



**Universitat de les
Illes Balears**

Facultat d'educació

Memòria del Treball de Fi de Grau

Proposta per treballar la intel·ligència emocional dins les aules d'educació primària

Lidia Estévez Molina

Grau d'Educació Primària

Any acadèmic 2019-2020

DNI de l'alumne: 47432040Z

Treball tutelat per Catalina Cardona Costa

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	
	SI	NO	SI	NO
	X			

ÍNDEX

1. Introducció i justificació pàg. 4 i 5
2. Objectiuspàg. 5
3. Metodologia pàg. 5
4. Marc teòric..... pàg. 6 - 12
5. Estat de la qüestiópàg. 13 - 15
6. Desenvolupament de la propostapàg. 15 - 27
7. Conclusions pàg. 28 i 29
8. Referències bibliogràfiques.....pàg. 30
9. Annexospàg. 31 - 33

Resumen

L'educació emocional és una innovació educativa que respon a necessitats socials no ateses en les matèries acadèmiques ordinàries. En els últims anys, s'ha generat, dins el camp de la Intel·ligència Emocional, el anàlisi del paper que juguen les emocions en el context educatiu i, sobretot, aprofundir en la influència de la variable intel·ligència emocional a l'hora de determinar tant l'èxit acadèmic dels estudiants com la seva adaptació escolar. L'objectiu de la educació emocional és el desenvolupament de competències emocionals: consciència emocional, regulació emocional, autogestió, intel·ligència interpersonal, habilitats de vida i benestar. La pràctica de l'educació emocional implica dissenyar programes fonamentats en un marc teòric, que per dur-los a la pràctica hi ha que contar amb professorat deïdament preparat. Dada la importància de la intel·ligència emocional és el moment de que l'escola s'ocupi de la seva educació. Tras el ràpid desenvolupament de la tecnologia i la informàtica i la apertura de fronteres e intercanvis culturals cada vegada majors, molts professionals de la educació s'estan plantejant generar en els nens valors, metes, capacitats que permetin resoldre problemes relacionats amb les emocions i els sentiments, tant amb ells com amb els demés.

Abstract

Emotional education is an educational innovation that responds to unmet social needs in ordinary academic subjects. In the last few years, within the field of Emotional Intelligence, the analysis of the role of emotions in the educational context has been generated and, above all, to deepen the influence of the variable emotional intelligence in determining both the Academic success of students as their school adaptation. The goal of emotional education is the development of emotional competencies: emotional awareness, emotional regulation, self-management, interpersonal intelligence, life skills and well-being. The practice of emotional education involves designing programs based on a theoretical framework, which requires them to be properly prepared; Curriculum materials are needed to support the work of teachers; Tools for data collection are needed to evaluate the programs. Given the importance of emotional intelligence, it is time for the school to take care of its education.

After the rapid development of technology and information technology and the opening of ever-widening cultural boundaries and cultural exchanges, many education professionals are considering generating values, goals and abilities that allow children to solve problems related to their emotions and feelings , both with them and with others.

Paraules clau

Paraules clau: educació emocional, intel·ligència emocional, intel·ligències múltiples, competència emocional, consciència emocional.

Key words

Key words: emotional education, emotional intelligence, multiple intelligences, basic competences, emotional awareness.

1. Introducció i justificació.

Dins d'aquest present treball pretenc fer una proposta de com treballar la intel·ligència emocional dins una aula d'educació primària. Per tant, partirem d'una sèrie d'objectius d'investigació. En primer lloc, haurem de cercar dins el marc legislatiu la importància de treballar la intel·ligència emocional.

En segon lloc, dissenyaré una proposta educativa envers l'educació emocional. Crearé diferents tipus d'activitats enfocades als alumnes d'educació primària, per treballar la intel·ligència emocional d'una manera lúdica.

He escollit aquest tema, ja que l'essència de l'ésser humà són les emocions que sent i com les expressa. Gràcies a les emocions, l'ésser humà té la capacitat de sentir, i aquests sentiments són els motors de les relacions humanes. Per això, pens que és tan important que des dels inicis de l'etapa escolar, la intel·ligència emocional, sigui un pilar educatiu i no sigui un tema secundari dins de les aules.

La intel·ligència emocional és l'encarregada d' identificar i comprendre els nostres sentiments i els dels demés per saber com reaccionar a elles davant les diferents situacions de la vida. Gràcies al control de les emocions, millora la capacitat de treballar en equip, i ajuda a adoptar una actitud més empàtica i social, que això facilitarà el propi desenvolupament personal. La intel·ligència emocional, no eximeix de situacions problemàtiques o una vida sense conflictes, però sí permet el control i la disminució de la dimensió d'aquestes per portar millor els diferents tipus de contextos.

És molt important, treballar-la des de que són petits, al començament de l'escolarització. Però la proposta que desenvoluparé està pensada per l'etapa d'educació primària.

2. Objectius

- Recopilar informació sobre la intel·ligència emocional.
- Fer una recerca d'anteriors propostes sobre l'educació emocional.
- Desenvolupar una proposta per treballar la intel·ligència emocional dins les aules.
- Avaluar i fer conclusions sobre la proposta.

3. Metodologia

Faré un treball de caire empíric, ja que a partir d'un anàlisi que hauré fet després de cercar tota la informació sobre propostes anteriors, dissenyaré un projecte per treballar dins l'aula la competència de l'intel.ligència emocional. I ho faré seguint una sèrie de pases:

En primer lloc, faré una recopilació d'informació sobre la intel·ligència emocional i la relació amb l'educació emocional.

En segon lloc, plantejaré un conjunt d'objectius, els quals pretenc donar resposta al llarg d'aquest treball.

Després faré una proposta d'activitats, dissenyaré un programa per treballar la intel·ligència emocional dins les aules d'educació primària.

I per últim, les conclusions del meu treball.

