OBSERVA, PENSA, ACTUA I EMOCIONA'T

Programa d'Educació Emocional per infants i adolescents

Projecte final del Grau d'Educació Social

Universitat de Lleida

Curs 2014-2015

Autora: Maria Alba Forné Samitier

Tutor: Carles Alsinet Mora

Universitat de Lleida
Facultat de Ciències de l'Educació

8 de juny del 2015

"El nen té les seves pròpies maneres de veure, pensar i sentir; no hi ha més insensat que pretendre substituir-les per les nostres".

Jean-Jacques Rousseau

"*Educar la ment sense educar el cor no és educar en absolut*"

Aristòtil

Índex

1. Introducció 1
2. Fonamentació Teòrica 2
   2.1. Vulnerabilitat i Amenaces 2
      2.1.1. Factors externs que generen vulnerabilitat 3
      2.1.2. Factors interns 5
   2.2. Promoció dels factors de protecció 6
      2.2.1. Factors externs 6
      2.2.2. Factors interns 7
   2.3. Principals teories de les escoles de la psicologia 18
      2.3.1. Definició educació 18
      2.3.2. Definició emoció 19
      2.3.3. Educació emocional 20
      2.3.4. Psicologia positiva 26
         2.3.4.1. Teoria del Flow 27
         2.3.4.2. Teoria de Vigotsky 28
3. Part pràctica 30
   3.1. Descripció del projecte 30
   3.2. Continguts 31
      3.2.1. Conceptuals 31
      3.2.2. Procedimentals. 31
      3.2.3. Actitudinals 31
   3.3. Objectius 32
      3.3.1. Justificació dels objectius del programa 32
   3.4. Activitats 33
      3.4.1. Activitats per infants 34
      3.4.2. Activitats per adolescents 44
   3.5. Metodologia d'intervenció 44
   3.6. Temporalització 45
   3.7. Recursos 45
   3.8. Estratègies d'avaluació 45
4. Procés 46
   4.1. Context on s'aplica 46
   4.2. Característiques de la mostra 46
   4.3. Implementació 47
   4.4. Avaluació de les sessions realitzades 47

4.4.1. Activitat “Bingo emocional” 47
4.4.1.1. Explicació de la dinamització activitat....47
4.4.1.2. Avaluació grupal i individual....48
4.4.2. Activitat “Endevina l’emoció”....49
4.4.2.1. Explicació de la dinamització activitat....49
4.4.2.2. Avaluació grupal i individual....50
4.4.3. Activitat “L’oca de les emocions” 51
4.4.3.1. Explicació de la dinamització activitat....51
4.4.3.2. Avaluació grupal i individual....52
4.4.4. Activitat “Joc preguntes”....54
4.4.4.1. Explicació de la dinamització activitat....54
4.4.4.2. Avaluació grupal i individual....54
4.5. Resultats....56
5. Proposta de millora....72
6. Conclusions....73
7. Bibliografia i webgrafia....75
7.1. Bibliografia 75
7.2. Webgrafia....77
8. Annexos 79
8.1. ANNEX I: Taula Bingo emocional 79
8.2. ANNEX II : Avaluació sessions 1, 2, 3 i 4 85
8.3. ANNEX III: Oca emocions 86
8.4. ANNEX IV: Preguntes emocions....87
8.5. ANNEX V: Avaluació sessió 5 (M’enfado...però com reacciono?)....88
8.6. ANNEX VI: Avaluació sessió 6, 7 i 8 89
8.7. ANNEX VII**:** Avaluació sessió 9 “Ens expressem com ens sentim” 90
8.8. ANNEX VIII: Programa Educació Emocional per adolescents 91
8.9. ANNEX IX: Avaluació Programa Emocional per adolescents 100
8.10. ANNEX X: Enigma emoció gincama....101
8.11. ANNEX XI: Quines emocions podem sentir? 102
8.12. ANNEX XII: Avaluació Sessió 2 (Gincama “ENTRE TOTS PODEM”)....103
8.13. ANNEX XIII: Avaluació sessió 3 (Teràpia animal) 104
8.14. ANNEX XIV: Avaluació sessió 4 (el meu ídol vs Jo) 105
8.15. ANNEX XV: Avaluació Sessió 5 (Artistes de les emocions) 106
8.16. ANNEX XVI: Ruleta emocions 107

8.17. ANNEX XVII: Avaluació sessió 6 (les famílies de les emocions) 108
8.18. ANNEX XVIII: Targetes rols.....109
8.19. ANNEX XIX: Avaluació Sessió 7 (Empatitzem).....110
8.20. ANNEX XX: Avaluació procedimental 111
8.21. ANNEX XXI: PRETEST.....112
8.22. ANNEX XXII: POSTEST.....113

1. Introducció

El treball que es presenta a continuació sorgeix de l'interès d'aprofundir i analitzar la importància de l'educació emocional. S'ha pretès sintetitzar la recerca teòrica per tal de poder aconseguir dissenyar i dur a terme el programa socioeducatiu presentat a continuació, i així, aconseguir analitzar els resultats aconseguits al final. Degut a la manca de temps, no s'ha pogut aplicar tot el programa ni aprofundir en l'anàlisi de resultats. No obstant això, s'ha fet una proposta per tal que, a la llarga, -i si hi ha temps- es pugui aplicar i aprofundir en el tema.

Aquest treball consta de diferents parts. Primer, es presenta una petita recerca teòrica dels aspectes que s'han considerat més importants per tal d'analitzar, entendre i explicar la importància de l'educació emocional. Més endavant, es presenta la proposta del programa socioeducatiu per tal de treballar les emocions i aconseguir els objectius proposats. Finalment, trobem l'explicació de la implementació, els resultats obtinguts i les conclusions de l'aplicació i dinamització de les activitats que s'han pogut dur a terme amb infants de 7 a 9 anys dels Serveis Socials de Cappont.

Abans de desenvolupar en detall cadascuna de les parts esmentades, voldria agrair a totes aquelles persones que han fet possible l'assoliment dels objectius proposats així com el seu suport incondicional i la seva confiança. Gràcies a aquestes persones no solament he pogut créixer acadèmicament i personalment sinó que he pogut aprofundir en la meva formació professional futura. En primer lloc, vull agrair al meu tutor, al Carles Alsinet, pel seguiment i les orientacions que m'ha donat. A les educadores, -Janet García, Montse Monclús i l'Alícia Julià-, ja que m'han donat l'oportunitat de poder realitzar les dinàmiques amb els nens. A més, amb tots ells, he après cosa de no dir i han estat per a mi tot un referent. També voldria agrair al Miquel Palau, pel seu suport i els seus consells en articles i llibres. I, finalment, però no menys important, agrair als nens, ja que sense ells no hauria estat possible poder implementar aquest programa. Com va dir Melinda Gates "*un té èxit perquè algú, alguna vegada, li va donar una oportunitat*". I jo, he tingut l'oportunitat de poder realitzar aquest treball gràcies a totes aquestes persones.

Per cloure aquesta introducció, cal remarcar que les emocions estan presents a tot arreu. Aconseguir sentir-nos bé depèn majoritàriament més d'un mateix que de les circumstàncies de l'entorn. Per tant, treballar les emocions és treballar pel bé de tothom. L'educació emocional té l'objectiu de dotar a la persona de recursos i estratègies que li permetin tenir un major control de la pressió interna i externa i, en conseqüència, prevenir situacions d'estrès, prevenir danys i millorar la salut psicològica. És per això que aquest treball té l'objectiu de fomentar aquesta educació emocional, tan important i imprescindible.

2. Fonamentació Teòrica

2.1. Vulnerabilitat i amenaces

La infància en situació de risc social s'ha definit com un grup en procés de desadaptació social per causes bàsicament familiars, amb carències de tipus cultural i econòmiques, tals com: desestructuració familiar, maltractament intrafamiliar, negligència o absència d'afectivitat. (Balsells, & alt. 2009).

Avui dia, però, s'ha desconstruït el concepte, perquè, a les últimes dècades, han emergit amb força noves cultures infantils i adolescents: les noves tecnologies, els nous llenguatges de mòbil i Internet, les noves formes de relació, les noves habilitats... Tot això provoca la necessitat d'una nova representació social de la infància en el món occidental (Casas, 2006). Una desconstrucció que tingui una àmplia mirada cap a les noves problemàtiques socials que provoquen que els nens/es creixin en entorns familiars normalitzadors que puguin veure's immersos en processos de desadaptació o exclusió social per altres causes. Per tant, quan es parli de la infància en situació de risc social, no únicament es referirà al maltractament dins la família, sinó a una situació molt més extensa, que reuneixi totes aquelles circumstàncies socials carencials pel correcte desenvolupament de la infància. Unes situacions carencials que se generin en els diferents agents de socialització de la infància com el maltractament entre iguals, el *bullying*, el maltractament a l'esport, a través del consum, de l'urbanisme i disseny de les ciutats...situacions generades al mig de les societats del benestar i que han estat anomenades com les noves formes de maltractament infantil.

Entenem per *risc social* al conjunt de factors que generen situacions que impedeixen un desenvolupament integral de la persona. En funció dels factors i del nombre d'aquest, el risc pot ser baix, mig o alt. Per valorar una situació de risc social, ens basem en el model ecològic per entendre la situació de la família, on busquem factors de risc i de protecció per tal de trobar un equilibri entre aquests i així emprar instruments adequats per aconseguir-ho. Aquest model ecològic analitza principalment dos aspectes:

- **Les necessitats dels infants:** la taxonomia de les necessitats bàsiques de López (1994) -explicada més endavant en aquest treball- és un instrument per tal de realitzar aquesta valoració ja que es defineixen les necessitats físiques, biològiques, cognitives, emocionals i afectives de l'infant. Un nou model, una nova mirada que supera l'enfocament centrat en el maltractament i la protecció i es dirigeix al bon tracte i les necessitats de la infància. Una mirada a les necessitats i als drets universals de la infància (López, 2008).

- **Context psicosocial i de desenvolupament**: el context és un element molt influent del com el nen/a està cuidat. Les condicions que hi ha a l'entorn de la família poden aportar una sèrie de factors de risc i de protecció que afecten al desenvolupament del nen/a. Els factors de risc existents en la persona eleven la possibilitat de patir un problema però no són deterministes, és a dir, l'existència d'aquests no té perquè suposar sempre l'aparició del problema. És fonamental fer un registre dels suports formals i informals que hi ha als contextos ja que són factors de resiliència. El següent quadre, presenta els exemples de factors de risc i protecció relatius als principals contextos de desenvolupament que poden afectar positivament o negativa el desenvolupament de l'infant (Alsinet, 2000).

Per tant, a l'hora de definir vulnerabilitat hem de tenir ben present el concepte de risc social ja que el factor de vulnerabilitat, si no tingués factors de risc, no seria una amenaça. Entenem per factors de vulnerabilitat aquelles circumstàncies que incrementen la probabilitat que es doni un problema en presència de factors de risc.

2.1.1. Factors externs que generen vulnerabilitat

Com a resum dels punts tractats anteriorment i per poder contraposar els factors interns que tractem seguidament, s'aporta el següent. Els factors de risc són aquelles condicions biològiques, psicològiques o socials que augmenten la probabilitat que aparegui una determinada conducta, situació o problema que compromet l'ajustament personal i social de les persones. La pobresa infantil esdevé una situació de risc per la infància ja que aquesta porta a un context de risc i, per tant, representa una desigualtat d'oportunitats (Alsinet, 2011).

Existeixen 4 factors de risc principals (Balsells, 2013):

CONTEXTOS	FACTORS DE RISC	FACTORS DE PROTECCIÓ
FAMÍLIA	-Pobresa crònica i atur. -Pare/mare amb baix nivell educatiu. -Desorganització domèstica. -Conflicte i/o violència entre la parella. -Toxicomanies. -Pare/mare amb conductes antisocial i/o	-Calidesa i suport. -Afecte i confiança bàsica -Estimulació apropiada i suport escolar. -Estabilitat emocional dels pares/mares i relacions positives amb la família extensa.

	delinqüent. -Pares/mares amb malaltia mental. -Pares/mares que creuen en l'ús del càstig físic.	-Altes expectatives i bona supervisió amb normes clares.
ESCOLA	-Manca de cohesió entre professors i alumnes. - Falta de relacions entre família i escola -Escola poc sensible a les necessitats de la comunitat. -Classes amb alumnes amb alt fracàs escolar i conductes de risc.	-Bon clima escolar amb normes clares i vies de participació. - Altres expectatives sobre l'alumnat. -Oportunitats per participar a activitats motivadores. -Tutors sensibles que aporten models positius.
GRUPS D'IGUALS	- Companys amb conductes de risc. -Problemes d'alcohol i drogues i conductes antisocials. - Aïllament social i/o deixar-se portar per la pressió del grup.	-Participació a activitats d'oci constructiu. -Bona relació amb companys que respectes normes. -Assertivitat i comunicació interpersonal.
COMUNITAT	-Violència i inseguretat. -Ineficaç dotació de recursos i equipament. - Barris massificats i sense identitat. -Feina dels pares/mares amb horaris extensos. -Entorn amb prejudicis, intolerància i actituds de rebuig.	-Barris segurs i amb habitatges apropiats. - Relacions de cohesió entre els veïns. -Organització de la comunitat centrada amb valors positius. - Polítiques socials que donin suport a l'accés a recursos de suport a les famílies. Activitats de participació a la comunitat.

Segons Balsells (2014), Rodrigo va publicar el 2006 un estudi que deia que existeixen perfils de risc psicosocial de la família. Per tal d'analitzar i conèixer aquests perfils, trobem 42 indicadors que ho analitzen. Els principals són: les condicions econòmiques de la unitat familiar; les condicions d'habitabilitat i organització familiar; la història personal i les característiques dels

cuidadors; la qualitat de les relacions familiars; les pautes educatives de risc i maltractament; la salut familiar i les xarxes de suport.

Gómez, & alt. (2002) a l'informe "*La infància i les famílies als inicis del segle XXI*" plantegen estudiar el risc social en la infància mitjançant tres indicadors: família, persona i entorn. És a dir, un nen està en risc si l'entorn (família, escola, barri, model cultural...) presenta factors de risc. També, un nen està en risc social si les interaccions de l'infant amb aquest entorn -per les seves característiques personals, cognitives i afectives-, no és prou ric. A més, cal tenir-lo en compte com una part d'un procés cap a situacions d'inadaptació social.

2.1.2. Factors interns

Segons Luthar (2006), aquests factors de vulnerabilitat poden ser: l'edat, el gènere, el baix pes al néixer, complicacions perinatals, retard en el desenvolupament sensoriomotor, malaltia crònica, temperament irritable, hiperactivitat, etc.

La taxonomia de les necessitats bàsiques es defineix amb la Convenció dels Drets de la Infància (1989) on es descriu 3 grans blocs de necessitats: les de caràcter físico-biològic, les de caràcter cognitiu i les necessitats emocionals i socials. Aquesta taxonomia de necessitats infantils permet analitzar aquelles situacions en què, si no es dóna maltracte infantil, sí que representen una situació de necessitats no cobertes. Aquest plantejament permet la millora del benestar de la infància de forma més àmplia que des de la teoria de les carències; a més, permet identificar no només les situacions familiars sinó també aquelles de l'entorn ecològic dels nens i nenes que poden posar en risc el seu desenvolupament fins a donar lloc a situacions de desadaptació.

La proposta més organitzada ens la proporciona López (2008) amb una classificació taxonòmica per les característiques que reflecteix totes les necessitats bàsiques, així com les situacions corresponents considerades de risc i les situacions de satisfacció. Aquestes necessitats es van ampliant a mesura que la persona va creixent i desenvolupant-se, de tal manera que a les necessitats inicials s'hi van afegint noves necessitats que apareixen amb els anys.

En aquesta classificació, hi trobem les **necessitats físico-biològiques** -alimentació, temperatura, son, activitat física: exercici i joc, protecció de riscs reals: sanitari i higiene-; **necessitats cognitives** -estimulació sensorial, exploració física i social, comprensió de la realitat física i social- i **necessitats emocionals i socials** -seguretat emocional, xarxa de les relacions socials, participació i autonomia progressiva, curiositat, imitació i contacte sexual, protecció de riscos imaginaris i interacció lúdica-.

A cada apartat de necessitats, s'hi troben especificitats els indicadors de satisfacció i els indicadors de deficiència.

2.2. Promoció dels factors de protecció

2.2.1. Factors externs

Hem de veure la infància i adolescència com a subjectes en creixement, els quals són especialment vulnerables i, per tant, precisen que es potenciï i protegeixi el seu desenvolupament. Cal garantir que se'n desvetlli les capacitats al mateix temps que se'ls garanteixi les necessitats bàsiques, se'ls preservi de tota situació de risc així com se'ls protegeixi ràpidament davant qualsevol vulneració dels seus drets.

L'entorn té una gran influència en el desenvolupament de l'infant. Els sistemes de vinculació afectiva esdevenen un paper primordial per aquest bon desenvolupament.

Una de les innovacions de la llei dels drets i les oportunitats de la infància i adolescència és que situa la família en primer lloc, ja que es considera el context ideal per al desenvolupament de la infància i adolescència. Té com a objectiu potenciar les intervencions per tal que la família que no té les condicions idònies les pugui aconseguir per poder cuidar adequadament els seus fills. Aquesta llei d'infància també articula una sèrie de propostes de prevenció adreçades a les situacions de risc social. Són un conjunt de recursos normalitzats per donar suport a les necessitats de les famílies amb risc social. Aquestes són:

- **Plans d'intervenció social preventius i comunitaris:** conjunt d'actuacions que es fan en una zona determinada per proporcionar recursos a les famílies per tal que els ajudin a fer front a diverses situacions de vulnerabilitat. Actualment adaptar-los a la zona o àmbit d'aquests i a les seves necessitats.

- **Programes integrals d'atenció a adolescents en risc i desavantatge:**

  - **Suport a l'escolarització**: adreçat a nois i noies que vénen d'una història de fracàs escolar, que no tenen capacitació suficient per entrar al món laboral i que no estan treballant.

  - **Treball de carrer:** té molt a veure amb el coneixement en profunditat que els serveis socials tenen sobre el barri o zona on actuen. El treball consisteix a anar a buscar aquells grups d'adolescents que estan en situació de risc/conflicte i que es reuneixen en determinats punts (places, parcs...) a fi de poder fer una intervenció educativa per donar-los alternatives de lleure.

