

Emociona't:

Projecte sobre la Gestió Emocional a l'Educació Primària

Get excited:

Project on Emotional Management in Primary Education

Treball de Fi de Grau

Autora: Maria Saiz Batlles

Tutora: Maribel Cano Ortiz

Facultat de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport Blanquerna

Universitat Ramon Llull

Grau en Educació Primària

Curs 2022 – 2023

RESUM

La gestió emocional és rellevant perquè, tal com indica Rafael Bisquerra, referent en el món de les emocions, cal conèixer-les per gestionar millor les diferents situacions (Bisquerra, 2011). Així mateix, és important dotar d'eines als centres educatius per tal que els seus alumnes, davant d'una situació nova siguin capaços de donar una resposta coneguda i organitzada (Bisquerra, 2009). D'aquesta manera volem identificar les necessitats de formació del professorat en l'educació emocional i dissenyar un Pla d'Acció Educativa per a cada nivell de Primària en concret, seguint un paradigma sociocrític amb una anàlisi qualitativa de dades. Els instruments utilitzats han estat entrevistes individualitzades als sis tutors/es d'educació primària, l'educadora social i la psicopedagoga del Col·legi Cultural Fluvià de Badalona i un focus grup de trenta alumnes de tota l'etapa de Primària, concretament cinc de cada curs. A partir d'aquí, els resultats indiquen que la manera òptima de treballar les emocions és amb un projecte que tracti els aspectes quotidians, ajudi a fer una bona gestió emocional i aconsegueixi millors relacions interpersonals; així com, també atendre a la convivència amb un mateix. Destaquem la importància de dotar als infants d'eines necessàries per poder regular-se a partir d'activitats que ajudin a la reflexió i l'observació. S'hauria de posar en pràctica una metodologia activa que inclogui activitats individuals i en grup. En general, la gestió d'emocions és una qüestió

de consciència col·lectiva que ens afecta a tots i a totes, i que millorarà les relacions entre les persones i la manera d'abordar les situacions del dia a dia.

Paraules clau: Educació Primària, Educació emocional, Gestió emocional, Competències emocionals, Regulació, Intel·ligència emocional.

ABSTRACT

Emotional management is relevant because, as Rafael Bisquerra points out, in the world of emotions, one needs to know them to better manage different situations (Bisquerra, 2011). Therefore, it is also important to provide the educational establishments with tools so that their students, faced with a new situation, are able to give a known and organised response (Bisquerra, 2009). In this way, we want to identify the needs of teacher training in emotional education and design an Educational Action Plan for each Primary level, following a sociocritical paradigm with a qualitative analysis of data. The instruments used have been, on the one hand, individualized interviews with the six primary education tutors, social educator and psychopedagogue of the Fluvià Cultural College in Badalona. And, on the other hand, a focus group of thirty pupils from throughout the Primary School stage, specifically five from each course. To conclude, on this basis, the results indicate that the best way to work with emotions is with a project that deals with everyday aspects, helps make good emotional management and achieves better interpersonal relations, as well as attending to coexistence with oneself. Also, we want to stress the importance of equipping children with the tools necessary to regulate themselves from activities that help reflect and observe. An active methodology involving individual and group activities should be implemented. In general, emotion management is a matter of collective awareness that affects all of us, and that will improve people's relations and how to deal with everyday situations.

Key words: Primary Education, Emotional education, Emotional management, Emotional skills, Regulation, Emotional intelligence.

INTRODUCCIÓ

Les emocions estan presents sempre en el nostre dia a dia i és important aprendre a gestionar-les. Podríem dir que l'emoció és un estat mental o, de manera més científica, diversos processos neuroquímics i cognitius relacionats amb l'arquitectura de la ment (Kail i Cavanaugh, 2006). Aquests, de manera involuntària i espontània, provoquen una resposta, positiva o negativa, depenent de la situació a la qual es troba sotmesa la persona, així com la seva personalitat, la qual anomenem "*emoció*". Aquest article que presentem, va més enllà, posant èmfasi en la gestió, així com l'aplicació a tota l'etapa de Primària.

L'article que presentem busca millorar un aspecte de l'educació dels infants, l'expressió i la gestió de les emocions. D'aquesta manera, el podem vincular amb els Objectius de Desenvolupament Sostenibles (ODS) els quals apunten la necessitat de fer grans canvis en l'educació (Vilella, 2019). A més, fent referència a l'article en concret que presentem, trobem una vinculació amb dos Objectius concrets, el número tres, "*Salut i benestar*" i el quatre, "*Educació de qualitat*". Aquests, vetllen per la millora de la qualitat de vida de les persones, així com, la finalitat d'oferir als alumnes la possibilitat d'acabar els seus estudis obligatoris i seguir amb formacions tècniques, professionals i superiors enriquidores. Per aquest motiu, busquem formar-nos a partir de grans referents que permetin obtenir un resultat adequat a les necessitats dels infants i, en concret, en la contribució de la millora de la gestió emocional.

D'acord amb l'expressió "*educació emocional*", la podem entendre com un procés educatiu el qual té com a objectiu principal el desenvolupament de competències emocionals (Bisquerra i Pérez, 2012). Aquestes ens permetran posar nom a com ens sentim, així com, conèixer les situacions davant una resposta organitzada (Bisquerra, 2009).

Tot i que el concepte d'educació emocional és molt conegut avui dia, fent recerca observem com des de l'Antiguitat, des d'un punt de vista filosòfic, ha resultat de gran interès. Des de la Grècia Clàssica, s'ha identificat l'emoció amb la metàfora de "*l'amo i l'esclau*" la qual explica que l'amo és la raó i el control, que es contraposa a l'esclau, simbolitzant les emocions i les passions (Bisquerra, 2009).

Seguint amb les idees de Bisquerra (2011), ens explica la rellevància de la consciència a l'hora d'educar emocionalment, atès que cal invertir esforços i temps. En el món de l'educació sempre s'ha emfatitzat la idea que cap infant és igual a l'altre, que tots som únics i diferents. Per aquest motiu, hem de tenir clar que el treball sobre les emocions, haurà de ser el més personalitzat possible. També, hem de ser conscients que quan es tracta d'educació emocional no estem treballant únicament amb infants, sinó que els primers destinataris són el professorat i la família. Si volem resultats efectius cal que hi estigui tothom implicat i tenir en compte que els pares i mares són els primers que han de poder desenvolupar la seva intel·ligència i competències emocionals (Bisquerra i Pérez, 2012).

Els continguts que exposem variaran depenent dels destinataris, els seus coneixements previs, així com el nivell cognitiu, entre altres aspectes. Per aquest motiu, cal saber quines emocions hi ha i com afecten el nostre comportament i a la nostra salut, així com, les seves característiques principals (Bisquerra, 2011). A més, també hem de destacar la importància de conèixer les mateixes emocions, però també la dels altres.

Un altre concepte que hem de tenir en compte és la “*regulació emocional*”. És realment important i necessària durant el procés d'ensenyament emocional, però cal anar molt amb compte de no confondre'l amb el de repressió. Per tal de poder treballar correctament aquesta regulació, hi ha una sèrie de tècniques com la introspecció, la relaxació, la meditació, la respiració, el diàleg intern, etc (XTEC, 2020).

Diversos autors plantegen la seva classificació al voltant de les emocions i realment cal destacar-ne la importància, atès que és rellevant tenir un vocabulari precís al respecte (Escola Germans Amat i Targa, 2017). Podem considerar que no n'hi ha una de bona ni correcta, ja que és un tema complex i ampli que convida a personalitzar-lo, obtenint així diferents mètodes de classificació. En el cas de Bisquerra, juntament amb Pérez i García (2015), van presentar una classificació pedagògica. Aquesta, dividia les emocions negatives incloent-hi la por, ira, tristesa, fàstic i ansietat; les emocions positives: alegria, amor i felicitat; emocions ambigües: sorpresa, anticipació, expectativa, sobresalt, astorament,

desconcert, confusió, perplexitat, admiració, inquietud, impaciència; emocions socials: vergonya, timidesa, culpabilitat, gelosia, enveja, indignació, menyspreu, espectacle vergonyós, simpatia, orgull, gratitud, admiració; i per últim, emocions estètiques, les quals experimentem davant obres d'art i bellesa.

Les emocions són un pilar essencial per poder ser feliços (Goleman, 1996) i tenen un gran poder sobre què som, el que fem i la manera que tenim de relacionar-nos (Sabater, 2022). En aquest món, és necessària l'avaluació per a poder fer un estudi i proporcionar intervencions el màxim d'adequades i adaptades. Per aquest motiu, el grup de recerca GROOP (2016) va dissenyar uns instruments per l'avaluació competencial emocional.

Per tal de poder-ho dur a terme es tenen en compte cinc dimensions. La primera és la “*Consciència Emocional*”, és a dir, la capacitat de percebre les mateixes emocions i tenir autoconeixement de què sentim (Bartomeu, 2019). Aquesta serà clau pels infants, atès que principalment, es busca aconseguir la capacitat de posar nom als diferents sentiments. La segona dimensió és la “*Regulació Emocional*”, la qual comporta saber acceptar els sentiments i emocions (Bisquerra, 2019). De la mateixa manera que volem ajudar a l'infant a posar paraules a les emocions, també cal ajudar-lo a veure quina és la situació que està tenint lloc per després procedir a gestionar-la. La següent, és l’“*Autonomia Emocional*”, la qual va lligada amb l'autoestima, la responsabilitat i l'autoeficiència emocional. La quarta, tracta la “*Competència Social*”. Aquesta és crucial pel que fa a la relació entre les persones, ja que ens permet que siguin bones, així com dominar habilitats socials bàsiques. Per acabar, la darrera dimensió és la de la “*Vida i el Benestar*”, entesa com la capacitat d'adoptar comportaments considerats apropiats i responsables per tal d'afrontar satisfactòriament els desafiaments diaris de la vida, tan familiars, personals, professionals, socials, etc. (Bisquerra, 2019).

A partir d'aquí, segons l'edat del destinatari o destinatària, es presenten diferents preguntes, les quals un cop respostes, ofereixen una puntuació global i una per a cada dimensió. En aquest cas, però, l'avaluació està dissenyada només pels alumnes majors de nou anys, així com, l'instrument d'avaluació seleccionat, l'escala de Likert. Finalment, volem apuntar que

el grup de recerca abans esmentat està treballant en el disseny i l'adaptació als infants menors de nou anys i també, la traducció a la llengua anglesa, atès que només està en castellà.

Molt vinculat amb el tema de la gestió emocional, destaquem el concepte d'“*Intel·ligència Emocional*”, el qual s'entén com una aptitud per gestionar els sentiments i les emocions, diferenciar-los i organitzar les accions i els pensaments (Mayer i Salovey, 1990). Alhora, per tal de poder considerar si una persona té una alta intel·ligència emocional es parla de quatre habilitats bàsiques: capacitat per percebre i expressar les emocions pròpies i alienes correctament; habilitat per fer servir les emocions d'una manera que faciliti el pensament; capacitat per entendre les emocions, el llenguatge emocional i els signes emocionals; i l'habilitat per gestionar les emocions amb la finalitat d'aconseguir metes (Rodríguez, 2022).

També, cal mencionar les “*Intel·ligències Múltiples*”, aspecte conegut per Howard Gardner en el 1987. A partir d'aquí, se'n presenten set: Intel·ligència lingüística, Logicomatemàtica, Musical, Espacial, Corporal i Cinestèsica, Intrapersonal i Interpersonal. Volem destacar, també, que les dues últimes són les que es consideren més rellevants per l'educació emocional. D'acord amb la primera publicació, diferents edicions i revisions posteriors, s'ha presentat la possibilitat d'afegir-ne tres més: Naturalista, Espiritual i Existencial (Gardner, 2016).

En el cas de les escoles, el concepte d'educació emocional està adquirint un gran pes i se li està donant força rellevància. L'educació emocional, s'està veient com una resposta a les necessitats socials dels infants les quals es consideren que no estan prou ateses en les àrees acadèmiques ordinàries (Bisquerra, 2019). Així i tot, no cal un espai propi en el sistema educatiu, sinó poder integrar-la en el Currículum i tractar-la en espais com la tutoria, l'Educació per la Ciutadania (EPC) i la família. A més, es fomenta una metodologia principalment pràctica la qual presenta dinàmiques de grup, *role playing*, diàleg, etc.

De la mateixa manera que hi ha diversos autors que en destaquen la rellevància, hi ha organitzacions que busquen desenvolupar competències acadèmiques, socials i emocionals de tots els estudiants. Un exemple, seria l'organització CASEL (Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning), que busca poder compartir els seus progressos, tant a revistes acadèmiques com a districtes escolars associats, per tal d'unificar esforços per un compromís amb *SEL (Social and Emotional Learning)* i d'aquesta manera poder ajudar i donar suport en el procés d'aprenentatge de tots els alumnes (López, 2005).

D'acord amb el Currículum d'Educació Primària, aquest 2022 s'ha presentat un nou decret: Decret 175/2022. Aquest, incorpora una sèrie de novetats en relació a competències, sabers, àrees... Però sobretot, destaquem que presenta canvis considerables relacionats amb l'educació emocional focalitzant la seva rellevància en el context educatiu.

Tal com hem comentat anteriorment, l'educació emocional a les escoles té un paper força rellevant, però per poder posar en pràctica aquest tipus d'educació ens cal una sèrie de requisits a tenir en compte. En primer lloc, cal sensibilitzar i formar el professorat, atès que serà el transmissor directe dels seus coneixements als infants i l'exemple principal. En segon lloc, cal que la pràctica estigui planificada, sigui intencional i sistemàtica. És necessària una dedicació mínima, així com, una preparació i planificació per acabar resultant d'allò més efectiva. En tercer lloc, és important que s'inclogui en el PEC (Projecte Educatiu del Centre), en el PCC (Projecte Curricular del Centre) i en el PAT (Pla d'Acció Tutorial). Per acabar, destaquem que l'ensenyament de l'educació emocional, ha de ser un projecte transversal en el qual es tinguin en compte les diferents àrees i entre totes, existeixi un vincle i una relació (Bisquerra i Pérez, 2012).

D'acord amb aquestes idees, la manera més efectiva de posar en pràctica l'educació emocional és aplicant diferents programes, els quals són plans d'accions o actuacions sistemàtiques i organitzades, que busquen definir unes fites educatives valuoses.

Seguint amb aquesta línia, l'educand ha de deixar expressar els sentiments i les emocions sense prohibicions, i també, animar als infants a continuar-ho fent. El llenguatge emocional

no s'expressa únicament amb la paraula, sinó també amb el cos, i per tant, cal ensenyar a fer-ho, deixant espai a l'error i l'equivocació per tal de poder desenvolupar una autonomia emocional (Bisquerra i Pérez, 2012). Pel que fa als espais del centre, han d'estar preparats perquè els alumnes puguin establir relacions socials sanes. Així com, facilitar que les famílies puguin entrar a les escoles a participar i col·laborar de les diverses activitats.

L'ensenyament de l'educació emocional no pot posar límits ni intentar encasellar a l'infant, sinó tot al contrari. Per exemple, la ira no sempre comporta violència, hi ha altres comportaments. Fet que ens porta a entendre que per a cada emoció no hi ha una reacció determinada i, per tant, no hi ha una manera exacta i concreta de poder-la treballar. Es recomana que s'apliquin metodologies que fomentin l'aprenentatge vivencial de l'alumne i alhora permetin expressar l'experiència personal, vinculant-la amb l'entorn responnent a les necessitats de cada infant (Ascione, 2022). En aquest cas, l'adult hauria de fer de canal per ajudar a l'alumne a expressar les emocions que li generen malestar i potenciar les positives (Bisquerra i Pérez, 2012).

Les emocions dins l'aula es poden treballar de diverses maneres. Una possibilitat és fer-ho a partir d'un projecte que incorpori diferents activitats, les quals a mesura que transcorre el curs faran que els infants vagin assolint les competències necessàries. D'acord amb aquest projecte, podem trobar dinàmiques molt diverses, des de fer dibuixos, parlar dels records que té cadascú sobre diverses experiències, escoltar cançons i expressar què ens transmeten, etc. (XTEC, 2020).

