



**Universitat de les  
Illes Balears**

Facultat d'Educació

**Memòria del Treball de Fi de Grau**

**Les emocions a l'aula: educació emocional,  
influència en l'aprenentatge i recursos pràctics.  
Segona etapa d'Educació Infantil (3 a 6 anys).**

Irene Martini Albarracín

**Grau d'Educació Infantil**

Any acadèmic 2015-16

DNI de l'alumne: 47254592B

Treball tutelat per Catalina Cardona Costa  
Departament de Pedagogia Aplicada i Psicologia de l'Educació.

L'autor autoritza l'accés públic a aquest Treball de Fi de Grau.

Paraules clau del treball:  
Intel·ligència emocional, educació, personalitat, societat, recursos.



## **Resum**

A partir d'aquest Treball de Fi de Grau (TFG) proposo exposar i conscienciar sobre la gran importància de posseir una bona intel·ligència emocional. Com a conseqüència d'això, es mostrarà un breu recorregut de la concepció de les emocions durant la història, les diferents teories que s'han presentat i, sobre tot, una àmplia explicació sobre per què és important aprendre a tractar les emocions des de la infància i desenvolupar així una bona intel·ligència emocional.

Tenint en compte el valor de les emocions, ja que són la base de la personalitat, l'autocontrol i l'expressió individual, entre altres, també afegiré un apartat final amb pautes pels docents, activitats i altres recursos per dur a terme a l'aula d'Educació Infantil.

Per tant, primerament es trobarà una exposició sobre què són les emocions, en quins àmbits ens afecten, possibles conseqüències de no tenir un bon desenvolupament emocional i, finalment, una proposta de diferents activitats, consells i metodologies que poden afavorir el treball de les emocions i l'estimulació de la intel·ligència emocional en edats entre tres i sis anys.

## **Paraules clau:**

Intel·ligència emocional; Educació; Personalitat; Societat; Recursos.

## **Abstract**

From this Final Degree Project I propose exposing and raising awareness about the importance of having a good emotional intelligence. As a result, it'll be shown a brief tour of the conception of emotions throughout history, the different theories that have been presented and, above all, a comprehensive explanation of why it's important to learn how to deal with emotions from childhood and develop a good emotional intelligence.

Bearing in mind the value of emotions, as they are the basis of personality, self-control and individual expression, among others, I'll also add a final section with guidelines for teachers, activities and other resources to carry out in the Childhood Education classroom.

Therefore, first there will be a presentation on what emotions are, in which areas affect us, the possible consequences of not having a good emotional development and, finally,

a proposal for different activities, advice and methodologies that can support the work of emotions and the stimulation of emotional intelligence in ages between three and six years old.

**Keyword**

Emotional Intelligence; Education; Personality; Society; Resources.

## ÍNDIX

	<b>Pàgina</b>
1. Tema.	7
2. Justificació.	7
3. Objectius.	9
4. Marc teòric.	10
4.1. El passat de les emocions.	10
4.1.1. L'aparició del concepte "intel·ligència emocional".	11
4.2. Què són les emocions a l'actualitat?	12
4.2.1. Per a què serveixen les emocions?	12
4.2.2. Tipus d'emocions.	13
4.3. Com afecten les emocions a la vida quotidiana?	15
4.4. Regulació de les emocions.	16
4.5. El cervell emocional del nen.	17
4.6. Teories sobre la intel·ligència emocional.	18
4.7. Afrontament de l'adversitat amb una bona intel·ligència emocional.	19
5. Emocions i educació: l'educació emocional.	20
5.1. Com poden afectar les emocions al rendiment dins l'aula.	21
5.2. Què podem fer des de l'escola per afavorir el desenvolupament de la intel·ligència emocional?	23
6. Recursos	26
6.1. Pautes	26
• Per comprendre més les emocions bàsiques.	26
• Educar des de la tendresa.	27
• Ocupar-nos de les petites coses.	28
• L'entorn educatiu.	28
• Per començar a respectar els torns de paraula.	29
• Principis per regular les emocions tant a l'escola com a casa	29
6.2. Dinàmiques de relaxació	31

• La flor i l'espelma	31
• Moment del descans	31
• Tenim molta força	32
6.3. Activitats	25
• Com ens trobem avui?	33
• El cub de les emocions	34
• El pot dels desigs	35
• Atenció, qui falta?	36
• Cara de...	37
• Autoretrats	38
6.4. Contes	39
• Conte: "La rabieta de Julieta" (sobre el sentiment d'ira)	39
• Conte: "El planeta dels mims" (sobre l'afecte i els sentiments)	40
• Conte: "La por és suau i tova" (sobre la por)	41
7. Conclusions	42
8. Bibliografia	44
9. Annexes	47

## **1. Tema.**

A partir d'aquest Treball de Fi de Grau (TFG) tractaré d'exposar i conscienciar sobre la vertadera importància de la intel·ligència emocional de l'individu. "La dimensió afectivo-emocional és bàsica, essencial i fonamental a la persona i, per tant, a la seva educació i desenvolupament" (TORO, 2014, pàg. 153). Com a conseqüència d'això tractaré el tema de les emocions en la persona, com van desenvolupant-se durant la infància i quines actuacions pot dur a terme el docent per tal d'afavorir un bon desenvolupament emocional.

El món de les emocions i de la regulació d'aquestes té una importància vital, ja que, segons Mestre i Guil, aprendre a regular-les és el resultat de l'adaptació exitosa de les persones tant en situacions personals com d'interacció social.

## **2. Justificació.**

He decidit aquest tema ja que trobo que les emocions ens condicionen en una gran part a l'hora d'actuar davant una situació. Si la persona no ha tingut un bon desenvolupament emocional i no ha après a com canalitzar les situacions que li poden sobrepassar, això repercutirà a les seves relacions socials, amb l'autoconcepte i autonomia degut a les conseqüències que poden aparèixer.

Penso que l'objectiu de desenvolupar les emocions, fins fa poc de temps, no han estat molt present al dia a dia dins l'escola. Cal afegir que aquestes no es treballen com si fos una activitat concreta o una assignatura, sinó que es troba indirectament, com al currículum ocult. Però, tot i així, a l'educació tradicional de molts anys enrere no les han tingut en compte a la majoria dels casos.

"La nostra cultura [...] ha fet del cos i de les emocions coses inferiors i de menor rang que la ment i la raó. La nostra cultura ha distingit, a partir de separar i oposar, allò corporal, allò emocional i allò mental." (TORO, 2014, pàg. 153), degut a això trobo que és molt important crear consciència i saber com actuar. És per això que, a partir d'aquest treball, intentaré mostrar la vertadera importància de les emocions i de saber tractar-les i canalitzar-les, ja que a les edats més primerenques té molta més importància això que no pas l'aprenentatge de coneixements, lliçons, etc. És important aprendre a tractar-les ja que les relacions interpersonals succeeixen durant tota la vida i a qualsevol àmbit, i és en aquestes relacions quan poden aparèixer els

naturals i comuns conflictes amb l'altra persona. Aquests conflictes són importants, no s'han d'evitar, ja que gràcies a aquests ens podem conèixer a nosaltres mateixos amb més profunditat, saber quins són els nostres límits i, a més, ens dona l'oportunitat d'aprendre de la resta. Per aquest motiu, durant l'etapa d'Educació Infantil és important ensenyar dia a dia com s'han de resoldre els conflictes amb correcció i no deixant-se dur pel sentiment predominant del moment, ja que pot afectar negativament als implicats en el conflicte.

Tenint en compte tot allò mencionat anteriorment, i sabent que les emocions són la base de la personalitat, l'autocontrol i l'expressió individual, entre altres, també afegiré un apartat final amb recursos pels docents per dur a terme a l'aula d'Educació Infantil. Per elaborar aquesta secció s'hauran consultat fonts bibliogràfiques i recursos d'algunes aules d'Educació Infantil.

Per tant, primerament es trobarà una exposició sobre què són les emocions, en quins àmbits ens afecten, possibles conseqüències de no tenir un bon desenvolupament emocional, les emocions en relació a l'educació i l'escola i, finalment, una proposta de diferents activitats, consells i metodologies que poden afavorir l'estimulació i el treball de les emocions en edats entre tres i sis anys.



### **3. Objectius.**

#### **3.1. Objectius generals:**

- Crear consciència sobre la importància del desenvolupament correcte de la intel·ligència emocional.
- Adquirir recursos pel desenvolupament emocional en edats compreses entre els tres i sis anys.

#### **3.2. Objectius concrets:**

- Exposar un marc teòric sobre les emocions, la intel·ligència emocional i l'educació emocional per tal d'apropar i interioritzar amb més èxit aquest tema.
- Conèixer els beneficis d'una bona intel·ligència emocional per afavorir l'autonomia personal i l'adquisició de destreses socials.
- Aprendre recursos per a que el nen pugui reconèixer les seves pròpies emocions, com canalitzar-les i saber tractar amb correcció els conflictes.
- Oferir un sèrie de recursos que transformin l'aula d'educació infantil en un entorn de seguretat emocional. Un entorn saludable on els nens puguin prendre exemple i dur-ho a terme a la vida quotidiana.
- Adquirir eines per motivar els aprenentatges de l'alumnat amb una intel·ligència emocional poc desenvolupada.
- Aprendre a identificar les senyals emeses per aquell alumnat amb dificultats per canalitzar les emocions a partir del comportament dins l'aula i del seu procés d'aprenentatge.

## **4. Marc teòric.**

### **4.1. El passat de les emocions.**

A continuació s'exposarà un breu recorregut entre les teories antigues sobre el món de les emocions. Amb això s'intenta demostrar que des de temps ben remots, els grans pensadors ja es preocupaven sobre què era una emoció, com ens pot afectar i per què tenen tant de poder al cos i pensament dels individus.

El tractament i reconeixement de les emocions va començar a sorgir segles enrere fins arribar a la filosofia grega clàssica, on Platon i Sòcrates ja proclamaven la diferència entre dolor i plaer com a emocions principals. Aristòtil, en canvi, va elaborar una teoria més completa, on destacava que una emoció “és tota afecció de l'ànima acompanyada de plaer o dolor. [...] Així, les emocions poden considerar-se com la reacció immediata de l'ésser viu a una situació que li és favorable o desfavorable” (CASADO, 2006, pàg. 3).

Més endavant, en sorgir el pensament cristià, les emocions tornen a recobrar sentit i interès. Santo Tomás, per exemple, fa una distinció entre les emocions que fan referència al bé i les que fan referència al mal, ja que la vida consta d'intentar obtenir el bé i d'allunyar el mal, exposen Casado i Colomo.

Aquests dos autors ens inviten a fer un bot al temps, i a posicionar-nos al segle XVI i XVII, on podem trobar altres plantejaments com el de Telesio, el qual afirma que “al cos i a l'esperit vital aporten dolor les coses dotades de forces prepotents i contràries, i, per tant, el treuen de la seva posició i el corrompen; i, en canvi, duen plaer les coses dotades de forces similars i afins que els afavoreixen, els vivifiquen i les restitueix a la pròpia disposició”.

Un segle més tard, ens comenten Casado i Colomo, entre altres autors destaca Immanuel Kant, el qual va fer també la seva aportació respecte al tema de les emocions, on la seva teoria ens explica que “l'alegria i la tristesa es troben lligades al plaer i al dolor respectivament, i aquests tenen la funció d'impulsar a l'individu a romandre a la condició la que està o abandonar-la”.

Incidint en autors més contemporanis, Casado i Colomo ens presenta també a Sastre, autor que afirma que l'emoció és una forma d'aprendre del món i és, per tant, consciència del món.

Com s'ha pogut observar, ja des de temps enrere el tema de les emocions era preocupació i, per tant, tema d'estudi. Cada autor, segons la seva ideologia i època, tenia unes inclinacions o altres

#### **4.1.1. L'aparició del concepte "intel·ligència emocional".**

Pot ser que aquest concepte tingui un aspecte actual i modern, però les primeres pinzellades varen efectuar-se de la mà d'Edward Thorndike al 1920 amb la definició d'intel·ligència social, que era "l'habilitat per comprendre i dirigir als homes i les dones, nois i noies, i actuar sàviament a les relacions humanes" (SALVADOR, 2010, pàg. 16). Tot i que aquesta no és la definició d'intel·ligència emocional, el significat no és gaire llunyà com podrem veure durant aquest apartat.

Una altra pinzellada la va donar Howard Gardner amb la seva aportació de la teoria de les intel·ligències múltiples. Aquest autor va afirmar que hi ha més d'una intel·ligència i les va agrupar segons l'especialitat, sorgint així un total de set intel·ligències: la musical, l'espacial, la quinestèsica-corporal, la lògica-matemàtica, la lingüística, la intrapersonal i interpersonal. Aquestes dues darreres tenen més apropament al món emocional: la intel·ligència interpersonal destaca per saber trobar, inclòs de forma oculta, els estats d'ànim de l'individu, el temperament, les motivacions i les intencions (tant d'un mateix com de l'altra persona). D'altra banda, la intel·ligència intrapersonal, és saber diferenciar què està sentint un mateix i com s'anomena allò que sent, com ho pot millorar, etc. (RODRÍGUEZ, 2009, pàg. 3).

