benestar. (...) Posar panells per expressar emocions positives, fotos, escrits personals, donar les gràcies, manifestar agraïment, dedicar els primers cinc minuts del dia a comentar aspectes positius de la vida, el mateix en els darrers cinc minuts, la relaxació hauria de ser una activitat habitual en els centres educatius. Aprendre el valor del silenci, la calma, la tranquil·litat, viure sense presses, deixant temps per la introspecció, reflexió, presa de consciència del mateix benestar, respiració profunda, meditació, mindfulness, etc.

El sentit de l'humor és un pas més de l'anterior. L'humor no té per què disminuir la disciplina, sinó que pot augmentar el respecte cap al professor. Hem d'acceptar que l'aprenentatge suposa esforç i sacrifici; però això no és incompatible amb l'humor i la diversió. A més a més, cal tenir en compte que les activitats grupals propicien el benestar. (...) Realitzar dinàmiques de grup en classe pot afavorir l'aprenentatge i el benestar. Unes altres possibilitats són l'aprenentatge cooperatiu, role playing, Phillips 6/6, etc. Tenir expectatives

positives sobre l'alumnat ajuda al fet que es compleixi *l'efecte Pigmalión*. (...) Es tracta als alumnes com un "bon alumne" encara que en el principi no ho sigui i acaba comportant-se com a tal.

Les persones tendeixen a comportar-se així com creuen que s'espera que es comportin, això és el que ens vol oferir l'efecte Pigmalión. Totes aquestes maneres, mencionades anteriorment, d'introduir l'educació emocional dins les aules d'educació primària ens permeten que els alumnes puguin aprendre dins el canvi que ha suposat l'educació, a més de tenir un millor procés d'aprenentatge i donar importància a les emocions dels infants i de l'ambient en general de dins una aula. Ensenyar bé està carregat d'emoció positiva. Sense atenció a les emocions, els esforços de reforma educativa poden ignorar i fins i tot danyar alguns dels aspectes més fonamentals d'allò que es treballa a les aules. I és aquesta emoció positiva que ha d'oferir una aula d'educació primària perquè ensenyar a dins una aula implica una quantitat immensa de treball emocional.

La intel·ligència emocional és una de les habilitats de vida que haurien d'ensenyar-se, a més de les estratègies de prevenció i alfabetització emocional necessàries a través del sistema educatiu, sobretot dins les aules d'educació primària per l'important pes que té sobre el procés d'aprenentatge dels alumnes.

4.1.5. Participació de les famílies dins el centre educatiu i educació emocional dins les famílies

Segons el que estableix l'article 4.2 de la Llei orgànica 8/1985, de 3 de juliol, reguladora del dret a l'educació, els pares, mares o tutors legals han de participar i donar suport a l'evolució del procés educatiu dels fills o tutelats, així com conèixer les decisions relatives a l'avaluació i la promoció, i col·laborar en les mesures de suport o reforç que adopten els centres per facilitar el seu progrés educatiu.

"En Primària es produeix una ruptura en aquesta implicació, ja que es fa més explícita quan s'aconsegueix el tercer cicle" (Giró i Andrés, 2016, p.338). La relació entre els pares/mares i els mestres pot ajudar molt als mestres per tenir una idea de cada alumne i tenir en compte els seus punts forts i febles. Les famílies poden donar una ajuda valuosa

als professors per a diversificar l'educació i adaptar-la a les característiques personals dels seus fills i filles. Per una altra banda, poden aportar informació sobre les fortaleses i debilitats del centre i idear accions de millora compartides. L'escola sola i sense la participació de les famílies obtindrà resultats molt limitats en comparació amb els que es poden aconseguir si ambdues institucions actuen conjuntament.

“La participació de les famílies dins el centre educatiu es considera un factor vital en el desenvolupament social i personal i en l'èxit escolar, així com un factor protector contra el baix rendiment, la desafecció i l'abandon escolar” (Fernández-Abala, Goñi, Camino i Zulaika, 2016, p.48). La participació que tenen les famílies dins els centres educatius afecta en el procés d'aprenentatge dels alumnes i per tant, aquestes famílies haurien de tenir en compte aquest punt per tal de preocupar-se per la formació dels seus fills i filles.

La participació de les famílies és element clau del procés educatiu, ja que condiciona els resultats acadèmics i educatius dels alumnes. Existeix un cos d'investigació que corrobora la idea que la participació de les famílies en l'escola té un efecte positiu i durador en el desenvolupament del nin en el pla acadèmic i motivacional. (Rivas i Ugarte, 2014, p.162)

Tenir persones en les quals poder confiar i a les que poder expressar emocions, dificultats i opinions mentre es senten escoltats i acceptat té un gran impacte en el procés d'aprenentatge. El suport dels pares i mares juga un paper clau.

La dimensió emocional abraça els sentiments cap a l'escola, els mestres i els companys d'estudi. Per tant, podem dir que hi ha tres contextos associats amb la participació escolar: la família, els companys i l'escola. Perquè tot això sigui possible es necessita el suport de l'Administració pública. Bisquerra afirma:

Hem d'establir uns vincles estrets de col·laboració entre els centres educatius i les famílies, amb el suport de l'Administració pública, per enfocar un projecte social comú. A través dels centres educatius es pot arribar a les famílies. La qual

cosa és una forma d'ampliar la intervenció a la societat, en un intent d'arribar a tota la població. (Bisquerra, 2011, p.17)

Perquè tot això sigui viable cal formar a les famílies i donar serveis on puguin col·laborar i puguin informar-se respecte al centre educatiu dels seus fills i filles. Convé utilitzar els recursos de “l'espai familiar” o escola de mares i pares, xerrades, conferències, cursos, tallers, etc.

A les famílies en la participació en els centres educatius no els contem per a la presa de decisions, sinó per centrar-nos que la participació de pares, professors i alumnes passa perquè estiguin informats, debatin i aportin suggereixes al centre.

Segons la fundació Jaume Bofill (2013): Àrees de cooperació entre les famílies i els centres educatius:	
1	El centre com a font d'ajuda a les famílies – tutoria.
2	Col·laboració dels pares i mares en el centre.
3	Les famílies com a font d'ajuda per al centre.
4	Implicació dels pares i mares en les activitats d'aprenentatge dels seus fills i filles en casa.
5	Participació dels pares i mares en els òrgans de gestió i decisoris del centre.
6	Connexió i coordinació del centre i les famílies amb altres entitats comunitàries.

Taula 5

Àrees de cooperació Jaume Bofill. (Elaboració pròpia)

En qualsevol cas, són fonamentals els canals de comunicació entre famílies i docents.

Tutories individuals i col·lectives, notes, telefonades, correus electrònics, l'agenda escolar, etc., són els utilitzats encara que també hi ha llocs per a canals informals (en el pati, l'entrada i la sortida) i creix l'ús d'Internet i les plataformes que permeten un contacte més continuat. Un mal ús per excés o per defecte de la comunicació repercuteix també en les relacions entra famílies i docents. (Giró i Andrés, 2016, p.339)

L'educació emocional forma part, primerament, de les famílies, sense el suport i l'educació d'aquesta dins l'àmbit familiar no hi haurà un resultat adient. Per aquest motiu és tan important dedicar temps amb la família per aquesta educació de les emocions, fent feina i pràctiques on més endavant es veuran reflectides.

El lloc familiar és el lloc on s'aprèn a sentir, a expressar sentiments, a reaccionar sobre aquests. L'ambient que guarda la llar, la parella i la relació entre els membres que componen la família, genera situacions i experiències que van formant models de maneig i control de les emocions. (Pérez-Fuentes, Gázquez, Molero, Martos, Simón i Barragán, 2016, p.115)

L'educació de les emocions pretén afavorir una actitud vital sana i integradora en totes les persones, però necessitem algú que ens ajudi a comprendre les emocions i a manejar-les. Els pares i els professionals de l'educació, per aquest ordre, tenen una gran responsabilitat envers els infants i els joves. Hem de ser els primers a revisar les nostres actituds personals per ser capaços de viure i educar emocionalment. Sempre unint emoció i raó, sentiment i coneixement.

Els nens aprenen molt de les actituds dels pares i mares i per tant, tendeixen a actuar així com ho fan dintre de la seva família perquè és així que li han ensenyat. “Si pares i mares gestionen adequadament les seves pròpies emocions, podran ensenyar als seus fills una bona regulació i control de les seves emocions, amb l'objectiu de formar adults amb majors possibilitats d'èxit en la seva vida personal i professional” (Pérez-Fuentes et al., 2016, p.115). Però perquè tot això sigui possible cal una formació adient.

