



**Universitat de les
Illes Balears**

Facultat d'Educació

Memòria del Treball de Fi de Grau

L'educació emocional a Primària: una proposta transversal

Marina Luque Vila

Grau d'Educació Primària

Any acadèmic 2015-16

DNI de l'alumne: 43204571Z

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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Paraules clau del treball:

Educació emocional, competències emocionals, proposta transversal i educació primària.

Resum

Aquest treball de fi de grau pretén aprofundir en el treball de l'educació emocional dins les aules de primària. En primer lloc, s'ha fet una recerca dels fonaments teòrics de l'educació emocional i de la importància d'aquest tipus d'educació dins diverses lleis i dins el currículum de primària de les Illes Balears. En segon lloc, s'ha realitzat un projecte en el que s'exposen per a cada assignatura una sèrie de propostes d'activitats on es treballen diferents competències emocionals.

Abstract

This Final Dissertation aims to fathom in the work of emotional education in primary classrooms. First, it has been a search for theoretical foundations of emotional education and of the importance of this type of education in various laws and in the curriculum of primary Balearic Islands. Secondly, it has been performed a project in which it exposed activities that work different emotional competencies for each subject.

ÍNDEX

1. JUSTIFICACIÓ	2
2. OBJECTIUS	3
3. METODOLOGIA	4
4. MARC TEÒRIC	9
4.1. CONCEPTE D'INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL I LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS	9
4.2. CONCEPTE D'EDUCACIÓ EMOCIONAL	12
4.3. LA IMPORTÀNCIA DE L'EDUCACIÓ EMOCIONAL DINS L'ESCOLA	13
4.4. NORMATIVA EDUCATIVA ESTATAL I AUTONÒMICA	16
4.4.1. <i>Comparativa de la LOGSE, LOE i LOMCE en relació a la importància de les emocions</i>	16
4.4.2. <i>Les emocions dins el currículum de primària de les Illes Balears segons la normativa LOMCE</i>	20
5. DISSENY DEL PROJECTE	26
5.1. METODOLOGIA	26
5.2. PROPOSTES DIDÀCTIQUES I RECURSOS PER TREBALLAR L'EDUCACIÓ EMOCIONAL EN CADA UNA DE LES ÀREES DE L'EDUCACIÓ PRIMÀRIA SEGONS LA NORMATIVA LOMCE	29
5.2.1 <i>Ciències Socials i Naturals</i>	29
5.2.2 <i>Educació artística</i>	31
5.2.3 <i>Llengua catalana, castellana i estrangera (anglès)</i>	34
5.2.4 <i>Educació Física</i>	37
5.2.5 <i>Matemàtiques</i>	39
5.2.6 <i>Valors socials i cívics</i>	41
6. CONCLUSIONS	43
7. BIBLIOGRAFIA	46
ANNEXES	51
ANNEX 1. ALTRES RECURSOS	51
ANNEX 2. GUIES DIDÀCTIQUES	53

1. Justificació

La meva experiència en tres escoles diferents és la que m'ha portat a l'elecció d'aquest tema ja que tan sols en una d'aquestes es du a terme un ensenyament emocional.

Gràcies a un treball d'observació i d'experiència diària dins les aules de les escoles on he realitzat les pràctiques, he contemplat que molts dels nens tenen un dèficit en el coneixement i regulació de les emocions en diferents circumstàncies. Per exemple, al llarg de les segones pràctiques, alguns dels alumnes de sisè de primària, davant una situació de frustració, no sabien controlar-se i cridaven, pegaven cops a objectes, feien contestacions inadequades, etc. En definitiva, no tenien prou estratègies per canalitzar adequadament aquestes emocions. D'aquesta manera, a través de l'educació emocional es poden prevenir aquest tipus de situacions, cosa que ajudarà als nens a estar bé amb ells mateixos, amb la gent que els envolta, a millorar el seu rendiment escolar, etc.

Tot i això, com ja he dit anteriorment, totes aquestes vivències han estat a partir de la meva experiència dins tres escoles, la qual cosa no em permet generalitzar a totes les escoles o nens de Mallorca. Per tant, tan sols puc demostrar com és una petita part de la realitat.

Pel que fa a l'objectiu principal de l'educació primària, considero que hauria de ser el ple desenvolupament integral de la persona perquè pugui tenir un benestar social, emocional, moral, personal,... Per aquest motiu, penso, igual que Goleman quan afirma que per educar als infants no basta amb transmetre un caramull de coneixements i conceptes si no que també cal incloure l'ensenyança d'habilitats essencials com l'autocontrol, l'empatia, l'autoconeixement, etc. Per tant, l'educació emocional és un element fonamental pel desenvolupament dels infants que no es pot deixar de banda (Vivas, 2003). És per aquest motiu pel qual desenvoluparé tot un seguit d'activitats que treballin diferents competències emocionals per dur a terme dins cada una de les àrees. D'aquesta manera, qualsevol mestre que vulgui incloure l'educació emocional dins la seva aula tindrà multitud d'idees per fer-ho.

En conclusió, en aquest treball aprofundiré i exposaré quin és el grau d'importància de l'educació emocional pel desenvolupament dels nens i diferents propostes d'activitats per treballar aquest tipus d'educació de manera transversal.

2. Objectius

- Conscienciar de la importància de l'educació emocional. Es tracta d'un objectiu que es desenvolupa al llarg de tot el treball i més específicament dins un apartat on s'exposen quins són els beneficis d'educar als nens emocionalment.
- Aprofundir en el treball de l'educació emocional dins les aules de primària. S'han plasmat diferents propostes didàctiques per dur a terme l'educació emocional de manera transversal dins cada una de les matèries educatives de l'educació primària. Les propostes que es suggereixen treballen diferents competències emocionals per així evidenciar les possibilitats de la integració curricular.

3. Metodologia

Per a l'acotació del tema del Treball de Fi de Grau (TFG) vaig haver de fer una cerca a diferents bases de dades (Dialnet, Google Acadèmic i ISOC-Educación) a partir dels descriptors *educació emocional* i *primària*. Després, vaig començar a recopilar i descartar informació fins que vaig trobar un tema que em va semblar interessant, la importància d'aquest tipus d'educació i com treballar-ho de manera transversal a l'educació primària. A partir d'aquest moment, he emprat més descriptors com *integració curricular* i *proposta transversal* per a concretar i conèixer més sobre el tema en qüestió. Cal dir que s'han emprat els paràmetres específics segons la base de dades per establir una cerca avançada. Per exemple, cercar els descriptors composts per dues paraules utilitzant les dobles cometes, l'asterisc o l'element que sigui necessari perquè ho cerqui com una sola unitat. Els descriptors emprats fan referència a les paraules claus establertes a la portada del treball.

Per a la selecció d'informació que s'ha dut a terme per a l'elaboració de tot el TFG s'han tingut en compte tot un seguit de consideracions:

- Selecció de documents en tres idiomes (català, castellà i anglès).
- Dades de publicació dels documents no s'excedeixen a més de setze anys d'antiguitat. Per tant, es trobaran compresos entre les dates de publicació de l'any 2000 al 2016. Penso que hi ha molta informació vigent disponible que parla sobre l'educació emocional i no és necessari acudir a informació antiga on les idees que es plasmin estiguin desfasades o hagin estat superades.
- Tots els documents tenen un rigor científic.
- S'ha tingut en compte que parlin de l'etapa d'educació primària.
- Dels documents que queden s'ha fet una lectura del títol, resum o índex i s'han seleccionat els més interessants i els de més utilitat.

A la següent taula de cerca es concreta el número de tots els documents obtinguts i emprats per a realitzar el marc teòric i quants d'aquests hi ha segons l'idioma i l'autor:

Número de documents	Català	Castellà	Anglès	Bisquerra, R.	Goleman	Fernández Berrocal	Altres autors
20	5	11	4	4	1	1	13

Taula 1. Resum dels documents emprats segons l'idioma i l'autor. Elaboració pròpia.

De tots els documents escollits i emprats en llengua anglesa o castellana he fet una traducció pròpia a partir dels meus coneixements.

La majoria dels documents trobats relacionats amb la intel·ligència i educació emocional són en llengua castellana. En relació als autors que escriuen sobre aquest tema en castellà són molt variats. En canvi, en referència als autors catalans, Francesc Bisquerra és un autor destacable amb molta producció bibliogràfica. Tot i això, moltes de les seves obres també són en castellà.

A més, com podem observar, he tingut en compte autors reconeguts tals com Fernández Berrocal, Goleman o Rafael Bisquerra, els quals són bons coneixedors d'aquesta temàtica que han anat publicant diferents articles, llibres,... dins aquest àmbit durant molts d'anys. Per aquest motiu, tenen una gran producció bibliogràfica sobre l'educació emocional on engloben molts dels subtemes que té aquesta matèria.

Per a la recerca documental s'han emprat principalment bases de dades d'Internet. A continuació veiem una taula on apareixen el número de documents trobats per a la realització del marc teòric segons la base de dades:

Número de documents	ISOC-Educación	Renided	Dialnet	Eric	Google Acadèmic	Google Llibres	Redaly	Altres
20	1	1	4	2	2	1	1	6

Taula 2. Resum documents emprats segons la base de dades. Elaboració pròpia.

Algunes d'aquestes bases de dades són especialitzades en educació i d'altres són multidisciplinars. No obstant, Dialnet, Google Acadèmic i Eric, tot i ser bases de dades multidisciplinars, són en les que he trobat més documents interessants. A més, cal destacar que per a la realització d'aquest TFG, Eric i Google Acadèmic m'han estat de molta utilitat per trobar documents en llengua anglesa.

A través del següent requadre exposo un resum del procés de recerca documental en el qual es pot observar quins documents he aconseguit i utilitzat.

Cal destacar que a la tercera columna s'exposen les paraules claus emprades per a la recerca dels documents. Els números de la dreta senyalats amb una fletxa indiquen el número de documents trobats amb els respectius descriptors emprats. Primer s'han utilitzat descriptors generals i després s'ha anat acotant emprant descriptors més específics, establint paraules clau més concretes, un interval dels anys del documents, etc. Finalment, del número de documents final s'ha fet una lectura del títol, resum o índex i s'han escollit els més interessants i útils.

Tipus de recurs	Nom del recurs	Descriptors específics amb el nombre de resultats obtinguts	Referència dels documents escollits i emprats
Catàleg	UIB	1r. "Educació emocional" →40 2n. "Educació emocional" + 2000-2016 → 37 3r. "Educació emocional" + 2000-2016 + Disponibilitat a la biblioteca → 23	Bisquerra, R. (2008). <i>Educación emocional. Programa para Educación Primaria (6-12 años)</i> . Bilbao: Wolters Kluwer. Bisquerra, R. (2012). <i>Orientación, tutoría y educación emocional</i> . Madrid: Síntesis.
Bases de dades especialitzades en Educació	ISOC-Educación	1r. "Educación emocional" → 220 2n. "Educación emocional" + 2000-2016 → 45 3r. "Educación emocional" + 2000-2016 + "Inteligencia emocional" → 6	Bisquerra, R. (2011). De la inteligencia emocional a la educación emocional. En R. Bisquerra, E. Punset, F. Mora, E. Garcia, E. López-Cassà, J.C. Pérez-González, L. Lantieri, M. Nambiar, P. Aguilera, N. Segovia i O. Planells, <i>¿Cómo educar las emociones?</i> (pp. 24-35). Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu.
	Renided	1r. "Educación emocional" → 160 2n. "Educación emocional" + 2000-2016 → 158 3r. "Educación emocional" + 2000-2016 + Primaria → 90 4t. "Educación emocional" + 2000-2016 + Primaria + Competencias → 36	Navarro, M. (2004). Necesidad y posibilidad de la educación emocional en los contextos educativos. <i>Aula libre</i> , (81) 40-43.
Bases de dades multidisciplinars	Dialnet	1r. "Educación emocional" →388 2n. "Educación emocional" + Ordenar per any de publicació dels més nous als més antics. + Bisquerra → 35 1r. "Educación emocional" →338 2n. "Educación emocional" + Ordenar per any de publicació dels més nous als més antics. + "Inteligencia emocional" →71 1r. "Educación emocional" →338 2n. "Educación emocional" + "Inteligencia emocional" →71 3r. "Educación emocional" + "Inteligencia emocional" + "Educación primaria" → 10	Bisquerra, R. i Pérez, N. (2012). Educación emocional: estrategias para su puesta en práctica. <i>Revista de la Asociación de Inspectores de Educación de España</i> , 16, 1-11. Danvila, I., i Sastre, M.A. (2010). Inteligencia emocional: una revisión del concepto y líneas de investigación. <i>Cuadernos de Estudios Empresariales</i> , 20, 107-126. Fernández, P. i Extremera, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de la emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. <i>Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado</i> , 19, 63-93. Palomero, J.E. (2005). La Educación Emocional, una revolución pendiente. <i>Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado</i> , 19(3), 9-13.
	Google	1r. Goleman → 1699.000	Goleman, D. (2012). <i>La inteligencia emocional</i> .

Llibres	2n. Goleman + Intel·ligencia emocional → 9.660 Segle XXI Ordenats per importància	Barcelona: Kairós.
Redalyc	1r. “Educación emocional” → 13.864 2n. “Educación emocional”+ 2000-2015 → 451.041 3r. “Educación emocional”+ 2000-2015 + Disciplina: educación → 35.507	Vivas, M. (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. <i>SAPIENS</i> , 4, 1-22.
Eric	1r. “Emotional education” → 98 2n. “Emotional education” + Darrers 10 anys → 63 3r. “Emotional education” + Darrers 10 anys + “Elementary school” → 15	Fletcher, T. i Richburg, M. (2002). Emotional intelligence: Directing a child's emotional education. <i>Child Study Journal</i> , 32(1), 31-38. Cohen, J. (2001). Social and Emotional Education: Core Concepts and practices. En J. Cohen, <i>Caring Classrooms/ Intelligent Schools: The Social Emotional Education of Young Children</i> (pp. 1-44). New York: Teachers College Press.
Google Acadèmic	1r. “Emotional education” → 7.564 2n. “Emotional education”+ Búsqueda solo en inglés → 6.150 3r. “Emotional education”+ Búsqueda solo en inglés +2000-2016 → 5.070 4t. “Emotional education”+ Búsqueda solo en inglés +2000-2016 + “Emotional intelligence” → 49 1r. “Educación emocional” → 6.490 2n. “Educación emocional” + 2000-2016 → 6.120 3r. “Educación emocional” + 2000-2016+ Competencias → 3.190 4t. “Educación emocional” + 2000-2016+ Competencias + “Educación primaria” → 1.520	Fernández-Berrocal, P. i Ruiz, D. (2008). Emotional Intelligence in Education. <i>Electronic Journal of Research in Educational Psychology</i> , 6, 421-436. Sánchez, J. (2011). La competencia emocional en la escuela: una propuesta de organización dimensional y criterial. <i>Revista de la Facultad de Educación de Albacete</i> , 25, 79-96.
Altres ¹		Decret 32/2014 de 18 de juliol, pel qual s'estableix el currículum de l'educació primària a les Illes Balears. <i>BOIB</i> , n°97, 2014. Ley orgànica de Ordenación General del Sistema Educativo (LOGSE). (Ley Orgànica 1/1990, 3 de octubre). <i>Boletín Oficial del Estado</i> , n° 238, 1990. Ley orgànica de Educación (LOE). (Ley Orgànica 2/2006, 3 de mayo). <i>Boletín Oficial</i>

¹ Altres → referit a documents extrets de la bibliografia d'altres documents emprats o a lleis educatives.

del Estado, nº106.

Ley orgánica para la mejora de la calidad educativa (LOMCE) (Ley Orgánica 8/2013, 9 de diciembre). *Boletín Oficial del Estado, nº 295, 2013, 10 diciembre.*

Santillana. (2015). *Innovació metodològica i programes interdisciplinaris*. Madrid: Autor.

Saarni, C. (2000). Emotional Competence: a development perspective, in R. Bar-On i J.D.A Parker, *The Handbook of Emotional Intelligence. Theory, Development, Assessment, and Application at Home, School and in the Workplace*. San Francisco, Ca: Jossey-Bass, 68-91.

Taula 3. Resum dels documents, descriptors i recursos emprats. Elaboració pròpia.

També cal dir que he emprat Zotero, un gestor bibliogràfic que em permet guardar i organitzar les referències bibliogràfiques que vaig emprant, citar correctament els documents, etc.

Finalment, quant a l'estructura del treball, l'he dividit principalment en dues parts. Per una banda, el marc teòric, on apporto una part teòrica sobre la intel·ligència, les competències, l'educació emocional i la seva importància; una anàlisi de l'evolució de l'educació emocional dins les lleis educatives LOGSE, LOE i LOMCE; i finalment, un estudi sobre com apareixen les emocions dins el currículum de les Illes Balears segons la LOMCE. D'altra banda, es presenta el disseny d'un projecte en el qual es desenvolupen propostes d'activitats per treballar les competències emocionals dins cada una de les àrees de l'educació primària a partir de la normativa LOMCE. La selecció de totes les propostes d'activitats que es presenten s'han escollit tenint en compte els objectius i continguts del currículum de primària de les Illes Balears i les competències emocionals. D'aquesta manera, els mestres que vulguin aplicar l'educació emocional de manera transversal dins les seves aules tindran un caramull d'idees per fer-ho.

Per facilitar la fluïdesa de la lectura del treball s'utilitzarà el sufix corresponent al gènere masculí entenent que es fa al·lusió als dos sexes.

4. Marc teòric

4.1. Concepte d'intel·ligència emocional i les competències emocionals

Segons Danvila i Sastre (2010) a principis dels noranta varen començar a sorgir diversos models sobre el concepte d'intel·ligència emocional (IE)². Entre els quals destaquen el de Salovey i Mayer (són els que varen introduir el concepte al 1990 (Fletcher i Richburg, 2002)), el de Bar-On i, finalment, Daniel Goleman (és el qui va popularitzar el concepte al 1996 (Fletcher i Richburg, 2002)).

Segons Fernández i Extremera (2005), al 1997, per Mayer i Salovey, la IE se considerava una habilitat que es centrava en el processament de la informació de les emocions que uneix les emocions i raonament, possibilitant així usar les nostres emocions per permetre un raonament més efectiu i pensar d'una manera més intel·ligent a prop de la nostra vida emocional.

