



**Universitat de les
Illes Balears**

Facultat d'Educació

Memòria del Treball de Fi de Grau

Com treballar les emocions a l'escola en l'etapa d'Educació Infantil

Vanesa Ribas Ribas

Grau d'Educació Infantil

Any acadèmic 2016-17

DNI de l'alumne: 47256423-W

Treball tutelat per Catalina Cardona Costa
Departament de pedagogia aplicada i psicologia de l'Educació

S'autoritza la Universitat a incloure aquest treball en el Repositori Institucional per a la seva consulta en accés obert i difusió en línia, amb finalitats exclusivament acadèmiques i d'investigació

Autor		Tutor	
Sí	No	Sí	No
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Paraules clau del treball:

Emocions, intel·ligència emocional, característiques de les emocions i classificació.

ÍNDIX

	Pàgines
1. Introducció.....	4
2. Justificació.....	6
3. Objectius.....	7
4. Metodologia.....	8
5. Marc teòric.....	9
5.1. Les emocions.....	9
a. Concepte d'emoció.....	9
b. Components de les emocions.....	9
c. Funcions de les emocions.....	9
5.2. Desenvolupament i creixement emocional.....	11
5.3. Socialització de les emocions.....	14
5.4. Classificació de les emocions.....	15
5.5. Intel·ligència emocional.....	17
5.5.1. Definició.....	17
a. Que és la intel·ligència emocional?.....	17
b. En què consisteix la intel·ligència emocional?.....	18
5.5.2. Característiques de la persona emocionalment intel·ligent.....	20
5.5.3. Habilitats emocionals dels infants.....	23
5.6. Estratègies i procediments per afavorir la comunicació emocional i regular les relacions socials.....	26

6. Part pràctica.....	28
6.1. Introducció	28
6.2. Temàtica a l'aula.....	29
6.2.1. Objectius.....	29
6.2.2. Continguts.....	29
6.2.3. Metodologia.....	30
6.2.4. Temporalització.....	30
6.3. Proposta d'activitats per a la classe de tres anys.....	31
6.4. Proposta d'activitats per a la classe de quatre anys.....	37
6.5. Proposta d'activitats per a la classe de cinc anys.....	41
6.6. Creació del racó de les emocions.....	46
6.7. Proposta d'activitats per realitzar a casa.....	47
7. Conclusions.....	51
8. Bibliografia.....	52

RESUM:

Aquest treball va encaminat en primer lloc a fer una recerca d'informació sobre el concepte d'emoció, quins components i funcions formen part de les emocions, el desenvolupament i creixement emocional, la socialització de les emocions i la seva classificació. A més a més, definir el concepte d'intel·ligència emocional, quines característiques té una persona amb intel·ligència emocional.

Una vegada assolit els punts importants de les emocions, apareix la intel·ligència emocional que tothom té en el seu interior. En aquest apart, explic el concepte d'intel·ligència emocional, en el fet que consisteix, les característiques que han de tenir les persones amb aquesta intel·ligència, quines habilitats tenen i per acabar estratègies i procediments que hem de tenir els adults per afavorir la intel·ligència en els infants.

En la part pràctica, exposo una sèrie d'activitats que es poden fer servir en l'aula, relacionades amb la conscienciació i reconeixement de les emocions. Començant pels de tres anys i després amb els de quatre i cinc anys.

ABSTRACT

This work is aimed primarily to search information about the concept of emotion, which components and functions are part of the emotions, emotional growth and development, the emotional socialization and their classification. In addition, define the concept of emotional intelligence, which features a person with emotional intelligence.

Once attained the important points of the emotions, appears the emotional intelligence that everybody has in his interior. In this apart, explain the concept of emotional intelligence, in the fact that consists, the characteristics that have to have the people with this intelligence, which skills have and to finish strategies and procedures that have to have the adults to favour the intelligence in the children.

In the practises part, I expose some activities that can use in the classroom, related with the awareness and recognition of the emotions. Beginning for the of three years and next with the ones of four and five years.

1. INTRODUCCIÓ

Nosaltres, els éssers humans som persones que necessitem els altres per a sobreviure i tenim la necessitat de relacionar-nos amb la resta del món, sentim l'obligació d'expressar els nostres sentiments o emocions d'alguna manera. Com comenten la psicòloga Maria Jesús Álava Reyes i Ciara Molina en l'article de premsa ABC, necessitem el contacte físic per a desenvolupar-nos amb normalitat i sentir-nos bé, per tant no podem sobreviure ni desenvolupar-nos sense contacte físic. Igual que Mertxe Pasamontes en el seu podcast diu que és una de les necessitats humanes més essencials: el contacte físic.

Les persones estem condemnades a mostrar la part emocional a la resta de la humanitat, encara que ens consti molt, amb la finalitat de què sàpiguen com ens sentim, el que ens passa pel cap, el que pensem (plorar-estar trits, riure-estar contents, enfadat-aixecar el to de veu, etc.) sigui voluntàriament o involuntàriament. Tot això ens serveix i ajudarà a conèixer-nos a nosaltres mateixos interiorment.

Tots els individus duem incorporat en la nostra genètica unes neurones que potencien la part emocional del cervell, aquestes són les “neurones mirall” com diria Eduard Punset (<https://www.youtube.com/watch?v=ATYtJmEczlA>). Gràcies a elles podem dir que som capaços d'empatitzar amb altres persones, és a dir, poder sentir el que els altres senten.

Les emocions són presents en el nostre dia a dia, en la nostra vida diària. Estam contínuament expressant emocions amb els nostres gestos, amb la nostra mirada, amb el to de la veu (comunicació no verbal) d'ençà que naixem.

La comunicació no verbal és una part important que potencia, emfatitza i acompanya la verbal, la qual cosa ajuda a interpretar l'estat d'ànim o el que ens intenta comunicar tant l'emissor com el receptor per entendre el missatge.

Quan som petits manifestem les necessitats bàsiques pròpies i primordials mitjançant les emocions, a causa que fins que creixem i sabem pronunciar paraules hem de fer saber els que ens passa a les persones del nostre entorn i posteriorment juntament amb paraules.

Amb els infants els hi hem d'ensenyar a canalitzar aquests sentiments i a reconèixer-los. Els hi hem d'ajudar i ensenyar els tipus de sentiments que hi ha, que podem aparèixer diversos sentiments a la vegada o per separat; a ser capaços de comprendre'ls i saber com expressar-los i manifestar el motiu pel qual ens hem enfadat o si estem alegres.

També posar nom o etiqueta a conceptes tan abstractes com són els sentiments i les emocions. Donar-li una interpretació física a elements tan figuratius, els quals no podem tocar ni observar en la vida real com si fos un bolígraf o paper, però si sentir en el nostre interior.

Com s'explica en el dossier "el bosc encantat" creat per l'associació contra el Càncer de Catalunya, les emocions que hem de treballar són tant els positius com negatius, sobretot aquests últims que consten més d'assimilar o interioritzar, doncs són els que apareixen en moments més concrets i crítics (rabiets), ja que apareixen com a conseqüència d'una reacció a una mala conducta.

Al llarg de la història hi ha hagut avanços en el camp de l'educació i ens hem adonat que en els centres escolars s'havia deixat de costat la part sentimental o emocional. Unes de les novetats mencionades per l'autor Howard Gardner és el concepte de les intel·ligències múltiples. Aquestes les classifica en vuit tipus i vuit habilitats cognoscitives les quals treballen juntes però com a entitats autònomes, encara que requereixen estar totes interaccionant unes amb altres.

L'objectiu és que el nen percebi i sigui capaç de gestionar els seus sentiments. La intenció és que inici el reconeixement d'aquestes emocions i les comenci a verbalitzar, d'aquesta manera podem entendre el nostre comportament.

El nen que coneix les seves emocions és un nen que funciona millor, ja que és capaç de donar resposta a un sentiment negatiu o sap com fer-ho perquè aquesta resposta sigui comprensible per a ell. Tot influeix amb els altres, llavors l'objectiu és superar els obstacles i afrontar els sentiments negatius.

Quan una persona és sent segura, amb confiança i sap superar les adversitats que es pot trobar pel camí, significa que té unes certes habilitats que les ha après, algunes d'aquestes s'aconsegueixen treballant la intel·ligència emocional.

A més a més, tenir unes bones eines en el camp de les emocions condueix a tenir un bon autoconcepte d'un mateix i una bona autoestima.

2. JUSTIFICACIÓ

He elegit aquest tema perquè considero important tractar la part socioemocional amb l'alumnat dins de l'escola. Si aconseguim manejar i controlar les nostres emocions, assolirem paciència, saber estar, saber reconduir tant el nostre comportament com els dels infants en els moments més conflictius, és a dir, reflexionar, pensar abans d'actuar impulsivament. Serem més feliços, amb més ganes de realitzar tasques, d'enriquir-nos com a persones, d'adquirir aprenentatges. Els professionals de l'educació els hi hem de proporcionar estratègies i eines per assolir-los i aconseguir-ho. Cada vegada se'n sap més sobre aquesta temàtica i hi ha més autors que en parlen, varietat de llibres, etc.

Per començar a desenvolupar el treball, és primordial conèixer la definició del concepte, saber en què consisteix, exposar quines habilitats hem d'estimular i quines característiques hem d'afavorir en l'individu amb la intenció de potenciar la intel·ligència emocional. A més a més, la finalitat és poder detectar-les en els infants i dominar-les per a tenir una sèrie de pautes en les quals basar-me i exercitar les capacitats per a aconseguir el meu objectiu: treballar la intel·ligència emocional, específicament les emocions.

Mencionar els materials que s'utilitzen avui dia en els centres d'educació infantil per a desenvolupar les emocions pel fet que a les escoles s'ha iniciat una tasca en aquest camp. Finalment, crear una programa d'activitats en la que s'inclouen diversitat d'activitats per treballar dintre de les aules.

A mi, com a professional em serveix per introduir-me en el coneixement de quin tipus de material he de preparar, plantejar i planificar per a desenvolupar aquestes habilitats i/o característiques en un futur dintre d'una classe. Per això, per la part practica, cercaré i m'ajudaré de blogs d'Internet on s'exposen activitats, llibres de biblioteca, etc.

Amb el pas del temps ens hem adonat que la part emocional és molt important treballar-la des de petits per gaudir d'una bona salut mental, per obtenir un bon autoconcepte d'un mateix, el que proporcionarà més seguretat, iniciativa i confiança en un mateix.

Penso que explicar les emocions mitjançant contes o que les experimentin és una bona manera, a causa que les emocions són conceptes molt abstractes i sense una vivència és difícil captar el seu significat, doncs no hi ha cap element físic que ho representi.

Nosaltres donem una representació que creiem que és, però cadascú ho pot interpretar o reconèixer de diferent forma. Per aquest motiu dintre de l'escola hem de facilitar l'experimentació d'aquests conceptes i promoure l'enteniment d'aquestes. Hem de tractar el tema com un tema més, sense cohibir ni obligar. L'escola ha de facilitar les eines per a tenir un bon desenvolupament en aquest àmbit.

La psicòloga Ana Maeso exposa certes àrees perquè és important la intel·ligència emocional. Una d'aquestes és mantenir millors relacions socials, puix que com més ens coneguem, més ens entendrem i més facilitat per a comunicar els nostres sentiments i pensaments d'una manera acurada, directa, tranquil·la, sense por. Ens facilita tenir la comprensió de les emocions dels altres i això ajudarà al fet que els vincles amb els amics, família, etc.... siguin més enriquidores, duradores, bones i fortes.

Tot això en permetrà gaudir de millor salut física i mental perquè tot està connectat, tindrem més pensaments positius, l'actitud i la visió de la nostra vida serà positiva. Aconseguirem sentir empatia amb els altres i personalment sabrem quines coses ens motivem per a continuar amb el dia a dia (automotivació).

3. OBJECTIUS

- Objectius generals:

- Introduir als professionals de l'educació en l'aproximació al concepte d'intel·ligència emocional.

- Conèixer els beneficis del desenvolupament de la intel·ligència emocional.

- Ofereix un recurs pràctic per al treball de l'educació socioemocional dintre de l'aula.