4. Marc teòric

En l'educació del segle XXI ens enfrontem a diverses dificultats a les aules: el respecte als companys de classe (assetjament escolar, falta d'empatia, bullying...), l'ansietat generada pel ritme de vida actual, la dificultat per a identificar i expressar les emocions.

Per a intentar donar resposta a aquestes dificultats necessitem crear en els nostres alumnes una consciència emocional, entesa com la capacitat d'identificar les pròpies emocions i les emocions dels altres. Bisquerra, 2015.

On va sorgir la intel·ligència emocional.

Va sorgir al 1920 amb Edward Thronidike, però va ser amb Howard Gardner que va aprofundir més amb les diferents intel·ligències múltiples.

Dins les intel·ligències múltiples, trobem aquests tipus:

-Intel·ligència intrapersonal: capacitat que ens permet conèixer-nos mitjançant autoanàlisi.

-Intel·ligència lingüística: capacitat sintàctica i pragmàtica que participa en l'ús del llenguatge per a la comunicació.

-Intel·ligència Espacial: capacitat de pensar en 3 dimensions. Conjunt d'habilitats mentals relacionada amb la navegació i rotació d'objectes dins la ment.

-Intel·ligència Interpersonal: capacitat de comprendre i interpretar a altres persones.

-Intel·ligència Ecològica: capacitat d'entendre que les nostres accions cap al medi tenen unes conseqüències i hem de tenir cura.

-Intel·ligència Kinestésica: capacitat de controlar el cos en activitats.

-Intel·ligència Musical: capacitat de discriminar, interpretar, expressar, percebre mitjançant les formes musicals.

-Intel·ligència Logicomatemàtica: Pensament lògic, habilitat numèrica...

-Intel·ligència emocional: capacitat de comprendre i entendre les emocions segons les necessitats.

Al 1990 Peter Salovey i John Mayer van contrastar el terme de intel·ligència emocional. La defineixen “com la capacitat per desenvolupar determinades habilitats socials com la de percebre, valorar i expressar emocions amb exactitud; la d'accedir i/o generar sentiments que facilitin el pensament; la de comprendre emocions i la de regular les emocions, promovent un creixement emocional i intel·lectual individual”. (Dris Ahmed, 2010).

Però el concepte d'educació emocional va sorgir al segle XX amb el auge de la ciència i les relacions humanes. I va ser promoguda per Daniel Goleman, que va considerar el funcionament del cervell en una forma alternativa a la que abans coneixien, donant pes i importància a les emocions, no com abans que pensaven en un ésser més racional. D'aquesta forma, segons Goleman, el centre emocional té un poder molt més fort del que es coneix per influir en el funcionament global del cervell.

Goleman (1995) obre les portes a un model d' intel·ligència en el que el CI no és el més important per saber si un nen o no és intel·ligent. La intel·ligència acadèmica té poc a veure amb la vida emocional. Fins i tot, les persones amb un CI més elevat poden ser pèssims portant la seva vida i arribar a sotsobrar en els esculls de les passions desenfrenades i els impulsos ingovernants. [...] la intel·ligència acadèmica no ofereix la menys preparació per a la

multitud de dificultats -o d'oportunitats- a la que haurem d'enfrontar-nos al llarg de la nostra vida (Goleman, 1996; 60).

Goleman (2008) identifica els següents components de la intel·ligència emocional:

1. Autoconeixement emocional: Capacitat d'expressar amb exactitud el que sentim. Per tant, implica saber identificar les emocions i els seus efectes.
2. Autocontrol emocional: Relacionat amb el control dels nostres impulsos.
3. Automotivació: encarregada de impulsar-nos cap a els nostres objectius i metes; i saber mantenir el control si no surt com pensavem i no enfonsar-nos, sino establir accions per trobar una alternativa.
4. Empatia: posar-se en el lloc dels altres. Saber els sentiments que té una persona i quines necessitats pot tenir segons la situació que es troba.
5. Relacions interpersonals: habilitat de relacionar-nos amb altres persones de manera que aquestes es sentin bé i contagiament positivament una emoció.

Models de la intel·ligència emocional

Model Mixt

“El model mixt o de personalitats inclou trets de personalitat com el control de l'impuls, la motivació, la tolerància a la frustració, el maneig de l'estrès, l'ansietat, l'assertivitat, la confiança i/o la persistència.” (García i Giménez, 2010). Són molts els autors que defensen aquest model, però especialment destaquen dos autors: Goleman i Bar-On.

-Model Goleman:

Segons García i Giménez “Goleman estableix l'existència d'un Quocient Emocional (CE) que no s'oposa al Quocient Intel·lectual (CI) clàssic sinó que tots dos es complementen. Aquest complement es manifesta en les interrelacions que es produeixen” (2010). La seva teoria basada en els cinc processos anteriorment citats s'aplica en contextos com en el món empresarial i també en l'àmbit escolar. Cal dir que a Espanya es té de referència aquest model.

-Model Bar-On:

Segons García i Giménez “la seva tesi doctoral realitzada en 1988, amb el nom de: “The development of a concept of psychological well-*being”, va constituir la base de les seves posteriors formulacions sobre la intel·ligència emocional”.

-Model d'Habilitats

Segons García i Giménez “El model d'habilitats és el que fonamenta el constructe d'intel·ligència emocional en habilitats per al processament de la informació emocional. En aquest sentit, aquests models no inclouen components de factors de personalitat. Els autors més rellevants que defensen aquest model són Mayer i Salovey.

Model de Salovey i Mayer:

Mayer i Salovey (1997) van formular un model d'intel·ligència emocional que dóna més èmfasi als components cognitius de la intel·ligència emocional i la conceptualitza en termes de potència per al creixement intel·lectual i emocional. (Schutte, N. S. et al, 1998)

- Percepció, avaluació i expressió de les emocions; en aquesta habilitat està inclosa la capacitat per a percebre tant les nostres pròpies emocions com la dels altres. També inclou la capacitat per a expressar amb adequació les nostres emocions i saber interpretar les expressions dels altres. Per a això, és imprescindible parar esment als moviments corporals, expressions de la cara, to de veu, entre altres. Això inclou la capacitat per a interpretar correctament l'emoció que et vol transmetre l'altra persona, com per exemple, quan el teu amic està comptant una cosa interessant a la teva mare i tu fas un gest amb la cara, perquè no continuï contant aquesta història.
- Facilitació emocional del pensament: les emocions van molt lligades a la nostra manera de pensar, ja que segons l'emoció que estiguem experimentant, actuarem d'una manera o una altra. Per tant, és imprescindible gestionar bé les nostres emocions, per a

poder actuar de manera coherent i eficient depenent de la situació a la qual ens hàgim d'enfrontar.