El concepte d'intel·ligència emocional anava agafant forma i va ser a partir dels anys 90 quan aquest concepte va començar a tenir més popularitat, ja que aquesta nova teoria afirmava que se pot tenir èxit en la vida sense la necessitat de tenir una bona preparatòria acadèmica. L'aportació de Daniel Goleman va ser que l'intel·ligència emocional és "la capacitat de reconèixer els nostres propis sentiments, els sentiments de la resta, motivar-nos i manejar adequadament les relacions que tenim amb la resta i amb nosaltres mateixos". (GOLEMAN, 1997, apèndix).

A partir de les aportacions de Goleman, varen sorgir altres autors que recolzaren la teoria sobre la intel·ligència emocional, així com Peter Salovey, John Mayer i Robert Stenberg. Va ser a partir de la publicació al 1995 del llibre *Emotional Intelligence* de Goleman que el concepte d'intel·ligència emocional ha anat perdurant en el temps fins avui dia. Això ha suposat, també, que a més d'afectar al món de la psicologia i sociologia, també ha estat íntimament relacionat amb el món educatiu, tal i com veurem en futurs apartats.

## 4.2. Què són les emocions a l'actualitat?

Segons la IEC (Institut d'Estudis Catalans), una emoció és una “reacció afectiva, en general intensa, provocada per un factor extern o pel pensament, que es manifesta per una commoció orgànica més o menys visible”. Per tant, són respostes involuntàries amb una funció adaptativa, que es manifesta a nivell fisiològic, a l'expressió facial, al processament de la informació,... I tot això ocorre quan s'avalua un esdeveniment, que provoca una manifestació breu al temps però molt intensa dins la persona (VECINA, 2006, pàg. 2).

És a dir, “l'emoció es allò que dóna el caràcter a les nostres accions i a les relacions que construïm a partir d'elles” (TORO, 2014, pàg. 155), per tant, es podria afirmar que són uns mecanismes que utilitza l'individu per poder sobreviure i comunicar-se.

“L'emoció pot tenir connotacions positives o negatives<sup>1</sup>, però sempre es troba vinculada a l'adaptació davant situacions que suposen una important amenaça per a l'equilibri de l'organisme. Aquesta resposta té característiques explosives, d'alta intensitat i d'una breu duració. A més, aquesta resposta es manifesta interna i/o externament, fet que denota la necessitat d'ajustar l'organisme a les exigències de l'estímul o situació que va provocar l'emoció [...], i la conveniència de transmetre la informació a l'exterior sobre la situació a la que es troba l'organisme.” (MESTRE NAVAS, 2012, pàg. 50).

### 4.2.1. Per a què serveixen les emocions?

Les emocions tenen una gran importància en cadascun de nosaltres degut a les funcions que aquestes duen a terme. Com podem veure a continuació, les emocions van més enllà de la simple expressió facial o corporal:

1. Les emocions ens defensen dels estímuls nocius i ens apropen als estímuls que ens proporcionen plaer, tot amb el propòsit d'aconseguir la supervivència.
2. Regulen la conducta d'un individu davant un esdeveniment (sigui positiu o negatiu). És la capacitat d'adaptar la resposta davant l'estímul.
3. Les emocions alerten a l'individu, ja no únicament de forma reguladora de l'acció, sinó que també poden arribar a modificar processos metabòlics, l'actuació de

---

<sup>1</sup> Entre les emocions negatives, cal destacar la ira, la tristesa, el fàstic i la por. Entre les emocions positives, l'alegria i l'esperança.

múltiples sistemes cerebrals i més aparells de l'organisme (respiratori, cardiovascular,...).

4. Mantenen la curiositat i l'interès per descobrir coses noves, fent així que la zona de seguretat a l'hora d'actuar s'ampliï.
5. També serveixen com a eina comunicativa instantània, tant entre les persones com amb altres espècies.
6. Les emocions també suposen una forma òptima per emmagatzemar informació, ja que és més fàcil al relacionar un fet amb una emoció experimentada i significativa.
7. Les emocions i sentiments poden afectar a l'hora de raonar i prendre decisions conscients per la persona. (MORA, 2008, pàg. 22).

#### 4.2.2. Tipus d'emocions.

Durant molts d'anys han anat apareixent diversos autors amb les seves pròpies teories sobre quines emocions pot arribar a sentir l'individu. Podem trobar, entre molts altres, els següents:

IRA	AMOR
POR	VERGONYA
TRISTESA	DISGUST
FELICITAT-ALEGRIA	ESPERANÇA
AVERSIÓ	COMPASSIÓ
SORPRESA	CULPA
ANSIETAT	MENYSPREU

(Anònim, 2011)

Cal esmentar que hi ha moltes emocions i cada autor pot oferir la seva pròpia llista i la seva classificació si són més importants o menys. La taula presentada és una aproximació de les emocions més comunes que se senten.

Abans d'aprofundir més al tema de les emocions, cal fer una breu distinció entre els conceptes que porta a confusions: la distinció entre afecte, humor, emoció i sentiment.

DIFERENCIACIÓ CONCEPTUAL D'AFECTE, HUMOR, EMOCIÓ I SENTIMENT. (PALMERO I FERNÁNDEZ-ABASCAL, 1998).	
AFECTE	Té un ús més general que inclouria a la resta de conceptes. Són les reaccions afectives de baix nivell, tant si són positives com negatives, se produeixen directament com resposta a un estímul, i impliquen experiències fisiològiques i fenomenològiques amb possibles funcions informacionals. (Leventhal, 1980)
HUMOR	L'humor pot ser considerat com un estat afectiu de baixa intensitat i de bastant duració, que no posseeix un antecedent concret i immediat i, per tant, de baix contingut cognitiu.
EMOCIÓ	Les emocions són esdeveniments més intensos, més breus i generalment es troben associats a esdeveniments concrets i immediats, i per això té un considerable contingut cognitiu.
SENTIMENT	És l'experiència subjectiva de l'emoció, es refereix a l'avaluació, moment a moment, que un individu realitza cada vegada que fa front a un esdeveniment.

Una vegada aclarits, podem continuar parlant sobre les emocions amb propietat i sense confusions.

Les emocions comencen a desenvolupar-se ja des de ben petits, per tant, és normal trobar-les ja a les escoles i aules d'educació infantil. No hi ha unes emocions concretes per a cada edat, tot depèn de les experiències que tingui cada nen als contextos més immediats (casa, carrer, escola,...). Tot i així, els educadors han d'estar preparats per fer front a qualsevol emoció que es desenvolupi dins l'aula, cal que el professional sàpiga com ajudar al nen a canalitzar-la de forma correcta en cas de no saber-ho fer el propi nen. Aquesta ajuda per part del docent pot fer-se de moltes formes, però per a que sigui significatiu pel nen és necessari fer-ho d'una forma lúdica, atractiva i on el nen sigui participatiu. A final d'aquest document, ja com a darrer apartat, es podran trobar una sèrie de recursos per dur a terme dins l'aula.

### **4.3. Com afecten les emocions a la vida quotidiana?**

Un estudi realitzat en 2003 per Rafael Bisquerra a la Revista de Investigación y Educación, va registrar una sèrie de dades que alarmen sobre la conducta de les persones als darrers anys. Aquest estudi va revelar que en aquest any, va haver 1.600.000 morts violentes arreu del món, on el suïcidi ocupava més del 50% d'aquesta quantitat. La resta han estat per terrorisme, assassinats, violència de gènere, etc. També ens informa que durant aquest any varen consumir-se prop de 60 milions d'envasos tranquil·litzants, fent que la venda d'antidepressius s'hagi triplicat en qüestió de deu anys. A més, el suïcidi ha fet un augment del 50% entre els joves menors de 25 anys, a més d'haver un 20% de joves que s'havien plantejat aquesta acció. Es pot enregistrar fàcilment a l'any una mitjana de 100 suïcidis a Espanya. Per últim, el consum de drogues ha estat, i és, una activitat molt present a la majoria dels joves d'avui dia, partint des de l'alcohol fins a drogues més dures.

El fet de trobar aquestes dades als serveis de comunicació acaba provocant veure aquestes notícies de forma normal, és a dir, que ja no ens suposa unes dades alarmants. Es podria dir que aquestes desgràcies estan tan presents que ja no ens arriba a sorprendre tant. Però la pregunta és: Com podem deixar passar dades d'aquesta importància i serietat? Quina pot ser la causa de tot això? Què podem fer la resta per millorar-ho o evitar-ho?

Des de l'etapa infantil es poden evitar moltes de les dades anteriorment exposades, tant des del nucli familiar, l'escola o l'entorn social.

La gran majoria dels casos anteriorment esmentats són de gent que no es trobava amb una salut emocional equilibrada, és a dir, que no podien gaudir d'una bona intel·ligència emocional. És ben clar que cadascuna d'aquelles persones són casos diferents i que cadascuna d'elles hauran patit de forma diferent, però al cap i a la fi són persones on les emocions negatives s'han apoderat d'elles.

Els individus posseïm emocions negatives, són inevitables, però hem d'aprendre a desfer-nos d'elles de la forma correcta i més sana possible. Però per a que això es pugui dur a terme és necessari tenir una bona intel·ligència emocional, tenir una autoconsciència emocional per poder auto-avaluar-nos i saber canalitzar aquella emoció negativa.

En quant al docent, cal que aquest tingui una bona intel·ligència emocional, que sàpiga identificar la seva emoció i, posteriorment, canalitzar-la i actuar de forma adequada. Això té una vital importància ja que aquests professionals es troben envoltats de nens dins l'aula, nens

que veuen al seu mestre com un exemple a seguir, com un altre adult de referència i del qual aprendre.

#### **4.4. Regulació de les emocions.**

“La regulació de les emocions significa donar una resposta apropiada a les emocions que experimentem. No s’ha de confondre la regulació emocional amb la repressió. La regulació consisteix en un difícil equilibri entre la repressió i el descontrol. Són components importants de l’habilitat d’autorregulació: la tolerància a la frustració, el maneig de la ira, la capacitat per retardar gratificacions, les habilitats d’afrontament en situacions de risc (inducció al consum de drogues, violència, etc.), el desenvolupament de l’empatia, etc.” (VV.AA., n.d., pàg. 26).

“Les emocions discorren a un context. La regulació de les emocions pot ocórrer tant a un context intrapersonal (amb nosaltres mateixos) o interpersonal (amb la resta). És a dir, en algunes ocasions necessitarem estratègies que ens ajudin a regular les nostres pròpies emocions, i en altres necessitarem manejar i regular les emocions de la resta.” (MESTRE NAVAS, 2012, pàg.12). Degut a que compartim l’entorn social amb personalitats diverses, punts de vista variats i històries personals diferents, és necessari saber compartir aquest entorn i tractar amb la diversitat des d’un punt de vista lògic i saludable.

Per poder fer front a aquesta varietat de forma satisfactòria, és necessari que l’individu posseeixi una bona intel·ligència emocional, que sàpiga quins mecanismes ha d’utilitzar per sentir-se bé davant aquell estímul que li provoca una emoció negativa.

A l’apartat de recursos es troben una sèrie de principis molt útils per adquirir aquesta capacitat reguladora.



#### **4.5. El cervell emocional del nen.**

Està comprovat que el cervell del nen, des d'edats ben primerenques, és com una esponja. Tot allò que passa al seu voltant, tots els estímuls que li envolten acaben afectant en major o menor mesura, tant de forma positiva com de forma negativa. Els entorns més propers al nen són aquells que li donaran exemple de com actuar, com pensar i això tindrà unes conseqüències tant conscients com inconscients.

Si ens trobem davant el cas d'un nen amb un entorn poc propici (així com família estressada, que no atén amb correcció les seves emocions, etc.) això sortirà reflectit amb claredat a l'escola. El nen pot arribar a manifestar dificultats a l'hora d'aprendre, memoritzar i gaudir dels seus aprenentatges; això pot ser degut a que el nen pateix estrès tot i que de primeres no es manifesti amb una hiperactivitat, alguna anormalitat cognitiva especial o els clàssics símptomes depressius. L'estrès és una conseqüència del tipus d'estil de vida que se duu a terme, i és bastant comú, inclòs en nens. Amb aquest, el nen pot arribar a tenir una falta de son profunda i, com a conseqüència d'això, que no és una son suficient i reparadora com per arribar a consolidar els aprenentatges donats durant el dia (a més de la irritabilitat, la falta de curiositat que tant mou al nen i la desatenció). (VV.AA., n.d., pàgs. 20-21).