  - **Lleure:** l'ocupació del temps de lleure serveix per fer una construcció positiva de valors i normes socials i és un espai de temps on els adolescents amb situació de risc

poden generar conflictes, addicions... L'acció educativa en el lleure serveix per cobrir aquestes àrees en adolescents amb risc.

- **Acompanyament a la formació i a la inserció sociolaboral**: assessorament i recursos a l'abast per donar una sortida als nois/es que, venint en molts casos de fracàs escolar, poden funcionar fent activitats entre el camí laboral i el formatiu. Se n'encarrega l'educador/a de l'equip d'atenció primària dels servei socials.

- **Centres diürns:** estan oberts tot el dia per a nois i noies que no estan estudiant ni treballant.

- **Centres oberts:** espai on realitzar activitats de lleure i de suport acadèmic fora de l'horari escolar.

Ara bé, pel que fa a les mesures de protecció, en podem trobar diverses en funció del grau del risc social. La diferència entre les mesures d'intervenció de prevenció i de protecció recau en la intensitat i la modalitat del treball individualitzat. Dins les mesures de protecció, aquestes poden ser:

- **Mesures d'atenció social i educativa (risc lleu):** orientació, assessorament i ajut a la família; internació familiar mitjançant programes socioeducatius als progenitors; acompanyament dels infants als centres educatius formals i no formals; suport psicològic i ajuts a l'estudi; ajuts a domicili; atenció en centres oberts i altres serveis socioeducatius; atenció sanitària i psicoterapèutica; programes formatius per a adolescents que abandonin els sistema escolar; assistència personal pels infants, adolescents i famílies, etc.

- **Mesures de protecció en risc elevat:** actuació dels serveis socials especialitzats. Atenció individualitzada i amb un compromís socioeducatiu.

- **Mesures de protecció de desemparament:** separació del nen/a de la seva família. Diferents tipus d'acolliment en funció del grau de valoració del risc: acolliment simple familiar (càrrec temporal); acolliment familiar permanent (retorn nul); acolliment familiar en unitat convivencial d'atenció educativa (professional); acolliment en centre (CRAE); acolliment preadoptiu; mesures de transició a la vida adulta.

2.2.2. Factors interns

Quan parlem d'infància, cal que tinguem present que hi ha la necessitat de projectar accions i programes de caire preventiu adreçats als infants i joves: unes accions que tenen i tinguin en

compte l'escolta de l'infant, que facilitin eines i mecanismes de participació social amb l'objectiu de convertir-los en subjectes actius de la societat per tal de millorar i garantir la seva qualitat de vida.

Locus de control intern: quan les persones valoren la seva eficàcia, els recursos, habilitats i competències personals augmentant el seu benestar psicològic.

Les persones tenim una gran capacitat per buscar excuses a fi de trobar en els altres la font del nostre fracàs. Una mostra d'això són les supersticions populars. La tradició diu que trobar un trèvol de quatre fulles ens portarà sort, per exemple. En canvi, per a la nostra cultura, trobar-se un gat negre, trencar un mirall o passar per sota d'una escala són situacions que ens portaran malastrugança. Les supersticions són una il·lusió que ens fa creure que controlem l'atzar o, com a mínim, que la nostra sort depèn de circumstàncies exteriors. No obstant això, si acceptem que els responsables del que passa a la nostra vida som nosaltres, podem decidir sobre el que fem o no fem, podem prendre decisions, actuar. (Hernàndez, 2010). La bona sort és el que fas tu, quines circumstàncies crees per facilitar que es dugui a terme un projecte, un desig, un anhel, un propòsit. (Rovira, 2008).

Quan les coses ens surten malament, a vegades tendim a donar-ne la culpa a algú que no ets tu. D'alguna manera, la vida pot ser-nos més senzilla si, quan alguna cosa no surt com nosaltres voldríem, podem cercar els culpables fora de nosaltres. Ens és difícil de saber el que volem exactament, ens costa entendre'ns. Conèixer-nos i comprendre'ns és un llarg procés de creixement personal en el qual haurem d'esbrinar-ho. En aquest procés, se'ns activa a dins nostre la voluntat, la capacitat de comprometre'ns, la capacitat de fer amb amor allò que hem triat i evitant així donar les culpes a l'altre. (Conangla, 2009).

Si nosaltres ens repetim constantment que no podem fer alguna cosa, acabarem per no poder fer-la. Si creiem que el nostre projecte serà un desastre, ho acabarà sent. Si pensem que no agradem a la gent, és possible que la nostra actitud nerviosa i negativa arribi als altres, provocant en ells cert rebuig. Per això es diu que, sovint, som nosaltres mateixos els que boicotegem els nostres anhels. Poder generar bona sort depèn de la nostra manera d'estar amb el món i amb nosaltres mateixos. Hem de ser capaços de confiar en nosaltres mateixos, evitar caure en el pessimisme ja que els pensaments fatalistes no ens permeten crear oportunitats, saber que no és únicament la casualitat la que regeix la nostra vida, sinó que nosaltres som més causa que efecte de la nostra vida. D'aquesta manera, podrem assumir que som responsables de la nostra vida i que hem de poder crear oportunitats i autoafirmar-nos per poder aconseguir el que ens proposem. (Hernàndez, 2010).

Tota persona té unes capacitats innates que cal treballar-les i aprendre a saber gestionar-les. Unes habilitats que ens permeten aconseguir els nostres objectius. Aquestes habilitats fonamentals són:

- Tenir actitud perseverant, ja que el talent sense treball no ens porta enlloc. Cal constància i perseverança per aconseguir arribar al nostre objectiu.

- Tenir responsabilitat: només si assumim el control sobre les nostres decisions i actes, amb les seves conseqüències, podrem millorar els nostres resultats.

- Tenir un propòsit, una finalitat clara i definida perquè els nostres esforços cristal·litzin en èxits. A vegades és millor marcar-se petits objectius que ens ajudin a assolir la nostra fita. És important conèixer els nostres propòsits, els nostres objectius, ja que sense això, no sabrem cap a on enfocar els nostres esforços.

- Tenir resiliència. És una altra habilitat important comentada anteriorment en aquest treball. És a dir, la capacitat per recuperar-se de situacions molt adverses.

- Tenir constància en allò que ens proposem ja que ens ajuda d'una forma senzilla a assolir les nostres fites.

- Tenir compromís, saber actuar i fer-ho d'una forma continuada.

Conèixer les nostres qualitats ens permet potenciar-les i conèixer els nostres defectes ens permet intentar modificar-los o buscar-ne alternatives (Barrabés, Muñiz i Silvente, 2005).

Qualitat de vida: a l'hora de definir el concepte de qualitat de vida cal tenir en compte quatre variables: els referents econòmics, els aspectes materials tenint en compte la distribució justa i equitativa d'aquests aspectes i les dimensions psicosocials.

Quan es comparen i/o es relaciona el nivell de satisfacció que a cada persona li proporcionen les seves condicions de vida, aleshores estarem parlant d'aquest conceptes des d'una perspectiva psicosocial. Per tant, la qualitat de vida es pot concebre de dues dimensions: una objectiva i l'altra subjectiva.

La qualitat de vida "objectiva" és el grau en què les condicions de vida cobreixen els criteris observables d'una "bona vida", com la renda de les persones, la salut, el grau d'instrucció. Per tant, es basa en criteris explícits que poden ésser aplicats per observadors externs.

La qualitat de vida "subjectiva" es refereix a com la gent aprecia la seva vida. És la satisfacció que tenen les persones amb allò que els afecta de manera directa, com per exemple, la seguretat

que senten al carrer, com estan de satisfets amb la seva salut, amb la seva educació. Aquests criteris poden anar canviant en funció de la persona i ,per tant, els nivells no són explícits i les valoracions externes no poden ser comparables (Alsinet, 2000).

Per tant, l'estudi de la qualitat de vida ha de constar de components objectius i de components subjectius.

Benestar: el concepte de benestar està relacionat amb el de qualitat de vida, ja que se l'associa amb la satisfacció de les necessitats (materials, espirituals, etc.) de la vida diària de les persones per la qual cosa és un concepte més subjectiu que objectiu. Dins d'aquest concepte, podem trobar diferents tipus de benestar. En aquest apartat, però, ens centrarem en definir el concepte de benestar social, el benestar psicològic i el benestar emocional.

Tant el benestar social com el benestar psicològic són dos conceptes diferents i a la vegada complementaris entre ells. **El benestar social** està vinculat a la idea de desenvolupament de la societat, relacionat amb l'anomenat *estat del benestar*, lligat a la idea de política social. El **benestar psicològic** és definit en el sentit "d'estar bé" i té en compte la psicosocial.

El concepte de benestar social parteix de l'estudi del desenvolupament de les persones com a membres d'una comunitat i de la satisfacció de les seves necessitats, essent el comportament dels sistemes i de les estructures les mesures que ens han de permetre conèixer si aquestes necessitats s'han assolit (Alsinet, 2000).

Sentir-nos valorats i estimats és un factor bàsic per al nostre benestar. Tota relació es basa en la comunicació. L'ésser humà és un ésser social i, per tant, necessita comunicar-se i transmetre i intercanviar idees, sentiments o desitjos. La comunicació va lligada al nostre estat d'ànim: transmetem senyals comunicatives diferents segons si estem enfadats, contents o cansats. Aquesta comunicació no és únicament verbal, sinó que també ens comuniquem a través del llenguatge corporal. La necessitat d'afecte és bàsica ja que gràcies a aquest afecte obtenim un plaer immens. Està demostrat que l'absència de vincles afectius té efectes negatius per a la salut. Per tant, la comunicació i l'afecte són fonamentals per a un bon benestar social (Barrabés, Muñiz i Silvente, 2005).

Per tant, la qualitat de vida, el benestar social i subjectiu i la satisfacció són tots parts d'una terminologia que es relaciona amb la felicitat (Cuadra; Florenzano, 2003). Certs autors coincideixen en dir que:

- El benestar tindria una dimensió bàsica i general que és subjectiva.

- El benestar estaria compost per dos facetes bàsiques: una centrada en els aspectes afectivo-emocionals (en relació als estats d'ànim de la persona) i l'altra centrada en els aspectes cognitiu-valoratiu (en relació a l'avaluació de la satisfacció que fa la persona de la seva pròpia vida).

- El benestar està molt relacionat amb el vincle que la persona té i genera.

El benestar psicològic presenta tres components que estan interrelacionats entre ells. Un component cognitiu -lligat al concepte de satisfacció amb la vida- i dos components afectius -relacionats amb el concepte de felicitat, l'afecte positiu i l'afecte negatiu, lligats a reaccions emocionals agradables i desagradables que presenten les persones- (Alsinet, 2000).

Per tant, el component afectiu és el que representa la denominada "aproximació felicitat" a l'hora d'estructurar el benestar psicològic de les persones. Aquest component afectiu es presenta relacionat amb les experiències emocionals que desenvolupen les persones, les quals poden tenir un caire positiu o bé un caire negatiu. Hi ha estudis i autors que plantegen que el benestar psicològic considerada com a experiència afectiva presenta dos components: l'afecte positiu i l'afecte negatiu.

L'afecte positiu es presenta en situacions d'alegria i d'extraversió i sorgeix quan la persona se sent entusiasta i activa davant la realització de diferents rols socials. Un elevat nivell d'afecte positiu fa que les persones mostrin més energia i entusiasme; a més a més, augmenta i millora la capacitat de concentració i, com a conseqüència, hi ha més grau d'implicació i motivació en les activitats a desenvolupar. Per tant, aquest afecte positiu està relacionat amb la realització d'activitats socials, que afavoreixen la participació social, i amb la freqüència d'esdeveniments agradables que succeeixen en les diferents etapes de la vida.

L'afecte negatiu s'entén com una dimensió que implica situacions de caire desagradable i trastorns de caire subjectiu. Les persones amb un elevat afecte negatiu presenten comportaments de ràbia, depressió, fàstic, culpabilitat i pors, mentre que les persones amb un afecte negatiu baix presenten estats de calma, apatia i serenitat. Amb la finalitat de millorar la vida de les persones, s'ha d'intentar reduir l'afecte negatiu i paral·lelament augmentar l'afecte positiu (Alsinet, 2000).

Quan parlem d'emocions i benestar, implica parlar de salut. Per tenir una bona salut, cal sentir-se bé tan físicament com emocionalment. Encara que no sempre en som conscients d'això, el nostre estat d'ànim i les nostres emocions influeixen en el funcionament del nostre organisme que ens poden provocar desequilibris amb conseqüències per a la nostra salut (Barrabés, Muñiz i Silvente, 2005).

La relació entre el benestar subjectiu i les emocions és evident. Percebem benestar subjectiu en la mesura en què experimentem emocions positives. És a dir, el benestar subjectiu es dóna quan experimentem emocions positives. Un indicador de benestar subjectiu podria ser el percentatge del dia en què un experimenta les emocions que desitja. (Bisquerra, 2010).

Satisfacció de la vida (felicitat, autoestima, motivació): el concepte de **felicitat** és un concepte personal, privat i subjectiu. No obstant això, els científics i investigadors defineixen la felicitat com la satisfacció amb la vida en general, concepte lligat al benestar de les persones. Felicitat com a estat d'ànim positiu i de plaer, un sentiment bastant estable de benestar, que acostuma a anar amb la idea que la vida, en general, és satisfactòria, té sentit i val la pena. (Rojas, 2007)

Argyle (1993) planteja que són quatre els determinants que actuen de forma directa en el benestar de les persones i, en conseqüència, en la seva felicitat. Aquests són:

Les relacions socials, les quals aporten situacions d'alegria i nivells de satisfacció. Aquestes relacions ens serveixen com a suport social per compartir interessos i expectatives i és un element de prevenció de situacions de depressió i d'altres formes d'estrès.

Variables de personalitat, elements inherents a les persones i que influencien de forma directa en les relacions socials.

L'ocupació laboral, és un element que facilita la independència, l'autonomia i millora les habilitats socials. Produeix la felicitat de les persones enfront de les situacions d'atur que provoquen estats d'ansietat, depressió i d'insatisfacció.

Activitats i temps d'oci, les quals permeten el desenvolupament personal, faciliten el descans i fan gaudir de moments de diversió. A més a més, permeten gaudir de moment de relaxació i de satisfacció social.

Els estudis desenvolupats per Diener (1984) citat a Alsinet (2000) sobre els dominis que formen part del benestar psicològic de les persones i de la seva felicitat destaca set elements per tal d'avaluar aquest benestar.

1. **Satisfacció subjectiva:** és a dir, els judicis de satisfacció amb la vida que manifesten les persones. Dins d'aquests dominis específics, es destaca el domini de la satisfacció envers un mateix, que ens ha de permetre conèixer quins són els nivells d'autoestima de les persones. Així com la satisfacció de les persones pel que fa a la seva ocupació i la seva salut, entre altres dominis. Aquesta satisfacció subjectiva és un precursor necessari de la satisfacció amb la vida i l'afecte positiu.

2. **Nivell de renda:** el benestar psicològic d'una població augmentarà sempre que les necessitats bàsiques d'aquesta població estiguin satisfetes. Malgrat que no hi ha una correlació directa entre l'augment de la riquesa amb l'augment de la felicitat, el que sí que s'ha observat és que les comunitats en què existeix una distribució homogènia de les riqueses presenten millors nivells de benestar.

3.**Variables demogràfiques**: edat i gènere: l'edat és un predictor del benestar subjectiu en el sentit que les valoracions de la felicitat augmenten amb l'edat. L'edat no és un indici d'estabilitat del benestar psicològic al llarg de la vida, però sí dels canvis en el terreny emocional, ja que a l'adolescència es canvia d'estat d'ànim amb més rapidesa que la majora dels adults.

4. **Relacions socials:** les relacions i els contactes socials són elements predictors que influencien en el benestar i la felicitat de les persones. Sentir-se que pertanys a un grup permet millorar la capacitat de comunicació amb les persones que ens envolten.

Existeixen diferents tipus de relacions socials i, encara que totes augmenten els nivells de benestar i satisfacció, es pot diferenciar entre les relacions d'amistat, que es basen en la recerca de recompenses, i en la comparació social i correlacionen amb sentiments de felicitat (Diener, 1984; Requena, 1995); les relacions amb membres de la família, que encara que proporcionen suport emocional i benestar, no presenten correlacions amb el sentiment de felicitat i, en darrer terme, les relacions d'amor o també anomenades íntimes, que es presenten com a predictors de la satisfacció amb la vida de les persones, essent aquest un recurs important per poder augmentar la felicitat en les persones (Alsinet, 2000).

5. **Esdeveniments vitals:** aquest esdeveniments vitals s'han estudiat dins d'un nivell individual i es poden considerar de tres òptiques: els recursos socials, el nivell de qualitat de la societat, com a afavoridora del benestar econòmic, la igualtat d'oportunitats i l'accés a la informació per part de tots els seus membres. Els recursos individuals, com a elements que permetin les persones millorar la seva posició i el seu prestigi social, essent aquests elements facilitadors i mantenidors de les relacions familiars i de les relacions laborals. I, un òptim nivell d'habilitats personals, essent aquestes aquelles aptituds individuals que permetin les persones desenvolupar les seves capacitats socials i intel·lectuals.

Aquests esdeveniments vitals han d'anar lligats a l'experiència de la vida, permetent així que les nostres experiències siguin agradables o desagradables, i ha de facilitar una evocació interna dels nostres sentiments i emocions.

6. **Variables de personalitat**: són aquelles tendències de resposta conductual que presenten consistència intersituacional i òptima estabilitat temporal.

Amb la finalitat d'estudiar quins són els tres cardinals de la personalitat, s'ha desenvolupat el denominat model de cinc factors. L'extroversió -factor que inclou característiques com la sociabilitat, la recerca d'estímuls i sensacions, augment de l'activitat...que es relaciona amb emocions d'alegria i amb l'afecte positiu-. El neuroticisme -caracteritzat per presentar simptomatologies d'ansietat, irritabilitat, queixes corporals i poca sensibilitat en les relacions interpersonals, produint pensaments i emocions desagradables. Quan els individus presenten tendències neuròtiques, augmenten els seus nivells d'afecte negatiu-.