Els diferents tipus d'humor faciliten el sorgiment d'estils diferents de raonament (per exemple, deductiu vs. inductiu) Els estats d'humor positius condueixen a un pensament més creatiu i són beneficiosos per a resoldre problemes que requereixen reestructuració, raonament inductiu, ruptura del pensament convencional i realitzar connexions entre conceptes aparentment no relacionats (Palfai i Salovey, 1993).

- Comprensió i anàlisi de les emocions coneixement emocional: aquest àmbit abasta la capacitat per a comprendre les emocions, analitzant la relació que té els diferents senyals emocionals amb els sentiments. A més inclou l'habilitat de comprendre el significat les emocions més complexes i això ens permet anticipar-nos als esdeveniments. Per exemple, sabem que si diem un comentari ofensiu, la persona se sentirà trista.
- Regulació reflexiva de les emocions: consta de la capacitat d'avaluar les nostres emocions i pensaments abans d'actuar davant una situació. És la capacitat de regular les emocions. Pots decidir la intensitat de com t'afecten les emocions.

Mesures d'avaluació de la intel·ligència emocional

En plantejar-se aquest nou model de IE, van haver de crear unes mesures d'avaluació per a avaluar aquestes dimensions emocionals. Els instruments més útils i fiables per a dur a terme aquest tipus d'avaluació, seran aquestes tres mesures: els instruments de autoinforme, els test d'execució i els informes d'observadors externs.

A continuació, descriuré cadascun d'aquests instruments.

Els instruments autoinforme:

Són una de les mesures més utilitzades actualment gràcies a la seva immediatesa, a més de centrar-se en processos introspectius com una de les fonts per a poder indagar i en els aspectes emocionals i afectius. Amb l'avaluació autoinforme es pretén saber com percep i actua davant les seves emocions, mitjançant una frase que proporcionem al subjecte. Depenent de la contestació d'aquest. Goleman, Salovey i Mayer, van inventar una mesura d'avaluació Trait Meta-Mood Scale, on es recull tots els aspectes de la Intel·ligència Emocional intrapersonal de les persones.

En primer lloc, s'avalua la Percepció Emocional, se li presenta a la persona un seguit d'estímuls perquè identifiqui les emocions que li produeixen aquests estímuls. En aquest àrea s'avaluen 4 percepcions diferents: la percepció d'emocions en cares, històries, música i dissenys abstractes.

En segon lloc, s'avalua l'Assimilació Emocional. En aquest àrea, s'avaluen els processos cognitius i perceptius. Es tracta de veure amb quina exactitud la persona és capaç d'expressar i descriure sensacions emocionals i comparar-les amb altres modalitats sensorials com el color, el tacte, l'aspecte, el gust, etc. A més d'avaluar les descripcions sobre les seves emocions, se li demanarà al pacient, que reflexioni sobre el seu estat anímic actual generat per una situació concreta, per a avaluar com se sentiria cap a una persona fictícia en aquesta mateixa situació.

En tercer lloc, tenim la Comprensió Emocional, en la qual tractem activitats de raonament i comprensió emocional. Aquesta la dividim en quatre estadis. La primera és la combinació d'emocions, per a veure com actuaria la persona davant una situació més complexa en la qual intervé més d'una emoció. En la segona, es tenen en compte les progressions de les emocions, com al llarg del temps aquestes es va intensificant. La tercera se centra en les transicions de les emocions. I la quarta, en la relativitat, se li exposa al pacient davant un conflicte social entre dues persones i aquest ha de descriure com han de sentir-se cadascuna de les dues persones.

Finalment, tenim la Regulació Emocional, la qual està dividida en dues seccions: d'una banda, la regulació de les emocions alienes, i per l'altre, les pròpies emocions.

Educació emocional:

L'educació emocional pretén donar resposta a un conjunt de necessitats socials que no queden prou ateses en l'educació formal. Existeixen múltiples arguments per a justificar-la. Així, per exemple, un sector creixent de la joventut s'implica en comportaments de risc, que en el fons suposen un desequilibri emocional, la qual cosa requereix l'adquisició de competències bàsiques per a la vida de cara a la prevenció. Es pot afirmar que molts dels problemes que afecten la societat actual (consum de drogues, violència, prejudicis ètnics, etc.) tenen un fons emocional. Es requereixen canvis en la resposta emocional que donem als esdeveniments per a prevenir certs comportaments de risc. Una resposta a aquesta problemàtica pot ser l'educació emocional.

En 1986, W. L. Payne va presentar un treball amb el títol de «A study of emotion: Developing emotional intelligence; Self integration; relating to fear, pain and desire» (cit. per Mayer, Salovey i Caruso, 2000a). Com podem observar en el títol apareixia «intel·ligència emocional». En aquest document Payne (1986) planteja l'etern problema entre emoció i raó. Proposa integrar emoció i intel·ligència de tal forma que a les escoles ensenyin respostes emocionals als nens. La ignorància emocional pot ser destructiva. Per això, els governs haurien de ser receptius i preocupar-se dels sentiments individuals. Interessa subratllar que aquest article, un dels primers sobre intel·ligència emocional del qual tenim referència, es refereix a l'educació d'aquesta. En aquest sentit podem afirmar que la intel·ligència emocional ja en els seus inicis va manifestar una vocació educativa.