Així i tot, no hem de confondre termes, ja que molts cops es pensa que l'escolarització abraça tota mena d'educació pels nostres infants, sense tenir en compte l'educació de la família.

L'educació és un concepte molt més ampli, a l'escolarització, que es refereix a qualsevol procés d'aprenentatge en qualsevol context. Inclou, per tant, l'escolarització, l'educació en la família, la formació en les organitzacions i l'educació continua al llarg de la vida. (Bisquerra, 2011, p.16)

El sistema social ha canviat. Avui no es pot esperar que totes les famílies eduquin als seus fills amb una educació emocional com cal. Són dignes d'elogi les famílies que ho fan. Però la realitat és que hi ha un sector important de famílies que no ho treballaran. A

part de la falta de temps, no ho faran perquè no saben com fer-ho. Les famílies moltes vegades no estan preparades per educar en competències emocionals perquè no tenen els recursos ni els coneixements.

Els pares han d'evitar ignorar o descuidar la intel·ligència emocional, ja que és igual d'important que l'educació acadèmica. Educar amb intel·ligència emocional als fills i filles és potenciar les seves capacitats perquè aconseguixin un estat de felicitat i benestar, estats que són desitjables per part de les famílies.

Avui dia és clar que per tenir èxit en la vida no depèn únicament d'un coeficient intel·lectual (CI) sinó també d'un coeficient emocional (CE) que ve ofert des de l'àmbit familiar.

La família, emocionalment ofereix un procés de contenció, ajudant al nin o nina a aprendre a cuidar-se, a tenir confiança en si mateix, a ser capaç de prendre decisions, a adquirir valors i normes de conducta que li permetin adaptar-se a la cultura i societat que pertany. Així la família s'entén com un context social, educatiu i d'aprenentatge que, de donar-se les condicions adequades, pot contribuir al desenvolupament integral humà; és base fonamental per al desenvolupament de la intel·ligència emocional. (Pérez-Fuentes et al., 2016, p.116)

Els pares i mares són realment el fruit d'aprenentatge dels infants i on haurien d'entendre l'educació emocional pel desenvolupament dels fills i filles, treballant amb el concepte d'emoció i bones pràctiques o activitats emocionals.

4.1.6. Situació d'excepcionalitat pel confinament provocat per la COVID-19

Segons Andreas Schleicher (2020) la pitjor conseqüència del tancament de les aules pel coronavirus és la desaparició durant mesos del major igualador social: l'escola. És l'únic lloc on tots els nens i nenes reben el mateix tracte, fora de la situació personal que cada un té a casa seva. Per aquest motiu, és important que les famílies treballin a casa amb els seus fills o filles a més, dels professors que han de fer de mentors, inclús de treballadors socials i estar en contacte permanent amb els seus alumnes. Per tant, davant aquesta situació de desigualtat a les llars de les famílies més desfavorides com els factors que més influeixen a l'encletxa educativa, insisteixen que cal posar el focus en el benestar emocional d'infants i famílies i oferir-los suport educatiu durant i després del confinament. Des de la Universitat de les Illes Balears (UIB), la doctora de Ciències de l'Educació i membre del Grup de Recerca d'Educació i Ciutadania de la UIB, Francisca Salvà (2020) considera que s'han d'implementar mesures de suport educatiu i emocional a infants i famílies tant durant com després del confinament i d'aquesta manera mobilitzar recursos, tant a nivell de centre com de voluntariat.

En el curs vinent que es comenci hi podria haver una gran desigualtat, ja que hi haurà alumnes que no hauran assolit els coneixements necessaris, alumnes que hauran après molt en línia gràcies al suport dels seus familiars i d'altres que arribaran desmotivats. És això el problema de la tornada a les aules després d'aquest confinament, els estudiants hauran de dedicar més hores d'estudis, s'haurà d'involucrar a les famílies... No hi ha una resposta clara. Absolutament els docents hauran de modificar la seva forma d'ensenyar perquè els alumnes es puguin adaptar a la nova situació de després d'un confinament. Hauran d'escoltar més, detectar la necessitat de cada un i dissenyar noves formes d'aprenentatge per a encaixar els diferents contextos personals, els mestres no podran tornar com si res hagués passat.

Segons l'autor Miguel Àngel Alegre (2020), com parla en la fundació Jaume Bofill, entén que tota proposta educativa per oferir a nens i nenes haurà de tenir en compte les necessitats emocionals i psicològiques que tindran a conseqüència del confinament i el que la crisi del coronavirus hagi pogut provocar en el seu entorn. Realitzar un

acompanyament socioemocional, espais de tutorització individual o en petits grups adreçats a treballar la gestió de les emocions, les relacions interpersonals i l'autonomia. Després de la finalització del curs d'una manera immediata i de sis mesos lluny de les aules, dels mestres i tutors, serà necessari preveure recursos i accions que facilitin una acollida tranquil·la al centre educatiu, que permeti l'adaptació de l'alumne a l'escola als seus docents i companys, tenint en compte en tot moment el seu benestar socioemocional on s'incloguin activitats com ara respiració, jocs de rol, anàlisi de situacions socials, relaxament i introspecció.

Per altra banda, segons Lissete Navarro (2020), com parla en la fundació Pere Tarrés, diu que hi ha d'haver una funció de recuperació emocional, tenint en compte que els nens hauran passat moments complicats (amb el confinament, tal vegada amb persones malaltes del seu entorn, i sovint amb conflictes familiars a casa).

Les escoles són conscients del treball de les emocions durant aquest confinament, aquí hi ha dues escoles del municipi de Marratxí que ofereixen eines per les famílies dins les seves pàgines educatives. L'elecció d'aquestes dues escoles és realitzat perquè són les escoles que he tingut l'oportunitat de conèixer i treballar, a més són les que es situen més a prop del meu lloc de residència i hi tinc fàcil accés. Per tant, són dos exemples d'escoles per poder observar el tracte amb la situació de confinament o estat d'alarma cap a les famílies i els alumnes des del centre educatiu.

<p>Escola Es Liceu (Tauler de notícies de la pàgina del centre educatiu)</p>	<p>L'escola Es Liceu ofereix a les famílies informació, propostes i telèfons per poder prevenir situacions emocionals desfavorides i ajudar en tot moment als infants i les seves famílies.</p> <p>“Davant la situació d'excepcionalitat que vivim és necessari tenir en compte els efectes emocionals que el confinament pot tenir en l'alumnat, les famílies i en els professionals docents. Per aquest motiu us remetem un tríptic realitzat des de l'Institut per a la Convivència i l'Èxit Escolar amb recomanacions i telèfons de suport.” Es Liceu ofereix serveis a les famílies que necessitin ajuda en aquesta situació de confinament.</p>
---	---

CEIP Gabriel Janer Manila (Projectes de la pàgina del centre educatiu)	En aquest centre realitzen un projecte d'educació emocional posant en pràctica activitats diverses com: <ul style="list-style-type: none"> - Exercicis de relaxació. - Gaudir d'un lloc i un moment de tranquil·litat al racó de la calma. - Compartir i normalitzar les nostres experiències positives o negatives del dia a dia en el racó de les emocions. - Exercicis de mindfulness. - Els cercles de diàleg, que permeten conèixer-nos uns als altres més i millor, i prevenir i resoldre situacions de conflicte que puguin sorgir. Totes aquestes activitats les realitzen dins l'aula en els moments pertinents.
--	--

Taula 6

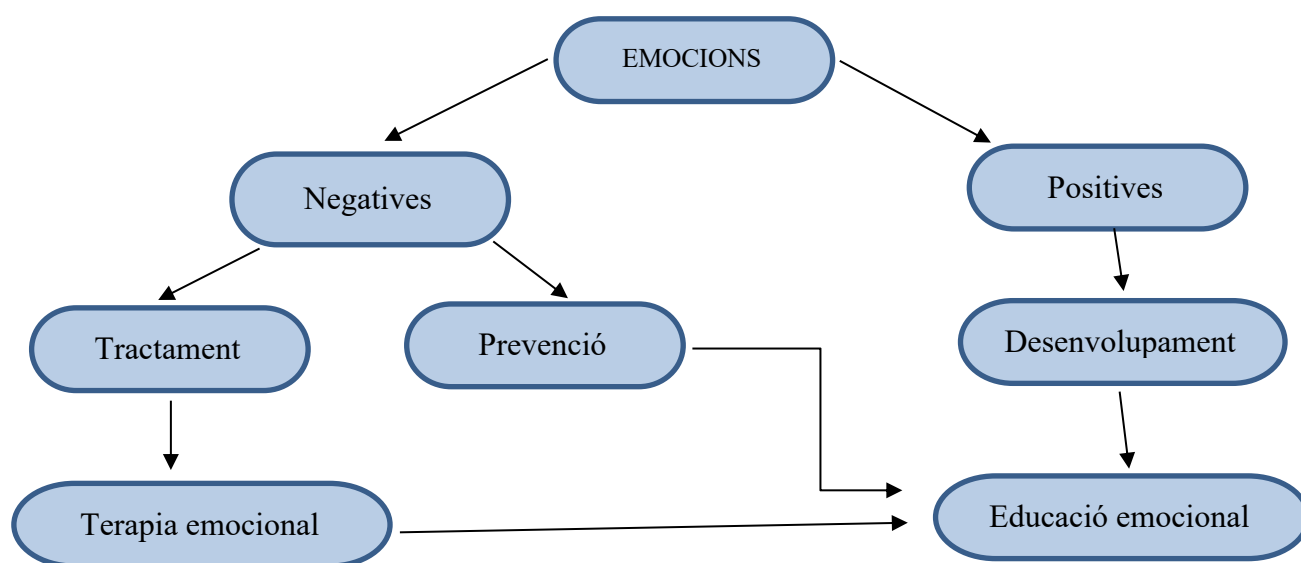
Centres educatius de Marratxí que treballen l'EE. (Elaboració pròpia)