7. **Influències biològiques:** s'ha estudiat que hi ha una forta relació entre el benestar psicològic i el temperament de les persones, entenent aquest com la predisposició biològica a diferents tipus de resposta que es donen en la vida, representant un rol causal que predisposa les persones a augmentar o bé a disminuir el seu benestar. La influència del temperament ens permet indicar que el benestar psicològic presenta influències en la mateixa composició genètica, i com a conseqüència, les influències biològiques són un altre dels predictors del benestar psicològic.

8. **Satisfacció residencial:** entès com el resultat afectiu, una resposta emocional o una conseqüència de caire positiu que prové d'establir comparacions entre l'ambient residencial i la situació del subjecte.

La felicitat està influïda també per la discrepància entre el que succeeix i les expectatives. Si una persona espera molt d'un esdeveniment i la realitat està per sota de les expectatives, pot sentir-se frustrada. En general, assolir objectiu és font de felicitat sempre i quan hi hagi una bona percepció de probabilitat d'assolir-ho. Hi ha dos factors en l'avaluació de la vida: l'afectiu i el cognitiu. La dimensió afectiva es refereix a com són de satisfactòries les emocions que experimentem habitualment. La dimensió cognitiva es refereix a una avaluació subjectiva del grau en què s'han aconseguit les aspiracions.

La dimensió afectiva i la cognitiva poden estar interrelacionades. Hi ha evidències que els estats afectius afecten als processos cognitius .És a dir, quan un està alegre tendeix a dir que està més satisfet que quan està trist. Així com també els processos cognitius també poden condicionar els estats afectius (Alsinet, 2000).

En relació a **l'autoestima**, podem dir que és el concepte que un es forja d'un mateix. Uns vénen programats en l'equipatge genètic que portem al món; els altres es configuren en els vincles afectius que creem durant la infància i de les experiències que vivim. Un entorn familiar i escolar segur, afectiu i estimulant nodreix els pilars naturals d'un "jo" sa en els nens/es. Al

contrari, sota condicions d'incertesa, abandonament i penúria extrema, es dany aquests suports i es distorsiona la idea que els petits es formen d'ells mateixos. Altres factors que també influeixen en la nostra identitat són les opinions que tenen de nosaltres les persones que considerem importants; la nostra percepció de valoració que fa el medi social en què vivim de les nostres aptituds i característiques físiques, mentals i relacionals; i l'impacte que tenen en nosaltres i en la resta la imatge pública que presentem. És a dir, la majoria dels aspectes del concepte de nosaltres mateixos depèn de com som avaluats pels altres (Rojas, 2007).

L'autoestima és un dels trets que presenta més força a l'hora de predir el benestar psicològic de les persones. Així com també del nivell de satisfacció de vida, ja que l'autoestima decau quan la gent no se sent feliç. La baixa autoestima constitueix un obstacle per a la felicitat, ja que impedeix els compromisos sense conflictes. La clau de la pau interior i la vida feliç és una autoestima alta, ja que es troba darrere de tota bona relació amb els altres. (Corkille, 2007). Per tant, tenir una bona autoestima és la base pel nostre equilibri emocional (Barrabés, Muñiz i Silvente, 2005).

Les persones que es valoren a si mateixes prefereixen centrar-se amb les seves capacitats o virtuts potencials i no s'obsessionen amb les seves limitacions o defectes. Com a resultat, dediquen més esforços a les coses que se'ls dóna bé i, per tant, es fan més resistents i menys predisposats a tirar la tovallola. Les persones que es valoren, tendeixen també a sentir-se valorades pels altres, a mantenir-se vinculades al grup social amb el qual conviuen, desitgen quedar bé davant d'elles mateixes i dels altres i estan predisposades a progressar, a millorar la seva condició i a superar-se. Per tant, són persones que acostumen a emprendre amb optimisme projectes socialment constructius i es marquen metes i objectius que es puguin arribar (Rojas, 2007).

Els pilars d'una bona autoestima (Barrabés, Muñiz i Silvente, 2005) són:

1. Conèixer com hem arribat a ser com som.

2. Abandonar les creences que ens diuen que no podem canviar.

3. Creure que podem arribar a les nostres metes, abans i tot d'arribar-hi.

4. Localitzar els pensaments inoperants i desmotivadors i buscar aquelles formes de pensar i d'actuar (estratègies) que als altres resultin inútils i exitoses.

Tenir una bona autoestima permet també controlar raonablement el propi programa de vida. Per tant, està comprovat que existeix una connexió entre l'alta autoestima saludable i la satisfacció de vida en general de les persones. Concretament, els homes i les dones, indiferentment l'edat

que tinguin, que s'agraden i s'accepten a ells mateixos, acostumen a sentir-se raonablement feliços. No obstant això, la relació d'autoestima i felicitat no és una relació unidireccional senzilla i clara de causa-efecte. La relació de l'autoestima és una relació de companyia on la felicitat sempre va de la mà amb l'autoestima saludable. Però, la bona autoestima també pot acompanyar persones que no són felices per causes de desgràcies imponderables (malestar, dolor, pèrdues...). Ara bé, entendre les claus de l'autoestima, la seva construcció, els seus ingredients i el seu paper en la nostra satisfacció amb la vida en general és una inversió molt segura i molt rendible. (Rojas, 2007).

Quan la persona té una bona autoestima, sap dir "no". Segons els especialistes, la baixa autoestima està relacionada amb una distorsió del pensament. Una de les raons d'aquesta distorsió podria ser que la persona tingués unes expectatives massa altes del que hauria de ser; també podria ser fruit d'una dependència excessiva en relació amb la valoració dels altres. Aquestes persones acostumen a ser molt perfeccionistes amb elles mateixes, molt exigents amb el que haurien de ser o aconseguir i el feedback que reben del món exterior sempre està per sota del que necessiten per sentir-se segures i satisfetes i, com a conseqüència, s' afecta el grau de felicitat i benestar (Hernàndez, 2010). És, per tant, fonamental per a una bona autoestima i relació saludable amb els altres, que aprenguem a decidir per nosaltres mateixos i comunicar amb claredat els nostres desitjos i opinions. Que sapiguem ser assertius, respectar-nos i fer saber el que pensem i sentim, actuar com a éssers lliures, autèntics i coherents sense perjudicar l'altre i saber estimar i deixar-se estimar.

Fent referència a l'etapa de la infància, l'autoestima és el factor que decideix l'èxit o el fracàs de cada infant com a ésser humà. El concepte que el nen té de si mateix influeix en l'elecció dels seus amics, en la forma en què es comporta amb els altres, en la classe de persona amb qui es casarà i en com serà de productiu el seu futur. Afecta a la seva creativitat, la seva integritat i la seva estabilitat i decideix si ha de ser conductor o seguidor. El seu sentiment del propi valor constitueix el nucli de la seva personalitat i determina la manera com utilitza les seves aptituds i habilitats. L'actitud envers un mateix pesa de forma directa sobre la forma en què viurà totes les etapes de la seva vida (Corkille, 2007).

Però com es pot ser compatible i ser feliç tenint en compte els desastres que ens envolten? Com és possible ser feliç i mantenir un compromís social que pot portar a assumir greus riscos? La resposta no és fàcil però cal tenir en compte la combinació d'un conjunt de factors, entre els quals està: l'autoconeixement, l'autoacceptació, l'autoestima, el control emocional, el treball vocacional i un conjunt d'habilitats (de vida, socials, d'enfrontament, de transformació, etc.) que constitueixen els continguts bàsics de l'educació emocional (Bisquerra, 2008).

En relació a la **motivació**, és fonamental aprendre a mantenir una actitud de motivació davant la vida. Hi ha la necessitat de l'ésser humà de perseguir-hi un objectiu , una raó o una motivació, fins i tot amb les pitjors condicions. Tenir una meta personal (o diverses al llarg de la vida), dóna sentit a la nostra existència i ens motiva per continuar davant malgrat els contratemps. Hem de mantenir una visió de futur, projectes, motivacions; al contrari, arribarem a abandonar-nos. Si busquem un sentit a la vida, aleshores podem arribar a conceptes com la responsabilitat en l'actitud enfront de la vida, de gran repercussió en l'educació emocional (Frankl, 2005).

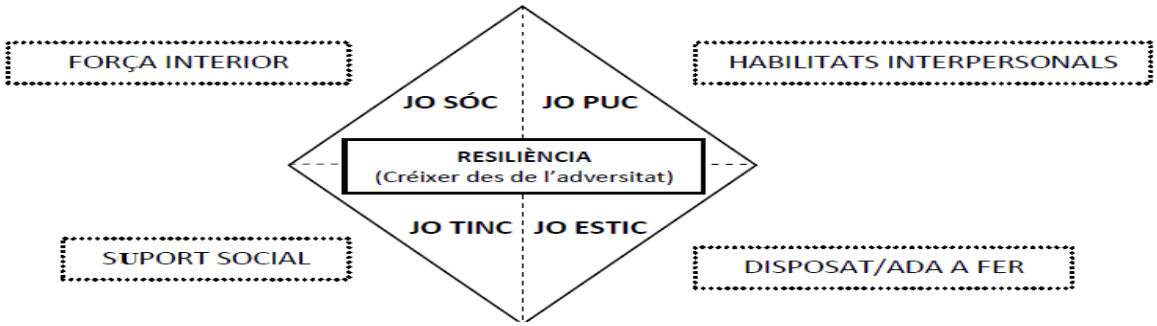
La resiliència: és un procés dinàmic que implica una adaptació personal i social positiva malgrat l'exposició a riscos molt significatius. Segons Luthar (2006), els factors resilients són: bona competència social, intel·ligència media o superior, temperament fàcil, control intern, bon nivell d'autoestima i confiança en un mateix, buscar suport dins i fora de la família, humor i optimisme vital, enfrontament adequat dels problemes, gestió d'autonomia personal, planificació del futur, etc.

Per tant, podem dir que la resiliència és la capacitat d'enfrontar-se i superar les adversitats, és una competència bàsica de la vida que pot ser apresa. Als programes pel desenvolupament de la resiliència, s'ensenya a pensar de manera realista, flexible, optimista, assertiva, prendre decisions, relaxació, intel·ligència emocional i competències emocionals (Bisquerra, 2008).

Quan deixem de veure els problemes com a obstacles i els veiem com a oportunitats, serà la millor manera per enfrontar-nos a les situacions difícils. Els problemes, les contradiccions, les dificultats... a la llarga són el que ens ensenya i ens fa ser més forts un cop els hem superat. Cal acceptar els problemes i expressar les emocions, ja que formen part de la nostra vida. L'acceptació ens permet analitzar la situació i veure quines noves oportunitats ens ofereix (Barrabés, Muñiz i Silvente, 2005).

La tolerància a la frustració és una de les característiques de les persones amb resiliència. La diferència entre una persona que té un alt nivell de tolerància a la frustració i la que la té baixa és que la primera és capaç de creure que pot superar l'adversitat.

Segons Henderson (2006), una persona resilient necessita 4 factors: conèixer i creure en la força interior (jo sóc); en les habilitats interpersonals (jo puc); necessita de suport social (jo tinc) i ha d'estar disposat/da a fer per superar l'adversitat (jo estic).



Font: LOBO, M. (2012).

Empoderament: procés pel qual grups socials tradicionalment marginats de la presa de decisions reben els mitjans per augmentar la seva força política i econòmica.

Segundo Moyano[1], a la conferència inaugural de les VII Jornades Posem en Joc l'educador/a "Apoderament de l'educador/a" comenta que l'apoderament no és un punt de partida sinó un lloc d'arribada. No és una qualitat innata sinó que s'aconsegueix ja que és un procés de construcció que necessita uns fonaments. Per tant, per apoderar primer cal apoderar-se.

El concepte d'apoderament són les accions dutes a terme per enfortir, per donar poder als individus i comunitats amb la finalitat d'augmentar el seu poder sobre els recursos i les decisions que afecten les seves vides. Un poder relacionat amb la possibilitat, entès com la capacitat de dirigir la conducta, com la probabilitat d'imposar la pròpia voluntat encara que sigui contra tota resistència.

L'apoderament ens enforteix, un enfortiment que té la finalitat d'augmentar la presència i capacitat de decisió. Afecta a la percepció de la pròpia tasca, per tant, cal valorar entre els límits i les possibilitats.

L'experiència ens serveix per fer-nos pensar, per poder-nos empoderar. Apoderar-se en el sentit d'enfortir-se i establir nexes i posar en valor el nostre saber.

2.3. Principals teories de les escoles de la psicologia

2.3.1. Definició educació

Si busquem la definició d'educació al diccionari, hi trobarem que és la transmissió de coneixements, actituds, valors o formes de cultura. Educar a algú significa ajudar-lo a

[1] Veure referència a la bibliografia

desenvolupar les seves facultats físiques, morals i intel·lectuals. Acompanyar-lo en el seu procés de desenvolupament i aprenentatge.

Segons Bisquerra (2008), la finalitat de l'educació és el ple desenvolupament de la personalitat integral de l'individu. En aquest desenvolupament, podem distingir com a mínim dos grans aspectes: el desenvolupament cognitiu i el desenvolupament emocional. Actualment, el rol del professor ha deixat de centrar-se únicament amb la transmissió de coneixements ja que la dimensió de suport emocional del professorat en el procés d'aprenentatge passa a ser essencial.

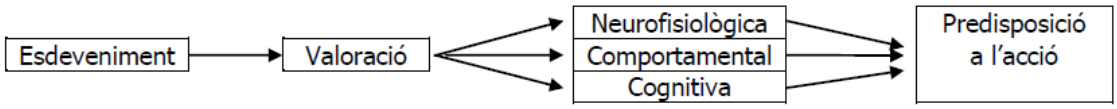
L'Informe a la UNESCO de la Comissió Internacional sobre l'Educació per al segle XXI (Delors, & alt. 1996) assenyala que per fer front als nous desafiaments del segle XXI es fa imprescindible assignar nous objectius a l'educació. Per tant, l'educació s'ha d'organitzar al voltant de quatre pilars: aprendre a conèixer; aprendre a fer; aprendre a viure junts i aprendre a ser. Els dos últims pilars tenen molt en comú amb l'educació emocional. A aquests quatre pilars podríem afegir-li un cinquè, el qual seria saber esperar, tenir la capacitat de deixar que les coses madurin i tinguin el seu procés.

Per molts professionals i intel·lectuals, el fet de conèixer-se a un mateix ha estat un dels objectius de l'ésser humà i ha d'estar present a l'educació. Dins d'aquest autoconeixement, un dels aspectes més importants és la dimensió emocional. Conèixer les pròpies emocions, la relació que aquestes tenen amb els nostres pensaments i comportaments, hauria de ser un dels objectius de l'educació. L'educació és un procés caracteritzat per la relació interpersonal. Una relació la qual està impregnada de fenòmens emocionals i, per tant, és imprescindible aquesta educació emocional.

Els factors educatius són rellevants a la gestió de les emocions i treballar la triple dimensió del propi coneixement -la del seu control en l'expressió, així com la comprensió i resposta de les emocions dels altres- fa que tots hi guanyem i nosaltres mateixos siguem una mica més feliços.

2.3.2. Definició d'emoció

Una emoció és un estat complex de l'organisme caracteritzat per una excitació o pertorbació que predisposa a una resposta organitzada. Les emocions es generen habitualment com una resposta a un esdeveniment extern o intern (pensament, dolor, etc.). Contínuament estem rebent estímuls que ens provoquen emocions.



Font: Grup de recerca en Orientació Psicopedagògica (Rafael Bisquerra)

L'autora Cabero (2008), al llibre *Coaching emocional*, ens parla de la importància de les emocions. Segons l'autora, les emocions ens aporten: informació del que realment és rellevant per a nosaltres; ens parlen de nosaltres i ens donen informació valuosa respecte a qui som, com som i què valorem de la vida; cal que escoltem i comprenguem les nostres emocions per tal de poder desenvolupar el nostre autolideratge; les emocions motiven conductes ja que darrere de cada conducta sovint s'amaga una emoció o una suma d'emocions; ens ajuden a decidir i a prioritzar perquè moltes de les decisions vitals que prenem estan sotmeses a la veu de les emocions, és a dir, les emocions sovint marquen la trajectòria del que volem i no volem, i així anem decidint amb qui i amb què volem comprometre'ns. Les emocions ens activen davant la vida, ens fan protagonistes, i és per això que vivim conflictes, perquè hi ha coses que ens importen. No obstant, les emocions poden arribar a afectar la nostra salut quan esdevenen emocions negatives cròniques així com poden afectar els processos cognitius en funció de la intensitat d'aquesta.

2.3.3. Educació emocional

Entenem l'educació emocional com un procés educatiu, continu, dinàmic i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament de les competències emocionals -element essencial del desenvolupament integral de la persona- a fi de capacitar per a la vida. Tot això té com a finalitat augmentar el benestar personal i social. Aquesta educació emocional té un enfocament del cicle vital i es proposa optimitzar el desenvolupament humà -el desenvolupament personal i social, és a dir, el desenvolupament de la personalitat integral de l'individu-. Per tant, segons Bisquerra (2008), hem de veure l'educació emocional com una forma de prevenció primària inespecífica. Una prevenció que té l'objectiu de minimitzar la vulnerabilitat de la persona a determinades disfuncions (estrès, depressió, impulsivitat, agressivitat, etc.) o prevenir que apareguin. A més, mitjançant l'educació, s'intenta també maximitzar les tendències constructives i minimitzar-ne les destructives. Per això, es proposa el desenvolupament de competències bàsiques per la vida.

Hem d'ensenyar i aprendre a gestionar les nostres emocions per tal de millorar el nostre benestar. Cal trobar un equilibri entre el cervell cognitiu (la part més racional, controladora dels nostres pensaments i poc emotiva) i el cervell emocional (la part més inconscient, on sorgeixen

les emocions i on es controla el funcionament dels nostres mecanismes biològics del nostre cos). En moltes situacions, les nostres emocions són tan intenses que se'ns imposen i ens bloquegen, trencant l'equilibri i col·laboració entre el cervell cognitiu i l'emocional ja que les emocions col·lapsen la capacitat per enfrontar-se al problema. Per tant, tenint en compte el prejudici per a la nostra salut que pot suposar el desequilibri emocional, hem de valorar la gran importància de cuidar els nostres sentiments i emocions tant com el nostre cos per tal de prevenir malalties i situacions negatives per a la persona que podrien ser desordres vinculats a l'estrès com problemes per agafar el son, inquietud, dificultats en la digestió, dolor i rigidesa, cicatrització de ferides, constipats, grips, etc. Conèixer-se a un mateix és la premissa bàsica per al nostre equilibri emocional: conèixer les nostres emocions és donar el primer pas per controlar-les i evitar que arribin a afectar negativament la nostra salut. D'aquesta manera, guanyem en la capacitat d'adaptació enfront les situacions amb les quals podem trobar-nos (Barrabés, Muñiz i Silvente, 2005).