Per tal d'evitar arribar a situacions com aquesta, on el nen pateix estrès, és necessari que a casa hi hagi un entorn favorable pel seu desenvolupament cognitiu. Moltes vegades, però, això no és possible pels ritmes de vida que duu a terme la seva família, que d'alguna forma acaba implicant també al nen. Tot i així, l'escola també pot ajudar en aquest sentit, ja que és un dels entorns més pròxims al nen i on passa també un gran nombre d'hores al dia. Per tant, l'escola també pot ajudar, també pot millorar aquesta situació ajudant a que el nen desenvolupi aquesta intel·ligència emocional i sàpiga regular les seves emocions negatives per així transformar-les en positives.

#### 4.6. Teories sobre la intel·ligència emocional.

Anys enrere, les emocions i la intel·ligència emocional no es varen tenir molt en compte al sistema educatiu. Va ser a partir de finals del segle passat que es va començar a tenir en compte que l'individu posseeix una dimensió afectivo-emocional que el condiona a la seva totalitat: accions, expressions, pensaments, a nivell fisiològic, nivell físic...

John Mayer i Peter Salovey varen proposar un model d'habilitat que cal que un individu posseeixi per tenir una bona intel·ligència emocional. Aquest model consta de quatre habilitats:

- Percepció i expressió emocional: és l'habilitat de saber què estem sentint, saber reconèixer aquesta emoció i etiquetar-la amb el seu nom corresponent.
- Facilitació emocional: destresa per poder generar el sentiment adequat per facilitar el pensament.
- Comprensió emocional: reconèixer què estem sentint i ser conscients sobre la complexitat dels canvis emocionals.
- Regulació emocional: saber canalitzar de forma eficaç les emocions tant positives com negatives. (VV.AA., n.d., pàg. 24).

D'altra banda, i no gens diferent o menys encertat, trobem la teoria de Daniel Goleman sobre la intel·ligència emocional. Aquest autor nord-americà també fa la seva pròpia definició sobre les habilitats necessàries per poder gaudir d'aquesta capacitat:

- Conèixer les pròpies emocions: cal tenir un reconeixement de les emocions que sent un individu i reconèixer-la al moment en què es manifesta.
- Manejar les emocions: l'habilitat per poder regular les emocions, els propis sentiments per tal que la persona es pugui expressar de forma adequada. Saber canalitzar les emocions i expressions d'ira, fúria...
- Motivar-se a un mateix: les emocions i la motivació estan molt relacionades, ja que una emoció implica fer una acció. Això suposa que l'individu cal que sàpiga canalitzar les seves emocions per tal d'arribar a aconseguir allò que vol, deixant així de banda les accions impulsives i endur-se per emocions dominants que poden afectar de forma negativa.

- Reconèixer les emocions de la resta: aquí destaca la capacitat empàtica, és a dir, tenir l'habilitat de comprendre la realitat aliena. El fet de tenir aquesta capacitat, comporta que l'individu senti la necessitat d'ajudar de forma altruista a la persona en cas de necessitar-ho.
- Establir relacions: per tal de dur-ho a terme és necessari saber manejar les emocions de la resta, ja que és una habilitat on l'individu té la capacitat d'interactuar de forma suau i afectiva amb la resta. (VV.AA., n.d., pàg. 25).

#### **4.7. Afrontament de l'adversitat amb una bona intel·ligència emocional.**

Degut a que ens trobem en societat, és inevitable que de vegades sentim que les coses no ens surten com ens agradaria o que hi ha aspectes de la vida i d'altres persones que no ens agrada i, inclòs, ens poden afectar molt de forma negativa. Davant aquestes situacions i estímuls, és inevitable que hi hagi una resposta, però l'adequació d'aquesta pot ser més favorable o menys dependent de la nostra intel·ligència emocional.

El fet d'haver desenvolupat una bona intel·ligència emocional és sinònim d'haver adquirit habilitats i característiques que afavoreixen la superació d'esdeveniments que han pogut ser traumàtiques.

Una d'aquestes habilitats és la resiliència, que es pot definir com la capacitat de resistir i fer front a l'adversitat (concebut aquesta com les situacions que són difícils d'afrontar per una persona).

Gràcies a diversos estudis, s'ha pogut confirmar que la resiliència es desenvolupa gràcies a "les interaccions entre l'individu i els seus iguals, les seves condicions de vida i, per últim, el seu ambient vital". (BARUDY, 2009, pàg. 53).

"El procés emocional [...] requereix de nosaltres mateixos una bona resposta i assimilació. Sofrir és part de la vida, tolerar les frustracions és un dels factors que més es relaciona amb la prevenció dels trastorns relacionats amb els estats d'ànim. De fet, la poca tolerància a la frustració està entre els primers símptomes amb un estat d'ànim alterat. [...] Aquest procés emocional implica certa dosis de sofriment, que una vegada s'ha afrontat sabem que pot estar ja superat. Encara que sempre és bo estar segurs de que ja no ens afecta fins el punt de detenir una altra vegada la nostra activitat mental i conductual normal." (RACHMAN, 2001).

Per tal de saber si aquest individu ha estat capaç de superar aquell esdeveniment que el frustrava, per part de l'educador basta amb preguntar-li com se sent respecte a aquell tema o a allò que va passar. Depenent de la intensitat de la seva reacció, es pot saber a quin nivell de superació es troba. En cas d'observar que aquest nen no és capaç de superar-ho, ja seria necessari que el professional intervingués de forma individual i inclòs grupal.

Hi ha moltes formes d'ajudar a afrontar l'adversitat a un nen, i a l'apartat de recursos es podran trobar algunes formes per poder ajudar-lo tant de forma individual com pel grup-classe.

## **5. Emocions i educació: l'educació emocional**

Les emocions no es troben al marge de l'escola ni de qualsevol context educatiu o social, van entrelaçats. Aquestes tenen una gran importància al dia a dia i al nostre desenvolupament cognitiu, i no s'han començat a reconèixer fins fa poc. Fa anys, les emocions no es reconeixien explícitament, es trobaven immerses al currículum ocult de cadascú, aspecte que continua passant en alguns centres educatius i professionals.

“L'educació emocional és un procés educatiu, continu i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament de les competències emocionals com un element essencial del desenvolupament humà, amb l'objectiu de capacitar-li per a la vida i amb la finalitat d'augmentar el benestar personal i social” (VV.AA., n.d., pàg. 27). Tractar les emocions des de l'aula ajuda a tenir un millor clima escolar, les relacions entre alumnes i aquests amb el mestre són millors i, en definitiva, es crearien unes aptituds útils de cara a un futur com a individu que pertany a una comunitat.

“Durant molts de segles, inclòs avui dia, els sistemes educatius han prevalgut, destacat i prioritzat les idees, els conceptes, els coneixements i sabers intel·lectuals; una educació assentada i basada a l'afirmació de Descartes “*Cogito ergo sum*” (TORO, 2014, pàgs. 152-153). Temps enrere, les emocions mai varen ser valorades, examinades o contemplades, més concretament havia una tendència per reprimir-les, no tenir-les en compte i, inclòs, condemnar-les. Tot i així, a l'actualitat no hi ha un gran percentatge de centres o professionals que tinguin molt en compte el desenvolupament de la intel·ligència emocional, o en cas de tenir-ho en compte no ho duen a terme en el dia a dia dins l'aula. Per això és necessari crear consciència sobre la importància del tracte de les emocions a l'aula i a un mateix, ja que

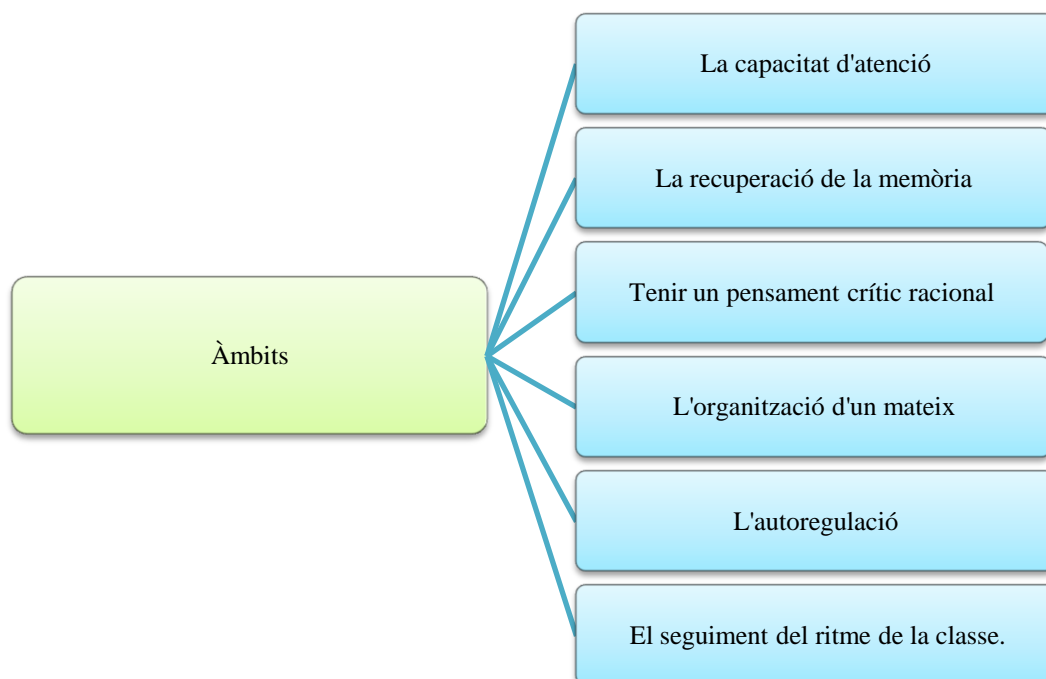
poden arribar a afectar totalment a les accions d'una persona i, com a conseqüència, al ritme i qualitat dels aprenentatges i a l'ambient dins l'aula com a comunitat.

### 5.1. Com poden afectar les emocions al rendiment dins l'aula?

Primerament caldria fer una aclariment sobre el concepte "aprenentatge", ja que pot ser no sigui el mateix per tothom. Segons l'Institut d'Estudis Catalans, es defineix com "Procés pel qual un individu o una col·lectivitat adquireixen coneixements, habilitats, trets o pautes culturals, com el llenguatge, els prejudicis, les normes, les creences, les regles de conducta." Aquest aprenentatge es pot dur a terme correctament quan l'alumne es troba en una bona situació emocional, sense cap obstacle que pugui afectar de forma negativa evitant aprendre.

L'escola és un dels entorns on més hores passa l'alumnat al dia i on es duu a terme aquest aprenentatge, aspecte a tenir en compte ja que aquesta és un lloc referent en quant a l'adquisició de les habilitats socials, morals, ètiques, aprendre dels iguals, aprendre dels adults... És per això que els professionals d'aquest entorn han de ser conscients i estar mínimament formats en quant al tracte de les emocions i la intel·ligència emocional, fent així que l'alumnat prengui bon exemple d'allò que l'envolta tant de temps al dia.

Aquesta formació per part del professorat és important ja que, segons l'estat emotiu i de la capacitat de maneig de les emocions d'un mateix, pot afectar a:



(VALENCIA CHACÓN, 2015)

En quant a la capacitat d'atenció, aquesta es veu afectada en quant a l'absència d'atenció, ja sigui perquè està més pendent d'altres coses en aquell entorn o que es troba absent, amb la mirada perduda.

La recuperació de la memòria, és a dir, la capacitat de recordar allò que s'ha après a classe aquell dia, allò que ha passat durant el dia, també es veu trastocada. Això pot ser inclòs com a conseqüència de la mateixa absència d'atenció, que fa que els aprenentatges no siguin reals ni significatius, fent que s'emmagatzemi a la memòria a curt termini.

Respecte al pensament crític racional, és un dels àmbits que pot tenir més gravetat si queda afectada, ja que repercuteix a la comprensió de dades, la llibertat d'escollir qualsevol cosa de forma racional, l'empatia, actuar tenint en compte els valors i les repercussions, i, també, afecta a deixar-se dur per les emocions més racionals.