Les escoles ofereixen als alumnes eines i propostes per treballar a casa en aquesta situació d'estat d'alarma. Són les famílies les que s'han d'implicar perquè sigui possible posar en pràctica aquestes activitats per tal que els infants puguin tenir un estat emocionalment estable. Cal dir, que no totes les famílies estan en les mateixes igualtats i per tant, la importància dels mestres en aquesta situació és clau per poder tenir en compte la situació de cada alumne en concret. Així doncs, l'aportació de maneres per poder treballar les emocions a casa és essencial, a més de les videoconferències amb els alumnes per parlar amb ells i que es sentin més acompanyats en tot moment. Seguidament es proposen activitats per dur a terme aquesta feina emocional dins l'àmbit familiar davant aquesta situació de confinament.

4.2. Treball de camp

4.2.1. Recull d'activitats per treballar diferents emocions durant una situació de confinament

L'educació emocional es proposa la prevenció dels efectes negatius de les emocions i el desenvolupament de les emocions positives. Així quedaria reflectit:



Imatge 2: Esquema del tractament de les emocions

(Bisquerra, 2000, p. 116)

Elaboració pròpia

4.2.1.1. Anàlisi del context per a identificar necessitats

Ens trobem en una situació de confinament on alumnes, pares i mares es troben a casa tancats, sense poder sortir i vivint situacions noves mai viscudes, això ens porta a reflexionar sobre la necessitat de treballar junts per poder afrontar el confinament familiar, a més de les possibles pèrdues familiars causades per la COVID. D'aquesta manera proposem un recull d'activitats per posar en marxa en aquestes situacions d'estat d'alarma i treballar les emocions dins casa amb les famílies, ja que en aquests moments les emocions són força majors que els continguts curriculars que es puguin

treballar. Els alumnes han de tenir una educació emocional per poder afrontar la situació el millor possible.

Cal dir, que no totes les famílies han viscut aquesta situació de la mateixa manera, ja que molts pares i mares han format part del que s'ha considerat professionals dels sectors essencials, i per tant, han estat fent feina. Per aquest motiu, es podria fer una variant en aquestes situacions i proposar aquests tipus d'activitats a les persones que cuiden i es queden amb els infants. A més, es podrien realitzar videoconferències amb els tutors corresponents dels alumnes perquè l'escola treballi almenys una hora a la setmana una sessió d'educació emocional podent realitzar aquests tipus d'activitats virtualment, tenint així un "temps d'educació emocional virtual" per aquells alumnes que els seus familiars no s'hi poden dedicar.

Una opció metodològica seguida per realitzar aquestes activitats virtualment seria en petits grups, és a dir, dividir els alumnes en dos o tres grups, depenent del nombre total d'alumnes d'una classe, per poder treballar de manera més dinàmica i amb un grup reduït. El tutor/a assignaria cada alumne a un grup i a cada grup una hora diferent. Són activitats de curta durada.

Una altra opció metodològica seria realitzar les activitats en el moment de post confinament, en les classes semipresencials, on hi hauria un nombre reduït d'alumnes i es podrien realitzar les activitats de la mateixa manera però de manera presencial. Cada setmana podria realitzar la mateixa activitat un grup diferent.

En aquest recull d'activitats tindrem en compte les emocions que més es veuen afectades en aquest confinament tenint en compte les 4 emocions bàsiques (alegria, ira, por i tristesa).

4.2.1.2. Objectius

Els objectius van encaminats a treballar les emocions mitjançant activitats juntament amb les famílies o a través de videoconferències amb els respectius tutors.

- Aprendre i millorar el coneixement de les emocions en un mateix.
- Gestionar les emocions a través d'activitats.
- Treballar juntament amb les famílies/tutors les emocions.
- Fer front a la situació de confinament a través de l'educació emocional.

4.2.1.3. Activitats emocionals

Durant una situació de confinament cal treballar a casa dinàmiques d'organització i d'escolta a un mateix per tant, per començar, proposarem dues activitats necessàries per poder realitzar cada dia o de tant en tant durant un estat d'alarma.

Una activitat per fer primerament dins la família o en una videoconferència amb els alumnes per treballar la gestió emocional, seria l'activitat "coneixent-nos" adaptada de García (com es cita en Bisquerra, 2011, p. 210).

ACTIVITAT 1	CONEIXENT-NOS. La meva gestió emocional
Autor/a: Ester García Navarro → García (com es cita en Bisquerra, 2011)	
OBJECTIUS: <ul style="list-style-type: none">- Prendre consciència de les nostres emocions.- Aportar una eina de gestió emocional que ens ajudi a millorar com ens sentim i ser conscients que nosaltres mateixos podem canviar el nostre estat emocional.	
MATERIAL: <ul style="list-style-type: none">- Fulla de treball: Activitat 1 – CONEIXENT-NOS. La meva gestió emocional. (<i>Annex 1. Fulla de treball: Activitat 1 – CONEIXENT-NOS. La meva gestió emocional</i>)	
EXPLICACIÓ: <p>El nen o nena haurà d'emplenar adequadament la fulla de treball. Per poder emplenar la fulla de treball convé saber que cada una de les quatre àrees anteriors correspon a una pregunta que ens podem fer nosaltres mateixos per a conèixer què sentim en una situació concreta.</p> <p>Aquesta fulla de treball la podem utilitzar tantes vegades com ens sigui convenient, de fet com més cops la utilitzem, més fàcilment la podrem incorporar en la nostra vida diària i utilitzar-la de forma quasi automàtica.</p>	
EDAT I ADAPTACIÓ A LES DIFERENTS EDATS: <p>Aquesta activitat és pensada per realitzar a qualsevol curs d'educació primària. Alguna adaptació per edats més petites seria realitzar-la de manera oral.</p> <p>Adaptació per realitzar-la a través de videoconferència: Enviar el full de treball per correu o dictar oralment les preguntes per tal que les puguin copiar o contestar al moment, realitzant l'activitat oralment. També es podrien copiar i donar un temps per poder expressar i pensar el que realment senten en el moment per realitzar l'activitat.</p>	
TEMPORALITZACIÓ I METODOLOGIA: <p>Es tracta d'un exercici individual i d'interiorització. El temps aproximat per a la seva realització és entre 15 i 20 minuts. És important que el nen/a pugui llegir, analitzar i reflexionar les seves aportacions un cop hagi acabat l'activitat.</p>	

Un cop hagi finalitzat, es preguntarà si ho vol compartir o si ho comparteix tota la família o grup-classe i d'aquesta manera poder observar diferents aportacions i visions quasi sempre molt enriquidores.

Taula 7

Activitat 1: Coneixent-nos. (Elaboració pròpia)

El dia a dia no ens permet massa temps per cuidar-nos i practicar activitats d'oci o simplement estar en família el temps que ens agradaria. Per tant, en aquests moments és important saber gestionar el temps amb família i poder organitzar el dia.