Sovint passa desapercebut que en 1994 es va fundar el CASEL (Consortium for the Advancement of Social and Emotional Learning) a fi de potenciar l'educació emocional i social a tot el món. Aquest fet, clarament educatiu, va ser anterior a la publicació del llibre de Goleman (1995)

L'escola és un dels mitjans més importants a través del qual el nen aprendrà i es veurà influenciat (influençant en tots els factors que conformen la seva personalitat). El propòsit de l'educació és fer possible que els nens aprenguin per a tota la vida, i siguin ciutadans eficaços. Històricament, els educadors han estat particularment en sintonia amb el fet que l'aprenentatge social emocional proporciona la plataforma per a aprendre a aprendre i el

desenvolupament de l'autoreflexió, responsabilitat, cura, cooperació i eficiència per a trobar la solució de problemes. I, en les últimes dues dècades, hem aprofundit la nostra comprensió de l'essencials que són aquestes capacitats i de com podem integrar-les en l'àmbit acadèmic (Cohen J., 2001). Per tant, a l'escola s'ha de plantejar ensenyar als alumnes a ser emocionalment més intel·ligents, dotant-los d'estratègies i habilitats emocionals bàsiques que els protegeixin dels factors de risc o, almenys, que pal·liin els seus efectes negatius.

Segons la teoria de les intel·ligències múltiples (Gardner, 1995) cal distingir entre altres tipus d'intel·ligència, una intel·ligència interpersonal i una altra intrapersonal. Ambdues són la base de la intel·ligència emocional. Com assenyala Gardner (1995:47) concentrar-se exclusivament en les capacitats lingüístiques i lògiques durant l'escolaritat formal pot suposar una estafa per als individus que tenen capacitat en altres intel·ligències. S'observen uns índexs elevats de fracàs escolar, dificultats d'aprenentatge... aquests fets provoquen estats emocionals negatius. La importància de l'Educació Emocional, a més de nombrosos treballs de recerca, ha provocat un creixent interès per l'elaboració de materials i programes que, de manera sistemàtica, ajudin al professor en la seva tasca d'afavorir les relacions socio-afectives entre els seus alumnes.

Aquests programes deuen sempre prendre's com un material vàlid i flexible. El professional haurà de saber adaptar-los a les necessitats reals de la seva aula, una vegada hagi avaluat i detectat les mateixes.

5. Estat de la qüestió

En l'escola La Salle Bonanova de Barcelona, varen fer una proposta educativa per treballar l'educació emocional dins les aules d'educació infantil, primària i secundària.

Varen començar fent una investigació que finalment es va convertir en un programa d'educació emocional.

Varen crear un programa partint d'un pla d'acció que donàs resposta a unes metes que s'havien proposat i que consideraven valioses. Aquest pla d'acció, va sorgir per respondre a les necessitats que els mestres trobaven que mancaven.

Els objectius que es varen plantejar del programa:

- Conèixer millor les pròpies emocions i la dels demés
- Regular les pròpies emocions
- Desenvolupar una major competència emocional
- Desenvolupar l'habilitat d'automotivar-se
- Adoptar una actitud positiva envers la vida

Primer de tot, varen fer una formació al professorat. Varen acudir a diferents cursos i tallers d'educació emocional. I la primera vegada que varen intentar implantar-lo, va ser el curs acadèmic 2000-2001 al curs de 4t de la ESO a les hores de tutoria.

Varen preparar un dossier amb diferents activitats per fer en aquelles hores de tutoria. Com la valoració era positiva, varen implantar aquestes activitats a la resta de cursos de primària i infantil.

Un altre cas, on han implantat l'educació emocional, és a l'escola privada de Ramon i Cajal a Madrid, han estat anys creant un programa d'intel·ligència emocional i han posat en marxa un projecte de desenvolupament de la intel·ligència emocional. En aquesta escola, es va implicar al professorat en processos de Coaching col·lectiu. Al principi, varen tenir inconvenients, però finalment aquest programa va ser satisfactori i varen veure als alumnes més emocionats i motivats que abans.

A la pedagogia Waldorf, promouen un tipus d'educació lliure, per a que no tinguin cap restricció a l'hora d'aprendre segons les necessitats i inquietuds del nen. Per tant, donen molta importància al treball de l'habilitat creativa individual, per a que el nen pugui desenvolupar les seves capacitats emocionals, com reconèixer-les i usar-les per a ser més competent a la vida real en un futur com a persona.

En aquesta escola, la manera que utilitzen per treballar l'educació emocional, és a través de les relacions socials i la convivència. El nen aprèn a resoldre els seus conflictes, quan ha experimentat de primera mà aquells problemes, per tant, els nens aprenen interaccionant amb els altres companys i donant oportunitat a diferents contextos on els nens puguin desenvolupar aquestes habilitats de saber gestionar les seves emocions. Per tant, el mestre només està per ajudar a gestionar quan hi ha un conflicte i el nen anirà aprenent al llarg del seu aprenentatge.

6. Desenvolupament de la proposta

Durant el desenvolupament de la proposta a més de treballar la intel·ligència emocional, estarem treballant aquestes competències clau:

-Competència en comunicació lingüística: ja que l'acció comunicativa està present en tot moment, ja siga en expressió oral o escrita.

-Aprendre a aprendre: durant totes les activitats, ells seran capaços de reflexionar sobre les seves emocions, i sobre el seu aprenentatge.

-Competències socials i cíviques: ja que a través de les activitats es treballaran com el respecte a la diferència, la tolerància o l'empatia entre d'altres.

-Competència emocional: aquesta és la que estarà més present, ja que suposarà ser més conscients dels propis sentiments i desenvolupar la capacitat d'empatitzar amb els demés.

Per tal de treballar la intel·ligència emocional dins les aules, he proposat un seguit d'activitats que permeten arribar als objectius que he marcat:

- **Objectius generals**

- Desenvolupar una major competència emocional.
- Adquirir un millor coneixement de les pròpies emocions, per percebre-les, valorar-les i saber expressar les emocions amb exactitud.
- Desenvolupar l'habilitat de regular les emocions promovent un coneixement emocional i intel·lectual.