Un exemple de centre docent que fomenta aquesta manera de treballar és l'escola Germans Amat i Targa de Viladecans (2017). Ens presenta el seu projecte educatiu sobre l'educació emocional i concreta les millores que ha suposat l'aplicació d'aquest: competències socials i emocionals; millora d'actituds cap a un mateix, els altres i l'escola; millora del clima de la classe; disminució del comportament disruptiu els problemes i els conflictes, etc. Així com, els diferents mètodes d'avaluació que utilitzen i les activitats dissenyades per cada sessió.

Un altre exemple que destaquem, és el projecte d'educació emocional de l'escola Mare de Déu de Montserrat de Barcelona (2016-2017). En aquest cas, el projecte que presenta aquest centre, té un enfocament preventiu amb l'objectiu d'ajudar a superar les diverses crisis, que poden sorgir al llarg de la vida, durant el creixement evolutiu i proporcionar instruments per poder crear un punt d'unió entre les emocions i el pensament.

L'Institut Domènec Perramon d'Arenys de Munt tracta d'una manera diferent les emocions. En aquest cas, la gestió emocional es treballa des de l'Educació Física. Concretament, es duen a terme diverses dinàmiques on l'infant, a través de jocs, se li presenten diferents situacions que ha d'afrontar. Després, en finalitzar-les, reflexiona sobre com s'ha sentit i de quina manera considera que pot millorar a nivell personal. Així, a poc a poc, els alumnes són capaços de posar nom als seus sentiments, millorar les relacions amb els seus companys i el comportament dins i fora l'escola.

Deixant de banda aquests casos, l'educació emocional també es pot concebre com una assignatura més, la qual es pot incloure en l'horari escolar dels infants. En aquest cas, aquesta mecànica la posa en pràctica l'escola Sadako de Barcelona (2018). Destaca per la seva forma de treballar i les metodologies que utilitza. Es defineix com un centre educatiu força diferent de la resta, el qual fomenta l'aplicació i el treball de les sis "C" de l'aprenentatge: Cooperació, Creativitat, Pensament Crític, Comunicació, Curiositat i Ciutadania. Pel que fa a l'organització de l'aula, les taules dels alumnes es troben agrupades, ja que d'aquesta manera es pot dedicar un gran espai a poder seure a terra en forma de rotllana. Així, es trenca amb la tradicionalitat d'utilitzar les taules i permet als infants seure a terra, creant un clima de confiança veient-se les cares i poden observar les reaccions de cadascun d'ells. D'acord amb aquest aspecte, durant l'assignatura "*d'Educació Emocional*" els alumnes executen diverses activitats en les quals se'ls convida a reflexionar sobre situacions exposades o bé, respondre preguntes que donen lloc a espais de debat i diàleg, fomentant la importància de la conversa col·lectiva.

Un altre mètode diferent és el "*diari personal*". En aquest cas, hi ha diverses variables depenent de com treballa cada centre educatiu. En el cas de l'escola L'Estel de Barcelona,

cada infant fa servir la seva llibreta quan sorgeix algun conflicte. D'aquesta manera, l'alumne explica amb les seves paraules el que ha passat i, seguidament, es parla amb el tutor o la tutora. Aquesta estratègia permet que el nen o nena pensi quines paraules són les més adequades per explicar el fet que ha tingut lloc. Alhora, l'ajuda a valorar la gravetat de la situació i veure des d'una altra perspectiva quina ha estat la seva conducta i si és la més adequada.

Aquesta idea de diari personal, també es pot treballar de manera diferent tal com ens explica l'escola Santa Creu d'Anglesola. En aquest cas, s'inspiren en el mestre japonès Toshiro Kanamor (2011). Aquest va fer un documental ensenyant un mètode que mostrava als infants la manera de descobrir les claus de la felicitat i la convivència, a partir d'un ambient de respecte entre els companys i posant com a principal protagonista l'empatia. Toshiro Kanamor explica, també, la importància de tractar als infants com les persones que són, donant-los llibertat perquè puguin desenvolupar les seves individualitats. Per tant, seguint aquesta línia, el centre Santa Creu presenta als seus alumnes un diari el qual és comú per a tota la classe i cada infant pot escriure-hi quan ho necessita. També, a part d'aquest, cada nen o nena disposa del seu diari personal per poder parlar i reconèixer les seves emocions, així com, aprendre a expressar-les.

Per últim, el Col·legi Cultural Fluvià de Badalona el qual serà objecte del nostre estudi posterior, treballa les emocions d'una manera més personalitzada i diferent de la resta d'escoles. Cada tutor o tutora, a la seva classe, fa una gestió individualitzada de les emocions d'acord amb les necessitats del grup-classe. A més, aquesta escola compta amb un Gabinet d'Orientació el qual està format per la psicopedagoga, que ajuda a les famílies donant suport i detectant les possibles necessitats educatives; i l'educadora social, encarregada d'ajudar al professorat i als alumnes a gestionar correctament les emocions, solucionar conflictes, etc. Finalment, es duen a terme dinàmiques de grup amb tota la classe per fomentar la conscienciació, així com, la reflexió al voltant del conflicte o tema que s'ha tractat.

Un cop exposades les diferents maneres de treballar les emocions a l'aula, considerem que el fet de tenir un projecte propi o treballar amb una eina és més beneficiós i positiu per la millora de la gestió emocional. A més, està comprovat que aquest tipus de metodologia aporta molts avantatges, així com, la facilitat de resolució davant els conflictes, una millora en la salut física i mental, ajudes a l'aprenentatge, etc. (Bisquerra i Pérez, 2012).

Per aquest motiu, després d'haver conegut els diversos models, ens sorgeix la idea d'aquest article: dotar al centre educatiu Cultural Fluvià d'un projecte global per treballar el tractament de les emocions a tota la primària, adequat a les necessitats de cada edat i curs. D'aquesta manera, més que recórrer a la gestió emocional quan sorgeix un problema, es buscarà prevenir-lo responant a situacions diferents per tal d'ajudar els alumnes a gestionar-les. A més, ajudarem també als infants, a tenir un millor desenvolupament maduratiu i de relació amb ells mateixos i amb els companys. El fet de poder dissenyar un subprojecte per cada curs, ens permet adaptar-nos a les necessitats de cada grup i tractant les emocions segons l'edat.

Tenint en compte els avantatges que suposa poder tenir un projecte globalitzador que posa èmfasi en el treball de la gestió emocional, es buscarà millorar l'autoestima dels alumnes, atès que la valoració de cada infant es veurà influïda per la imatge que tingui cadascú d'ell mateix (Daurich i Perez, 2014). A més, amb el tractament de la millora de l'autoestima, també contribuïm a l'empatia, la qual s'entén com la capacitat d'una persona per comprendre què sent una altra; així com, per entendre les seves emocions (RAE, 2019). Per tant, un infant empàtic a l'hora d'afrontar un problema sabrà gestionar-lo millor. Així i tot, aquests aspectes són rellevants sempre que es tingui en compte la "*Intel·ligència Emocional*", ja que és la capacitat que permet als nens i nenes discriminar i utilitzar la informació que obtenen d'acord amb l'orientació de l'acció i el pensament propi (Mayer i Salovey, 1990).

La implementació d'aquest tipus de projecte al centre ha de ser de forma transversal. Un projecte que proporcioni eines al professorat, s'adapti i respongui a les necessitats dels

infants i despertar la seva motivació fent-los participants i protagonistes del seu procés d'aprenentatge i creixement en l'àmbit emocional.

Com a conclusió, aquest estudi té com a finalitat conèixer més a fons la manera de treballar d'un centre educatiu en concret i, així, poder dissenyar un projecte que contribueixi al treball de l'educació i la gestió emocional. Els objectius d'aquest article són els següents:

- Analitzar les necessitats de formació en Educació Emocional per part dels mestres dels sis cursos d'Educació Primària del col·legi Cultural Fluvià de Badalona.
- Dissenyar un Pla d'Acció Educativa sobre la intervenció en una escola concertada, Cultural Fluvià de Badalona.

CONTEXT O ESCENARI DE L'ACCIÓ EDUCATIVA

L'escola seleccionada per dur a terme el Projecte d'Acció Educativa és el Col·legi Cultural Fluvià, un centre de titularitat privada concertada d'una sola línia a Badalona, ciutat i municipi de la comarca del Barcelonès. Aquest Col·legi va ser fundat l'any 1940 sota el nom de Col·legi Escalada i, posteriorment, l'any 2010 va canviar de nom i de propietari passant a dir-se com actualment s'anomena Cultural Fluvià.

Pel que fa a la realitat sociolingüística de l'escola és una mica complexa. Tot i ser una escola ubicada al centre de Badalona, la major part del seu alumnat prové de la zona de nova construcció de Badalona (Montigalà, barri de Sant Crist o Bufalà) amb pares joves, castellanoparlants, que busquen una educació catalana pels seus fills i filles.

DETECCIÓ DE NECESSITATS

Aquest estudi forma part d'una investigació la qual té com a objectiu dissenyar un Projecte per treballar la gestió de les emocions a un centre educatiu. Per aquest motiu, d'acord amb el disseny d'un Pla d'Acció Educativa ens centrem en una escola en concret, la qual ens explica que no disposen d'un projecte comú per treballar les emocions, sinó que cada tutor o tutora a la seva classe fa una gestió personalitzada de les emocions, d'acord amb les necessitats del grup. A més, pel que fa a la figura de l'educadora social, el docent recorre a

ella quan hi ha un problema i aquesta, parla amb els alumnes en concret. Finalment, es fan dinàmiques amb tota la classe o en petit grup per tal de resoldre el conflicte.

MÈTODE

Aquest article s'ha redactat sota el paradigma sociocrític perquè té com a finalitat innovar i millorar el context emocional del centre educatiu Col·legi Cultural Fluvià i dotar als professionals d'eines les quals ajudin en la millora de la gestió emocional dels infants de Primària, a partir d'una anàlisi de dades qualitativa i adequada a les necessitats de cada curs.

PARTICIPANTS

La mostra seleccionada ha estat composta de diferents professionals del centre, els quals han aportat la seva opinió sobre com es treballen les emocions a l'escola i més concretament cada curs, d'acord amb la diversitat d'alumnes. Aquests participants seleccionats són els següents: sis mestres tutors de Primària, la psicopedagoga, l'educadora social i trenta nens i nenes, cinc de cada curs de Primària, els quals han estat seleccionats pel tutor o tutora de manera intencionada.

INSTRUMENTS

D'acord amb els participants, i per tal d'obtenir la informació necessària, vam utilitzar dos tipus d'instruments. D'una banda, les entrevistes tant a les sis tutores del centre (Annex 1), la psicopedagoga (Annex 2) i l'educadora social (Annex 3). D'altra banda, el focus grup realitzat a un total de trenta alumnes de Primària (Annex 4): cinc nens de primer; tres nenes i dos nens de segon, cinquè i sisè; dos nens i tres nenes de tercer i quart de Primària.

L'entrevista l'hem fet al tutor i les tutores de Primària a partir de catorze preguntes relacionades amb les següents dimensions d'anàlisi: temes a treballar vinculats amb les emocions, model de treball, valoració del treball abans d'introduir el Projecte, paper de la família, opinió professional i formació del mestre/a. La psicopedagoga ha respost a un total de dotze preguntes vinculades amb les següents dimensions d'anàlisi: opinió professional, mètodes de treball i opinió personal. Per acabar, l'entrevista a l'educadora social està formada per catorze preguntes amb les següents dimensions d'anàlisi: coneixements previs,

opinió sobre la funcionalitat, nivells d'assoliment i opinió professional. Pel que fa al focus grup de trenta alumnes hem dissenyat un total de set preguntes relacionades amb la dimensió d'anàlisi de valoració amb l'objectiu de conèixer l'opinió dels infants sobre la manera de treballar les emocions a l'aula.

PROCEDIMENT

A partir de les preguntes proposades, la nostra intenció va ser conèixer la manera de treballar les emocions per part de l'escola, la valoració que se'n feia, així com, la formació que rebuda i la seva opinió al respecte. Aquestes entrevistes, així com, el focus grup van ser realitzades entre el febrer i el març del 2023. El procediment a seguir per dissenyar-les va ser el següent:

1. Elaboració d'un guió amb les preguntes pels tutors, el gabinet d'orientació i els alumnes tenint en compte la diversitat de cursos.
2. Contacte amb el centre i els participants per explicar la proposta i concertar una data per fer les entrevistes, així com amb els tutors i tutores per seleccionar els infants que formaran part del focus grup.
3. D'acord amb el consentiment de cada participant, gravació de les entrevistes i la conversa en àudio per poder transcriure-les posteriorment.

Per acabar, volem apuntar que vam tenir en compte els principis ètics a l'hora de dur a terme els instruments presentats. Vam informar els participants dels objectius de la recerca per tal que tinguessin clar en tot moment la finalitat de l'estudi i també, el manteniment del seu anonimat a l'hora de recollir i analitzar la informació.

RESULTATS

A continuació detallem els resultats obtinguts d'aquest article començant per aquells aspectes que els docents de Primària consideren que és important treballar amb els infants d'acord amb l'aspecte emocional i aquelles mancances que hi caldria aprofundir.

Taula 1

Aspectes a treballar i mancances detectades d'acord amb la gestió de les emocions.

Dimensió d'anàlisi	Categories	Freqüència	Percentatge (%)
Temes a treballar vinculats amb les emocions	Dia a dia dels alumnes	2	33'4%
	Gestionar la frustració	1	16,6%
	Gestió de les emocions	2	33'4%
	Cohesió de grup i comunicació	1	16'6%
	Gestió i regulació emocional	3	50%
	Vivències i regulació emocional	1	16,7%
	Moltes coses en general	1	16'7%
Potenciar actituds del dia a dia	1	16'6%	

D'acord amb aquesta Taula 1, observem que a partir dels aspectes emocionals més rellevants, les dues respostes més repetides són el dia a dia dels alumnes (33'4%), atès que *"cal treballar les emocions amb les quals (els infants) s'hauran de familiaritzar"* (E1) i la importància de la gestió de les emocions (33,4%). Pel que fa a les mancances, la gestió i la regulació emocional (50%) és la resposta que destaca. Tres tutors han estat d'acord que els infants *"els manca reconèixer les emocions"* (E3) i caldria, *"preparar els infants per poder afrontar millor els reptes de la vida quotidiana"* (E5).

Aquesta escola seleccionada, tal com hem esmentat anteriorment, treballa les emocions a partir de conflictes que tenen lloc a l'aula. Els docents organitzen dinàmiques i poden comptar amb el suport de l'educadora social quan es requerida. A partir d'aquí, els docents valoren el treball que se'n fa, així com, el tractament que consideren que caldria s'hauria de dur a terme.

Taula 2

Valoració dels docents sobre el tractament de la gestió emocional que fa el centre.

Dimensió d'anàlisi	Categories	Freqüència	Percentatge (%)
Valoració del treball abans d'introduir el projecte	Depèn de cada mestre	1	16'6%
	Molt positiva	2	33'4%
	Positiva, però cal millorar	2	33'4%
	No es treballa	1	16'6%
	Matèria més	1	16,7%
	Treball grupal i amb reptes	1	16,7%
	Analitzar conflictes	1	16'7%
	Compartir experiències	1	16'7%
	Treballar diversos aspectes	2	33'2%

Hem volgut conèixer l'opinió dels docents (Taula 2) sobre la gestió emocional, la qual valoren de manera positiva, però que cal millorar (33'4%). Pel que a les modificacions,

dues mestres consideren que s'hauria de treballar diversos aspectes com el diàleg o l'empatia (E2 i E6). Altres, proposen millorar el treball de la gestió emocional com una matèria més (E1), el treball en grup i amb reptes (E3), “*treballar a partir de petits conflictes*” (E4), o bé compartir experiències viscudes (E5). També, hem volgut conèixer l'opinió sobre la implementació d'un projecte emocional global. En aquest cas, la resposta ha estat que seria una eina molt positiva (100%).