ACTIVITAT 2	Organitzar-se per a sentir-se millor
Autor/a: Ester García Navarro → García (com es cita en Bisquera, 2011)	
OBJECTIUS: <ul style="list-style-type: none"> - Practicar un mètode per a reorganitzar el dia a dia. - Ser conscients de la importància de practicar activitats que motiven per a aconseguir un major benestar. - Treballar la idea que per a cuidar als altres és important començar per cuidar-nos a nosaltres mateixos. - Conscienciar de la importància d'aprendre a compartir i transmetre el benestar. 	
MATERIAL: <ul style="list-style-type: none"> - Cartolina o full, retoladors o pintures. - Graella: Activitat 2 – Organitzar-se per sentir-se millor. (<i>Annex 2. Graella: Activitat 2 – Organitzar-se per a sentir-se millor</i>) 	
EXPLICACIÓ: <p>Un bon començament per a aquesta activitat pot ser llançar dues preguntes enlaire, de manera reflexiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quines activitats ens motiven i ens omplen? - Quant de temps li podríem dedicar? <p>Amb aquestes preguntes el que volem és detectar quines activitats els hi agrada més realitzar als nens, a més de reorganitzar si disposes de més temps per a practicar aquestes activitats d'oci que els motiven, els omplen i els hi aporten energia.</p> <p>Es tracta d'equilibrar i reorganitzar l'agenda per a practicar més les activitats que tenen un sentit, proporcionen satisfacció i gaudeixen d'un major benestar emocional.</p> <p>En primer lloc, cada un haurà de dibuixar un cercle en la cartolina o full i el dividiran en diferents parts. Cada una d'aquestes parts correspon a cada una de les activitats que desenvolupen durant la setmana (sense tenir en compte el confinament), escola, família, esport, relacions socials... S'ha de deixar clar que el "cercle de vida" que dibuixen ha de reflectir la seva vida tal com és ara i que poden denominar i dibuixar cada part del pastís com ells desitgin.</p> <p>Un cop l'hagin fet, se'ls demana que dibuixin un altre cercle al costat o darrere amb el que realment li volen dedicar temps, el "cercle de vida ideal". Seguidament ho hauran de comparar i comentar-ho amb</p>	

tota la família per saber el que realment ens omple i saber en quines activitats dediquem més o menys temps i en quines voldríem tenir més o menys dedicació. Com a reflexió, es pot plantejar que anotin els canvis que proposen fer amb una graella que es mostrarà en l'annex.

En haver compartit cada un la seva reflexió, es podria crear l'horari del dia realitzant una activitat almenys, que puguin realitzar tot junts, i omplin emocionalment a cada un dels familiars.

EDAT I ADAPTACIÓ A LES DIFERENTS EDATS:

Aquesta activitat és pensada per realitzar a qualsevol curs d'educació primària. Algunes adaptacions per edats més petites seria realitzar-la fent dibuixos envers escriure dins el "cercle de vida".

Adaptació per realitzar-la a través de videoconferència: Es podria realitzar oralment amb el grup-classe o donar les indicacions oralment i que cada un d'ells realitzin l'activitat independentment. Cal informar amb anterioritat del material que s'ha d'utilitzar per fer la sessió, ja que ho haurien de tenir preparat per tal que tot funcioni en el temps establert. Seguidament, ho podrien compartir amb el grup-classe o simplement demanar que realitzin un horari on es compleixin les activitats que més els hi omplen o que més els agradi fer per poder realitzar-les sempre que es pugui i en el major temps.

TEMPORALITZACIÓ I METODOLOGIA:

Es tracta d'un exercici individual però que s'ha de realitzar amb tota la família o grup-classe per tal de poder comentar i arribar a acords. El temps és de 30 minuts aproximadament.

Taula 8

Activitat 2: Organitzar-se per a sentir-se millor. (Elaboració pròpia)

- LA IRA

La ira ha tingut diversos significats en la investigació psicològica. A causa de tots els significats, pareix consolidar la ira com una de les emocions bàsiques. (Pérez, Redondo y León, 2008). Per a poder fer front a aquests casos, és recomanable que els pares/mares/tutors i tutores practiquin i aprenguin diferents tècniques de regulació emocional i de tolerància a la frustració. Per tant, saber mantenir la calma per part dels pares/mares/tutors i tutores davant aquestes situacions, serà clau. Si els nostres fills o alumnes s'alteren i nosaltres ens alterem encara més, les nostres mateixes emocions ens envairan de tal manera que no podrem reconèixer i acceptar les seves i ajudar-los en la seva regulació emocional.

Per treballar la ira dins el confinament familiar o virtual amb el grup-classe proposem el següent:

ACTIVITAT 3	ENS RELAXEM
Autor/a: elaboració pròpia	
OBJECTIUS: <ul style="list-style-type: none"> - Relaxar el cos. - Concentrar la ment. - Generar el gust pel silenci. - Tornar a la calma en un moment d'ira. 	
MATERIAL: <ul style="list-style-type: none"> - Ordinador o qualsevol tecnologia per poder veure el vídeo. (<i>Annex 3. Vídeo: Activitat 3 – RESPIREM</i>) - Estora o racó còmode per poder realitzar l'activitat. 	
EXPLICACIÓ: <p>Primerament buscarem un racó o espai còmode per poder realitzar aquesta sessió d'ira o activitat per treballar aquesta emoció.</p> <p>Seguidament posarem el vídeo "RESPIRA" i es mirarà amb l'infant, acompanyant així la seva consciència i comprensió del vídeo, així com captar el missatge, realitzant un treball de respiració. Aquest vídeo es posarà prèviament per començar a calmar la ira provocada. El vídeo parla de la ira i de la seva tornada a la calma després d'aquesta emoció d'ira.</p> <p>Finalment es farà l'activitat de respiració i relaxació. S'explica a l'infant que en aquesta tècnica hem de centrar-nos en la nostra respiració. Amb ella s'afavoreix el silenci i el desenvolupament de la capacitat d'atenció. Suposa recuperar la naturalitat amb la qual es comença a respirar quan naixem. La posició que requereix és asseguts i es realitza amb els ulls tancats. Pràcticament inspirant pel nas i expirant per la boca. Es pot posar una mà sobre el ventre per notar com baixa i puja simultàniament, senyal que l'exercici s'està realitzant correctament. Els pares/mares/tutor o tutora han de realitzar conjuntament l'activitat perquè l'infant pugui notar l'espai de calma i respiració.</p> <p>Per a finalitzar mantindrem els ulls tancats uns 30 segons agraint el moment de tranquil·litat.</p>	
EDAT I ADAPTACIÓ A LES DIFERENTS EDATS: <p>Aquesta activitat és pensada per realitzar a qualsevol curs d'educació primària. Alguna adaptació per edats més grans seria no seguir el vídeo "RESPIRA" amb els infants, sinó que ells ho puguin entendre sols. Per edats més petites sí que es podria seguir el vídeo amb ells perquè puguin captar adequadament el missatge.</p> <p>Adaptació per realitzar-la a través de videoconferència: Es pot compartir el vídeo a la pantalla de la videoconferència per poder veure el vídeo tot el grup-classe junts i així ens assegurarem que tothom ho mira en el mateix moment. Després del vídeo es podria comentar per aquells alumnes que no hagin entès clarament el missatge. Seguidament, l'activitat de respiració i relaxació es podria realitzar amb tot el grup-classe alhora, donant les pautes a seguir d'inspiració i expiració.</p>	
TEMPORALITZACIÓ I METODOLOGIA: <p>Es tracta d'un exercici individual que es realitza conjuntament i per tant tan sols necessitem els minuts</p>	

que dura el vídeo del començament i 5/8 min de l'exercici de respiració. A més del temps necessari per comentar l'activitat.

Taula 9

Activitat 3: *Respirem*. (Elaboració pròpia)

- L'ANSIETAT

Segons Rusiñol (2003) les reaccions d'ansietat solen sobrevenir quan a la persona li manquen mitjans (personals, intel·lectuals, emocionals, econòmics, socials...) per afrontar les pressions i tensions que se li presenten en la vida quotidiana. A part del sentiment d'inquietud o d'intranquil·litat, la persona adverteix, a poc a poc, com va perdent el domini de si mateixa. Això ens pot passar en una situació de confinament, on els individus que formen la família es poden sentir en un moment que manquen de mitjans i els porta a pressions i tensions.