- **Objectius específics**

- Augmentar la motivació, curiositat i ganes d'aprendre.
- Ser conscient dels propis sentiments.
- Desenvolupar la capacitat d'empatitzar amb els demés.
- Saber donar una resposta adequada a les emocions que experimenten.
- Promoure les habilitats socioemocionals per facilitar les relacions interpersonals.
- Aprendre tècniques de relaxació.

La meua proposta educativa, consisteix en un conjunt d'activitats que s'aniran fent al llarg del curs en les aules d'educació primària. Són aptes per a tots els cursos i es poden anar repetint o modificant durant tots els cursos escolars, perquè sempre va bé repetir les activitats per anar reforçant.

Aquestes activitats es poden dur a terme durant l'hora de tutoria, és a dir, una vegada a la setmana. No necessàriament cada setmana. Segons vegi convenient el tutor de cada grup. Això, només és una proposta d'activitats per poder reforçar la manca que hi ha d'educació

emocionals dins les aules i per no llevar temps lectiu d'altres matèries, propos realitzar-lo durant les hores de tutoria.

Quant a la temporalització de cada activitat, està programada per a que tingui una durada d'una hora (la de tutoria) en cas d'ésser més llarga qualque activitat, estarà especificat en l'activitat.

Aquestes són les activitats de la meva proposta:

Horari	Hora de tutoria
Activitat	<p>Act. 1 -Fer dos fileres, una enfront l'altra, de manera que es formen parelles amb un de cada filera i les parelles es miren cara a cara. Es repartiran unes targetes amb una emoció diferent escrita. (Tristesia, felicitat, ira, rabia, por, sorpresa...) I aquests, tindran que fer mímica a la seva parella i aquests hauran d'identificar quina emoció és. Una vegada l'han endevinat, hauran de dir una situació real en la qual ells senten aquella emoció. Per exemple, si ha tocat felicitat, "estic feliç quan estic jugant amb els meus amics". Una vegada han dit un exemple de l'emoció, els de la filera que no tenen targeta, es mouran un lloc cap a la dreta i l'últim de la fila, anirà al principi de la filera amb la primera parella. De manera que es farà el mateix procediment però al canviar de parella, tindran emocions diferents per descobrir. Després, es poden intercanviar els papers, els de l'altra filera tindran les emocions i la parella haurà d'endevinar i dir una situació que hagi viscut amb aquella emoció.</p>
Material emprat	-Targetes amb emojis d'emocions
Objectius	<p>-Identificar les emocions -Desenvolupar el sentit del humor</p>

Horari	Hora de tutoria
Activitat	Act. 2 -Fer un cercle i un alumne entrarà dins i donarà voltes amb els ulls tancats i assenyalant amb un dit. Quan el mestre o mestra digui “stop” s’haurà d’aturar, i allà senyali el seu dit, aquella persona li haurà de dir una qualitat positiva. Després, aquesta persona serà la que entri dins el cercle i es farà el mateix procediment.
Material emprat	-No es necessita cap recurs material
Objectius	-Fomentar l’autoestima -Transmetre seguretat i confiança

Horari	Hora de tutoria
Activitat	Act. 3- El blog dels sentiments. Crear un blog, ja siga online o de paper on cada alumne sigui protagonista d’una pàgina i puga expressar com se sent aquell dia. Després haurà de fer un dibuix reflectint aquella emoció.
Material emprat	-Accés a ordinador i internet o paper en cas de fer-ho a ma. -Paper -Colors per pintar el dibuix
Objectius	-Recopilar els sentiments per poder identificar i accedir a les emocions.

Horari	Hora de tutoria
Activitat	Act. 4- Mural de les emocions. Entre tots fer una pluja d'idees de les diferents emocions que hi ha. Després, un mural on han de descriure cada emoció i un dibuix que la representi a través d'un collage.
Material emprat	-Material reciclat -Material de papereria -Colors -Ferrament
Objectius	-Identificar les emocions -Saber expressar/plasmar les emocions

Horari	Hora de tutoria
Activitat	Act. 5- Una fitxa amb quadres amb diferents apartats. Un per posar quina emoció sents al escoltar la cançó i un altra per posar en quin escenari pots sentir amb aquella cançó i quin emoji la representa. Amb aquesta activitat és interessant veure com la mateixa cançó per alguns pot ser feliç i per a altres trista.
Material emprat	-Fitxa per a cada alumne preparada per la mestra (ajuntada en l'annex) -Internet
Objectius	-Descobrir què cançons ens fan sentir aquelles emocions i perquè.

Horari	Hora de tutoria
--------	-----------------

Activitat	Act. 6- Posar música clàssica de fons i posar al terra paper continu. Pintar amb pintura de dits amb les mans i els peus el que senten en aquell moment segons el que els inspira la música. I després explicar als seus companys com s'han sentit.
Material emprat	-Paper continu -Pintura de dits -Internet (Youtube)
Objectius	-Desenvolupar la creativitat segons el que senten.

Horari	Hora de tutoria
Activitat	Act. 7- Fer grups heterogenis i donar una emoció diferent a cada grup. Aquests tindran que crear un sketch relacionat amb l'emoció que els has donat i després representar-lo a la classe. Els companys hauran d'endevinar de quina emoció es tracta. Per exemple: un grup tindrà la tristesa. Doncs ells han de ser creatius i pensar en una situació en la que puguin representar la tristesa. Tant de bo, podem simular la mort d'un familiar, o un amic que fa una festa d'aniversari i no l'han convidat, etc. El cas, és que després l'han de representar i els companys han d'endevinar quina emoció estan representant. Així amb tots els grups amb les diferents emocions. Aquesta activitat es pot realitzar durant tres sessions, ja que han de tenir temps per crear els personatges, els diàlegs, temps per assajar i si volen crear el seu vestuari. I després representar-ho.
Material emprat	-Paper per escriure els diàlegs -Roba per fer els disfraços