En aquest mateix any, aquests dos autors varen concretar més les quatre habilitats sobre les quals es conceptualitza el concepte d'IE:

“La habilidad para percibir, valorar y expresar las emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual” (Fernández i Extremera, 2005, p.68)

De la definició d'IE vista anteriorment en deriven les competències emocionals que es poden entendre com: *“el conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per a comprendre, expressar i regular de forma apropiada els fenòmens emocionals”* (Bisquerra, 2005 citat per Santillana, 2015, p.7)

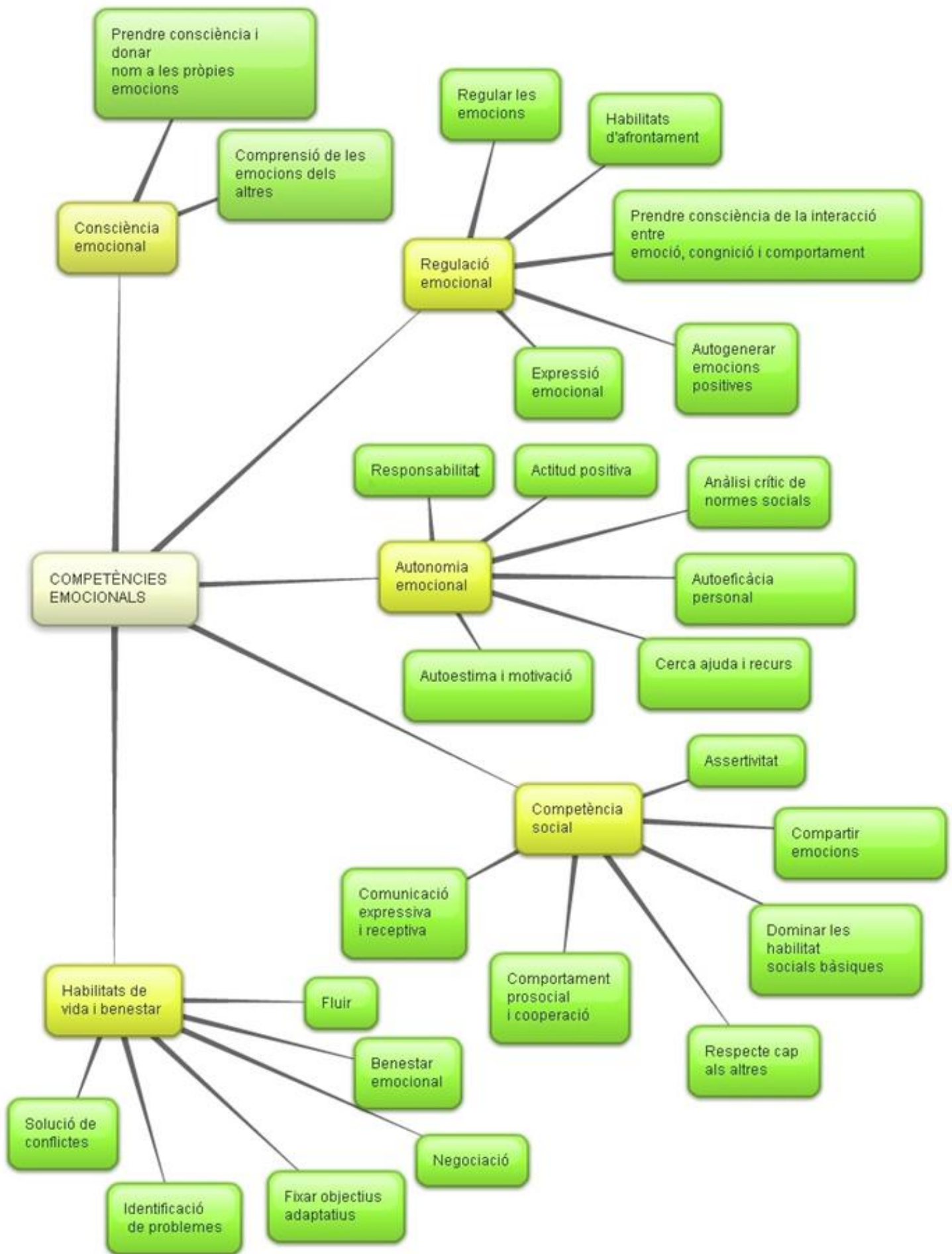
² A partir d'aquest moment s'utilitzarà l'acrònim IE per referir-se a Intel·ligència Emocional.

Segons Palomero (2005) al 1983 Howard Gardner va proposar la teoria de les intel·ligències múltiples a la seva obra *Frames of mind*. Entre aquestes, va incloure les intel·ligències interpersonal i intrapersonal. Molts d'autors, a partir de la teoria de Gardner, varen relacionar les competències emocionals amb aquests dos conceptes. Un exemple d'això seria Bisquerra (2012), el qual va afirmar que les competències emocionals les podem dividir en aquests dos gran blocs. D'una banda, dins la intel·ligència intrapersonal tenim la capacitat d'autoreflexió, és a dir, reconèixer les pròpies emocions i regular-les correctament. D'altra banda, dins la intel·ligència interpersonal, tenim l'habilitat d'identificar què estan pensant i sentint els que ens envolten, és a dir, les habilitats social, l'empatia, captar la comunicació no verbal, etc.

Des del punt de vista de Goleman (2012), aquest tipus de competències són fonamentals per a la vida de qualsevol persona i el seu assoliment ajuda a que qualsevol persona tingui un major benestar social i personal.

Seguint amb l'aportació de Bisquerra (2012), gràcies a la recollida de diferents propostes suggereix una divisió de les competències emocionals. Les divideix en cinc grans eixos segons els continguts emocionals als quals es refereix (caselles grogues). Dins cada una de les quals hi ha subapartats (caselles verdes) que fan referència, expliquen i detallen encara més la competència emocional dins la qual es troben.

A continuació es mostra l'estructura que aquest autor proposa per a les competències emocionals en el següent mapa conceptual:



Mapa conceptual 1. Les competències emocionals. Elaboració pròpia amb l'eina bubbl.us a partir dels coneixements de Bisquerra (2012).

4.2. Concepte d'educació emocional

Al 1996, Goleman va proposar una altra visió en relació al paper que havien d'exercir les escoles perquè els nens poguessin assolir el ple desenvolupament integral. D'aquesta manera, va suggerir que dins les aules s'hauria de treballar i coexistir la cognició i les emocions. És a dir, s'haurien d'incloure en els programes escolars l'ensenyança d'habilitats essencials com l'autoconeixement, l'autocontrol, l'empatia, la resolució de conflictes, saber escoltar,... (Vivas, 2003)

Però tot i això, podem ensenyar als alumnes dins les escoles a ser més competents emocionalment? Segons Santillana (2015) Bar-On va afirmar al 1998 que sí, que la intel·ligència emocional és independent de la cognitiva, que s'apropa més als factors de la personalitat i que es pot dur a terme una alfabetització emocional que permeti als nens desenvolupar la seva IE gestionant les emocions, millorant l'autocontrol i l'autoestima, etc.

D'aquesta manera, gràcies al desenvolupament de les competències es dona lloc a l'educació emocional i, per tant, a l'alfabetització emocional. Així, Bisquerra (2012) afirma que l'educació emocional és un *“proceso educativo, continuo, permanente, que pretende desarrollar las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con el objetivo de capacitarlo de por vida. Y todo esto, tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social”* (p.90).

Després d'analitzar aquesta definició, observo que pel desenvolupament integral dels nens no basta amb la transmissió de coneixements, sinó que a part de la raó, un altre element molt important que cal educar són les emocions a través de les competències emocionals. A més, ens diu que aquest tipus d'educació no ha de ser puntual, sinó un procés continu, constant,... És a dir, des del naixement, passant per totes les etapes educatives (educació infantil, primària, ESO i superior) així com durant la vida adulta, i al llarg de tot el currículum.

Goleman (2012) assevera que no tan sols és l'escola la que juga un paper important en l'educació emocional, sinó que la família també és fonamental ja que és la primera escola d'aprenentatge emocional. Amb la família aprenem a sentir-nos a nosaltres mateixos, a conèixer com reaccionen els altres enfront els nostres sentiments, a pensar en els nostres sentiments i les nostres possibilitats de resposta i finalment, en la forma d'interpretar i manifestar les nostres esperances i les nostres pors.

Per tant, com s'ha dit anteriorment amb la definició de Bisquerra sobre l'educació emocional, aquest aprenentatge ha de ser constant i s'ha d'iniciar des del naixement, per aquest motiu, la família és important que hi presti atenció des dels primers moments de vida del infant. No obstant, perquè això sigui possible, es necessita que tant el professorat com les famílies es formin.

En referència als objectius generals de l'educació emocional podem destacar els següents: adquirir un millor coneixement de les pròpies emocions, reconèixer les emocions dels altres; ser capaç de regular les pròpies emocions; ser capaç de generar emocions positives i prevenir els efectes de les negatives; desenvolupar l'habilitat d'automotivar-se; tenir una actitud positiva enfront les situacions de la vida; aprendre a fluir, etc. (Bisquerra, 2012)

Al igual que els objectius abans esmentats, Bisquerra (2011) també proposa uns continguts generals que depenen dels destinataris, és a dir, segons els coneixements previs que tinguin, el nivell de maduresa personal, etc. Aquests són: coneixement del marc conceptual de les emocions (concepte i característiques de les emocions, tipus d'emocions, fenòmens afectius, etc.); la naturalesa de la intel·ligència emocional amb les múltiples aplicacions per a la vida; les competències emocionals.

4.3. La importància de l'educació emocional dins l'escola

Com hem vist a l'apartat anterior, autors com Goleman defensen la introducció de l'educació emocional a les escoles, però... Realment és important introduir aquest tipus d'educació als centres escolars? Són ateses les necessitats socials a través de les àrees acadèmiques ordinàries (matemàtiques, llengües, ciències socials, etc.)? O són aquestes matèries ordinàries suficients per a l'educació dels infants?³

³ Les respostes de les qüestions plantejades s'aniran desglossant en aquest apartat a partir de les aportacions que s'exposen. No obstant, a l'apartat de conclusions es respondrà a cada una d'aquestes de manera clara i directe.

Algunes investigacions suggereixen que la gent amb baixa intel·ligència emocional són més propensos a tenir comportaments autodestructius, tals com el consum de tabac, drogues, etc. (Fernández-Berrocal i Ruiz, 2008). A més, si mirem diverses estadístiques sobre l'ansietat, fracàs escolar, l'estrès, depressió, violència (bullying),... podrem comprovar que els resultats són vertaderament preocupants. També s'observa baixa tolerància a la frustració, incapacitat per regular la ira, per resoldre conflictes entre iguals... i es sap amb certesa que la principal causa per baixa laboral són de caràcter psicosocial, és a dir, per causes estretament relacionades amb estats emocionals. Tots aquests són comportaments emocionals que tenen repercussió més enllà de l'àmbit escolar. Per tant, si l'educació emocional s'ensenya durant tota l'etapa escolar pot arribar a ser una eina de prevenció primària inespecífica que ajudi als nens en un futur a evitar aquests tipus de comportaments i desequilibris emocionals que puguin tenir. D'aquesta manera, s'observa que realment, les matèries acadèmiques no són un factor de prevenció per a aquest tipus de desequilibris emocionals (Bisquerra i Pérez, 2012).

Un dels objectius més important de qualsevol persona és mantenir les millors relacions possibles amb les persones que ens envolten i l'educació emocional és un element fonamental per a aconseguir estratègies per a establir, mantenir i millorar la qualitat de les relacions amb els altres (Fernández-Berrocal i Ruiz, 2008).

Segons Goleman (2012) la Universitat de Illinois de Chicago va dur a terme sis-cents setanta-vuit estudis, que es van dur a terme des del nivell preescolar fins a l'ensenyança secundària. Aquests varen concloure que gràcies a l'educació emocional, a més de disminuir les conductes negatives, també va augmentar significativament l'assistència a classe i una millora en les qualificacions dels nens. Per tant, l'educació emocional també incideix positivament de manera directe en el rendiment acadèmic dels infants.

Si ens centrem amb Bisquerra (2012), també coincideix amb Goleman en aquest aspecte. Ens assegura que si ens fixem més en el procés d'ensenyament-aprenentatge, veurem que hi ha molts aspectes emocionals que són decisius. Per exemple, molts d'alumnes presenten estrès i ansietat davant certes matèries, sobretot amb matemàtiques. Les reaccions emocionals negatives cap a determinades matèries són habituals, la qual cosa afecta al procés d'aprenentatge del nen. A infantil i als primers cursos de primària no hi sol haver actituds negatives, però en els darrers cursos de primària ja sí. Per aquest motiu és important actuar abans de que apareguin aquests pensaments negatius. Un altre factor que influeix és el clima dins l'aula, que depèn en gran mesura del docent i predisposa a la millora o empitjorament de l'aprenentatge de l'alumnat segons l'actitud del docent, si posa èmfasi en reconèixer els progressos de l'alumne o en els errors d'aquest,... També, les emocions influeixen notablement en la motivació que es té cap a l'aprenentatge. L'esperança cap a l'èxit, l'autoestima, la por al fracàs, sentir vergonya, tenir sentiments positius/negatius cap a una assignatura, etc. Són emocions que es poden educar i en conseqüència, suposin una millora pel rendiment acadèmic dels estudiants.

Per tant, es podria dir que l'educació emocional influeix en quatre àrees bàsiques: millora de les relacions interpersonals, benestar psicològic, millora del rendiment acadèmic i desaparició de conductes negatives (Fernández-Berrocal i Ruiz, 2008).

D'aquesta manera, el període entre els 6 i 12 anys és crucial en el desenvolupament dels infants; els aspectes emocionals, com ja hem vist, juguen un paper important en la vida present i futura dels nens i constitueix la condició necessària per a la formació integral de la personalitat d'aquests. Per tant, si integrem l'educació emocional dins l'escola, augmentarem notablement la possibilitat de tenir alumnes sans i responsables ja que els coneixements, habilitats i valors que aquest tipus d'educació promou són un element vital per a la vida (Cohen, 2001) (Bisquerra, 2008).

4.4. Normativa educativa estatal i autonòmica

4.4.1. Comparativa de la LOGSE, LOE i LOMCE en relació a la importància de les emocions

Com hem pogut comprovar a l'apartat anterior, l'educació emocional és fonamental per a l'educació dels infants. Però tot i això, es reflexa dins les lleis educatives espanyoles? Per esbrinar-ho, es farà un anàlisi i comparació de l'actual llei educativa, la LOMCE (Llei Orgànica de Millora de la Qualitat Educativa, de l'1 de març de 2014), amb la que hi havia anteriorment, la LOE (Llei Orgànica 2/2006, de 3 de maig, d'Educació), i amb la LOGSE (Llei Orgànica 1/1990, del 3 d'octubre, d'Ordenació General del Sistema Educatiu) que és la primera llei constructivista. Així es veurà com ha estat l'evolució de les emocions dins la legislació nacional educativa, si realment tenen present les emocions en el procés d'ensenyament aprenentatge i quina de les tres lleis li ha donat més importància.

A la taula següent s'especifica quants cops i on apareixen diversos conceptes claus relacionats amb l'educació emocional, així com també els seus derivats. Els nombres que apareixen entre parèntesi fan referència al nombre de vegades que apareix el mot dins aquell mateix apartat.

Concepte	LOGSE (1990)	LOE (2006)	LOMCE (2013)
Emoció	0	2	1
		1. Preàmbul 2. Títol II, Capítol I: alumnat amb necessitat de suport educatiu.	1. Capítol III: currículum i distribució de competències. Apartat 1 i 2 de l'article 71.
Afecte	1	11	1
	1. Títol primer de les ensenyances del règim general. Capítol I: de l'educació infantil. Article 7.1.	1. Preàmbul (3) 2. Títol I, Capítol I: Educació infantil. Articles 12.2., 13.d., 14.3. i 14.6. 3. Títol I, Capítol II: Educació primària. Articles 16.2., 17.m. i 23.d. 4. Títol III, Capítol I: Funcions del professorat. Article 91.e.	1. Capítol III: currículum i distribució de competències. Apartat 2 de l'article 16.
Autoestima	0	1	0
		1. Títol I, Capítol I: Educació infantil. Article 14.6.	

Personalitat	2	8	3
1. Preàmbul.		1. Preàmbul (2)	1. Preàmbul I.
2. Títol preliminar. Article 1.a.		2. Títol Preliminar, Capítol I: Principis i fins de l'educació. Article 1.b. i 2.a.	2. XV. Article 1.
		3. Títol I, Capítol II: Educació primària. Article 16.2 i 17.m.	3. Capítol III: currículum i distribució de competències. Apartat 2 de l'article 16.
		4. Títol I, Capítol III: Educació secundària obligatòria. Article 23.d.	
		5. Títol VIII, Recursos econòmics. Article 157: Disposició final primera.	

Sentiment	0	0	0
------------------	----------	----------	----------

Resolució de conflictes	0	19	11
		1. Preàmbul	1. XV. Article 1.
		2. Títol Preliminar, Capítol I: Principis i fins de l'educació. Articles 1.k. i 2.c.	2. Capítol III: currículum i distribució de competències. Article 40.d, 124.1, 127.f., 127.g., 132.f.(2).
		3. Títol I, Capítol I: Educació Infantil. Article 13.e.	3. Capítol III: currículum i distribució de competències. Cent dos (2).
		4. Títol I, Capítol II: Educació Primària. Article 17.c.	4. Capítol III: currículum i distribució de competències. Disposició final segona. Article 57.d. i 57.n.
		5. Títol I, Capítol III: Educació Secundària Obligatòria. Article 23.d.	
		6. Títol I, Capítol IV: Batxiller. Article 33.b.	
		7. Títol I, Capítol V: Formació Professional. Article 40.d.	
		8. Títol I, Capítol IX: Educació de persones adultes. Article 66.g.	
		9. Títol V, Capítol II: Autonomia de centres. Article 124.1.	
		10. Títol V, Capítol III: Consell Escolar. Article 127.f., 127.g. Claustre de professors. 129.i.	
		11. Títol V, Capítol IV: Direcció de centres públics. Article 132.f. (2)	

12. Títol VIII. Recursos econòmics.
 Disposició addicional quarantena
 primera (2). Disposició final primera
 (2).

Total	3	41	16
--------------	----------	-----------	-----------

Taula 4. Comparació de la importància de l'educació emocional segons la LOE i la LOMCE. Elaboració pròpia a partir de les lleis LOGSE, LOE i LOMCE.

A les tres lleis apareixen aspectes relacionats amb l'educació emocional, però com es pot comprovar, de les tres lleis analitzades, la LOGSE és la que presenta un nombre menor de referències a aquest tipus d'educació. Tan sols s'han trobat tres paraules claus estretament relacionades amb el món emocional, de les quals una fa referència a l'educació infantil i les altres dues a la consecució del desenvolupament integral del nen. És una llei de l'any 1990, i per això no és estrany que pràcticament no apareguin aspectes emocionals ja que com s'ha explicat en el punt 4.1. va ser en aquest mateix any quan varen començar a sorgir models sobre el concepte d'intel·ligència emocional, i al 1996 quan es va popularitzar.

Amb la LOE el món emocional comença a tenir més presència dins l'educació. És la llei que incideix més en les emocions amb una diferència significativa respecte a les altres dues. Tot i que la LOMCE és una modificació de la LOE, es pot observar que en aquesta darrera apareixen 41 conceptes clau mentre que a la LOMCE n'apareixen tan sols 16, és a dir, hi ha una diferència de més del doble.

Per una banda, la LOE és la primera llei educativa que parla i fa referència explícita dues vegades al terme emoció. Un cop al preàmbul i l'altre al títol II, capítol I: alumnat amb necessitat de suport educatiu; expressant clarament que es posaran els mecanismes necessaris perquè tots els nens puguin assolir el desenvolupament màxim de les seves capacitats emocionals i el ple desenvolupament personal, intel·lectual, social i emocional. No obstant, tot i que a la LOMCE només apareix una vegada la paraula emoció, també es fa referència al mateix.

D'altra banda, en referència a la dimensió afectiva, a la LOGSE ja va aparèixer aquest concepte, però tan sols un cop. A diferència de la LOE, a la qual es posa de manifest fins en 11 ocasions, donant a aquesta la mateixa importància que a la dimensió cognoscitiva i axiològica pel desenvolupament de la personalitat i de la identitat personal dels nens. Tot i això, encara que a la LOMCE també aparegui un sol cop, tampoc ha deixat completament de banda aquesta dimensió i continua fent un petit èmfasi a l'apartat 2 de l'article 16 on s'exposa el següent:

"La finalidad de la Educación Primaria es facilitar a los alumnos los aprendizajes de la expresión y comprensión oral, la lectura, la escritura, el cálculo, la adquisición de nociones básicas de la cultura, y el hábito de convivencia así como los de estudio y trabajo, el sentido artístico, la creatividad y la afectividad, con el fin de garantizar una formación integral que contribuya al pleno desarrollo de la personalidad de los alumnos y de prepararlos para cursar con aprovechamiento la Educación Secundaria Obligatoria." (Ley orgánica para la mejora de la calidad educativa, 2013, p.97870)

Si ens centrem amb la paraula sentiment, tot i ser un terme que es relaciona directament amb el món emocional, veurem que no apareix en cap de les tres lleis educatives analitzades. Endemés, amb la paraula autoestima passa pràcticament el mateix, ja que tan sols apareix un cop en una de les tres lleis, i és a la LOE dins el capítol de l'educació infantil.