Una activitat per treballar aquesta emoció és la següent:

ACTIVITAT 4	Anem a imaginar
Autor/a: elaboració pròpia	
OBJECTIUS: <ul style="list-style-type: none">- Aprendre a controlar la mateixa conducta a través del mateix moviment.- Aprendre a canalitzar i controlar les emocions negatives, que ens porta a l'ansietat, a través d'activitats de relaxació.	
MATERIAL: <ul style="list-style-type: none">- Estora o racó còmode per poder realitzar l'activitat.- Narració del "viatge en una bombolla de cristall". (<i>Annex 4. Narració: Activitat 4 – Anem a imaginar</i>) (Narració de https://www.efdeportes.com/efd92/relaj.htm)- Aparell de so per posar la música. <p>Música recomanada: Enya, Chill Out, Nazca, Vangelis, Mike Oldfield... o qualsevol tipus de música calmada. (<i>Annex 5. Enllaços musicals: Activitat 4 – Anem a imaginar</i>)</p>	
EXPLICACIÓ: <p>Aquesta activitat consisteix a deixar volar la imaginació per a poder controlar les nostres emocions negatives i deixar aflorar les emocions positives per a relaxar-nos i oblidar allò que ens provoca mal estar emocional.</p> <p>Aquesta activitat es realitza en 3 fases:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Fase de tensió i desinhibició: actuarem per parts corporals iniciant des del cap fins als peus. Es tracta de contreure o posar en tensió de forma ràpida i accentuada una part i, a continuació, procedir a relaxar-la lentament. Un cop s'han anat relaxant els diferents grups musculars, es passa a la següent fase. Juguem amb la respiració, prenent aire ràpidament i expulsant	

<p>lentament.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Fase de concentració mental i relaxació: Es llegirà la narració “Un viatge en una bombolla de cristall” mentre que els nens o nenes escolten amb els ulls tancats i completament relaxats. Per tant, necessitem que es llegeixi a mitja veu, lentament i amb pauses. 3. Fase de volta a la normalitat o de despertar: utilitzarem música calmada que convidi a un despertar agradable i lent de l’estat de passivitat anterior. Mentre acabarem de llegir el final de la nostra narració. <p>Finalment, podrem parlar amb l’infant sobre quines han estat les sensacions que ha tingut en realitzar aquesta activitat i si ha estat agradable realitzar-la. D’aquesta manera podrem realitzar la mateixa activitat amb una altra narració per tal de poder tornar a canalitzar i controlar les emocions negatives que ens porta l’ansietat.</p>
<p>EDAT I ADAPTACIÓ A LES DIFERENTS EDATS:</p> <p>Aquesta activitat és pensada per realitzar a qualsevol curs d’educació primària. Alguna adaptació per edats més petites seria fer una narració més curta per tal que no es cansin en el moment de realitzar l’activitat o llegir un altre tipus d’història més infantil.</p> <p>Adaptació per realitzar-la a través de videoconferència: S’explicarà el dia anterior als nens el que es farà en aquesta sessió i es puguin preparar per estar en un lloc adequat i còmode, sense que ningú els pugui molestar o interrompre l’activitat, ja que és una activitat de relaxació. El tutor/a llegirà la narració i la música la posarà en la videoconferència, així podrem veure com tots els alumnes realitzen l’activitat a l’hora.</p>
<p>TEMPORALITZACIÓ I METODOLOGIA:</p> <p>Aquesta activitat es realitza amb tota la família, només amb els fills o tot el grup-classe de la videoconferència, inclús basta sigui una persona que realitzi l’activitat. La sessió pot durar 30/40 minuts aproximadament.</p>

Taula 10

Activitat 4: Anem a imaginar. (Elaboració pròpia)

- LA POR

La por és una de les emocions bàsiques que compartim tant humans com animals. En el desenvolupament de la persona, la por juga un paper clau, ja que gràcies a ell, els humans poden detectar els perills i actuar ràpidament per a augmentar les probabilitats de supervivència. De l’emoció bàsica de la por es desprenen un conjunt d’emocions relacionades que constitueixen una gran família: temor, terror, pànic, horror, preocupació, fòbia, etc.

L’activitat que es proposa és la següent:

ACTIVITAT 5	El surfista
Autor/a: Carolina Moreno Romero (com es cita en Bisquerra, 2011)	
OBJECTIUS: <ul style="list-style-type: none"> - Anomenar les pors per a tenir un major autoconeixement i per a poder elaborar estratègies que ens ajuden a afrontar-los de la manera més adequada. - Classificar les pors segons el grau de preocupació per a poder ser conscients de quines poden crear situacions de major estrès o ansietat. 	
MATERIAL: <ul style="list-style-type: none"> - Fulla de treball: El surfista. (<i>Annex 5. Fulla de treball: Activitat 5 – El surfista</i>) 	
EXPLICACIÓ: <p>Primerament es diu que avui treballarem la por, és oportú donar una explicació adequada per a no sentir vergonya per tenir por, ja que a vegades la vergonya pot fer que no es parli de pors que podrien ser solucionats simplement compartint.</p> <p>En la primera part de l'activitat s'emplenarà una fulla que hauran d'escriure, per ordre de major a menor grau de preocupació, les cinc pors més importants que identifiquem en nosaltres. Un cop haver escrit tota la família les cinc pors, s'explica la metàfora del surfista. Aquesta metàfora tracta de veure les pors escrites en la llista com a ones que el surfista ha de fer front. Al llarg de la nostra vida les pors sempre estan present i està en les nostres mans superar-los igual que el surfista supera les ones muntant en la seva taula. Però és important tenir present que de la mateixa manera que el surfista s'ajuda amb la taula, les persones disposen de recursos propis que poden ajudar a fer front als problemes. Saber quins són els nostres recursos ens ajudarà a tenir una actitud més proactiva i decidida a fer front a les ones (pors).</p> <p>Després d'explicar la metàfora es pot emplenar la columna que duu per nom <i>La meva taula</i>. En aquesta columna s'haurà d'anotar aquells recursos personals que ens ajudaran a superar les pors.</p>	
EDAT I ADAPTACIÓ A LES DIFERENTS EDATS: <p>Aquesta activitat és pensada per realitzar a qualsevol curs d'educació primària. Algunes adaptacions per edats més petites seria realitzar-la de manera oral.</p> <p>Adaptació per realitzar-la a través de videoconferència: Enviar el full de treball per correu, dictar oralment la graella que s'ha d'emplenar per tal que ho puguin copiar o contestar al moment, realitzant l'activitat oralment. També es podrien copiar i donar un temps per poder expressar i pensar el que realment senten en el moment per realitzar l'activitat.</p>	
TEMPORALITZACIÓ I METODOLOGIA: <p>Aquesta activitat es realitza individualment i es pot compartir amb la família o el grup-classe de la videoconferència si cada persona ho decideix així. El temps és variable depenent de si es vol comentar o compartir però per realitzar l'activitat aproximadament 20 minuts.</p>	

Taula 11

Activitat 5: El surfista. (Elaboració pròpia)

- LA TRISTESA

L'emoció de la tristesa sorgeix de l'experiència de la pèrdua d'alguna cosa o algú amb qui hem establert un vincle afectiu. Aquest vincle afectiu està en l'origen de la tristesa. Quan desapareix la figura d'afecte pot produir tristesa. Això suggereix que els pares, mares i educadors que vulguin treballar amb els seus fills/filles o alumnes la tristesa tinguin present la vinculació emocional. En els moments d'una pandèmia els hi pot afectar, en els nens i nenes, als seus familiars més propers i el dol per la pèrdua d'una persona estimada és necessari.

Una activitat per treballar aquesta emoció de tristesa seria l'activitat "Pot passar..."

ACTIVITAT 6	Pot passar...
Autor/a: Mireia Cabero Jounou (com es cita en Bisquerra, 2011)	
OBJECTIUS:	
<ul style="list-style-type: none">- Comprendre la normalitat de la finitud dels vincles i de les experiències.- Promoure l'acceptació davant la pèrdua per a enfortir la tolerància a la frustració.	
MATERIAL:	
<ul style="list-style-type: none">- Paper- Material d'escriptura (bolígraf, llapis, retoladors...)	
EXPLICACIÓ:	
<p>Es tracta de fer una roda de coses que ens poden passar, de tot tipus, favorables i desfavorables. El que s'ha de fer és posar "Pot passar..." i seguir la frase com cada un vulgui. Poden sortir exemples com: "Pot passar que em trobi 2 euros en el carrer" o "Pot passar que el meu ca es posi malalt", etc. Quan ja tota la família o grup-classe de la videoconferència tingui escrites 5 frases, les comentarem i parlarem de què ens passa quan ens succeeixen aquestes coses, amb la idea de parlar de les emocions que ens generen. Un cop acabat de parlar, es tornarà a fer una ronda de 5 frases amb el començament "Pot passar que perdi...". Quan ja hagin acabat es demana: Què acostumem a fer quan es perden aquestes coses? I quan surti la resposta "em compro una altra igual" s'iniciarà una reflexió sobre la importància de no gestionar la frustració per mitjà de la substitució, sinó acceptar a la pèrdua del que ja no hi és. Per tal d'explicar amb normalitat que no hem de substituir sinó que hem d'aprendre a estar sense ell.</p>	
EDAT I ADAPTACIÓ A LES DIFERENTS EDATS:	
<p>Aquesta activitat és pensada per realitzar a qualsevol curs d'educació primària. Alguna adaptació per edats més petites seria realitzar-la de manera oral i reduint el nombre de frases.</p> <p>Adaptació per realitzar-la a través de videoconferència: Primerament s'hauria d'avisar abans als alumnes el que es farà a la videoconferència. Seguidament, el tutor/a de manera oral els hi demanarà que escriguin les 5 frases a un paper i donar temps per després parlar del que s'ha escrit.</p>	
TEMPORALITZACIÓ I METODOLOGIA:	
Aquesta activitat es pot realitzar en un espai on hi hagi una taula per escriure o simplement estirats	

enterra. La seva duració és variable depenent del nombre de persones i del temps necessari per escriure les frases al paper.