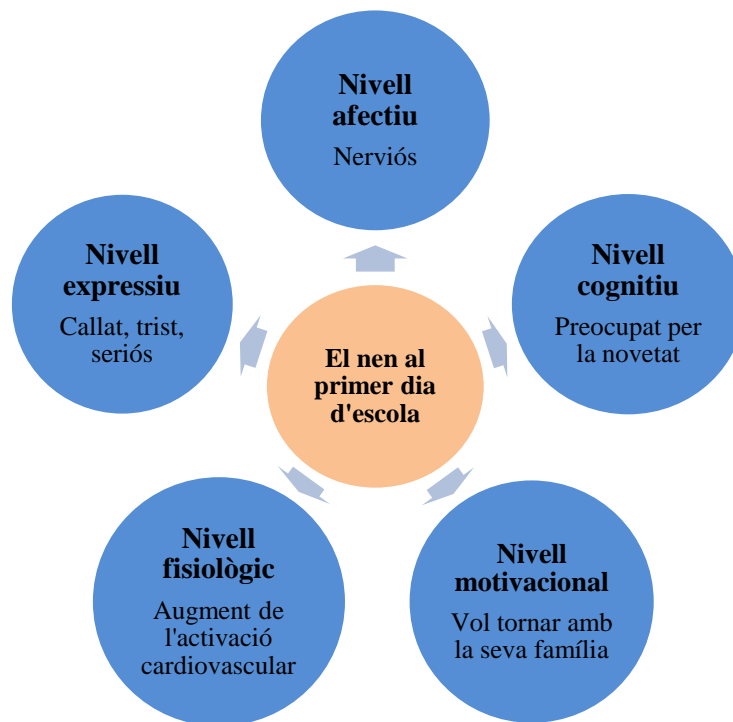
L'organització d'un mateix també és important, sobre tot a edats més tardanes on el nen s'haurà d'organitzar de forma lògica (deures, treballs, aspectes més personals, etcètera).

Altre àmbit molt seriós també és l'autoregulació. Pot ser aquest sigui l'àmbit més conegut en quant a la falta d'intel·ligència emocional, quant la persona no és capaç de pensar de forma racional i moral, fent així que actuï a partir d'impulsos, per influències alienes a ell,...

Per últim, també afecta a seguir el ritme de la classe. Si aquest nen es troba distret, preocupat, estressat, pensant en altres preocupacions,... no sabrà anar al mateix ritme que els seus companys que poden estar centrats.

Tot el que s'ha mencionat anteriorment també pot afectar tant a l'alumnat com al professorat, ja que les emocions afecten sempre sigui l'edat que sigui; però la forma d'afectar pot estar més controlada (amb més intel·ligència emocional) o menys. S'ha pogut demostrar que les emocions poden afavorir o bloquejar el procés d'aprenentatge, aspecte que es pot veure quan un alumne es queda en blanc davant una pregunta (perquè està nerviós), per exemple. Amb aquestes dades es pot afirmar que el desinterès i el fracàs escolar estan íntimament lligats a la intel·ligència emocional de la persona, motiu més que suficient per a treballar amb més energia les emocions dins l'aula des d'edats primerenques.

També cal tenir en compte que les emocions influeixen en molts àmbits i de forma coordinada: als processos psicològics cognitius, la motivació, a nivell fisiològic; alhora podem trobar també les expressions d'estats d'ànim, que són transitòries. Per exemple, davant una situació com és el primer dia d'escola, aquesta coordinació pot mostrar-se de la següent forma:



Com podem observar, les emocions que pot presentar un alumne no es manifesten únicament a nivell físic amb les seves expressions o postura corporal, podem veure que també hi ha manifestacions a nivell intern i que cal tenir en compte a l'hora de tractar i avaluar els aspectes afectius involucrats als aprenentatges de l'alumnat.

## 5.2. Què podem fer des de l'escola per afavorir el desenvolupament de la intel·ligència emocional?

Degut a que l'escola és un dels entorns més pròxims al nen, a més de ser un dels principals entorns d'aprenentatge i socialització, aquest context és propici per afavorir aquesta intel·ligència emocional. Molts professionals (psicòlegs, psiquiatres, pedagogs, educadors,...) han tingut especial atenció en aquest tema, ja que, vulguem o no, els nens que es troben a l'escola són futurs ciutadans, són el futur de la societat. Per tant, és important que tots els adults i professionals que envolten al nen, l'ajudin a desenvolupar-se correctament tant com a futur ciutadà com a persona humana i feliç.

L'escola té una gran labor i, per aquest motiu, s'han desenvolupat una sèrie d'objectius primordials per a l'educació emocional dins l'aula que cal dur a terme:

- Crear consciència sobre les pròpies emocions.
- Identificar les emocions de la resta.

- Saber posar nom a les emocions correctament.
- Adquirir l'habilitat de regular les pròpies emocions.
- Augmentar la tolerància de la frustració.
- Prevenir els efectes nocius de les emocions negatives.
- Adquirir l'habilitat de generar emocions positives.
- Desenvolupar l'automotivació.
- Tenir una actitud positiva davant la vida.
- Aprendre a fluir. (VV.AA., n.d., pàgs. 27-28)

Tots aquests objectius són els que haurien de proposar-se cadascun dels professionals de l'educació, sigui el nivell que sigui, per tal de treballar-ho amb l'alumnat i així anar desenvolupant una bona intel·ligència emocional.

Tal i com s'ha mostrat en l'apartat anterior, el desenvolupament de la resiliència és pràcticament indispensable per la persona, sobre tot per saber superar les situacions més crítiques que sorgeixen durant la vida. És per això que el psiquiatra Barudy ens mostra una sèrie d'accions preventives i curatives basades en els models de resiliència. Unes accions recomanables tant pels adults de l'entorn familiar com pels educadors del seu entorn escolar. Aquestes intervencions estan basades en accions destinades a oferir o facilitar que ajuden a l'emergència de la resiliència al nen:

- Oferir vinculacions afectives segures, fiables i continues al menys amb un adult significatiu, de preferència de la seva família o, si no, del seu entorn social, incloent als professionals.
- Facilitar els processos relacionals que permetin donar un sentit o significat a les experiències. Això equival a facilitar la presa de consciència i la simbolització de la realitat familiar i social per molt dura que pugui ser.
- Oferir recolzament social, és a dir, facilitar l'emergència de xarxes psico-socio afectives pels nens i els seus pares.
- Facilitar la participació dels nens, pares, professionals, cadascun d'ells d'acord amb les seves capacitats als projectes destinats a obtenir una millora a la distribució dels béns i de la riquesa, així com les dinàmiques socials per obtenir més justícia i



assegurar un bon tractament i l'aboliment de la violència en les relacions humanes. També participar a la defensa del planera i de l'ecologia.

- Promoure i participar als processos educatius que potencien el respecte pels drets de totes les persones, especialment dels nens i nenes, així com el respecte per la natura.
- Participar i promoure la participació dels nens i nenes en activitats que pel seu contingut ètic i espiritual els permetin accedir a una visió transcendent d'allò humà, així com un compromís social, religiós o polític altruista per aconseguir societats més justes, solidàries i sense violència.
- Afavorir les experiències que promoguin l'alegria i l'humor.
- Afavorir el desenvolupament de la creativitat i l'art. (BARUDY, 2009, pàg. 60).

## 6. Recursos

Tenint en compte tot allò mencionat anteriorment, és important saber com treballar les emocions a classe a partir d'accions i conductes per part del mestre, la metodologia a dur a terme, activitats,...

A continuació s'explicaran alguns recursos que ajudaran a transformar l'aula en un lloc segur emocionalment, un lloc agradable on es pot aprendre de forma relaxada i significativa. Es podran trobar una sèrie de pautes i, a continuació, unes activitats més concretes.

### 6.1. Pautes

- **Per comprendre més les emocions bàsiques (són dades aproximades):**

Aquí podem veure una graella on es troben les emocions bàsiques, com es poden manifestar al nen a nivell anímic, els moments en què poden apareixer, quines expressions facials i corporals i, per últim, com es pot ajudar al nen per a manejar aquesta situació.

Emoció	Com pot mostrar-se el nen	Quan pot aparèixer	Expressió	Com pot ajudar aquesta emoció al nen
Ira o còlera	Ràbia, empipament, fúria, indignació, exasperació, irritabilitat, hostilitat, violència, odi.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Injustícies.</li> <li>• Agressions físiques davant frustracions.</li> <li>• Comportaments intolerables.</li> <li>• ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crits.</li> <li>• Parlant en veu molt alta.</li> <li>• Possibles agressions.</li> <li>• ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autoafirmació i defensa del propi espai.</li> <li>• Establir límits.</li> <li>• Restablir la justícia.</li> <li>• ...</li> </ul>
Tristor	Pena, desconsolació, malenconia, soledat, aflicció, desesperació, pessimisme, depressió.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pèrdua de qualsevol cosa.</li> <li>• Frustracions.</li> <li>• No sentir-se acceptat.</li> <li>• Ser criticat, censurat.</li> <li>• ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plor.</li> <li>• Gemits.</li> <li>• Mirada perduda.</li> <li>• Comissura dels llavis caiguts.</li> <li>• ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaboració dels dols.</li> <li>• Eliminar els dolors intensos.</li> <li>• ...</li> </ul>

Alegria	Goig, felicitat, serenitat, estar content, plaer, satisfacció, optimisme, diversió, eufòria, èxtasi.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fer be algun acte, tasca.</li> <li>• Guanyar en un joc.</li> <li>• Ser mirat o abraçat amb estima i tendresa.</li> <li>• Sentir-se reconegut i valorat per allò que és.</li> <li>• ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Somriures.</li> <li>• Rialles.</li> <li>• Cants.</li> <li>• Balls i moviments expansius en l'espai (salts, balls, abraçades,...).</li> <li>• ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentir-se bé i a gust.</li> <li>• Sentir-se en harmonia.</li> <li>• ...</li> </ul>
Por	Ansietat, temor, preocupació, inquietud, esglai, incertesa, nerviosisme, inseguretat, terror, angustia, fòbia, pànic.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expressió d'inseguretat.</li> <li>• Avís de perill i advertència per l'alerta.</li> <li>• Allunya de les situacions de risc.</li> <li>• Permet la protecció.</li> <li>• Fugir o combatre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fred.</li> <li>• Tremolors.</li> <li>• Crits.</li> <li>• Altres formes d'alliberament d'energia de la por del cos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mostrar les situacions de risc.</li> <li>• Cercar ajuda per part de l'adult.</li> <li>• ...</li> </ul>
Amor	Acceptació, cordialitat, confiança, afinitat, amabilitat, devoció, enamorament.	<p>És “l'emoció nuclear, la que està en la base de tot malgrat que és la que més es resisteix a ser descrita. Cal tenir únicament present que l'amor que no s'expressa als gests i actuacions simplement no existeix.” (Toro, 2014, pàg. 167).</p>		

(TORO, 2014, pàgs. 165-167).

### • Educar des de la tendresa

La millor forma de dur endavant una classe des de l'afecte, la comprensió i la proximitat és a partir de la tendresa. Però no concebent aquesta com un sentiment dèbil, sinó com una actuació que pot donar energia, pot incitar a l'amabilitat i a tenir cura d'un mateix i de la resta. A més, cal afegir que “la tendresa alleuja i equilibra la nostra força i vigor, evitant així caure a la tossudesa i inclòs a la violència” (TORO, 2014, pàg. 158).

Aquesta tendresa oferta pel docent cap a l'alumnat acaba florint a les actuacions dels nens: tendresa a la forma de parlar, de mostrar les emocions, d'utilitzar el cos dins l'espai, la forma de mirar, d'escoltar... I tot això, alhora, suposa una sèrie d'actuacions molt favorables per un mateix i per la resta: tenir cura dels companys, del material compartit, saber resoldre els conflictes de la millor forma possible, saber expressar què se sent, etcètera.

El fet d'utilitzar la tendresa com a eina principal, comporta alhora el desenvolupament d'un entorn molt afectiu, proper, de confiança i de seguretat emocional pels infants.

- **Ocupar-nos de les petites coses.**

Toro també ens mostra que són molt importants les petites coses, aquelles que són humanes, carregades d'emocions, qualitat i experiències, i no tant els resultats acadèmics i mesurables. Això es duu a terme a partir de l'expressió del mestre cap a l'alumnat, sempre amb amor, harmonia, paciència, tacte humà... Tot allò que es presenta per poder conèixer més la vida i els seus fenòmens, el món i la natura,... Tot allò que desperta curiositat, admiració i/o sorpresa cal aprofitar-ho per conèixer-nos més com a persones humanes, per conèixer el nostre entorn i tenir més cura d'aquest.

Als moments d'assemblea se poden treure profit d'aquestes petites coses a partir dels testimonis i experiències del propi alumnat, afavorint aquests esdeveniments per crear moments de debat, de compartir experiències, de mostrar cadascú com veu el món amb els seus ulls.

El pati, les excursions o qualsevol esdeveniment que es dugui a terme a l'aire lliure també pot suposar una molt bona situació per treure profit de totes les petites coses que ens envolten.