Objectius	-Posar-se en el paper de l'altre identificant quines emocions o sentiments tens quan es dona una determinada situació. -Empatitzar
-----------	---

Horari	Hora de tutoria
Activitat	Act. 8- Fer un cercle. Només podrà parlar la persona que tingui el barret de parlar. En el moment que tens el barret, has d'expressar una inquietud que tens. Després passes el barret a un altre company. Els companys es poden donar consells de les inquietuds que tenen els altres i es poden ajudar entre ells.
Material emprat	-Barret o altre objecte significatiu per donar la paraula. Pots fer ús d'una pilota.
Objectius	-Promoure habilitats socioemocionals (per facilitar les relacions interpersonals) -Gestionar les emocions

Horari	Hora de tutoria
Activitat	Act. 9- L'arbre dels somnis. Cada alumne haurà de dibuixar en un paper, un arbre amb arrels, tija i fulles. A les arrels hauran d'escriure les qualitats que té. A la tija, les coses positives que té a la seva vida. I a les fulles, els somnis que té. Una vegada finalitzat, cada company haurà de posar una qualitat a les arrels dels seus companys. Per finalitzar l'activitat, es farà una assemblea i cadascú explicarà el seu arbre. I veurà les noves qualitats que han posat els seus companys. Es pot fer un col·loqui de com s'han sentit al veure les qualitats que han ficat els seus companys, o si els ha costat

	trobar les seves qualitats...
Material emprat	-Paper -Llapiç
Objectius	-Descobrir quin potencial tens -Identificar els teus objectius/somnis -Identificar les emocions dels demés

Horari	Hora de tutoria
Activitat	Act. 10- La caixa de regals. Cada alumne tindrà una fotocopia amb el dibuix d'un regal, que haurà de pintar i per la banda de darrere escriure un regal que vol fer a qualsevol company. (Un regal que puguin realitzar a classe) Per exemple, un dibuix, una manualitat, un massatge, un poema, cantar-li una cançó... Quan tots hagin acabat de pintar el seu regal i d'escriure darrere el regal que volen fer i el seu nom, tots l'hauran de ficar a la caixa dels regals. Després cada alumne haurà d'agafar un regal aleatòriament. Veuran darrere el nom de la persona que l'ha escrit i hauran de fer a aquella persona, el regal que havia ficat al seu paper. De manera, que al final, cadascú tindrà el regal que ha ficat en el seu paper, però realitzat per un dels seus companys. Després, cada alumne haurà d'explicar, com s'ha sentit quan li han fet el regal.
Material emprat	-Caixa de cartró (caixa de regals) -Plantilla de regals fotocopiats en un full (Imatge a l'annex act. 10) -Colors
Objectius	-Desenvolupar l'habilitat de generar emocions positives

Horari	Hora de tutoria
Activitat	<p>Act. 11- El globus dels sentiments.</p> <p>Cadascú tindrà un globus. En un paper, ha de ficar “ Em sento... (nom del sentiment, per exemple, feliç). Perquè... (la causa del sentiment, per exemple, la meva àvia avui ve a casa a dinar). El manifest... Per exemple, amb un somriure en la cara.</p> <p>Cada alumne haurà de ficar el paper amb el seu sentiment dins el globus i inflar-ho. Després hauran d’embolicar amb fil de Yute i cola el globus amb l’ajuda d’un pinzell. Quan la cola s’hagi eixugat, explotaran el globus i el missatge quedarà allà dins. A l’annex es pot veure una foto de com queda el resultat. Es pot promoure als alumnes anar ficant més papers amb nous sentiments quan l’alumne vulgui. És una manera d’identificar com se senten en aquell moment, quines són les causes i de que manera els afecta externament.</p>
Material emprat	<ul style="list-style-type: none"> -Globus -Paper -Fil de Yute -Cola -Pinzell
	<ul style="list-style-type: none"> -Aprendre a fluir -Adoptar una actitud positiva envers la vida

Horari	Hora de tutoria
Activitat	<p>Act. 12- Lectura del llibre Amar de Cristina Núñez Pereira y Rafael R. Valcárcel. Aquesta activitat es pot realitzar 40 sessions diferents. Ja que hi ha 40 textos diferents per tractar diferents valors de forma sencilla</p>

	<p>per a totes les edats.</p> <p>Aquesta activitat consisteix en llegir entre tots una pàgina d'aquest llibre, que correspon a un dels valors. I després, veure les conversacions que afloren a través del que s'ha llegit. Experiències viscudes, sentiments trobats, etc.</p> <p>A més, després es pot fer alguna manualitat relacionada amb la lectura.</p>
Material emprat	-Llibre "Amar"
Objectius	-Contribuir a que els nens siguin persones emocionalment sanes.

Horari	Hora de tutoria
Activitat	<p>Act. 13- Aquesta activitat mindfulness consisteix en aprendre a relaxar-se. Es pot encendre una espelma o encens per crear un ambient agradable. S'haurà de posar música relaxant i el mestre anirà dient en veu alta les indicacions del que han de fer. Els alumnes estaran en el terra. Hauran de fer la relaxació progressiva de Jacobson, ho faran guiats pel mestre. Quan ja estiguin relaxats, el mestre contarà una història que ajudi als alumnes a relaxar-se. Una idea, pot ser llegir un dels textos del llibre de Carolyn Clarke. Per exemple el del Annex Act. 13.</p> <p>Després hauran d'expressar com s'han sentit i quines emocions han experimentat durant la relaxació.</p>
Material emprat	<p>-Youtube</p> <p>-Espelma</p> <p>-Encens</p> <p>-Llibre Carolyn Clarke</p>
Objectius	-Prestar atenció de manera intencional amb curiositat, interès i acceptació del que vius al present.