Mitjançant l'educació emocional, es poden aprendre eines per afrontar el dia a dia de les nostres vides. Gràcies a aquesta competència emocional, podrem saber i expressar com ens sentim i com se senten els qui ens envolten, quina és la millor manera d'expressar-ho i què podem fer amb el que sentim, és a dir, com podem gestionar les nostres emocions i com poder expressar-les de manera adequada. A més a més, l'educació emocional ens genera recursos per poder evitar o sortir-nos-en de les emocions negatives com la tristesa o la ràbia i aconseguir ser capaços de generar-nos emocions positives com l'alegria o la il·lusió. La regulació emocional afavoreix també la interacció social.

Si adquirim competències emocionals, aleshores podrem aconseguir tenir una bona autoestima i una actitud positiva davant la vida, a ser responsables dels nostres actes així com a mantenir bones relacions amb altres persones. Un dels objectius que cal treballar a l'escola i, sobretot, a la família és la consciència emocional ja que aquest és el primer pas per treballar l'educació emocional. És fonamental poder saber què ens passa per dins i, per fer-ho, necessitem guanyar vocabulari emocional. Segons Bisquerra (2009), les emocions juguen un paper essencial en les relacions interpersonals i, per tant, en els conflictes i la seva resolució. Així doncs, treballar les emocions significa treballar per aconseguir una millor convivència.

L'educació emocional té com a repte ensenyar a ser feliç. Existeix una relació directa entre comportament i emoció. Les expressions del rostre reflecteixen els estats emocionals però la relació es pot fer a la inversa, a través de l'aprenentatge, és a dir, si augmentem la consciència

de les nostre expressions facials, podem modular de manera semivoluntària els nostres estats emocionals. L'autocontrol del comportament de la cara pot ser decisiu per tal d'influir sobre la

reactivitat emocional i ,per tant, la consciència emocional esdevé una raó més de les moltes fonamentals per treballar-la.

Cabero (2008) ens explica que, quan la persona lidera (gestiona) les seves competències emocionals, està autoliderant-se emocionalment i la vida esdevé més senzilla, la qual cosa li permet assolir objectius amb major facilitat. L'educació emocional s'encarrega del desenvolupament de les competències emocionals ja que és el procés educatiu pel qual la persona desenvolupa a consciència les seves competències emocionals.

Les competències emocionals són la suma de coneixements, capacitats i habilitats dirigides a aprendre a ser, aprendre a conviure i aprendre a viure la vida així com aprendre a esperar. Les competències emocionals ens faciliten una relació positiva amb nosaltres mateixos i amb les nostres emocions -competències emocionals intrapersonals-; una relació positiva amb els altres -competències emocionals interpersonals-; i una relació positiva amb les circumstàncies -competències de vida i benestar-. Les competències emocionals es classifiquen per tant, en competències personals, socials i de vida.

Uns dels aspectes fonamentals a treballar dins de l'educació emocional és **l'empatia**. L'empatia és la capacitat de compartir els sentiments de l'altre i, per tant, poder-se ficar al lloc de l'altre. Si sabem com se senten els altres, les possibilitats d'una interacció positiva són més elevades. Sovint el llenguatge corporal i el to de veu transmeten les nostres emocions de manera més efectiva que les paraules però no sempre és fàcil expressar ni entendre les emocions per la qual cosa n'és important el treball.

- **Intel·ligència emocional**

Segons Howard Gardner a la seva obra "*Las inteligencias múltiples*" (2012) , la intel·ligència és l'habilitat necessària per a resoldre problemes o per a elaborar productes que són importants en un context cultural o en una comunitat determinada. Cada intel·ligència, a més, s'activa a partir de diversos tipus d'informació presentada de manera interna o externa. D'aquesta manera, es distingeix **set** intel·ligències: **intel·ligència musical** (capacitat de distingir bé els sons i tenir sentit del ritme); **intel·ligència cinètico-corporal** (habilitat física, que inclou una bona coordinació i equilibri); **intel·ligència lògico-matemàtica** (capacitat per al càlcul i el raonament abstracte que relacionat amb la capacitat lingüística ajuden a la deducció i al pensament científic); **intel·ligència lingüística** (l'habilitat pels idiomes, per comunicar-se verbalment i entendre textos o discursos aliens i bona memòria); **intel·ligència espaial** (capacitat de veure objectes a la ment, manipular-los i tenir una idea realista de la seva mesura i característiques així com l'habilitat d'orientar-se en l'espai i no tenir problemes de lateralitat); **intel·ligència interpersonal** (l'habilitat per relacionar-se amb els altres; empatia, sociabilitat i l'extraversió);

intel·ligència intrapersonal (capacitat de tenir un bon autoconeixement, tendència a la reflexió).

El conjunt de les intel·ligències interpersonal i intrapersonal són l'objecte d'estudi i treball de l'educació emocional; per tant, la Teoria de les Intel·ligències Múltiples i l'educació emocional tenen una gran relació.

Així doncs, Gardner considera la intel·ligència no com una cosa unitària sinó com un conjunt d'intel·ligències diferents i independents. La part acadèmica ja no ho és tot; es pot aconseguir èxit en diferents camps i per cada un es necessita un tipus d'intel·ligència diferent. Totes les persones tenim totes les intel·ligències en major o menor grau. I totes són importants. La intel·ligència és considerada com una capacitat i, per tant, és una destresa que es pot desenvolupar a partir del potencial genètic de cadascú, segons l'ambient on ens trobem, l'educació rebuda, les experiències viscudes, etc.

Dins del treball de les emocions, cal treballar per adquirir intel·ligència emocional. La intel·ligència emocional és la capacitat per comprendre les emocions i resoldre els problemes relacionats amb aquestes emocions. Les claus per desenvolupar una bona intel·ligència emocional es troben en tres habilitats:

- Conèixer i identificar les nostres emocions i les dels qui ens envolten.

- Aprendre a controlar-les.

- Regular la nostra vida emocional.

	Jo	*Els altres*
	AUTOCONSCIÈNCIA	CONSCIÈNCIA SOCIAL
Consciència emocional	- Consciència emocional - Autoconeixement - Autoconfiança	- Empatia - Consciència organitzacional - Orientació al servei
	AUTOGESTIÓ	COMPETÈNCIES SOCIALS
Gestió emocional	- Autoregulació - Adaptabilitat - Orientació al treball - Iniciativa	- Desenvolupament dels ***altres*** - Lideratge - Influència - Comunicació - Catalitzador del canvi - Gestió de conflictes - Construcció de llaços - Treball en equip - Col·laboració

Bisquerra, 2009;130

Per tant, podem dir que la intel·ligència emocional consisteix, en definitiva, a aprendre a treure'n el màxim profit i reconduir-les quan siguin font d'inestabilitat per poder prendre decisions en funció del que veritablement ens importa. Cal trobar un punt mig entre la reflexió i l'emoció, entre la frivolitat (o tirania de la raó) i la impulsivitat (o tirania de l'emoció). És a dir, la intel·ligència emocional ens ajuda a trobar l'equilibri entre emoció i raó (Barrabés, Muñiz i Silvente, 2005).

Segons Goleman (2006), un dels principals impulsors d'aquesta concepció de la intel·ligència, per desenvolupar una bona intel·ligència emocional és necessari seguir els següents passos:

- **Conèixer-se a un mateix**: hem de ser capaços de reconèixer les pròpies emocions. Cada sentiment és vàlid i té el seu propi significat; no es tracta d'anul·lar o d'amagar-ho, sinó de saber mantenir l'equilibri, és a dir, de mantenir l'emoció adequada en consonància amb cada circumstància.

- **Assumir les decisions personals**: és necessari saber si determinades accions estan governades pel sentiment o pel pensament. Hem d'analitzar les pròpies decisions i les seves conseqüències.

- **Dominar els sentiments**: parlar amb un mateix i veure què hi ha darrere de les emocions, buscar formes de dirigir la por, la tristesa o la ira, però també l'eufòria o l'entusiasme.

- **Reconduir l'estrès**: per aconseguir-ho, cal aprendre exercicis i tècniques de relaxació, visualització, etc., encaminat a relativitzar l'efecte del cansament.

- **Empatia:** hem de ser capaços de posar-nos al lloc de l'altre, entendre les seves emocions des de la seva pròpia perspectiva, valorar les diferents maneres de sentir les coses.

- **Comunicació**: desenvolupar la capacitat de parlar dels sentiments, aprendre a escoltar, a fer preguntes i a respondre-les. Parlar des d'un mateix, des de l'interior, sense censures.

- **Obrir-se cap als altres, confiar amb les relacions**: cal identificar quin és el moment de parlar dels sentiments més profunds.

- **Intuïció**: identificar senyals a les reaccions emocionals de nosaltres mateixos i dels altres.

- **Autoacceptació:** és necessari sentir-se bé amb un mateix, acceptar-se tal i com un és.

- **Assertivitat**: afirmar els nostres interessos i desitjos sense ser agressius ni passius.

- **Treballar en equip**: hem de ser capaços de cooperar amb els altres.

- **Solució de conflictes**: aprendre a solucionar conflictes de manera pacífica, amb arguments i escoltant totes les parts.

- **Competència emocional:**

El desenvolupament de les competències emocionals és l'objectiu de l'educació emocional. Aquestes competències es basen en la intel·ligència emocional, però integren elements d'un marc teòric més ampli.

El GROP (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica), entén que la competència emocional es pot agrupar en cinc blocs: competència per la vida i el benestar; consciència emocional; competència social; regulació emocional i autonomia emocional.

- Consciència emocional:

L'entenem com la capacitat de percebre, identificar i posar nom als sentiments i emocions pròpies i dels altres que sorgeixen al dia a dia. Significa conèixer la gran varietat d'emocions, comprendre-les a través de les situacions i de l'expressió d'aquestes (comunicació verbal i no verbal). És a dir, significa prendre consciència de les emocions en el moment en què ens relacionem amb les altres persones i amb objectes.

- Autonomia emocional:

Competència àmplia que inclou l'autoestima, l'autoconfiança, l'automotivació, l'autoeficàcia emocional, l'actitud positiva davant la vida, la responsabilitat, la capacitat per analitzar críticament les normes socials, la capacitat per buscar ajuda i recursos, la capacitat per avaluar críticament els missatges que rebem, la capacitat per afrontar situacions adverses, etc. L'autonomia emocional afavoreix la capacitat d'autogenerar les emocions convenients en el moment oportú, la qual cosa és molt difícil en situacions crítiques. És una competència que facilita que la persona tingui una imatge positiva de si mateixa; que valori les seves pròpies capacitats i limitacions; que s'estimi tal com és; que descobreixi la seva pròpia identitat personal i social; que adopti uns valors i sigui capaç de defensar-los i difondre'ls; que sigui capaç d'expressar el que sent cap a ell/a mateix/a i cap als altres; que sigui capaç d'afrontar situacions adverses i confiï en les seves pròpies possibilitats; que busqui ajuda i recolzament quan ho necessiti, etc.

Ser autònom emocionalment implicar tenir la responsabilitat de respectar els altres (empatia) i desenvolupar habilitats socials positives (competència social).

- Regulació emocional:

Consisteix a prendre diferents decisions tant per enfrontar-se al repte de les situacions presents com per preparar-se pel futur. Això aporta autopreparació, una via cap al creixement personal, i una sèrie d'estratègies a les quals es pot recórrer quan es desitgi perquè proporcionen, a qui els utilitza, el poder d'elegir com sentir-se. Per regular les emocions, és important: escollir (identificar, crear o personalitzar) el procés de disciplina emocional que es vol utilitzar; posar en pràctica aquest procés a l'hora d'enfrontar-se als problemes en el terreny laboral o personal que provoquen sentiments intensos; escollir l'estratègia adequada (opcions) per aplicar la disciplina emocional amb l'objectiu d'influir de forma constructiva a les reaccions davant les situacions que provoquen sentiments intensos, així com per contribuir a la creació de sentiments futurs constructius i saludables.

Tenir una bona regulació emocional és essencial per tal d'interactuar correctament amb les altres persones. No únicament aquesta regulació emocional enriqueix la vida present, sinó que permet portar un estil de vida revitalitzant que evita que un no se senti sense forces i desgastat. Permet actuar de forma constructiva amb els sentiments -i hi col·labora amb creació-; a més, pot contribuir àmpliament al grau d'eficàcia a l'hora d'enfrontar-se als problemes, a les interaccions i les relacions amb els altres, i en el creixement personal per aconseguir un potencial més complet (Manz, 2003).

- Competència social:

Capacitat per tal de mantenir bones relacions amb altres persones. Això implica dominar les habilitats socials (escolta activa, ser cordial i atent, etc.); capacitat per a mantenir la comunicació afectiva (saber què dir i com dir-ho); respecte; actituds prosocials (actitud d'amabilitat i respecte); assertivitat (mantenir un comportament equilibrat entre l'agressivitat i la passivitat); prevenció i solució de conflictes (capacitat per identificar, anticipar-se o afrontar resolutivament conflictes socials i problemes interpersonals); capacitat per gestionar situacions emocionals (habilitat per reconduir situacions emocionals molt presents que requereixen una regulació).

- Competències per la vida i el benestar:

Capacitat per adoptar comportaments apropiats i responsables per tal d'afrontar satisfactòriament els reptes diaris de la vida - ja siguin personals, professionals o socials-, així com les situacions excepcionals amb les quals es va ensopegant. Ens permeten organitzar la nostra vida de manera sana i equilibrada, facilitar-nos experiències de satisfacció o benestar. Cal ser realistes a l'hora de fixar objectius, prendre decisions, saber buscar ajuda i recursos,

esdevenir membre actiu, responsable i crític... A més, cal tenir la capacitat per gaudir de manera conscient del benestar subjectiu i procurar transmetre-ho als altres així com tenir la capacitat per generar experiències òptimes a la vida professional, personal i social.

2.3.4. Psicologia positiva

Segons Bisquerra & alt. (2008), fins a la dècada del 2000, les emocions positives han estat absents en els investigacions científiques. A partir del 2000 amb el sorgiment de la psicologia positiva, les seves aportacions van ser fonamentals i són el foment de l'acció educativa. Aquest nou corrent, la psicologia positiva, sorgeix del psicòleg Martin Seligman i proposa millorar la qualitat de vida i el benestar emocional; prevenir l'aparició de trastorns mentals i psicopatologies; desenvolupar competències emocionals que preparen per a la vida (Bisquerra, 2009).

La psicologia positiva se centra en el significat dels moments feliços i infeliços i, sobretot, de les fortaleses i virtuts que es manifesten i que atorguen una qualitat determinada a la vida. No és suficient obtenir plaer fàcil i ràpid per ser feliços ja que els sentiments positius més genuïns es basen en aquells que tenen a veure a posar a la pràctica les nostres fortaleses i virtuts (Seligman, 2012).

Fent referència a les fortaleses, Seligman les descriu com a una sèrie d'aptituds psicològiques i comportamentals que aporten la felicitat. Aquestes condicions psicològiques serien: l'autoacceptació i l'autoestima, les relacions positives amb els altres, l'autonomia, una sensació de control sobre l'entorn, objectius en l'existència i el desenvolupament personal (André, 2003). Les fortaleses impliquen voluntat, elecció, esforç i determinació.

2.3.4.1. Teoria del Flow

Dins de la psicologia positiva, trobem un nou corrent anomenat *Flow*. Csikszentmihalyi n'és l'autor, corrent sorgit l'any 1975. Aquest teoria defensa el fet que les persones felices tendeixen a estar interessades i compromeses amb el seu entorn. Un exemple d'aquesta afirmació és l'autor Bertrand Russell, el qual va escriure *La conquesta de la felicitat*, i paral·lelament va ser una de les persones més compromeses amb els Drets Humans, jugant un paper fonamental en Amnistia Internacional.

Csikszentmihalyi parla de l'experiència òptima, la qual es refereix a les circumstàncies en què sentim una espècie d'alegria, un profund sentiment de felicitat, que s'havia estat buscant i desitjant durant molt temps i que es converteix en un referent de com ens agradaria que fos la nostra vida. L'experiència òptima no és el resultat d'un enfocament hedonista de la vida o de la filosofia *carpe diem.* Una experiència òptima és alguna cosa que fem per tal que succeeixi. Per

tant, aquesta experiència depèn de la capacitat de controlar el que es produirà en la nostra consciència moment a moment. Normalment, és el resultat d'un esforç voluntari per tal d'aconseguir alguna cosa que valgui la pena, com per exemple, el pintor que barreja colors a fi d'aconseguir realitzar una obra o l'escriptor que combina lletres per escriure una novel·la...

No obstant això, hi ha dos obstacles greus que dificulten aquest fluir: la frustració i la insatisfacció crònica. La frustració està present al llarg de la nostra vida. Ens proposem unes metes, uns objectius, ens il·lusionem amb elles... Tanmateix, les nostres aspiracions es veuen frustrades per causes alienes a la nostra voluntat. Ara bé, quan alguna de les nostres necessitats està temporalment coberta, immediatament comencem a desitjar-ne més. La persona humana és insaciable. Únicament el control directe de l'experiència i l'habilitat per trobar felicitat moment a moment a tot el que fem pot superar els obstacles al camí cap a l'experiència del fluir (Bisquerra, 2008). Si som o no feliços, depèn de la nostra harmonia interna.