Per part del docent, per poder treure profit de totes les situacions quotidianes cal tenir molt present la capacitat d'improvisació, saber treure profit de qualsevol cosa i mostrar-ho a l'alumnat d'una manera atractiva i emotiva, arribant a contagiar aquesta emoció i interès

- **L'entorn educatiu**

Tot i que la disposició dels elements dins d'una classe pareix un aspecte merament físic, també té molta càrrega emocional, fent que el nen se senti més còmode o menys. És molt important la comoditat d'un nen dins un entorn, ja que la seva seguretat emocional depèn en gran mesura d'aquest aspecte. L'entorn ha de donar l'oportunitat al nen de poder moure's per aquest amb independència, amb seguretat, trobar llocs on sap que pot estar amb els companys

i altres on pot tenir moments de soledat (que cal respectar-se, no sempre volem estar acompanyats). L'ordre dels jocs, de les eines de manualitats, els objectes personals,... és molt important, ja que brinda l'oportunitat al nen de saber on és cada cosa i de saber que aquella cosa l'ha de deixar al mateix lloc per trobar-la la pròxima vegada.

Per tant, és important que la mateixa classe estigui endreçada, que sigui atractiva pel nen (que estimuli al nen amb els seus colors, però sense sobrecarregar), que hi hagi exposades les seves creacions (afavorint així el pertànyer a un grup, estar orgullós de la seva creació, poder admirar les creacions dels altres companys...). A principi de curs pot ser que aquestes parets no signifiquin molt per l'alumnat, però l'objectiu del docent és que aquells murs acabin albergant experiències, històries, tot allò que ha estat significatiu per l'alumnat.

- **Per començar a respectar els torns de paraula**

Una molt bona forma de poder començar a respectar els companys quan parlen en veu alta durant l'assemblea és a partir de l'objecte màgic. Aquest objecte serveix per a que l'alumnat sàpiga qui pot parlar en aquell moment, fent distinció entre qui parla i qui cal que escolti.

Es recomana utilitzar sempre el mateix objecte, sent aquest molt especial i cridaner, a més de no tenir molta grandària (cal que càpiga a la mà, ja es passarà l'objecte d'un alumne a altre cedint així el torn de paraula).

Quan un alumne vol parlar li demana a l'altre que si li pot donar l'objecte després de parlar. Normalment aquest mètode se sol utilitzar en moments concrets on se sap que la parla estarà present (petits debats, assemblees, exposar un dibuix, contar idees, contar ocurrències,...).

- **Principis per regular les emocions tant a l'escola com a casa**

Aquesta capacitat reguladora pot aconseguir-se si es treballen una sèrie de principis que ajuden a adquirir aquesta regulació tant en família com dins l'escola:

1. Controlar la seva ira: davant una situació de crits, rebequeria i capritx. La millor forma d'intentar tractar la ira és a partir del raonament, de posar el límit necessari i donar temps a que el nen controlï aquesta ira.
2. Reconeixement de les emocions bàsiques: a partir dels 2 anys és una bona edat per començar a discriminar quines emocions pot haver, tenint com les principals a l'alegria, la tristor, la por i la ràbia. És una bona època ja que comencen a interactuar

amb els seus iguals i la seva capacitat per socialitzar comença a desenvolupar-se més ràpidament. A partir de l'observació pot començar aquest reconeixement.

3. Saber nombrar les emocions: a mesura que passa el temps i els nens ja reconeixen les emocions en la resta, els han de saber posar nom també.
4. Saber afrontar les emocions amb exemples: davant un cas de ràbia o ira, és millor deixar que se li passi la rabieta i, una vegada més calmats, explicar que allò no és correcte i com haurien d'actuar davant aquella situació que els ha provocat aquella reacció.
5. Desenvolupar la seva empatia: davant situacions on sorgeixen emocions, és interessant preguntar al nen com creu que s'ha sentit aquella persona, fent així que es posi a la seva pell i comprendre més a l'altra persona.
6. Desenvolupar la seva comunicació: és molt necessari parlar amb els nens, fer-los raonar, posar exemples de casos, fer preguntes,... D'aquesta forma ells s'acostumen a verbalitzar els seus sentiments i opinions.
7. Saber escoltar: això és molt important degut a que quasi sempre ens trobem en comunitat i moltes vegades cal escoltar a la resta i no parlar tant. Una bona forma de practicar l'escolta activa és preguntar "Ho has entès?" o "Estàs d'acord amb allò que he/han dit?", així el nen sap que cal estar atent per a posteriors preguntes o moments de reflexió. Per dur-ho a terme també és molt important parlar lentament i a la seva altura, és a dir, cara a cara, aconseguint així un major apropament.
8. Fomentar un diàleg democràtic: degut a que ens trobem en societat, és necessari tenir en compte les opinions de les altres persones, en comptes d'imposar l'opinió d'un mateix. Per tant, és important que ja des de ben petits siguin capaços de pactar de forma democràtica un acord. La millor forma de començar a dur-ho a terme és a la llar familiar, ja que és el grup de persones més significatiu i amb qui més temps passa. L'escola també pot suposar un bon entorn per a practicar aquests acords democràtics.
9. Expressar les emocions amb seguretat: cal que els contextos més propers al nen (normalment la família i l'escola) donin confiança per a poder expressar aquelles emocions que senten, tant positives com negatives. Si des d'un primer moment sent aquesta seguretat i s'acostuma a expressar-se, de cara a un futur pot continuar fent-ho, aspecte molt positiu per a un mateix i per a la resta. (SABATER, n.d.).

## **6.2.Dinàmiques de relaxació**

Les dinàmiques de relaxació són ben útils per tal d'alliberar tensions i evitar possibles futurs conflictes, malentesos, ansietat i estrès. A partir d'aquestes tècniques, els nens també aprendran a comprendre el seu propi cos, saber què fer davant les situacions d'estrès, davant aquells moments on la pressió de fora afecta massa a nivell intel·lectual i físic.

- **La flor i l'espelma.**

Els alumnes i el docent es col·loquen en cercle (ja sigui al pati, el moment de l'assemblea,...) i simulen que amb una mà agafen una flor imaginària i amb l'altre mà un espelma. El docent guiarà l'activitat dient que primer han d'olorar la flor i després bufar l'espelma (com simulant que apaguen un espelma encès). D'aquesta forma s'està fent un exercici bàsic per controlar la respiració. Es pot repetir l'acció tantes voltes com sigui necessari, inclòs la seva intensitat (respirar i bufar més fort o més fluix). Aquesta acció motiva molt els nens, ja que per ells és com un joc. Juguen de forma simbòlica mentre estan fent un exercici de respiració inconscientment.

- **Moment del descans.**

Després dels moments amb més energia (pati, psicomotricitat, música...) cal que els alumnes tornin a un estat més relaxat, cal exercitar el cos de tal forma que s'acostumi a tenir una activitat més relaxada.

Una bona forma de dur-ho a terme és a partir d'asseure's tots els alumnes amb el cap damunt la taula, en posició com de dormir. Tots excepte un, que serà l'encarregat d'aquell dia per fer l'activitat.

Dins la classe haurà d'haver una capsa fàcilment localitzable on es guardaran plomes, estris de massatge i petites teles. El docent posarà música relaxant, així com música clàssica, ambiental o de sons de la natura, a més d'apagar els llums i tancar una mica les finestres, aconseguint una llum més relaxant.

Aquest alumne haurà de passar per les taules donant un massatge a cadascun dels seus companys, afavorint així la relaxació i la relació entre aquests. Després de 5-10 minuts, el moment de relaxació es podrà donar per finalitzat.

- **Tenim molta força.**

Una altra forma d'arribar a relaxar-se és a partir de la contracció dels músculs del cos, que depenent de l'edat seran uns o altres. A les edats més primerenques (P3 i inclòs P4) es pot realitzar aquesta activitat incidint més en els músculs dels braços, mans i cames. Amb més edat, més parts del cos s'afegeixen.

La forma de presentar aquest mètode de relaxació pot ser a partir de jugar a que som superherois, que tenim molta força i que l'hem de mostrar. Altra forma, per exemple treballar els músculs dels braços i la mà, és simulant que estem exprimint llimones i que cal estrènyer molt i deixar caure la llimona.

L'objectiu principal és fer exercicis de estrènyer i relaxar, arribant així també a un estat de relaxació de tot el cos i de la ment.



### 6.3. Activitats

Com ens trobem avui?
<b>Objectius:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Fomentar l'autoobservació dels propis sentiments.</li><li>• Aprendre a identificar els sentiments i saber nombrar-los.</li><li>• Promoure la verbalització d'allò que se sent de cara a un públic.</li></ul>
<b>Edat:</b> P3, P4, P5.
<b>Tipus d'agrupació:</b> Tota la classe.
<b>Duració:</b> Pot oscil·lar entre els 10 i els 30 minuts, depenent de la motivació de l'alumnat i del temps que es disposi.
<b>Materials:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 imatge de sentiment d'alegria. (Veure en annex 1)</li><li>• 1 imatge de sentiment de por. (Veure en annex 1)</li><li>• 1 imatge de sentiment d'ira. (Veure en annex 1)</li><li>• 1 imatge de sentiment de tristor. (Veure en annex 1)</li><li>• Velcro.</li><li>• Fotografies de cada alumne.</li></ul>
<b>Desenvolupament de l'activitat:</b> <p>A principi de curs el docent haurà d'ambientar una zona de l'assemblea per penjar aquesta activitat. Es col·locaran en aquesta zona les imatges dels sentiments i el velcro al costat de cadascuna, amb l'objectiu que l'alumnat pengi la seva fotografia al sentiment que l'identifiqui.</p> <p>Cada dia, l'encarregat de l'assemblea repartirà les fotografies dels alumnes a qui correspongui per a que així cadascun d'ells l'aferrí allà on cregui convenient. A continuació, el docent donarà l'oportunitat a l'alumnat d'expressar per què se sent així, afavorint d'aquesta forma l'expressió de sentiments i la capacitat de verbalitzar davant els companys. A continuació, també seria interessant a obrir debat, donant l'oportunitat als alumnes a donar-se consells, explicar altres experiències relacionades, etc.</p>
<b>Variants d l'activitat:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Depenent del temps del que es disposi, aquesta secció de l'assemblea pot durar més o menys.</li><li>• Depenent de l'edat i de la capacitat d'identificació de sentiments, aquests poden ser més o menys quantitat (vergonya, pensatiu, nerviós,...).</li></ul>

## El cub de les emocions

### Objectius:

- Conèixer les emocions que podem sentir al dia a dia.
- Aprendre a dramatitzar una emoció que no se sent al mateix moment.

**Edat:** P3, P4, P5.

**Tipus d'agrupació:** Grups de 6 nens.

**Duració:** 15 minuts.

### Materials:

- Cartolina.
- Tisores.
- Imatges de sentiments de: alegria, ira, por, sorpresa, tristor i vergonya. (Veure en annex 2)
- Cola.

### Desenvolupament de l'activitat:

El docent haurà de preparar el material de la futura activitat, aferrar les imatges de les emocions al cub i muntar-lo. Aquest cub serveix per a totes les sessions que es facin d'aquesta activitat.

En grups de 6 nens aproximadament, el docent i l'alumnat es col·locaran en cercle i llançaran el cub. L'emoció que quedi cap amunt serà la que hauran d'imitar, a més de parlar sobre quines situacions poden comportar a aquella emoció. D'aquesta forma el docent aconseguirà fomentar la participació, millorar l'empatia, la verbalització, aprendre a dramatitzar,...

### Variants de l'activitat:

- La quantitat d'alumnes per grup pot variar segons l'edat dels nens, les seves característiques,...
- El temps també estarà determinat depenent de la motivació, l'edat,...

## El pot dels desigs

### Objectius:

- Invitar als nens a tenir pensaments positius respecte a les seves vivències.
- Potenciar la capacitat d'expressió de cara als altres.
- Desenvolupar la capacitat d'escolta i respecte.

**Edat:** P5

**Tipus d'agrupació:** Tota la classe.

**Duració:** Tot el curs.

### Materials:

- 1 pot de plàstic amb tapa.
- Papers petits.
- Llapis.

### Desenvolupament de l'activitat:

A principi de curs es presentarà aquesta activitat, la qual consta de col·locar un pot molt decorat a una banda de la classe on tothom pot arribar. Cada volta que un nen tingui un desig molt gran podrà escriure-ho a un paperet i després ho ficarà dins el pot. Cada nen podrà accedir a ell sempre quan ho trobi necessari.

A final de la setmana, durant un moment de tranquil·litat (després del pati, durant l'assemblea del matí, a final del dia...) el docent obrirà el pot i llegirà en veu alta els desigs dels alumnes, incitant així a obrir debat. D'aquesta forma es pot donar l'oportunitat d'expressar sentiments, fer moments d'escolta del company, donar consells,... A més d'afavorir el sentiment de grup.

### Variants de l'activitat:

- Depenent de l'èxit de l'activitat es pot fer més voltes a la setmana o amb més marge.

## Atenció, qui falta?

### Objectius:

- Afavorir el sentiment de pertinença a un grup.
- Promoure la socialització entre l'alumnat.