- Objectius específics:

- Incentivar al professorat la importància de treballar l'educació emocional

- Ajudar al professorat en el desenvolupament d'intel·ligència emocional del seu alumnat.

- Crear un programa d'activitats com a recurs per a treballar dins l'aula amb els infants.

4. METODOLOGIA

Per a la realització de la primera part del treball he dut a terme una recerca d'informació bibliogràfica sobre conceptes específics i a la vegada poc coneguts per a mi que em serveixi per a desenvolupar el treball.

En la primera part he fet una recerca bibliogràfica sobre el tema que tractaré al llarg del treball: l'educació socioemocional en la primera infància. Per tant, he anat a la biblioteca per escollir llibres relacionats, articles i altres recursos implicats en tema.... Sobretot buscar autors que parlin del tema i que ja s'hagin estudiat. A part d'investigar pàgines webs d'Internet de confiança en temàtica d'educació. És a dir, documentar-me en aquest àmbit.

En la segona part, utilitzo una metodologia més dinàmica, he creat un programa de recursos més pràctics basant-me en la recerca teòrica que he fet abans. Per altra banda, la meua idea és fer una proposta d'una gran varietat d'activitats, algunes d'invenió pròpia i altres extretes i a la vegada adaptades a l'edat concreta de blogs, llibres que he consultat durant la realització d'aquest treball. La finalitat de la meua feina és aportar nous recursos, noves idees als professionals de l'educació. La meua intenció és que posteriorment serveixi a les escoles. Realitzar un recurs nou tenint en compte el que ja hi ha, com és la proposta d'una gran varietat d'activitats.

5. MARC TEÒRIC

5.1. LES EMOCIONS:

a) Concepte d'emoció

Una emoció és un procés que s'activa quan l'organisme detecta algun perill, amenaça i desequilibri amb la finalitat de posar en marxa recursos que es troben al seu abast per controlar la situació (Fernández – Abascal i Palermo, 1999).

La paraula emoció prové del llatí *movere*, amb el prefix *e*, això vol dir moure cap a enfora, o sigui, treure fora de nosaltres mateixos. Encara que podem trobar diversitat d'estudis tractant sobre el tema, han arribat a una definició conjunta:

Rafael Bisquerra Alzina (2000) defineix la paraula emoció com: “Un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno”.

Definició extreta del treball de fi de grau de la universitat de Valladolid realitzat per na Jessica Martínez Fernández (2013): “El término emoción de las mismas se refiere a un sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan”. (Goleman, 1996, p.24)

Al igual que aquesta: Jessica Martínez Fernández (2013) TFG <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/3500/1/TFG-B.319.pdf> “Las emociones básicas son estados discretos del organismo, determinados genéticamente y regulados por estructuras nerviosas subcorticales, que tienen un valor adaptativo para los individuos bajo determinadas circunstancias estímulares”. (Iglesias, Loeches y Serrano, 1989, p.13).

En el moment de produir-se una emoció sol aparèixer una sèrie de pautes:

- Si l'emoció és positiva, es considera com un avanç cap a l'objectiu i si es negativa com a un obstacle.
- L'emoció motiva a actuar.
- La vivència d'una emoció tendeix a anar acompanyada de reaccions involuntàries i voluntàries.

b) Components de l'emoció

- Neurofisiològiques: respostes involuntàries del cos com a conseqüència d'un esdeveniment, estímul extern.... exemple: taquicàrdia, respiracions accelerades, pressió sanguínia, etc.
- Comportamental: es refereix en les expressions facials, el to de veu, ritme, moviments del cos, etc. (llenguatge no verbal)
- Cognitiu: aquesta tracta d'una vivència subjectiva. Encaixa amb el que representen els *sentiments*. Gràcies al domini del llenguatge, és aquí quan podem etiquetar, o sigui, posar nom als sentiments, verbalitzar-los.

c) Funcions de les emocions:

- Funció motivadora: com he dit anteriorment emoció i motivació van molt lligades.
- Funció adaptativa: capacitat d'adaptació de l'individu a l'entorn.
- Funció informativa: alteració de l'equilibri intraorgànic per indicar canvis interns com externs. La funció informativa pot tenir dues dimensions: informació per al propi subjecte i informació per a altres individus amb els quals conviu als quals els comunica intencions.
- Funció social: les emocions ajuden als altres a què percebin com ens sentim i exerceixen una influència en els altres.

5.2. DESENVOLUPAMENT I CREIXEMENT EMOCIONAL

El prototip de desenvolupament cognitiu de l'infant i de l'adolescent de Jean Piaget es pot utilitzar en el desenvolupament emocional, i a la vegada introduir-ho en el marc del constructivisme.

Geenspan i Thorndike (1997) esclareixen que els petits exploren emocions tant positives com negatives d'ençà que neixen. Prèviament a la citació de les emocions, els nens dominen la discriminació entre tanta diversitat. Comencen a adonar-se de les expressions de la cara dels pares, mostren empatia amb les emocions de la resta de gent. Comencen a descobrir el missatge tàcit que implica el significat l'emoció de plorar o riure.

Els infants de 0-3 anys encara no tenen assolit el llenguatge, per tant la seva manera de comunicar-se és totalment gestual. Ells en comptes de dir: "tinc por", "estic cansat", "tinc fam", doncs ploren, fan crits, tenen enrabiades...; per demostrar que tenen alguna necessitat, requereix l'adult. Quan succeeix això, l'adult ha de posar-se en marxa, a d'estar atent a aquests senyals. Ho podem considerar emocions.

Amb les nostres expressions facials, ells analitzen si el que han fet és correcte o no, si estem enfadats o no, si estem tristos, contents, alegres.

A mesura que van creixent, a partir dels 3 anys, ja van adquirint més vocabulari, hi ha més comunicació oral, si els hi demanen que ha ocorregut, que els hi passa, sabran respondre. Aquestes emocions es van reduint i encaminant a certs moments més concrets, ja que saben verbalitzar, fer-se entendre amb paraules i van fent associacions de l'emoció amb el nom.

Cap als tres anys ja valoren i diferencien quines persones són les més convenientes per a ells, atenent els diversos desitjos, és a dir, pensen qui concretament satisfarà millor un dels interessos i per un altre interès trobarà una altra... Per exemple amb qui jugarà, sap a qui pot demanar ajuda, a qui demanar informació, etc.

Èlia López Cassà (2008) menciona el concepte de consciència emocional explicant que entre els tres anys i quatre anys el nen associa determinats esdeveniments amb determinants emocions. Per exemple, l'aniversari ho relaciona amb l'alegria, en canvi, perdre una joguina, amb la tristesa nomenant a (Ortiz,1999). Per fomentar vocabulari emocional en els nostres infants hem de mantenir xerrades sobre les emocions i les seves causes.

Per tenir un bon progrés respecte a les relacions socials, l'individu ha de comprendre les emocions alienes. D'aquesta manera, l'infant potencia l'aparició del sentiment d'empatia i el seu increment. Èlia López Cassà (2008: pàg.28) comenta que segons uns estudis que sostenen Denham (1986), Garner, Jones i Palmer (1994) existeix una relació entre la consciència emocional i l'acceptació dels seus iguals.

Un dels contextos en el que els nens exterioritzen els sentiments, emocions sense gens de por és en el joc simbòlic. En aquestes situacions, els mestres els hem d'observar molt detingudament perquè són ocasions on el nen mostra realment com és, les seves inquietuds, és a dir, manifesta el seu món intern i profund, ho expressa més lliurement, sense adonar-se'n. Èlia López Cassà (2008: pàg.28) al·ludeix a Harris (1989) i explica que segons ell: "el juego simbólico ejerce un papel fundamenta en el desarrollo de la conciencia emocional. Los niños se toman a si mismos como punto de referencia, y la capacidad de imaginación proyectiva les ayuda a ponerse en el lugar del otro".

Un altre concepte mencionat per aquesta autora és el de regulació emocional. Consisteix en el fet que som nosaltres mateixos els qui hem d'aprendre a regularitzar les emocions. En un primer moment és la família qui ensenya als progenitors, les copiem i assimilem d'ells. Amb el temps, i a conseqüència del desenvolupament cognitiu i maduratiu, ho farem instintivament nosaltres tots sols pel fet que les emocions depenen de nosaltres mateixos.

Gràcies a l'adquisició del llenguatge trobarà una nova manera d'expressar el que sent i a la memòria per recordar experiències del passat en les que ha patit emocions. Si en una situació semblant, el record és alegre, el nen afrontarà la vida amb més seguretat. A partir dels quatre anys, tenen la capacitat d'explorar i contemplar les emocions que els hi passa als personatges dels contes explicats pels mestres.

Entre els 2-5 anys sorprenen gratament amb el vocabulari relacionat amb les emocions que utilitzen i les manifestacions facials.

Perquè funcioni adequadament aquest desenvolupament emocional, a la par ha d'haver-hi un creixement emocional constant i progressiu. D'aquí sorgeixen quatre elements fonamentals esmentats per na Silvia Palou Vicens (2004) els quals han d'estar connectats entre si perquè es produeixi aquest increment en el creixement.

En primer lloc tenim l'entorn social, on està principalment la família, i amb el temps es va augmentant incloent l'escola, les amistats... Són una font de riquesa emocional, ja que s'estableixen vincles afectius entre els adults i infants, a més a més d'aquests intercanvis aprenem i ajuda a regular-nos emocionalment, a conèixer-nos millor, les experiències viscudes ens fan reflexionar sobre la manera que ho hem viscut.

En segon lloc el diàleg intern, és una manera d'entendre'ns i conèixer-nos a nosaltres mateixos. A partir de les informacions externes rebudes, l'infant anirà interioritzant emocions i coneixerà el seu món intern.

En tercer lloc l'equilibri entre distància i proximitat, es tracta de passar d'una dependència emocional de la família a una independència autònoma que es va construint cada vegada que un es va fent més gran. Hem d'aconseguir que a poc a poc el nen obtingui la confiança en les seves pròpies capacitats per anar fent les coses per ell tot sol, sense haver d'estar present ni pendent sempre de l'adult.

En quart lloc és la sensibilitat estètica, això fa referència a la cultura on vivim, els costums, valors que ens proporciona el nostre entorn, les creences que ens inculquen des de petits, el llenguatge que empren per comunicar-nos i expressar-nos. Quan som nadons és l'adult qui ha de donar significat als sentiments de l'infant i posteriorment ells ho diran verbalment. Amb els temps, els nens van obtenint mecanismes de comunicació corporal (gestuals). De la interpretació que fan els infants per part dels individus, li van donant un significat a cada emoció.

5.3. SOCIALITZACIÓ DE LES EMOCIONS:

Gràcies a la interacció entre els individus i l'entorn es formen les emocions. Els altres éssers humans són subjectes de l'ambient en els quals es creen les emocions. Les emocions són considerades un mitjà de comunicació respecte a les altres persones. Tot això és un indicador de socialització de les emocions.

Es comença en la infància la socialització de les emocions i a poc a poc com a conseqüència de l'adquisició del llenguatge i del pensament abstracte s'estableix cada vegada més complexa. Aquí és quan els nins ja posen nom a les emocions, primer tenen vivències amb elles i després etiqueten. Això significa que el nen fa una readaptació de les emocions, coneix els rols socials, sap entendre les relacions socials, i analitzar la comunicació no verbal (expressions facials).

Silvia Palou Vicens (2004) esmenta en el seu llibre els següents aspectes: per una banda, uns dels components fonamentals en el desenvolupament del creixement emocional dels infants serien: l'entorn social, el diàleg intern, la proximitat–distància i sensibilitat estètica.

Per altra banda, les relacions entre els diversos contextos: l'escola, la família, la comunitat afectaran i influiran en el nin en el desenvolupament d'aquestes capacitats. Per aquest motiu ho hem de treballar des de l'escola perquè allí passen molt de temps i els professionals tenen una valuosa oportunitat per a treballar-ho.