Taula 12

Activitat 6: Pot passar... (Elaboració pròpia)

- LA FELICITAT

Segons Cabero (com es cita en Bisquerra, 2011) la felicitat personal requereix consciència emocional, coherència i accions. Cada un és responsable de la seva pròpia felicitat i de generar circumstàncies per a ser feliços. Existeixen dos actius de la felicitat: construir una identitat positiva i construir una vida positiva. La felicitat és més aviat la conseqüència de com ens construïm com a persones (identitat positiva) i de com estem en el món (vida positiva).

La vida positiva es treballa amb activitats i les seves corresponents reflexions amb tres pilars inspiradors: la vida com emocions positives, la vida com implicació i la vida significativa.

Es suggereix a pares, mares i educadors que des d'edats primerenques estimulin el seu desenvolupament.

ACTIVITAT 7	Et vull donar les gràcies
Autor/a: Mireia Cabero Jounou (com es cita en Bisquerra, 2011)	
OBJECTIUS: <ul style="list-style-type: none">- Reconèixer el significat emocional de la paraula “gràcies”.- Fer ús d'aquest terme de manera natural.- Generar emocions positives als altres.	
MATERIAL: <ul style="list-style-type: none">- Estora o racó còmode per poder realitzar l'activitat.	
EXPLICACIÓ: <p>Aquesta activitat es pot realitzar molt freqüentment, ja que és una activitat agradable per forma un ambient acollidor amb la família o amb el grup-classe. Cada un pensa a qui li ha de donar les gràcies i explica la raó per la qual li dona les gràcies.</p> <p>Cada cop li hauran de donar les gràcies a un membre diferent de la família o a un company de classe fins a haver donat les gràcies a tots els components de la família o companys. És a dir, tota la família o companys han de tenir les gràcies de tots. Per exemple: <i>Gràcies mamà per fer-me el dinar cada dia; gràcies germà per fer-me riure i jugar amb mi; gràcies amic per jugar cada dia amb mi...</i></p> <p>En haver parlat tots i donar les gràcies a tots, es podrà reflexionar respecte de l'emoció d'agraïment, del que ens passa quan sentim que algú està fent alguna cosa per nosaltres desinteressadament.</p>	

EDAT I ADAPTACIÓ A LES DIFERENTS EDATS:

Aquesta activitat és pensada per realitzar a qualsevol curs d'educació primària.

Adaptació per realitzar-la a través de videoconferència: Realitzar l'activitat oralment, donant el torn a cada alumne/a i controlant que tots tinguin l'oportunitat de donar les gràcies almenys a un company de la videoconferència.

TEMPORALITZACIÓ I METODOLOGIA:

Aquesta activitat es pot realitzar en un espai còmode per a tots. La seva duració és variable depenent del nombre de persones i del temps necessari per pensar i donar les gràcies.

Taula 13

Activitat 7: Et vull donar les gràcies. (Elaboració pròpia)

- L'ESPERANÇA

Segons la gran enciclopèdia catalana, l'esperança és un estat d'ànim optimista basat en resultats favorables relacionats a esdeveniments de la mateixa vida. Per tant, és important tenir aquest sentiment d'esperança i treballar-la durant una situació de confinament per tenir una ment positiva a l'estat d'alarma que es pot viure en dit moment de confinament. És clau poder tenir una actitud positiva per poder fer front d'una manera més lleugera i no un pensament negatiu que ens pot dur a emocions negatives així com l'ansietat, la por, la tristesa, etc. La manera de treballar l'esperança és amb la meditació, relaxació i respiració. Per aquest motiu, es presenten tres activitats de respiració. Els exercicis de respiració per a nins són tant útils com beneficiosos. No només els ajuda a controlar molt millor les seves emocions, sinó que a més, milloren la seva capacitat d'atenció i focalització.

Aquestes activitats són una adaptació de Castellano (2011):

ACTIVITAT 8	RESPIREM
Autor/a: Manuel J. Castellano Beltrán	
OBJECTIUS:	
<ul style="list-style-type: none"> - Tenir consciència de la nostra respiració. - Adoptar aspectes higiènic corporals. - Treballar l'esperança mitjançant la respiració. 	
MATERIAL:	
<ul style="list-style-type: none"> - Espai o racó còmode on es puguin estirar enterra i hi hagi tranquil·litat. 	
EXPLICACIÓ:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Activitat millora de la mecànica respiratòria, elasticitat de la caixa toràcica → Asseguts en una cadira deixar caure les mans al costat del cos. Durant una llarga i lenta inspiració es giren els 	

<p>braços i les espatlles cap endavant. A aquesta acció li segueix una apnea inspiratòria de 3-5 segons.</p> <p>Durant l'aspiració es giren els braços i les espatlles cap a la posició d'inici. A aquesta acció li segueix una apnea aspiratòria de 3-5 segons. Repetir el cicle complet 5 cops.</p> <p>2. Activitat avaluació de la respiració → Tombats en la panxa enlaira, es col·loca una mà sobre la caixa toràcica i l'altra sobre l'abdomen, respirant normalment.</p> <p>Comprovar com la respiració queda continguda en l'àmbit toràcic no expandint-se el diafragma cap a l'abdomen, necessitant-se l'entrada de més aire, augmentant així el nombre d'inspiracions.</p> <p>Una alternativa per a comprovar això és situar un objecte en la caixa toràcica i un altre a l'abdomen (paper, pilota...) i comprovar de manera visual el comentat anteriorment.</p> <p>3. Activitat millora de la dinàmica respiratòria, entrenar la respiració diafragmàtica → Tombats amb la panxa enlaire, col·loquem les cames flexionades i les mans aferrades als genolls. Efectuar una llarga aspiració acompanyada amb la flexió de les cames sobre l'abdomen i aixafant la part baixa del tòrax.</p> <p>Començar una lenta i profunda inspiració, portant els genolls cap a la seva posició inicial, portant el diafragma cap a la part baixa.</p>
<p>EDAT I ADAPTACIÓ A LES DIFERENTS EDATS:</p> <p>Aquesta activitat és pensada per realitzar a qualsevol curs d'educació primària. Algunes adaptacions per edats més petites seria realitzar-la amb postures més fàcils i accessibles a ells, així com l'activitat 2.</p> <p>Adaptació per realitzar-la a través de videoconferència: En aquesta activitat el tutor/a guiarà la sessió i en cada activitat donarà les pautes a seguir, així com els moments d'inspiració i expiració, és important que per aquesta activitat sigui un grup reduït.</p>
<p>TEMPORALITZACIÓ I METODOLOGIA:</p> <p>Aquesta activitat es realitza amb tota la família/grup-classe o es pot realitzar només els fills o filles i el pare o mare va guiant l'activitat. El temps d'aquestes activitats és variable però normalment no supera els 15 minuts de durada.</p>

Taula 14

Activitat 8: Respirem. (Elaboració pròpia)

- L'EMPATIA

Segons Lisette Navarro (2020) com diu en la fundació Pere Tarrés, l'empatia és la capacitat de connectar de manera correcta i sincera amb els sentiments i emocions d'una altra persona. Ningú pot viure el mateix que l'altre, però el que sí compartim són els possibles sentiments que una situació ens pot generar. Treballant amb nins que han sofert la pèrdua d'algun familiar o la separació dels seus pares podem detectar com les emocions poden ser diferents a d'altres alumnes que no han patit aquestes situacions.

Una dificultat de l'empatia es troba en detectar quina és l'emoció que pot estar sentint l'altre: ràbia o frustració? Tristesa o desmotivació? Hem d'estar preparats per a connectar realment amb els sentiments de persones que viuen situacions de pèrdua i dol extremes. Aquesta activitat que es proposa és una adaptació de:

Izal, C. (2005). *Tutoría de valores con preadolescentes. Propuestas para trabajar con estudiantes de 10 a 14 años*. Madrid: CCS.