**Edat:** P3, P4, P5.

**Tipus d'agrupació:** tota la classe.

**Duració:** 30 minuts.

### Materials:

Un lloc on amagar-se: un armari, un llençol, una taula...

### Desenvolupament de l'activitat:

Tots els alumnes es col·locaran en cercle a l'assemblea i se'ls explicarà que un dels companys s'amagarà i tothom haurà d'esbrinar qui falta entre ells.

Primer s'hauran de col·locar tots en cercle, ajupiran el cap, es tancaran les llums de la classe i el docent passarà pel darrera dels alumnes per tal de tocar l'esquena a un per anar a amagar-se. A continuació s'encenen els llums, tothom aixeca el cap i han d'esbrinar qui falta.

### Variants d l'activitat:

- Depenent del lloc d'amagar-se, la posició de l'alumnat que esbrina variarà (si és en cercle, en línea...).
- El temps de l'activitat també variarà segons l'interès que mostrin per aquesta.
- Es pot fer més difícil fent que s'amaguin més d'un alumne alhora.

Cara de...
<p><b>Objectius:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprendre a gesticular les quatre emocions bàsiques: por, tristesa, alegria i ràbia.</li> <li>• Perdre la vergonya davant els companys i el docent.</li> </ul>
<p><b>Edat:</b> P3, P4 i P5.</p>
<p><b>Tipus d'agrupació:</b> Tota la classe.</p>
<p><b>Duració:</b> 10 minuts.</p>
<p><b>Materials:</b> Cap material</p>
<p><b>Desenvolupament de l'activitat:</b></p> <p>El grup sencer es col·locarà a la zona d'assemblea i el docent presentarà l'activitat d'una forma atractiva, proposant que tots hauran d'intentar fer cara d'allò que digui el mestre. Primer es començarà amb les emocions més fàcils, així com la d'alegria i tristesa. Per tal de fer-ho més còmode per l'alumnat, l'adult també farà la cara que ell proposi per tothom. A continuació proposarà la cara de ràbia i, per últim, la de por. Anant així de més dificultat a menys.</p> <p>L'alumnat haurà de fer aquestes cares i es donarà un temps per observar-se entre ells, veure com posen els seus companys aquella cara. D'aquesta forma, a més d'aprendre l'expressió d'aquella emoció, es diverteixen.</p>
<p><b>Variants de l'activitat:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Depenent de l'edat, les emocions poden ser cada volta més difícils, així com posar cara de vergonya, de gelosia, d'esglai...</li> <li>• Si l'activitat té èxit al grup, es pot proposar de fer-se fotos posant aquella cara o veure's a un mirall i poder així autoavaluar-se, autoobservar-se,...</li> </ul>

## Autoretrats

### Objectius:

- Assimilar les parts que componen una cara.
- Ajudar a construir un autoconcepte i autoestima positiva.

### Edat: P5

**Tipus d'agrupació:** Tota la classe.

### Duració:

- Primera sessió: 30-45 minuts.
- Segona sessió: 30 minuts aproximadament.

### Materials:

- Fulls en blanc.
- Llapis de colors.
- Goma d'esborrar.
- Espills/fotografia

### Desenvolupament de l'activitat:

Primer de tot és molt recomanable fer una assemblea dedicada a tractar sobre aquells aspectes que caracteritzen a les persones, sobre tot facials. Saber treure les coses bones i les coses dolentes, però sempre enfocant-se a aquelles positives, ja que es tracta d'afavorir tenir una autoestima positiva i, com a conseqüència, saber tractar amb la resta en societat. A més, també s'explicarà què es farà en aquella activitat, és a dir, cadascun dels nens tindrà un petit espill o una fotografia seva (en cas de no tenir espills per tothom) i hauran de dibuixar-se tal qual es veuen.

A la següent sessió cada nen haurà de mostrar el seu dibuix a la resta de companys explicant com és ell mateix, per què s'ha dibuixat així i quines coses bones té. D'aquesta forma el nen es pot conèixer a ell mateix una mica més, a més de conèixer-lo els seus companys.

Aquesta activitat també és molt útil pel docent, ja que ajuda a conèixer més a tots els alumnes i detectar casos especials en cas d'haver-los.

### Variants de l'activitat:

- La temporalització de les sessions poden variar segons la motivació dels nens i segons el temps del que es disposi.
- En cas de voler utilitzar espills és necessari que cadascun porti un petit de casa.

## 6.4.Contes:

<b>La rabieta de Julieta (sobre les rabietes)</b>
<b>Objectius:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Entendre què és una rabieta i com cal que sigui gestionada per un mateix.</li><li>• Superar l'etapa de les rabietes d'una forma saludable.</li><li>• Compartir experiències relacionades amb les rabietes.</li><li>• Donar l'oportunitat de parlar de situacions personals davant un públic, superant així la vergonya i la por.</li><li>• Aprendre la importància d'autocontrolar-se.</li></ul>
<b>Edat:</b> P3, P4 i P5.
<b>Tipus d'agrupació:</b> Tota la classe.
<b>Duració:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 20 minuts aproximadament.</li></ul>
<b>Materials:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• El conte "La rabieta de Julieta". (Veure a l'annex 3)</li></ul>
<b>Desenvolupament de l'activitat:</b> <p>Tota la classe s'asseurà a la zona de l'assemblea i el docent els posarà en context. Per fer-ho preguntarà a l'alumnat si alguna vegada s'han enfadat molt i perquè. A continuació es contarà el conte i finalment s'obriria un debat sobre què ha passat amb na Julieta i si alguna vegada els hi ha passat una cosa pareguda.</p>
<b>Variants de l'activitat:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• El temps de l'activitat pot variar segons la rapidesa amb què es conti el conte, es faci la presentació i el posterior debat.</li></ul>

<b>El planeta dels mims (sobre l'afecte i els sentiments)</b>
<p><b>Objectius:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mostrar als nens la importància de donar i rebre afecte de les persones que els envolten.</li> <li>• Exposar als nens quins tipus de mostres d'afecte existeixen (aproximadament).</li> </ul>
<p><b>Edat:</b> P3, P4 i P5.</p>
<p><b>Tipus d'agrupació:</b> Tota la classe.</p>
<p><b>Duració:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20 minuts aproximadament.</li> </ul>
<p><b>Materials:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conte "El planeta dels mims". (Veure en annex 4).</li> </ul>
<p><b>Desenvolupament de l'activitat:</b></p> <p>Abans de començar a contar el conte seria interessant contextualitzar-los preguntant si els agrada que els abracin, si ells donen petons, si els seus pares els diuen coses polides, etc. Obrir una mica de debat i preguntar que què passaria si no existissin totes aquestes mostres d'afecte.</p> <p>A partir d'aquí, ja contextualitzats, presentar la història de Bip i Marcos.</p>
<p><b>Variants de l'activitat:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El temps de l'activitat pot variar segons la rapidesa amb què es conti el conte, es faci la presentació i el posterior debat.</li> </ul>



## La por és suau i tova

### Objectius:

- Ajudar a superar la por a la foscor a partir d'una història.
- Practicar l'empatia a partir d'un conte.

**Edat:** P3, P4 i P5.

**Tipus d'agrupació:** tota la classe.

### Duració:

- 10 minuts aproximadament.

### Materials:

- El conte "La por és suau i tova" (Veure en Annex 5)

### Desenvolupament de l'activitat:

Asseguts tots a la zona de l'assemblea es contarà el conte de "La por és suau i tova". Abans de començar a contar el conte és interessant contextualitzar els nens preguntant si alguna vegada han tingut por i, per incidir més, si l'han tingut a la foscor. Al principi pot obrir-se una mica de debat i després es conta el conte. Després d'haver-lo contat també és interessant fer una ronda de preguntes sobre què els ha paregut el conte, si alguna vegada han sentit allò, com fan per no tenir por, etcètera.

### Variants de l'activitat:

- La duració de l'activitat pot allargar-se depenent de l'interès en participar al començament d'aquesta i a les reflexions i debat final.

## Conclusions

L'educació emocional i la intel·ligència emocional no són conceptes que s'hagin creat en l'actualitat. El tracte de les emocions i l'interès per aquestes venen des de temps ben remots i sempre ha hagut una preocupació de per què se senten emocions.

A partir d'aquest treball s'ha pogut demostrar que les accions de l'ésser humà van molt condicionades per l'emoció que sentin en aquell moment. Per aquest motiu és necessari que les emocions que més senti una persona han de ser positives, fent així que les seves accions i pensaments siguin iguals.

Darrerament ha estat normal i habitual veure que ens trobem en un entorn difícil, on la violència i altres tipus de conflictes han començat a presidir la nostra societat i ja passen desapercebuts. Aquest fet no s'hauria de considerar normal, no hauríem d'estar acostumats a veure cada dia notícies de violacions, maltractament, robatoris, assetjament escolar, fracàs escolar continu,... aquests fets no s'haurien de veure com una cosa normal. Recordem que som persones i ens trobem i movem en societat, en comunitat, fet que ens hauria d'obligar a saber conviure, però aquesta convivència no es pot realitzar amb èxit si els seus integrants no saben controlar els seus impulsos més primaris, les seves emocions,... Per evitar-ho, o al menys millorar-ho, és necessari que l'educació (tant a l'escola com a casa) afavoreixi el desenvolupament de la Intel·ligència Emocional (I.E.). Ja no únicament per saber conviure en comunitat, sinó pel benestar propi a tots els nivells.

Aquesta I.E. ajuda a canalitzar de forma positiva les situacions de conflicte, a veure els aspectes positius davant un abisme d'altres negatius, ajuda a superar els moments crítics de la vida, a tractar amb altres persones davant opinions divergents,... Per tal de no trobar-nos a un món on el conflicte presideix pel damunt d'altres situacions més positives, és necessari que el mateix ésser humà estigui capacitat per conviure i oferir el millor d'un mateix cap a la resta.

Un dels objectius principals d'aquest Treball de Fi de Grau és fer un recull d'informació rellevant sobre les emocions i la I.E.. A partir d'aquesta exposició de dades, es pretén conscienciar alhora sobre la importància del correcte desenvolupament a nivell emocional. És per això que s'ha intentat explicar l'origen de l'interès per les emocions, igual que els punts de vista de diferents autors. A més, i ja amb la intenció d'aprofundir més en educació, també s'ha volgut mostrar com afecta a nivell educatiu l'absència o el poc desenvolupament de la I.E..

Com és lògic, davant una situació de conflicte greu (cal especificar que els conflictes no s'han d'evitar dins l'aula, són sans i ajuden al desenvolupament psicològic i social del nen. Allò que ja no es pot considerar sà és quan els conflictes comencen a ser habituals i de gravetat. Aquests sí que cal tenir-los en compte per ajudar i rectificar) el docent ha de posar remei, tant per l'estat del nen com per l'ambient que pot crear dins l'aula. És per això que aquest treball també està enfocat a donar alguns recursos i pautes al docent per intentar treballar la I.E. durant l'etapa dels 3 als 6 anys.

Tot i així, cal afegir que és molt recomanable rebre formació a partir de petits cursos, llegir més sobre el tema, saber què és millor pel seu alumnat (pot ser que els recursos exposats al treball no funcionin al 100% de tots els alumnes i a totes les edats) i, sobretot, dur-ho a terme cada dia, encara que sigui menys còmode pel docent.

Després del desenvolupament d'aquest treball, és inevitable veure molt important i necessari que al currículum d'Educació Infantil també figurin continguts sobre l'educació emocional, a més de rebre cursos de formació pel professorat, informació per les famílies... Tot això per tal d'afavorir el desenvolupament de la I.E. del nen tant a l'aula com a la llar.

I, finalment, tenint en compte tot el que s'ha exposat durant aquest treball, imaginem un món on cap dels seus individus hagi desenvolupat la seva intel·ligència emocional, un entorn on els seus components no saben canalitzar les emocions, on davant les situacions de conflicte no les saben tractar, on els moments crítics que ofereix la vida no se saben superar. No seria un món impossible per conviure amb la resta? No seria, a més, un món on no podria viure un individu amb si mateix?

### **Bibliografia consultada:**

ANÒNIM (2011): *Clasificación de las emociones*. Setembre, 5, 2011. [En línia] Consultat de: <https://gestionemocionalempresa.wordpress.com/2011/09/05/clasificacion-de-las-emociones/> el 9 d'abril de 2016.

BARUDY, J. i DANTAGNAN, M. (2009): *Los buenos tratos en la infancia. Parentalidad, apego y resiliencia*. Barcelona: Editorial Gedisa.

BISQUERA ALZINA, R. (2003): "Educación emocional y competencias básicas para la vida.", *Revista de Investigación y Educación*, vol. 21, nº 1, pàgs. 7-43. [En línia] Consultat de: <http://revistas.um.es/rie/article/viewFile/99071/94661> el 8 d'abril de 2016.