Dintre de l'aula podem treballar les formes en les quals ens expressem o diem les coses, les nostres maneres de comunicar-nos, el to de veu que utilitzem, els gestos, etc. En definitiva com ho diem a les altres persones. De vegades es pot interpretar malament o tenir un malentès perquè hi ha persones són més directes i més brusques i el receptor ho pot interpretar com que està enfadat o nerviós i no és cert, simplement aquella persona és així.

Nosaltres hem d'aprendre a controlar els nostres gestos, les paraules, a fer-ho d'una forma tranquil·la, agradable, receptiva per aconseguir ajuntar i prosperar en les nostres relacions socials i evitar el contrari, que la gent s'allunyi de nosaltres per por. El respecte amb els companys, la manera de tractar-los propiciarà bones relacions i ser estimats per tothom.

5.4. CLASSIFICACIÓ DE LES EMOCIONS:

- a) Emocions negatives: Són les percebudes com a desagradables, quan un individu pateix una obstrucció a la consecució dels seus objectius davant una amenaça. Bisquerra (2000) fa referència a Lazarus (1991:82) i comenta que, per a ell: “son el resultado de una evaluación desfavorable (incongruència) respecto a los propios objetivos. Se refieren a la diversas formes de amenaza, frustración o retraso en el objetivo o conflicto entre objetivos”.
- b) Emocions positives: és el contrari que l'anterior. L'individu les reconeix com a agradables, les pateix quan aconsegueix l'objectiu plantejat. Bisquerra (2000) menciona a Lazarus (1991:82) i per a ell “son el resultado de una evaluación favorable (congruència) respecto al logro de objetivos o acercase a ellos.

Dintre d'aquesta classificació obtenim una altra que divideix les emocions entre:

- a) Les emocions bàsiques són les denominades emocions primàries, elementals o pures. Aquestes es dedueixen per l'expressió facial característica i una disposició típica d'afrontament.
- b) Les emocions complexes es deriven de les bàsiques i a vegades per una barreja d'elles. No mostren en l'àmbit facial uns trets peculiars ni una tendència particular a l'acció.

Es consideren les emocions negatives: la ira o la ràbia, l'ansietat, la por, l'aversion i vergonya.

Com a positives o agradables: la felicitat, l'alegria, el humor, l'amor.

Atenent al Power-Point (<http://es.slideshare.net/Milanes3ra/les-emocions-presentation>) diapositiva 8-15 i la classificació que apareix en el dossier “El Bosc Encantat” que tracta de les emocions (pàg.5) de l'Associació contra el càncer de Catalunya concreten que dintre de les positives i negatives trobem les bàsiques i hem extret la següent classificació les quals són:

- Felicitat o alegria: és un sentiment de satisfacció per veure complit el nostre desig o les il·lusions. Es tracta d'absència de patiment.
- Amor: n'hi ha de molts tipus, estima cap a un animal o cap a una mare o pare, avi, oncle, tia, etc.... Hem de tenir en compte que de vegades no és recíproc.

- Por: És una sensació provocada per pànic, quan percebem un esdeveniment com perillós. Sentiment davant una amenaça o perill.
- Ràbia o ira: malestar provocat quan no obtenim el que volem. Conegut també com quan estem enfadats amb algú o causat per alguna cosa. Estat que varia d'intensitat.
- Tristesa: pena, sentiment provocat per la pèrdua d'alguna cosa, pessimisme, solitud. En aquests casos l'estat anímic està baix, la moral decau.
- Aversió: també conegut com a repugnància o oi. Sentiment causat per un rebuig cap a allò que tenim davant de nosaltres, fàstic.

Aquestes són les més conegudes, més representatives, directes, instantànies de totes per reconèixer, visualitzar i captar de qualsevol persona, com que són les que es mostren, sorgeixen i extreuen més vegades diàriament, és a dir, les projectem i exterioritzem més freqüentment amb més facilitat per part dels individus. A més a més, van acompanyats de gestos representatius i característics d'aquestes emocions que intensifiquin i podem deduir amb més claredat quina és.

Després podem trobar les emocions ambigües: sorpresa, esperança, compassió i les estètiques.

- Sorpresa: sobresalt, és un sentiment momentani, de curta duració. Apareix com a reacció d'una situació inesperada.
- Vergonya: apareix quan les normes socials o familiars establertes s'incomplixen i no estem fent mal a ningú o rompent objectes.

5.5. LA INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

5.5.1. Definició intel·ligència emocional

a. Que és la intel·ligència emocional?

El primer autor a mencionar el concepte d'intel·ligència emocional és Gardner (1995) amb la seva teoria de les intel·ligències múltiples. Ell considera que la intel·ligència interpersonal i la intrapersonal estan relacionades amb la intel·ligència emocional. Seguint els seus estudis, Daniel Goleman (1995) utilitza l'expressió del concepte. Però, en realitat el terme procedeix de Salovey i Mayer (1990) els quals ho defineixen de la següent manera: “consiste en la habilidad de manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones”.

Però a aquesta definició Goleman inclou que és l'habilitat per a motivar-se i persistir enfront de les frustracions, controlar impulsos i demorar gratificacions, regular els estats d'humor, evitar que les desgràcies obstaculitzin l'habilitat de pensar, desenvolupar empatia i esperança, etc.

Mar Romera (2016) (<http://integratek.es/es/tienda/palma2017/>) comenta en el seu vídeo el que significa per a ella intel·ligència emocional. Inicia amb l'afirmació de què és un concepte que forma part de la nostra existència i consisteix a viure, a prendre decisions perquè som conscients de les decisions que prenem. Consisteix a apropiat-se de les emocions pel nostre benestar i la nostra qualitat de vida, és a dir, per a gaudir d'una bona qualitat de pensament. Utilitzar, conèixer i manejar les nostres pròpies emocions i sentiments per a viure i viure intensament. “el juego de vivir es el juego de emocionarse. Sentir, entender, controlar estados de animós propios y de los demás”.

Jesica Martínez Fernández (2013) en el seu treball de fi de Grau exposa la definició mencionant a Solovey y Mayer (1990) destaquen que: “El concepto de inteligencia emocional engloba todas las capacidades como la comprensión de las emociones y la compasión” (citado en Palou 2004, p.16).

Goleman (1996) verifica que: La inteligencia emocional es una forma de interactuar con el mundo, que está relacionado con los sentimientos y habilidades tales como el control de los impulsos nerviosos, la empatía, etc., que configuran rasgos del carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, indispensable para una buena y creativa adaptación social (p.48) .

b. En què consisteix la intel·ligència emocional?

Rafael Bisquerra Alzina (2000) recordant a Goleman (1995:43-44), al igual que Manuel Álvarez González (2001) en el seu llibre, diu que la intel·ligència emocional consisteix en:

1. Conèixer les emocions pròpies: El principi de Sòcrates: “coneix-te a tu mateix”. Hem de tenir consciència de les nostres pròpies emocions, reconèixer-les en el moment en què apareixen. Quan les reconeixem les sabrem controlar. Forma part de l'autoconeixement. El reconeixement de les emocions és el pas previ al canvi, en el cas de ser negatives.
2. Gestionar les emocions: Una vegada que tenim consciència de les nostres emocions, sabrem expressar-les a més d'exterioritzar-les de manera adequada. Això ens serveix per aconseguir un autocontrol, per tant cada emoció té un valor i un significat.
3. Motivar-se a si mateix: una emoció tendeix a impulsar una acció, per aquest motiu les emocions i la motivació estan íntimament relacionades.
4. Reconèixer les emocions de la resta: Les persones empàtiques sintonitzen millor amb les subtils senyes que indiquen el que els altres necessiten o desitgen.
5. Establir relacions: La causa de tenir bones relacions amb els altres és gràcies a l'habilitat de manejar les seves emocions. La conseqüència és disposar d'una competència social que són la base del lideratge, popularitat i eficiència interpersonal. Les persones expertes en aquestes habilitats, som capaços d'interactuar de forma suau i efectiva amb els altres.

Rafael Bisquerra Alzina (20080:150) explica que en els anys 20 va aparèixer per primera vegada la paraula empatia nomenada per Titchener. L'empatia es construeix sobre la pressa de consciència de si mateix. Com més disposats a assumir i entendre les nostres emocions, més facilitat tindrem per comprendre les emocions dels altres.

Continua dient que les expressions emocionals sorgeixen mitjançant gestos, expressions facials, el to de la veu.... això és el que es pot considerar com a comunicació no verbal. El fet de comprendre el que la resta de persones senten en situacions pertorbadores ens porta a ser altruista i és el que incita a ajudar.

La clau per establir relacions amb altres persones amb competència social radica en la manera d'expressar les emocions pròpies. Bisquerra (2000:150) referenciant a Paul Ekman (cit.per Goleman,1995:113) esmenta les regles de manifestació (*display rules*). Aquestes són les següents: *minimitzar*, significa reduir al màxim l'expressió; *exagerar*: és un comportament habitual en els infants i *substituir* que significa canviar el sentiment que et produeix un fet. Si nosaltres emprem d'una manera adequada aquestes maneres d'expressió, això és un símptoma de ser persones amb intel·ligència emocional. Afegir que les emocions es transmeten i contagien d'uns a altres.

Tot això ho podem comprovar en l'escola diàriament, sobretot la segona regla mencionada anteriorment pel fet que a vegades magnifiquen els actes, alguna anècdota que els hi succeeix. Les expressions dels nins són molt més intenses gestualment i en el moment d'exterioritzar-ho magnifiquen més.

Amb els gestos, l'adult ja reconeix o entén el que els hi passa sense que hagin de dir res. Tot ho intensifiquen, quan expliquen qualsevol experiència, ho viuen i representen externament d'una manera molt sentida. Quan expliquen alguna anècdota o si estan enfadats amb algun company o tristos per alguna cosa.

Els petits sempre manifesten de qualsevol manera les emocions que els hi provoca un estímul extern, la reacció que provoca en ells mateixos un estímul extern. Per exemple: amb les seves mirades i gestos podem saber si els hi està agradant o no, l'activitat programada, una nova joguina que duem a classe, el conte que els hi hem contat. O sigui, ho expressaran com ells saben i si els hi preguntem, ells manifestaran la seva opinió. Tot ho acompanyen amb molts de gestos facials.

5.5.2. CARACTERÍSTIQUES DE LA PERSONA EMOCIONALMENT INTEL·LIGENT

Rafael Bisquerra Alzina (2000) esmenta les característiques bàsiques d'una persona emocionalment intel·ligent atenent a l'autor Rovira (1998) són les següents:

- Actitud positiva: Són persones que ressalten els aspectes positius envers els negatius, els èxits vers els fracassos, les qualitats més que els defectes, premien l'esforç que els resultats. Són persones que busquen l'equilibri entre la tolerància i l'exigència. Encara que han de ser conscients de les limitacions pròpies i la dels altres.
- Reconèixer els propis sentiments i emocions: L'autoanàlisi d'un mateix afavoreix i propicia el reconeixement dels propis sentiments, i a la vegada contribueix al desenvolupament de la intel·ligència emocional.
- Capacitat per expressar sentiments i emocions: Les persones amb una intel·ligència emocional tenen la capacitat de trobar el canal més encertat i el moment més convenient per elegir el medi d'expressió mitjançant el qual poder canalitzar les emocions positives com negatives.
- Capacitat para controlar sentiments i emocions: La maduresa emocional permet a la persona trobar l'equilibri entre les expressions de les emocions i el seu control. Ser tolerants als fracassos, revés i desenganys i tenir la capacitat d'ajornar les recompenses és senyal d'intel·ligència emocional.
- Empatia: Quan som capaços de percebre emocions dels altres les quals són expressades a través dels gestos, mirades, to de veu....en definitiva del llenguatge corporal. Saber fer nostres els sentiments i emocions de l'interlocutor.
- Ser capaç de prendre decisions adequades: En moltes ocasions les emocions influeixen en la presa de decisions. Hem de ser conscients de quines emocions afectaran en la presa de decisions per aconseguir un autoconeixement i decidir la més correcta.
- Motivació, il·lusió i interès: Estan íntimament vinculades l'emoció i la motivació. El desig, la sorpresa i l'expectativa per alguna cosa o algú és un element de motivació que ens fa sentir bé.
- Autoestima: Significa tenir uns sentiments positius cap a un mateix i una confiança en les pròpies capacitats per a fer front als reptes que es plantegen. L'autoestima forma part d'una dimensió emocional.
- Saber donar i rebre: Oferir i percebre valors personals tant de la resta de persones com nosaltres a ells. Per exemple: presència, escolta activa, temps, un somriure...