	-Potenciar l'atenció
--	----------------------

Horari	Hora de tutoria
Activitat	Act. 14- Lectura sobre el llibre “Gràcies, vida”. Tracta d’una manera senzilla per als nens, la mort. Llegir el llibre i després realitzar un col·loqui sobre si han tengut morts en la seva família i com se senten. Després, escriure en un post-it la persona o animal al que troben a faltar i aferar-ho a una fulla d’una planta que serà la planta de vida de la classe i ells aniran regant-la i cuidant-la.
Material emprat	-Llibre “Gràcies, vida” de Rosa Rodríguez -Planta (Per exemple, un Poto que no és molt delicada) -Post-it.
Objectius	-Conèixer què és la mort -Ajudar a superar el duel.

Horari	Hora de tutoria
Activitat	Act. 15- Boca-Orella: aquesta dinàmica és útil, quan hi ha un conflicte entre dos companys. Els alumnes han d’aprendre a gestionar els seus conflictes tot sols sense que hagi d’intervenir un adult si no és estrictament necessari. Per això, la idea és ficar en un sobre penjat al taulell d’anuncis de la classe on dins hagi plastificat una imatge d’una boca, i una altra d’una orella. Quan els alumnes tinguin un conflicte, ells podran sortir de la classe demanant permís al mestre i ells hauran d’intentar solventar el conflicte sense ajuda de l’adult. Si aconseguen solucionar-ho, entraran dins classe i si no ho aconseguen, podran cridar al mestre i aquest els

	ajudarà. La idea, és que ells tot sols aprenguin a resoldre els seus conflictes.
Material emprat	-Una fotocòpia plastificada d'una boca -Una fotocòpia plastificada d'una orella
Objectius	-Resoldre conflictes -Identificar les emocions dels demés

Horari	Hora de tutoria
Activitat	Act. 16- Racó de relaxació: En totes les aules és adient tenir un racó còmode, on els alumnes puguin sentir-se a gust i puguin relaxar-se si ho necessiten. Si estan intranquils o inquietos, el mestre pot recomanar a l'alumne, anar al racó de relaxació. En aquest racó, pot haver-hi coixins, llibres per llegir, plomes per fer-se auto-massatges, una caixa amb sorra i un rasclet en miniatura per poder jugar i tranquilitzar-se, etc.
Material emprat	-Espai còmode -Coixins -Llibres -Fulls per pintar
Objectius	-Relaxar-se -Ser conscients de les seves conductes

Horari	Hora de tutoria
--------	-----------------

Activitat	Act. 17-Panell d'emocions: és una rutina que està interessant que realitzin cada dia a l'arribada del pati. A la porta, haurà penjat el dibuix dels emojis amb diferents sentiments: trist, enfadat, content, angoixat, sorprès i generós. Amb molts d'espais amb velcro per poder aferrar noms. Cadascú tindrà el seu nom amb velcro. Cada vegada que arribin del pati hauran de ficar el seu nom en el sentiment amb el que s'identifiquen. Si el mestre veu que algú està trist o enfadat, pot preguntar si li ve de gust contar a la classe la raó. O si algú té cap notícia que vol compartir amb els companys. És una manera de que ells s'autoavaluin cada dia i que ho puguin expressar.
Material emprat	-Una cartolina plastificada amb emojis de les emocions i velcro. -El nom de cada alumne plastificat amb velcro
Objectius	-Resoldre conflictes -Autoavaluació d'emocions

Totes les activitats proposades són un conjunt per treballar l'educació emocional dins les aules. Aquestes es poden modificar al gust del mestre, això només són idees, ja que com heu pogut observar en aquest treball, és molt important treballar la competència emocional, i davant aquest conflicte que trob de que en les aules no es treballa aquesta competència, he volgut donar resposta a aquest problema, però totes les activitats són obertes per a que els mestres utilitzin la seva creativitat i adequin les activitats segons les característiques del seu grup classe. Encara que aquestes estan dissenyades per poder treballar en qualsevol tipus d'edat.

7. Conclusions

Aquest treball es va crear amb l'objectiu de dissenyar una proposta educativa amb diferents tipus d'activitats per treballar la intel·ligència emocional dins les aules per donar un suport als mestres d'educació primària.

Per tant, per concloure aquest Treball de Fi de Grau, faré una reflexió sobre si s'han complert els objectius plantejats al principi d'aquest treball.

Després de cercar informació respecte la intel·ligència emocional, he arribat a la conclusió de que en la societat en la que vivim, la intel·ligència emocional juga un paper fonamental i que tots els mestres han d'aprendre a dotar als alumnes d'aquestes habilitats per a que puguin arribar a ser persones competents en tots els àmbits en la societat. El mestre, ha de ser l'encarregat de proporcionar les eines necessàries als alumnes i ha de propiciar en classe un ambient, que millori i afavoreixi el creixement i desenvolupament tant de la intel·ligència emocional com de la resta d'intel·ligències. Per això, el govern, ha de facilitar programes d'atenció a les persones amb problemes emocionals, sobretot dins l'escola; i donar més pes a la intel·ligència i educació emocional en el currículum per a que tot això sigui possible. Hi ha que tenir en compte que ens trobem en la societat de l'informació, on les noves tecnologies tenen un paper social molt important, i en conseqüència hi ha que ensenyar a dita societat a interpretar de forma adequada tal quantitat d'informació, i d'ahí la importància de saber interpretar les nostres pròpies emocions i la dels demés.

També es pot observar, després de veure diferents propostes sobre l'educació emocional en escoles diferents i veure els resultats, més encara és evident la importància que té la educació emocional i els efectes positius que té treballar aquesta intel·ligència per a que els alumnes en un futur puguin ser més competents davant la societat, ja que durant molts d'anys, han donat molt de pes a uns altres tipus d'intel·ligència sense tenir en compte la necessitat de saber gestionar les pròpies emocions i per tant, adquirir una bona competència emocional.