CASADO, C. i COLOMO, R. (2006): "Un breve recorrido por la concepción de las emociones en la filosofía occidental", *A Parte Rei. Revista de Filosofía* 47. Universitat Complutense de Madrid i Universitat San Carlos III de Madrid. [En línia] Consultat de: <http://serbal.pntic.mec.es/~cmunoz11/casado47.pdf> el 8 d'abril de 2016.

DE GISPERT, C. i GARCÍA, C. (n.d.): *El planeta de los mimos*. En: MONTERO, B. (2015): "El planeta de los mimos" [En línia] Consultat de: <https://www.youtube.com/watch?v=kTnciSCYaBM> el 10 d'abril de 2016.

DE GISPERT, C. i GARCÍA, C. (n.d.): *La rabieta de Julieta*. En: MONTERO, B. (2015): "La rabieta de Julieta" [En línia] Consultat de: <https://www.youtube.com/watch?v=FBROB2IMCaU> el 8 d'abril de 2016.

FERNÁNDEZ-BERROCAL, P. i EXTREMERA PACHECO, N. (2002): "La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela", *Revista Iberoamericana de Educación*, [En línia] Consultat de: [http://www.asociacionaccent.com/informa/\\_textosdeestudio/text\\_habilidades\\_sociales\\_inteligencia\\_emocional.pdf](http://www.asociacionaccent.com/informa/_textosdeestudio/text_habilidades_sociales_inteligencia_emocional.pdf) el 6 d'abril de 2016.

FODOR, E. (dir. y coord.) i MORÁN, M. (2011): *Todo un mundo de emociones. La misteriosa vida emocional del bebé*. Madrid: Pirámide.

GOLEMAN, D. (1998): *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Editorial Kairós.

GOLEMAN, D. (2003): *Healing Emotions. Conversations with the Dalai Lama on Mindfulness, Emotions and Health*. Boston: Shambala Publications, Inc.

LEVENTHAL, G.S. (1980) What should be done with equity theory? En K.J. Greenberg i R.H. Willis (eds.), *Social Exchange: Advances in theory and research*. Nova York: Plenum Press.

MAYER, J. i SALOVEY, P. (1997): *What is emotional intelligence?* En VV.AA. (n.d.): “¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia”, *Cuadernos Faros 6*, Barcelona: Faros Sant Joan de Déu.

MESTRE NAVAS, J.M. i GUIL BOZAL, R. (2012): *La regulación de las emociones. Una vía a la adaptación personal y social*. Madrid: Psicología Pirámide.

MORA, F (2008): *El reloj de la sabiduría. Tiempos y Espacios en el cerebro humano*. Madrid: Alianza Editorial. En VV.AA. (n.d.): “¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia”, *Cuadernos Faros 6*, Barcelona: Faros Sant Joan de Déu.

PALMERO, F. i FERNÁNDEZ-ABASCAL, E.G. (1998): Los procesos emocionales. En F.Palmero i E.G. Fernández-Abascal (eds.), *Emociones y adaptación* (pàgs. 3-38) Barcelona: Ariel. En J.M. Mestre Navas i R. Guil Bozal (2012): *La regulación de las emociones. Una vía a la adaptación personal y social*. Madrid: Psicología Pirámide.

RACHMAN, S. (2001): Emotional Processing, with special reference to post-traumatic stress disorders. *International Review of Psychiatry*, 13, 164-171. En J.M. Mestre Navas i R. Guil Bozal (2012): *La regulación de las emociones. Una vía a la adaptación personal y social*. Madrid: Psicología Pirámide.

RIVERA PASCUAL, J. (2014): “Cuento el miedo es blandito y suave – Cuentos infantiles – Cuentos con Valores” [En línea] Consultat de:

<https://www.youtube.com/watch?v=T7s1KntUi-o> el 5 de juny de 2016.

RODRÍGUEZ REINA, I. (2009): “La inteligencia emocional en el proceso de enseñanza-aprendizaje: concepto y componentes”, *Innovación y experiencias educativas*. [En línea] Consultat de:

[http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod\\_ense/revista/pdf/Numero\\_14/INMACULADA\\_RODRIGUEZ\\_1.pdf](http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_14/INMACULADA_RODRIGUEZ_1.pdf) el 8 d'abril de 2016.

SABATER, V. (n.d.): Diez estrategias para educar a los niños en inteligencia emocional. *La mente es maravillosa*. [En línea] Consultat de: <https://lamenteesmaravillosa.com/diez-reglas-para-educar-a-los-ninos-en-inteligencia-emocional/>

SALVADOR FERRER, C.M. (2010): *Análisis transcultural de la inteligencia emocional*. Almería: Universidad de Almería.

TORO, J.M. (2014): *Educación con "CO-RAZÓN"*. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer S.A.

VALENCIA CHACÓN, Y. (2015): "¿De qué manera las Emociones Académicas influyen en el Aprendizaje?", *Ibericiencia*. [En línea] Consultat de:

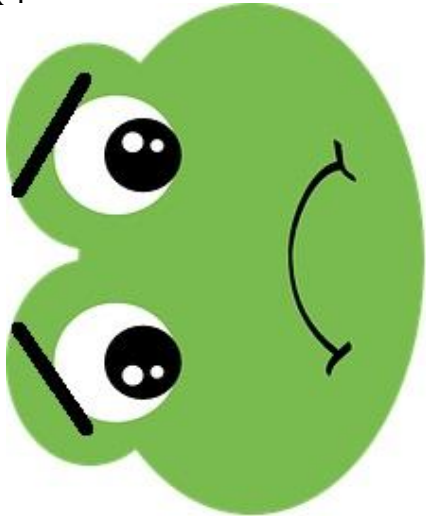
<http://www.oei.es/divulgacioncientifica/?De-que-manera-las-Emociones> el 4 de juny de 2016.

VECINA JIMÉNEZ, M.L. (2006): "Emociones Positivas", *Psicólogo*, vol. 27 nº 1 [En línea] Consultat de: <http://blocs.xtec.cat/pfed/files/2008/03/emocionspositives.doc> el 6 d'abril de 2016.

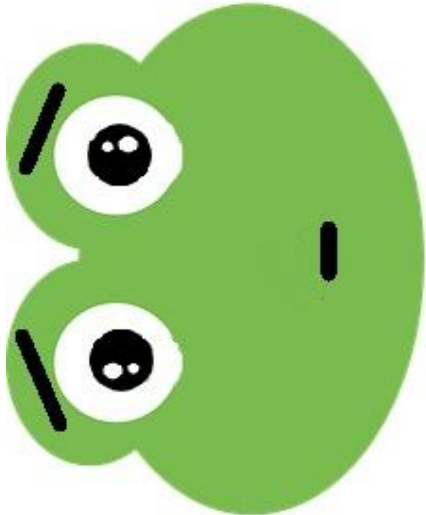
VV.AA. (n.d.): "¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia", *Cuadernos Faros 6*, Barcelona: Faros Sant Joan de Déu.

Annexes

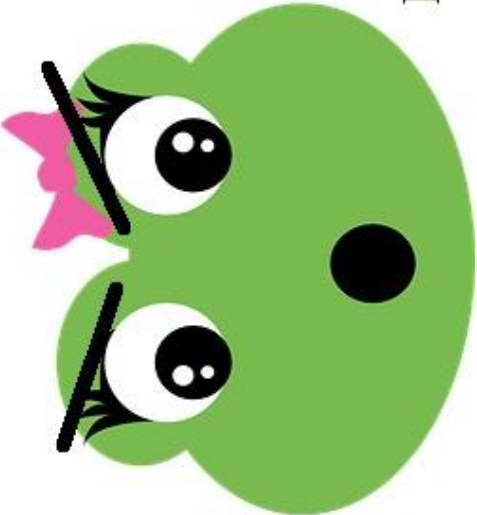
Annex 1



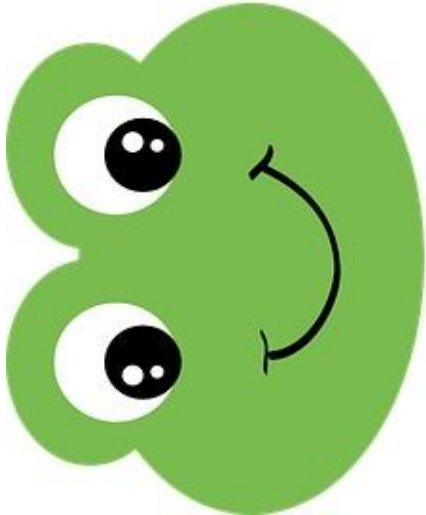
Tristor



Por

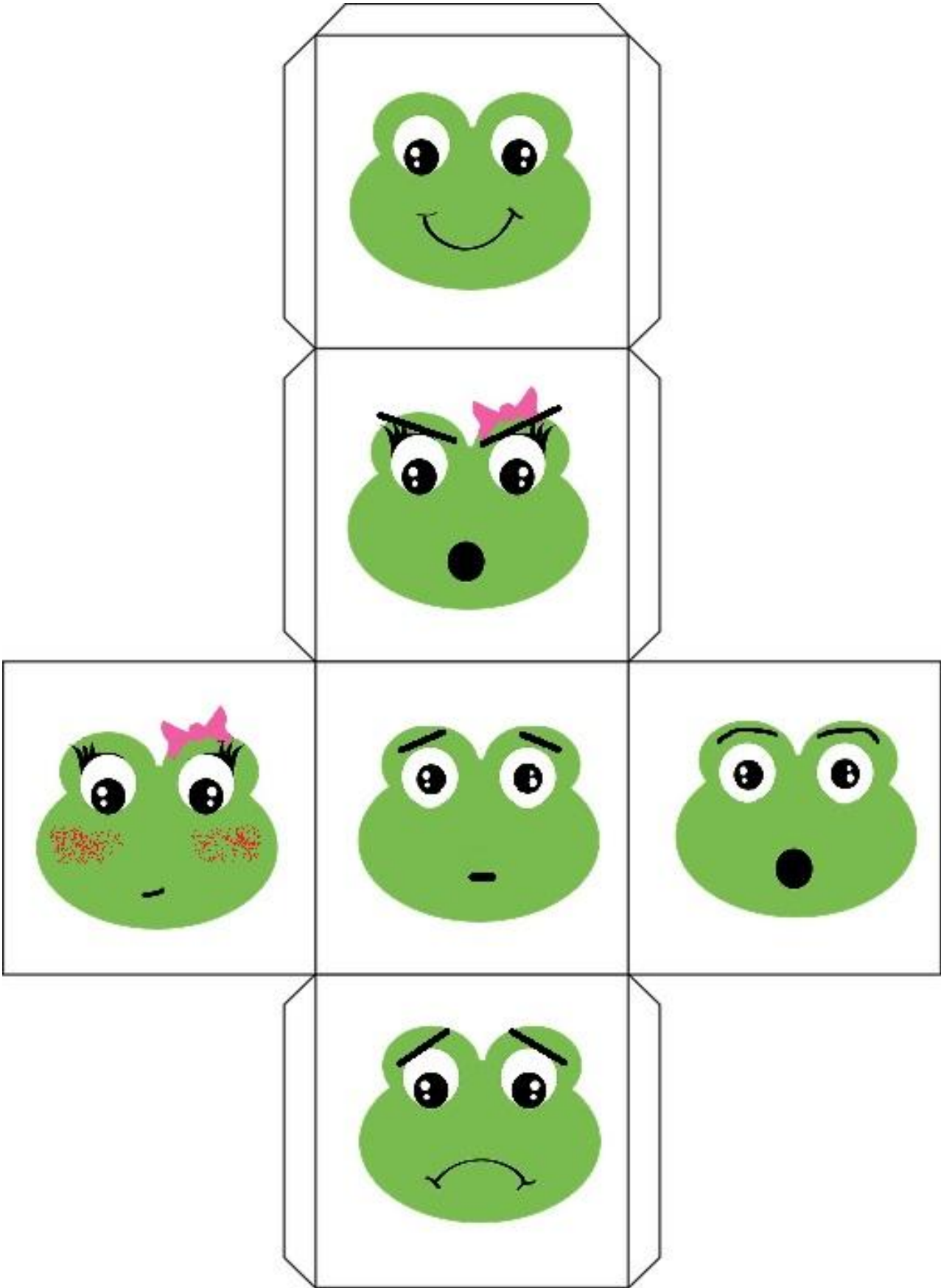


Ira



Alegria

Annex 2





### La rabieta de Julieta

Julieta viu amb el seu pare, la seva mare i el seu hámster Bigotis. Molts dissabtes de matí el seu pare la duu a un parc que hi ha a prop de la seva casa. És un parc amb gronxadors, tobogans i molts nens amb qui jugar. Però allò que més li agrada a na Julieta és fer castells a la sorra amb el seu hámster Bigotis: mesclen aigua i sorra als seus cubs, donen uns lleugers tocs màgics al cub amb la pala i aconsegueixen uns meravellosos castells de sorra. És per això que el parc és el lloc preferit de Julieta i Bigotis.