- Tenir valors alternatius: Es tracta de tenir valors que donin sentit a la vida
- Ser capaç de superar les dificultats i frustracions: Posseir un alt grau de resiliència per vèncer els disgustos, fracassos, dificultats, contratemps...
- Ser capaç d'incorporar polaritats: Igualtat i harmonia entre l'hemisferi dret i esquerre, el cognitiu i el emocional.

Atenent a totes les característiques anteriors considero que són molt importants i les hem de posar en marxa mitjançant la pràctica. D'una manera perquè quedin ben assolides, s'entenguin i compreguin millor.

És durant l'etapa infantil quan es va formant l'infant com a persona i si ho fem bé, aconseguim potenciar aquella part, serà un nen o una nena que gaudirà d'una bona salut mental, sabrà com reaccionar en moments més difícils.

Es tracta d'un període en què estan experimentant moltes sensacions, sentiments i emocions causades pel comportament i això comporta una reacció; sovint no saben com respondre a elles.

Els hem d'educar perquè compreguin de les seves actituds, ells van provant quines conseqüències tenen els seus actes. Quan agafen un disgust o rabietes, depenent de la nostra reacció o actitud que tinguem per a calmar o parar aquesta situació, ells aprendran a no reincidir o a saber gestionar els seus sentiments.

Una vegada reconeguin i valorin el seu comportament o estat, sabran que han de fer per a solucionar-ho, sabran com respondre a aquests comportaments i com afecten tant a escala personal com la influència que té en els altres. Als infants els hi hem d'ensenyar a expressar les emocions d'una manera racional.

Hem de propiciar persones amb positivisme davant la vida, les quals sàpiguen escoltar i esperar el seu torn per parlar, que hi ha feedback, que valori els aspectes positius sense menysprear a ningú, remarcar els punts forts i favorables, en comptes dels negatius. Aprendre a ser tolerants i ajudar a tots, a ser més decisius (més iniciativa i seguretat), a tenir el nostre propi pensament (pensament crític), el qual és tan vàlid com el d'un altre individu, encara que sigui diferent. Fer front als obstacles de la vida, a superar reptes.

A l'etapa d'infantil, principalment amb els de tres anys i posteriorment amb la resta hem de reforçar la comunicació, verbalitzar cadascuna de les emocions, fer-los conscients de les emocions, proporcionar i provocar moments on es comentin els sentiments, cada alumne pot aportar el seu pensament, com se sent en aquell instant.

Partint de la base de la interiorització de les emocions, amb la possibilitat de saber gestionar-les i aprendre a expressar-les adequadament; seguidament s'ha de potenciar l'empatia. Tenir empatia ajuda a entendre millor com és sent aquella persona, poder donar-li consells, consol si està trist, quan ens enfadem, raonar el motiu i si arriben a barallar-se, fer-los recapacitar sobre el que ha passat, com s'han sentit. Si un company li pega, han d'evitar respondre de la mateixa manera, parar-nos abans de reaccionar amb una acció imprudent.

Els i les mestres tenim la faena de mostrar als infants que els nostres companys també tenen sentiments igual que nosaltres. Hem de tenir cura amb el nostre comportament, conducta o comentaris perquè poden molestar i provocar enuig. Hem d'anar amb compte que si a nosaltres no ens agrada que ens ofenguin, tant sigui verbalment com físicament, tampoc ho hem d'incitar a executar. En definitiva, evitar ferir els sentiments propis i dels companys.

De vegades, sense cap mala intenció ni volent ferir els sentiments, els adults fem comentaris davant els infants sense pensar com pot afectar aquell comentari a l'infant. Considerem als comentaris com innocents o inofensius, els quals no provocaran cap conseqüència i, sense adonar-nos estem etiquetant l'infant o ja el marquem de per vida. La qual cosa hem d'evitar i anar alerta amb el que fem i diem quan ells estan amb nosaltres.

Si un mateix comentari cap a un infant, el fem repetidament i contínuament, el nen s'ho acabarà creient, assimilant i comportant com menciona l'adjectiu, encara que no sigui veritat i ho diem de broma. Hem de vigilar i anar amb cura de tot quan dèiem. Al fi al cap, per a ells els professionals de l'educació som molt importants, a causa de la quantitat d'hores que passem junts. Un estudiant pot arribar a idealitzar a un mestre per com s'ha comportat amb ell, si s'ha sentit estimat, si ha atès les seves necessitats, si ha influenciat positivament.

5.5.3. HABILITATS EMOCIONALS DELS INFANTS:

Els infants presenten unes certes habilitats en el desenvolupament emocional que s'han d'anar estimulant, reforçant i treballant dia a dia per aconseguir l'objectiu d'una intel·ligència emocional.

En primer lloc, són les habilitats per expressar les emocions. Des que neixen fins als dos anys, les emocions estan vinculades a una reacció conseqüència del que percep el nadó del seu entorn. Hem d'estar atents per exemple al tipus de plor, ja que significarà una necessitat (exemple: que té fam) o unes altres (que el canvien els bolquers, que té por...). Durant els dos primers anys ho manifesten mitjançant gestos (relaxació o tensió muscular), la respiració, la veu.

En segon lloc, a partir d'aquí, cada vegada es van fent més complexes, hi ha una progressió de les habilitats per a percebre les emocions en si mateix. Apareix la figura de l'adult com a element imprescindible, ja que la seva funció és ajudar que el nen obtingui l'autoconsciència i autopercepció a partir de la retroalimentació (component social). És a dir, a través de les reaccions de la persona adulta i com ho visqui, el nen aprendrà l'efecte que produeix i si és negatiu o positiu. Això permet intuir i fer una valoració de les reaccions.

En tercer lloc, les habilitats per a percebre les emocions en el demès prosperen des d'una edat primerenca perquè amb nou mesos ja distingeixen en el rostre entre expressions d'enuig i somrients. Per a detectar-ho utilitza elements com el to de la veu, els gestos.

En quart lloc, les habilitats empàtiques les desenvolupen a una edat primerenca. Són les habilitats que donen la possibilitat de conèixer quines emocions expressen els altres, d'entendre-les i imitar-les. Aquí troben una distinció entre l'empatia global (plorar perquè veu a un altre plorant). Posteriorment afegeix el to de la veu i altres gestos corporals.

A partir dels 2 anys es desenvolupa l'empatia diferenciada on el nen es manifesta prest per deixar als altres objectes seus, o sigui a ajudar als altres. A partir dels tres anys trobem la individualització empàtica on els infants perceben perspectives alienes. Aquestes habilitats proporcionen la possibilitat de verbalitzar cada emoció.

Antonio Vallés Arándiga defineix com *La intel·ligència emocional és la capacitat de percebre, valorar, expressar i gestionar la informació emocional en un mateix i en els altres. Aquesta capacitat general sobre els fenòmens afectius es concreta en un conjunt d'habilitats que formen part de quatre grans components segons el model de Salovey, Caruso i Mayer.* Un dels components és tenir consciència emocional, es tracta de tenir coneixement emocional d'un mateix i dels altres. Els altres tres estan integrants dintre d'aquest: emocional (quina emoció tinc), cognitiu (que estic pensant) i conductual (que estic fent).

L'establiment de consciència emocional o desenvolupar-la requereix:

- Comprensió de quines són les causes per les quals ens emocionem.
- Predir quines són les conseqüències d'aquella forma.
- Valorar la intensitat de les emocions
- Conèixer i emprar el vocabulari emocional en les relacions socials i en l'expressió del nostre estat d'ànim.
- Conèixer i emprar llenguatge no verbal.

Quan tenim la capacitat de demostrar i conèixer els nostres propis sentiments i emocions, això significa que ens estem coneixent íntimament, és a dir, forma part del coneixement d'un mateix. Reconèixer quin motiu és el que ens fa sentir així, com ens sentim, que ens passa, en quin moment.... està vinculat l'autoconeixement personal. A més a més està lligat amb la intel·ligència intrapersonal.

Els adults els hi hem d'ensenyar i explicar mecanismes per a què aprenguin a afrontar diverses situacions, sobretot en moments de més alteració. Conductes que hem de posar en marxa per ser emocionalment intel·ligent són: l'escolta activa respecte de l'altra persona, intentar comprendre el seu punt de vista, permetre exposar la seva pròpia opinió, desig, pretensió..., conversar, manifestar molèstia, previndré les conseqüències de l'enfrontament.

Les habilitats vinculades a la competència emocional són les següents:

- ✓ Identificar correctament les pròpies emocions.
- ✓ Identificar els senyals corporals de les emocions positives i negatives.
- ✓ Percebre emocions en els altres.
- ✓ Expressar les emocions de manera adequada.
- ✓ Identificar la sinceritat dels estats emocionals manifestats pels altres.
- ✓ Valorar la informació emocional pròpia i aliena.

Totes aquestes habilitats les podem començar a treballar a partir dels 3 anys i si ho fem correctament, observarem aquesta evolució. Al principi els hi haurem de recordar, fer-los entendre com han d'actuar. Amb el temps ho sabran fer tots sols sense requerir l'ajuda de l'adult. Hem de fomentar l'expressió oral i afavorir que a través d'aquesta verbalitzi el que li passa i sàpiga posar nom a ses coses, és a dir, que quan tingui un problema, ho comentí a la/el mestra/e i s'ho expliqui clarament. Al principi haurà d'intervenir l'adult i, a poc a poc, cada vegada menys els nins sabran resoldre els conflictes per ells mateixos.

S'ha de fomentar una valoració personal positiva i favorable en la infantesa per aconseguir que tinguin el valor, el coratge per enfrontar-se a situacions més conflictives; com també disposin de les eines i les aptituds per defensar d'una manera constructiva. Exemple: quan un nen pega al seu company, el company en comptes de tornar-li el colp, hauria de respondre dient-li que no li agrada que li peguin, o indicar-li amb el dit que no, això no es fa, no és correcte el fet realitzat. Si plora la víctima, el culpable ha de demostrar que ho sent amb gestos o verbalment (pronunciant: ho sent).

Els educadors hem de proporcionar una imatge real d'un mateix al pàrvul, amb prou capacitat i iniciativa per ser persones assertives, amb capacitat de defensar els seus drets i la seva opinió de manera crítica i tolerant. Per tant, que sàpiguen argumentar sense haver de ferir els sentiments dels seus companys. Ser tolerant amb un mateix i amb la resta d'individus.

La finalitat és desenvolupar i adquirir habilitats socials (formes de comportar-se, de tracte amb els companys, com actuar en diferents situacions, com expressar-nos, com comunicar-nos...) incloent les emocionals. Primerament ens hem de conèixer a nosaltres mateixos. Una vegada complet aquest propòsit, posteriorment mitjançant l'empatia, el qual afavoreix la interpretació del sentiment de què sent l'altra persona, podrem entendre millor que li ocorre a l'interlocutor. També succeeix a la inversa. Tot això els ajudarà en les relacions socials futures, en la seva vida diària, ja que contínuament al llarg de la nostra vida anirem coneixent gent de diferents cercles socials.

5.6. ESTRATÈGIES I PROCEDIMENTS PER AFAVORIR LA COMUNICACIÓ EMOCIONAL I REGULAR LES RELACIONS SOCIALS

Com que els professors passem hores i hores mantenint converses (comunicació) amb els alumnes mitjançant el llenguatge verbal i no verbal com per exemple la postura corporal, el to de veu i expressions facials (mirades), doncs és molt important la manera com s'estableixi aquesta comunicació i el grau de desenvolupament de les habilitats per a la rebuda dels missatges verbals com no verbals.

El professor ha de mantenir una actitud observadora amb la finalitat de captar totes les mostres d'expressions de comportament i ha de vigilar com estableixi la comunicació verbal i no verbal amb els alumnes.