ACTIVITAT 9	El jardí de la convivència
Autor/a: Carmen Izal Mariñoso	
OBJECTIUS: <ul style="list-style-type: none"> - Identificar les diferències entre les altres persones. - Respectar les diferències dels altres. - Comprendre el valor de la convivència. 	
MATERIAL: <ul style="list-style-type: none"> - Fulls o cartolines. - Tisores. - Material d'escriptura (bolígrafs, retoladors...). 	
EXPLICACIÓ: <p>L'activitat es realitza en dues fases:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tota la família o grup-classe dibuixa una flor amb diferents pètals, en cada pètal ha d'escriure 5 coses que els hi agradaria millorar en la convivència amb la família o amb el grup-classe. Per exemple: jugar més temps tots junts, no enfadar-se tant, ajudar més a casa... 2. Després d'haver construït la flor, la passaran a un altre membre de la família o company i aquest membre darrere de cada pètal ha d'escriure una proposta o millora per poder fer front a les coses que ha posat el fill, mare, pare, germà, padrina, company... <p>Es deixa un temps perquè responguin i després es fa una posada en comú perquè es pugui parlar amb la família o amb la classe i veure com es pot millorar la convivència i quines propostes hi ha. Quan ja estigui tot parlat es posaran les flors en algun lloc que es pugui anar a consultar a casa o a l'aula quan hi hagi algun moment de confusió de convivències.</p>	
EDAT I ADAPTACIÓ A LES DIFERENTS EDATS: <p>Aquesta activitat és pensada per realitzar a qualsevol curs d'educació primària. Alguna adaptació per edats més petites seria realitzar-la de manera oral o en lloc d'escriure en els pètals, fer un dibuix del que vulguin dir.</p> <p>Adaptació per realitzar-la a través de videoconferència: Per fer-la per videoconferència es faria de manera oral i donant torn d'un en un perquè els alumnes puguin dir coses per millorar la convivència amb la classe o amb la família. Seguidament es tronarà a fer una ronda perquè es puguin donar propostes i millores per poder tenir una millor convivència.</p>	

TEMPORALITZACIÓ I METODOLOGIA:

Aquesta activitat es pot realitzar en qualsevol lloc de la casa amb una taula o estirats en terra, la sessió pot tenir una durada de 30 minuts aproximadament.

Taula 15

Activitat 9: El jardí de la convivència. (Elaboració pròpia)

4.2.1.4. Quadre resum

Quadre resum de les emocions amb els seus desencadenants, les seves respostes i les activitats que es podríem dur a terme per treballar cada una d'aquestes emocions.

EMOCIÓ	DESENCADENANT	RESPOSTA IMPULSIVA	ACTIVITATS
Ira	Frustració	-Agresiva -No agresiva (implicar-se en l'activitat o parlar)	-Activitat física -Relaxació -Distracció
Ansietat	Preocupació	-Estrès	-Relaxació -Meditació
Por	Perill Inseguretat Amenaça	-Immobilitat -Estrès -Fuga	-Relaxació/respiració -Activitats per fer-li front
Tristesia	Perdudes (alguna cosa o algú) Canvis	-Desmotivació general -Depressió	-Activitats placenteris -Activitats d'acceptació
Felicitat	Benestar	-Estat d'humor -Realització d'objectius	-Gaudiment constant -Activitats de generar emocions positives
Esperança	Temer el pitjor Ansies de millora	-Rendiment -Confiança	-Relaxació/respiració
L'empatia	Altruisme Empatia	-Ajudar als altres -Compartir amb els altres	-Reestructuració cognitiva -Activitats de respectar, comprendre i identificar les emocions dels altres.

Taula 16

Quadre resum. (Elaboració pròpia)

5- CONCLUSIONS

Després de dur a terme la realització d'aquest treball, hem aconseguit el nostre propòsit d'acostar-nos al tema de les emocions amb més profunditat. S'ha volgut contribuir a augmentar la possibilitat que les emocions s'introdueixin com a competència educativa, ja que considerem de gran importància una educació emocional en els nens i nenes.

Observant la gran influència que tenen aquestes sobre la vida de les persones, considerem que el seu tractament des de l'educació infantil és fonamental i necessària, això permetrà als mestres dotar d'alumnes habilitats per a fer front a tot tipus d'emocions que puguin experimentar al llarg de la seva vida. Si l'alumne té l'habilitat per a conèixer-se a si mateix, les seves capacitats i potencialitats així com els seus mateixos límits, tindrà les armes per a controlar les seves mateixes emocions envers que aquestes controlin la seva vida.

Amb el tema de les emocions hem pogut comprovar que ha estat estudiat al llarg dels anys, existint una gran quantitat d'aportacions per part de diversos investigadors, anomenats en aquest document, amb els quals s'intenta arribar a concretar el màxim possible sobre la influència de les emocions en les persones.

L'escola pot ajudar en l'aprenentatge emocional, optant per un model on hi hagi espai per als coneixements i les emocions, que fomenti l'aprenentatge i reconeixement de les emocions. L'Educació Emocional s'ha de treballar dins les aules d'Educació Primària, si no s'implica tota la comunitat educativa així com les famílies, no sortirà el mateix efecte en els alumnes. S'ha comprovat, que en aquelles aules en les quals es treballa les emocions, els alumnes tenen millors resultats acadèmics, millora el clima d'aula, els nins estan més centrats, es respecten més i treballen més units. Per aconseguir això, és necessari la formació del professorat així com la interacció amb les famílies per poder seguir amb aquesta cadena d'Educació Emocional fora de les aules.

A més, l'Educació Emocional és necessària pel desenvolupament evolutiu de tota persona, ja que en moments complicats cal saber controlar les emocions així com gestionar-les. Aquest any 2020, hem viscut una pandèmia mundial i les emocions dins moltes famílies han estat a flor de pell, per tant és important tenir consciència de l'aprenentatge de l'Educació Emocional per poder fer front en aquestes situacions que molts cops no esperem que succeeixin i ens arriben de sobte sense avisar.

Per aquest motiu, amb el present disseny del treball de camp, es pretén conèixer si realment l'entrenament emocional de diferents emocions ajuda en l'aprenentatge i gestió d'aquest. A més d'ajudar a fer front situacions complicades de la vida com és el cas d'un confinament provocat per una pandèmia mundial. D'aquesta manera observarem que podem intentar que els nostres alumnes i fills siguin individus amb un alt grau d'intel·ligència emocional.

Està clar, que treballar les emocions en les nostres aules requereix un canvi, i com tot canvi, això suposa un gran esforç, però la veritat és que val la pena, és molt important que es conti amb la implicació de tota la comunitat educativa. Un cop que això s'hagi aconseguit, seria recomanable comptar amb els suficients recursos aportats per l'Administració Pública. En la societat actual s'està començant a tenir en compte aquesta Educació Emocional però és important que es segueixi fent feina per donar més visibilitat i deixar veure la seva importància de treballar-la.

Amb aquest T.F.G. es pretén dotar d'un exemple d'una proposta d'activitats dintre de les famílies que serveixi de punt de partida per fer front en situacions de confinament en un estat d'alarma. Sense oblidar el treball emocional en el dia a dia i sobretot dins les aules, en aquest cas, d'Educació Primària.

“És molt probable que les millors decisions no siguin fruit d'una reflexió del cervell sinó del resultat d'una emoció” (Punset, 2010).

6- REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

- Alegre, M. (2020). Quins programes d'estiu funcionen i com els fem viables? *Fundació Jaume Bofill*, 1. Retrieved from <https://www.fbofill.cat/noticies/quins-programes-destiu-funcionen-i-com-els-fem-viables>
- Ámbito, E. N. E. L., Pérez-fuentes, M. C., & Molero, M. (2016). Variables psicológicas y educativas para la intervención en el ámbito escolar. (2), 1–458.
- Art. 5.3, LO 8/2013, de 9 de diciembre. (2013). Legislación Consolidada. Ley Organica 8/2013 de 9 de Diciembre. *Boe. Ley, Para La Mejora De La Calidad Educativa*, 1–64. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Bach Cobacho, E. (2002). Educar les emocions dels professionals de l'educació. *Revista Catalana de Pedagogia*, (1), 123–136. Retrieved from <https://doi.org/10.2436/rcp.vi.3791>
- Bisquerra, R., & Fita, E. (2000). Evaluación de programas de educación emocional. *Revista de Investigación Educativa*, 18, 587–599. Retrieved from <https://revistas.um.es/rie/article/view/121241/113891>
- Bisquerra, R. (2003). Educación Emocional Y Competencias. *Revista de Investigación Educativa*, 21, 7–43. Retrieved from <http://revistas.um.es/rie/article/viewFile/109531/104121>
- Bisquerra, R. (2011). Educación emocional Propuesta para educadores y familias. *Aprender a ser Educación en valores*, 1–259.
- Bofill, J. (2013). Millors pares fan millors alumnes? Crear capacitats parentals per a fomentar l'èxit educatiu, 11.
- Castellano, M. (2011). La Respiración Consciente Como Factor Principal De La. *Revista Digital de Educación Física.*, 13, 19–31.
- Decret 32/2014. (2014). Decret 32/2014, de 18 de juliol, pel qual s'estableix el currículum de l'Educació Primària a les Illes Balears, 1, 1–27. Retrieved from http://weib.caib.es/Normativa/Curriculum_IB/versio_consolidada/Versio_consolidada_Decret_322014_primaria.pdf
- Edy Susanto, M. (2019). Currículum de les Illes Balears. Valors socials i cívics. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. Retrieved from <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>