Un altre aspecte a tenir en compte és l'opinió d'aquests professionals, atès que ens aporten les eines i la informació necessària d'acord amb el contingut concret que ha d'incloure el Projecte, per tant, és important conèixer quines són les dificultats més freqüents que els alumnes afronten en el seu dia a dia.

Taula 3

Dificultats més freqüents que tenen els infants a l'hora de gestionar les emocions.

Dimensió d'anàlisi	Categories	Freqüència	Percentatge (%)
Opinió professional	Frustració	2	25%
	Gestió de conflictes	1	8'5%
	Empatia	3	41%
	Respecte	1	8'5%
	Diàleg	1	8'5%
	Depèn del grup	1	8'5%

D'acord amb aquesta dimensió d'anàlisi, hem obtingut respostes molt variades (Taula 3). El tutor de primer (E1) apunta que per ell, la dificultat més freqüent és la gestió dels conflictes (8'5%). En canvi, tant la tutora de segon com la de cinquè, consideren que és la frustració (25%), atès que “*la falta d'empatia i respecte és una losa ara a la nostra educació*” (E2). A més, aquesta idea de remarcar també l'empatia (41%) és compartida per les tutores de tercer i sisè, ja que apunten que els infants “*no saben posar-se al lloc de l'altre*” (E3).

Cal tenir en compte que el tema de les emocions sempre ha estat present a les escoles. Així i tot, avui dia s'està focalitzant molt l'atenció en la manera d'ensenyar-les, fet que pot portar a pensar si es tracta d'una moda o no.

Taula 4

Gestió emocional considerada com una moda o un aspecte rellevant pels infants.

Dimensió d'anàlisi	Categories	Freqüència	Percentatge (%)
Formació del mestre/a	Sí moda	1	16'7%
	No moda	5	83'3%

Avui dia la gestió emocional és un aspecte del que s'està parlant molt, per aquest motiu hem preguntat als docents si ho consideren una moda. Tal com es pot observar en aquesta Taula 4, només el tutor de primer (E1) ha apuntat que ell sí que ho considera una moda (16'7%), *“justament per la importància i de la necessitat que tenen els alumnes”*. D'aquesta manera, observem que tots els docents estan d'acord en la idea que antigament no se'n parlava i era considerat un tema tabú (E3), però actualment està agafant el nom i la rellevància que li pertoca. També hem preguntat si és el centre qui ha de proporcionar eines als docents per ajudar-los en la gestió dels conflictes a l'aula, així com, la necessitat d'una formació. En aquest cas, hi ha hagut un 100% de respostes afirmatives en la qual tots els tutors han estat d'acord.

Tal com hem anat veient, hi ha diverses maneres de treballar les emocions dins l'aula a partir de metodologies adaptades a cada situació. D'aquesta manera, és important conèixer quina s'adapta al grup al qual es destina el producte. En aquest cas un Projecte per assegurar un resultat òptim.

Taula 5

Metodologia més adequada per treballar la gestió emocional.

Dimensió d'anàlisi	Categories	Freqüència	Percentatge (%)
Model de treball	Reflexió i observació	2	33'4%
	Treball en grup i/o projectes	1	16'6%
	Vivències personals	1	16'6%
	Metodologia activa	2	33'4%

D'acord amb aquesta darrera dimensió, podem observar com la Taula 5 ens mostra que hi ha dues metodologies considerades les més òptimes per treballar amb els infants: aprendre a través de la reflexió i l'observació (33'4%), ja que d'aquesta manera *“podem descobrir, conèixer, respectar i estimar als altres i l'entorn”* (E2); i ensenyar a través d'una

metodologia activa (33'4%). En canvi, només una tutora opta per un treball en grups i per projectes i una altra per fomentar les vivències personals.

La dimensió d'anàlisi "*Influència de les emocions segons la psicopedagoga*", així com les que mostrem a continuació formen part de l'entrevista feta a aquesta professional (E7). D'acord amb la influència de les emocions, ens explica que aquestes formen part del procés per aprendre, de manera que remarca la necessitat de fomentar la motivació per poder aconseguir aquesta atenció.

En el seu dia a dia, la psicopedagoga ha d'afrontar diversos reptes i viure experiències de tota mena, algunes positives i altres que "*de vegades se'ns escapen de les mans*". Per aquest motiu, d'acord amb la dimensió "*Maneres de gestionar les situacions*" destaca la gestió de les emocions o l'autocontrol, entre d'altres. A més, exposa que quan a l'aula hi té lloc un problema, el seu paper és més secundari. Les tutores ho gestionen o planifiquen amb l'educadora social alguna dinàmica. En canvi, la seva intervenció a l'aula és més notable quan cal ajudar a buscar estratègies o recursos per ajudar a un infant amb Necessitats Educatives Especials. A aquest se'l podrà ajudar oferint recursos "*vinculats a les seves necessitats com a persona, no només del seu diagnòstic*". Apunta també que serà important oferir "*un temps i un espai per escoltar les inquietuds*". Per últim, els temes més freqüents que se li comuniquen són aquells del dia a dia que expliquen les tutores, o conflictes que poden passar a l'hora d'esbarjo o de menjador. Així com, conflictes externs que cal tractar i solucionar a l'escola perquè poden tenir una repercussió interna.

Acabant amb les dimensions, d'acord amb l'"*opinió pròpia*" que inclou l'èxit acadèmic i l'estabilitat emocional, la psicopedagoga considera que hi ha un vincle perquè "*les emocions influeixen directament en com les persones ens desenvolupem dia a dia*". A més, no només influeixen en l'aprenentatge, sinó que formen part del procés i per aquest motiu la motivació de l'alumne ha de ser un element essencial. "*Podriem dir que les emocions dirigeixen la nostra atenció i ens ajuden a consolidar els aprenentatges*". També, d'acord amb les famílies, destaca la idea que cadria fer reunions per conèixer les seves situacions particulars i orientar-les en tot allò que sigui possible. Finalment, considera que l'escola

està a anys llum d'oferir una resposta educativa adient al voltant de les emocions, perquè es dona molta importància al fet d'impartir matèries i no anticipa la resolució de situacions a través del treball emocional, per tant, com a proposta de millora exposa la possibilitat de dissenyar un projecte “*que naixés fruit de la necessitat d'incrementar la sensibilitat*”.

Aquesta dimensió d'anàlisi, “*coneixements previs*” va vinculada a l'entrevista realitzada a l'educadora social del centre (E8), a qui, les tutores, demanen que dissenyi dinàmiques per treballar els conflictes i solucionar-los. Primerament, explica que l'empatia és l'aspecte més fonamental i el que considera que caldria treballar més a les aules. La seva figura és molt recent a l'escola, des de només fa un any, de manera que explica que, de moment, treballa principalment amb el llibre d'Anna Llenas, “*El monstre dels colors*”, concretament a l'espai de valors.

Seguint una mica la línia de la psicopedagoga (E7), d'acord amb la dimensió “*opinió sobre la funcionalitat*”, considera que l'escola està molt al principi de treballar les emocions i cal anar a poc a poc creixent i continuar amb l'assignatura de valors, així com buscant altres vies. Una d'elles és, per exemple, l'elaboració d'un projecte globalitzador d'Infantil i Primària.

Finalment, pel que fa a la dimensió “*opinió com a especialista*” ens destaca la importància de coordinar-se amb la psicopedagoga, atès que, mantenir el contacte amb les famílies és vital per “*ajudar al nen o nena a superar els moments*”. També, considera que els espais de diàleg, com la tutoria, han de ser imprescindibles sempre, així com la voluntat constant de voler ajudar a l'infant a gestionar les emocions per estar bé amb un mateix i amb els altres.

Un cop analitzat el primer instrument, les entrevistes, és moment de passar al focus grup. En aquest cas, hi ha una única dimensió d'anàlisi la qual busca conèixer l'opinió dels alumnes de tota la Primària del centre educatiu per tal de dissenyar un Projecte adaptat a les seves necessitats i preferències.

Taula 6

Resultats obtinguts del focus grup amb alumnes des de primer fins a sisè de Primària.

Dimensió d'anàlisi	Categories	Freqüència	Percentatge (%)
Valoració	7	1	3'4%
	8	1	3'4%
	9	2	6'6%
	10	26	86'6%
	Totes	4	7'4%
	Alegria	15	39'2%
	Ràbia	6	14'2%
	Calma	3	4'2%
	Tristesa	4	7'5%
	Empatia	9	24'2%
	Respecte	1	3'3%
	Por	10	35'4%
	Amor	1	4'6%
	Ràbia	10	35'4%
	Sorpresa	2	6'6%
	Tristesa	4	13'4%
	Lideratge	1	4'6%
	Totes	1	3'4%
	Amor	3	9%
	Tristesa	2	5'7%
	Ràbia	8	26'7%
	Alegria	6	19%
	Sorpresa	1	3'4%
	Calma	4	13'4%
	Cap	3	8%
	Vergonya	3	8%
	Empatia	1	3'4%
Poc important	3	10%	
Molt important	27	90%	
Sí, còmode	25	83%	
No còmode	2	6'7%	
Depèn	3	10'3%	
Sí	4	13'3%	
No	26	86'7%	

Aquesta darrera dimensió d'anàlisi que fa referència al focus grup. S'ha demanat als alumnes que puntuïn la rellevància de treballar les emocions, aspecte sobre el qual un 86'6% valora amb un 10. Centrant l'atenció en les emocions, les que consideren els alumnes que han treballat més és l'alegria (39'2%), mentre que les que menys són la por i la ràbia (35,4%). D'acord amb l'opinió personal de cadascú, un total de vuit alumnes (26'7%) demanen treballar la ràbia per aprendre a gestionar-la de manera positiva. En resum, un 90% considera que és important treballar les emocions a classe, un 83% afirma

que se sent còmode tractant aquests temes i un 86'7% ha aclarit que no hi ha cap resistència a l'aula per no sentir-se còmode.

DISCUSSIÓ I CONCLUSIONS

L'educació emocional busca, principalment, dotar d'eines als infants per poder expressar com se senten i conèixer les situacions donant una resposta organitzada i coneguda (Bisquerra, 2009). Per aquest motiu, després d'haver conegut el testimoniatge de diferents escoles les quals treballen les emocions de diferents maneres ja sigui amb un Projecte, amb dinàmiques concretes, a partir d'un diari... Confirmem les paraules de Bisquerra, així com, la importància de detectar les necessitats dels alumnes per aconseguir un producte que capaciti als infants de posar nom a com se senten (Bisquerra, 2019).

Cap infant és igual a l'altre (Bisquerra i Pérez, 2012), de manera que no podem proposar una dinàmica que sigui la mateixa per a tots els cursos. Cal tenir en compte que és molt difícil dissenyar una eina personalitzada i única per cada infant de Primària. Per aquest motiu, el Projecte permet que, a partir d'activitats molt variades i diferents entre elles, cada alumne pugui trobar el seu espai on sentir-se més o menys còmode i fomentar el treball de les emocions.

Seguint amb els avantatges, cal conèixer bé les emocions i les seves característiques per poder fer front a un correcte aprenentatge (Bisquerra, 2011). Per aquest motiu, un Projecte sempre és més extens que una dinàmica concreta, com pot ser, la redacció d'un diari personal com fa l'escola L'Estel. D'aquesta manera, permet profunditzar més sobre la teoria emocional. També, contribueix al fet que els alumnes, a part de donar la seva opinió i experimentar, aprenen les característiques més teòriques, però igual d'importants per fer una correcta gestió emocional.

Passant a comentar el treball de cada emoció, amb el Projecte presentat busquem fomentar-les de manera general, atès que l'objectiu és donar eines als docents i als alumnes. Cal ser conscients que cada infant experimenta l'emoció d'una manera molt personal

(Bisquerra i Pérez, 2012), de manera que nosaltres pretenem que l'alumne experimenti aquesta situació i el puguem acompanyar en el procés de gestió.

Finalment, després d'haver fet recerca sobre l'àmbit de les emocions, així com, estudiar com ho treballen diferents centres educatius, volem concloure el següent: d'acord amb el centre escolar escollit, Col·legi Cultural Fluvià, i el treball que fan de les emocions, pensem que dissenyar un Projecte a partir de les necessitats detectades amb l'ajuda de l'equip docent, el Gabinet d'Orientació i els infants de Primària, és una opció òptima i adequada per contribuir a regular i gestionar les emocions.

INTERVENCIÓ EDUCATIVA

PROJECTE: EMOCIONA'T

Trets generals del Pla d'Acció

El producte que presentem busca ser una mostra d'una manera de treballar les emocions al Col·legi Cultural Fluvià de Badalona. En aquest cas, presentem un Projecte per ajudar als infants dels sis cursos de Primària a gestionar les seves emocions i afrontar situacions quotidianes per tal de donar una resposta coneguda i controlada. En aquest cas, presentem quinze sessions per cada curs en les quals treballem sis emocions: alegria, ràbia, calma, vergonya, frustració i empatia. Ens hem decantat per aquestes perquè, d'acord amb els instruments (entrevista i focus grup) hem pogut constatar quines emocions cal profunditzar més, així com la demanda i l'opinió dels infants. D'acord amb aquestes sessions, la primera la destinem a saber quins són els coneixements previs i el punt de partida dels infants. Seguidament, dediquem dues sessions a treballar cada emoció en concret i una més, depenent del curs i d'acord amb les necessitats detectades pel tutor o tutora, així com les demandes dels alumnes.

Curs o cursos als quals es dirigeix

S'adapta als sis cursos de Primària dissenyant un total de quinze activitats per curs.

Metodologia

Optem per una metodologia activa, que comporti reflexió i observació (veure Taula 5), on es combinen activitats de treball en grup i individuals.

Materials

El Projecte com a tal, videos, cançons, contes, treballs manuals i el cos de cada alumne.

Durada del Projecte i de cada sessió

La durada prevista de les diverses activitats és d'uns seixanta minuts per cada una aproximadament. El projecte sencer busca ser treballat durant tot al curs, mínim una hora per setmana. Així i tot, en aquest cas es presenta una mostra de quinze sessions per curs.

Objectius

- Millorar la gestió de les emocions davant de situacions quotidianes que alteren el ritme de l'alumne.
- Potenciar les relacions interpersonals a través de la comprensió i la gestió de les emocions per tal de conduir les situacions de manera favorable.
- Proporcionar eines per a resoldre de manera efectiva les situacions que sorgeixen.
- Fomentar l'autonomia dels infants davant la presa de decisions, el control i la gestió de les seves emocions.

Àrea / àmbit

Educació en valors cívics i ètics.

Competències

Competència 1: Identificar aspectes vinculats a la mateixa identitat i a les qüestions ètiques relatives a un mateix, en el seu entorn proper, buscant la informació a l'abast i interpretant-la de forma reflexiva i crítica per promoure l'autoconeixement i el desenvolupament de l'autonomia moral.

Competència 2: Actuar i interactuar atenent a normes i valors cívics i ètics, reflexionant sobre la seva importància per a la vida individual i col·lectiva, per aplicar-los de manera efectiva i argumentada en diferents contextos i amb la finalitat de promoure una consciència pacífica, respectuosa, democràtica i justa.

Competència 4: Desenvolupar l'autoestima i l'estima de l'entorn a partir de la identificació, expressió i gestió de les emocions i sentiments propis i reconeixent i valorant els dels altres, amb la finalitat d'assolir una actitud empàtica i respectuosa envers un mateix, els altres i la natura.