Les estratègies per tractar temes de contingut emocional i enriquir les relacions mestre alumne són les següents:

- ✓ Perseverar una actitud d'escolta activa o empàtica: animar a l'intercanvi comunicatiu
- ✓ Expressar les idees, opinions i sentiments de manera respectuosa impulsa al diàleg i afavoreix el desenvolupament de l'autoestima.
- ✓ Emprar un llenguatge no verbal en consonància amb el missatge verbal que vulguem transmetre hem de tenir en compte certs aspectes: la distància i la posició corporal; les expressions facials; el contacte ocular - el temps i la direcció de la mirada, la mirada adquireix significat en el context de cada situació.
- ✓ Les vocalitzacions: el to, el volum i els sons. Per incitar a l'acte comunicatiu, hem d'utilitzar un to afectuós i proper.

Existeix un acord general que hi ha una sèrie de competències emocionals que s'haurien d'ensenyar a tothom, un conjunt de coneixements, habilitats i capacitats i valors que cal aprendre. Els cinc pilars de la intel·ligència emocional són:

1) **Consciència emocional:** És el primer pas per poder passar a les altres competències. Quan tenim la capacitat d'identificar les pròpies emocions i de la resta de persones que ens envolten. A més a més, l'habilitat de tenir coneixement en la captació del clima emocional en un context concret.

2) **Regulació emocional:** És la capacitat d'utilitzar les emocions de manera adequada. S'entén com la conscienciació del vincle entre cognició, emoció i comportament; estar en possessió d'estratègies d'afrontament; capacitat per autogenerar emocions positives, etc.

3) **Autonomia emocional:** És un concepte extens, el qual engloba particularitats i aspectes vinculats per l'autogestió personal com l'autoestima, l'actitud positiva davant la vida, responsabilitat, així com les competències per examinar críticament les normes socials, per trobar ajudar i recursos, o l'autoeficàcia emocional.

4) **Competència social:** Posseir les competències per mantenir bones relacions amb la resta d'individus que formen part de la nostra vida. Això comporta destacar i controlar les habilitats socials bàsiques: com per exemple emprendre una comunicació efectiva, perseverar en el respecte, tenir actituds prosocials, assertivitat, etc.

La primera competència social i més important a aprendre és L' Escolta Activa.

5) **Les competències per a la vida i el benestar:** És la capacitat per adaptar comportaments apropiats i responsables per afrontar satisfactòriament els desafiaments diaris de la vida, ja siguin personals, professionals, familiars, socials, de temps lliure, etc... Aquest tipus de competències permeten organitzar la nostra vida de forma sana i equilibrada facilitant-nos experiències de satisfacció i benestar.

6. PART PRÀCTICA:

6.1.Introducció

Dintre de l'aula, el paper de l'educador com a mediador de l'aprenentatge dels seus alumnes. És el referent a copiar, assumir i adquirir conductes que l'educador o mestre duu a terme. Per aquest motiu els ha de donar aquesta seguretat emocional. Això s'aconsegueix oferint un ambient de seguretat i confiança, on el nen es trobi còmode, propiciant un entorn de comunicació i afecte amb la finalitat de què els infants se sentin estimats i valorats.

Segons Èlia López Cassà *Sus vivencias y el trato que les den sus educadores serán importantes para fomentar el concepto de sí mismo. El maestro o maestro es un punto de referencia afectivo y de Seguridad dentro del contexto educativo, que acogen y contienen al niño, a la familia y a las diferentes culturas, así como a las diferentes maneras de hacer personales y profesionales de sus compañeros y compañeras de equipo (PALOU, 2004).*

Les funcions del tutor-professor per afermar la comprensió emocional atenent a l'autor Antonio Vallés Arándiga (2008:152) respecte als seus alumnes és evident quan: reconeix o comprèn les emocions i sentiments; els hi proposa que es compreguin entre elles i reconeguin les emocions dels companys de la classe; s'interessa per la dificultat que han tingut en la realització d'una tasca i com s'han sentit per allò; parlen de les emocions i estats d'ànims que s'han produït en l'aula.

Per una banda, afavoreix l'expressió emocional dels alumnes quan els felicita per algun assoliment personal o tasca realitzada; els hi demana que felicitin a la resta de companys o reforç positiu als altres; actua com a model agraint coses o conductes. Tot això provoca emocions positives (alegria, entusiasme, amabilitat, simpatia...).

Al contrari, la manera de respondre de l'adult quan hi ha conflictes, conductes disruptives les quals provoquen una sèrie de conseqüències emocionals (plors, ràbia, malestar, dolor, enfrontament...).

Per altra banda, fomenta bon clima emocional de la classe quan promou la cooperació o ajuda entre els infants dins i fora de l'aula; promou les relacions d'amistat entre ells, anima a resoldre pacíficament els conflictes entre companys; dialoga amb ells sobre les relacions i problemes que poden haver-hi en l'aula.

6.2. Temàtica dintre de l'aula

6.2.1. Objectius generals

Els objectius de la programació de l'educació emocional en educació infantil són com esmenta na Elià López Cassà en un article en la revista Interuniversitària de formació del professorat, nomenada “*la educación emocional en la educación infantil*” (2005):

- Potenciar actituds de tolerància, respecte i prosocialitat.
- Afavorir el desenvolupament integral dels nens i de les nenes.
- Fomentar l'autoconeixement i el coneixement dels altres
- Oferir estratègies per al desenvolupament de les competències emocionals per a l'equilibri i la potenciació de l'autoestima.

6.2.2. Continguts

Els continguts d'aquesta programació atenent a aquesta autora són:

- Conscienciació emocional: tenir la capacitat de percebre les nostres pròpies emocions i exterioritzar-les a través del llenguatge verbal i/o no verbal, així com acatar els sentiments i les emocions dels altres.
- Regulació emocional: La capacitat de regular els impulsos i les emocions desagradables, de tolerar la frustració i saber esperar les gratificacions.
- Autoestima: és una manera de fer-nos una valoració pròpia (autoconcepte), és a dir, la imatge que tenim d'un mateix i, a la vegada, desenvolupar l'empatia. Gràcies al suport de les persones del seu entorn, l'infant comença a conèixer més a si mateix i l'acceptació en un grup social incentiva la seva pròpia autoestima.
- Habilitats socio-emocionals: la contemplació de les emocions i els sentiments dels altres proporciona benestar en les altres persones, mantindrà bones relacions interpersonals (comunicació, cooperació, treball en equip, col·laboració....).
- Habilitats de la vida: notar confort en les tasques que un mateix du a terme dia a dia en el temps lliure, en l'escola, amb la família, amb els amics, etc.

6.2.3 Metodologia

En l'aula, la metodologia que s'utilitza és dinàmica, potenciadora de l'aprenentatge, facilitadora en l'adquisició de nous coneixements, activa, té present al nen com a principal subjecte en l'assimilació d'aprenentatges. Una metodologia inductiva perquè d'un fet, reacció o acció/comportament han d'esbrinar o intuir com s'anomena aquell estat d'ànim. Una metodologia basada en l'experimentació i observació directa, en l'aportació de noves experiències per als infants. Des d'una perspectiva constructivista on el nen és el protagonista del seu propi aprenentatge, les activitats estan adaptades a l'edat. Facilitadora d'un aprenentatge significatiu perquè les activitats són molt properes a ells.

La temporalització de les activitats estan pensades per realitzar durant un trimestre, encara que n'hi ha que es poden deixar tot curs escolar. La intenció és anar progressivament, de les més senzilles i fàcils a les de més dificultat. La tutora podrà presentar les activitats en el moment que cregui més convenient o buscar dins de l'horari unes hores per realitzar sessions on es treballin les emocions, és a dir, dedicar un temps a aquest tema.

Amb el grup de tres anys, primer realitzaria activitats de conscienciació emocional. Estarien relacionades amb el procés d'identificació emocional i el reconeixement d'aquestes en els infants. Primer han de saber quines són, entendre el concepte amb la intenció de poder expressar-lo a partir del llenguatge verbal. Això és fonamental per a després adquirir el concepte d'empatia.

Considero millor emprendre les activitats sobre les emocions a partir dels tres anys perquè estan tots escolaritzats pel fet que l'ensenyança és obligatòria, tots els nens acudeixen a l'escola. Tenen major desenvolupament cognitiu per entendre i assimilar els nous conceptes, més capacitat per poder comprendre la matèria. Encara que la seva capacitat de retenció i atenció sigui mínima, la qual va augmentant amb els anys, amb la repetició dels conceptes en diversos moments i en les diverses activitats van adquirint-los poc a poc.

La majoria de les activitats són a partir de les idees dels blogs, llibres com el de n'Èlia López Cassà, d'en Manuel Álvarez González mencionats en la bibliografia i altres de creació pròpia.

6.3. PROPOSTA D'ACTIVITATS PER LA CLASSE DE 3 ANYS

Activitat 1: de creació pròpia

Títol: Assemblea emocional

Objectiu:

-Familiaritzar als infants amb les emocions.

Recursos: cap o alguna cançó identificativa

Temporalització: aquesta activitat és dura a terme tot el curs escolar, cada vegada que ses faci l'assemblea.

Desenvolupament: Cada matí, els dies que realitzem l'assemblea matutina els hi demanarem com han vingut a l'escola avui? Si estan contents o no, quan els hi toqui el seu nom.

Activitat 2:

Títol: Quina emoció és? Èlia López Cassà, Educación emocional - programa para 3-6 años.

Objectius:

-Conèixer el nom de les emocions

-Reconèixer l'emoció mitjançant els gestos

Temporalització: 20 minuts

Recursos: cap

Desenvolupament:

La mestra anirà mostrant diferents cares representant cadascuna de les diferents emocions, una per una i els infants hauran d'esbrinar quina emoció és. Es realitzarà en petit grup amb la finalitat de què tots puguin intervenir i participar. Es tracta de què els alumnes han de saber respondre i esbrinar l'emoció que és i explicar perquè ho creuen. A continuació ho podem representar ells, un per un aniran representant la cara.

Activitat 3:

Títol: Quina emoció representa la imatge? Èlia López Cassà, Educación emocional - programa per a 3-6 anys.

Objectius:

- Identificar el nom de l'emoció amb la imatge
- Representar gràficament les emocions
- Plasmar en uns fulls les diferents emocions.

Temporalització: 30' minuts

Recursos: imatges de cares, fulls, llapis de colors

Desenvolupament:

La mestra proporcionarà imatges de cares representant les sis emocions bàsiques. L'activitat consisteix a transmetre a través dels gestos els petits detalls a destacar per a deduir quina emoció és i aconseguir que ells ho captin. Amb les imatges es poden plasmar les característiques gestuals de l'emoció i diferenciar amb altres; detectar i intuir clarament quina emoció és. Hem de potenciar i aclarir els gestos, com per exemple la forma de la boca quan un somriu, les celles, els ulls o quan estan tristos, quan tenen por....

A continuació, poden recrear una emoció en un full. L'activitat consistiria en el fet que la professora els dóna el dibuix de la forma d'una cara i ells han d'aferrar les parts que li falten, tenint en compte l'emoció a destacar o vivenciar. Aquesta es pot fer en petit grup i es van rotant. Quan ja ho hagin completat, es poden barrejar totes les parts i han d'agafar només les que són adequades a aquella emoció que els hi ha tocat.

Posteriorment, en la mateixa sessió o en un altre, depenent de com estiguin els infants, hauran d'identificar quina emoció representa perquè la postura del cos humà canvia depenent de l'emoció a representar. Hauran d'unir el cap amb el cos.

Activitat 4:

Títol: quina emoció reflexa la meua cara? Èlia López Cassà, Educación emocional - programa per a 3-6 anys.

Objectius:

-Valorar els gestos de les expressions de cada emoció

-Identificar estats emocionals

Temporalització: 20 o 30' minuts

Recurs: mirall i barres de maquillatge

Desenvolupament:

En petit grup, es col·locaran enfront del mirall juntament amb l'educador. Consisteix que l'educador nomena una emoció, els nens han de mirar-se al mirall, contemplar la seva cara i moure les diferents parts. Amb les barres de maquillatge hem de traçar les diverses parts facials, cadascuna d'un color diferent.