La LOMCE, com ja s'ha dit anteriorment, és una modificació de la LOE. Per tant, hi van haver aspectes que es van afegir, altres que es van mantenir i altres que es van suprimir. En relació als aspectes emocionals, la majoria s'han suprimit o mantingut, però pràcticament no hi ha nous aspectes afegits. Si ens fixem amb la taula 4 a la columna de la LOMCE, tots els paràgrafs on surten les paraules claus analitzades, són els mateixos que apareixen a la LOE, en excepció al primer en relació a la personalitat que apareix al preàmbul. Aquest és l'únic aspecte emocional afegit a la LOMCE que no apareixia a la llei anterior.

En conclusió, la LOE va ser la primera llei que va integrar i afavorir el món emocional dins l'educació. Va ser el boom de l'educació emocional. No obstant, amb la següent llei, la LOMCE, no s'ha afavorit ni mantingut aquest tipus d'educació, si no tot el contrari, és a dir, ha suposat un retrocés.

4.4.2. Les emocions dins el currículum de primària de les Illes Balears segons la normativa LOMCE

Per dur a terme l'educació emocional dins les escoles no basta amb que apareguin quatre pinzellades dins la LOMCE. També és fonamental que es faci referència al currículum ja que aquest és el referent bàsic per a la introducció de l'educació emocional. Per aquest motiu, analitzaré el currículum de les Illes Balears segons la LOMCE per cada una de les àrees acadèmiques per veure què podem vincular amb l'educació emocional.

En el quadre següent s'exposen cada un dels objectius i continguts de les àrees en les que podem trobar una connexió amb l'educació emocional. Per establir dita connexió he tingut en compte les competències emocionals proposades per Bisquerra (2012):

Àrees	Objectius específics	Continguts
Ciències Naturals	<ul style="list-style-type: none"> - Conèixer el cos humà i el seu funcionament per ajudar a <u>construir la pròpia identitat i autonomia personal</u> i les relacions amb els altres. - Respectar els hàbits de salut i de prevenció de malalties i accidents, i comportar-s'hi d'acord per evitar els efectes nocius de conductes irresponsables que poden perjudicar-la. 	<ul style="list-style-type: none"> - Treball i feina individual i en grup. - Desenvolupament d'hàbits de treball, esforç i responsabilitat. - Coneixement d'un mateix i dels altres. <u>La identitat i l'autonomia personal. La relació amb els altres.</u> La presa de decisions i les seves conseqüències. Aprendre a <u>solucionar conflictes</u> de forma pacífica. - Hàbits de respecte i cura cap als éssers vius. - Hàbits saludables per prevenir malalties. Dieta mediterrània. La conducta responsable. Efectes nocius del consum d'alcohol i drogues.
Ciències socials	<ul style="list-style-type: none"> - Participar activament en activitats de grup, <u>desenvolupant habilitats socials que condueixin a l'adopció d'un comportament responsable, constructiu, solidari i dialogant</u>, respectant els principis bàsics del funcionament democràtic. - Ser crítics amb la intervenció humana en el medi, aprendre de quina manera la vida humana afecta l'entorn i adquirir hàbits i actituds de defensa i recuperació del medi ambient, així com del patrimoni cultural de la nostra comunitat i de l'Estat espanyol. 	<ul style="list-style-type: none"> - Utilització de tècniques per potenciar la cohesió del grup i el treball cooperatiu. - Estratègies per <u>resoldre conflictes</u>, utilització de les normes de convivència i valoració de la convivència pacífica i tolerant. - La intervenció humana en el medi.
Educació artística	<ul style="list-style-type: none"> - Indagar i experimentar les possibilitats del so, la imatge i el moviment com a elements de representació i comunicació, <u>i utilitzar-les per</u> 	<ul style="list-style-type: none"> - Respecte i valoració de les produccions artístiques pròpies i de les dels altres, així com del patrimoni cultural i artístic, en especial de les Illes Balears.

<p><u>expressar amb autonomia vivències, idees i sentiments.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Mantenir una actitud activa i positiva que estimuli la percepció, la imaginació, la indagació i la sensibilitat i que permeti forjar un gust propi. - Planificar i fer produccions artístiques, individualment o cooperativa, assumint diferents rols i col·laborant en la resolució dels problemes que vagin sorgint per aconseguir un producte final satisfactori. - <u>Desenvolupar una actitud d'autoconfiança i respecte</u> amb la producció artística personal i aliena, promovent capacitats de diàleg per rebre i expressar crítiques i opinions constructives. 	<ul style="list-style-type: none"> - Valoració i apreciació del resultat obtingut. - Assumpció de responsabilitats en la interpretació individual i en grup i respecte per les aportacions pròpies i les dels altres. - <u>Elaboració de produccions musicals i escenogràfiques senzilles a partir de la percepció sensorial, la imaginació, les experiències, la realitat, les idees i les emocions,</u> preveient els recursos necessaris i avançant amb confiança i satisfacció en el procés de producció.
<p>Llengua catalana i castellana.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comprendre i expressar-se oralment i per escrit de forma adequada en els diferents contextos de l'activitat social i cultural i analitzar-los amb sentit crític. - Fer ús de la llengua en diverses situacions de comunicació i utilitzar-la de manera adequada en l'activitat social i cultural, aplicant les regles bàsiques de la comunicació i adoptant una actitud respectuosa i de cooperació, <u>per prendre consciència dels propis sentiments i idees i per controlar la pròpia conducta.</u> - Emprar els coneixements sobre la llengua i les normes de l'ús lingüístic per escriure i parlar de manera adequada, coherent, correcta i amb confiança en un mateix i per comprendre textos orals i escrits. 	<ul style="list-style-type: none"> - Comprensió i expressió de missatges verbals i no verbals. - Estratègies i normes per a l'intercanvi comunicatiu: participació; exposició clara; escolta; respecte del torn de paraula; entonació adequada; <u>respecte pels sentiments, experiències, idees, opinions</u> i coneixements dels altres. - Estratègies per emprar el llenguatge oral com a instrument de comunicació i aprenentatge: escoltar, demanar. Comentari oral. - Identificació dels missatges i valors transmesos pel text. - Producció de textos per comunicar coneixements, experiències i necessitats: narracions, diàlegs, col·loquis, debats, dramatitzacions, recitacions, exposicions, presentacions, descripcions,...
<p>Llengua estrangera</p> <ul style="list-style-type: none"> - Expressar-se oralment amb correcció i amb una entonació adequada en situacions quotidianes o properes a la realitat, utilitzant els procediments verbals i no verbals adequats a la situació i amb una actitud respectuosa i de cooperació. - Desenvolupar la competència comunicativa oral i escrita per comunicar-se i interactuar amb els altres, aprendre, expressar les opinions, transmetre les 	<ul style="list-style-type: none"> - Aspectes socioculturals i sociolingüístics: Normes de cortesia i convencions socials. Costums i actituds. Llenguatge no verbal. (Listening, speaking, reading, writing) - Funcions comunicatives: Salutacions i presentacions, permís, disculpes i gràcies... Habilitat, capacitat, gust, preferència, opinió, acord o desacord, <u>sentiment</u>, intenció. Narració d'esdeveniments passats

	riqueses culturals i satisfer les necessitats personals. - <u>Mostrar una actitud receptiva, d'interès, d'esforç i de confiança amb la pròpia capacitat d'aprenentatge i d'ús de la llengua estrangera.</u>	i recents. Petició i oferiment d'ajuda, informació, instruccions, objectes, opinió i permís. Establiment i manteniment de la comunicació. (Listening, speaking, reading, writing)
Matemàtiques	- Aconseguir la capacitat d'afrontar amb èxit les situacions en les quals intervenen els nombres, valorant i adquirint seguretat en les pròpies habilitats matemàtiques. - Posar en pràctica hàbits i estratègies que permetin tant l'activitat individual com la col·laboració activa i la responsabilitat en l'aprenentatge cooperatiu.	- Seguretat en les pròpies capacitats per afrontar les dificultats que es presenten en l'elaboració de treballs.
Educació física	- Apreciar l'activitat física per al benestar i manifestar una <u>actitud responsable cap a un mateix, cap als altres i cap a l'entorn, i reconèixer els efectes de l'exercici físic, del descans, de la higiene, de l'alimentació, de la relaxació i dels hàbits de postura sobre la salut.</u> - <u>Utilitzar els recursos expressius del cos i del moviment, de forma estètica, creativa i autònoma, comunicant i comprenent sensacions, emocions i idees.</u> - Participar en activitats físiques <u>establint relacions de cooperació per assolir objectius comuns, resolent mitjançant el diàleg els conflictes que puguin sorgir i evitant discriminacions per qüestions personals, de gènere, socials i/o culturals així com també les conductes violentes.</u> - Conèixer, respectar i experimentar les possibilitats de l'entorn, els equipaments i els recursos naturals del nostre territori per adaptar-hi les activitats físiques i de temps lliure de forma responsable, i reconèixer la importància de sensibilitzar-se per protegir-lo i mantenir-lo de forma sostenible.	- Valoració i acceptació de la pròpia realitat corporal i la dels altres, i augment de la confiança en les pròpies possibilitats. <u>Autonomia i autoestima.</u> - Valoració del treball ben executat des del punt de vista motor. Autonomia i confiança en les pròpies habilitats motrius en situacions i entorns coneguts o desconeguts. - <u>Descobriments, expressió i comunicació de les emocions bàsiques i de sentiments a través del cos, el gest i el moviment.</u> - Comprensió dels missatges corporals. - Participació i respecte davant situacions que suposin <u>comunicació corporal i valoració dels recursos expressius propis i dels companys.</u> - Jocs i activitats esportives en el medi natural. Iniciació als jocs d'orientació. Respecte pel medi ambient i sensibilització per tenir-ne cura i mantenir-lo de forma sostenible. - Respecte, tolerància i col·laboració amb les persones que participen en el joc i rebuig dels comportaments antisocials. - <u>Descobriments, coneixement i pràctica d'estratègies bàsiques de resolució de conflictes.</u>

- Utilització de la respiració i la relaxació per millorar la consciència corporal, la concentració i el control motor.
- Valoració i acceptació de la pròpia realitat corporal i la dels altres, i demostració d'una actitud crítica vers els models estètics no saludables.
- Coneixement, identificació i expressió d'emocions i sentiments individuals a través del cos, el gest i el moviment.
- Comprensió dels missatges corporals i representacions fetes de forma individual i col·lectiva.
- Escenificació de situacions reals o imaginàries que comportin la utilització de tècniques expressives bàsiques.

Valors socials i cívics	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Desenvolupar l'autoestima, l'afectivitat i l'autonomia personal en les relacions amb les altres persones, així com una actitud contrària a la violència, els estereotips i els prejudicis.</u> - <u>Desenvolupar habilitats emocionals, comunicatives i socials per actuar amb autonomia en la vida quotidiana i participar activament en les relacions de grup, mostrant actituds generoses i constructives.</u> - <u>Identificar i rebutjar situacions d'injustícia i de discriminació, mostrar sensibilitat per les necessitats de les persones i els grups més desafavorits i desenvolupar comportaments solidaris i contraris a la violència.</u> - <u>Prendre consciència de la situació del medi ambient i desenvolupar actituds de responsabilitat en la protecció de l'entorn immediat.</u> 	<ul style="list-style-type: none"> - El treball en equip i el treball cooperatiu. - <u>La resolució de conflictes. La valoració personal i el reconeixement dels èxits propis.</u> - <u>L'autoestima i l'autoconeixement.</u> - <u>L'expressió de les emocions positives i sentiments.</u> - <u>L'autocontrol en situacions de conflicte.</u> - <u>L'autonomia i la responsabilitat.</u> - <u>La presa de decisions responsables.</u> - <u>L'expressió verbal i no verbal de sentiments, emocions...</u> - <u>L'empatia amb l'entorn.</u> - <u>L'autoregulació de la conducta.</u> - El llenguatge positiu en el debat. - <u>L'autoafirmació respectuosa.</u> - <u>La comunicació i els sentiments.</u> - La convivència. El diàleg com a estratègia fonamental per a la convivència. - La solidaritat. La cooperació. - <u>Les relacions interpersonals positives. Les habilitats socials.</u> - <u>La perspectiva social i l'empatia.</u> - <u>L'empatia. L'altruisme.</u> - El medi ambient. La intervenció humana en el medi. La nostra contribució a la conservació del medi ambient.
--------------------------------	--	---

-
- L'ús responsable de les fonts d'energia.
 - La capacitat crítica per argumentar el rebuig a les activitats humanes contaminants.
 - La resiliència.
 - La tolerància.
-

Taula 5. Objectius i continguts que podem vincular de cada una de les àrees d'educació primària amb l'educació emocional. Elaboració pròpia a partir del currículum de les Illes Balears segons la LOMCE.

Tots els objectius i continguts subratllats de cada una de les àrees són els que fan referència directa amb l'educació emocional ja que tots estan expressats amb termes claus explícitament emocionals. Algunes d'aquestes paraules claus són: resolució de conflictes, emocions, sentiments, empatia, autoestima, etc. No obstant, la resta d'objectius i continguts fan referència més específica al que es treballa dins les respectives àrees però tot i això, s'han plasmat a la taula perquè es poden vincular fàcilment amb aspectes relacionats amb les competències emocionals.

En el cas de l'àrea de ciències naturals i socials, pràcticament no hi ha continguts ni objectius que es vinculin explícitament amb l'educació emocional. Tan sols hi ha cinc que facin referència directa a aquest tipus d'educació. Tot i això, quan es treballin els altres objectius i continguts dins l'aula, segons com s'enfoqui també s'estaran reforçant les competències emocionals. Per exemple, amb el contingut "*treball i feina individual i en grup*", els nens hauran de posar en marxa les seves habilitats socials i les seves estratègies de relació interpersonal per poder fer una bona feina en grup i ser suficientment autònoms i demostrar autoconfiança per a poder treballar a nivell individual.

Malgrat que a la taula es veu que a les àrees de llengua catalana, castellana i anglesa hi ha poques referències directes a l'educació emocional, es pot observar que la resta d'objectius i continguts es poden relacionar fàcilment amb les competències emocionals en el cas que es vulguin treballar. És a dir, continguts com "*comprensió i expressió de missatges verbals i no verbals*", "*identificació dels missatges i valors transmesos pel text*", "*producció de textos per comunicar coneixements, experiències i necessitats*",... el docent podrà utilitzar si ho troba oportú temes de lectura, comprensió i expressió oral o escrita, etc. relacionats amb continguts emocionals.

A la taula s'observa que dins l'àrea d'educació artística, les referències explícites a l'educació emocional consisteixen en produir o crear obres artístiques com a forma d'expressió. Tot i que aquestes referències a les emocions no són abundants, les produccions musicals i artístiques es poden aprofitar en tot moment o quan es desitgi com un altre mitjà, eina o estratègia per transmetre, identificar o conèixer emocions.

En referència a l'àrea de matemàtiques, no hi ha cap contingut ni objectiu vinculat directament amb l'educació emocional ja que dins aquesta matèria es sol fer més referència als aspectes lògics i de raonament. No obstant això, hi ha un contingut i dos objectius amb els quals sí podem establir una relació amb les competències emocionals. Per exemple, el contingut "*seguretat en les pròpies capacitats per afrontar les dificultats que es presenten en l'elaboració de treballs*" es pot vincular amb el reforç de qualitats emocionals com l'automotivació i autonomia personal; i els dos objectius amb un comportament prosocial i cooperatiu, d'autoconfiança i automotivació.

Queda reflectit a la taula que a les àrees on apareixen més referències explícites a l'educació emocional són a educació física i valors socials i cívics. Per una banda, la gran quantitat de continguts d'educació física que tenen una relació directa amb les emocions ens permeten treballar bona part de les competències emocionals. Es tracta d'un tipus d'assignatura que valora més aspectes de les persones a part de la raó i permet establir connexions amb altres temàtiques, com l'emocional. Per altra banda, l'àrea de valors també està estretament relacionada amb l'educació emocional, la qual cosa queda reflectida a la taula. Com bé diu Saarni (2000) és important que els valors i l'aspecte emocional estiguin connectats ja que les nostres accions i respostes emocionals depenen en gran mesura del caràcter moral i els valors ètics que es tinguin. Per tant, les competències emocionals sempre haurien d'anar de la mà d'uns valors ètics significatius per a promoure la integritat personal.

En conclusió, a cada una de les àrees apareixen puntualment referències a l'educació emocional, però poques vegades de manera directa i explícita. Aquelles àrees on apareixen més objectius i continguts clarament emocionals són a l'àrea d'educació física i valors socials i cívics; en canvi, a la que menys és a la de matemàtiques ja que pràcticament tots els objectius i continguts del currículum es basen en aspectes purament matemàtics sense tenir res més en compte.

5. Disseny del projecte

Aquest projecte està dissenyat per posar-ho en pràctica a l'etapa d'educació primària. Les propostes que s'exposen fan referència a diferents cursos segons el recurs o l'activitat que es mostri. Per tant, no va destinat a cap curs ni grup en concret ni s'ha realitzat en funció de les necessitats de cap grup.

L'objectiu d'aquest projecte és demostrar que realment es pot treballar l'educació emocional a través de cada una de les àrees de l'educació primària. Per aquest motiu, de cada una de les àrees es posaran exemples de com treballar diferents competències emocionals per així veure com es pot enfocar l'educació emocional des de diferents perspectives i demostrar les possibilitats de la integració curricular.

5.1. Metodologia

Per a l'elaboració d'aquest projecte, al igual que pel marc teòric, també s'ha fet un procés de recerca, que en aquest cas, s'ha centrat en com introduir l'educació emocional dins cada una de les matèries curriculars i establir possibles propostes. Per aquest motiu, també s'ha realitzat una taula com la del punt 3 amb els mateixos ítems on s'exposa tot el procés de recerca documental realitzat en aquesta segona part del treball. Per aquest motiu, en aquest requadre tan sols trobarem els documents emprats per a elaborar el projecte.

Per a la recerca i selecció de diferents documents en les diferents bases de dades s'han tingut en compte les mateixes consideracions que les que es varen establir i plasmar a l'apartat 3 de metodologia per a la primera recerca documental. L'única cosa que varia una mica són les paraules claus emprades, ja que a part d'emprar descriptors com "educació emocional" i "educació primària", hi ha d'altres que també s'han centrat en el nom específic de cada una de les matèries.