Avaluació

D'una banda, serà formativa, ja que els infants seran els qui s'aniran autoregulant i avaluant durant tot el procés. A partir de les activitats que exposem, els infants hauran de mostrar el que han après a partir de dinàmiques on, per exemple, hauran de respondre preguntes, dibuixar el que senten, debatre amb els companys i companyes, entre altres aspectes. A més, al final del procés, per poder recollir la seva opinió respondran a una rúbrica en la qual podran opinar sobre la com consideren que han treballat individualment i en grup, així com, l'aprenentatge que han fet i la gestió de tot el Projecte per part de la mestra. D'altra banda, serà formadora perquè les tutores de cada curs avaluaran el procés dels infants tenint en compte el nivell de cadascú i gestió que fan de cada situació. Per acabar, al final del Projecte, infants i tutores dedicaran una estona a fer una posada en comú per poder parlar de com ha anat el procés, com s'han sentit, així com els aspectes a destacar i aquells que es podrien millorar.

Conclusions del Programa

Aquest Projecte que hem dissenyat conté quinze sessions per curs, pensades d'acord amb el nivell i les necessitats a qui va dirigit. A més, hem buscat que les activitats siguin variades i incloguin l'aspecte musical, les arts plàstiques i l'expressió corporal, així com, la literatura, la qual ens ha permès descobrir la gran varietat de material per treballar les emocions. Finalment, destaquem també, la importància de tenir les emocions present en el nostre dia a dia i posar nom a com ens sentim.

Passant a comentar les limitacions d'aquest treball. En primer lloc, cal tenir en compte que nosaltres hem pogut parlar amb un total de trenta alumnes, però realment no hem tingut en compte l'opinió de tots els alumnes del centre i, per tant, els resultats no es poden extrapolat, perquè no és una mostra prou gran. A més, no hem utilitzat l'instrument Kappa de manera que no es poden avaluar com a tal correctament. En segon lloc, el Projecte que hem dissenyat no és una eina com a tal, atès que és només una mostra que conté únicament quinze sessions i no té una durada anual per tot el curs.

Per acabar, per tal de seguir estudiant aquesta temàtica, proposem que es tinguin presents els següents aspectes. Considerem que pot ser interessant tenir en compte tots els espais que

pot oferir l'escola, des de les aules, els espais de joc, etc. També, una de les idees que destaquen Bisquerra i Pérez (2012) és la importància de la transversalitat. Tot i que nosaltres només hem pogut limitar el Projecte a un espai en concret, considerem rellevant la seva integració al currículum i a les diferents àrees d'aprenentatges. A més, tal com hem constatat amb les entrevistes realitzades, en la mesura que es pugui, cal poder involucrar els estudiants en el disseny del Projecte, així com a les famílies. Destaquem la importància de formar al professorat. En el nostre cas, no ha estat possible preparar aquesta formació prèvia i ens hem adaptat als coneixements dels docents. Si volem aconseguir tots aquests objectius caldrà sensibilitzar i formar al professorat (Bisquerra i Pérez, 2012), perquè pugui donar resposta a les necessitats de cada un dels seus infants (Bisquerra, 2011).

REFERÈNCIES

- Admin. (2019). Características de la competencia emocional - Rafael Bisquerra. *Wright*. <https://wright.cl/sitio/competencia-emocionalrafael-bisquerra/>
- Anònim. (2011). *Método Toshiro Kanamori: Pensando en los demás*. Ineditable:Blogspot <http://ineditviable.blogspot.com/2011/01/metodo-toshiro-kanamori-pensando-en-los.html>
- Ascione, L. (2022). Students desperately need to see relevance in their learning. *eSchools News*. <https://www.eschoolnews/studentsrelevance-in-their-learning/>
- Bartomeu, E. (2019). La conciencia emocional: para qué sirve y claves para mejorarla. *Eduard Bartomeu* <https://edupsicologo.com/conciencia-emocional-para-que-sirve>
- Berrocal, P., & Extremera, N. (2002). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. *Revista Iberoamericana De Educación*. Vol.29(1), pp. 1-6. <https://rieoei.org/RIE/article/view/2869/3813>
- Bisquerra, R. (2019). *Autonomía emocional*. RIEEB. <https://www.rafaelbisquerra.com/ca/competencias-emocionales/autonomia-emocional-2/>
- Bisquerra, R. (2019). *Biografía*. RIEEB. <https://www.rafaelbisquerra.com/ca/biografia-2/>
- Bisquerra, R. (2019). *Competència social*. RIEEB. <https://www.rafaelbisquerra.com/ca/competencias-emocionales/competencia-social-2/>
- Bisquerra, R. (2011). La educación emocional: una propuesta integradora en el marco de la educación para la convivencia. *Revista Iberoamericana sobre la Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, Vol. (9), 74-85.

<https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/81300/00820113012348.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Bisquerra, R. (2019). *La Intel·ligència Emocional*. RIEEB.

<https://www.rafaelbisquerra.com/ca/intelligencia-emocional/>

Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogia de las emociones*. Editorial Síntesis.

<https://www.sintesis.com/data/indices/9788497566261.pdf>

Bisquerra, A., Pérez, J. & García, E. (2015). Inteligencia emocional en educación. *Revista de pedagogía*. Vol.62(2), pp.225-226.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7202685>

Bisquerra, R. & Pérez, N. (2012). Importància i necessitat de l'educació emocional a la infància i l'adolescència. *Universitat de Barcelona*. pp. 185 - 194.

<http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/rafel-i-nuria.pdf>

Daurich, J. & Perez, M. (2014). Autoestima en adolescentes. Experiencia con alumnos en contextos desfavorables. *RidaaUnicen* <https://www.ridaa.unicen.edu.ar/>

DECRET 119/2015, 23 de juny de 2015, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació primària. *Servei d'Ordenació Curricular d'Educació Infantil i Primària*. Catalunya, pp. 1 - 178. <https://educacio.gencat.cat/web/.departament/curriculum-ed-primaria.pdf>

DECRET 175/2022, 27 de setembre de 2022, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació bàsica. *Disposicions generals*. Catalunya, núm. 8762, pp. 1 - 491.

<https://cido.diba.cat/legislacio/14012225/decret>

Diari emocional a l'escola. (2023). Escola Santa Creu.

<https://agora.xtec.cat/ceip-santacreu-anglesola/educaciosocioemocional/diari-a-lescola/>

Diputació de Barcelona. (s.d.). *ODS 4. Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos*.

<https://www.diba.cat/es/web/ods/educacio-de-qualitat>

Escolano, E., Rodríguez, A. & Soler, J. (2016). *Inteligencia emocional y bienestar II: Cuestionarios del GROP para la evaluación de la competencia emocional (CDE)*.

Universidad San Jorge. <https://www.researchgate.net/publication/CDE>

Escola Germans Amat i Targa (2017). *Projecte educació emocional*. XTEC.

<https://agora.xtec.cat/PROJECTE-EDUCACI%C3%93-EMOCIONAL.pdf>

- Escola Mare de Déu de Montserrat. (2016). *Projecte emocionat*. XTEC <https://agora.xtec.cat/ceipmontserrat-castellvi/.pdf>
- Escola Sadako. (2018). *L'escola*. <https://escolasadako.cat/l-escola>
- Gardner, H. (2016). *Estructuras de la mente: La teoría de las inteligencias múltiples*. Fondo de cultura. <https://books.google.es/books>
- Kail, R., & Cavanaugh, J. (2006). *Desarrollo humano: Una perspectiva del ciclo vital*. Cengage Learning. https://issuu.com/cengagelatam/docs/kail_issuu
- López, E. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 153-167 <https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927009.pdf>
- Mestre, J., Guil, R., Brackett, M. & Salovey, P. (2008). *Inteligencia emocional: Definición, evaluación y aplicaciones desde el modelo de habilidades de Mayer y Salovey*. [Treball final de grau]. Universitat de Càdis i Universitat de Yale. http://webprueba2.quned.es/archivos_publicos/webex_actividades.pdf
- Real Academia Española. (2019). Autoestima. Real Academia Española <https://dle.rae.es/autoestima?m=form>
- Rodríguez, A. (2022). La inteligencia emocional según Salovey y Mayer. *La mente es maravillosa*. <https://lamenteesmaravillosa.com/la-inteligencia-emocional-segun-salovey-y-mayer/>
- Sabater, V. (2022). Daniel Goleman y su teoría sobre la inteligencia emocional. *La mente es maravillosa*. <https://lamenteesmaravillosa.com/daniel-goleman-teoria-la-inteligencia-emocional/>
- Vilella, M. (2019). *L'avaluació competencial de l'autonomia en el Treball per Racons*. (Treball de Fi de Màster). Universitat de Vic. <http://dspace.uvic.cat/xmlui/=full>
- XTEC. (2020). *Recursos per treballar les emocions*. <https://agora.xtec.cat/escolamossencinto/.pdf>

ANNEXOS

Annex 1. Entrevistes realitzades als tutors de Primària del Col·legi Cultural Fluvià

1. Quins temes o aspectes relacionats amb les emocions consideres que són més importants de treballar amb els teus alumnes?
2. Què consideres que els manca treballar d'acord amb l'aspecte emocional?
3. A partir de quina metodologia de treball creus que els infants poden sentir-se més còmodes?
4. En relació a la gestió emocional, quina valoració fas de com l'aborda el centre educatiu?
5. Consideres que la manera en què es gestionen les emocions al centre és òptima? Per què?
6. Quines modificacions es podrien fer sobre el tractament de les emocions a l'aula?
7. Què opines sobre la implementació d'un projecte emocional global a tota l'Educació Primària?
8. Quin paper consideres que té la família en l'educació emocional dels nens i nenes?
9. Quina opinió creus que té la família al voltant del tractament de les emocions a l'aula i la manera de gestionar els conflictes?
10. Creus que el centre ha de proporcionar-te eines per saber gestionar els conflictes a l'aula? Creus que és necessària una formació?
11. La gestió de les emocions, tant a dins com a fora de l'aula, creus que és una moda o un aspecte rellevant pel desenvolupament dels infants que ha vingut per quedar-se? Per què?
12. Creus necessària la formació de l'alumnat en gestió d'emocions i conflictes, i així dur a terme una tutoria entre iguals? Per què?
13. Segons la teva opinió quines són les dificultats més freqüents que tenen els infants i com les saben gestionar?
14. Per acabar aquesta entrevista, creus que les famílies i la societat en general saben gestionar les emocions i els conflictes del dia a dia? Per què?

Annex 2. Entrevista realitzada a la psicopedagoga de Primària del Col·legi Cultural Fluvià

1. Com creus que les emocions poden influir en l'aprenentatge de l'alumnat? Per què?
2. Quins són els principals reptes que afrontes quan treballes amb infants que tenen necessitats educatives emocionals?
3. Com et coordines amb les tutores i l'educadora social quan sorgeix un possible conflicte a l'aula?

4. Quan un mestre o mestra necessita un suport emocional, et demanen ajuda? Com gestiones la situació?
5. Com creus que es pot ajudar als estudiants amb necessitats educatives a desenvolupar habilitats socials i emocionals pel seu benestar general? En el teu cas, quins recursos utilitzes?
6. Quins són els temes més freqüents a tractar amb els infants?
7. Davant casos com la mort o la separació dels pares, com actues?
8. Creus que hi ha un vincle entre l'èxit acadèmic i l'estabilitat emocional? Per què?
9. De quina manera podem involucrar a la família per fer un treball emocional conjunt amb l'escola?
10. Consideres que són efectives les xerrades de caire socioemocional per les famílies? Creus que cada vegada hi ha una demanda creixent per part d'elles?
11. Com valores la gestió que fa l'escola al voltant de les emocions i el seu treball?
12. Per acabar amb l'entrevista, quina proposta de millora consideres que es podria fer?

Annex 4. Focus grup presentat a trenta infants de Primària del Col·legi Cultural Fluvià

Guió i preguntes

D'acord amb l'elaboració de l'article del Treball de Fi de Grau el qual tracta la gestió de les emocions, ens trobem trobo davant trenta nens i nenes dels sis cursos de Primària, cinc de cada curs, de l'escola Cultural Fluvià de Badalona. El perfil de cada nen o nena ha estat seleccionat pel tutor o tutora de cada curs al qual se li ha comunicat la intenció d'aquest focus grup. L'objectiu d'aquesta trobada és conèixer l'opinió que tenen aquests alumnes sobre el treball de les emocions que s'està fent a la seva escola, així com saber el seu pensament sobre el disseny d'un projecte per treballar la gestió emocional.

El total de nens i nenes de cada grup ha estat el següent:

- Primer de Primària: 5 nens
- Segon de Primària: 3 nenes i 2 nens
- Tercer de Primària: 2 nenes i 3 nens
- Quart de Primària: 2 nenes i 3 nens
- Cinquè de Primària: 3 nenes i 2 nens
- Sisè de Primària: 3 nenes i 2 nens

1. Valoreu de l'1 al 10 com creieu que és d'important treballar les emocions a la vostra classe? Per què ho considereu així?
2. Com treballeu les emocions a la vostra classe?
3. Què és el que més us agrada quan treballeu les emocions a classe? Per què?
4. Què no us agrada de com treballeu les emocions a classe? Per què?

5. Quina és l'emoció que més treballem? I la que menys?
6. Voldrieu treballar alguna emoció d'una forma més detallada? Per què?
7. Per vosaltres és important treballar les emocions amb el grup aula? Us sentiu còmodes? Hi ha algun tipus de resistència que no us permeti estar còmodes del tot?

Annex 5. Presentació del Projecte realitzat



El Projecte que presentem a continuació se centra principalment en temes del dia a dia dels infants i fomenta la gestió de les emocions. A més, no es focalitza l'atenció en treballar un únic aspecte en concret, sinó que hi ha una varietat d'aquests els quals es treballen a partir de la música, la plàstica i l'expressió corporal, entre altres aspectes que ajuden a l'infant a gaudir mentre aprèn la importància de fer una bona gestió de les emocions.

L'alegria és l'emoció que els infants han treballat més, però alhora la que volen continuar fent-ho. Per aquest motiu, aquesta emoció serà una de les que hi és present, així com la ràbia, la calma i la vergonya. A més, se centra l'atenció en la millora de l'empatia i la gestió de la frustració.

D'acord amb les metodologies, ens decantem per una metodologia activa i que comporti reflexió i observació, on es combinen activitats de treball en grup i individuals. Passant a comentar els materials, utilitzarem el Projecte com a tal, i a més, ens acompanyarem d'algun vídeo o cançó. La durada prevista de les diverses activitats és d'uns seixanta minuts per cada una aproximadament. El projecte sencer busca ser treballat durant tot al curs, mínim una hora per setmana. Així i tot, en aquest cas es presenta una mostra de quinze sessions per curs.

D'una banda, pel que fa als objectius, en aquest cas busquem assolir-ne quatre: Millorar la gestió de les emocions davant de situacions quotidianes que alteren el ritme de l'alumne; Potenciar les relacions interpersonals a través de la comprensió i la gestió de les emocions per tal de conduir les situacions de manera favorable; Proporcionar eines per a resoldre de manera efectiva les situacions que sorgeixen; i Fomentar l'autonomia dels infants davant la presa de decisions, el control i la gestió de les seves emocions.

D'altra banda, les competències que treballem són les següents. Competència 1: Identificar aspectes vinculats a la mateixa identitat i a les qüestions ètiques relatives a un mateix, en el seu entorn proper, buscant la informació a l'abast i interpretant-la de forma reflexiva i crítica per promoure l'autoconeixement i el desenvolupament de l'autonomia moral. Competència 2: Actuar i interactuar atenent a normes i valors cívics i ètics, reflexionant sobre la seva importància per a la vida individual i col·lectiva, per aplicar-los de manera efectiva i argumentada en diferents contextos i

amb la finalitat de promoure una consciència pacífica, respectuosa, democràtica i justa. Competència 4: Desenvolupar l'autoestima i l'estima de l'entorn a partir de la identificació, expressió i gestió de les emocions i sentiments propis i reconeixent i valorant els dels altres, amb la finalitat d'assolir una actitud empàtica i respectuosa envers un mateix, els altres i la natura.