Activitat 5:

Títol: Conte el monstre de colors. Activitat de creació pròpia

Objectius:

-Identificar quin color representa cada emoció

-Conèixer perquè sorgeix aquella emoció, com ho podem saber

Temporalització: 30' minuts

Recursos: Fulls blancs, llapis de colors

Desenvolupament:

En un altre moment, elegir un llibre que tracti sobre el tema i contar-los el conte de les emocions. En finalitzar l'exposició del conte, fer com un petit debat i pensar cadascun en quin moment o quan té por i a què o per què. Una de les activitats, després d'experimentar-les, d'assimilar-les serà que a partir d'un conte realitzessin un dibuix de què per a ells simbolitza

aquella emoció. Un llibre a tractar seria per exemple el monstre de colors, a partir d'aquest desenvolupar les cinc emocions. En aquest cas, el color per pintar hauria de ser el mateix que el del monstre visionat en el conte.

Activitat 6:

Títol: Dau de les emocions- Ana Peinado, Actividades reconocimiento emociones educación infantil. Power-points slide hare. https://es.slideshare.net/peinado74/actividades-reconocimiento-emociones-educacion-infantil-16033727?next_slideshow=2

Objectius:

- Reconèixer l'emoció
- Experimentar en les emocions
- Pronunciar el nom de l'emoció

Recursos: imatges de cares, colors, fulls.

Temporalització: 30'

Desenvolupament:

En la classe crearem el nostre propi dau de les emocions. Primer realitzarem en un full DIN-3 la forma d'un quadrat. Dibuixarem en cada cara del quadrat una cara diferent. Ho farem en petit grup, d'aquesta manera poden participar tots. Quan ja estigui acabat jugarem amb aquest. Un llança el dau i en la posició que caigui, el participant l'ha de representar i la resta l'ha d'endevinar.

Una vegada acabada aquesta part, els hi podem posar música del YouTube sobre les emocions. Hem de ballar tots junts, fer el que ens indiqui la cançó.

Activitat 7:

Títol: túnel de les emocions- Activitat de creació pròpia.

Objectius:

- Identificar cadascuna de les emocions que apareixen
- Visualitzar espais on estan representades cada emoció
- Plasmar i projectar les diverses emocions de manera més figurativa.

Temporalització: 2 sessions de 45 minuts cadascuna.

Recursos: Caixes de cartró grans, temperes de diversos colors, pinzells

Desenvolupament:

En el taller de plàstica, a partir del llibre “el monstre de colors” on apareixen les emocions principals, bàsiques i conegudes, demanarem a les famílies o cercarem d’una botiga d’electrodomèstics capsas de cartró gran, és a dir, de mida semblant a la d’una nevera. Cada capsa, per fora, serà pintada del color que representa l’emoció tant per dins com per fora. Tanmateix la decoraran amb imatges o elements relacionats amb l’emoció concreta. Després s’uniran aferrant-les amb zel.

En una altra sessió permetrem que passin per dins de la capsa, amb la finalitat de què experimentin diverses sensacions i a continuació comentem que han sentit, que els hi ha aparegut, poden representar amb plastilina o fer un dibuix d’allò que més els hi ha agradat.

Activitat 8: Activitat de creació pròpia

Títol: trencaclosques

Objectiu:

-Plasmar i simbolitzar en un full les emocions

Temporalització: 30' minuts

Recursos: aquarel·les, pinzells

Desenvolupament:

En una sessió de plàstica, es disposaran en petits grups de la mateixa quantitat d'alumnes. El mestre prèviament haurà extret les sis imatges de cada monstre que apareix en el llibre el "monstre de colors" de mesura gran. Es tracta que els components del grup els han de pintar amb pinzell en relació al color del monstre que apareix en el llibre.

A continuació, la tutora o tutor de l'aula el retallarà en quadrats o diversa forma i ells l'han de reconstruir. Si veiem que els hi costa muntar-lo, els hi podem deixar l'original com a guia i valoren si les peces estan col·locades adequadament.

6.4. PROPOSTA D'ACTIVITATS PER LA CLASSE DE 4 ANYS:

Activitat 1:

Títol: Assemblea emocional

Objectius:

- Recordar i verbalitzar emocions
- Propiciar el llenguatge oral de les emocions

Temporalització: 30'

Recursos: llibre "el monstre de colors"

Desenvolupament:

Amb els de 4 anys, al principi del curs faria un recordatori i continuació seguint el que varen fer el curs anterior, és a dir, contar-los el llibre el "monstre de colors" (començaria per les emocions bàsiques). Més endavant, cap al segon trimestre, depenent del grau d'assimilació de les emocions bàsiques per part de l'alumnat; afegiria alguna emoció nova que sorgís dins de l'aula espontàniament. En aquest cas empraria el llibre "Emocionari" on apareixen moltes emocions més.

Activitat 2:

Títol: Quina cara faig? Activitat de creació pròpia i de n'Ana Peinado.

Objectius:

- Practicar i representar emocions
- Exercitar la part gestual

Temporalització: 25' minuts

Recursos: Cap

Desenvolupament:

Atenent les sis emocions estudiades, l'activitat tracta en què els infants es col·locaran per parelles. Un dels participants se'ls hi tapparà els ulls i l'altre company ha de representar

una de les emocions. L'alumne amb els ulls tapats ha de tocar amb les mans al seu company i a través del tacte, valorant la posició en la qual està la cara, la posició del cos... ha d'endevinar quina és. Després, poden fer fotografies als infants realitzant els gestos.

Amb les fotografies podem crear un àlbum de les emocions al llarg del curs amb totes les emocions que vaguin sorgint durant el curs.

Activitat 3:

Títol: Quantes i quines emocions apareixen en el conte?

Objectius:

- Concretar una emoció a treballar.
- Estimular el llenguatge oral

Recursos: llibres o cançons de YouTube

Temporalització: 45'

Desenvolupament:

Cercaria llibres que tractessin d'una emoció concreta per a treballar-la durant una sessió aquella tota sola, o sigui, contar una història per exemple sobre la tristesa. Tot això serveix per reforçar la parla oral, la regulació emocional perquè després de contar la història, ells poden expressar alguna anècdota seva que els hi hagi passat, és a dir, fer conversa. Estimular el llenguatge i exterioritzar experiències viscudes relacionades amb les emocions, quin record tenen o en quin moment han sentit aquella emoció.

Activitat 5:

Títol: A ballar!-Activitat de creació pròpia.

Objectius:

- Expressar i mostrar sentiments amb el cos.
- Relacionar sentiments amb la melodia de la música.

Recursos: CD, radio, sala de psicomotricitat o gimnàs.

Desenvolupament:

L'activitat consisteix en el fet que han d'escoltar, interioritzar la melodia i raonar sobre la diversitat de sensacions que els hi provoca les diverses tipologies de música, a més a més han de ballar-les. Aquestes són proposades per l'adult. Haurien d'haver-hi grans varietats: cançons més relaxants, més alegres, més de por, tristes, furioses... Llavors, una vegada que tot l'hem escoltat i representat, ho comentarem conjuntament perquè pensin que és trista o alegre, etc.? A continuació, decidirem quina és la correcta.

Activitat 6:

Títol: mural de les emocions- Activitat de creació pròpia.

Objectiu

-Pintar en un paper mural

Recursos: paper mural, pintures de diversos colors

Temporalització: 30''

Desenvolupament:

La tutora dividirà els alumnes de la classe en petits grups. En un espai del paper mural dibuixaran els elements que els hi provoqui aquella emoció. N'hi haurà 5 trossos i cada grupet va rotant com que cada làmina de paper mural és una emoció distinta, i d'aquesta manera passen tots per totes. Després ho pintaran amb temperes de colors.

Activitat 7: Activitat de creació pròpia

Títol: Cantarem i ballarem tots junts!

Objectius:

-Visionar cançons sobre les emocions

-Estimular el llenguatge

-Interpretar emocions

Temporalització: 45' minuts

Recursos: <https://www.youtube.com/watch?v=cpr7ttt1sOQ>

Desenvolupament:

En un ordinador, l'adult realitzarà una recerca en YouTube sobre vídeos on apareguin cançons o balls sobre les emocions i els ensenya als infants. La intenció és que parlin sobre les emocions, coneguin recursos musicals, que cantin i aprenguin les lletres. Posteriorment, es pot gravar algun vídeo fent la representació d'aquestes emocions.

Activitat 8:

Títol: teatre de ninots

Objectiu:

-Facilitar la identificació amb els personatges del conte.

Desenvolupament:

Agafarem un conte tradicional i el modificarem, el transformarem a un més actualitzada, és a dir, més moderna.

Activitat 8:

Títol: tangram

Objectiu:

-Plasmar i exterioritzar gràficament les emocions

Recursos: fulls impresos, ceres, aquarel·les, fundes de plastificar..

Temporalització: 20'

Desenvolupament:

La tutora imprimirà els dibuixos del monstre de colors en mida DIN-3 i imatges que representin les diverses emocions perquè hi hagi un per cadascun. Els infants hauran de pintar-les tenint el conte els colors que representen aquella emoció. Posteriorment es plastificaran i retallaran en formes geomètriques per realitzar tangram o trencaclosques.

6.5. PROPOSTA D'ACTIVITATS PER LA CLASSE DE 5 ANYS:

Amb els nens de cinc anys, com que les emocions bàsiques les tenen clares, jo afegiria més emocions que sorgirien amb el temps.

Activitat 1:

Títol: assemblea emocional- de creació pròpia

Objectius:

- Potenciar l'empatia i l'escolta activa.
- Provocar moments de conscienciació de les emocions.

Recursos: llibre o vídeo youtube: “ Paula i el cabell multicolor”.

<https://www.youtube.com/watch?v=Aecmbrss6FQ> (versió català);
<https://www.youtube.com/watch?v=K4Zk7p7FN0k> (versió castellà) autora: Carmen Parets

Temporalització: 45”

Desenvolupament:

En aquest cas, en una assemblea la tutora contarà als alumnes el conte de “la paula i el cabell multicolor”. Una vegada acabat de contar-lo, comentarem els sentiments que han aparegut en la història. Si han sentit aquella emoció en alguna ocasió, quan i per quin motiu.

Activitat 2:

Títol: Les notícies

Objectius:

- Presenciar i buscar emocions en les notícies dels diaris, revistes....
- Verbalitzar sentiments i pensaments.

Recursos: diaris, revistes

Temporalització: 30' minuts

Desenvolupament:

En aquest curs ho treballaria mitjançant les notícies que apareixen en el diari; La mestra els hi llegeix una notícia amb intenció de què els provoqui alguna emoció. En acabar de llegir-la, la comenten entre tots en classe, com un debat. Cadascun diu el que pensa.

Activitat 3:

Títol: Reconeixem les nostres emocions?- Activitat de n'Ana Peinado

Objectius:

- Identificar emocions associades a diferents situacions
- Habituar als infants a reconèixer les pròpies emocions i les altres com exercici rutinari.

Recursos:

- Colors o pintura.
- Caixes de patates fregides del McDonalds
- Cartolina groga.

Temporalització: 30'

Desenvolupament:

L'activitat extreta del power-point d'Ana Peinado consisteix a fer un panell gran amb les diverses emocions conegudes. Portam un tros rectangular de cartró, es pinta i decora. Preparem les capsas, per això es demana que portin de casa o es fan a classe. Amb la cartolina groga, fem tires rectangulars o tires doblades rectangulars representant les patates fregides.

En capsas s'escriu un adjectiu(avorrit, alegre, divertit, sorprès, enfadat...) i en la patata fregida s'escriu una situació hipotètica. Aquesta la poden decidir entre tots o exposar cadascuna alguna.

Finalment es van entregant les patates als nens i la col·loquen on ells consideren. A continuació la resta pot opinar o es pot anar rotant la situació. Les situacions, al llarg del temps es poden anar canviant o afegint.

Activitat 4:

Títol: Contem histories-maria gonzalez

Objectius:

- Identificar les emocions de cada personatge
- Buscar situacions similars en la nostra vida quotidiana.