Csikszentmihalyi també relaciona el concepte de resiliència amb el fluir. La forma com les persones responen a les tensions és el que determina si van a treure profit de la mala sort o van a sentir-se malament. Hi ha persones que han patit molt i que no únicament han sabut sobreviure i superar els problemes sinó que han estat capaces de gaudir plenament de les seves vides. D'això, se'n diu **resiliència**. És una capacitat. L'habilitat de transformar les situacions, la flexibilitat, la perseverança i les defenses madures-permeten esdevenir resilient, i així, arribar a fluir. Tenir l'habilitat de transformar les situacions negatives en reptes requereix d'una autoconfiança, de saber enfocar l'atenció al món que ens envolta i de descobrir noves situacions. Tot això pot portar a desembocar cap a una nova percepció de la realitat que permet descobrir que el més important és ajudar l'altra persona i no pas guanyar-la; o que és més agradable parlar amb els fills/es que ser l'amfitrió d'una personalitat. És a dir, quan la persona és capaç de transformar les experiències i situacions negatives en fluir i quan és capaç de canviar les amenaces i potenciar-les en reptes agradables, esdevé una persona autolítica (una persona que té metes autònomes). La persona autolítica, definida per Csikszentmihalyi, ha de definir les seves metes, s'ha de sentir immers en l'activitat (estar implicat), ha de presentar atenció al que passa així com ha d'aprendre a gaudir de l'experiència immediata. És important treballar l'habilitat transformacional i la personalitat autolítica per tal de potenciar-les perquè podrà millor fer front a situacions de risc com l'atur, el divorci, pèrdues, malalties, accidents, jubilació, viudetat, etc. A més, un dels objectius de l'educació emocional és el desenvolupament d'habilitats que possibilitin a les persones transformar experiències de la vida en fluir.

Qualsevol meta pot servir per donar significat a la vida, sempre i quan tingui objectius clars, regles per l'acció i una manera de concentrar-se i implicar-se. L'educació emocional recull aquests suggeriments per tal d'integrar-les en propostes d'intervenció psicopedagògica.

2.3.4.2. Teoria de Vigotsky

La teoria de Vigotsky es basa principalment en l'aprenentatge sociocultural, és a dir, la persona aprèn al medi on es desenvolupa i, per tant, considera l'aprenentatge com un dels mecanismes fonamentals del desenvolupament en què el context ocupa un lloc central. L'aprenentatge i el desenvolupament són dos processos que interactuen. L'aprenentatge escolar ha de ser coherent amb el nivell de desenvolupament del nen/a. Vigotsky introdueix el concepte de "la zona de desenvolupament pròxim o potencial", la distància entre el nivell real de desenvolupament i el nivell de desenvolupament potencial. Per determinar aquest concepte, cal tenir presents dos aspectes: la importància del context social i la capacitat d'imitació. L'aprenentatge es produeix més fàcilment en situacions col·lectives i la interacció amb els pares facilita l'aprenentatge. Per la qual cosa, la interacció social es converteix en el motor del desenvolupament (Kozulin, 1994).

En resum, la teoria de Vigotsky és constructivista. Considera la persona com un subjecte actiu, el qual construeix el seu aprenentatge a partir de l'estímul del medi social. És important que hi hagi facilitadors i mediadors. Així doncs, l'aprenentatge està determinat pel medi en què es desenvolupa la persona i la seva zona de desenvolupament pròxim o potencial. La persona es construeix a partir de la interacció, on influeixen mediadors i factors que guien el/a nen/a a desenvolupar-ne les capacitats cognitives. El que el nen/a pugui realitzar per ell/a mateix i el que pugui fer amb el suport d'un adult, la zona de desenvolupament màxima és la distància que existeix entre un i l'altre (Baquero, 1997).

3. Part pràctica

3.1. Descripció del projecte

El programa d'educació emocional, que es presenta a continuació, pretén aconseguir ser un instrument de prevenció secundària per tal d'evitar que apareguin desequilibris emocionals. És a dir, les activitats d'aquest programa tenen com a objectiu principal educar emocionalment els infants i joves per tal de buscar que aquests sentin i aprenguin a manejar correctament les emocions i, com a conseqüència, es desenvolupin correctament. Les emocions formen part de la nostra vida, per tant, cal treballar i preparar els infants i adolescents per a la vida adulta, així com per al seu present. No és suficient prevenir i resoldre conflictes sinó que cal anar més enllà, cal enfortir les capacitats socio-emocionals. Per aconseguir-ho, cal proporcionar-los els recursos i les estratègies necessàries per enfrontar-se a les diferents experiències amb les quals es puguin trobar. És per això que totes les activitats que es presenten a continuació desenvolupen les habilitats intrapersonals i interpersonals que formen part de la intel·ligència emocional.

Les activitats d'aquest programa són de treball grupal. No obstant, aquestes intenten fomentar la reflexió individual. Per tant, és important que es desenvolupin les dinàmiques en rotllana ja que així els participants podran veure les seves cares i/o expressions. A més a més, si treballem en rotllana, aconseguirem una bona cohesió perquè ajuda al fet que ningú quedi en una posició de superioritat i permetrà veure'ns i escoltar-nos millor.

En totes les activitats, és imprescindible el respecte, la cooperació, la relació d'igualtat i la llibertat d'expressió sempre i quan sigui respectable. A més, també es motivarà als joves a participar, dialogar i a conèixer-se millor entre ells i a un mateix.

Mitjançant el joc, s'intenta fer reflexionar i integrar als nens i joves certs aspectes imprescindibles per tal d'aconseguir arribar als objectius marcats. El joc té com a funció principal procurar a l'infant el plaer moral del triomf per tal d'afavorir la seva personalitat; per tant, el joc és una activitat indispensable i molt important per als infants. El joc esdevé el millor mitjà d'intervenció perquè potencia i estimula la intel·ligència de l'infant, tenint en compte totes les àrees i en garanteix el desenvolupament integral. (Alegrí, 2010).

Per tant, aquest programa d'educació emocional dóna gran importància al joc ja que el considera com una tècnica motivadora mitjançant el qual el nen/a expressa i canalitza sentiments, creences, habilitats; a més, es comunica i deixa volar la imaginació i creativitat. Jugar comporta una satisfacció personal i és un acte social tot establint relacions socials i transmetent coneixements i ideologies. També, mitjançant el joc, la persona assimila unes regles, un respecte envers l'espai i els participants i regula les emocions i l'empatia.

Com que el programa se centra en les fortaleses i els talents dels infants com una via de potenciar les oportunitats i l'autoestima de cada un d'ells per tal d'aconseguir els objectius proposats, el programa buscarà promoure la participació i centrar-se a accentuar aquestes fortaleses en cadascuna de les activitats proposades.

Quant a l'avaluació, per tal de veure si els objectius proposats a treballar es compleixen o no, es realitzarà una avaluació en cada activitat realitzada. Durant la dinàmica, l'educador/a mitjançant l'observació directa avaluarà si s'estan complint o no els objectius i la manera com els nens i nenes estan duent a terme l'activitat. A més, amb l'observació directa, permetrà adaptar les intervencions a les necessitats concretes del grup i recollir informació sobre cada nen/a. Un cop acabada l'activitat, es passarà una petita graella per preguntar als infants què els ha semblat i com s'han sentit a l'activitat així com posteriorment l'educador/a respondrà a una sèrie d'ítems per acabar de valorar els objectius proposats i treballats a l'activitat. D'aquesta manera, es complementarà la participació i opinió directa i activa dels infants amb el punt de vista objectiu i subjectiu de l'educador/a.

3.2. Continguts

3.2.1. Conceptuals:

- Emocions i sentiments.
- Assertivitat i empatia.
- Diàleg. Comunicació verbal i no verbal.

3.2.2. Procedimentals:

- Reconeixement de les emocions bàsiques.
- Potenciació d'un estil assertiu en la resolució de conflictes.
- Assoliment d'un bon nivell d'empatia.

3.2.3. Actitudinals:

- Escolta activa.
- Acceptació.
- Interès.

3.3. Objectius

1. Gestionar les emocions

    1.1.Adquirir un major coneixement de les pròpies emocions.

    1.2.Identificar les emocions dels altres.

    1.3.Regular les respostes a les emocions.

    1.4.Desenvolupar l'habilitat per regular les pròpies emocions.

2. Potenciar l'autoestima

    2.1.Adoptar una actitud positiva.

    2.2.Desenvolupar la tolerància a la frustració.

    2.3.Desenvolupar la confiança amb un mateix.

3. Desenvolupar una major competència emocional en les relacions socials.

    3.1.Adquirir un comportament empàtic.

    3.2.Adquirir habilitats socials.

    3.3.Potenciar actituds de respecte i tolerància.

3.3.1. Justificació dels objectius del programa

- Expressió dels propis pensaments, sentiments i emocions amb claredat.

- Identificació de les pròpies emocions i de les dels altres.

- Regulació del comportament.

- Potenciació de les seves habilitats socials.

- Augment de les relacions interpersonals positives.

- Assoliment d'un bon nivell d'empatia.

- Desenvolupament d'una autoestima positiva.

- Valoració positiva de les pròpies capacitats.

-Augment del llindar de tolerància a la frustració.

-Disminució de l'ansietat i l'estrès.

- Potenciació d'un estil assertiu

- Assoliment de responsabilitats i compromisos.

3.4. Activitats

Per tal de fomentar la motivació i la participació dels infants, totes les activitats començaran a partir de la lectura d'una carta trobada en una capsa que porta escrit "obre'm i emociona't". En aquesta capsa, els infants hi trobaran una carta escrita per una persona misteriosa per atreure la seva curiositat. A la carta, s'explicarà l'activitat proposada. A més, la veu narrativa es dirigirà als infants preguntant-los coses, comentant aspectes de l'activitat anterior, etc. La carta estarà oberta a la imaginació de l'educador/a que dinamitzi l'activitat i en funció del que pot motivar al grup. En acabar l'activitat, els infants realitzaran mitjançant dibuixos, comentaris, etc. la valoració de l'activitat i el que vulguin comentar a la persona que ens escriu les cartes.

La carta d'una persona de fora permetrà que els infants es motivin pel fet que algú exterior els demana fer alguna cosa així com la seva col·laboració per aconseguir certs objectius proposats. D'altra banda, permet que primer de tot es faci una petita reflexió del que es farà, què s'aprendrà i un petit recordatori de la sessió anterior, ja que la persona que escriurà la carta farà un retorn de la valoració dels infants i del que ell ha observat omnipresent de l'activitat. Al final de l'activitat, la carta també ens servirà per valorar i comentar entre tots el que s'ha fet, què s'ha après i què s'emporta cadascú. Per tant, la carta no únicament permetrà que els infants esdevinguin membres actius i partícips del programa sinó que reflexionin i siguin conscients de les dinàmiques realitzades.

3.4.1. Activitat per infants

Sessió inicial

Activitat I	Expressat i escolta
Objectius	1.1. Adquirir un major coneixement de les pròpies emocions. 1.2. Identificar les emocions dels altres. 3.1. Adquirir un comportament empàtic.
Descripció de l'activitat	Compartir és comunicar. La comunicació genera i transmet emocions; per tant, l'acte de compartir esdevé una emoció i a la vegada genera noves emocions. Aquesta activitat es realitzarà als 10 minuts inicials de cada sessió on els nens i nenes faran una rotllana i de manera ordenada explicaran un aspecte positiu del dia i un aspecte negatiu. Juntament, explicaran com s'han sentit a les respectives situacions. A més a més, es treballarà per tal que tots s'escoltin a tots i es respectin i puguin conèixer l'altre així com comprendre el perquè de la seva actitud aquell dia. Aquesta activitat donarà peu a la lectura de la carta de la capsa i l'inici de cada activitat.
Espai/s	Sala amb cadires.
Material	Cadires
Personal	1 educador/a
Temporalització	10 minuts
Avaluació	S'avaluarà mitjançant una observació activa l'evolució de cada nen així com la seva capacitat d'expressió i reflexió.

Mòdul 1:

Sessió 1:

Activitat II	Bingo de les emocions
Objectius	1.2. Identificar les emocions dels altres.
Descripció de l'activitat	Es repartirà a cada infant una cartolina amb 9 emocions diverses. Cada un d'ells en tindrà de diferents. L'educador/a haurà d'anar traient emocions i els infants hauran d'identificar l'emoció i buscar-la a la cartolina. Qui la tingui l'ha de marcar i així anar-ho fent fins aconseguir tenir totes les emocions marcades. En acabar l'activitat, s'animarà als infants que expliquin quines emocions tenien a la cartolina per tal de veure si tots estan d'acord amb l'emoció que veuen o pensen que pot ser-ne una altra i justifiquin el perquè. Exemple: la imatge de la nena rient. Poden dir que l'expressió és d'alegria o timidesa o satisfacció en funció de les expressions facials que ells associïn a cada emoció.
Espai/s	Sala amb taules i cadires.
Material	Taula d'emocions (Annex I)
Personal	1 educador/a
Temporalització	1 hora
Avaluació	Veure Annex II

Sessió 2:

Activitat III	Endevina l'emoció
Objectius	1.2. Identificar les emocions dels altres.
Descripció de l'activitat	Per tal d'anar treballant i memoritzant les emocions treballades i facilitar-ne la identificació, aquesta activitat consistirà a observar i identificar les emocions expressades de cada participant. Utilitzant les emocions treballades a l'activitat anterior (el bingo emocional), es facilitarà a cada participant una emoció. El participant haurà d'expressar mitjançant la mímica a la resta del grup que haurà d'endevinar quina emoció s'està expressant.
Espai/s	Sala amb taules i cadires.
Material	Taula de les emocions del bingo (Annex I)
Personal	1 educador/a
Temporalització	1 hora
Avaluació	Veure Annex II

Sessió 3:

Activitat IV	D'emoció en emoció, l'identifico, la regulo i l'expresso...
Objectius	1.1. Adquirir un major coneixement de les pròpies emocions. 1.2. Identificar les emocions dels altres. 1.3. Regular les respostes a les emocions 1.4. Desenvolupar l'habilitat per regular les pròpies emocions.

Descripció de l'activitat	El joc consistirà en una oca. Els nens/es faran grups de tres i cadascú representarà una funció. Un del grup serà la fitxa humana que s'anirà desplaçant sobre el parxís a mesura que es vagi avançant. Els altres dos seran els encarregats de tirar el dau i llegir les targetes. No obstant, els tres membres del grup hauran de fer pinya i entre tots solucionar les incògnites i les tasques que se'ls vagin sorgint en funció de la casella on vagin caient. L'oca estarà representat per diferents emocions i preguntes on l'equip haurà de solucionar les incògnites presentades. Exemple: a les caselles amb interrogants, s'haurà de contestar una de les preguntes que hi ha a les targetes amb interrogant. Preguntes que faran explicar situacions i tipus d'emocions que ens podem anar trobant al llarg del dia. En una altra casella, es demanarà que es representi algun tipus d'emoció i dir el que li pot fer sentir aquella emoció. I una altra casella serà la casella de la reflexió, on l'equip haurà d'estar una partida sense tirar per tal de reflexionar sobre les emocions sorgides. És important fomentar la reflexió per saber gestionar i regular les emocions. L'oca intentarà fer sorgir emocions, motivar al grup a conèixer-se una mica millor, i facilitar la fluïdesa verbal i no verbal en la identificació i expressió de l'emoció.
Espai/s	Sala
Material	Oca de les emocions (Annex III)
Personal	1 educador/a
Temporalització	1 hora
Avaluació	Veure Annex II

Sessió 4:

Activitat V	Recordem i expressem les emocions
Objectius	1.1. Adquirir un major coneixement de les pròpies emocions. 1.2. Identificar les emocions dels altres.
Descripció de l'activitat	Per tal de tancar el mòdul i fer un recordatori del que s'ha treballat, aquesta activitat consistirà en un joc on mitjançant preguntes, els nens hauran d'anar endevinant i avançant fins arribar a la meta. Primer de tot, es dibuixarà al terra una línia amb diferents pòdiums on cada cop que un nen endevini una pregunta que es farà podrà anar avançant fins arribar al final. El nen que ha encertat més preguntes serà el que arribarà primer al final. L'educador/a haurà d'anar dinamitzant l'activitat, intentant que tots els nens participin i facilitant que tots arribin més o menys igual al final per tal d'evitar la màxima competitivat.
Espai/s	Sala amb taules i cadires.
Material	Preguntes (Annex IV)
Personal	1 educador/a
Temporalització	1 hora
Avaluació	Veure Annex II

Mòdul 2

Sessió 5:

Activitat VI	M'enfado…Però com reacciono ?
Objectius	1.3. Regular les respostes a les emocions. 2.2. Desenvolupar la tolerància a la frustració. 3.1. Adquirir un comportament empàtic
Descripció de l'activitat	L'educador/a a l'inici de l'activitat reflexionarà sobre les dificultats que moltes vegades tenim perquè els altres entenguin i comprenguin els nostres punts de vista i/o reaccions. Tots actuem diferent a una mateixa situació i cal respectar cada reacció i resposta emocional si entenem el perquè d'aquesta sempre i quant no perjudiqui a ningú. Per tant, cal aprendre a saber identificar l'emoció, a regular-la i extreure-la correctament. Es motivarà i proposarà als nens que s'inventin una situació o historieta a partir d'un dibuix o una representació per explicar-ho oralment. Les historietes hauran de presentaran situacions de problemes quotidians que s'han trobat, es troben o que han vist. Situacions que hagin generat malestar, molta alegria, neguit, etc; en definitiva, situacions representatives per a ells. Cada cop que la persona hagi explicat la seva situació i com va reaccionar, es motivarà als altres nens i nenes que analitzin la situació i expliquin com se sentirien si els passés a ells, si mai els ha passat i quina seria la millor manera de reaccionar i el perquè.
Espai/s	Sala amb taules i cadires.
Material	Colors i papers amb blanc
Personal	1 educador/a
Temporalització	1 hora
Avaluació	Veure Annex V

Sessió 6:

Activitat VII	Emocionem-nos I
Objectius	1.1 Adquirir un major coneixement de les pròpies emocions 1.2. Identificar les emocions dels altres
Descripció de l'activitat	L'educador/a començarà la sessió explicant la importància de saber conèixer i identificar les emocions per tal d'extreure-les i regular-les. Cal treballar i ensenyar a controlar les emocions però no a reprimir-les. És important que el nen/a aprengui a expressar-les d'acord amb el moment, la situació i les persones presents. Reforçar la idea que totes les emocions són necessàries i que hem d'aprendre a emocionar-nos. Conèixer i reconèixer els propis sentiments, expressar-los i comprendre els sentiments de la gent que ens envolta, és imprescindible per desenvolupar una bona autoestima, millorar l'autocontrol emocional i practicar valors positius. Entre tots els nens i nenes es farà una llista de les emocions que es coneixen i com aquestes els fan sentir. Un cop feta la llista, cada nen/a haurà d'expressar una emoció, la qual serà fotografiada. Cada nen/a tindrà llibertat d'expressió i s'evitarà caure en els estereotips emocionals (és a dir, que si un està content ha de somriure o bé si un està trist ha de plorar...). Un cop fotografiats tots, el dinamitzador s'encarregarà de revelar les fotografies per tal que després, es creï el joc de les parelles. De cada expressió, se'n farà una doble còpia on els nens/es hauran de jugar tots junts buscant la corresponent parella. Cada cop que algú la trobi, dirà quina emoció representa la persona i el perquè ho creu.
Espai/s	Sala amb taules i cadires.
Material	Càmera de fotografia i Pissarra.
Personal	1 educador/a
Temporalització	1 hora
Avaluació	Veure Annex VI

Sessió 7:

Activitat IX	Emocionem-nos II
Objectius	1.1 Adquirir un major coneixement de les pròpies emocions 1.2. Identificar les emocions dels altres
Descripció de l'activitat	A partir de les fotografies realitzades a la sessió anterior, els nens podran jugar al joc de buscar la parella d'emoció. Qui la trobi dirà quina emoció representa la persona i el perquè ho creu (indicadors de com ho expressa, etc.). D'aquesta manera, els nens jugaran al joc de buscar les parelles d'emocions on ells seran els protagonistes de les fitxes i podran veure com expressa cadascú una emoció i com l'expressarien ells.
Espai/s	Sala amb taules i cadires.
Material	- Càmera de fotografia. - Pissarra. - Fitxes parelles fotografies.
Personal	1 educador/a
Temporalització	1 hora.
Avaluació	Veure Annex VI

Sessió 8:

Activitat X	Em relaciono en funció de com em sento
Objectius	1.1. Adquirir un major coneixement de les pròpies emocions. 1.2. Identificar les emocions dels altres 3.1. Adquirir un comportament empàtic. 3.3. Potenciar actituds de respecte i tolerància
Descripció de l'activitat	El dinamitzador de l'activitat explicarà al grup que existeixen diferents emocions, les quals es poden expressar de forma diferent i se'n poden tenir més d'una en una situació o moment determinat. A continuació, es realitzaran dos grups, un grup tindrà una sèrie de cartolines on cada una d'elles representarà una situació de la vida (has suspès un examen, has perdut l'autobús, ha nascut un parent o algun familiar es casa, etc.). Situacions tristes, alegres, neutres, etc. L'altre grup, cada membre se li proporcionarà a l'atzar una careta dibuixada i pintada pels propis nens on representaran una emoció i/o sentiments. Aleshores, quan el grup de les targetes de la situacions representin la situació, el grup de les caretes haurà de donar una resposta en funció de l'emoció que li ha tocat representar. Ex: es presenta la situació de l'examen suspès, la careta trista representarà tristesa però la pot representar com ell cregui que serà aquella trista (plorant, enrabiat, amb frustració, etc.) i així amb totes. Cada cop que es canviï de situació, la persona canviarà l'emoció per la del cantó per tal que tots passin per totes les emocions. Un cop representades 5 situacions, es farà canvi de grup i es canviaran les 5 situacions per unes altres. En acabar l'activitat, es farà una posada en comú de com s'han sentit, si els ha costat representar alguna emoció, etc.
Espai/s	Sala
Material	- Caretes emocions i situacions emocionals

Personal	1 educador/a
Temporalització	1 hora
Avaluació	Veure Annex VI

Sessió 9:

Activitat XI	Ens expressem segons com ens sentim
Objectius	1.1.Adquirir un major coneixement de les pròpies emocions. 1.2. Identificar les emocions dels altres 2.1. Adoptar una actitud positiva. 2.3. Desenvolupar la confiança amb un mateix. 3.1. Adquirir un comportament empàtic.
Descripció de l'activitat	De vegades, el nostre cos i actitud no va en consonància amb les nostres emocions. Nosaltres, n'hem de ser conscients i hem de saber expressar de la millor manera com ens sentim en aquell moment així com fer-ho tal i com pertoca en aquella situació/ moment. L'activitat té com a objectiu motivar als joves a alliberar-se, expressar-se sense prejudicis ni vergonya, com se senten en funció de la música que sonarà. La primera fase de l'activitat consistirà a preguntar als joves quines cançons els agraden i què els fa sentir (alegria, tristesa, ràbia, etc.). Els joves escriuran el nom de la cançó i el que els fa sentir per tal que la resta del grup no senti que diu cadascú. La segona fase de l'activitat, l'educador/a haurà recollit les cançons proposades pels joves i haurà elaborat un CD per tal de reproduir-lo a la pròxima sessió. A cada cançó que escoltin, els joves hauran de dir què els fa sentir per veure si els fa sentir el mateix a tothom i quins moments o situacions els fa reviure o recordar. Després també, un cop reproduïda la cançó, el jove que l'hagi escollit dirà qui és i el perquè ha elegit aquella cançó i què li fa sentir.

Espai/s	Sala
Material	2. Reproductor música + altaveus 3. CD
Personal	1 educador/a
Temporalització	1 hora
Avaluació	Veure Annex VII

3.4.2. Activitats per adolescents

Com que aquest treball se centrarà en la realització i l'estudi de l'educació emocional, adjuntem als annexos (Annex VIII) la part pràctica per realitzar-la amb els adolescents ja que l'educació emocional és fonamental treballar-la tant en infants com en adolescents.

3.5. Metodologia d'intervenció

El programa està dividit en 2 mòduls. El primer mòdul permet endinsar-nos al món de les emocions. L'altre està més centrat a la gestió i expressió d'aquetes emocions.

Les activitats d'aquest programa són de treball grupal. No obstant, aquestes intenten fomentar la reflexió individual. En totes les activitats, és imprescindible el respecte, la cooperació, la relació d'igualtat i la llibertat d'expressió, sempre i quan sigui respectable.

S'animarà al fet que tots els nens participin a la dinàmica ja que compartir és comunicar. La comunicació genera i transmet emocions, per tant, l'acte de compartir esdevé una emoció i a la vegada genera noves emocions.

Es potenciarà les activitats on s'utilitzin les imatges per tal de fer-ho més visual i facilitar l'aprenentatge així com es fomentarà la motivació mitjançant l'observació dels aspectes que els pugui agradar als infants i aplicar-ho al programa. Per tant, es requerirà flexibilitat i capacitat d'adaptació per part del professional que apliqui el programa ja que les activitats són el model a seguir però un model que cal aplicar-se tenint en compte les necessitats del grup i el seu interès. Així com també, cal fomentar la participació dels infants per aconseguir que esdevinguin protagonistes del seu procés d'aprenentatge i com a conseqüència, subjectes actius.

3.6. Temporalització

El programa té una temporalització d'uns 2 mesos i mig aproximadament, una sessió per setmana. No obstant, els diferents mòduls es poden aplicar de manera espaiada en el temps.

Cada activitat tindrà un màxim d'1 hora per tal que les activitats no es facin molt intenses ja que les persones que participen en aquests programes no estan acostumades a suportar moltes hores assegudes; a més, són mares i moltes vegades han de portar els seus fills a les activitats, fet que dificulta la concentració i el bon desenvolupament de l'activitat.

3.7. Recursos

Els recursos a utilitzar per aquest programa seran bàsicament materials fungibles (paper i material d'escriure) i no fungibles (cadires, taules i un ordinador).

Pel que fa a la infraestructura, el programa necessita ser realitzat bàsicament en un espai tancat. Tot el programa serà realitzat per una educadora. El programa necessita d'un finançament d'uns 100 euros aproximats i es pot aprofitar dins dels programes aplicats als diferents centres oberts, Serveis Socials o entitats on es realitza una tasca socioeducativa amb infants.

3.8. Estratègies d'avaluació

Per tal de conèixer l'evolució i els resultats finals del programa, es realitzarà una avaluació inicial (pretest) (Annex XXI); una avaluació processal, a mesura que s'anirà aplicant el programa i, finalment un postest (Annex XXII) (per comparar les diferents respostes amb el pretest). També s'avaluarà el programa en general per tal de veure si s'han aconseguit els objectius i quin pla de millora cal proposar. Per la qual cosa, s'utilitzarà una taula de graelles on es pugui observar una sèrie d'indicadors avaluables tenint en compte en tot moment els objectius proposats en aquest programa així com s'utilitzarà l'observació directa i sistemàtica com a principal estratègia d'avaluació.

4. Procés

4.1. Context on s'aplica

El programa s'aplica als Serveis Socials de Cappont. Dins dels Serveis Socials, es realitza un acompanyament i seguiment dels infants de les famílies ateses.

Els Serveis Socials s'adrecen a totes les persones, especialment a aquelles que fan demanda d'ajuda i suport per fer front a determinades situacions de necessitat personal bàsica. Cada una d'elles es distribueix en una àrea o programes d'actuació concreta on actuarien uns professionals o uns altres.

Per això, els principis dels Serveis Socials són els de fomentar l'autonomia, és a dir, donar suport a les persones per augmentar l'autonomia activa: que tinguin una salut activa, que aprenguin uns hàbits, unes actituds correctes i saludables. Dins d'aquest principi, trobaríem el treball de prevenció. A més a més, es fomenta l'educació ja que es considera una eina imprescindible per aconseguir aquesta autonomia. Es busca el benestar de la persona així com l'adquisició d' iniciativa i capacitat resilient per superar tots els obstacles que pugui trobar.

Per tal d'aconseguir-ho, els Serveis Socials estan formats per un conjunt de recursos, equipaments, projectes, programes i prestacions per afavorir l'autonomia personal i familiar dels grups, a fi de millorar les condicions de vida, per eliminar situacions d'injustícia social i per afavorir la inclusió social, per millorar la llibertat, la dignitat i el benestar de les persones.

4.2. Característiques de la mostra

Als Serveis Socials, es realitza un seguiment i acompanyament als infants, adolescents i joves fins els 21 anys que es troben en una situació de risc baix o mitjà o bé en risc de viure-la. Quan parlem de situació de risc en un infant i/o adolescent, vol dir que aquest mostra una sèrie d'indicadors específics. És a dir, té una manca d'hàbits tan personals com escolars i socials; té uns pares amb manca d'habilitats en l'atenció als fills; mostra dificultats emocionals (baixa autoestima, autoconcepte negatiu, etc.); té dificultats en les relacions amb els iguals, etc. Normalment, no participa en activitats extraescolars, mostra conductes de risc al carrer, poden ser infants sense supervisió parental i acostuma a tenir dificultats de relació i comportament en entorns formals.

La gran majoria de les famílies dels nens/es que assisteixen a les activitats dels Serveis Socials són famílies amb mancances en habilitats parentals, en control emocional i amb un nivell d'estudis baix o nul, a més dels problemes econòmics i els socials que se'n deriven . Tot això fa que sigui dificultós el bon desenvolupament de l'infant i la tasca educativa en sigui més

complicada. A aquests marc general, cal destacar que el perfil de la majoria d'aquests nens i nenes són fills de persones que van emigrar per raons econòmiques o fills de famílies amb pocs o nuls ingressos econòmics. Nens que es poden considerar com a segones generacions i que tenen xocs culturals i alguns amb dificultats d'integració i habilitats socials. Alguns dels símptomes que presenten aquests nens, fruit de la seva situació, són: el baix nivell d'expressió oral i escrit, la baixa capacitat de comprensió lectora, els pocs hàbits de neteja, la poca valoració de l'estudi, la minsa vida familiar i a la llar (per la qual cosa fan molta vida de carrer), etc. Són nens que acostumen a no tenir uns límits marcats, estan la majoria del temps sols voltant pel barri, tenen una alta necessitat de cridar l'atenció i, com a conseqüència, els falta una rutina i uns hàbits essencials per poder-se desenvolupar correctament.

4.3. Implementació

S'han realitzat 4 activitats d'1 hora de durada cadascuna. Cada setmana s'ha implementat una activitat al grup dels nens dels Serveis Socials de Cappont. A continuació, s'explicarà com ha evolucionat la dinàmica així com l'avaluació de cada sessió.

Com a conseqüència de la impossibilitat de realitzar el programa de manera continuada i esplaiada en el temps, no s'ha pogut realitzar l'activitat de lligam amb totes les altres activitats, la qual és la capsa on es dóna les instruccions de cada dinàmica i es dirigeix directament als nens.

4.4. Avaluació de les sessions realitzades

4.4.1. Activitat "Bingo emocional"

4.4.1.1. Explicació de la dinamització de l'activitat

Aquesta activitat ha estat força motivadora pels nens ja que era una activitat molt visual i dinàmica. Hi ha hagut força competivitat per aconseguir ser el primer a obtenir tota la taula d'emocions marcada. En acabar l'activitat, s'ha realitzat un posterior treball per tal que un cop finalitzat el joc tots els nens es fixessin millor amb les emocions que han sorgit. Els infants han comentat les diferents emocions que hi havia a les imatges. Cada nen comentava en veu alta les emocions que tenia a la seva quadrícula i entre tots comentàvem si veiem la mateixa emoció així com han explicat el perquè consideraven que era aquella emoció (per la manera d'expressar la cara, per algun gest del dibuix, perquè sortien gotes de plor o suor, etc.).

La majoria de nens han identificat ràpidament l'emoció de tristesa i alegria. Així com han generalitzat força aquesta emoció a les altres expressions. No obstant, també ha sortit l'emoció de por, preocupació, sorpresa, ràbia i vergonya. Algunes imatges es podien interpretar com a

satisfacció, dubte, etc. però s'han limitat a les emocions més bàsiques i les que coneixen principalment.

En el transcurs de l'activitat, s'ha observat que la majoria dels nens tenien un baix nivell de frustració ja que constantment volien ser els primers a trobar l'emoció, a veure-la...i si no sortia la que ells volien, s'enfadaven, mostrant una actitud de ràbia i amb ulls plorosos. A l'activitat, els ha costat poder controlar les emocions, deixant fluir l'emoció que els sorgia en aquell moment, encara que aquesta provoqués fer cops a la taula, cridar, etc.

4.4.1.2. Avaluació grupal i individual

ÍTEMS	SÍ	NO	OBSERVACIONS
S'han assolit els objectius marcats	X		S'han identificat entre tots més de 5 emocions (bàsicament han estat alegria, tristesa, ràbia, vergonya, sorpresa i por).
S'ha potenciat la reflexió	X		En acabar el joc, s'ha motivat a reflexionar sobre les diferents emocions.
Ha participat tot el grup	X		
S'ha facilitat la integració de tothom	X		L'educador ha d'intentar veure si a tothom els surt com a mínim 3 emocions que tenen a la taula per procurar que tots vagin tatxant i participant.
S'ha entès fàcilment l'activitat	X		
L'activitat proposada ha estat adient a l'edat del grup	X		La visualització d'imatges ha ajudat a comprendre i identificar les emocions.
Ha estat una activitat motivadora	X		Tots els nens han jugat amb ganes i molta motivació.
Hi ha hagut dificultats en la dinamització de l'activitat		X	

Els recursos humans han estat suficients per a l'atenció de tots les infants	X		Si es fa amb dos educadors com a mínim ajuda a observar i estar per tot el grup.
El temps destinat a cada activitat ha estat suficient	X		Com que s'acostuma a acabar aviat, es pot repetir el joc ja que els nens estan motivats.
Els recursos materials han estat adients per aconseguir els objectius	X		
L'espai on s'ha realitzat les activitat ha estat l'adequat	X		

Participants	**Ha identificat més de 3 emocions?**	**Ha sabut regular les seves emocions?**	**Ha mostrat dificultats de relació?**	**Ha mostrat una actitud empàtica?**	**Ha participat sense cap problema?**	**Ha sabut expressar les emocions verbalment i gestual?**	**Ha arribat puntual?**
Miquel	Sí	No (en alguns moments s'enfadava perquè perdia)	No	No (només volia que sortissin les seves i s'enfadava si no veia primer l'emoció)	Sí	Sí	**Sí**
Albert	Sí	Sí	No	Sí	Sí	Sí	**Sí**
Adrià	Sí	Sí	No	Sí	Sí	Sí	**Sí**
Carles	Sí	Sí	No	Sí	Sí	Sí	**Sí**
Maria	No	Sí	No	Sí	Sí	Sí	**Sí**

Gerard	Sí	Sí	No	Sí	Sí	Sí	**Sí**
Oriol	No	Sí	No	Sí	Sí	Sí	**Sí**
Martí	Sí (ha estat el qui ha tingut més facilitat a identificar totes les emocions)	Sí	No	Sí	Sí	Sí	**Sí**
Jordi	Sí	Sí	No	Sí	Sí	Sí	Sí

4.4.2. Activitat "Endevina l'emoció"

4.4.2.1. Explicació de la dinamització de l'activitat

Hi ha hagut dificultats per entendre i expressar l'emoció de satisfacció i frustració. Així com també ha costat expressar l'emoció de preocupació, gelosia i avorriment. No obstant, s'ha expressat de manera molt clara les emocions bàsiques com alegria, tristesa, por i ràbia. L'emoció d'enamorament la majoria dels nois els feia vergonya representar-la.

Els nens han participat amb ganes i molta motivació. Tots volien sortir a representar una emoció. Han aparegut una gran varietat d'emocions i sentiments malgrat que hi havia moments que deien altres coses que no era cap emoció ni sentiment. Alguns cops per no pensar i com a conseqüència de les ganes de jugar i d'altres, perquè els costava identificar l'emoció, deien el primer que els passava pel cap. Al final, s'ha reflexionat què és la frustració i malgrat que alguns coneixien el nom ningú ha sabut explicar quina emoció és.

4.4.2.2. Avaluació grupal i individual

ÍTEMS	**SÍ**	**NO**	**OBSERVACIONS**
S'han assolit els objectius marcats	X		S'han identificat entre tots més de 5 emocions i n'han après de noves.
S'ha potenciat la reflexió	X		Les emocions que no entenien o no coneixien s'han explicat així com s'ha motivat a què pensessin com ells expressen quan senten una emoció.