Finalment, d'acord amb l'avaluació es durà a terme formativa i formadora en la qual seran els mateixos alumnes els qui s'avaluaran, però també el tutor o tutora de cada curs. D'una banda, serà formativa, ja que els mateixos alumnes seran els qui s'aniran autoregulant i avaluant durant tot el procés. D'altra banda, serà formadora perquè les tutores de cada curs avaluaran el procés dels infants tenint en compte el nivell de cadascú i gestió que fan de cada situació. Per acabar, al final del Projecte, proposem passar als infants una rúbrica per tal que puguin expressar la seva opinió.

- **Sessions per cada curs**

- **1r de Primària**

- **Sessió 1:**

Aquesta sessió és la primera de tot el Projecte, per tant, necessitem motivar als infants al màxim possible per aconseguir que es mostrin actius i s'interessin en aquest projecte. D'aquesta manera, obtindrem la seva implicació i participació. En primer lloc, per tal de poder endinsar-nos de ple en el món de les emocions, cada infant, de manera individual, dissenyarà el seu carnet d'identitat. Aquest no serà com el que coneixem totes i tots, sinó que servirà als infants per poder-se presentar emocionalment. És a dir, primer de tot els demanarem que s'identifiquin amb el seu nom i que es dibuixin a ells mateixos. Després, els demanarem que aquest dibuix el pintin únicament amb el color que consideren que els identifica més. En segon lloc, els preguntarem quina és l'emoció que els agrada més i quina és la que menys. Per acabar, els demanarem que pintin un dibuix d'un cuc de seda que apareixerà a la fitxa del carnet. Aquest cuc serà el fil conductor de tot el projecte, atès que els infants aniran vivint tot el procés de metamorfosi, des que el cuc passa a formar un capoll i d'aquest en surt una papallona adulta. Finalment, únicament els infants que ho vulguin i se sentin còmodes per fer-ho, ensenyaran als companys i companyes els seus carnets i explicaran quin color els identifica, així com el perquè de les emocions que han mencionat.

- **Sessió 2:**

D'acord amb aquesta segona sessió la qual ja dona per iniciat el Projecte, treballarem amb els infants l'emoció de l'alegria. Considerem adequat començar amb aquesta perquè és la que els infants van apuntar a l'instrument de focus grup que els agradava més i alhora la que volien continuar treballant i profunditzant.

Començarem posant als infants la cançó "[*Súbete al Tren de la Alegría - Reino Infantil*](#)". A partir d'aquí, els donarem la lletra de la cançó, únicament les dues primeres estrofes, i els demanarem que escriguin les paraules que falten. En aquest cas, només caldrà que escriguin la paraula de l'emoció en concret, atès que és on volem centrar la seva atenció. Per exemple, la primera frase a completar quedaria de la següent manera: "*Súbete al tren de la*". Seguidament, cada infant tindrà un dibuix d'un tren que haurà de pintar i retallar, el qual després enganxarem a un mural fet per tota la classe amb el títol "*El tren de l'alegria*".

- **Sessió 3:**

En aquesta sessió, els infants tindran una cara somrient de la mida d'un full. Aquesta caldrà que la pintin amb un color que considerin alegre. Seguidament, per la part de darrere els demanarem que escriguin què és l'alegria per ells, així com explicar situacions que els faci sentir aquesta emoció. Finalment, un cop ho tinguin, es reuniran en grups de quatre o cinc infants i s'explicaran què vol dir l'alegria per cadascun d'ells i elles.

▪ **Sessió 4:**

D'acord amb aquesta quarta sessió, introduïrem als infants l'emoció de la calma. Per fer-ho possible, llegirem el llibre "*Respira*" d'Inés Castell-Branco i després els farem preguntes sobre aquest, així com la seva opinió i els sentiments que els ha transmès. Per acabar, els preguntarem també què han sentit en respirar. Aquesta última resposta l'escriuran en un petit núvol que enganxarem a un espai de l'aula que titularem "*El racó de la calma*".

▪ **Sessió 5:**

En aquest cas, dedicarem una altra sessió a treballar la calma. De la mateixa manera que vam pintar la cara de l'alegria, aquest cop ho farem amb la de la calma. Demanarem als infants que la pintin del color que se sentin més còmodes i considerin que es relaciona més amb l'emoció i per la part de darrere hauran d'escriure què és per ells i quines situacions els transmeten aquesta emoció. Finalment, tancarem la sessió, així com el treball de la calma aplicant una tècnica de relaxació, mindfulness. En aquest cas, els mostrarem una sèrie de postures que caldrà que imitin, les quals acompanyarem amb petites explicacions en veu baixa sobre un cuc que a poc a poc va formant el seu capoll fins a quedar totalment protegit i tranquil, preparant-se per a quan toqui sortir sent un animal totalment diferent i preparat per afrontar el món.

▪ **Sessió 6:**

Passant a treballar amb els infants l'emoció de la ràbia, els presentarem el conte animat amb so "*Molt enfadat!*" de Mireille D'Allancé. Després, passarem a fer-los preguntes sobre quines coses els fa enfadar a ells i què pensen que han de fer per superar aquesta emoció. Seguidament, els exposarem diferents situacions quotidianes. Aquestes, en parelles, caldrà que les llegeixin i decideixin si els causa ràbia o no. En cas afirmatiu, hauran d'explicar quina solució hi posarien per tal d'evitar-la.

▪ **Sessió 7:**

D'acord amb aquesta sessió, és moment que els infants pintin la cara de la ràbia. De la mateixa manera que amb les altres emocions, ho pintaran amb el color que considerin que s'hi relaciona més i per darrere hi escriuran el que significa per ells i aquelles situacions que els causa l'emoció. Finalment, seguint amb el nostre fil conductor, demanarem als infants que, a partir d'un dibuix d'un capoll, el pintin, explicant-los que el nostre cuc ja no ho és més, sinó que està començant un procés de transformació.

▪ **Sessió 8:**

Per tal de donar la benvinguda a una nova emoció, la vergonya, demanarem als infants que facin un dibuix sobre una situació que els hagi causat molta vergonya. Seguidament, els posarem la cançó "*El lleó vergonyós*" del Pot Petit. A partir d'aquí, els infants tindran el dibuix d'una flor sense pètals. En aquest cas, els demanarem que en lloc de dibuixar aquesta part que li falta a la flor, escriguin amb paraules situacions que els fa vergonya de la manera més breu possible. Finalment, entre tota la classe, farem una mena d'hort agrupant totes les flors fetes pels infants.

▪ **Sessió 9:**

En aquest cas, per tal que els infants també tinguin una cara de la vergonya i puguin posar nom i cognom a com la defineixen i quines situacions els causa aquesta emoció, també els presentarem la possibilitat de realitzar-la igual que amb les emocions comentades anteriorment. D'aquesta manera, tal com hem detectat amb els infants a partir del focus grup que ens han exposat ells i elles, es podrà donar visibilitat a les situacions en què els infants no se senten còmodes i experimenten aquesta vergonya, fomentada principalment per la por al que els hi poden dir els seus companys i companyes o el riure que pot causar un comentari.

▪ **Sessió 10:**

Per tal d'introduir l'emoció de l'empatia, presentarem als infants el llibre de Jill Murphy, "*Cinc minuts de tranquil·litat*". A partir d'aquí, en petits grups, demanarem als alumnes que preparin una explicació sobre què fa cada personatge de la història. Seguidament, els anirem introduïnt preguntes sobre el paper dels diferents membres del conte per tal que els infants puguin explicar com se senten els diferents personatges i d'aquesta manera poder introduir-los en l'àmbit de l'empatia. A partir d'aquí, presentarem als infants diverses situacions en les quals els alumnes poden trobar-se en el seu dia a dia. Amb aquestes, caldrà respondre i exposar com creuen que se sent aquest nen o nena el qual s'està exposat la seva situació i com el podem ajudar.

▪ **Sessió 11:**

Continuant amb el treball de l'emoció de l'empatia, la dinàmica que proposem considerem que es pot dur a terme al pati. D'aquesta manera, els infants també trenquen una mica amb la rutina i canvien l'hàbit d'estar únicament a classe. Per exemple en el pati, demanarem als infants que es col·loquin on vulguin aprofitant l'espai i vetllant per la seva tranquil·litat i comoditat. A partir d'aquí, anirem presentant situacions als infants en els quals hauran d'imitar fent mímica. Després, un cop experimentada la situació, els demanarem que argumentin com s'han sentit experimentant la situació i què pensen que poden fer des de fora per ajudar a solucionar aquesta situació.

▪ **Sessió 12:**

Per acabar amb l'empatia, tocarà pintar la cara a l'emoció. Aquesta pot resultar més difícil als infants, atès que no és una emoció tan clara com pot ser l'alegria, per exemple. Per aquest motiu, podem recórrer a la sessió anterior (Sessió 10) per tal que els alumnes tinguin arguments i puguin seleccionar els que s'adeqüen més a ells i elles per tal d'escriure'ls a la part posterior de la cara de l'emoció d'empatia.

▪ **Sessió 13:**

Passant a treballar la frustració demanarem als infants que es reuneixin en grups de quatre. En aquest cas, els presentarem un joc de targetes en el qual hi haurà diverses situacions detallades. A partir d'aquí, els infants aniran traient per torns una targeta i hauran de respondre a la pregunta "*Què faries si...?*" Afegint la situació llegida. Aquestes situacions buscaran la frustració de l'infant de manera que demanant que la gestionin els ajudarem a afrontar la frustració.

▪ **Sessió 14:**

Per acabar, com a última dinàmica al voltant de les emocions amb aquest curs acabarem fent la darrera cara exposant l'emoció de la frustració. Un cop més, demanarem als infants que pintin aquesta cara amb el color que considerin que es relaciona més i que, per l'altra part, escriguin com defineixen la frustració, així com descriure les situacions que la provoquen. A més, en ser aquesta l'última sessió a treballar amb aquest curs, recuperarem el fil conductor presentant als infants el dibuix d'una papallona. Els explicarem que el capoll ja ha estat formant-se durant un temps i ara ja ha sortit la papallona adulta, mostrant als alumnes que han fet un bon treball i tot un bon procés iniciant un camí cap a la gestió emocional.

▪ **Sessió 15:**

D'acord amb aquesta darrera sessió, presentarem als infants una rúbrica d'avaluació. Amb aquesta, demanarem als alumnes que opinin sobre el treball que consideren que ha fet cadascun d'ells de manera individual, així com el treball en grup i la relació que ha mantingut amb els seus companys i companyes. També, els preguntarem sobre el paper que consideren que ha tingut el seu tutor o tutora a l'aula. D'aquesta manera el professional també pot veure què necessiten els seus alumnes i quina opinió tenen sobre la gestió que s'ha fet. Finalment, acabarem amb una rotllana amb tots els infants de manera que posarem en comú, parlant de manera oberta i sense cap pressió, sobre quins

aspectes positius destaquen els infants, així com quins aspectes consideren que es poden millorar relacionats amb la gestió emocional.

- o **2n de Primària:**

- o **Sessió 1:**

Amb aquesta primera sessió del Projecte pels alumnes de segon de Primària busquem poder comprovar quins són els seus coneixements previs i alhora poder començar a introduir-los la importància de gestionar les seves emocions i expressar com se senten. D'acord amb el que es va parlar amb aquest curs, durant la realització de l'instrument del focus grup, aquests alumnes consideren rellevant treballar la ràbia per sobre de la resta d'emocions, de manera que aquesta li dedicarem una sessió més per poder tractar-la amb els infants i proporcionar-los les eines possibles per la gestió d'aquesta emoció que consideren que els costa més.

Per tant, per començar a introduir als infants en el món emocional, els presentarem una fitxa la qual mostra un dibuix d'una plana del passaport. En aquest cas, els infants hauran d'omplir aquest "*passaport emocional*" responent als diferents aspectes que se'ls demana. Per exemple hauran d'omplir "Soc en/na:... Em considero una persona... Els meus colors preferits són...". D'aquesta manera, podem conèixer una mica més a l'alumne, així com la valoració que es fa ell o ella de si mateix.

- **Sessió 2:**

D'acord amb aquesta sessió, treballarem amb els infants l'alegria que alhora la vincularem amb l'expressió corporal. En aquest cas, demanarem als infants que es posin en parelles, un davant de l'altre. A partir d'aquí, la mestra els anirà dient situacions que comporten alegria de manera que els dos infants hauran d'interpretar la reacció que els causa el que la mestra els està explicant. Per exemple, una situació podria ser "*És el dia del teu aniversari i els teus pares et regalen aquella joguina que feia tant de temps que demanaves!*". Seguidament, després d'exposar diverses situacions i haver comprovat que els infants ja comprenen l'exercici, es tancarà els ulls amb una cita a un membre de cada parella. A partir d'aquí, es continuarà exposant situacions, les quals l'infant amb els ulls tapats haurà de representar aquesta alegria. Després, es repetirà la situació amb l'altre infant tapant-se els ulls. Finalment, aquest darrer infant que s'ha tapat els ulls, li tocarà tapar-se la boca. Ara, tocarà expressar alegria cercant altres maneres, ja que la nostra eina principal d'expressió, la boca, no es veu, i per tant tampoc podem parlar. Per acabar, serà el torn de l'altre infant que haurà de fer el mateix amb altres situacions que exposarà la mestra. En finalitzar, es comentarà entre tota la classe les diferents maneres que han pensat els infants per expressar cada una de les situacions.

- **Sessió 3:**

Pel que fa a la segona sessió la qual també busquem treballar l'alegria, atès que és una emoció que els infants consideren que han treballat força, però que ho volen continuar fent, elaborarem "*l'arbre de l'alegria*". En aquest cas, en el projecte els infants disposaran d'un full on hauran de dibuixar la silueta de la seva mà i retallar-la. A dins, en el palmell, hauran d'escriure un missatge bonic i alegre, o unes breus paraules que els hagin dit a ells i elles algun cop o que vulguin aportar als companys i companyes de la classe. Seguidament, aquesta mà la pintaran del color que considerin que es vincula amb l'alegria. Finalment, quan tots els infants tinguin la seva mà, dibuixarem entre tots el tronc d'un arbre en un paper de mural i anirem enganxant les mans simbolitzant la copa d'un arbre.

▪ Sessió 4:

Amb aquesta sessió volem introduir la calma. Per fer-ho possible, començarem posant sons relaxant als infants com per exemple el so de les onades, la pluja... Mentre ho escolten els demanarem que tanquin els ulls, qui ho vulgui podrà posar el cap entre els braços a sobre la taula per estar més relaxat. Passada una estona, demanarem als infants que obrin els ulls i a poc a poc es vagin acomodant a les seves cadires. A partir d'aquí, canviarem els sons per música relaxant i repartirem als alumnes un full, pintures i pinzells. D'aquesta manera, sense trencar l'ambient de calma, demanarem als alumnes que es deixin portar per la música i pintin allò que els transmet el moment que estan experimentant. Per acabar, els remarcarem que no cal que sigui un dibuix literal o amb sentit, sinó que únicament han de deixar-se anar i expressar-se.

▪ Sessió 5:

Com a darrera sessió per treballar la calma, ensenyarem als infants a fer papiroflèxia. En aquest cas, els anirem guiant per fer un vaixell de paper. A part dels passos que els anirem mostrant, en el projecte també els tindran detallats de manera que contribuirem al fet que cada alumne treballi al seu ritme i sense neguit. Finalment, un cop tots els infants tinguin el seu vaixell, els demanarem que s'estirin a terra boca amunt i, el vaixell, se l'hauran de posar sobre la panxa. D'aquesta manera, la mestra anirà guiant les respiracions "*agafem aire pel nas... un... dos... tres... I el deixem anar per la boca a poc a poc... un... dos... tres... quatre...*". Amb aquesta activitat, busquem que l'infant sigui capaç de controlar les seves respiracions i prengui consciència de les pujades i baixades que va fent el seu vaixell a mesura que s'inflen i es desinflen els pulmons aconseguint tranquil·litzar-se a poc a poc.