Gràcies a la primera recerca documental que vaig fer, vaig decidir dividir l'apartat 5.2. i classificar els recursos i possibles propostes segons la matèria educativa. A continuació es pot observar un quadre resum on s'exposen les bases de dades consultades i els documents emprats i obtinguts a partir dels descriptors i paraules claus utilitzades:

Tipus de recurs	Nom del recurs	Descriptors específics amb el nombre de documents obtinguts	Referència
Catàleg	UIB	1r. Educació emocional → 40 2n. Educació emocional+ primària → 2	Carpena, A. (2006). <i>Educació Socioemocional primària</i> . Vic: Eumo.
Bases de dades especialitzades en Educació	Redined	1r. Educación emocional → 160 2n. Educación emocional+ arte → 17 3r. Educación emocional + arte + 2000-2016 → 9	Fundación Botín. (2014). <i>Artes y emociones que potencian la creatividad</i> . Santander: Autor.
		1r. "Educación emocional" → 160 2n. "Educación emocional" + "Educación primaria" → 68 3r. "Educación emocional" + "Educación primaria" + 2010-2012 → 25	Ambroña, T., López, B. i Márquez, M. (2012). Eficacia de un programa de educación emocional breve para incrementar la competencia emocional de niños de Educación Primaria. <i>Revista española de orientación y psicopedagogía</i> , 23, 39-49.
Bases de dades multidisciplinars	Dialnet	1r. "Educación emocional" → 388 2n. "Educación emocional" + "Educación Física" → 15 3r. "Educación emocional" + "Educación Física" + 2000-2016 → 9	Maestre, I., Almagro, B. J. y Paramio-Pérez, G. (2015). El desarrollo de la educación emocional a través de la Educación Física escolar. <i>E-motion. Revista de Educación, Motricidad e Investigación</i> , 5, 69-96.
		1r. "Educación emocional" → 338 2n. "Educación emocional" + Educación Física → 28 3r. "Educación emocional" + Educación Física + 2000-2016 → 20	Sáenz-López, P. (2015). Valores y educación emocional a través de la actividad físico-deportiva. <i>EMOTION</i> , 4, 1-2. Pàg emprada: 1.
		1r. "Educación emocional" → 388 2n. "Educación emocional" + Matemáticas → 6	Gómez-Chacón, I. M. (2002). Afecto y aprendizaje matemático: causas y consecuencias de la interacción emocional. En J. Carrillo (ed.), <i>Reflexiones sobre el pasado, presente y futuro de las Matemáticas</i> (pp.197-227). Huelva: Universidad de Huelva.
	Eric	1r. "Emotional education" → 165 2n. "Emotional education" + Art → 13	Mynaříková, L. (2012). Art-Based Program for Social and Emotional Development of Children. <i>US-China Education Review</i> , 8, 720-726.
	Google Academic	1r. Educación emocional → 6.490 2n. Educación emocional + 2000-2016 → 6.120 3r. Educación emocional + 2000-2016 + "Role-playing" → 264	Bascuñán, M.L. (2011). Taller de manejo de situaciones difíciles, comunicación de malas noticias y auto-cuidado del profesional. Evaluación según la percepción de los participantes. <i>Revista Educativa Ciencia Salud</i> , 8, 31-37.
		1r. Educación emocional → 6.490 2n. Educación emocional + 2000-2016 → 6.120 3r. Educación emocional + 2000-2016 + Conocimiento del medio + primaria → 2.550	Legido, J. (2010). <i>Innovar en el área de conocimiento del medio social y cultural de educación primaria a través del aprendizaje servicio</i> . Trabajo de grado, Universidad de Valladolid.
		1r. Educación emocional → 6.490	Albertos, N. (2015). <i>La educación en valores en el</i>

	2n. Educación emocional + 2000-2016 → 6.120 3r. Educación emocional + Primaria → 4.654	<i>primer año de Educación Primaria</i> . Trabajo de grado, Universidad de Valladolid.
Google Libros	1r. “Educación física” → 240.000 2n. “Educación física” + “Cooperación” → 759 3r. “Educación física” + “Cooperación” + Siglo XXI → no es mostra el nombre de resultats	Omeñaca, R., Puyuelo, E. i Vicente, J. (2001). <i>Explorar, jugar y cooperar</i> . Barcelona: Paidotribo.
Redalyc	1r. Educación emocional → 13.864 2n. Educación emocional + Matemáticas → 3.254 3r. Educación emocional + Matemáticas + Disciplina: educación + 2000-2016 → 1.560	Larios, E.G. (2005). Educación matemática. <i>Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal</i> , 17, 185-189. Gil,N., Blanco,L. i Guerrero, E. . (2005). El dominio afectivo en el aprendizaje de las Matemáticas. <i>Electronic Journal of Research in Educational Psychology</i> , 2, 15-32.
Altres⁴		Chinchilla, J.L., Alonso, J. i López, J.M. (2000). <i>Educación Física en Primaria. Tercer Ciclo/1</i> . Madrid: CCS. Guitart, R.M. (2001). <i>101 juegos. Juegos no competitivos</i> . Barcelona: Graó. Traveset, M. (2014). <i>Pensar amb el cor, sentir amb la ment</i> . Barcelona: Octaedro. Estévez, C.; Cámara, A.; Melchor, D. i Castelló, N. (2015:). <i>Inteligencia emocional</i> . Madrid: CCS. Martín, C. T., i Serra, M. M. (2015). Emocionar y emocionarse en movimiento. <i>Tándem: Didáctica de la educación física</i> , 47, 26-33. Domènech, J. i Arànega, S. (2001). <i>L’educació primària. Reptes, dilemes i propostes</i> . Barcelona: Graó. Vídeos de youtube i diferents blogs que es poden consultar a l’apartat de referències bibliogràfiques i de material audiovisual.

Taula 6. Resum dels documents, descriptors i recursos emprats. Elaboració pròpia.

En aquest projecte s’estableixen per a cada una de les diferents àrees de l’educació primària segons la normativa LOMCE activitats i propostes didàctiques diferents per treballar l’educació emocional de manera transversal. Hi ha unes tres activitats per àrea en cada una de les quals es treballa una competència emocional diferent.

⁴ Extrets a partir de les referències trobades a altres documents emprats.

De cada una d'aquestes activitats es recull la informació necessària dins un requadre explicatiu perquè qualsevol mestre que vulgui, la pugui dur a terme. Així doncs, dins la taula explicativa es mostra el nivell al qual va adreçada, les àrees a les quals es podria aplicar, els materials que es necessiten per dur-la a terme, la descripció d'aquesta i les competències i continguts emocionals que es treballarien si es realitzés.

També, a part de les activitats que es proposen, a l'annex 1 hi ha altres recursos disponibles alternatius per a algunes de les àrees. Es tracta d'un altre apartat on es proposen llibres, pàgines web i diferents materials complementaris per tal de trobar més documentació sobre el tema. Aquests també poden ser de gran utilitat per dur a terme dins l'aula.

5.2. Propostes didàctiques i recursos per treballar l'educació emocional en cada una de les àrees de l'Educació Primària segons la normativa LOMCE

5.2.1 Ciències Socials i Naturals

Ambrona, López i Márquez (2012) afirmen que a través de l'estudi que es va dur a terme varen poder concloure que l'aprenentatge cooperatiu és eficaç i ideal per desenvolupar la intel·ligència emocional dels nens. Johnson i Johnson, al 1990, varen anunciar i assegurar que treballar de manera cooperativa suposa un factor protector cap als nens davant la competitivitat. A més, es treballa el respecte cap a l'opinió dels altres, adquireixen aptituds de responsabilitats, etc. Per aquest motiu, es proposa treballar-ho a qualsevol de les àrees. En aquestes dues àrees es podria treballar de la següent manera:

Activitat 1.	NIVELL: 1r – 6è curs.
Material: cap	
<ul style="list-style-type: none"> - Competències emocionals a treballar: <ol style="list-style-type: none"> 1. Competència social - Continguts emocionals a treballar: <ol style="list-style-type: none"> 1. Comportament social 2. Cooperació. 	
Àrees a les quals es podria dur a terme: a qualsevol de les àrees on es treballi algun contingut propi de l'assignatura de manera cooperativa. A l'àrea d'educació física es pot observar un altre exemple d'activitat amb aquest tipus de contingut emocional.	
Descripció de l'activitat	

Feu el vostre propi mural: es tracta d'agrupar als alumnes en grups de 5 (aproximadament) i realitzin un mural sobre el tema que s'estigui treballant. En el cas de ciències naturals podria fer referència als animals autòctons de les Illes Balears i a algunes de les espècies protegides, i en el de ciències socials sobre l'univers i el sistema solar.

Taula 7. Activitat 1: Feu el vostre propi mural. Activitat inspirada a partir de la consulta de l'article de revista de Ambrona, López i Márquez (2012). Elaboració pròpia.

D'aquesta manera veiem que es pot potenciar el treball cooperatiu per aprendre o reforçar diferents continguts del currículum, ja sigui de l'àrea de ciències socials, naturals o qualsevol altre.

També, es podrien emprar altres metodologies, com l'organització per racons o la tutoria entre iguals. Al igual que el treball cooperatiu, aquests dos altres tipus d'organitzacions es poden dur a terme tant a les àrees de ciències naturals i socials com a la de matemàtiques, castellà, etc. Són un tipus de metodologia que permeten millorar i afavorir competències emocionals. A través de l'organització per racons es possibilita potenciar l'autonomia de l'alumnat, regular les emocions, controlar la tolerància,... En el cas de la tutoria entre iguals, també ajuda a regular les emocions, a millorar l'autoestima i la seguretat amb ells mateixos, desenvolupar competències socials i de cooperació, etc. (Domènech i Arànega, 2001)

A més, com es pot comprovar al punt 4.4.2. d'aquest treball, hi ha continguts i objectius d'aquestes dues àrees que tenen relació amb l'educació emocional, alguns de manera directe i altres de manera indirecte. Entre els indirectament relacionats trobem continguts que diuen així “la intervenció humana en el medi” i “hàbits saludables per prevenir malalties”. A través dels d'aquests continguts es proposa treballar l'educació emocional de la següent manera:

Activitat 2.	NIVELL: segons el que indiqui cada vídeo.
Material: cap	
<ul style="list-style-type: none"> - Competències emocionals a treballar <ol style="list-style-type: none"> 1. Consciència emocional - Continguts emocionals a treballar: <ol style="list-style-type: none"> 1. Comprensió de les emocions dels altres 2. Empatia 	
Àrees a les quals es podria dur a terme: Ciències socials i naturals	
Descripció de l'activitat	
El comportament humà:	
En referència al contingut de ciències socials “la intervenció humana en el medi”:	
- La contaminació i el plàstic dins l'oceà (5è - 6è) → a través d'aquest documental podem conscienciar als nens sobre la intervenció humana en el medi i la contaminació que aquesta provoca. També mostra les conseqüències i	

l'impacte d'aquesta contaminació com la mort d'aus, de peixos, etc. (Documentales Actuales HD, 2015)

- **La vida d'una llauna amb sentiments** (1r - 6è)→ es tracta d'un vídeo educatiu que ens mostra la vida d'una llauna a través de la qual podem prendre consciència de la intervenció humana en el medi i els hàbits que hem de procurar seguir (no contaminar, no llançar objectes on no toca, etc.) (Vallejo, 2010).

En referència al contingut de ciències naturals “hàbits saludables per prevenir malalties”:

- **Menjant McDonald's durant 30 dies** (5è - 6è)→ documental en el qual es mostra els efectes de la *fast food* i la importància d'una dieta sana i equilibrada per evitar malalties (Del Rio, 2014).

Una vegada els nens hagin vist un dels vídeos, se'ls donaria el següent qüestionari o un de similar:

1. Quins sentiments i emocions t'ha provocat aquest vídeo? T'ha deixat indiferent?
2. Quins desitjos o aspiracions t'ha despertat?
3. En algun moment t'has identificat amb el que la gent fa al vídeo? Creus que és correcte?
4. Després d'haver vist el documental creus que hauries de canviar algun hàbit? Quin? Perquè?

Taula 8. Activitat 2: El comportament humà. Activitat inspirada en el treball de fi de grau de Legido (2010). Elaboració pròpia.

5.2.2 Educació artística

Les emocions són vitals per a totes les disciplines artístiques, ja sigui pintura, escultura, música, cinema, etc. Per tant, l'educació artística i les emocions estan estretament relacionades. Vincular l'educació emocional amb aquesta assignatura ens permetrà desenvolupar la imaginació i creativitat dels nens i millorar les habilitats de la intel·ligència emocional com saber expressar, transmetre i comprendre sentiments i emocions de diferents formes (Mynaříková, 2012 i Fundación Botín, 2014).

A continuació s'exposen un seguit de propostes per treballar dins l'aula:

Activitat 1.	NIVELL: 1r – 6è curs.
Material: reproductor de música, fulls i llapis o llapis de colors.	
- Competències emocionals a treballar: 1. Regulació emocional 2. Consciència emocional - Continguts emocionals a treballar: 1. Relaxació i autoregulació. 2. Conscienciació sobre els nostres sentiments.	
Àrees a les quals es podria dur a terme: Música i plàstica	
Descripció de l'activitat	
¿Com em sento?: Es tracta d'un exercici de relaxació. Per tant, els faríem arraconar tot el que tinguin damunt la taula juntament amb la instrucció de seure amb la columna ben recta. Posaríem música relaxant i diríem el següent: Centreu-vos en la vostra respiració, tanqueu els ulls i poseu atenció en el vostre cos, sentits i sensacions. Sentiu com els vostres peus toquen el sòl, els braços relaxats, sense cap tipus de tensió. Observeu com sentiu el vostre cos, com és la respiració. Sentiu dolor, tensió, calor, alegria, relaxació...? Com vos	

sentiu?...

Una vegada fet això, els diríem que dibuixin a un full el seu cos i les emocions que han anat sentint. A més, els hi demanaríem si la música que han sentit de fons els ha ajudat a tenir els sentiments que han experimentat. Finalment, es faria una posada en comú de tots els dibuixos i els nens haurien d'anar explicant com ha estat la seva vivència. Si algun alumne no vol compartir-ho s'ha de respectar i no forçar-lo.

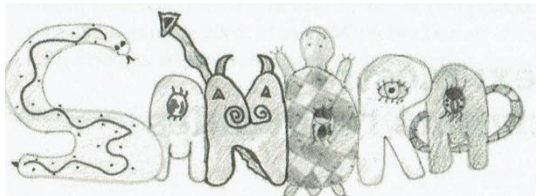

Taula 9. Activitat 1: ¿Com em sento?. Activitat extreta del llibre de Traveset (2014).

Activitat 2.	NIVELL: 4t, 5è i 6è curs.
Material: projector i/o reproductor de música.	
<ul style="list-style-type: none">- Competències emocionals a treballar:<ol style="list-style-type: none">1. Consciència emocional2. Competència social- Continguts emocionals a treballar:<ol style="list-style-type: none">1. Conscienciació dels sentiments.2. Capacitat de relacionar les arts plàstiques amb les emocions.3. Comunicació receptiva i expressiva.	
Àrees a les quals es podria dur a terme: Música, plàstica, llengua catalana, castellana i anglesa. El que es podria fer per introduir-ho a l'àrea d'anglès seria escollir diferents cançons en llengua anglesa com la de "My heart will go on" o "Trick or treat, smell my feet" i analitzar-les. Amb l'àrea de llengua catalana i castellana podríem fer el mateix.	
Descripció de l'activitat	
<p>¿Què em transmet?: en aquesta activitat es tracta d'identificar i expressar el que ens transmet una obra d'art o una cançó. Després d'haver vist l'obra d'art o escoltar la cançó, els nens haurien d'explicar als altres quina emoció els ha transmès, el perquè i si els ha recordat alguna vivència passada o alguna persona. Es tracta que els nens identifiquen els sentiments que els hi transmet. D'una banda, en referència a l'àrea de música es posarien diferents cançons com per exemple:</p> <ul style="list-style-type: none">- Sau (1990). <i>Boig per tu</i>: tristesa, llàstima, enyorança,...- Pnau, Wad Ad i Faul (2014). <i>Changes</i>: alegria, felicitat, excitació,...- Rèquiem de Mozart, K 626: tristesa, por,...- Franz Liszt (1855). <i>La fantasia y fuga sobre Bach</i>: ira, nerviosisme, por,...- Edvard Grieg (s.f.). <i>La mañana</i>: tranquil·litat, amicitat, amor,...- James Horner (1997). <i>My heart will go on</i>: tristesa, llàstima,... <p>Si s'estudia algun músic en concret el que es pot fer és realitzar la mateixa activitat però amb cançons només d'aquest músic. També, es podria fer l'activitat plantejada i després, de les cançons més senzilles, fer que els nens toquin la cançó amb la flauta, analitzin els elements de la partitura, etc. Finalment, una darrera idea podria ser que enlloc d'escollir cançons clàssiques o actuals, s'agafin cançons infantils que els nens coneguin bé des de petits i fer l'anàlisi d'aquestes però des de la vessant emocional. Per exemple: la cançó del gall i la gallina (vergonya, orgull, etc.), trick or treat, smell my feet (por, fàstic, etc.)</p> <p>D'altra banda, en referència a l'àrea de plàstica es faria el mateix però amb obres d'art de diferents autors com per exemple:</p> <ul style="list-style-type: none">- Edvard Munch (1893). <i>El grito</i>: por, terror,...- Rafael Sanzio (1513-14). <i>Los ángeles de la Madonna Sixtina</i>: despreocupació, avorriment, pesesa,...- Gustave Klimt (1907-08). <i>El beso</i>: amor, desig,...- Picasso (1935). <i>Jeune fille endormie</i>: cansament, felicitat,...- Salvador Dalí (1931). <i>La persistencia de la memoria</i>: tristesa, pena,...	

Els nens convé que especifiquin quin sentiment els hi provoca i el perquè. Si es guien pels colors, pel que hi ha dibuixat,... També, al igual que amb música, ens podríem centrar amb un sol pintor i veure i analitzar varies de les obres d'aquest mateix.

Finalment, cal destacar Kandinsky, un pintor que és un bon exemple per treballar les emocions a través dels seus quadres ja que relacionava els colors de les seves obres amb els sentiments.

Taula 10. Activitat 2: Què em transmet?. Activitat inspirada en el llibre de Traveset (2014). Elaboració pròpia.

Activitat 3.	NIVELL: 5è i 6è curs.
Material: cartolines, fulls, aquarel·les, revistes,... Segons la tècnica que es vulgui emprar.	
<ul style="list-style-type: none"> - Competències emocionals a treballar: <ol style="list-style-type: none"> 1. Autonomia emocional - Continguts emocionals a treballar: <ol style="list-style-type: none"> 1. L'autoestima i l'autoconcepte 	
<p>Àrees a les quals es podria dur a terme: plàstica, català, castellà i anglès.</p> <p>Per a introduir-ho a les àrees de llengües, es podrien incorporar activitats al llibre on es treballin els mateixos continguts emocionals i a la vegada es treballi la competència lingüística. Per exemple, es podria realitzar una redacció d'ells mateixos explicant com són, què és el que els hi agrada fer, en què són més hàbils, etc.; una exposició oral sobre les vivències més importants que han viscut o sobre el seu futur, el que volen ser de grans, els seus projectes futurs, somnis, desitjos, etc.; o bé després d'haver fet cada una de les activitats que es proposen a continuació facin una explicació oral als companys sobre el que han dibuixat raonant el perquè han dibuixat una cosa i no l'altre.</p>	
Descripció de l'activitat	
<p>El meu propi jo: Es tracta que els nens facin el seu propi llibre sobre ells mateixos perquè es coneguin una mica millor i a la vegada millorin l'autoestima valorant el que són, el que els diferencia dels altres i adonar-se de les virtuts que tenen. Dins aquest llibre haurien d'anar fent dibuixos per assolir els objectius abans esmentats. Alguns exemples podrien ser:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - El meu nom: es plantejaria als alumnes preguntes de l'estil: Com et dius? Com et sona el teu nom? T'agrada? Què té a veure amb tu? Quins sentiments et provoca el teu nom?... Una vegada fet això, els proposaríem que dibuixessin un grafit del seu nom i el decoressin com volguessin. Un exemple real d'aquesta activitat seria el de na Sandra, la qual mostra a partir del seu nom com és ella. Dibuixa una tortuga a la lletra D perquè es considera un poc lenta. 	
	
<ul style="list-style-type: none"> - Les habitacions del meu cor: el cor té moltes habitacions. Dibuixa un cor i representa a les persones que més estimes. Es poden utilitzar els colors i les mides que es vulguin. Un exemple real seria el que presentem a continuació. 	
<p>Es tracta d'un nen de 9 anys que va ser adoptat de Rússia i divideix el seu cor en dos móns, el de Rússia i el d'Espanya.</p> <div style="text-align: right;">  </div>	

- **Si fos un arbre, com i quin seria?:** imagina't que fossis un arbre, com creus que series?. Dibuixa't. Podem veure les teves rels, com ets per dins del tronc,... Ets un arbre molt especial i únic.



L'arbre que podem veure és el d'un nen de Barcelona, els pares del qual es varen separar feia poc i ell estava ansiós i trist. Això queda plasmat al dibuix a partir de la divisió que fa a l'arbre i la distinció dels dos colors diferents. Per tant, ell mateix es divideix en dos, i a més, el seu tronc s'està doblegant.

- També podrien fer dibuixos amb la seva família, d'algun bon record, d'alguna qualitat seva en particular, d'alguna cosa que els hi agradi molt, etc.