Recursos: Llibres

Temporalització: 30'

Desenvolupament:

Elegir un llibre, la tutora els hi conta la història, en ella apareixen diversos personatges tractant d'un tema. Una vegada el conte contat, deduïm quina emoció representa cada personatge. Ho apuntarem en un llistat. A continuació, proposarem que algun voluntari expliqui alguna anècdota viscuda semblant a la del conte. Experiències que desitgin compartir relacionat amb alguna emoció.

Activitat 5 : teatre de ombres xineses

Títol: Silenci! Comença la funció.- Activitat de creació pròpia

Objectius:

- provocar l'emoció de la por
- estimular diverses sensacions

Recursos: projector, tela blanca o paret, sala sense llums,

Desenvolupament:

Una professional del teatre o vinculat en aquest camp vengui a l'escola a fer una funció d'aquestes característiques. Ell o ella ha de representar un conte o història coneguda o desconeguda només amb les mans. Quan ha acabat el teatre i tornem a l'aula comentem que els hi ha aparegut, quina opinió tenen. La professora els hi demana si han tingut por, independentment de si la resposta és positiva o negativa els hi pregunta per què? Si han tingut por en la sala per la foscor? En quins moments tenen por?

Activitat 6: activitat extreta de del document l'empatia de Rosa Solé i Maria González

Títol: conec als meus companys?

Objectius:

- mencionar les diverses emocions
- qualificar als companys
- reconèixer i assignar emocions en els companys

Recursos: full i llapis

Temporalització: 30 minuts

Desenvolupament:

La tutora escriu en un full el nom d'un membre del grup; a partir d'aquí ofereix pistes sobre l'alumne i la resta han d'esbrinar de quin company es tracta. Les pistes primerament són fàcils i a poc a poc es va complicant, ja que aniran enfocades cap a la seva manera de ser (com és), com es comporta en classe, amb els amics, caràcter, que els agrada, com es mouen...

Una vegada que ja sabem qui és podem comentar i valorar si estan d'acord amb el que ha dit la tutora o no, perquè, quin adjectiu canviarien, per quin, és a dir, donar la seva opinió.

Activitat 7:

Títol: quadres de les diverses emocions.

Objectius:

- Representar gràficament les emocions
- Potenciar la part emocional.

Recursos: blocs de dibuix, retalls de revistes on apareguin cares de les diverses emocions, pintures, fulls de colors.

Temporalització: 45'

Desenvolupament:

En una sessió, formaran grups petits i cadascun s'encarrega d'una emoció. Llavors han de retallar de les revistes, diaris, periòdics, etc. Les cares dels personatges que apareixen en

les revistes representant l'emoció que els hi ha tocat. Crear un collage de les emocions, els quals posteriorment els penjarem a la paret.

Activitat 8:

Títol: cartell de les emocions

Objectius:

-Expressar i desinhibir-se per mostrar emocions

Recursos: ràdio, cd, gimnàs o sala, cartells.

Temporalització: 45'

Desenvolupament:

L'adult prepara una sala o gimnàs on hi haurà una sèrie de cartells en cada cantonada i en mig on està escrit les diverses emocions. L'activitat consisteix en què l'adult en una ràdio posarà diversitat de melodies, escoltar-la amb els ulls tancats i quiets. El mestre apagui la música s'hauran de dirigir al cartell correcte o corresponent per ells. A continuació explicaran el motiu que han decidit allò.

6.6. CREACIÓ DEL RACÓ DE LES EMOCIONS:

Dintre de l'aula crearia el racó de les emocions. Depenent de l'espai lliure de dintre de l'aula penjaria cartells, urnes o caixes amb el nom de l'emoció junt amb un dibuix representatiu, els colors de cada cartell poden ser els mateixos que apareixen el llibre: "monstre de colors". Es tracta de què al matí, quan arriben pengessin la seva fotografia o nom en el color com ells se senten, de quina manera han arribat a l'escola. En finalitzar l'assemblea o en un altre moment ho podem comentar tots junt, sobretot pels que han vingut tristos. Aclarir que amb aquesta edat utilitzaria les sis emocions bàsiques, comunes i conegudes: la por, la tristesa, la ràbia, la tranquil·litat, l'alegria i el fàstic.

A cada curs ho duria a terme, en cada aula d'infantil i cadascuna a la seva manera o cada cicle el mateix (les dues de tres anys, les dues de 4...), mentre que estigui reflectit i ho treballin. Es pot variar i modificar, cada mestra ho adapta a la seva manera. Una variant o idea pels de quatre anys podria ser: en paper de color retallarem tant de quadrats com alumnes tenim dins l'aula. O posem sobres petits dels colors que representen les emocions que sapiguem, els aferrem en un plafó i posteriorment posem la cara aferrada a un pal de gelat. El nen al matí quan arriba ho col·loca en l'emoció que se sent.

Una altra idea seria crear una plantilla del monstre en petit, dibuixar-la en cartolina o paper de color, repetir-la tantes vegades com nens n'hi ha dins de l'aula del mateix color. Per exemple: 25 grocs, 25 vermells.... Plastificar-los, retallar-los i posar darrere blue-tack. Al matí, durant l'assemblea, mentre passen llista, en escoltar el seu nom, s'aixequen, agafen el monstre del color que han arribat a l'escola i el situen al costat del seu nom.

6.7. PROPOSTA D'ACTIVITATS PER REALITZAR A CASA

Activitat 1:

Títol: Coneixent els nostres sentiments

Objectius:

-Reflexionar sobre el propi comportament a casa amb els parents

Recursos: En casa una de les propostes que ens fa en Antonio Vallés Arándiga (2008:174) és fer una graella o tabla amb les següents ítems:

Temporització: 45 minuts

Desenvolupament:

Diàriament, constantment en les relacions familiars apareixen sentiments i emocions. Hem de procurar respectar-les i valorar-les adequadament per part dels pares als infants i a la inversa; sobretot quan són negatives. Per això, una proposta potser la següent: completar les frases començades a continuació ens ajudarà a treballar les emocions a casa.

Exemple:

-A casa sento tranquil·litat quan.....

-M'empipo quan.....

-Em sento comprès quan

-Estic decebut si.....

-Em poso nerviós si.....

-A vegades tinc gels si.....

-M'adono de l'afecte dels meus pares quan....

-M'il·lusio no quan.....

-Em sento trist si.....

L'infant les pot anar responent amb l'ajuda del pare o mare, si fos necessari. Amb els més petits es pot aferrar imatges i amb els grans ho poden escriure. En un primer moment realitza de manera oral i després ja es plasma. Ho fan i responen tots els membres de la

família, així serveix d'exemple per als petits. De les respostes que han sorgit, es busca solució en les que es consideren negatives per evitar sentir-se mal o modificar aquell sentiment negatiu a positiu.

Activitat 2:

Títol: Les emoticones

Objectius:

-Sensibilitzar als infants amb les emocions.

Recursos: fulls de colors, cartolines, tisores, llapis de colors o ceres, ulls, tela, pals

Temporalització: 1 hora

Desenvolupament:

Una altra tasca per fer a casa és crear emoticones, les cares del whatsApp, es a dir, cares amb les diverses expressions. Quan el petit senti alguna emoció, agafa la cara i ho comenta. Incloent la mare i el pare les poden utilitzar. La cara d'enfadat, de content, trist.

Activitat 3:

Títol: diguem com et sents?

Objectiu:

-Obrir canals de comunicació en relació a les emocions entre els pares i fills.

Recursos: <http://cuentosparacrecer.org/blog/el-emocionario-guia-de-uso/>

Temporalització: 30' minuts

Desenvolupament:

Es tracta de què quan tornem a casa de recollir al fill, mentre dinem o durant el dia els hi hem de preguntar com ha anat el dia? La intenció és conduir la conversa cap a com ets sents o com t'has sentit a l'escola?... es pretén mostrar un estat emocional. Una vegada que ho expressi poden buscar en el llibre l'emoció que ha patit, extreure informació sobre aquest. Si al nen/a costa expressar-los, pot iniciar la mare o pare, com a exemple i manifestar els seus: que s'ha sentit decebuda en la feina, alegre, confusa, etc per aquest motiu. Tots dos han de mostrar-se tal com són i el que senten i/o pensen. Podem mirar il·lustracions, contar algun conte, que l'infant expliqués alguna anècdota on s'ha sentit d'aquella manera, etc.

Activitat 4: activitat extreta de l'article: "educación emocional en casa: el juego de sembrar caricias y cosechar carino". Escrit fet per: Educando en infantil, publicat en famílies

Títol: bombardeig d'emocions

Objectius:

- Manifestar sentiments positius referent a una persona
- Valorar punts fort de la persona
- Empatitzar, reconèixer sentiments en una altre individu

Temporalització: el temps que sigui imprescindible per dur a terme tota l'activitat.

Recursos: Visionar la pagina web: <http://www.educandoeninfantil.es/educacion-emocional-en-casa-el-juego-de-sembrar-caricias-y-cosechar-carino/>

Desenvolupament:

Un dia que estem tota la família a casa, ens reunirem al saló i explicarem el joc. Aquest consisteix en el fet que hem de redactar notes d'afecte per tots els membres de la casa. Podem utilitzar Post-it, crear targetes petites, en fulls de colors de mesura petita, etc (com ho decideixin). A més a més pintar-hi cors, cares contentes, o sigui al gust del consumidor. A continuació hi hem d'escriure paraules polides dirigides a tots. Una vegada llestes, les repartirem entre els components de la família i cadascú posarà la nota a on vulgui de tota la casa, en alguna butxaca de la jaqueta, dins la motxilla, dins el llit, en el bany, cuina, menjador. Es tracta que se les vaguin trobant per sorpresa. Al cap d'un temps, en recopilar totes, tornarem a reunir-nos i comentarem que ha passat, que hem sentit quan les hem trobat, quina emoció ha sorgit. Explicar la importància de mostrar els sentiments positius.

Activitat 5:

Títol: Tarda de cinema a casa!

Objectius:

- Destacar i observar diferents emocions en els personatges

Temporalització: pel·lícula (1'30 h)

Recursos: extreta de l'article d'isep, com treballar les emocions en família

Desenvolupament:

Cercar i elegir pel·lícules que tractin sobre les emocions, per exemple una molt coneguda és la de inside-out (del revés), Home: hogar dulce hogar o Big Hero 6 i n'hi ha moltes més. Una vegada visualitzada la pel·lícula, parlar sobre que els hi ha aparegut.

Activitat 6:

Títol: imants

Recursos: paper magnètic o imantat

Desenvolupament:

En una cartolina de color o blanca fem un cercle o figura de mesura petita. Després hi dibuixem una cara o dibuix que caracteritzi l'emoció que volem representar. Inclús podem buscar imatges en Internet i copiar-les.

Una vegada acabats el imants, els podem col·locar en la nevera, visible per tots, i emprar-los en els moments oportuns.

Una variant potser crear xapes per poder enganxar-les en la roba.

7. CONCLUSIONS

Com esmenta la mestra Luz Guerrero, en aquesta època de les innovacions tecnològiques, en l'era de la informàtica, tenim al nostre abast qualsevol informació. Llavors, els professionals de l'educació ens hem de preocupar més d'estimular la part emocional, perquè com sabem i hem estudiat tot està connectat, l'educació ha canviat i hem d'incorporar al currículum i en l'ensenyança en general, l'educació emocional pel fet que entre la ment i el cos hi ha connexió.

Les persones cuidadores dels infants hem de valorar que són individus amb sentiments i emocions com els adults, són individus plens de sentiments. Quan estan tristos i ploren, la resposta de l'adult a aquest sentiment és preguntar-li: que et passa? Perquè estàs trist? Com ens agradaria que es preocupessin per nosaltres. I no respondre: "va, no ploris més, ja està, que no passa res, no és res". Sobretot, si es fan mal. Hem de ser conscient que si ploren, és per algun motiu, alguna cosa passa o si s'enfaden, tenen rabietes.