▪ Sessió 6:

Les tres sessions que venen a continuació tracten l'emoció que els infants de segon de Primària van demanar que se'ls proporcionés estratègies. D'acord amb aquesta, començarem presentant als infants el llibre "*Tengo un volcán*" de Miriam Tirado. Aquest, el mostrarem a partir del vídeo que penja la plataforma "[Cuentos para todos](#)". Seguidament, com aquest llibre ens presenta una situació que pot ajudar a tranquil·litzar als alumnes després d'un moment de ràbia i enuig, els preguntarem quines formes fan servir ells i elles o pensen que poden ser interessants d'utilitzar quan se senten molt enfadats. Després, un cop feta la pluja d'idees i haver recollit les idees dels infants, cada nen o nena escriurà les que vulgui a un dibuix que els donarem d'un volcà. D'aquesta manera, a la part on surt l'erupció els infants escriuran tots els mètodes, mostrant així l'aire que usa la nena del conte per apagar el seu volcà interior.

▪ Sessió 7:

Seguint amb el treball de la ràbia, és moment que els infants posin nom i cognoms a aquelles situacions que els fan enfadar i aprenguin a afrontar-les i gestionar-les de manera adequada. Per tant, proposem una activitat que es durà a terme al pati i tindrà dues parts, una primera de treball individual i una altra en grup. D'una banda, aquesta primera part consisteix a repartir a cada alumne una pilota de goma. Amb aquesta a les mans, cada infant es reparteix per una punta del pati de manera que se senti còmode amb l'espai que li ha tocat i que tingui una paret al davant. A una certa distància, es tracta que cada nen o nena digui en veu alta alguna situació que li causa aquest enuig. D'aquesta manera, a mesura que digui una situació podrà llençar la pilota contra la paret simbolitzant que exterioritza allò que porta a dins. D'altra banda, passada una estona, els infants s'ajuntaran en grups de quatre alumnes. A partir d'aquí, repetiran el procés, però aquest cop passant-se la pilota els uns als altres. D'aquesta manera se simbolitza que l'infant en passar la pilota s'està desfent d'aquella situació que els hi feia mal o els preocupava. Finalment, volem remarcar que aquesta activitat considerem que és important fer-la primer de manera individual perquè estem donant espai a aquells infants que els pot costar més expressar-se i que consideren que primer els cal fer un treball individual amb si mateixos.

▪ **Sessió 8:**

Per tal de finalitzar el tractament de l'emoció de la ràbia, els infants escriuran en una fitxa què no els agrada que els facin i quina solució hi troben. Per exemple, un infant pot expressar que no li agrada que el seu pare o la seva mare li posi pressa al matí per anar a l'escola. Davant d'aquesta situació, l'infant té l'oportunitat de parar-se a pensar i reflexionar que potser podria anar a dormir més aviat per no tenir tanta son al matí, o bé directament espavilar-se més entenenent que ha d'anar a l'escola amb els seus companys i companyes igual que els seus pares a treballar. Busquem que els infants identifiquin les situacions que els produeixen ràbia i que siguin ells mateixos els que s'adonin que totes aquestes situacions tenen una solució al darrere que els pot permetre estalviar-se aquesta situació d'enuig. Finalment, acabarem les tres sessions dedicades a la ràbia fent unes postures de ioga a partir del visionament d'un vídeo "[loga para niños](#)" el qual mostra postures dels animals del mar.

▪ **Sessió 9:**

Per tal de donar la benvinguda al treball sobre la vergonya, llegirem als infants el llibre en castellà "*No quiero ir al cole*" de Stephanie Blake. Aquest, explica la història d'un nen que no vol anar a l'escola perquè no sap escriure i se sent inferior als seus companys i companyes. A partir d'aquí, la mare tindrà un paper fonamental, atès que és qui ajuda a l'infant a perdre aquesta vergonya i guanyar seguretat en ell mateix. Després, un cop els infants han llegit el llibre respondran a una sèrie de preguntes sobre la lectura posant-se en la pell del protagonista i argumentant com creuen que se senten i exposant què farien ells en la seva situació.

▪ **Sessió 10:**

Després de parlar amb els infants, hem pogut comprovar que a molts d'ells els fa vergonya principalment participar a classe per si els seus companys o companyes se'n riuen. A partir d'aquí, proposem una dinàmica on tots es puguin implicar i prendre un paper de conscienciació. Aquesta, consisteix a simular que els alumnes estan fent una obra de teatre. En aquesta també hi participarà la mestra, la qual farà de figura guiant en tot moment. Volem apuntar que aquesta obra serà totalment improvisada de manera que la mestra serà qui ajudarà als infants a anar guiant la situació i les diferents escenes. D'aquesta manera, els infants podran anar participant i encaminant la classe i l'obra al seu gust. En cas que algun nen o nena no participi per la vergonya que li causa la situació, la mestra o bé els infants que se n'adonin, podran ajudar a aquest infant fent alguna aportació que contribueixi al fet que es deixi anar i s'adoni que pot participar i riure dels seus companys, així com dels comentaris que van sorgint. Finalment, aquesta obra no deixa de voler ser una simulació en la qual volem que els alumnes vegin que no hi ha cap problema en intervenir a l'aula o comentar allò que els sembla rellevant. Per tant, si els oferim la possibilitat d'experimentar-ho pel seu compte, sense la pressió de sentir-se que estan en una classe com a tal fent una lliçó, els pot ajudar més.

▪ **Sessió 11:**

D'acord amb aquesta sessió volem que els infants aprenguin la importància de l'empatia, així com de ser conscients que cadascú de nosaltres porta una motxilla al darrere amb aspectes que han condicionat la nostra personalitat i manera de ser. Per aquest motiu, proposem que els infants facin dues files amb les cadires de l'aula de manera que quedin mirant-se les d'una fila amb les de l'altre. D'aquesta manera, es demanarà als infants que s'asseguin cadascú a la cadira que vulguin. A partir d'aquí, amb l'infant que tinguin al davant caldrà que li expliquin una situació on per exemple van estar enfadats, tristos, contents... Poden escollir l'emoció que ells vulguin. Seguidament, el company o companya a qui ha tocat escoltar la història donarà un breu feedback opinant sobre la situació i argumentant com creu que s'ha degut sentir l'alumne. Després es repetirà la mateixa situació, però al revés. Un cop els dos infants han exposat les situacions, els d'una fila es mouran una cadira a la dreta i l'altre fila a l'esquerra, trobant-se amb un company o companya diferent. En aquest cas, es

repetirà la mateixa situació, però els demanarem que expliquin una situació trista per ells. A partir d'aquí, s'aniran fent rotacions en les quals s'exposaran diferents pautes relacionades amb l'emoció i la història que els infants hauran d'explicar.

▪ **Sessió 12:**

Per tal de continuar treballant l'empatia, també proposem una activitat perquè els infants es puguin moure i alhora expressar. En aquest cas, dividirem la classe en dos grups perquè els infants se sentin més còmodes i la dinàmica pugui ser més afectiva. D'aquesta manera, col·locarem les cadires formant un teatre i situarem una just al davant. A partir d'aquí, els infants que vulguin aniran sortint per torns a explicar breument una situació als infants sobre com es van sentir. En aquest cas, els companys i companyes que estan escoltant podran aixecar la mà i, quan l'alumne del centre digui, un nen o nena podrà donar *feedback* a la situació explicada. Per acabar, si l'infant que ha respost vol sortir podrà explicar la situació i repetirem el mateix procés. Si aquest nen o nena encara no se sent preparat podrà sortir un altre i fer-ho quan se senti còmode.

▪ **Sessió 13:**

Aquesta sessió treballarem la frustració, atès que el tutor i les tutores de primària consideren que és una de les emocions que més els costa gestionar als alumnes. En aquest cas, els alumnes disposaran d'un full així com diferents textures (sorra, pintura, arròs, paper de seda, papers de colors...). A partir d'aquí, els començarem a llegir testimoniats simulant les situacions que es troben ells en el seu dia a dia i que els provoca aquesta frustració. Per tant, els infants hauran d'anar barrejant les textures per tal de mostrar com se senten cada cop que experimenten alguna de la situació exposada. Finalment, aquells infants que ho vulguin podran exposar als seus companys i companyes per què han decidit fer-ho d'aquesta manera i què hi ha al darrere, permeten treure els sentiments que duen a dins.

▪ **Sessió 14:**

Per tal de finalitzar aquest projecte i el treball de la frustració en concret, proposem als infants fer un joc a partir de targetes. Hi ha exposades situacions que la tutora ha anat recollint per part dels infants les quals provoquen que experimentin la frustració. A partir d'aquí, el propòsit de l'activitat és que els infants, des de fora, puguin analitzar la situació i parlar i comentar entre tots per tal de trobar-hi una solució. D'aquesta manera, a partir del diàleg entre infants, cada nen o nena pot identificar-se amb una o diverses situacions exposades i reflexionar, juntament amb els seus companys i companyes, per tal de trobar una solució i, en cas que es repeteixi, gestionar-la de diferent manera.

▪ **Sessió 15:**

Un cop hem treballat totes les emocions acordades amb els alumnes i els mestres d'acord amb les necessitats, és moment d'avaluar el treball fet. En aquest cas, passarem una rúbrica d'avaluació als infants en la qual podran valorar la feina que consideren que han fet cadascun d'ells, així com la manera en què s'han gestionat en grup i el treball de la mestra com a dinamitzadora. Finalment, un cop tots els alumnes hagin respost la rúbrica, farem una rotllana a terra amb la tutora per poder parlar de com ha anat, els aspectes que destaquen, així com aquells que es podrien modificar per tal de millorar el Projecte i perfeccionar la gestió de les emocions.

o **3r de Primària:**

o **Sessió 1:**

Per tal de donar la benvinguda al Projecte emocional de tercer de Primària iniciarem veient el punt de partida en el que es troben els infants, així com els coneixements previs que tenen sobre la gestió emocional. Per fer-ho possible, presentarem un dibuix en el qual hi ha diversos nens i nenes cadascun amb una expressió i postura diferent. A partir d'aquí, demanarem als infants que expliquin

què creuen que els passa a aquests infants i quina emoció estan sentint. Seguidament, en grups de taules farem una posada en comú per tal de veure si tots han pensat el mateix o hi ha diversitat d'opinions.

▪ **Sessió 2:**

La primera sessió tractarem l'emoció de l'alegria. En aquest cas, plantejarem als alumnes la següent pregunta: "*Què et fa estar alegre?*". A partir d'aquí en una tira de banderola els infants ho escriuran i decoraran el text al seu gust. Per acabar, la penjarem a l'aula per poder tenir presents els missatges i moments alegres de cadascú.

▪ **Sessió 3:**

Seguint amb aquesta emoció, l'alegria, demanarem als infants que facin un dibuix sobre el lloc on han estat més contents. Volem remarcar que el dibuix és totalment lliure de manera que cada nen o nena podrà dibuixar el que vulgui per tal d'exposar quin és el seu espai i lloc de felicitat. Per acabar, els alumnes que ho vulguin podran mostrar el seu dibuix a la resta de companys i companyes.

▪ **Sessió 4:**

Passant a treballar l'emoció de la calma, la qual dedicarem tres sessions perquè s'ha detectat que és la que cal fomentar més, iniciarem amb una activitat de pintar. En aquest cas, donarem als infants cinc tipus de mandales per escollir. D'aquesta manera, cada nen o nena n'escollirà un i, juntament amb música relaxant de fons, l'estaran pintant lliurement amb colors de fusta.

▪ **Sessió 5:**

Una altra activitat que proposem als infants és jugar al joc dels laberints. En aquest cas, els presentarem diversos laberints amb diferents nivells de dificultat que els alumnes hauran d'anar resolent de manera individual. Després, un cop hagin superat aquests jocs, els presentarem una sèrie de fitxes de colors que caldrà que ordenin de més fosc a més clar. D'aquesta manera, aconseguim la relaxació dels infants entrant en el món dels colors i centrant-se únicament a pensar a quina posició poden col·locar la fitxa que tenen a les seves mans.

▪ **Sessió 6:**

Aquesta sessió la dediquem també a treballar la calma. En aquest cas, prioritzem la relaxació dels infants, atès que considerem que és un aspecte rellevant d'aprendre perquè es pot utilitzar en qualsevol situació per tornar a la calma desitjada. Per tant, d'acord amb aquesta sessió, ajuntarem als infants en grups de quatre. D'aquesta manera, cada grup tindrà un piló de targetes amb diferents postures que aniran traient i imitant. Per tal d'assegurar-se que es fa correctament, la tutora portarà el temps de manera que cada postura tindrà una durada de dos minuts. En acabar, tocarà un petit timbre que indicarà als infants que els toca posar-se en la següent postura.

▪ **Sessió 7:**

D'acord amb aquesta sessió, treballarem la ràbia. En aquest cas cal que els infants es posin en parelles. Un membre comença a fer ganyotes expressant ràbia, mentre el seu company o companya conta, per dins, fins a deu segons. Quan arriba diu "*Stop*" i l'infant ha de parar i relaxar-se. Després, es repeteix el procés amb l'altre membre de la parella. Aquest exercici es tracta que els infants el repeteixin diverses vegades, ja que els ajudarà a aprendre a desprendre's d'aquesta ràbia. Volem remarcar també que després de repetir l'exercici dues vegades es canviarà de parella per evitar els riures entre els alumnes i aconseguir que s'endinsin en la importància de la dinàmica.

▪ **Sessió 8:**

En aquest cas, donarem a cada infant una capsula petita la qual anomenarem "*Capsula de la ràbia*". Cada infant tindrà una fitxa amb diversos núvols petits els quals omplirà de situacions que el

relaxen, com per exemple "*El soroll del mar i veure les onades*". D'aquesta manera, un cop tinguin escrits tots els missatges, retallaran els núvols i els posaran dins la capseta. Finalment, quan els infants experimentin una situació on noten que comencen a sentir aquesta ràbia, podran recórrer a la seva capsa per tal de tranquil·litzar-se.

▪ **Sessió 9:**

Amb aquesta sessió volem dedicar l'atenció a treballar la vergonya. Farem una dinàmica la qual hem anomenat "*Jo soc especial*". Aquesta consisteix a fer que cada nen o nena amb una plantilla que els donarem, haurà d'escriure aspectes positius sobre ell o ella mateixa. D'aquesta manera, ajudem a l'alumne a fomentar la seva autoestima i a perdre la vergonya reconeixent els seus mèrits i les capacitats de cadascú. Finalment, les diferents potencialitats que escriguin les llegiran en veu alta davant els seus companys i companyes, atès que dient-ho en veu alta estem contribuint a l'infant a què es cregui realment allò que està dient. També, deixarem espai als altres infants per si volen aportar algun aspecte positiu més del seu company o companya.

▪ **Sessió 10:**

Seguint amb la segona sessió de vergonya, farem un mural de manera individual. En aquest cas, caldrà que demanem als alumnes que portin prèviament informació i fotografies sobre ells, la seva família, el seu menjar preferit... Així com altre tipus d'informació que vulguin compartir. A partir d'aquí, cada infant disposarà d'una cartolina la qual, amb el títol "*Aquest o aquesta soc jo*", exposarà als seus companys i companyes aquells aspectes que el defineixen i fan ser qui és avui dia.

▪ **Sessió 11:**

Per tal de fomentar l'empatia amb els infants en aquesta onzena sessió, els llegirem el llibre "*Una història de dues bèsties*" de Fiona Robertson. Aquest llibre és força original, atès que explica una mateixa història dues vegades des de la perspectiva de dos personatges diferents. D'aquesta manera, es busca que els infants reflexionin i entenguin la importància que cada persona té les seves emocions les quals cal tenir en compte i entre tots respectar-nos els uns amb els altres. A partir d'aquí, i per tal d'arribar a aquesta conclusió, anirem formulant preguntes de comprensió als infants per assegurar que han entès el que han llegit i finalment acabarem demanant que expressin com se sentirien si fossin cada un dels dos personatges.