Totes aquestes activitats podrien fer-se amb la tècnica artística que s'estigui treballant dins l'aula. Per exemple, l'activitat de les habitacions del meu cor es podria fer mitjançant el collage, la de l'arbre amb aquarel·les, etc.

Taula 11. Activitat 3: El meu propi jo. Activitats i imatges extretes del llibre de Traveset (2014).

5.2.3 Llengua catalana, castellana i estrangera (anglès)

A través d'habilitats lingüístiques com parlar, escoltar, conversar, llegir, escriure, entre d'altres, també es poden integrar i desenvolupar les competències emocionals. A continuació es mostren una sèrie d'exemples:

Activitat 1.	NIVELL: 1r – 6è curs.
Material: ordinador, projector i/o els llibres que es vulguin emprar.	
<ul style="list-style-type: none"> - Competències i continguts emocionals a treballar: Es treballaran les competències i continguts emocionals que es vulguin segons el recurs que s'elegeixi i el tipus d'activitats que es duguin a terme. 	
<p>Àrees a les quals es podria dur a terme: llengua catalana, castellana, anglesa i plàstica.</p> <p>Per veure un exemple de com introduir-ho a una de les tres àrees s'ha realitzat una guia didàctica d'una pel·lícula (<i>Del revés</i>), d'un curtmetratge (<i>Pedra, paper o tisores</i>) i d'un llibre (<i>Adéu, TRISTESA</i>) a mode d'exemple, fent així propostes d'activitats per tenir idees de com podem aprofundir en el treball de les emocions a través d'aquests recursos. Aquestes guies es poden consultar a l'annex 2. També hi ha algunes de les activitats proposades que es relacionen i es podrien dur a terme a l'àrea de plàstica.</p>	
Descripció de l'activitat	
<p>Emociona't amb pel·lícules i llibres:</p> <p>A través d'aquestes tres àrees es poden visualitzar pel·lícules o llegir llibres que ens permetin conèixer més a fons diferents emocions que podem viure. En referència al llistat de pel·lícules tenim:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Del revés (Inside Out)</i> (2015) (cat., cast. i anglès/6-12anys) → aquesta pel·lícula mostra el paper de les emocions (alegria, tristesa, ira, por i fàstic) en el nostre dia a dia, quin sol ser l'origen i les conseqüències de dites emocions, com cal gestionar-les, etc. A més, fa veure que aquelles emocions que considerem negatives i intentem oprimir molts cops també són vitals. - <i>Wall-E</i> (2008) (cat., cast. i anglès/6-12anys) → és tracta d'una pel·lícula que permet aprofundir en la comunicació no verbal, entenent així els sentiments i emocions dels altres a través d'expressions mínimes i de gestos que utilitzen els protagonistes. 	

- *El jobado de Notre Dame* (1996) (cat., cast. i anglès/6-12anys) → és una pel·lícula que possibilita treballar aspectes com l'empatia, la tolerància cap als altres, l'acceptació dels altres siguin com siguin, etc.

Enlloc de pel·lícules també servirien curtsmetratges com:

- *For the birds* (6-12anys): amb el qual es pot treballar discriminació, empatia, acceptació i tolerància enfront les diferències, aprofundir en la comunicació no verbal, etc. (Valero, 2014).
- *The rainbow fish* (anglès/6-12anys): curtsmetratge que mostra el poder de l'amistat, la felicitat que comporta compartir el que tenim amb els altres, etc. Aquest conte també es pot trobar en versió llibre en català, castellà i anglès (Panao, 2013).
- *Pedra, paper o tisores* (6-12anys): es tracta d'un curtsmetratge que permet aprofundir en la comunicació no verbal, l'empatia, acceptació, tolerància, respecte, etc. (Sánchez, 2016).
- *Cuerdas* (cast./6-12anys): on s'exposa el poder de l'amistat, l'empatia, respecte enfront les diferències, etc. (Solis, 2013).

O simplement posar fragments de pel·lícules, com la de *Madagascar 3*, de la productora Dreamworks: assertivitat (minut 47:35-48:21 i 59:00-1:00:28); passivitat (minuts 47:21-47:34) i agressivitat (minut 25:07-25:36).

En referència a possibles llibres que podríem emprar:

- Mercè Conangle i Jaume Soler (2015). *Els exploradors emocionals* (cat. i cast./7-12 anys) → ens pot ajudar a saber com gestionar les nostres emocions, com millorar les relacions amb els que ens envolten, a millorar com a persones... També inclou propostes d'activitats.
- Patty Lovell (2001). *Stand tall, Molly Lou Melon* (anglès/6-8 anys) → a través d'aquest llibre es pot treballar l'empatia, l'autoestima, l'autoconcepte, el respecte cap als altres i cap a un mateix.
- Meritxell Martí i Xavier Salomo (2013). Autors de multitud de contes d'en Toni i na Tina tals com *Una tempesta... de POR; Adéu, TRISTESA; La GELOSIA ve... i se'n va; Quina RÀBIA de joc!*, etc. Que poden ajudar a gestionar i conèixer més a fons cada una de les emocions segons el llibre que s'elegeixi. (cat. i cast./6-7anys)
- Esteve Pujol (2015). *El gran libro de las emociones*. (cast. i cat./6-8anys) → conté 20 contes amb els quals els nens poden aprendre com cal comportar-se amb els seus companys, els ajudarà a construir el seu autoconcepte, etc.
- Laura Fox and Chris Sabatino (2000). *I am so angry, I could scream*. (anglès/6-8anys) → es treballa bàsicament la ira, ajuda als nens a identificar les causes dels seus sentiments d'ira i com treballar-ho de manera positiva.

Cal destacar que els llibres, pel·lícules i curtsmetratges que es proposen tan sols són un exemple d'aquest tipus de recurs que es podrien utilitzar per aprofundir en les competències emocionals.

A partir de la visualització de pel·lícules i lectura de llibres es pot practicar l'expressió escrita i oral a través de resums, redaccions, petits teatres a partir de l'argument, etc.; i la comprensió escrita i oral a través dels llibres i pel·lícules (respectivament).

Taula 12. Activitat 1: Emociona't amb pel·lícules i llibres. Activitat inspirada en una de les activitats que proposa el llibre de Estévez, Cámara, Melchor, i Castelló, (2015). Elaboració pròpia.

Activitat 2.	NIVELL: 4r – 6è curs.
Material: cap	
<ul style="list-style-type: none"> - Competències emocionals a treballar: <ol style="list-style-type: none"> 1. Competència social - Continguts emocionals a treballar: <ol style="list-style-type: none"> 1. Comunicació receptiva i expressiva 	

Àrees a les quals es podria dur a terme: llengua catalana, castellana i anglesa.
Descripció de l'activitat
<p>Teatre emocional: es fan grups d'uns sis alumnes i es reparteix a cada un d'aquests una emoció diferent. Les emocions poden dependre de l'edat, és a dir, els nens de 6 a 8 anys poden treballar amb emocions com l'alegria, tristesa, ira, por, etc. Mentre que els nens de 9 a 12 anys poden treballar amb emocions del tipus: orgull, frustració, vergonya, sorpresa, etc.</p> <p>Tindran uns 15/20 minuts per preparar i escriure una representació on es vegi reflectida l'emoció pertinent. Aquesta tindrà una durada d'uns 5 minuts màxim i la resta d'alumnes hauran d'intentar esbrinar de quina emoció es tracta.</p> <p>Si es fa amb anglès convé que sigui a un cinquè o sisè de primària.</p>

Taula 13. Activitat 2: Teatre emocional. Activitat extreta del llibre de Estévez, Cámara, Melchor i Castelló (2015).

Activitat 3.	NIVELL: 1r – 6è curs.
Material: cap	
<ul style="list-style-type: none"> - Competències emocionals a treballar: <ol style="list-style-type: none"> 1. Habilitats de vida i benestar. 2. Competència social. 3. Regulació emocional - Continguts emocionals a treballar: <ol style="list-style-type: none"> 1. Resolució de conflictes. 2. Comunicació receptiva i expressiva 3. Regulació emocional. 	
Àrees a les quals es podria dur a terme: llengua catalana, castellana i anglesa.	
Descripció de l'activitat	
<p>Llengua catalana, castellana i anglesa.</p> <p>Role-playing: és una tècnica que permet treballar les relacions interpersonals, l'empatia, la perspectiva social, les motivacions racionals o emocionals que influeixen en la presa de decisions, etc. Es pot dur a terme per a la resolució de conflictes quan sorgeixi algun conflicte real dins l'aula. O bé es poden preparar diverses situacions hipotètiques per a l'hora de llengua, repartir-les als nens i que aquests, mitjançant el diàleg i la dramatització, representin l'escena o intentin solucionar el conflicte (amb transcendència moral) a través de la improvisació.</p> <p>Si es fa amb anglès convé que no sigui improvisat i en els cursos més alts de primària.</p>	

Taula 14. Activitat 3: Role-playing. Activitat extreta del llibre de Bascañán (2011).

Altres maneres d'introduir l'educació emocional dins les àrees de llengües seria a través de l'aprenentatge i augment de vocabulari emocional (com es mostra, per exemple, a l'activitat 1 del punt 5.2.4); a través de la comprensió escrita o creació de còmics o poesies de caire emocional; a través de cançons infantils, actuals i modernes,... (com es mostra a l'activitat 2 del punt 5.2.2).

5.2.4 Educació Física

L'àrea d'educació física és adient per introduir les competències emocionals. Per una banda, la metodologia que s'utilitza es fonamenta bàsicament en els jocs tant col·laboratius, els quals permeten que els nens estableixin relacions, coneguin més al grup, augmentin la confiança entre ells i treballin la cooperació de manera dinàmica; com individuals, que permeten que els nens desenvolupin l'autoestima, l'autoconeixement en referència al propi cos, a la personalitat, a les habilitats, als seus límits, etc. D'altra banda, les sessions d'aquesta matèria és totalment diferent al lloc habitual on es solen trobar els nens durant tot l'horari escolar, ja que enlloc d'estar dins l'aula estan a l'aire lliure o dins un pavelló o gimnàs. D'aquesta manera, el fet de no estar asseguts i poder moure's, relacionar-se,... fa que el nombre d'interaccions amb els altres sigui molt major que a qualsevol altre àrea (Maestre, Almagro i Paramio-Pérez, 2015).

A més, Sáenz-López (2015) afirma que l'activitat física activa certes zones del cervell que permeten tenir un major control, més capacitat d'evitar temptacions, de prendre decisions, gestionar emocions negatives, etc.

A continuació es presenten tres possibles activitats per treballar dins aquesta àrea:

ACTIVITAT 1.	NIVELL: 1r curs – 4t curs.
Material: Caixes i papers amb emocions escrites	
<ul style="list-style-type: none">- Competències emocionals a treballar:<ol style="list-style-type: none">1. Consciència emocional- Continguts emocionals a treballar:<ol style="list-style-type: none">1. Descobriments de les possibilitats expressives del cos.2. Representació emocions positives, negatives i sentiments a través del cos, gest o moviment.3. Identificació i comprensió de les emocions dels altres.	
Àrees a les quals es podria dur a terme: educació física, llengua catalana, castellana i anglesa. En el cas de les llengües, pot ser una activitat que ajudi a augmentar el vocabulari emocional dels nens.	
Descripció de l'activitat	
<p>Les caixes de les emocions: es divideix la classe en quatre grups, col·locats cada un en un cantó diferent. En cada un d'aquests hi hauria una caixa amb molts de papers que tinguin escrites una emoció. Un membre de l'equip hauria d'agafar un paper i representar l'emoció al seu grup. La resta hauria d'intentar esbrinar de quina emoció es tracta. El primer que ho encertés seria el següent que hauria d'anar a agafar un altre paperet i fer el mateix procés que s'ha explicat.</p>	

Taula 15. Activitat 1: Les caixes de les emocions. Activitat desenvolupada a partir del llibre de Guitart (2001).

Cal dir que abans de treballar la cooperació (ja sigui en aquesta àrea, a la Ciències Naturals o Socials o en la que es vulgui treballar aquest contingut), se'ls hi podria ensenyar el següent vídeo publicat per Coaching Barcelona (2013) perquè se n'adonin i prenguin consciència que si treballen de forma cooperativa arribar a l'objectiu que es vol és molt més senzill.

ACTIVITAT 2.	NIVELL: 1r – 6è curs.
Material: bancs suecs.	
<ul style="list-style-type: none"> - Competències emocionals a treballar: <ol style="list-style-type: none"> 1. Competència social - Continguts emocionals a treballar: <ol style="list-style-type: none"> 1. Cooperació, afecte, confiança. 	
Àrees a les quals es podria dur a terme: educació física.	
Descripció de l'activitat	
<p>El pont suec: es tracta de posar bancs suecs i posar a grups de 5 alumnes en cada un d'aquests bancs. Els 5 components s'han de posar de peu damunt el banc i el mestre anirà dient indicacions del tipus: ordeneu-vos per ordre de llista, ara de més baix al més alt, ara segons la data de naixement, etc. I tot això ho hauran de fer sense que cap membre del grup toqui el terra.</p> <p>Aquesta activitat és similar a la que apareix al vídeo de Coaching Barcelona (2013) i pot ajudar als nens (si han vist el vídeo abans) a viure en primera persona el que han vist i a adonar-se'n realment de la importància del treball cooperatiu.</p>	

Taula 16. Activitat 2: El pont suís. Activitat extreta del llibre de Chinchilla, Alonso i López (2000).

ACTIVITAT 3.	NIVELL: 1r curs – 4t curs.
Material: Aparell reproductor de música.	
<ul style="list-style-type: none"> - Competències emocionals a treballar: <ol style="list-style-type: none"> 1. Regulació emocional - Continguts emocionals a treballar: <ol style="list-style-type: none"> 1. Autogeneració de sentiments positius 2. Relaxació i respiració 	
Àrees a les quals es podria dur a terme: educació física.	
Descripció de l'activitat	
<p>La pluja: es posaria música relaxant d'un ambient d'un dia plujós. Tots els nens haurien d'escoltar les indicacions del docent i fer el que aquest diu. Per exemple: esta plovent enmig d'un camp de flors i vosaltres sou com les gotes que cauen.... Fins que els nens arribessin a un estat de tranquil·litat i relaxació. Una vegada s'haguessin relaxat es tombarien al terra (la música seguiria), el docent els diria que pensessin amb coses que els fessin feliços i els aniria indicant que fessin grans inspiracions i espiracions.</p>	

Taula 17. Activitat 3: La pluja. Activitat desenvolupada a partir del llibre de Chinchilla, Alonso i López (2000).

5.2.5. Matemàtiques

Pot parèixer que les matemàtiques no tenen res a veure amb l'àmbit emocional ja que sempre s'ha relacionat amb la raó, la lògica i les ciències exactes. Però la realitat és que es pot relacionar perfectament amb les emocions ja que aquestes juguen un paper imprescindible per a l'aprenentatge d'aquesta matèria (Larios, 2005).

Molts cops apareixen emocions negatives a l'hora de resoldre problemes matemàtics com la frustració, culpabilitat, autoestima negativa, etc. que fan que els nens no es centrin en trobar la solució del problema. Per això, una possible solució seria ensenyar autoinstruccions als nens perquè les puguin usar quan hagin de resoldre qualsevol problema i així puguin manejar els seus pensaments i emocions i no els influeixi negativament en el rendiment. Per aquest motiu es proposa la següent activitat (Gil, Blanco i Guerrero, 2005):

Activitat 1.	NIVELL: 3r – 6è curs.
Material: un full per a cada un dels nens.	
<ul style="list-style-type: none">- Competències emocionals a treballar:<ol style="list-style-type: none">1. Regulació emocional.- Continguts emocionals a treballar:<ol style="list-style-type: none">1. Regular les emocions.2. Autogenerar emocions positives.	
Àrees a les quals es podria dur a terme: matemàtiques.	
Descripció de l'activitat	
<p>Pots amb tot: Es presenta un problema als nens en funció dels seus coneixements i un full amb les següents autoinstruccions:</p> <ol style="list-style-type: none">1. <u>A l'hora d'analitzar i comprendre el problema.</u> Preocupar-se o amoïnar-se no resol el problema. Pensa en el problema i amb el que has de fer exactament. Pots aconseguir-ho. Respira i relaxa't.2. <u>Quan s'elegeix una estratègia de resolució.</u> Tranquil·litza't. No pensis amb la por. Fes-ho. Tan sols has de fer una passa més i ja ho tindràs. Relaxa't i fes-ho.3. <u>Quan es du a terme.</u> Respira profundament, fes una petita pausa i relaxa't. Saps quin és la passa següent? Concentra't amb aquest. La por és un sentiment natural, no t'amoïnis i continua. Ja queda poc.4. <u>Revisió del procés seguit i de la solució.</u> Ho has aconseguit! Molt bé! Els teus pensaments eren pitjors que la realitat. No t'has de preocupar, la pròxima vegada serà més fàcil. <p>Se'ls explicaria als nens que es tracta de que ho llegeixin quan estiguin en cada una de les passes o fases del problema que s'indica (la frase subratllada). A l'hora de resoldre el problema també es podria posar música relaxant per ajudar als nens a concentrar-se i a estar més tranquils.</p>	

Taula 18. Activitat 1: Pots amb tot. Activitat extreta de l'article de revista de Gil, Blanco i Guerrero (2005)

Com ja s'ha comentat anteriorment dins l'àrea de matemàtiques els nens generen sentiments, molts d'aquests negatius, a l'hora de resoldre problemes matemàtics. Per tant, es pot aprofitar aquest fet perquè els nens siguin conscients del que senten quan se'ls presenta un problema i donin nom a aquestes emocions.

Activitat 2.	NIVELL: 5è-6è
Material: un full amb el problema que es descriu i un altre amb les 5 qüestions plantejades.	
<ul style="list-style-type: none"> - Competències emocionals a treballar: <ol style="list-style-type: none"> 1. Consciència emocional. - Continguts emocionals a treballar: <ol style="list-style-type: none"> 1. Comprensió de les pròpies emocions 2. Donar nom a les pròpies emocions. 	
Àrees a les quals es podria dur a terme: matemàtiques.	
Descripció de l'activitat	
<p>Aquesta activitat consisteix en presentar un problema de lògica als nens i aquests l'haurien d'intentar resoldre. Després de deixar-los uns 15 minuts, se'ls hi donaria una sèrie de qüestions que haurien de contestar per a què identifiquessin i etiquetessin els sentiments i emocions que han sentit.</p> <p>La piscina quadrada: En el pati de l'escola hi ha una piscina quadrada, en el centre d'aquesta una nena i la seva professora en un dels cantons de la piscina. La professora no sap nadar, però corre tres vegades més ràpid que la nena nada. A més, la nena corre més ràpid que la seva mestra. ¿Podria escapar la nena de la mestra? Tenint en compte que tant la nena com la mestra poden fer infinites maniobres.</p> <p>Una vegada passats uns 15 minuts, els hi plantejaríem les següents qüestions en un full:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Quines emocions has tingut quan se t'ha proposat resoldre el problema? 2. Quines emocions has experimentat quan has llegit i intentat resoldre el problema? 3. Mentre intentaves resoldre el problema, t'has frustrat per aconseguir una solució adequada? 4. Quines reaccions has tingut quan els teus companys han explicat les estratègies que han emprat per resoldre el problema? 5. Penses o relaciones les teves emocions i reaccions inicials que has tingut cap al problema amb les experiències passades amb les matemàtiques? Quines? 	

Taula 19. Activitat 2: La piscina quadrada. Activitat extreta del capítol del llibre de Gómez-Chacón (2002).