- Extremera, N. & Fernández-Berrocal, P. (2002). La inteligencia emocional en el contexto educativo: hallazgos científicos de sus efectos en el aula. *Tras el éxito del libro de Goleman, fueron* * *Universidad de Málaga*, (20), 97–116.
- Fernández-Zabala, A., Goñi, E., Camino, I., & Zulaika, L. M. (2016). Family and school context in school engagement. *European Journal of Education and Psychology*, 9(2), 47–55. Retrieved from
- Giró Miranda, J., & Andrés Cabello, S. (2016). Instalados en la queja: El profesorado ante la participación de las familias en las escuelas. *RASE: Revista de La Asociación de Sociología de La Educación*, 9(3), 334–345. Retrieved from <https://doi.org/10.7203/rase.9.3.8982>
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Barcelona. Kairos.
- Hargreaves, A. (1999). Sentir-se mestre: les emocions d'ensenyar i el canvi educatiu. *Temps d'educacio*, (22), 271–292.
- Izal, C. (2005). *Tutoría de valores con preadolescentes. Propuestas para trabajar con estudiantes de 10 a 14 años*. Madrid: CCS.
- Navarro, L. (2020). La empatía en proceso de pérdida o duelo. *Fundació Pere Tarrés*, 1. Retrieved from <https://www.peretarres.org/es/conocimiento/blog/empatia-procesos-perdida-duelo>
- Pérez Nieto, M., Redondo Delgado, M., & León, L. (2008). Aproximaciones a la emoción de ira: de la conceptualización a la intervención psicológica. *Reme*, 11(28), 5.
- Pons, F., Harris, P. L., & Doudin, P. (2003). Ensenyar a comprendre les emocions. *Suports: Revista Catalana d'educació Especial i Atenció a La Diversitat*, 7(1), 44–53.
- Punset, E. (2010). *Viaje a las emociones*. Barcelona: Destino.
- Rivas, S., & Ugarte, C. (2014). Formación docente y cultura participativa del centro educativo: claves para favorecer la participación familia-escuela. *Estudios Sobre Educacion*, 27, 153–168. Retrieved from <https://doi.org/10.15581/004.27.153-168>
- Rusiñol Estragués, J. (2003). Ansietat i estrès: dos constructes de problemàtica diferenciació conceptual i metodològica. *Aloma: Revista de Psicologia, Ciències de l'educació i de l'esport*, (12), 70–82.

Salvà, F. (2020). Els experts alerten: el tancament d'escoles agreuja les desigualtats educatives. *IB3 Notícies*, 1. Retrieved from <https://ib3.org/els-experts-alerten-el-tancament-descoles-agreuja-les-desigualtats-educatives>

Schleicher, A. (2020). Los docentes deberán cambiar su forma de enseñar en septiembre. *El país*, 1. Retrieved from <https://elpais.com/sociedad/2020-04-22/los-docentes-deberan-cambiar-su-forma-de-ensenar-en-septiembre.html>

Tarrés, P. (2020). La fundació Pere Tarrés proposa un estiu que contribueixi al benestar emocional dels infants després del període de confinament. *Fundació Pere Tarrés*, 1. Retrieved from <https://www.peretarres.org/premsa/sala-de-premsa/noticies/un-estiu-de-recuperacio-emocional-despres-del-confinament>

Tey Teijón, A. (2011). Les emocions i els sentiments morals en l'educació de la ciutadania. *Temps d'educació*, (40), 117–128. Retrieved from <http://dialnet.unirioja.es/servlet/extart?codigo=3807415>

CEIP Gabriel Janer Manila:

<https://redols.caib.es/c07002397/2020/03/06/educacio-emocional-a-la-nostra-escola/>

Escola Es Liceu:

<https://www.esliceu.com/2020/04/impacte-del-confinament/>

7- ANNEXES

Annex 1. Fulla de treball: Activitat 1 – CONEIXENT-NOS. La meva gestió emocional

1. IDENTIFICAR Com em sent?	
2. UTILITZAR Com em vull sentir?	
3. Per què em sent així (com he indicat a l'apartat 1)?	
4. Què puc fer (conducta) per a sentir-me com em vull sentir (2)?	

Annex 2. Graella: Activitat 2 – Organitzar-se per a sentir-se millor

Què	Com	Quan
Per exemple: invertir més temps en les relacions socials.	<i>Quedant més amb els amics...</i>	<i>En acabar el confinament.</i>

Annex 3. Vídeo: Activitat 3 – RESPIREM

<https://www.youtube.com/watch?v=lnDifgPuhHI>

Annex 4. Narració: Activitat 4 – Anem a imaginar

“Un viatge en una bombolla de cristall”

Imagina que estàs plàcidament tombat i adormit en el sofà. Al carrer plou i fa molt de fred, però tu descansas al costat d'una xemenaia que et calenta i et fa sentir molt a

gust. Pots observar com boten petites espurnes de la flama que es van elevant lentament per la xemeneia.

El sostre de l'habitació és de cristall i en ell pots veure com les gotes de la pluja rellisquen juntament les unes amb les altres. També observes com els núvols es mouen amb lentitud.

Entre els núvols, apareix una bombolla de cristall que descendeix cap a tu, t'envolta i quedés dintre. En la bombolla estàs molt còmode, no sents fred ni calor, la temperatura és molt agradable.

La bombolla, amb tu dedins, es comença a elevar lentament fins al cel, podries tocar els núvols, pareixen de cotó i suaus. S'inicia un viatge que et resultarà meravellós.

Voles per damunt d'una muntanya nevada, veus com els flocs de neu cauen suaument de les rames dels arbres. Hi ha gorrions que caminen sobre la neu i deixen les seves petjades sobre ella, amaguen el cap en la neu i la treuen, fan bots molt graciosos. Ara observes un riu amb unes aigües netes i cristal·lines, pots veure com neden els peixos, són de molts colors, grocs, ataronjats, vermells...

El viatge continua sobrevolant un immens prat verd, ple de suau i fresca herba, inclús pots ensumar el seu agradable aroma. En un costat veus un petit llac amb aigües tranquil·les, en ell hi ha uns cignes que es mouen amb la brisa de l'aire. Al costat del cigne que tenen un plomatge groc en el seu coll hi ha un altre més petit, deu ser el seu fill, observes com acaricia amb el seu cap la panxeta de la mare.

El viatge va acabant, la bombolla retorna el seu vol cap a casa. La bombolla descendeix lentament i et deixa de nou en el teu sofà. Ha estat un viatge al·lucinant i meravellós. Has estat molt còmode, Continues dormint tranquil i plàcidament.

La continuació de la nostra narració:

Comences a observar a través del sutil de cristall com es van obrint els nivols ràpidament, entre elles apareixen els primers raigs de sol, aquests es projecten sobre el teu front, comences a sentir com el teu cos és calenta, el front es comença a moure, el raig es mou fins al teu pit, notes com la teva respiració s'accelera, alhora els raigs de sol il·luminen els teus braços i sents un formigueig que arriba fins als teus dits. Alhora el llum del sol arriba fins a les teves cames, notes un petit tremolor en elles, inclús sents un formigueig en la planta del peu.

Comences a despertar-te, mous tot el teu cos, obris els ulls i te n'adones que el viatge de la bombolla ha estat un agradable son.

Annex 5. Enllaços musicals: Activitat 4 – Anem a imaginar

<https://www.youtube.com/watch?v=rDWfmfebYjE>

<https://www.youtube.com/watch?v=cq2Ef6rvL6g>

<https://www.youtube.com/watch?v=Yd5DZO3Pxvk>

<https://www.youtube.com/watch?v=p9BoEuwuzIk&list=PLgAQesI5IMINSkDXTnvA6zeubQ94b3CTi>

https://www.youtube.com/watch?v=MuyGfqP3_EA

Annex 6. Fulla de treball: Activitat 5 – El surfista

	Les meves pors	La meva taula
1	Tenc por a perdre el meu millor amic.	Sóc bon amic i procuro tractar-lo de la millor manera.
2		
3		
4		
5		