▪ **Sessió 12:**

La sessió que ve a continuació també busca treballar l'empatia. En aquest cas, plantejarem una dinàmica anomenada "*Gràcies per ser com ets*". Aquesta consisteix en el fet que cada infant escriurà el seu nom en un paperet que anirà a parar a una bossa amb la resta de noms dels companys i companyes de la classe. A partir d'aquí, la mestra donarà aleatòriament un paperet a cada alumne. Aquest, l'obrirà sense dir res a la resta de companys i confirmarà a la mestra que no li ha tocat el seu nom. Seguidament, cada infant, de manera anònima, escriurà en una targeta aspectes positius que destaca del company o companya que li ha tocat. Finalment, la mestra recollirà totes les targetes i anirà dient el nom de cada alumne perquè vingui al centre de la classe a llegir la targeta que algun alumne de la classe li ha dedicat.

▪ **Sessió 13:**

D'acord amb aquesta sessió volem tractar l'emoció de la frustració, ja que és la que els mestres, en les entrevistes realitzades, han considerat que cal ajudar als infants a treballar més. En aquest cas, per grups plantejarem una sèrie de situacions als infants les quals són properes a ells que es poden trobar en el seu dia a dia. Aquestes, comportaran frustració de manera que els alumnes, veient la situació des de fora parlaran en grups de com les poden resoldre i quina solució hi veuen al respecte. D'aquesta manera, permetent als alumnes analitzar situacions quotidianes i molt semblants a les que

viuen ells, els podem ajudar a gestionar les seves i que, en el seu dia a dia, recordin la dinàmica i les solucions que han debatut amb els seus companys i companyes.

- **Sessió 14:**

Com a darrera sessió abans de l'avaluació final, treballarem amb els infants la frustració. Aquest cop a partir d'una dinàmica en grup. Tots els infants seuran a terra en rotllana i es passaran una pilota o un objecte petit i còmode per anar-se passant. D'aquesta manera, quan un infant tingui la pilota haurà d'explicar una situació que consideri frustrant a la resta de companys i companyes, i passar la pilota a qui vulgui. L'alumne que la rebí haurà de donar feedback a la situació exposada pel nen o nena, i a continuació, exposar la seva situació. D'aquesta manera, estem ajudant als infants a què siguin els seus propis companys i companyes els qui donin el seu punt de vista ajudant-los a veure la situació des d'una altra perspectiva. Finalment, també fomentem l'empatia entre alumnes, així com la vergonya a exposar una situació.

- **Sessió 15:**

D'acord amb aquesta última sessió pels infants de tercer de Primària, els presentarem una rúbrica d'avaluació. En aquesta, quedarà registrada l'opinió dels infants perquè els demanarem que s'avaluïn d'acord amb la feina que han fet, la implicació i la motivació que han tingut durant la realització de tot el Projecte. A més, també els preguntarem la seva opinió amb relació al treball grupal, així com la gestió de la tutora d'acord amb les dinàmiques. Finalment, en rotllana a manera de debat, els infants i la mestra comentaran els aspectes que els ha agradat més treballar, i alhora proposaran millores que considerin que poden enriquir el Projecte.

- o **4rt de Primària:**

- o **Sessió 1:**

Per tal d'introduir el Projecte als alumnes de quart de Primària començarem proporcionant-los una fitxa en la qual hi ha només la silueta d'unes cares. A partir d'aquí, els infants hauran de dibuixar tota l'expressió facial exposant totes les emocions que coneixen, així com pensant de quina manera podem exposar cada una d'elles perquè s'entengui sense paraules ni descripcions afegides. D'aquesta manera, ens permet veure a nosaltres quins coneixements previs tenen els infants sobre les emocions, així com la seva expressió. Finalment, volem apuntar que ens podem trobar casos on l'infant coneix l'emoció, però no sap com plasmar-la en el paper. Si es dona el cas, podem ajudar-lo detallant que dibuixi una cara com a tal, sinó de manera abstracta com ho exposaria.

- **Sessió 2:**

Aquesta primera sessió del Projecte la dedicarem a treballar l'alegria. En aquest cas, presentarem als infants la cançó dels Pets "[Bon dia](#)" amb la seva corresponent lletra. Aquesta no hi serà completa, sinó que hi faltaran espais que els infants hauran de completar. Seguidament, un cop tots els alumnes tinguin totes les paraules, o la majoria d'elles, posarem la cançó de nou i es farà la correcció. Finalment, infants i tutora seuran a terra i cantaran la cançó plegats.

- **Sessió 3:**

Per tal de seguir treballant l'alegria, proposarem als infants que escriguin una carta a un amic o amiga de la classe. En aquesta, hauran d'explicar una situació que els hagi causat alegria per compartir-la amb l'alumne seleccionat. La mestra caldrà que s'asseguri que cada infant rebrà una carta, de manera que si dos alumnes repeteixen la persona, caldrà parlar amb ells perquè n'escollin una altra. Finalment, quan tots els alumnes hagin escrit la carta, en rotllana aniran sortint per torns a donar la carta al seu destinatari. Després, donarem una estona perquè cada nen o nena pugui tenir el seu temps de llegir el que li han escrit.

▪ **Sessió 4:**

Per aquesta sessió treballarem la calma amb els alumnes. En aquest cas, la dinàmica es durà a terme amb dos grups, de manera que la classe quedarà dividida per la meitat. Cada nen tindrà una peça d'un trencaclosques la qual caldrà que hi escrigui algun aspecte, cosa o situació que li causi calma. Seguidament, caldrà que, amb tots els membres del seu grup ajuntin les peces per tal de formar el *puzle*. Finalment, caldrà que cada alumne pacti amb els alumnes que té al seu costat, a sobre o a sota del trencaclosques, un color per pintar la peça i no coincidir.

▪ **Sessió 5:**

D'acord amb aquesta segona sessió de calma, els infants hauran de dibuixar el seu propi mandala. Per fer-ho possible, els proporcionarem un full DIN A4 i un paper vegetal. D'aquesta manera, en el paper vegetal caldrà que facin el dibuix que voldran plasmar en el seu mandala, les vegades que vulguin. A partir d'aquí i un cop tinguin el dibuix ben marcat, el posaran sobre el full en blanc de manera que la part dibuixada toqui la cara del full on volen que quedi el dibuix i on volen que quedi marcat el dibuix en el seu mandala. Seguidament, per la part que no han dibuixat el paper vegetal caldrà que guixin tot el dibuix. D'aquesta manera, en aixecar el paper veuran com el que han dibuixat ha quedat plasmat en el full en blanc. Aquest procés el podran repetir les vegades que vulguin tot guixant per la part contrària al dibuix. Així, aconseguiran que la seva creació sigui sempre la mateixa, tal com passa en els mandales. Finalment, cop ho tinguin, podran procedir a pintar el seu mandala.

▪ **Sessió 6:**

En aquesta sessió treballarem la ràbia a partir d'un joc de rol. En aquest cas, hi haurà un infant el qual la mestra, sense que ningú més ho escolti, li explicarà una situació que l'infant haurà de representar i mostrar el seu enuig a la resta companys i companyes. Seguidament, la classe haurà d'exposar, per torns, maneres per poder ajudar a l'infant a gestionar la situació i la ràbia que està sentint. D'aquesta manera, estem ajudant als infants a analitzar situacions quotidianes que també es poden trobar ells, així com a aprendre a gestionar aquesta emoció a partir de solucions que van buscant entre tots i totes i que poden aplicar en el seu dia a dia.

▪ **Sessió 7:**

Per poder continuar treballant la ràbia, proposem un joc de ritmes. En aquest cas, tot el grup d'alumnes es col·locarà en rotllana i, per torns aniran fent ritmes amb les parts del cos de manera que tot el grup haurà d'anar seguint. D'aquesta manera, el ritme es veurà més o menys alterat segons el que la mestra vagi explicant. Com el que volem és que els infants treballin la gestió de la ràbia, la mestra els anirà explicant un cas en el qual anirà dient "*i a poc a poc ens anem enfadant, cada cop més, sentim una cremor al pit, la ràbia ens està envaint...*". D'aquesta manera, el ritme anirà augmentant sent cada cop més fort i més ràpid. A partir d'aquí, la mestra anirà rebaixant aquesta emoció tranquil·litant als infants i pronunciant paraules com "*a poc a poc anem agafant aire, anem respirant lentament, agafem aire pel nas inflant els pulmons i el traiem molt a poc a poc per la boca...*". Així, busquem que el ritme sigui cada cop més lent i tranquil. Finalment, amb aquesta sessió busquem que els infants puguin adonar-se que ells mateixos són capaços de gestionar aquesta ràbia que poden experimentar en alguna situació, només cal aprendre a gestionar-la.

▪ **Sessió 8:**

Per tal de conèixer la vergonya i saber com ens afecta, proposem als infants que facin una llista d'aquells aspectes que els fan sentir o experimentar aquesta emoció, per exemple "*parlar en públic o participar en la classe davant de tots els companys i companyes*". Després, un cop tots els infants ho tinguin escrit, llegiran aquesta llista en alta davant els seus companys i companyes. D'aquesta manera, entre tots podran comentar les situacions, així com les diferents maneres en què cadascú es

comporta quan experimenta l'emoció comentada. Finalment, amb aquesta activitat el que volem és poder-nos ajudar els uns als altres a superar les diferents situacions de vergonya, així com exposar-nos i prendre contacte d'una emoció la qual els mateixos alumnes consideren que és important de treballar, motiu pel qual hi dediquem tres sessions.

▪ **Sessió 9:**

Per tal de poder continuar ajudant als infants a treballar la vergonya, proposem una activitat de mímica. En aquest cas, a partir de la llista de situacions vergonyoses que han elaborat en la sessió anterior, caldrà que cada infant en representi una. D'aquesta manera, entre tota la classe podran conèixer i identificar quan un alumne ho està passant malament per aquesta emoció i el podran ajudar. A més, si exposem a l'infant al moment i ho fem en forma de joc, també l'estem ajudant a restar-hi importància i a treballar sobre el cas.

▪ **Sessió 10:**

Com a darrera sessió de la vergonya durem a terme una activitat anomenada "*De tu m'agrada...*". D'aquesta manera, la mestra de manera aleatòria farà parelles entre els alumnes de la classe. A partir d'aquí, cada nen o nena a la seva corresponent parella, haurà d'escriure en un full elogis i aspectes que li agradin del seu company o companya. Finalment, quan els dos membres de la parella ho tinguin escrit, per torns s'ho llegiran en veu alta, potenciant així el treball de la vergonya i la importància de saber valorar els aspectes positius dels altres i fomentar la seva autoestima.

▪ **Sessió 11:**

Amb aquesta sessió volem que els infants treballin l'empatia. Per fer-ho possible, els presentem una sèrie de fotografies de situacions diverses. Algunes seran alegres, com per exemple dos infants juguen al parc, però també n'hi haurà de tristes com un nen que els seus amics o amigues no el deixen jugar, entre altres situacions. A partir d'aquí, buscarem que els infants reflexionin sobre com pensen ells i elles que es poden sentir els diferents personatges de les fotografies i, entre tots es posarà en comú.

▪ **Sessió 12:**

Aquesta sessió del Projecte serà molt personal i íntima anomenada "*Com creus que em vaig sentir*". Els infants, per torns exposaran una situació real o fictícia que han experimentat i explicaran a la resta d'alumnes el que va passar. Remarquem que aquesta pot ser inventada o no, ja que d'aquesta manera ajudem als nens i nenes a explicar-ho obertament i sense sentir vergonya. A partir d'aquí, caldrà que els companys i companyes expliquin com creuen que es va sentir l'infant que està exposant la situació, i què podrien fer ells i elles per tal d'ajudar-lo. Finalment, també es podrà donar feedback a l'alumne davant la situació donant estratègies per a la seva gestió.

▪ **Sessió 13:**

D'acord amb aquesta sessió, treballarem la frustració. En aquest cas, els infants jugaran al joc del "*Nus*". Aquest incorporarà algunes variants respecte al joc original per tal de poder treballar i fomentar l'emoció que volem. En aquest cas, tots els alumnes es posaran en fila i es donaran les mans els uns als altres. Seguidament, el primer de la fila haurà d'anar-se ficant entre els seus companys i companyes enredant-se, però sobretot sense deixar-se anar de les mans. D'aquesta manera, tots els infants quedaran lligats entre ells. Per acabar, caldrà que, a poc a poc, entre tots vagin parlant amb calma com poden deslligar-se, sense deixar-se anar de les mans. Finalment, quan ho hagin resolt, parlarem entre tots com s'han sentit durant tot el procés. D'aquesta manera, volem que els infants s'adonin que de tots els moments en què poden experimentar frustració, sempre hi ha una manera de solucionar-ho i reconduir la situació tornant a la calma inicial.

- **Sessió 14:**

Per tal de finalitzar el Projecte de quart de Primària, farem una darrera sessió on treballarem la frustració. Per fer-ho possible, donarem pintures als infants i un full i els demanarem que dibuixin com és la frustració per ells i elles. D'aquesta manera, un cop el tinguin acabat, tocarà que hi pintin a sobre per tal "d'arreglar" aquesta frustració i convertir el dibuix en una obra relaxant on no quedi cap rastre d'aquesta emoció. En conclusió, volem que els infants aprenguin que la frustració és una emoció que poden controlar i gestionar sempre, analitzant la situació i reconduint-la.

- **Sessió 15:**

Com a part final del Projecte, presentarem als infants una rúbrica d'avaluació. D'aquesta manera, podrem recollir la seva opinió sobre la gestió que consideren que s'ha fet d'aquesta eina. A més, a part de comentar el Projecte, també els preguntarem, sobre la seva actitud i el treball en grup que consideren que han fet, així com el paper que ha tingut la mestra i si pensen que ha dirigit correctament les dinàmiques. Per acabar, farem una rotllana entre tots, alumnes i tutora, on es comentarà tots els aspectes positius que es destaquen del Projecte, així com aquelles millores que pensen que es podrien fer per tal de millorar el treball de les emocions i la seva gestió.

- o **5è de Primària**

- o **Sessió 1:**

Per tal de donar la benvinguda i començar amb el Projecte de cinquè de Primària, realitzarem amb els infants el joc del "Bingo". En aquest cas, no serà com el tradicional, sinó que utilitzarem uns cartons amb emocions. D'aquesta manera, la mestra, que tindrà diverses fitxes amb totes les emocions, les anirà traient de manera aleatòria. A partir d'aquí, quan alumne tingui l'emoció que digui la tutora, hi farà una creu o un senyal. Finalment, guanyarà l'alumne que faci línia i seguidament el que ompli tot el cartó. En acabar, caldrà que digui en veu alta les emocions del seu cartó.

- **Sessió 2:**

Amb aquesta primera sessió del Projecte treballarem l'alegria amb els infants. En aquest cas, els infants faran una dinàmica tots grups en la qual tothom és imprescindible. Per torns, caldrà que els alumnes elaborin uns mots encreuats connectant els noms de cadascun d'ells. D'aquesta manera, proporcionem una estona divertida i alegre als alumnes i fomentem la cohesió entre el grup.

- **Sessió 3:**

Per tal de fer una segona sessió on treballar l'emoció de l'alegria, donarem als alumnes la lletra de la cançó del grup Buhos "[Barcelona s'il·lumina](#)". A partir d'aquí, els infants, en grups, els tocarà completar els espais en blanc de la cançó únicament d'una estrofa assignada. Seguidament, un cop hagin omplert els espais es canviaran les estrofes amb un altre grup de la classe. D'aquesta manera, no ho corregirem en veu alta, sinó que els alumnes cantaran la lletra en veu alta i podran comprovar si els seus companys i companyes han omplert els espais correctament o no.

- **Sessió 4:**

D'acord amb aquesta sessió i per tal de fomentar i treballar la calma, cada nen o nena disposarà d'una plantilla d'una flor la qual pintarà amb els colors que vulgui. Seguidament, ajuntarem totes les flors que han fet els infants i muntarem el "*Jardí de les flors*". A partir d'aquí, donarem una estona als infants per observar el jardí. Finalment, cada infant recollirà la seva flor i dedicarà un temps a olorar-la. D'aquesta manera, estem ajudant als infants a posar en pràctica tècniques de respiració.