Però avui, Julieta i el seu hámster Bigotis han jugat molta estona a la sorra i el seu pare li ha dit:

- Hmm... Ens hem d'anar cap a casa.
- Com? Jo me vull quedar una estona més! Ens ho estem passant molt bé! – va dir espantada na Julieta.
- Però és hora d'anar-se, Julieta. Anem, anem!
- Hm! No vull!
- Ja sé que no vols deixar de jugar, però l'estona de jugar s'ha acabat. Ens anem!

Na Julieta es va posar molt, molt, molt enfadada. I li va contestar:

- No, no i no!

Quan el seu pare va intentar agafar-la per la mà, Julieta va començar a sentir una calor molt forta a la panxa i li va començar a pujar pel cos. I pujava i pujava que, sense saber com, va començar a cridar i a estrènyer els punys amb molta força.

De sobte, el cap de Julieta va començar a créixer i créixer... Però, què estava passant? El cap se li havia inflat com un globus gegant! I va sentir que els seus peus es separaven del terra molt poquet a poquet. I cada volta més, i més, i més... De sobte estava flotant en l'aire i pujava cada volta més alt.

El seu hámster Bigotis estava molt preocupat per na Julieta, cada volta estava més enfadada i, quan més s'enfadava, més inflat tenia el cap.

El seu pare la mirava com flotava i quan na Julieta estava a punt d'arribar als alts arbres la va agafar per un peu per a que no continués pujant. Uff! Encara sort!

Quan Julieta va sentir la mà del seu pare va sentir molta calma, perquè li donaven por les

altures i el fet de pensar que hauria de baixar dels núvols... Això sí que li donava moltíssima por.

Amb l'ajuda del seu pare va poder baixar fins a terra i a continuació, i com per art de màgia, el seu cap va començar a desinflar-se. I quan na Julieta va pisar el terra es va calmar una mica.

- Vaja, Julieta... T'has enfadat molt – li va dir el seu pare-. Però què t'ha fet enfadar tant?
- És que... És que... És que no me'n vull anar, vull quedar-me jugant al parc.
- Ho entenc, Julieta. Sé que estàs gaudint molt, però l'estona d'estar al parc s'ha acabat. Ara toca anar cap a casa.

El seu pare li va donar la mà i Julieta va començar a caminar cap a casa. Encara estava una mica enfadada.

Bigotis s'havia espantat moltíssim quan va veure a na Julieta amb aquella rabieta. Quan va veure a na Julieta amb aquell cap tan gros i flotant cap amunt, Bigotis va amagar-se ràpidament de la por al costat del castell de sorra. Ell estava molt preocupat. Si ell s'enfadava tant alguna vegada i li entrava una rabieta així... Es posaria a volar com ella?

Quan varen arribar a casa, Bigotis continuava preocupat, no sabia si Julieta continuava enfadada o no. Va decidir apropar-se a la seva amiga. Va moure els seus bigotis i li va preguntar:

- Estàs enfadada? Se t'ha calmat la rabieta del parc?
- És que... És que jo m'ho estava passant molt bé al parc! Però no volia anar-me'n... Tot i que també m'agrada jugar aquí a casa.
- Hauries d'haver-te vist... Estaves tota vermella! Amb els punys molt atapeïts i amb el cap molt inflat! I cridaves i cridaves... I vares començar a volar!!... Quina rabieta, Julieta!

Julieta va mirar a Bigotis i li va preguntar que si cridava molt, si estava molt enfadada. Ella havia vist una vegada un nen molt enfadat al parc i aquest tenia la cara molt vermella i cridava molt, molt fort. La veritat és que no sabia que li passava.

Bigotis va moure el musell i li va contestar:

- Jo ja me vaig espantar molt quan te vaig veure tan vermella... Vaig amagar-me al

costat del castell de sorra. És que pareixies un ogre!

Julieta també va espantar-se molt. No volia anar-se'n volant una altra vegada.

Va decidir anar corrent a veure als seus pares al sofà del saló:

- Pare, avui al parc m'ha donat molta por sortir volant d'aquella forma.

El seu pare li va donar una abraçada i li va dir:

- Tranquil·la, amor. Jo estava al teu costat per ajudar-te, tot i que donaves aquells crits,... Però sabia que poc a poc la teva ira es calmaria.
- I... Me passarà una altra vegada? – va preguntar na Julieta.
- Mmm... Amor, que t'enfadis és una cosa normal, però per no sortir volant la pròxima vegada cal que recordis que quan s'ha acabat el moment de jugar, s'ha acabat. S'acaba quan ho diu el pare o la mare i tornem cap a casa. I recorda també que no canviarem d'opinió tot i que estiguis molt, molt vermella i enfadada.

Julieta va entendre la lliçó, no volia tornar a flotar. Així que la pròxima vegada s'enfadaria només una mica.

La nena li va donar una abraçada molt gran als seus pares, perquè havia entès que no cal enfadar-se fins arribar als núvols.

I tu, també t'has enfadat alguna vegada? (MONTERO, 2015)

## El planeta dels mims

Fa molt de temps va arribar a la Terra una nau espacial des del planeta Robòtic. Com la nau s'estava quedant sense combustible, va haver d'aterrar sense control i amb molta força damunt el nostre planeta.

De dins la nau va sortir un petit extraterrestre amb una antena rompuda i altra mal col·locada.

El petit extraterrestre va trobar-se un nen passejant i li va dir:

- Quin planeta més polit.
- Ai! I tu qui ets? –li va dir el nen.
- Som en Bip-Bip-Bip i vinc del planeta Robòtic.
- Ala, quin viatge més llarg! Jo som en Marcos i visc a la Terra.
- Bip-Bip-Bip. M'agrada explorar l'espai i m'agrada el teu planeta. Però al aterrar m'he romput una antena i altra ha quedat torta.
- Ai, no et preocupis per això, Bip. Amb uns mims te sentiràs millor.
- Mims? Mims? Què són mims? –va preguntar atentament l'extraterrestre.
- Els mims són per ser feliç, però molt, molt feliç. A mi m'agrada que me donin molts mims. Un dels mims que més m'agrada és l'abraçada. Quan m'abracen me sent protegit i segur... Saps? Nosaltres tenim un munt d'abraçades, per exemple, tenim les abraçades de Mussol, que es donen amb els ulls molt oberts; també està l'abraçada de Cangur, que és quan papà i mamà t'abracen alhora; l'abraçada d'Ós, que és quan t'estrenyen molt però que molt fort amb els braços; l'abraçada Coala, que és quan t'abracen molt fort a la cama de mamà; i l'abraçada topo, que és saber qui te dona l'abraçada amb els ulls tancats.
- Bip-Bip-Bip. Quantes abraçades teniu al vostre planeta. Què divertit!
- Bé, i tenim més mims, com les paraules dolces. Quan les dius o te les diuen te sentes molt feliç també. Les paraules dolces poden ser: bon dia, amor meu, m'encanta quan somrius, m'agrades, t'estimo, guapo, bona nit,...
- Bip-Bip-Bip. Al nostre planeta diem paraules metàl·liques com: m'agrada el teu vestit de ferro, els teus ulls brillen com una llauna,... però no sabem riure.
- Ja, ja, ja. El teu planeta és molt curiós. –va dir Marcos mentre reia-. I vos doneu petons?
- Petons? Petons? Què són petons?

- Doncs petons són aquelles coses que quan te les donen sents pessigolles i te fan riure. Hi ha molts tipus de petons: petons de peix, petons de bona nit, petons d'amor, petons que te fan pessigolles, petons d'acomiadament, petons d'àvia d'aquests que te donen per tota la cara, petons curtets, petons molt llargs...
- Bip-Bip-Bip. Quants petons! Al nostre planeta Robòtic ens toquem les antenes i fem sons del tipus: mec-mec, moc-moc,... I així ens diem que ens estimem.
- Guau! M'encantaria conèixer el teu planeta! –va dir Marcos amb els ulls molt oberts.
- La veritat és que el nostre planeta és molt avorrit. No tenim animals i sempre està plovent. Bip-Bip-Bip.
- Doncs quan t'avorreixis pots cantar cançons! [...] Com els pardals!
- Espera, espera! Un moment. Els pardals canten?
- Sí, clar. Canten i volen, com vosaltres.
- Jua, jua, jua, jua. M'agradaria ser un pardal!
- Bip!! Ja saps riure!! –va dir en Marcos molt content.
- Jor, jor, jor, jor. Pareix molt fàcil.
- Si pots riure segur que t'agradaran les carícies. Les carícies de papallona, que són aquelles molt suaus; les carícies pingüí, que són aquelles que es donen tocant el nas amb un altre nas; les carícies orangutan, que són aquelles que se donen al cap i als cabells; les carícies formiga, que són aquelles que recorren el cos; o les carícies pardal, que són aquelles que fan pessigolles.
- Al teu planeta tothom pot donar mims? –va dir en Bip mirant cap al seu voltant.
- Sí, però els mims que més m'agraden a mi són aquells que donen el meu papà i la meva mamà.
- I per què t'agraden tant?
- Perquè me fan sentir als núvols. Com un rei molt fort i alegre... L'abraçada que me donen abans d'entrar a l'escola me fa sentir més tranquil i el d'abans de dormir m'ajuda a no tenir por dels malsons. I les abraçades també curen les ferides.
- Ara ho entenc, les abraçades ho curen tot-tot-tot. Quan vaig aterrar una de les meves antenes va doblar-se i me fan mal... Potser un mimo me'l curi.
- D'acord, anem a fer una cosa: tanca els ulls, d'acord? I jo contaré fins a tres... Una, dues i tres! Muac! –en Marcos li va donar un petò al petit extraterrestre a la seva antena.- Ja està!
- Els teus mims han curat el meu patiment i han arreglat l'antena! Bip-bip-bip! –va dir

molt content.

- Ja t'ho vaig dir, Bip! Els mims ho curen tot!
- Quan arribi al meu planeta mostraré a tots què són els mims. Tornaré prompte a la Terra per a que puguis ensenyar-me més coses –va dir Bip mentre pujava a la seva nau espacial.
- Que tinguis un bon viatge i un bon aterrament! (GISPERT, n.d.)

## Annex 5

### **La por és suau i tova**

Hi havia una vegada una nena que es deia Marina, que tenia la mateixa edat que vosaltres i tenia molta, mola por a la foscor. Vosaltres teniu por a la foscor? (esperem respostes).

Totes les nits quan era l'hora de dormir, Marina demanava als seus pares que no s'anessin de l'habitació. Ella tenia molta por quan els seus pares apagaven els llums i es quedava sola, perquè veia ombres i pensava que serien coses dolentes.

Al dia següent va anar de visita la seva tia Matilde a casa de na Marina. Matilde era una dona que havia estat viatjant per tot el món, havia anat a la selva, per l'oceà amb un gran vaixell, al desert,... I na Marina pensava que la seva tia no tenia por de res.

- Tia Matilde, t'he de contar una cosa... Tinc por de la foscor... A que tu no tens por de res?
- Ui, Marina... Clar que tinc por. Moltes vegades he tingut. Però les pors se'n van amb el temps.
- I la por a la foscor? També va anar-se'n? –va dir na Marina preocupada.
- Sí, ho vaig aconseguir amb un truc. El que has de fer és tancar molt fort els ulls i veure a través de les mans.
- Com? Però si a les mans no tenim ulls, tia Matilde! Quines asenades dius...
- Escolta'm. El que has de fer és tancar els ulls i després utilitzar les mans i ja veuràs com tocant aquella cosa que te dona por per les nits, ja no te donarà mai més.

Aquella mateixa nit, na Marina va fer el que va dir la seva tia. Quan va anar-se a dormir i els seus pares varen apagar els llums, la por tornava. Va veure aquella ombra que sempre estava allà i que no s'anava mai. Na Marina va aixecar-se del llit, va tancar els ulls tan fort com

sabia i va tocar aquella ombra. Ho va aconseguir. I va anar-se a dormir molt tranquil·la.

Al dia següent els seus pares varen adonar-se que na Marina estava molt contenta, més que la resta dels dies.

- Marina, per què estàs tan contenta? –va dir la seva mare amb una rialla.
- Doncs perquè he descobert que la por es suau i tova. És el meu ós de peluix! Jo que pensava que era un monstre...
- I com ho vares esbrinar, Marina?
- Mira mare, vaig tancar els ulls així de fort i vaig tocar allò que me donava por. Vaig ser molt valenta! I ja no tinc por a la foscor! (RIVERA PASCUAL, 2014).