Ha participat tot el grup	X		
S'ha facilitat la integració de tothom	X		L'educador ha d'intentar que tots participin de manera igualitària.
S'ha entès fàcilment l'activitat	X		
L'activitat proposada ha estat adient a l'edat del grup	X		La visualització d'imatges ha ajudat a comprendre i identificar les emocions.
Ha estat una activitat motivadora	X		
Hi ha hagut dificultats en la dinamització de l'activitat		X	
Els recursos humans han estat suficients per a l'atenció de tots les infants	X		Amb un o dos educadors n'hi ha suficient.
El temps destinat a cada activitat ha estat suficient	X		L'activitat ha durat 30 minuts. Es pot allargar repetint o creant noves emocions.
Els recursos materials han estat adients per aconseguir els objectius	X		El fet de poder veure representada l'emoció en una imatge els ha ajudat.
L'espai on s'ha realitzat les activitat ha estat l'adequat	X		

Participants	Ha identificat més de 3 emocions?	Ha sabut regular les seves emocions	Ha mostrat dificultats de relació	Ha mostrat una actitud empàtica	Ha participat sense cap problema	Ha sabut expressar les emocions verbalment i gestual	Ha arribat puntual?
Miquel	Sí	Sí	No	Sí	Sí	Sí	Sí
Albert	Sí (li ha costat saber dir exactament l'emoció malgrat que la reconeixia).	Sí	No	Sí	Sí	Sí	Sí
Adrià	-	-	-	-	-	-	-
Carles	-	-	-	-	-	-	-
Maria	Sí	Sí	No	Sí	Sí	Sí	Sí
Gerard	Sí	Sí	No	Sí	Sí	Sí	Sí
Oriol	Sí	Sí	No	Sí	Sí	Sí	Sí
Martí	Sí	Sí	No	Sí	Sí	Sí	Sí
Jordi	-	-	-	-	-	-	-

4.4.3. Activitat "L'oca de les emocions"

4.4.3.1. Explicació de la dinamització de l'activitat

Els nens s'han fixat ràpidament que moltes de les emocions que hi havia a l'oca eren les emocions que es van treballar al bingo i a l'endevinar les emocions. Aprofitant que havien estat capaços d'identificar emocions treballats anteriorment, en acabar el joc, s'ha intentat reflexionar i anar comentat les imatges que hi havia al taulell. S'ha observat que hi ha hagut una major identificació d'emocions. A la imatge de la tècnica de la tortuga, s'ha preguntat si recordaven el

conte de la tortuga i han estat capaços de poder explicar-lo encara que no han acabat d'explicar correctament el conte ni entendre el seu significat (aleshores s'ha tornat a explicar-lo). També s'ha preguntat si recordaven què era la frustració (explicada a la sessió anterior). Cap dels nens ha estat capaç de recordar-ho...

Al joc, s'ha observat que hi havia un alt nivell de competitivat com ens les altres sessions, però hi havia moments que fins i tot alguns dels nens passava la línia de l'agressivitat per no poder tirar, per ser el primer en voler tirar i per no aconseguir guanyar. Així com també hi ha hagut moments que ha calgut cridar l'atenció per falta de respecte als companys i per poca companyonia. També s'ha observat que algunes de les imatges del taulell haurien de ser més definides per tal d'acotar millor les caselles i intentar fer més proves per fer més motivador el joc.

4.4.3.2. Avaluació grupal i individual

ÍTEMS	SÍ	NO	OBSERVACIONS
S'han assolit els objectius marcats	X		S'ha identificat més de 5 emocions treballades anteriorment.
S'ha potenciat la reflexió	X		S'ha realitzat un treball per fer parlar als nens sobre les diferents imatges que apareixien a la taula de l'oca per tal de reforçar tot el que s'havia treballat prèviament.
Ha participat tot el grup	X		
S'ha facilitat la integració de tothom	X		El fet que cadascú tingués una fitxa ha facilitat la participació de tothom.
S'ha entès fàcilment l'activitat	X		
L'activitat proposada ha estat adient a l'edat del grup	X		La visualització d'imatges ha ajudat a comprendre i identificar emocions.
Ha estat una activitat motivadora	X		Sí, però cal que sigui més motivadora.

Hi ha hagut dificultats en la dinamització de l'activitat		X	
Els recursos humans han estat suficients per a l'atenció de tots les infants	X		Amb un educador, n'hi ha suficient.
El temps destinat a cada activitat ha estat suficient	X		L'activitat pot no arribar als 30 minuts però després de juga,r cal fer un treball per parlar de les imatges i emocions que surten a l'oca.
Els recursos materials han estat adients per aconseguir els objectius	X		Caldria modifcar algunes imatges de l'oca per fer-la més atractiva i més motivadora per poder treballar-ho després.
L'espai on s'ha realitzat les activitat ha estat l'adequat	X		

Participants	Ha identificat més de 3 emocions?	Ha sabut regular les seves emocions	Ha mostrat dificultats de relació	Ha mostrat una actitud empàtica	Ha participat sense cap problema	Ha sabut expressar les emocions verbalment i gestual	Ha arribat puntual?
Miquel	Sí	No (en alguns moments s'enfadava perquè perdia)	Sí (s'enfadava amb els altres companys i fins i tot ha fet algun cop)	No (no només volia tirar ell sinó que també s'enfadava si algú anava avançant-lo)	Sí	Sí	Sí
Albert	-	-	-	-	-	-	-
Adrià	-	-	-	-	-	-	-
Carles	Sí	Sí (algun cop només volia tirar ell i prenia el dau al seu company del costat)	No	No gaire (malgrat que s'ha controlat, no ha mostrat companyonia)	Sí	Sí	Sí
Maria	-	-	-	-	-	-	-
Gerard	-	-	-	-	-	-	-
Oriol	-	-	-	-	-	-	-
Martí	Sí	Sí	No	Sí	Sí	Sí	Sí
Jordi	No (li costa entendre emocions com incertesa, etc).	Sí	No	Sí	Sí	Sí	Sí

4.4.4. Activitat "Joc preguntes"

4.4.4.1. Explicació de la dinamització de l'activitat

Aquest activitat pretenia ser una activitat de cloenda del mòdul on es repassava, mitjançant preguntes, els diferents aspectes treballats al llarg d'aquestes setmanes. S'ha observat que la motivació ha decaigut ràpidament ja que les preguntes eren força fàcils i les complicades

semblaven més de teoria. Així com també, el fet que els nens volien contestar tots al mateix moment i no han tingut paciència a esperar el seu torn ha fet que ràpidament es cansessin.

S'ha observat que hi ha hagut dificultats a respondre la majoria de preguntes i moltes d'elles, malgrat ser preguntes relacionades amb el dia a dia, ha costat que les associessin amb emocions. Per exemple, la pregunta on havien de relacionar una emoció positiva amb un moment del dia ha costat i ,fins i tot, no s'ha acabat d'entendre bé ja que associaven el joc amb estar bé i no anomenaven l'emoció en si. D'altra banda, només un ha estat capaç de recordar què és la frustració (la qual s'ha repetit al llarg de les setmanes) així com també el conte de la tortuga. S'ha observat que hi ha hagut dificultat per interessar el grup amb el que s'ha explicat així com ha estat difícil motivar-ne una reflexió.

4.4.4.2. Avaluació grupal i individual

ÍTEMS	SÍ	NO	OBSERVACIONS
S'han assolit els objectius marcats	X		S'ha identificat més de 5 emocions treballades anteriorment.
S'ha potenciat la reflexió		X	S'ha intentat que es reflexionés a mesura que s'anava preguntant qüestions però no s'ha aconseguit aprofundir.
Ha participat tot el grup	X		
S'ha facilitat la integració de tothom	X		El fet que hi hagués un ordre per respondre les preguntes ha permès que tots poguessin participar.
S'ha entès fàcilment l'activitat	X		
L'activitat proposada ha estat adient a l'edat del grup	X		Malgrat que hi ha hagut dificultats per entendre alguna pregunta, calia mantenir l'atenció en tot moment.
Ha estat una activitat motivadora		X	Els nens, al principi, han estat motivats però ràpidament s'han cansat de respondre preguntes i nomes volien ser els primers a arribar a la meta per acabar ràpid.

Hi ha hagut dificultats en la dinamització de l'activitat		X	
Els recursos humans han estat suficients per a l'atenció de tots les infants	X		Amb un educador, n'hi ha suficient.
El temps destinat a cada activitat ha estat suficient	X		L'activitat té una durada d'uns 20 minuts màxim.
Els recursos materials han estat adients per aconseguir els objectius	X		
L'espai on s'ha realitzat les activitats ha estat l'adequat	X		

Participants	**Ha identificat més de 3 emocions?**	**Ha sabut regular les seves emocions**	**Ha mostrat dificultats de relació**	**Ha mostrat una actitud empàtica**	**Ha participat sense cap problema**	**Ha sabut expressar les emocions verbalment i gestual?**	**Ha arribat puntual?**
Miquel	Sí	No (s'enfadava quan no li tocava contestar i al final s'ha enfadat perquè no ha guanyat)	No	No (només volia contestar ell)	Sí	Sí	Sí
Albert	Sí (ha estat	Sí	No	Sí	Sí	Sí	Sí

	qui ha sabut definir la frustració)						
Adrià	-	-	-	-	-	-	-
Carles	No (ha tingut dificultats de pensar emocions)	Sí	No	Sí	Sí	Sí	Sí
Maria	-	-	-	-	-	-	-
Gerard	-	-	-	-	-	-	-
Oriol	-	-	-	-	-	-	-
Martí	-	-	-	-	-	-	-
Jordi	No (ha tingut moltes dificultats per respondre les preguntes i pensar emocions. Només sabia dir regular, content).	Sí	No	Sí	Sí	No	Sí

4.5. Resultats

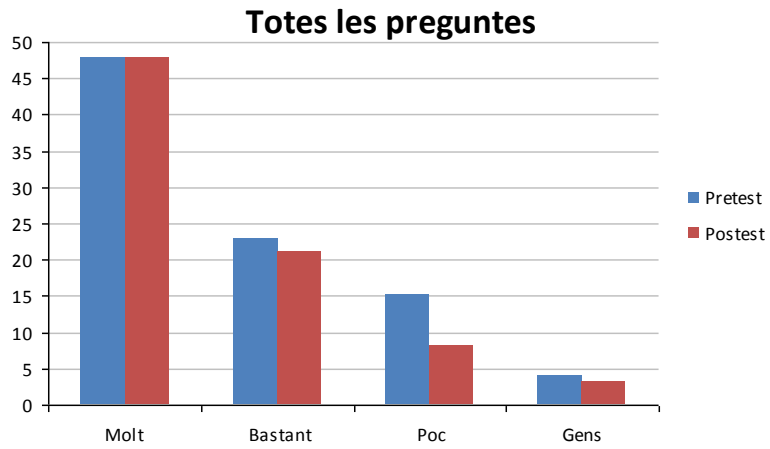
Abans i un cop implementat el primer mòdul del programa, es va realitzar un pretest i un postest per tal de conèixer si hi ha hagut un canvi de les respostes dels participants.

Tant al pretest com al postest, els infants que han participat a les sessions l'han contestat. Únicament, al postest, hi ha hagut una baixa. Per tant, al pretest es calcularà per 9 persones i al postest per 8.

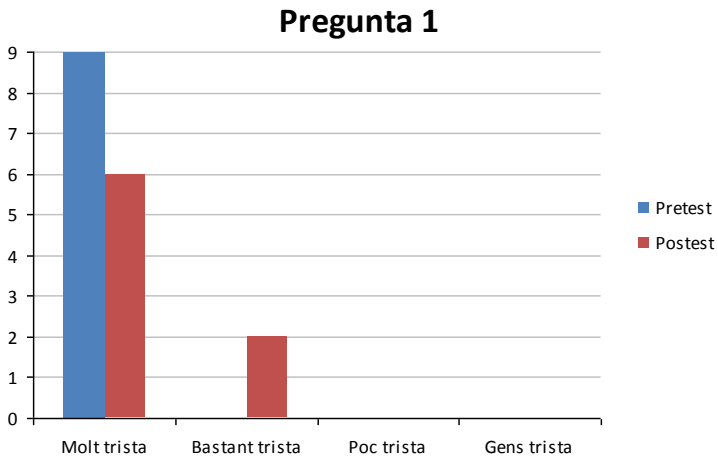
Els resultats es presentaran a continuació, valorant a nivell individual i grupal:

En l'anàlisi de la primera pregunta a **nivell grupal**, podem veure que hi ha petites variacions però la tendència és força similar. La pregunta 1 és la que més ha variat així com la 3, la 5, la 6, 7 i 9.

Podem dir, que hi ha una alta tendència a puntuar *molt* i *bastant*, indiferentment de les preguntes positives i negatives. El *gens* gairebé no es valora. També, s'ha vist que hi ha una tendència a valorar menys les emocions de la satisfacció i de la ràbia.

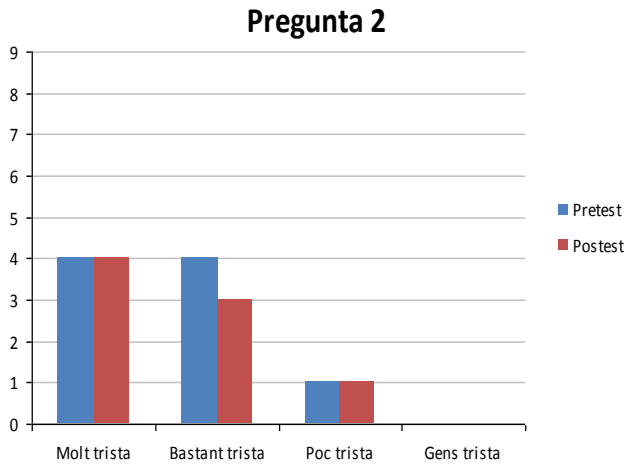


A la pregunta: la Marta arriba a casa i explica a la seva mare que l'han castigat a l'escola. La seva mare li fa un clatellot...Com de trista se sent la Marta? Podem veure que al pretest tots els participants van respondre que molt trista i al postest hi ha una variació ja que alguns consideren que molt i d'altres bastant.

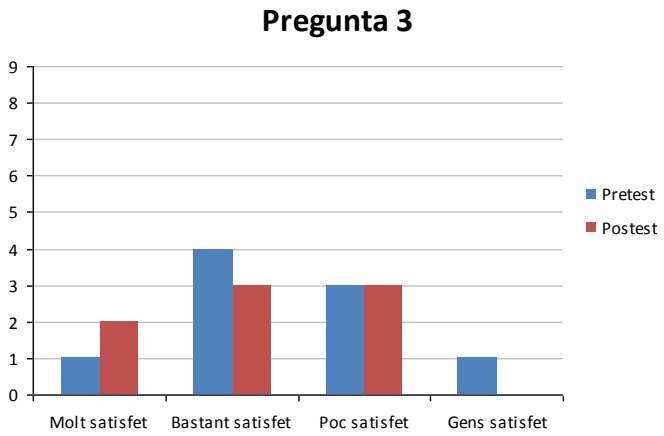


A la pregunta: el Miquel ha estudiat molt i el dia de l'examen no l'hi va bé. L'endemà li diuen que no ha aprovat...Com de trist se sent el Miquel?

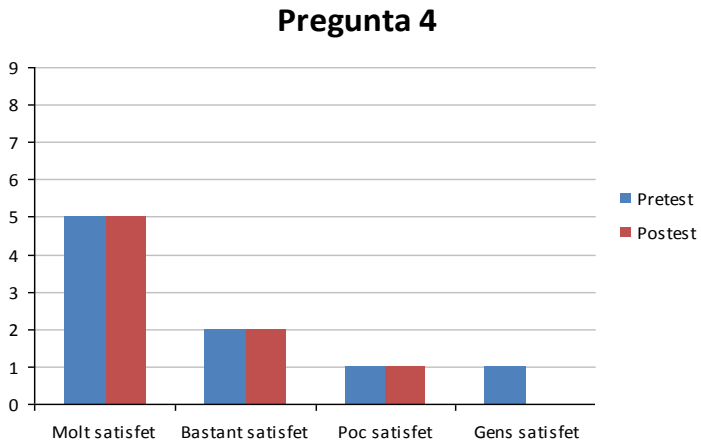
Podem veure que no hi ha hagut variació ja que si tenim en compte que només varia per un i aquest, és per la persona que va respondre al pretest i no al postest.



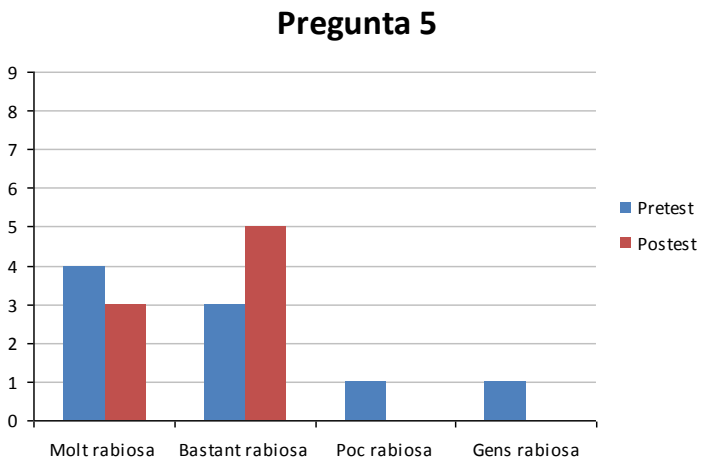
A la pregunta: l'equip del Joan ha jugat un partit i han perdut 2 a 3. El Joan ha fet els 2 gols, com de satisfet se sent el Joan? Podem veure que hi ha hagut una variació entre el pretest i el postest. Al pretest, hi va haver una alta valoració negativa valorant el grau de satisfacció; en canvi, al postest hi ha un augment de valoració del nivell de satisfacció.