Finalment, es proposa treballar les competències emocionals a través de conceptes matemàtics del currículum. A continuació s'exposa un exemple:

Activitat 3.	NIVELL: 3r – 6è curs.
Material: cap	
<ul style="list-style-type: none"> - Competències emocionals a treballar: <ol style="list-style-type: none"> 1. Competència social. - Continguts emocionals a treballar: <ol style="list-style-type: none"> 1. Comunicació receptiva i expressiva 	
Àrees a les quals es podria dur a terme: matemàtiques.	
Descripció de l'activitat	
<p>Diagrama de les emocions: en aquesta activitat podríem relacionar continguts del currículum de matemàtiques amb les emocions. A través d'aquesta activitat els nens podrien expressar mitjançant un diagrama de sectors la proporció de les seves emocions més habituals, tals com l'alegria, tristesa, por, amor, ansietat, enveja, ràbia, etc. Després haurien d'explicar als companys (si volen) perquè han decidit posar el tan per cent a cada una d'aquestes emocions. Per exemple: el 10% l'he destinat a la por ja que a vegades els meus pares em deixen sola amb la meva germana a casa i tinc por, el 30% a tristesa perquè fa dos mesos la meva àvia va morir i me l'estimava molt, etc.</p> <p>D'aquesta manera, valorem totes les emocions del nostre dia a dia, els hi donam un lloc sense amagar res mostrant tal i com ens sentim.</p> <p>També es podria representar a través d'un gràfic, d'un altre tipus de diagrama o a través de les figures geomètriques atribuint a cada una d'aquestes un sentiment.</p>	

Taula 20. Activitat 3: Diagrama de les emocions. Activitat extreta del llibre de Traveset (2014).

5.2.6. Valors socials i cívics

Activitat 1.	NIVELL: 5è-6è
Material: un full per a cada nen.	
<ul style="list-style-type: none"> - Competències emocionals a treballar <ol style="list-style-type: none"> 1. Consciència emocional - Continguts emocionals a treballar: <ol style="list-style-type: none"> 1. Comprensió de les emocions dels altres 2. Empatia 	
Àrees a les quals es podria dur a terme: valors socials i cívics, llengua catalana, castellana i anglesa.	
Descripció de l'activitat	
<p>Som el pare/mare per una estona: es començaria l'activitat parlant del què és educar i què vol dir educar a un fill. Es faria èmfasi en les satisfaccions i dificultats que aquesta tasca comporta als pares.</p> <p>A continuació, se'ls demanaria que s'identifiquin amb el seu pare o mare i procurin posar-se a la seva pell. Una vegada fet això, haurien d'escriure un text titulat: Les alegries i els problemes que tinc per educar al meu fill/la meva filla.</p>	

Taula 21. Activitat 1: Els meus pares. Activitat extreta del llibre de Carpena (2006).

Activitat 1.	NIVELL: 3r-6è
Material: un full en el que s'escriuran els compliments.	
<ul style="list-style-type: none"> - Competències emocionals a treballar: <ol style="list-style-type: none"> 1. Autonomia emocional - Continguts emocionals a treballar: <ol style="list-style-type: none"> 1. L'autoestima i l'autoconcepte 	
Àrees a les quals es podria dur a terme: valors socials i cívics, llengua catalana, castellana i anglesa.	
Descripció de l'activitat	
<p>El protagonista del dia: aquesta activitat convé fer-la uns tres cops per setmana. L'ordre millor que sigui aleatori i que tots i cada un dels nens siguin protagonista el mateix número de vegades.</p> <p>Consisteix en que un nen de la classe sigui el protagonista durant un dia. El nen protagonista tindrà més paper dins la classe, ajudant, repartint, etc. i durant l'hora de valors socials i cívics, el protagonista es posarà de peu i cada un dels seus companys i els mestres que hi hagi dins la classe li hauran de fer un compliment dient el seu nom i el protagonista donar les gràcies. Per exemple: + Paula, ets molt maca. - Gràcies; + Paula, ets simpàtica. – Gràcies.</p> <p>La tutora anirà apuntant a un full tots els compliments i es penjarà a l'aula.</p> <p>Cal destacar que abans d'iniciar l'activitat s'hauria de parlar sobre el què són els compliments i quins tipus de compliments podem fer. És a dir, en referència a l'aparença, a la manera de ser, al comportament...</p>	

Taula 22. Activitat 2: El protagonista del dia. Activitat extreta del llibre de Carpena (2006).

6. Conclusions

Una vegada finalitzat i arribat al producte final del TFG puc afirmar que tot el procés d'elaboració ha suposat un alt grau d'enriquiment personal. Gràcies a la realització d'aquest treball i a la profunda investigació que he dut a terme he assolit coneixements, conceptes i procediments sobre l'educació emocional i les possibles integracions d'aquest tipus d'educació dins les aules de primària, molt útils tant pel meu futur professional com personal. L'ampliació de competències que he desenvolupat i treballat en relació a aquest tipus d'educació, havia estat inexistent per jo fins a l'elaboració del TFG, ja que durant els quatre anys de carrera dels estudis de Grau d'Educació Primària no hi ha hagut cap assignatura que fes esment ni referència a aquest tipus d'educació. D'aquesta manera, he ampliat la visió sobre el què és l'educació emocional, la seva importància i sobre l'ensenyament i aplicació d'aquest tipus d'educació dins les aules.

Per tant, el treball de recerca i documentació ha estat profund i difícil. Especialment, degut al total desconeixement que tenia del tema. No obstant, gràcies a la recerca realitzada per Internet he pogut conèixer els autors de referència i les principals teories que emmarquen l'educació emocional. A més, d'altra banda, cal dir que al principi, el treball de recerca em va resultar complicat degut als poc coneixements i recursos que tenia per cercar informació de qualitat. Normalment, feia les recerques a través de Google o Google Acadèmic, i gràcies a l'elaboració d'aquest treball he assolit competències que m'han ajudat a trobar i emprar documents de rigor científic de gran utilitat.

També valoro molt haver adquirit un major grau d'objectivitat i la capacitat d'analitzar i plasmar de manera sistemàtica la informació. Aquests són alguns dels aspectes que he assolit al llarg de l'elaboració d'aquest treball, els quals hem poden ser de gran utilitat en altres ocasions.

Una vegada finalitzat el TFG, vull dir que si l'hagués de tornar a fer de ben nou, desenvoluparia els mateixos aspectes que he plasmat i l'estructuraria de la mateixa manera. No obstant això, si hagués de fer una continuació d'aquest treball em centraria més amb el treball de l'educació emocional de manera transversal, mirant els pros i contres de treballar aquest tipus d'educació de manera transversal i d'altres maneres de dur-ho a terme, i inclús, si fos possible, posar-les en pràctica.

En referència als objectius que em vaig plantejar al inici del treball, em penso que s'han treballat a fons i per tant, s'han assolit de manera satisfactòria.

Per una banda, “Conscienciar de la importància de l'educació emocional” pensava que era un objectiu important en referència al tema que volia tractar i per tant, que calia plasmar. Des del meu punt de vista, s'ha assolit amb èxit i s'ha demostrat al llarg de tot el treball, sobretot a l'apartat 4.3. en el qual es fa una menció especial. No obstant, també s'ha reflectit a altres apartats com al 5.2. a través del projecte i de les propostes didàctiques ja que es pot observar la quantitat de conceptes i competències, que són del tot importants pel desenvolupament integral dels nens i que cal treballar perquè aquests tinguin en un futur benestar personal i social, diferents estratègies per regular les emocions, etc.

D'altra banda, “Ofereir propostes d'activitats per treballar l'educació emocional dins cada una de les àrees de l'educació primària” des del meu punt de vista, també s'ha aconseguit satisfactòriament. A la segona part d'aquest TFG s'ha elaborat un projecte en el qual s'han proposat recursos i activitats per a cada una de les àrees que actualment els nens de primària cursen. Tot i que al principi em pensava que en algunes assignatures com matemàtiques o música em costaria trobar material, recursos o propostes d'aquestes assignatures relacionades amb l'educació emocional, em vaig adonar que, tot i que pot parèixer que són matèries que a primera vista no estan relacionades amb les emocions ni poden tenir cap tipus de vinculació, en realitat, sí que és possible establir una relació. Per aquest motiu, aquesta correspondència permet perfectament integrar transversalment aquest concepte en qualsevol de les àrees.

Pel que fa referència a les preguntes que em vaig plantejar al inici de l'apartat 4.3., puc afirmar a partir de l'anàlisi de totes les aportacions fetes en aquest mateix punt que realment, sí és important introduir l'ensenyament emocional dins les escoles perquè les necessitats socials no queden suficientment ateses amb les matèries ordinàries i, a més, a través de l'educació emocional s'aprenen multitud d'eines i estratègies per afrontar situacions; per tant, les matèries acadèmiques no són suficients per a l'educació dels infants ja que no cobreixen tots els aspectes pel desenvolupament integral dels nens com a persones. Així, segons Bisquerra, R. (2003 citat en Navarro, M., 2004:40) l'educació emocional és una innovació educativa derivada de les necessitats socials del segle XXI.

A més a més, al igual que Goleman (2012) penso que les competències emocionals s'haurien d'entendre com un tipus de competències essencials per a la vida. Tot i que assolir al cent per cent totes aquestes competències durant l'etapa educativa és una utopia, sí que s'haurien

d'anar treballant al llarg de tota l'escolaritat perquè després en un futur tinguin eines i estratègies per poder afrontar els reptes que se'ls hi plantegin i així també millorar el seu benestar personal i social.

Realment, abans de començar amb el TFG no era conscient de la quantitat de coses que poden aportar als nens l'educació emocional. Sabia que era important però no tant. He descobert que les emocions formen part de la nostra vida i del nostre dia a dia, justifiquen les nostres accions, la relació amb els altres, tenen relació amb la nostra autoestima, amb la presa de decisions, amb l'adquisició de coneixements, amb l'estratègia que utilitzem per a la resolució de conflictes, etc. Per tant, considero que educar tan sols la part cognitiva és estar aferrat a l'educació tradicional i no permetre el ple desenvolupament integral dels nens. En canvi, si aconseguim educar i fer competents emocionalment als nostres alumnes, farem que assoleixin un major benestar personal i social la qual cosa suposarà per a ells una millora de la qualitat de vida tant a nivell personal com professional.

A més, a la normativa educativa estatal i autonòmica no es posen traves perquè no es dugui a terme l'educació emocional. Hi ha conceptes claus tant a la LOMCE com dins el currículum de les Illes Balears, on apareixen diversos continguts i objectius relacionats amb les emocions a cada una de les àrees. Tot i això, penso que es podria i s'hauria de fer una referència més explícita, com feia la llei LOE a nivell estatal, i en el cas del currículum es podrien incloure més continguts i objectius a cada una de les àrees que tingues vinculació amb les competències emocionals.

Finalment, en el projecte desenvolupat s'han recopilat nombroses idees, activitats, curtsmetratges, obres d'art, etc., per dur a terme dins cada una de les àrees de l'educació primària. Des del meu punt de vista, amb aquest projecte s'ha vist clarament que l'aplicació i el treball de l'educació emocional dins qualsevol de les àrees és possible. Per tant, treballar aquest tipus d'educació de manera transversal és possible. La implantació de qualsevol de les activitats que es proposen són molt viables i fàcils de dur a terme. Per aquest motiu, qualsevol mestre que estigui interessat i ho vulgui treballar ho pot fer sense problema a partir de programacions d'aula ben pensades i dissenyades sense que li suposin "una pèrdua de temps" ja que a la vegada que es treballa l'educació emocional, com s'ha demostrat, també es pot treballar qualsevol altre àrea de primària. La qüestió és tenir interès i una mica d'imaginació.

7. Bibliografía

- ABC Creative Learning (2015). *Inside Out inspired kids craft*. Recuperat dia 05/06/16 de: <http://abccreativelearning.com/inside-out-inspired-kids-craft/>
- Albertos, N. (2015). *La educación en valores en el primer año de Educación Primaria*. Trabajo de grado, Universidad de Valladolid. Recuperat dia 05/06/16 de: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/12357/1/TFG-B.647.pdf>
- Ambrona, T., López, B. i Márquez, M. (2012). Eficacia de un programa de educación emocional breve para incrementar la competencia emocional de niños de Educación Primaria. *Revista española de orientación y psicopedagogía*, 23, 39-49. Recuperat dia 5/05/16 de: <http://redined.mecd.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/94467/00820123015746.pdf?sequence=1>
- Bascuñán, M.L. (2011). Taller de manejo de situaciones difíciles, comunicación de malas noticias y autocuidado del profesional. Evaluación según la percepción de los participantes. *Revista Educativa Ciencia Salud*, 8, 31-37. Recuperat dia 5/05/16 de: <http://www2.udec.cl/ofem/recs/anteriores/vol812011/artinv8111e.pdf>
- Bisquerra, R. (2011). De la inteligencia emocional a la educación emocional. En R. Bisquerra, E. Punset, F. Mora, E. Garcia, E. López-Cassà, J.C. Pérez-González, L. Lantieri, M. Nambiar, P. Aguilera, N. Segovia i O. Planells, *¿Cómo educar las emociones?* (pp. 24-35). Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu. Recuperat dia 22/03/16 de: http://www.afa-mdn.clicportal.com/files/3-220304-annex/como_educar_las_emociones.pdf#page=28
- Bisquerra, R. (2008). *Educación emocional: programa para Educación Primaria (6-12 años)*. Bilbao: Wolters Kluwer.
- Bisquerra, R. i Pérez, N. (2012). Educación emocional: estrategias para su puesta en práctica. *Revista de la Asociación de Inspectores de Educación de España*, 16, 1-11. Recuperat dia 22/03/16 de: http://www.adide.org/revista/images/stories/pdf_16/ase16_mono04.pdf
- Bisquerra, R. (2012). *Orientación, tutoría y educación emocional*. Madrid: Síntesis.
- Carpena, A. (2006). *Educació Socioemocional primària*. Vic: Eumo.
- Chinchilla, J.L., Alonso, J. i López, J.M. (2000). *Educación Física en Primaria. Tercer Ciclo/1*. Madrid: CCS.
- Cohen, J. (2001). Social and Emotional Education: Core Concepts and practices. En J. Cohen, *Caring Classrooms/ Intelligent Schools: The Social Emotional Education of Young Children* (pp. 1-44). New York: Teachers College Press. Recuperat dia 22/03/16 de: http://www.thechangeforum.com/readings/SEL-vol2chapter1_2.pdf

- Conner, K. (2015). *Printable Emotions Mix-Up Game*. Recuperat dia 03/06/16 de: <http://www.733blog.com/2015/07/printable-emotions-mix-up-game/>
- Danvila, I, i Sastre, M.A. (2010). Inteligencia emocional: una revisión del concepto y líneas de investigación. *Cuadernos de Estudios Empresariales*, 20, 107-126. Recuperat dia 12/03/16 de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3934705>
- Decret 32/2014 de 18 de juliol, pel qual s'estableix el currículum de l'educació primària a les Illes Balears. *BOIB*, n°97, 2014. Recuperat dia 25/03/16 de: <http://www.caib.es/eboibfront/ca/2014/8348/544251/decret-32-2014-de-18-de-juliol-pel-qual-s-establei>
- Domènech, J. i Arànega, S. (2001). *L'educació primària. Reptes, dilemes i propostes*. Barcelona: Graó.
- Estévez, C.; Cámara, A.; Melchor, D. i Castelló, N. (2015:). *Inteligencia emocional*. Madrid: CCS.
- Fernández-Berrocal, P. i Ruiz, D. (2008). Emotional Intelligence in Education. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 6, 421-436. Recuperat dia 22/03/16 de: http://repositorio.ual.es:8080/jspui/bitstream/10835/538/1/Art_15_256_eng.pdf
- Fernández, P. i Extremera, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de la emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19, 63-93. Recuperat dia 15/04/16 de: <file:///C:/Users/Propietario/Downloads/Dialnet-LaInteligenciaEmocionalYLaEducacionDeLasEmocionesD-2126754.pdf>
- Fletcher, T. i Richburg, M. (2002). Emotional intelligence: Directing a child's emotional education. *Child Study Journal*, 32(1), 31-38. Recuperat dia 12/03/16 de: <https://eric.ed.gov/?q=Emotional+intelligence%3a+Directing+a+child%27s+emotional+education.+&id=EJ656319>
- Fundación Botín. (2014). *Artes y emociones que potencian la creatividad*. Santander: Autor. Recuperat dia 1/05/16 de: <http://redined.mecd.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/113108/recurso%2014.pdf?sequence=1>
- Gil,N., Blanco,L. i Guerrero, E. (2005). El dominio afectivo en el aprendizaje de las Matemáticas. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 2, 15-32. Recuperat dia 09/05/16 de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293123488003>
- Goleman, D. (2012). *La inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós. Recuperat el dia 20/04/16 de: https://books.google.es/books?id=x8cTlu1rmA4C&printsec=frontcover&dq=goleman+%22inteligencia+emocional%22&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwit_O-t9JzMAhWBrxoKHRA-BccQ6AEINDAA#v=onepage&q=goleman%20%22inteligencia%20emocional%22&f=false
- Gómez-Chacón, I. M. (2002). Afecto y aprendizaje matemático: causas y consecuencias de la interacción emocional. En J. Carrillo (ed.), *Reflexiones sobre el pasado, presente y futuro de las Matemáticas*

- (pp.197-227). Huelva: Universidad de Huelva. Recuperat dia 7/05/16 de: <http://www.mat.ucm.es/~imgomez/vieja/igomez-chacon-huelva.pdf>
- Guitart, R.M. (2001). *101 juegos. Juegos no competitivos*. Barcelona: Graó.
- Larios, E.G. (2005). Educación matemática. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*, 17, 185-189. Recuperat dia 2/06/16 de: <http://www.redalyc.org/pdf/405/40517110.pdf>
- Legido, J. (2010). *Innovar en el área de conocimiento del medio social y cultural de educación primaria a través del aprendizaje servicio*. Trabajo de grado, Universidad de Valladolid. Recuperat dia 05/05/16 de: <http://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/4047/1/TFG-G%20427.pdf>
- Ley orgánica de Educación (LOE). (Ley Orgánica 2/2006, 3 de mayo). *Boletín Oficial del Estado*, n°106. Recuperat dia 25/03/16 de: <https://www.boe.es/buscar/pdf/2006/BOE-A-2006-7899-consolidado.pdf>
- Ley orgánica de Ordenación General del Sistema Educativo (LOGSE). (Ley Orgánica 1/1990, 3 de octubre). *Boletín Oficial del Estado*, n° 238, 1990. Recuperat dia 25/03/16 de: <http://www.boe.es/boe/dias/1990/10/04/pdfs/A28927-28942.pdf>
- Ley orgánica para la mejora de la calidad educativa (LOMCE) (Ley Orgánica 8/2013, 9 de diciembre). *Boletín Oficial del Estado*, n° 295, 2013, 10 diciembre. Recuperat dia 25/03/16 de: <https://www.boe.es/boe/dias/2013/12/10/pdfs/BOE-A-2013-12886.pdf>
- Maestre, I., Almagro, B. J. y Paramio-Pérez, G. (2015). El desarrollo de la educación emocional a través de la Educación Física escolar. *E-motion. Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 5, 69-96. Recuperat dia 29/05/16 de: <http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/11685/El-desarrollo.pdf?sequence=2>
- Martí, M. (2013). *Orientacions per a familiars i educadors*. Recuperat dia 06/06/16 de: https://tonitina.files.wordpress.com/2013/02/pc3a1ginas-desde03_triste_cnou.pdf
- Martín, C. T., i Serra, M. M. (2015). Emocionar y emocionarse en movimiento. *Tándem: Didáctica de la educación física*, 47, 26-33.
- Meaningfull Mama (2015). *Pixar Inside Out Toilet Paper Roll Craft*. Recuperat dia 05/06/16 de: <http://meaningfulmama.com/pixar-inside-out-toilet-paper-roll-craft.html>
- Mediavilla, D. (2015). *Pixar explica por qué la tristeza es útil*. El País. Recuperat dia 03/06/16 de: http://elpais.com/elpais/2015/07/17/ciencia/1437141895_099415.html
- Mynaříková, L. (2012). Art-Based Program for Social and Emotional Development of Children. *US-China Education Review*, 8, 720-726. Recuperat dia 1/05/16 de: <http://files.eric.ed.gov/fulltext/ED536463.pdf>
- Navarro, M. (2004). Necesidad y posibilidad de la educación emocional en los contextos educativos. *Aula libre*, (81) 40-43. Recuperat el dia 20/03/2016, De Redined Base de datos. <http://redined.mecd.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/67969/00820053000151.pdf?sequence=1>

Omeñaca, R., Puyuelo, E. i Vicente, J. (2001). *Explorar, jugar y cooperar*. Barcelona: Paidotribo. Recuperat dia 30/05/16 de:

<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=BljurvhrMYsC&oi=fnd&pg=PA11&dq=%22juegos+cooperativos%22+educaci%C3%B3n+f%C3%ADsica+%22educaci%C3%B3n+primaria%22&ots=XshEPqDzTs&sig=soJqe4LxdpP3VNavSkZBM3E04h4#v=onepage&q=%22juegos%20cooperativos%22%20educaci%C3%B3n%20f%C3%ADsica%20%22educaci%C3%B3n%20primaria%22&f=false>

Palomero, J.E. (2005). La Educación Emocional, una revolución pendiente. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3), 9-13. Recuperat dia 15/03/16 de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2126747.pdf>

Saarni, C. (2000). Emotional Competence: a development perspective, en R. Bar-On i J.D.A Parker, *The Handbook of Emotional Intelligence. Theory, Development, Assessment, and Application at Home, School and in the Workplace*. San Francisco, Ca: Jossey-Bass, 68-91. Recuperat dia 25/03/16.