- **Sessió 5:**

La segona sessió de calma la dedicarem a donar-nos amor els uns als altres. Per fer-ho possible, els alumnes es col·locaran en fila i posarem en pràctica el "*Tren dels massatges*". Cada nen o nena farà

un massatge a l'esquena de cada l'infant que tingui al davant durant dos minuts. Per acabar, un cop hagi transcorregut aquest temps, l'infant que està el primer de la fila, passarà a ser l'últim i li tocarà fer un massatge a l'alumne que tingui al davant i així successivament.

▪ **Sessió 6:**

En aquesta sessió per tal de treballar la ràbia, recuperarem el joc del "Stop" que hem posat en pràctica amb els alumnes de tercer de Primària. En aquest cas, incorporarem alguna variant. Els infants jugaran individualment. Pel que fa a la mestra, els anirà explicant una seqüència sobre un conflicte de la vida quotidiana dels infants. D'aquesta manera, seran ells i elles els qui hauran de ser capaços de gestionar la situació i aquesta ràbia que experimenten. Finalment, cada alumne exposarà la gestió i el treball que ha fet. També, si un alumne no ha aconseguit realitzar correctament l'exercici, es posarà en comú i entre totes i tots parlaran de quines altres estratègies es poden dur a terme.

▪ **Sessió 7:**

La ràbia és una emoció que es considera que s'ha de treballar més, de manera que hi dediquem tres sessions. D'acord amb aquesta, els infants realitzaran un joc de taula amb un tauler el qual en les diferents caselles hi apareixeran situacions quotidianes. D'aquesta manera, els infants en grups de quatre tiraran el dau per torns, i quan caiguin a una casella on hi hagi alguna d'aquestes situacions que buscaran que l'infant senti ràbia, hauran d'explicar quina solució hi posen. També, volem apuntar que si un infant no sap com gestionar la situació que li ha tocat, els seus companys i companyes el poden ajudar i aquests també podran avançar una casella més.

▪ **Sessió 8:**

Com a darrera sessió de la ràbia, treballarem amb l'eina del conte. En aquest cas, serà els infants qui l'hauran d'escriure. En grups de quatre, els infants hauran d'escriure una història que parli de la ràbia i presenti una situació on un nen o una nena l'experimenti. En aquest cas, caldrà que aturin la història abans d'arribar al desenllaç. D'aquesta manera, s'intercanviaran la història entre els grups i serà el moment en què cada un haurà de trobar una solució a la història i aconseguir gestionar la situació presentada pels seus companys i companyes. Finalment, les històries es tornaran a intercanviar amb altres grups i aquests llegiran les històries dels seus companys i companyes en veu alta i opinaran sobre què els sembla.

▪ **Sessió 9:**

Aquesta dinàmica l'anomenem "*Jo soc la teva paret*" i la utilitzarem per treballar la vergonya amb els infants. En aquest cas, en parelles els infants adquiriran un joc de rol. D'una banda, un infant farà nen o nena i haurà d'exposar una situació al seu company o companya en el qual hagi experimentat vergonya. D'altra banda, l'altre alumne farà de paret i escoltarà la situació del seu company o companya i li donarà feedback. Finalment, s'intercanviaran els rols i serà el torn de l'altre infant el qui li toqui exposar o escoltar el cas de l'altre nen o nena.

▪ **Sessió 10:**

D'acord amb la gestió de la vergonya, realitzarem el joc de "*Com creus que se sent?*". A partir d'aquí, presentarem una sèrie d'imatges als infants, una per una, a partir de les quals hauran d'escriure en poques paraules què creuen que està passant i com pensen que se sent la persona de la fotografia. Seguidament, després de cada imatge, es recolliran les paraules dels infants i es llegiran en veu alta. Finalment, un cop s'hagin exposat totes les fotografies, la tutora les anirà exposant i es llegiran totes les situacions que han aportat els infants permetent veure els diferents punts de vista i la gestió que fa cadascú d'ells i elles.

▪ **Sessió 11:**

Seguint amb l'empatia durem a terme un joc de rol amb els alumnes. En aquest cas, tots els infants escriuran en un paper una situació que els agradaria que les altres persones del seu entorn haguessin sigut empàtics amb ells o elles. A partir d'aquí, ajuntarem totes les situacions dels infants i, de manera aleatòria, s'aniran llegint els papers en veu alta. Finalment, en grups de quatre els infants hauran de treure un paper i representar una situació per tal d'exterioritzar com consideren que se senten els alumnes, així com exposar com expressar què podem fer.

▪ **Sessió 12:**

D'acord amb la gestió de l'empatia, durem a terme una dinàmica anomenada "*I tu, quina careta escolliries?*". En aquest cas, els infants hauran de dibuixar diverses cares expressant diferents emocions. Seguidament, la mestra anirà traient, una per una, cares dels infants de manera aleatòria i, per torns, aniran sortint els alumnes a provar-se-la. A partir d'aquí, la resta de nens i nenes de la classe hauran de plantejar situacions en les quals s'exposi perquè una persona es pot sentir així i quina situació ho causa.

▪ **Sessió 13:**

Per tal de treballar la frustració, exposarem als infants una sèrie de targetes en les quals s'exposin situacions de la vida quotidiana que els infants poden considerar frustrants. A partir d'aquí, en grups de tres o quatre alumnes els nens i nenes llegiran les targetes en veu alta i entre tots acordaran una resolució que escriuran en un paper. Finalment, la tutora llegirà les targetes en veu alta i als infants els quals tinguin aquesta situació exposaran als seus companys i companyes quina resolució i gestió han fet.

▪ **Sessió 14:**

Aquest espai del Projecte va dirigit a alumnes de cinquè de Primària de manera que ja es considera que es pot parlar amb ells i són prou capaços de debatre i compartir experiències i opinions. D'aquesta manera, per tal de treballar la frustració durem a terme una dinàmica amb tots els alumnes en conjunt. Farem una rotllana amb les cadires i entre tots s'anirà exposant situacions en les quals cada nen o nena podrà aportar de manera lliure la seva opinió i la gestió que considera més adequada per afrontar la situació.

▪ **Sessió 15:**

Finalment, per acabar aquest Projecte amb els alumnes de cinquè de Primària, els presentarem una rúbrica d'avaluació. Aquesta els permetrà expressar la seva opinió i comentar sobre la manera que pensen que han treballat tant ells com els seus companys i companyes. A més, també es recollirà la seva opinió sobre la gestió que pensen que ha fet la tutora. Per acabar, farem una rotllana, infants i tutora, per poder comentar en veu alta com ha anat i l'opinió que té cadascú per tal de poder expressar-se i opinar. També, es comentarà els aspectes positius, així com aquells que es considera que poden millorar i ajudar a créixer i perfeccionar el Projecte.

o **6è de Primària**

o **Sessió 1:**

Amb aquesta darrera part del Projecte donem la benvinguda al treball de les emocions amb els alumnes de sisè de Primària. En aquest cas, els presentem un joc de taula, semblant al que hem presentat amb els nens i les nenes de cinquè. Aquest, tindrà diverses caselles on s'exposarà diverses situacions per tal de gestionar les emocions que es busquen treballar. Els infants jugaran en grups d'entre cinc i sis alumnes, tiraran un dau i per torns aniran jugant. Les caselles en les quals els alumnes poden caure poden ser les següents "*Fes una abraçada al company o companya que tinguis dos llocs a la dreta*" o "*Explica una situació trista que hakis tingut durant aquesta setmana*".

o l'anterior", entre d'altres. Finalment, el joc acabarà quan tots els membres del grup arribin al final del tauler, per tal de donar-los l'oportunitat de passar per la majoria de les caselles i poder expressar-se i gestionar les situacions que els toca.

▪ **Sessió 2:**

Amb aquesta sessió treballarem amb els alumnes l'alegria. Primerament, els preguntarem què és per ells aquesta emoció i que portin una imatge que la representi. A partir d'aquí, plasmaran la fotografia i li faran un marc com si fos una fotografia com la que han portat. Per acabar, en la part inferior d'aquest marc hi afegiran la descripció que han escrit sobre l'emoció.

▪ **Sessió 3:**

Amb aquesta sessió, continuarem treballant l'alegria. En aquest cas, recuperarem el joc de les estàtues que tots els alumnes han jugat alguna vegada quan eren petits, però afegint alguna variant. En aquest cas, posarem música perquè els nens i nenes vagin ballant per tot l'espai, sigui a la classe o al pati. Seguidament, quan la música es pari els alumnes hauran de quedar-se quiets, sense moure's en el lloc on estan i és aquí on incorporarem la novetat. Cada cop que la música s'aturi els infants hauran de quedar-se parats fent una expressió facial i amb el cos que indiqui alegria. D'aquesta manera, hauran d'anar pensant diverses formes per cada moment de pausa.

▪ **Sessió 4:**

D'acord amb la quarta sessió donem la benvinguda a la calma. En aquest cas, durem a terme una dinàmica anomenada "*El núvol de la calma*" en la qual cada alumne disposarà d'un dibuix d'un petit núvol. A partir d'aquí, caldrà que els alumnes estiguin situacions, llocs, objectes... que els transmetin calma i els tranquil·litzin. Seguidament, agruparem els núvols de tots els infants i crearem un racó a l'aula on, si un infant, per exemple, està nerviós, podrà recórrer a aquest espai i llegir els diferents núvols per calmar-se.

▪ **Sessió 5:**

Com a darrera sessió per treballar la calma, demanarem a cada nen o nena que porti un llibre que vulgui llegir de casa, o bé agafar-ne un de la biblioteca de l'escola. D'aquesta manera, amb música relaxant i fluixa de fons deixarem que cada alumne s'assegui a un espai de la classe i pugui gaudir d'una estona calmada llegint un llibre que l'interessa.

▪ **Sessió 6:**

Per tal d'introduir la ràbia, exposarem als alumnes el vídeo "[Solo respira](#)" d'Estibaliz i Patricia. Aquest, es tracta d'un curt el qual parla de la ràbia, el que ens causa i com ens sentim, així com què podem fer per tal de tornar a recuperar la calma. Seguidament, després del visionament del vídeo presentarem una sèrie de preguntes als infants que convidaran a la reflexió per tal que puguin expressar la seva opinió. Finalment, un cop els alumnes hagin respost a les preguntes, parlarem entre tots de com sentim nosaltres la ràbia dins el nostre cos i de quines altres maneres la podem gestionar.

▪ **Sessió 7:**

Amb aquesta dinàmica busquem treballar la ràbia a partir de l'expressió corporal. En aquest cas, anirem amb els alumnes al pati o a algun espai on puguin estar amples i sense obstacles i els començarem a posar música que els convidi a expressar amb el seu cos com experimenten la sensació de ràbia. La música anirà pujant i la mestra els anirà donant indicacions perquè cada cop puguin cridar, saltar... el que necessitin per expressar aquesta emoció. A partir d'aquí, a poc a poc, la música anirà calmant-se i els alumnes també ho hauran de fer amb tot el seu cos. Per exemple, podran anar deixant-se caure a terra per tal de diferenciar la sensació de ràbia quan estàs saltant i desesperat, a calma quan a poc a poc et vas estirant i entres en contacte amb el terra. Finalment,

volem apuntar que aquest exercici el farem amb tot el grup alhora i preferiblement, si hi ha prou espai, tapant els ulls als alumnes. D'aquesta manera els ajudem a evitar mirar-se els uns als altres aflorant la vergonya i contribuint que siguin ells mateixos i que entrin en l'exercici.

▪ **Sessió 8:**

Passant a treballar la vergonya amb els infants, introduïrem la conversa oberta i col·lectiva. En aquest cas, ens col·locarem tots en rotllana i parlarem d'aquesta emoció. Primerament, començarem comentant què és per nosaltres la vergonya, així com les diferents maneres en què l'expressa cadascú. I, a continuació, deixarem que vagi fluint la conversa i la mestra només intervindrà quan calgui aportar alguna idea per seguir amb la conversa. Finalment, d'aquesta manera estem ajudant als nens i nenes a conèixer una mica millor com se senten i fer-los veure que no estan sols i d'aquesta manera treballar també l'empatia amb els seus companys davant aquest tipus de situacions.

▪ **Sessió 9:**

En aquest cas, la vergonya serà l'emoció a la qual dedicarem tres sessions. En grups de sis persones, els alumnes hauran de pensar un càntic sobre el seu grup. A més, en aquest hi hauran d'incloure una part on es parli de cadascun d'ells reconeixent les seves potencialitats. D'acord amb això, el nen o nena al qual es dedica el moment del càntic no hi podrà participar i seran els companys i companyes els qui ho pensaran per ell o ella. Finalment, al pati, tots els alumnes es trobaran i cada grup exposarà el seu càntic. I, quan arribi el moment de parlar de cada infant, serà el protagonista d'aquest qui llegirà en veu alta el que els seus companys i companyes han escrit.

▪ **Sessió 10:**

Com a darrera sessió per treballar la vergonya farem una dinàmica anomenada "*Estimada vergonya*". En aquest cas, els infants escriuran una carta a aquesta emoció en la qual podran explicar com se senten, què experimenten, així com situacions en què l'hagin sentit, entre altres aspectes. Seguidament, les diverses cartes aniran a una "*bústia de la vergonya*" que construïran tots els alumnes. Finalment, volem apuntar que aquestes cartes només les llegiran els autors de les cartes, ja que tenen l'objectiu de superar i deixar enrere la situació i els sentiments que exposen.

▪ **Sessió 11:**

D'acord amb el treball de l'empatia, durem a terme un joc de rol on seran els infants els qui escolliran les situacions que volen treballar. Aquestes, les escriuran de manera que, un cop estiguin totes en una bossa la tutora les anirà traient aleatòriament. A partir d'aquí, els alumnes els tocarà representar la situació i, en acabar, expressar com s'han sentit.

▪ **Sessió 12:**

Seguint amb l'empatia, proposem una dinàmica anomenada "*Posa't a la seva pell*". En aquest cas, recuperarem les situacions escrites pels infants en la sessió anterior i els demanarem que les descriguin explicant què passa i què sent cada personatge. A més, acompanyaran l'escrit d'un dibuix realista o abstracte que expliqui la situació.

▪ **Sessió 13:**

En aquesta penúltima sessió, presentem l'activitat de "Superem el repte". En aquest cas, els infants tindran diversos reptes relacionats amb diferents assignatures, ja sigui matemàtiques, llengües, etc. D'aquesta manera, els infants hauran d'anar superant els diferents reptes que se'ls proposa i, així, ser capaços d'autocontrolar-se i gestionar la situació.

- **Sessió 14:**

Aquesta és la darrera sessió de tot el Projecte de tota la Primària i presentem una activitat per treballar la frustració amb els nens i nenes. En aquest cas, la tutora de sisè exposa una situació als alumnes la qual comporta frustració. D'aquesta manera, el que busquem és que l'infant ho experimenti dins seu i s'identifiqui amb la situació exposada. Finalment, a poc a poc, la mestra anirà reconduint la situació per tal d'ajudar a l'infant a sortir d'aquest sentiment. D'aquesta manera, volem acabar fent-los veure de la importància de saber gestionar la situació. Sovint la frustració és inevitable, però el que és important és donar eines i ensenyar a l'infant que pot gestionar la situació i és capaç de tornar a la calma.

- **Sessió 15:**

Com a darrera sessió del Projecte, igual que amb els cursos anteriors, presentarem als infants una rúbrica d'avaluació individual. D'aquesta manera, podran avaluar el seu treball i la gestió que consideren que han fet durant tot el Projecte. A més, tindran l'oportunitat d'avaluar el treball en grup que han fet, així com la gestió feta per la seva tutora durant el treball de les emocions. Finalment, en rotllana infants i tutora, comentaran com ha anat la realització de tot el Projecte, així com la valoració que en fan, aportant aspectes positius i a millorar.