Aquest treball m'ha servit per valorar molt més la importància de potenciar i reforçar la part emocional en els infants, com estimular-la i desenvolupar-la, com incrementar l'expressió d'aquestes emocions, quina és la millor manera d'exterioritzar-les. Conscienciar a l'alumnat de la rellevància de l'aprenentatge de conceptes; encara més, de la transcendència de l'adquisició d'una sèrie d'habilitats socials que inevitablement no s'estudien com a formació reglada dintre del currículum però si en el currículum ocult o objectiu transversal. Formen part de nosaltres, influeix en el nostre caràcter, en la nostra manera de ser, percebre, de relacionar-nos i sentir.

Penso que els objectius fixats els he aconseguit perquè són bàsics per a formular una programació d'aquest tipus. Pot ajudar a entendre millor el concepte d'intel·ligència emocional i el motiu de treballar-ho d'aquesta manera. He considerat i he buscat activitats les més atractives, dinàmiques possibles, mitjançant la pràctica. Les quals siguin motivadores i els hi proporcionin nous aprenentatges i/o coneixements.

El principal inconvenient amb què m'he trobat és la temàtica, ja que són conceptes abstractes i l'única eina que podem utilitzar per treballar-la bé és aconseguir endinsar-nos dintre de l'infant, proporcionant-li aquesta seguretat emocional perquè es mostri tal com és, expressi els seus pensaments i sentiments interns sense temor a fer el ridícul o sentir-se cohibit o avergonyit.

La nostra feina com educadors és impulsar el món intern cap enfora, del que rebem i percebem o som capaços d'exterioritzar. Una manera d'estimular les habilitats socials, en guanyar en seguretat en un mateix, serem capaços d'enfrontar-nos a qualsevol situació i saber respondre coherentment. A més a més, aconseguirem una comunicació més activa, ferma, productiva perquè sabrem com dir i actuar davant una situació negativa igual que positiva i com comentar algun aspecte negatiu a una altra persona sense ferir els seus sentiments.

Tots, principalment els infants aprendrem a tractar a la gent, a conèixer-nos més profundament, facilitant la confiança i enteniment, els nins s'obriran més a nosaltres, no ens tindran rebuig, ni por per dir-nos qualsevol aspecte.

He volgut traspasar fronteres, en el sentit de tenir la iniciativa de buscar un altre tipus de llenguatge per representar les emocions com és l'artística i la musical. He realitzat una barreja d'una gran diversitat d'activitats amb l'objectiu de propiciar la interiorització, assimilació, adquisició i l'enteniment de les emocions, d'una manera globalitzada.

He tingut en compte les diferents edats a les quals van dirigides atenent a les característiques psicològiques i de maduració cognitiva respecte a comprensió i grau de dificultat de les activitats, a més a més de la duració de l'activitat. He valorat que hi hagi una coherència d'una edat a l'altra, és a dir, mantenir un fil conductor. Com més majors més complicades són, partint de la base que en primer lloc s'ha de fer un exercici de comprensió, i posteriorment de regulació.

M'ha costat trobat activitats referents a les emocions, es tracta d'un tema bastant nou, encara que es comença a aplicar dins de les escoles infantils. S'ha comprovat que les millors estratègies per a prosperar en l'assoliment de competències emocionals és proporcionar diversitat de material per a desenvolupar totes les intel·ligències múltiples, encara que particularment l'emocional. També tenint en compte els diferents psicòlegs que he estudiat en l'assignatura de psicologia, la comunicació bidireccional, participació i col·laboració receptiva per part de la família com de l'escola.

8. BIBLIOGRAFIA

-Llibres teòrics i web grafia:

- Vallés Arándiga, A. (2008). *La inteligencia emocional de los padres y de los hijos*, colección <<Guías para padres y madres>> , editorial Pirámide

-Méndez, A. Psicóloga y autora de blogs orientados a la motivación, al liderazgo y la superación personal.

<https://www.euroresidentes.com/estilo-de-vida/superacion-personal/inteligencia-emocional-por-que-es>

-Corbella Chumillas, A. (2013)*Competències emocionals*, intel·ligència emocional. Blog

<http://acorbella.blogspot.com.es/2013/05/competencies-emocionals.html>

- López Cassà, E. (2005) La educación emocional en la educación infantil, Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 19(3), 153-167 .Universidad de Barcelona. Revista Dialnet

[file:///C:/Users/user/Downloads/Dialnet-LaEducacionEmocionalEnLaEducacionInfantil-2126770%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/user/Downloads/Dialnet-LaEducacionEmocionalEnLaEducacionInfantil-2126770%20(1).pdf)

- López Cassà, È.(coord.) (2008). *Educación emocional: programa para 3-6 años* (4ª .ed.). Educación, educación emocional y en valores, editorial Wolters Kluwer España.

- Fernández García, I.(coord.), (2001). *Guía para la convivencia en el aula* (3era.ed.) colección educación emocional, monografías Escuela Española, editorial Praxis (grupo Wolters Klumer).

-Extremera Pacheco, N. & Fernández-Berrocal, P. (2004) El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas, (vol.6 nº2). Revista electrónica de investigación educativa.

<http://redie.uabc.mx/redie/article/view/105/1121>

- Álvarez González, M.(coord.),(2001). *Diseño y evaluación de programas emocional de educación emocional*, colección educación emocional, monografías Escuela Española, editorial Praxis CISS.

- Fernández Berrocal, P. & Extremera Pacheco, N. *La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela*. Universidad de Málaga. Revista Iberoamérica de Educación

http://extension.uned.es/archivos_publicos/webex_actividades/4980/iegfernandez6.pdf

- Bisquerra Alzina, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*, colección educación emocional, monografías Escuela Española, editorial Praxis.

-Bisquerra Alzina, R. (2005). *La educación socioemocional en la formación del profesorado*. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 19(3), 95-114. (Artículo Dialnet)

<file:///C:/Users/user/Downloads/Dialnet-LaEducacionEmocionalEnLaFormacionDelProfesorado-2126758.pdf>

-Palou Vicens, S. (2004). *Sentir y crecer. El crecimiento emocional en la primera infancia. Propuestas educativas*.(4art.ed.) Colección Biblioteca infantil, editorial Graó.

- Martínez Fernández, J. (2013) *La inteligencia emocional en educación infantil*. Trabajo de fin de Grado. Universidad de Valladolid.

<https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/3500/1/TFG-B.319.pdf>

- Recursos didàctics/guies d'activitats:

-Peinado, A. (2013). *El diccionario de las emociones*. Actividades reconocimiento emociones educación infantil. Actividades para trabajar en Educación Infantil (de 3 a 6 años) el reconocimiento de las emociones como habilidad básica de Inteligencia Emocional. Power-point slideshare:

<http://es.slideshare.net/peinado74/actividades-reconocimiento-emociones-educacion-infantil-16033727>

-Asociación Española contra el cáncer, Catalunya contra el cáncer (AECC), *Les emocións*, dossier el bosc encantat.

http://www2.girona.cat/documents/11622/413380/Dossier_bosc_encantat.pdf

- Cuentos para crecer- *Recursos para trabajar las emociones en el aula*.

<http://cuentosparacrecer.org/blog/recursos-para-trabajar-las-emociones-en-el-aula/>

- Pintado Málaga, E. (2014) *Proyecto Emocionario*, Diario de una maestra - Aula de Elena

<http://www.auladeelena.com/p/proyecto-emocionario.html>

-Emanzano (2016), *Cómo trabajar las emociones en familia*. Isep Clínic (psicología clínica y de la salud)

<https://iseplclinic.es/blog/trabajar-las-emociones-familia/>

-Coll, L. (2014) *Educar les emocions a casa*. Llegir Cruïlla

<http://www.llegircruilla.cat/2014/05/educar-les-emocions-a-casa/>

-Palabras aladas. El Emocionario, di lo que sientes. WEB: - conte per treballar emocions ambigües

<http://www.palabrasaladas.com/emocionario.html>

-Abellán Pérez, M^a Teresa (2009). *Educació emocional: una filosofia de vida, emocionem-nos plegats!* Formadora en educació emocional, Escola Josep gras. BLOG

<http://www.xtec.cat/~mmontene/web/0EMindex.htm>

-Romera, M. (2017), inteligencia emocional, curso sobre la inteligencia emocional. Formación integratek. Definición inteligencia emocional.

<http://integratek.es/es/tienda/sevilla2017/>

-Pasamontes, M. (2013). La necesidad del contacto físico. Psicología y coaching. Blog personal

<http://www.mertxepasamontes.com/la-necesidad-del-contacto-fisico.html>

-Durán Mínguez, MP. *Les emocions a l'art, projecte per educació infantil*. Projecte final del postgrau en Educació Emocional i Benestar (2012-2013)

<http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/47836/7/Les%20emocions%20a%20l'art.%20Projecte%20per%20Educaci%C3%B3%20Infantil.pdf>

-Milanes3ra (2008). Les emocions, power-point per treballar les emocions més bàsiques. Publicat en Slideshare. Clasificación de las emociones

<http://es.slideshare.net/Milanes3ra/les-emocions-presentation>

-Obiols Soler, M.(2005) *Disseny, desenvolupament i avaluació d'un programa d'educació emocional en un centre educatiu*. Departament de mètodes d'investigació i diagnòstic en educació; Facultat de Pedagogia. Barcelona

http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/2347/04.MOS_PROGRAMA_EDUCACIO_EMOCIONAL.pdf?sequence=5

-Redes, neuronas espejos, n^o 56, *mentes conectadas sin brujería*. Autores: Eduard Punset y Marco Lacoboni.

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

-Romero, T. (2014). Una persona no puede vivir sin contacto físico. Vida Sana, psicología. Periódico ABC

(<http://www.abc.es/familia-vida-sana/20141104/abci-psicologa-contacto-fsico-201411031504.html>)

-González M.& Solé R., Servei Educatiu Sant Martí Seminari d'inclusió Activitats d'empatia i comunicació (2015-2016)

<https://seesantmarti.wikispaces.com/file/view/Activitats+empatia+i+comunicaci%C3%B3+seminari.pdf>

-Estefanía Saavedra, Mónica Blázquez, Lorena Cuesta, Ana María Silva. Actividades para trabajar las emociones en Educación Infantil. Blog EDUCAMBIA

<http://www.educambia.com/actividades-para-trabajar-las-emociones-en-educacion-infantil.html>

-Coll, L.(2014) *Emocions*, Com educar les emocions en l'àmbit familiar. Blog

<http://expressaremocions.blogspot.com.es/2014/04/com-educar-les-emocions-en-lambit.html>

-Educando en infantil. Educación emocional en casa: el juego de sembrar carias y cosechar cariño.

<http://www.educandoeninfantil.es/educacion-emocional-en-casa-el-juego-de-sembrar-caricias-y-cosechar-carino/>

Vídeos You ube:

- <https://www.youtube.com/watch?v=PQE4WqQSOcQ> (documental- educació emocional)
- <https://www.youtube.com/watch?v=8TNACnq3b5U> (activitats explicades en un vídeo)
- https://www.youtube.com/watch?v=cvyxQq_BDzg (endevina el que sent)
- <https://www.youtube.com/watch?v=cpr7ttt1sOQ> (El ball de les emocions- marina i els emoticones)
- <https://www.youtube.com/watch?v=FBROB2IMCaU> (La rabieta de Julieta)
- <https://www.youtube.com/watch?v=hX60bIksDsU> (Rock de les emocions-Classe 5 anys)
- <https://www.educaixa.com/ca/-/comunicacion-no-verbal> (Conte interactiu)
- <https://www.youtube.com/watch?v=4ck-eKn7GzI> (vídeo joc sobre la oca)

Pàgines on apareixen llibres que tracten sobre les emocions:

- <http://tigriteando.com/cuentos-y-libros-para-trabajar-las/>
- <http://rejuega.com/blog/reflexiones-y-recursos/literatura-infantil/50-cuentos-para-trabajar-las-emociones-con-los-ninos/>
- <http://www.clubpequeslectores.com/2015/10/libros-infantiles-educacion-emocional.html>
- <http://afabar.org/wp-content/uploads/2016/05/LES-EMOCIONS.pdf>
- <https://atenciontempranayestimulacion.com/2015/10/01/descubriendo-emocionario-di-lo-que-sientes/>