Sáenz-López, P. (2015). Valores y educación emocional a través de la actividad físico-deportiva. *EMOTION*, 4, 1-2. Recuperat dia 29/05/16 de: <http://www.uhu.es/publicaciones/ojs/index.php/e-motion/article/view/2721/2510>

Sánchez, J. (2011). La competencia emocional en la escuela: una propuesta de organización dimensional y criterial. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 25, 79-96. Recuperat dia 22/03/16 de: http://www.uclm.es/ab/educacion/ensayos/ensayos25/pdf/25_6.pdf

Santillana. (2015). *Innovació metodològica i programes interdisciplinaris*. Madrid: Autor.

Traveset, M. (2014). *Pensar amb el cor, sentir amb la ment*. Barcelona: Octaedro.

Vivas, M. (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. *SAPIENS*, 4, 1-22. Recuperat el dia 20/04/16 de: http://eoeepsabi.educa.aragon.es/descargas/H_Recursos/h_3_Educacion_Emocional/h_3.1.Documentos_basicos/13.Conceptos_educ_emocional.pdf

Bibliografía d'audiovisuals

Android (2016, febrero 28). *Rock, Paper, Scissors*. [Arxiu de vídeo]. Recuperat dia 05/05/16 de: <https://www.youtube.com/watch?v=UYxpX3N20qU>

Coaching Barcelona (2013, novembre 7). *El puente - Historia animada sobre la importancia y utilidad de la colaboración*. [Arxiu de vídeo]. Recuperat dia 05/05/16 de: <https://www.youtube.com/watch?v=BUUjZduPECY>

Del Rio, N. (2014, novembre 3). *Lebasi Argentina - Comiendo McDonalds durante 30 dias*. [Arxiu de vídeo]. Recuperat dia 05/05/16 de: <https://www.youtube.com/watch?v=I7GMwwAEndI>

- Documentales Actuales HD (2015, desembre 7). *Documental completo plásticos en el océano, contaminación ambiental en español*. [Arxiu de vídeo]. Recuperat dia 05/05/16 de: <https://www.youtube.com/watch?v=z9naF8Tte1E>
- Panao, H. (2013, juliol 29). *The rainbow fish*. [Arxiu de vídeo]. Recuperat dia 15/05/16 de: <https://www.youtube.com/watch?v=RbKr-k1PTvA>
- Sánchez, N. (2016, març 21). *Piedra papel o tijera: Educación Emocional contra el Acoso escolar*. [Arxiu de vídeo]. Recuperat dia 05/05/16 de: <https://www.youtube.com/watch?v=YPy2La2THM4>
- StreamCloud (2015). *Del revés (en català)*. [Arxiu de vídeo]. Recuperat dia 03/06/16 de: http://streamcloud.eu/zr1ljtaivnwr/Del_Reves_CAT_.mkv.html
- The movies (2016, juny 11). *Inside Out Movie Clip - Riley Plays Hockey*. [Arxiu de vídeo]. Recuperat dia 03/06/16 de: https://www.youtube.com/watch?v=0GNm_BAndnk
- Solis, P. (2013, desembre 29). *Cuerdas*. [Arxiu de vídeo]. Recuperat dia 15/05/16 de: <https://www.youtube.com/watch?v=EVSEwWTVek0>
- Valero, G. (2014, gener 6). *For the birds*. [Arxiu de vídeo]. Recuperat dia 05/05/16 de: <https://www.youtube.com/watch?v=-zrCt3s1Ao>
- Vallejo, R. (2010, agost 23). *Vídeo educativo*. [Arxiu de vídeo]. Recuperat dia 05/05/16 de: <https://www.youtube.com/watch?v=TaNOcZ-Z7sY>

ANNEXES

ANNEX 1. Altres recursos

A continuació s'exposen una seguit de recursos complementaris referents a l'educació emocional dins les àrees de plàstica, llengües i educació física.

Plàstica

Si visiteu el següent enllaç <http://www.educacioilestic.com/20-recursos-emocionals-que-no-et-pots-perdre/> trobareu idees útils i originals per a treballar les emocions dins la classe de plàstica amb material senzill que podem trobar al nostre abast fàcilment. En referència a les competències emocionals que es treballen dins aquestes activitats, cal dir que pràcticament totes les que es presenten permeten treballar la consciència emocional. Per exemple, si mirem la fotografia de la dreta, veiem que consisteix en regalar emocions a objectes que no en tenen, com serien les pedres.



Il·lustració 2. Pedres emocionades. Imatge extreta de la pàgina web Educació i les tic (2016).

Llengua catalana, castellana i estrangera (anglès)

En el llibre de Estévez, Cámara, Melchor i Castelló (2015) emprat per desenvolupar l'activitat 2 de l'àrea de llengua catalana, castellana i anglesa, anomenada "Teatre emocional", apareixen més propostes relacionades amb dit teatre; com fitxes d'activitats, sopa de lletres sobre les emocions treballades, etc. A més, dins aquest llibre podem trobar moltes més activitats emocionals dividides en 4 blocs, segons el que es vulgui treballar (autoconeixement emocional, autocontrol emocional, empatia i habilitats socials), per treballar dins aquestes tres àrees.

Educació Física

Segons Martín i Serra (2015) una manera de treballar l'educació emocional dins aquesta àrea (amb el contingut d'expressió corporal) és a través de l'experimentació de les arts del moviment, ja sigui com intèrpret, espectador o coreògraf, la qual desencadena emocions positives. Un dels recursos que es poden emprar per trobar més informació sobre el tema, és la revista *Emocionar y emocionarse en movimiento*, feta per Martín i Serra on s'exposen exemples relacionats amb la dansa, la mímica i el circ.

En referència al treball cooperatiu hi ha moltes idees i maneres per a treballar-ho dins aquesta àrea. En el llibre emprat de Guitart (2001) o el de Omeñaca, Puyuelo i Vicente (2001) a partir de la pàgina 145 apareix una unitat didàctica destinada al primer i segon curs, i a partir de la pàgina 222, al tercer i quart curs de primària. Per tant, aquests són exemples de llibres que ens ofereixen activitats sobre la cooperació.

També es poden contemplar més idees en el llibre de Maestre, Almagro i Paramio-Pérez (2015) disponible en el següent enllaç: <http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/11685/El-desarrollo.pdf?sequence=2> . En aquest trobarem una proposta didàctica destinada a un grup de primer curs de primària pel desenvolupament de l'educació emocional dins l'educació física. A més, al final de l'article, es poden trobar més estratègies (a tots els nivells de primària) per treballar l'educació emocional dins aquesta àrea.

ANNEX 2. Guies didàctiques

A continuació s'exposen tres guies didàctiques on es plantegen diferents activitats i els aspectes més destacables a treballar de cada un dels tres recursos que es mostren.

La primera guia didàctica fa referència a la pel·lícula “Del revés (Inside Out)”, la segona al curtmetratge “Pedra, paper o tisores” i la tercera al llibre “Adéu, TRISTESA”.

Guia didàctica de la pel·lícula Del revés (Inside Out)

Nivell: 3r de primària

Temporalització: 10 sessions aproximadament

Activitats abans de visualitzar la pel·lícula

Activitat 1. Coneixem les emocions

Durada: 45 minuts

Materials necessaris: ordinador i projector.

Objectius:

- Conèixer en què consisteix l'alegria, tristesa, ira, por i fàstic.
- Conèixer la relació entre colors i emocions.

Descripció de l'activitat:

Es començaria l'activitat demanant als nens que diguessin diferents emocions fins a tenir les cinc que ens interessen: alegria, tristesa, ira, por i fàstic.

Una vegada fet això cada un hauria d'escriure al seu quadern què significa per a ell cada emoció, un color amb el que el vincularien i el perquè. Després es posaria en comú amb la resta de companys i s'aniria reflexionant sobre les aportacions dels diferents nens fins que a tots els quedés clar el que representa cada emoció.

Finalment, es posaria la següent imatge i se'ls hi diria que han d'intentar esbrinar quin personatge representa cada emoció raonant la resposta. També haurien de mirar si el color que havien pensat per cada emoció concorda amb la dels personatges. El mestre els aniria demanant aleatòriament.



Il·lustració 2. Personatges emocionals. Extret de Google imatges

Font:

Activitat d'inspiració i elaboració pròpia.

Activitat 2. Recorda les emocions

Durada: 45 minuts

Materials necessaris: un full amb les tres activitats per a cada nen.

Objectiu:

- Conèixer característiques corresponents de les següents emocions: tristesa, alegria, ira, por i fàstic.

Descripció de l'activitat:

Es repartiria el següent full amb les activitats que apareixen perquè treballin les emocions vistes a l'activitat 1 i se'ls hi explicaria el que haurien de fer a cada activitat. Les haurien de fer individualment i es corregirien conjuntament.

Nom i llinatges:

Data:

Activitat 1. Posa l'emoció que sentiries en cada una d'aquestes situacions. Empra les següent emocions: ira, alegria, tristesa, por i fàstic.

SITUACIONS	EMOCIÓ/EMOCIONS
Es romp la bicicleta nova que et varen regalar els pares fa dos dies.	
El teu germà gran et regala el moix que tu tan volies.	
El teu company de classe et roba un videojoc.	
Tens una baralla molt forta amb la teva germana.	
Un amic et pega un ensurt que no t'esperaves.	
Aproves totes les assignatures amb bones notes.	

Activitat 2. Escriu en cada columna les paraules que relacionis amb cada emoció: plorar, riure, riallada, pena, ràbia, terror, pànic, enfadar-se, diversió, irritació, soledat, fúria, repugnància.

Alegria	Tristesa	Por	Fàstic	Ira

Activitat 3. Troba dins la sopa de lletres les paraules que apareixen a continuació: Soledat, plorar, riure, diversió, terror, pànic, repugnància, fúria, irritació i ràbia.

V	U	P	P	W	T	R	T	M	E
I	I	F	F	F	S	F	C	G	E
K	C	U	M	R	D	H	O	A	P
R	A	R	R	O	N	S	I	I	C
A	D	I	E	R	I	O	C	B	Z
R	A	A	P	R	G	I	A	Y	S
O	J	T	U	E	F	S	T	R	Y
L	C	V	G	T	L	R	I	U	G
P	J	Z	N	Q	O	E	R	X	E
T	I	F	Y	F	Y	V	R	I	C
H	J	J	N	T	Z	I	I	D	I
P	G	D	C	G	W	D	Q	R	N
Z	E	P	I	N	D	L	A	F	Y
V	V	Z	A	R	I	U	R	E	P
Y	D	E	G	R	M	Q	P	Z	D

Font:

Activitat extreta del llibre d'Estévez, Cámara, Melchor, i Castelló (2015).

Activitat 3. Identifica les emocions

Durada: 30 minuts

Materials necessaris: ordinador i projector.

Objectius:

- Reconèixer i identificar quin tipus d'emoció sent una persona a través de l'expressió facial i corporal.
- Identificar quins són els trets expressius de cada emoció.

Descripció de l'activitat:

En aquesta activitat els hi explicaríem que cada un dels personatges emocionals que varem veure amb l'activitat 1 estan dins el cap de Riley, una nina d'onze anys protagonista de la pel·lícula, i segons el personatge que estigui al comandament, Riley sentirà una emoció o una altre.

A la pissarra els hi aniríem ensenyant imatges de les expressions de Riley i els nens haurien d'esbrinar dels cinc personatges quin és el que pot estar al comandament del cap de Riley. A més, s'analitzaria les característiques de les expressions de cada una de les emocions.

Un exemple de les fotografies que podríem posar són:

Fàstic:



Alegria:



Tristesía:



Por:



Ira:



No obstant, també es podrien posar imatges d'un sentiment o emoció diferent a la de les cinc vistes per saber si els nens la sabrien identificar. Un exemple seria l'emoció de sorpresa i es podria posar alguna imatge com les que trobem a continuació:



Font:

Totes les imatges són extretes a partir de captures de pantalla fetes de la pel·lícula en català online extreta de la pàgina web StreamCloud (2015).

Elaboració pròpia inspirada amb l'activitat 3 del llibre d'Estévez, Cámara, Melchor i Castelló (2015).

Visualització de la pel·lícula dins l'aula

Activitats després d'haver visualitzat la pel·lícula

Activitat 1. El dau de les emocions.

La primera part d'aquesta activitat es pot dur a terme a l'àrea de plàstica.

Durada: dues sessions de 50 minuts

Materials necessaris: dues plantilles iguals que apareixen a la il·lustració 2, figura 1; retoladors o llapis de colors.

Objectius:

- Ser capaç de representar i identificar les emocions principals.
- Comunicació emocional receptiva i expressiva.

Descripció de l'activitat:

Primera part de l'activitat:

Es posarien per parelles i se'ls donaria a cada parella dues plantilles iguals d'un dau (com la que es pot veure a la il·lustració 3, figura 1). Entre els dos haurien d'intentar recordar quines són les diferents emocions que s'han vist durant la pel·lícula i llavors, plasmar en una de les plantilles les cinc emocions representades pel dibuix de les boques i a l'altre plantilla a través del dibuix dels ulls.

Com tan sols es treballen 5 emocions i el dau té 6 cares, el que haurien de dibuixar a la sisena cara serà una altre emoció diferent a les cinc vistes fins el moment. A continuació veiem un exemple de les cinc emocions representades a partir de dibuixos de la boca. L'emoció afegida en aquest cas és la de sorpresa (figura 2).

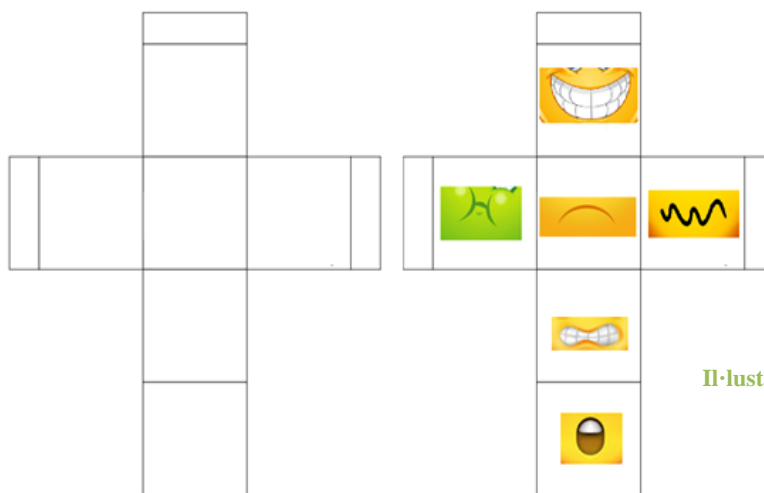


Figura 1

Figura 2

Il·lustració 3. Dau d'emocions.

Elaboració pròpia

Segona part de l'activitat:

Una vegada els nens tinguessin fets els daus, jugarien per parelles. Possibles jocs/activitats:

- Per torns, tirar els dos daus i intentar fer l'expressió completa correcta.
- Canviar-se els daus amb una altre parella i intentar esbrinar a quin dibuix pertany cada expressió. També poden intentar relacionar l'expressió de la boca amb la dels ulls per formar l'expressió completa.
- Amb els seus propis daus poden representar l'emoció que en aquell moment sentin i explicar al seu company el perquè es senten així. També els hi podríem dir que tiressin un dels dos daus i inventar-se, a partir de l'emoció que hagi sortit, una possible història molt breu o una raó que expliqués perquè podria sentir aquella emoció. Per exemple, si sortís la cara alegre, el nen podria dir que està content perquè la mare li ha comprat el seu videojoc preferit.

Font:

Elaboració pròpia inspirada en el blog de Conner (2015).

Activitat 2. La necessitat de cada una de les emocions

Durada: 45 minuts

Materials necessaris: projector i ordinador.

Objectius:

- Fer-los veure que totes les emocions són importants.
- Adonar-se'n que no hi ha emocions bones i dolentes.

Descripció de l'activitat:

En primer lloc, se'ls hi preguntaria si creuen que hi ha emocions bones o dolentes i es faria un petit debat on cada un hauria de dir el que pensa. S'aniria anotant a la pissarra quines són aquelles emocions que consideren positives i negatives i es faria una petita reflexió.

A continuació se'ls hi explicaria que cada una de les emocions que experimentem són importants i que utilitzades de manera equilibrada totes són necessàries.

Després, se'ls hi posaria un vídeo de The movies (2016) de dos minuts de duració on apareixen imatges de la protagonista jugant a hockey on expressa diferents emocions.

Se'ls hi podria plantejar la següent qüestió: Què creieu que passaria si no tinguéssim emocions que considerem “negatives”? A continuació, es comentaria una mica el vídeo, analitzant a cada escena quina és l'emoció que hi predomina i el perquè.

Sobretot, caldria centrar l'atenció en la darrera escena del vídeo ja que és quan Riley marca el gol gràcies a l'ajuda de l'Ira, que és l'emoció que li dóna valor, força i coratge per avançar. Per tant, veiem un clar exemple d'una emoció que es pot considerar “negativa” a primera vista quan realment no ho és. No obstant, abans de dir-los res, se'ls demanaria si creuen que en aquesta ocasió l'Ira ha ajudat o perjudicat a Riley i el perquè. Convé que siguin els propis nens els que treguin aquesta conclusió.



Un altre exemple podria fer referència al sentiment de tristesa, també considerat molts cops com un sentiment negatiu. Se'ls explicaria que no sempre és així ja que ens ajuda a prendre decisions, afrontar situacions, col·locar-les en el lloc adequat de les experiències per seguir fer front a altres situacions de la millor manera possible, madurar i poder ser una mica més feliços en un futur.

Pareix que sempre l'hem d'intentar evitar i per aquest motiu molts cops el que feim és intentar animar a qui veiem plorar o trist perquè torni a estar feliç sense donar-li cabuda a la tristesa. Un clar exemple és a l'escena en la que Bing Bong plora perquè li fa pena que el coet amb el que jugava Riley és tira al fons de l'oblit, la qual cosa vol dir que ja mai podrà tornar a jugar amb ella.

Es posaria aquesta part de la pel·lícula que comprèn del minut 47:00 al 49:40 i es farien preguntes als nens del tipus: perquè Bing Bong es posa trist?; Com sabeu què està trist? (expressió facial, to de veu,...); què és el que fa Tristesa quan el veu així? I Alegria? Per tant, actuen igual?; Qui creus que l'ajuda més, Tristesa o Alegria?; Tu com actuaries si veiessis a un amic que està trist?; Penses que és normal que estigui trist?; Penses que està bé que el senyor Bing Bong expressi la seva tristesa?,...