Quant al desenvolupament de la proposta, he creat diferents activitats per treballar la intel·ligència emocional dins les aules. Per tant, he proposat diferents activitats que se m'han acudit ja siga per invenció pròpia o que he modificat d'algunes que jo he realitzat en les meves pràctiques o inclús que vaig fer quan jo anava a l'escola. Totes aquestes, amb l'objectiu de donar un suport i idees a diferents mestres d'educació primària, per a que tinguin

un recurs per poder utilitzar a l'hora de treballar la intel·ligència emocional dins les aules. Ja que com dins el currículum no apareix cap ítem per treballar aquesta competència, molts de mestres tenen dificultat per treballar aquesta. Per això, he creat aquest recull d'activitats, cadascuna amb uns objectius clars i marcats per treballar els diferents aspectes de la intel·ligència emocional. Totes aquestes activitats són multidisciplinars pensades per a ser realitzades per a totes les edats compreses entre els 6 i els 12 anys. I amb l'objectiu de que els alumnes aprenguin a gestionar les seves emocions. Com per exemple, saber controlar els seus impulsos, tolerar la frustració, controlar els diferents estats d'ànim, desenvolupar diferents habilitats socials, entre altres.

No obstant, aquesta proposta podria ser amb activitats més alternatives, però no totes les escoles tenen els mateixos recursos materials i he intentat fer les activitats que estiguin a l'abast dels recursos que tenen totes les escoles i per a totes les edats.

Recomanacions:

Valorar la importància de treballar la intel·ligència emocional desde edats temperanes i en tots els cursos escolars per a que l'alumne arribi a desenvolupar-se en la seva totalitat, no només de forma cognitiva sinó també emocionalment. A més, no només milloram el desenvolupament de cada individu, sinó que és un motor per solventar conflictes a classe i promoure un clima favorable dins l'aula.

També es podria crear una proposta per treballar la intel·ligència emocional en el temps de pati, ja que és un ambient idoni per treballar aquesta per la quantitat de conflictes i experiències que viuen durant aquest temps en l'escola.

Amb aquest TFG pretenc donar idees d'activitats per treballar la intel·ligència emocional dins les aules d'educació primària.

Referències bibliogràfiques

- Solaz, E. (2017) *Programa RETO Respeto, Empatía y Tolerancia*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis.
- Clarke, C. (2015). *Imaginaciones. Historias para relajarse y meditaciones divertidas para niños* (1st ed.). España.
- Andrés Vilorio, C. (2005). La educación emocional en edades tempranas y el interés de su aplicación en la escuela: programas de educación emocional, nuevo reto en la formación de los profesores.
- Bisquerra, R. (Coord.) (2012). Orientación, tutoría y educación emocional. Madrid: Síntesis
- Ibarrola, B. (2003). Cuentos para sentir 2: educar las emociones. Madrid: SM.
- Goleman, D. (1995). Inteligencia emocional. Barcelona. Kairos.
- Soler, M. O. (2005). Diseño, desarrollo y evaluación de un programa de educación emocional en un centro educativo. *Revista interuniversitaria de Formación del Profesorado*, (54), 137-152.
- Cassà, È. L. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 153-167.
- Conangla, M. M. (2004). La inteligencia emocional en situaciones límite Barcelona: Amat.
- Conangla, M. M., y Soler, J. (2002). Ecología emocional. Barcelona: Amat.
- Hué García, C. (2007). Pensamiento emocional. Zaragoza: Mira Editores.
- Ibarrola, B. (2003). Cuentos para sentir. Educar los sentimientos. Madrid: SM.
- Ibarrola, B., y otros (2003). Sentir y pensar. Madrid: SM.
- López Cassà, E. (2003). Educación emocional. Programa para 3-6 años. Barcelona: Praxis.
- López Cassà, È. (2011). Educar las emociones en la infancia (de 0 a 6 años). Reflexiones y propuestas prácticas. Madrid: Wolters Kluwer.
- López González, L. (2007). Relajación en el aula. Recursos para la educación emocional. Madrid: Wolters Kluwer.
- Lozano Martínez, J., y Alcaraz García, S. (2009). Aprende con Zapo. Propuestas didácticas para el aprendizaje de habilidades emocionales y sociales. Madrid: Wolters Kluwer.
- Pascual, V., y Cuadrado, M. (2001). Educación emocional. Programa de actividades para educación secundaria obligatoria. Barcelona: Praxis.

Pellicer Royo, I. (2011). Educación física emocional: programa de salud emocional para el alumnado y orientaciones para el profesorado. Barcelona: INDE.


Annexos

Act. 1-



Act. 5-

Cançons d'emocions

Cançó	Emoció	Escenari que pot passar	Emoji
Exemple: https://www.youtube.com/watch?v=1E_Njg9CseQ&frags=pl%2Cwn	Tristessa	Quan veus ploure desde la finestra i recordes alguna cosa que anyores	
Cançó 2 https://www.youtube.com/watch?v=kbvrjY7dGfU			

<p>Cançó 3 https://www.youtube.com/watch?v=T59EDTqqW0A&list=RDT59EDTqqW0A&start_radio=1&t=0</p>			
<p>Cançó 4 https://www.youtube.com/watch?v=OnuRRsEH63w</p>			
<p>Cançó 5 https://www.youtube.com/watch?v=j6EJBV-V_fw&frags=pl%2Cwn</p>			

Act. 10 -



Act. 11-



Act. 13-

Imagina que estás caminando por la playa.
Siente la arena entre tus dedos. ¿Está mojada o seca?
Cuando encuentres el lugar perfecto,
Estira tu toalla y acuéstate en la arena.
Siente el sol cálido en tu piel y una brisa refrescante.
Escucha a las olas romper en la orilla...
Niños jugando...
Gaviotas cantando...
Y gente riendo.
Escucha el sonido de las olas.
Una ola llega a la orilla, y luego la ola vuelve al océano.
Ahora, coloca tus manos sobre tu barriga.
Siente cómo sube cuando tomas aire al respirar.
Y siente cómo baja cuando dejas salir el aire.
Arriba y abajo, adentro y afuera. Igual que las olas en el océano...
Disfruta estar aquí acostado sintiendo tu cuerpo relajado en la playa.