A partir de l'escena anterior també es podria augmentar el vocabulari emocional dels nens, explicant-los el que és l'empatia. Primer es demanaria si algun nen ho sap i en cas de que algun ho sabés li demanaríem que ho expliqués a la resta dels companys, en cas contrari els ho explicaria el tutor. Una vegada que els nens haguessin entès el concepte d'empatia, els hi diria si han vist empatia a l'escena anterior, si Alegria ha tingut un comportament d'empatia amb un altre personatge o no, si Tristesa ha sentit empatia per Bing Bong o no i el perquè, etc.

Tornant a les emocions considerades com “dolentes”, un altre exemple de tristesa que es podria mostrar als nens és l'escena del minut 1:18:47 al 1:20:26, en la que es veu clarament que la Tristesa ajuda a Riley a prendre una decisió correcte. Sense la Tristesa, la protagonista hagués fugit i les conseqüències haurien estat molt pitjor tant per ella com pels seus pares.

Per tant, es tractaria de que els nens prenguessin consciència de que les emocions que són considerades com “negatives”, també ens ajuden molts cops a prendre decisions. Se'ls explicaria que així com la ira ens ajuda a lluitar pels nostres objectius i la tristesa per afrontar pèrdues i ser més feliç en un futur, la por també ens ajuda a fer-nos enfora dels perills, etc.

Font:

Totes les imatges han estat extretes a partir de captures de pantalla fetes de la pel·lícula en català online de la pàgina web StreamCloud (2015)

Elaboració pròpia a partir de la lectura de la notícia del diari escrita per Mediavilla (2015).

Activitat 3. Representació teatral.

La primera part de l'activitat es podria realitzar a l'àrea de plàstica.

Durada: tres sessions de 50 minuts.

Materials necessaris: els que es vulguin emprar per realitzar les caretes.

Objectius:

- Conèixer les característiques de les cinc emocions treballades.
- Representar una emoció davant la resta dels companys.

Descripció de l'activitat:

Primera part de l'activitat:

Es farien grups de cinc, cada un del grup hauria d'eleger un personatge emocional diferent i realitzar una careta del seu personatge emocional. En el blog de ABC Creative Learning (2015) podem trobar exemples com els de les imatges que apareixen a continuació:



Il·lustració 3. Caretes emocionals. Imatges extretes del blog de ABC Creative Learning (2015).

Segona part de l'activitat:

Una vegada que tots els nens tinguessin la seva pròpia careta, els mateixos grups d'abans haurien de crear una petita història on apareguessin i intervinguessin els cinc personatges i representar-ho davant la resta dels companys de la classe. Cada personatge emocional hauria d'actuar en concordança a l'emoció que representa.

Font:

Activitat d'elaboració pròpia inspirada en el blog de ABC Creative Learning (2015).

Activitat per a l'àrea de plàstica

- Realitzar a partir de material reciclat cada un dels personatges emocionals principals. En el blog Meaningfull Mama (2015) es mostren exemples com el que veiem a la imatge de la dreta de personatges fets, del material que es necessitaria i com es faria pas a pas.

**Font:**

Activitat extreta del blog de Meaningfull Mama (2015).

Il·lustració 4. El personatge emocional Ira fet a partir de material reciclat. Imatge extreta del blog Meaningfull Mama (2015).

Guia didàctica del curtmetratge Pedra, paper o tisores

Nivell: 5è de primària

Temporalització: 4 sessions aproximadament

Activitats abans de visualitzar el curtmetratge

Durada: 45 minuts

Materials necessaris: Ordinador i projector.

Objectius:

- Identificar les emocions dels altres a partir de la comunicació no verbal.
- Conèixer les característiques de l'expressió facial i corporal (comunicació no verbal) en referència a les emocions.

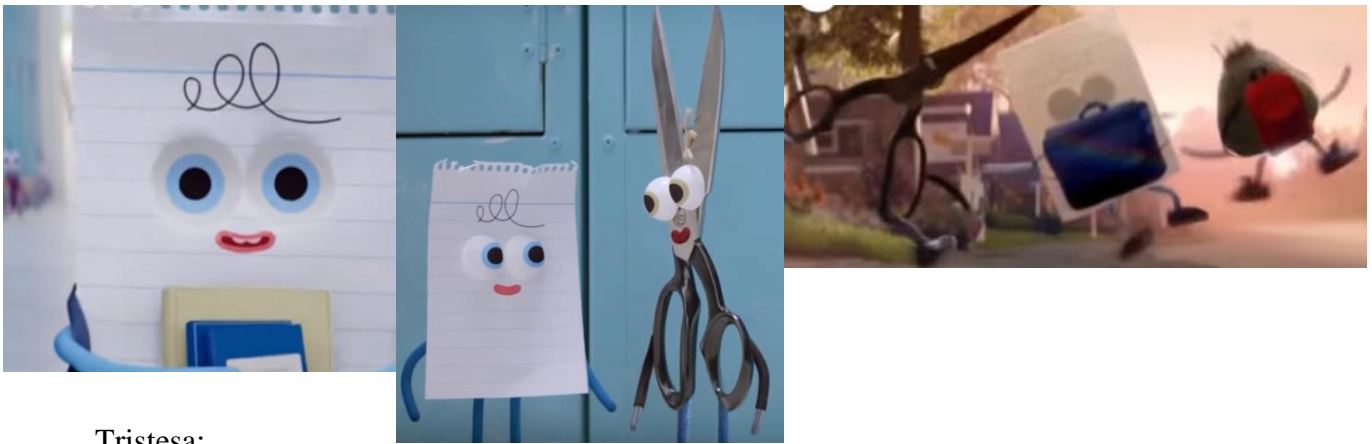
Descripció de l'activitat:

Aquesta activitat consistiria en posar imatges del curtmetratge que es visualitzarà en una sessió posterior. Es posarien escenes on apareguessin personatges que mostressin diferents

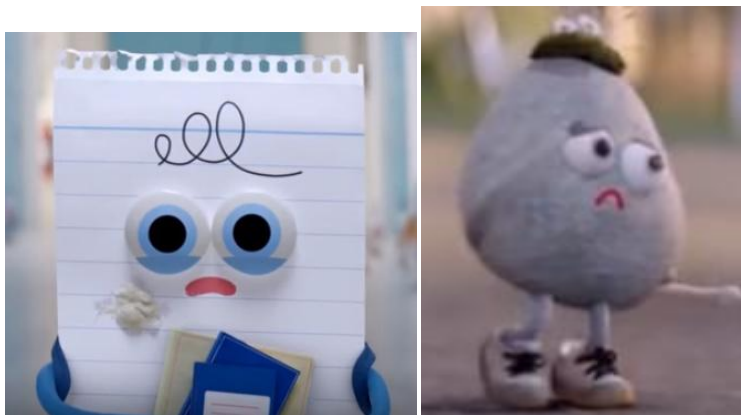
emocions i els nens, individualment, haurien d'identificar i escriure en un full l'emoció i les característiques facials i corporals que determinen el que sent. Una vegada fet això, es posaria en comú amb la resta dels companys. També es podrien afegir altres expressions facials i corporals que no apareguessin a les imatges però que també determinessin que aquell personatge sent aquella emoció.

A continuació es poden observar imatges d'exemple per a cada emoció:

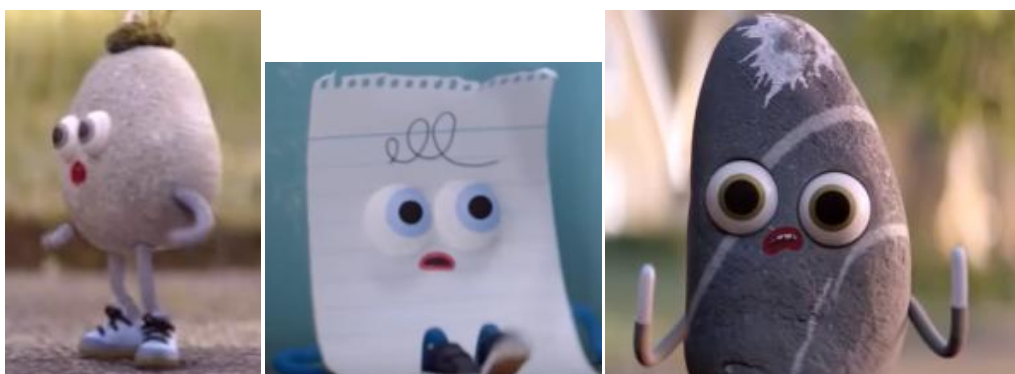
Alegria:



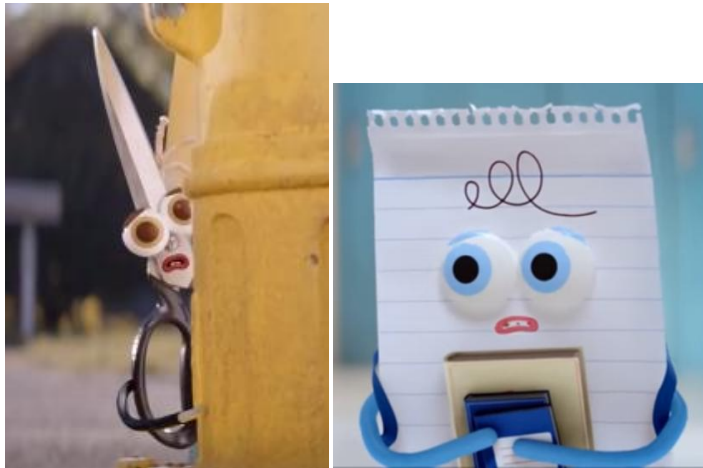
Tristesia:



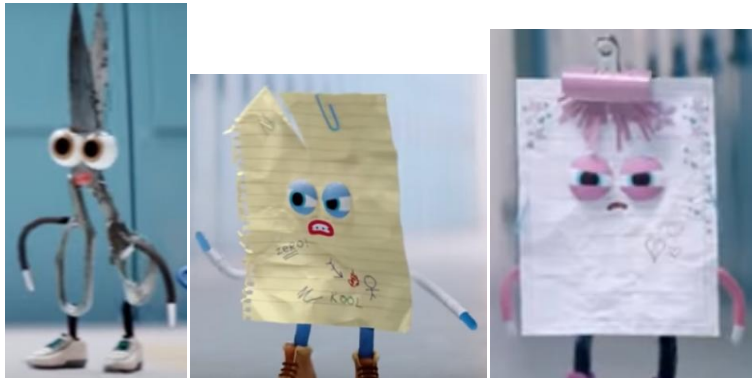
Sorpresa:



Por:



Enfadat:



Font:

Totes les imatges són extretes a partir de captures de pantalla fetes del curtmetratge publicat per Android (2016).

Elaboració pròpia inspirada amb l'activitat 3 del llibre d'Estévez, Cámara, Melchor i Castelló (2015).

Activitats després d'haver visualitzat el curtmetratge

Activitat 1. Entenem als altres

Durada: 40 minuts

Materials necessaris: cap

Objectius:

- Conscienciar de les causes i conseqüències que generen emocions als altres les nostres accions.
- Desenvolupar l'empatia, la tolerància i el respecte cap als sentiments dels altres.

Descripció de l'activitat:

En aquesta sessió visualitzaríem el curtmetratge i després faríem un comentari del vídeo a partir de preguntes aleatòries del tipus:

- Sabeu quina relació hi ha entre el curtmetratge i el joc de “pedra, paper o tisores”?
- Com creieu que es sent el Paper el primer dia que arriba a l'escola?
- Què faríeu si teniu un nou company dins la classe?
- Qui són els primers que tracten malament al Paper? Perquè creieu que ho fan? Penseu que és correcte? Perquè?
- Com creieu que es sent el Paper quan és salvat per les Tisores?
- Quina és aleshores la relació del Paper amb les Tisores? Com ho sabeu?
- Què creieu que pensa el Paper quan veu que a la Pedreta li molesten dues pedres més grans?
- Haguéssiu actuat igual? Perquè?
- Com és la relació final del Paper, les Tisores i la Pedra?
- Penses que és estrany que tres personatges tan diferents siguin amics? Perquè?
- Penses que està bé discriminar a algú perquè sigui diferent físicament?

Totes les preguntes es contestarien oralment de manera conjunta.

Font:

Elaboració pròpia inspirada en el llibre d'Estévez, Cámara, Melchor, i Castelló (2015).

Activitat 2. L'empatia

Durada: 45 minuts

Materials necessaris:

Objectius:

- Conèixer què és l'empatia.
- Desenvolupar l'empatia, la tolerància i el respecte cap als sentiments dels altres.

Descripció de l'activitat:

Es demanaria als nens si algun cop han escoltat la paraula empatia o si algú sap el què és. Es deixarien uns cinc minuts perquè pensessin i aportessin idees, les qual s'anirien apuntant a la pissarra. El professor hauria de completar la definició a partir de les aportacions dels alumnes i en cas que aquests no sabessin el que vol dir el mestre els ho explicaria.

Una vegada tots hagin entès el què és l'empatia, haurien de realitzar la següent fitxa:

Nom i llinatges:

Data:

Activitat 1. Contesta les següents preguntes:

- Quina ha estat la primera vegada que algun personatge ha sentit empatia per l'altre?

- Com t'has sentit quan es portaven malament amb el paper?

- Com et sentiries si estesis en una situació similar, és a dir, si et rebutgessin?

- Com et sentiries tu si fossis el protagonista al final de la història?

- Pensa en un moment de la teva vida en el que hagis sentit empatia i escriu-lo.

- Com et vares sentir en aquell moment?

Font:

Elaboració pròpia inspirada en el llibre d'Estévez, Cámara, Melchor, i Castelló (2015).

Activitat 3. Role-playing: canviem la història.

Durada: 45 minuts

Materials necessaris:

Objectiu:

- Desenvolupar l'empatia, la tolerància i el respecte cap als sentiments dels altres.

Descripció de l'activitat:

En aquest cas s'haurien de fer grups de cinc/sis alumnes. Cada grup hauria de representar una història diferent a la vista al curtmetratge però amb els mateixos personatges (paper, tisores i pedra). Es tracta de que plantegin una situació hipotètica en la que hagin de resoldre un problema o conflicte amb transcendència moral. En aquest cas els nens tindrien uns 15 minuts per escollir quin paper fer cada un, el conflicte que haurien de resoldre i com ho farien per solucionar-ho.

Font:

Activitat inspirada del llibre de Bascuñán (2011)

Guia didàctica del llibre Adéu, TRISTESA

Nivell: 1r de primària

Temporalització: 7 sessions aproximadament

Activitats abans d'haver llegit el llibre

Activitat 1. Què és la tristesa?

Durada: 30 minuts

Materials necessaris:

Objectius:

- Conèixer què és la tristesa.
- Ser capaç d'identificar situacions que puguin provocar el sentiment de tristesa.

Descripció de l'activitat:

Començaríem la sessió preguntant als nens com definirien la tristesa i possibles situacions en les que es poden sentir trists. Per tant, de manera conjunta s'intentaria definir la tristesa de manera que els hi quedi clar el que és.

Una vegada tots ho haguessin entès, els hi diríem si creuen que és una emoció bona o dolenta i tractaríem de fer un petit debat. A continuació se'ls hi explicaria que no és una emoció bona ni dolenta, si no una emoció important, inevitable i necessària com qualsevol altre.

Perquè entenguessin millor el concepte de tristesa, els hi podríem anar dient diverses frases o situacions perquè haguessin d'identificar si es tracta del sentiment de tristesa o d'un altre. Per exemple:

- He guanyat 20€ jugant al bingo.
- El meu ca s'ha escapat de casa.
- He romput la bicicleta que els meus pares em van regalar pel meu aniversari.
- Ho he passat genial, mai ho oblidaré!
- He suspès totes les assignatures.

Finalment, se'ls hi diria que ells mateixos creessin situacions en les que poden sentir aquest sentiment.

Font:

Activitat inspirada en el document de Martí (2013).

Lectura del llibre dins l'aula

Convindria dedicar una sessió a la lectura del llibre. Primer, els deixariem llegir-lo individualment i després, el llegiríem una altra vegada tots junts i aniríem resolent possibles dubtes (ja sigui de vocabulari, del contingut del llibre, etc.) que puguin tenir els infants.

Activitats després d'haver llegit el llibre

Activitat 1. Comentem el llibre

Durada: 30 minuts

Materials necessaris: cap

Objectius:

- Conèixer possibles causes i conseqüències de la tristesa.
- Desenvolupar l'empatia.

Descripció de l'activitat:

Després d'haver llegit el llibre fariem un comentari oral conjuntament a partir de preguntes aleatòries als nens del tipus:

- Qui són en Toni i na Tina? Són germans, amics, parella,...?
- Qui dels dos està més trist? Perquè?
- Com saps que està trista? Saps quina serà la seva expressió? Explica com tindria la boca, els ulls, la posició del seu cos,...
- Creus que és normal que es senti així?
- Tu com et sentiries si fossis na Tina? I si fossis en Toni?



Il·lustració 4. Na Tina trista. Imatge extreta del llibre Adéu, TRISTESA (2013)

- Quina és la solució de Toni perquè na Tina no estigui tan trista?
- Creus que si s'envien cartes i fotografies de bons moments que han passat junts no estaran tan tristos?

A continuació, els faríem preguntes sobre les seves vivències i experiències en relació a la tristesa:

- Recordeu algun cop que heu estat tristos? Per quin motiu? Com vareu actuar? Penseu que vareu actuar de manera adequada? Expliqueu a la resta dels companys la vostra experiència.

Font:

Elaboració pròpia inspirada en el llibre d'Estévez, Cámara, Melchor, i Castelló (2015).

Activitat 2. Dibuíem la tristesa

Aquesta activitat també es podria dur a terme a l'àrea d'educació artística.

Durada: 50 minuts

Materials necessaris: full dn3 i pintures.

Objectiu:

- Aprofundir en el concepte de tristesa.

Descripció de l'activitat:

En primer lloc, se'ls hi donaria un paper dn3 als nens i aquests haurien de plasmar mitjançant un dibuix què és per ells la tristesa. Podrien utilitzar els colors que vulguin, les formes que considerin, fer un dibuix abstracte o real d'alguna experiència viscuda, etc. El mestre hauria d'indicar quina és la tècnica que haurien d'emprar els alumnes (llapis de colors, aquarel·les, pintura acrílica, etc.).

En segon lloc, una vegada acabats tots els dibuixos, cada un hauria d'explicar breument què és per ells la tristesa, perquè han dibuixat una cosa i no l'altre, etc.

Font:

Activitat d'elaboració pròpia i inspirada en el llibre de Traveset (2014).

Activitat 3. El nostre propi emocionari.

Durada: 1hora i 45 minuts aproximadament.

Materials necessaris: el que es vulgui per realitzar l'emocionari. Es poden emprar, cartrons, papers, aferrament i pintura acrílica.

Objectiu:

- Repassar el concepte de tristesa.

Descripció de l'activitat:

La idea d'aquesta activitat consisteix en que cada nen elabori el seu propi "emocionari", és a dir, crear un diccionari d'emocions que puguin consultar sempre que ho necessitin.

Penso que al ser una cosa tan personal, seria interessant que els nens creessin el llibre a partir de cartrons, fulls,... I el decoressin al seu gust, amb els colors que volguessin, etc.

Per tant, els nens podrien elaborar el llibre a l'àrea de plàstica i una vegada fet començar a desenvolupar-lo.

Amb el llibre de Adéu, TRISTESA estrenaríem l'emocionari amb aquesta primera emoció, la tristesa. Podríem plasmar tot allò que haguem treballat sobre la tristesa durant aquestes sessions: la definició, un dibuix del que per ells és la tristesa, algun exemple de quan ens haguem sentit tristos, el color que per nosaltres representa, etc.

Cal destacar que aquesta activitat no acaba aquí, si no que es tracta de fer el mateix que s'ha fet amb la tristesa, però amb la resta de les emocions que es vagin treballant al llarg del curs, de tot el cicle o de tota la primària.

Font:

Activitat inspirada en el treball de fi de grau d'Albertos (2015).