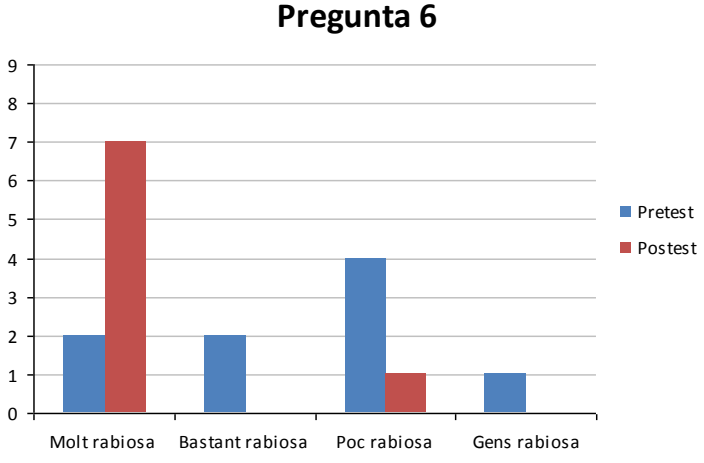
A la pregunta: la Laura no li va massa bé les matemàtiques...Estudia molt per un examen i treu un 6 (la nota més alta que ha tret fins ara). Com de satisfeta se sent la Laura? Podem veure que no hi ha hagut una variació significativa, malgrat que la tendència negativa envers al grau de satisfacció continua tendint al pretest.



A la pregunta: la Maria ha estat esperant el cap de setmana per poder fer una excursió però justament aquell cap de setmana plou molt i no pot sortir...Com de rabiosa se sent la Maria? Hi ha hagut un augment en valorar un alt nivell de ràbia al postest, a diferència del pretest que les respostes estaven més repartides.

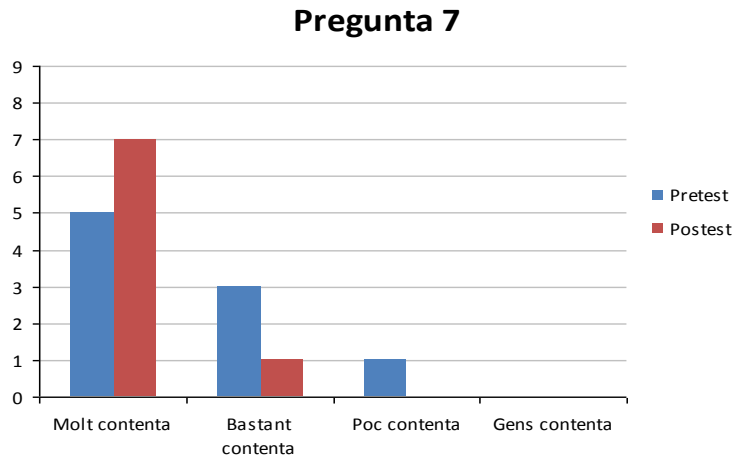


A la pregunta: avui per dinar toca pizza, el plat preferit del Martí, però justament aquell dia no queden més trossos de pizza i no en pot menjar...Com se sent de rabiós el Miquel? Podem veure una variació significativa entre el

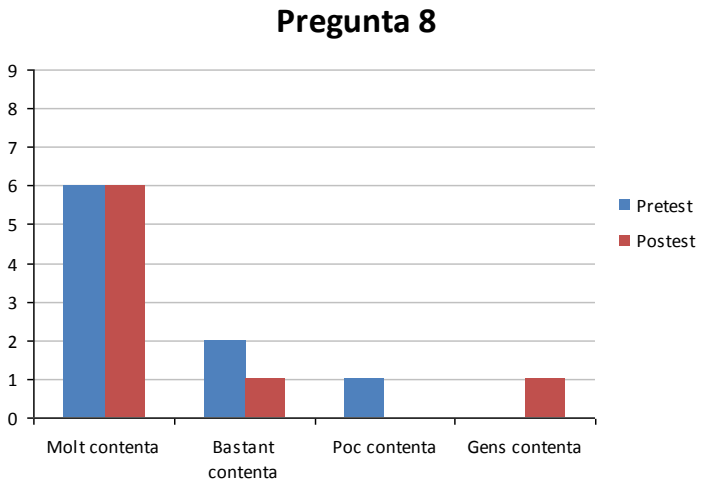


pretest i el postest. Al pretest, el grau de ràbia es reparteix més entre els 4 nivells però al postest aquesta ràbia se centra al *molt* i *poc*, tendint principalment al *molt.*

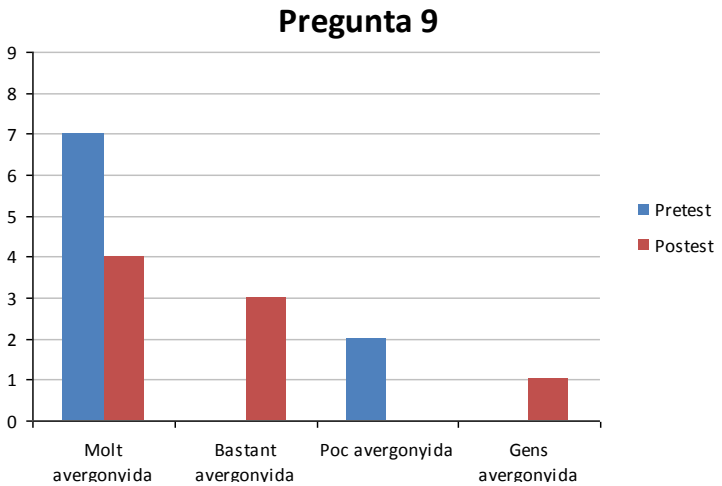
A la pregunta: el professor explica a la classe de la Martina que la setmana que ve no hi haurà classe perquè hi ha organitzada una sortida a Port Aventura... Com se sent la Martina? Podem veure com al pretest la valoració està més repartida que al postest, el qual se centra més amb les dos tendències més positives.



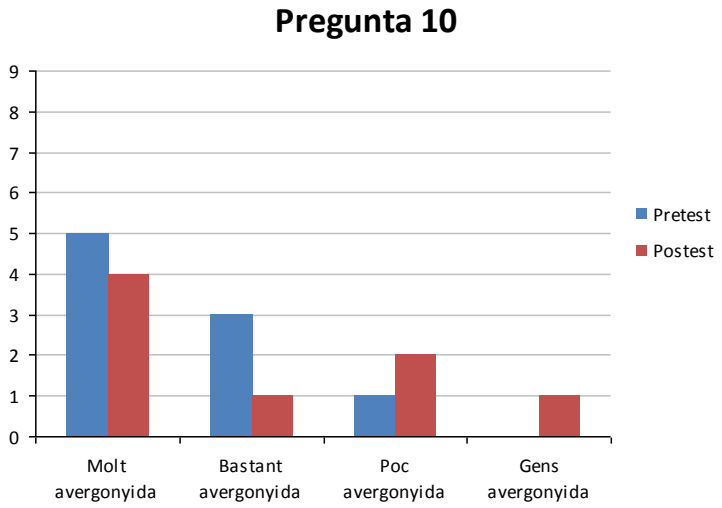
A la pregunta: avui és l'aniversari de l'Oriol. Ningú no li ha regalat res però tothom se n'ha recordat i l'han felicitat...Com de content se sent l'Oriol? Hi ha hagut una variació petita tendint a valorar més el *gens* positiu que el *poc* però predomina les dels graus *molt* i *bastant*.



A la pregunta: avui l'Anna ha de fer una exposició oral davant de tota la classe i no se sap la lliçó... Com d'avergonyida se sent l'Anna? Podem veure una variació amb el nivell de valorar el grau d'avergonyiment ja que al postest les respostes han estat més repartides.

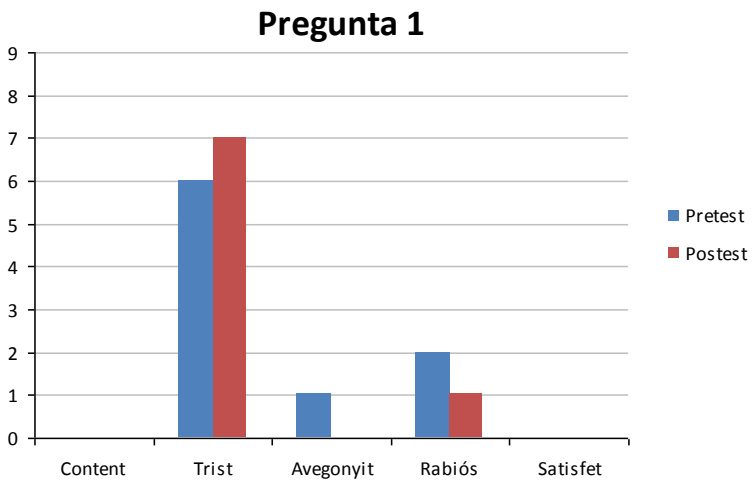


A la pregunta: a l'escola, els amics del Marc es riuen de la seva samarreta preferida...Com d'avergonyit se sent el Marc? Podem veure que hi ha una alta tendència a valorar *poc* i *gens* el grau d'avergonyiment al postest.

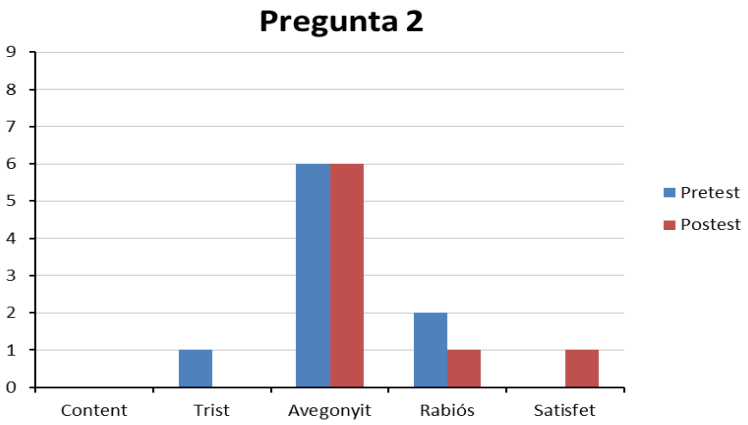


Els resultats de la pregunta 2, la qual havien de relacionar com creuen que se sent la persona quan experimenta les situacions comentades,
a nivell grupal han estat:

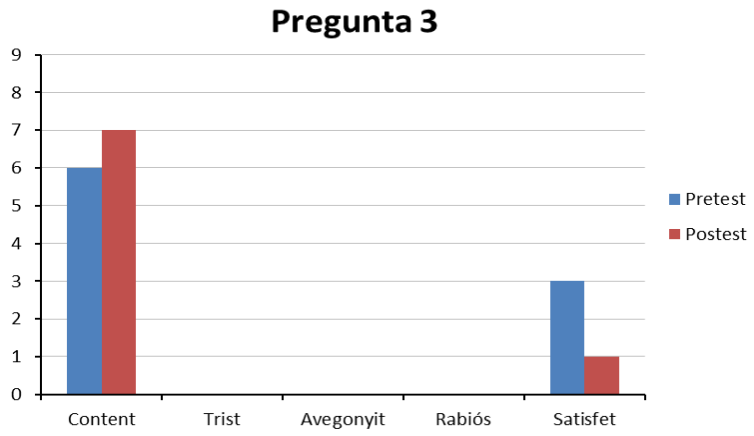
A la situació, "si pel joc preferit", veiem que hi ha una petita variació entre el pretest i el postest ja que al pretest 6 van considerar que *trist*, 1 *avergonyit* i 2 *rabiós* però al postest la resposta queda repartida entre 7 *trist* i 1 *rabiós*. Sembla ser que els nens han diferenciat més entre l'emoció tristesa i ràbia.



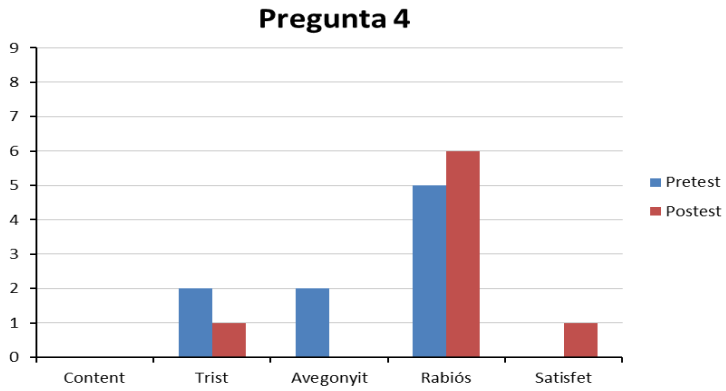
A la situació, "si el castiguen davant de tothom", hi ha una petita diferència entre el pretest i el postest. Al pretest, 1 persona va considerar que *trist*, 6 *avergonyit* i 2 *rabiós*. Ara bé, al postest, 6 continuen mantenint que *avergonyit*, 1 *rabiós* i 1 *satisfet*. Aquest últim, no s'acaba d'entendre la resposta, ja pot ser per la manca d'atenció o perquè no acaba d'entendre la definició de satisfacció.



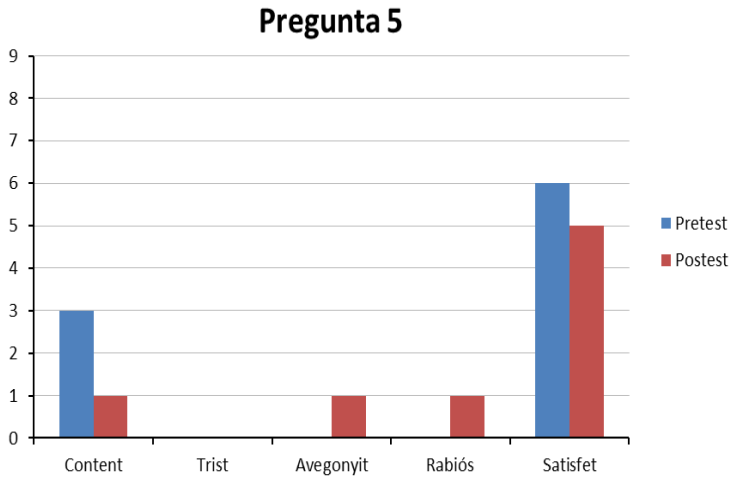
A la situació, “ si el feliciten per l’examen”, la variació en la resposta es concentra entre el *content* i el *satisfet.* Aquest resultat sorprèn ja que malgrat haver treballar el significat de satisfacció, els nens continuen sense entendre’l i no el saben ben bé on relacionar-lo. Sorprèn pel fet que al pretest van saber relacionar-lo més que al postest (val a dir que a l’hora de realitzar el pretest molts van preguntar què volia dir *satisfet* i es va fer una petita explicació d’aquesta emoció).



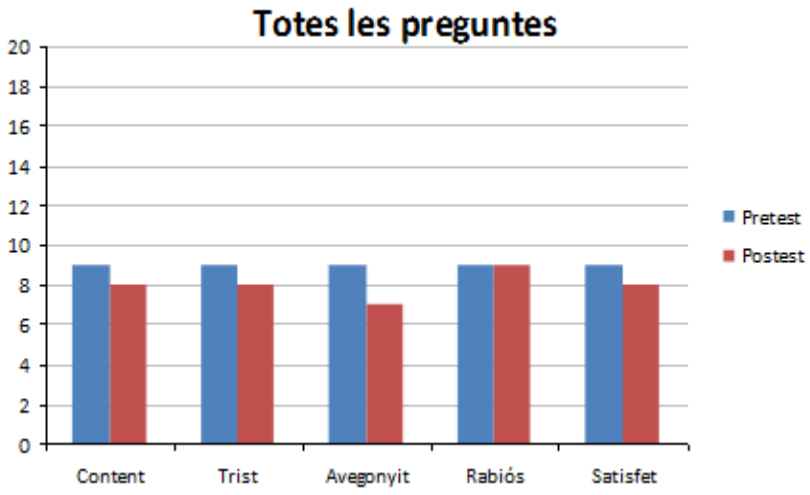
A la situació, “ si no li surt un exercici”, podem veure com la resposta al pretest està més repartida que al postest on la majoria es centra a l’emoció de la *ràbia.* Sobta que un nen hagi senyalat *satisfet* a aquesta situació, exemple que ens pot tornar a evidenciar aquesta manca de comprensió envers l’emoció de la satisfacció.



Finalment, a la situació “si li regalen el que volia per l’aniversari”, la resposta al pretest queda repartida entre *content* i *satisfet* (més *satisfet* que *content*) però al postest està repartida entre *content, avergonyit, rabiós* i *satisfet*. Sembla ser que tres nens no han acabat d’entendre la situació o bé no han sabut relacionar-ho correctament.



Com a resum de totes les preguntes, podem veure que hi ha variació entre el prestest i el postest, considerant que al pretest van entendre més les situacions i saber-les relacionar de manera més adequada a cada emoció. Això pot ser degut a factors com la manca de concentració, que el test es va passar amb poques setmanes de diferència i ja van respondre menys atents o bé per factors externs com la baixa motivació.

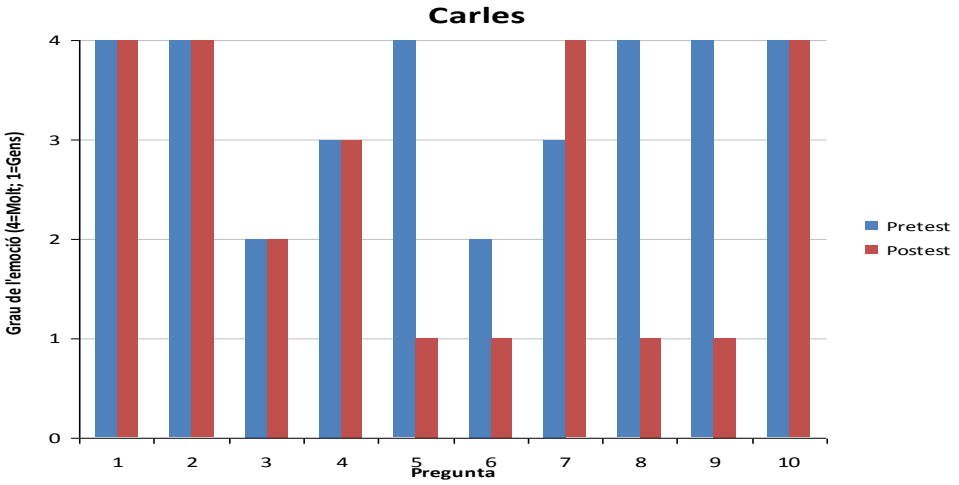


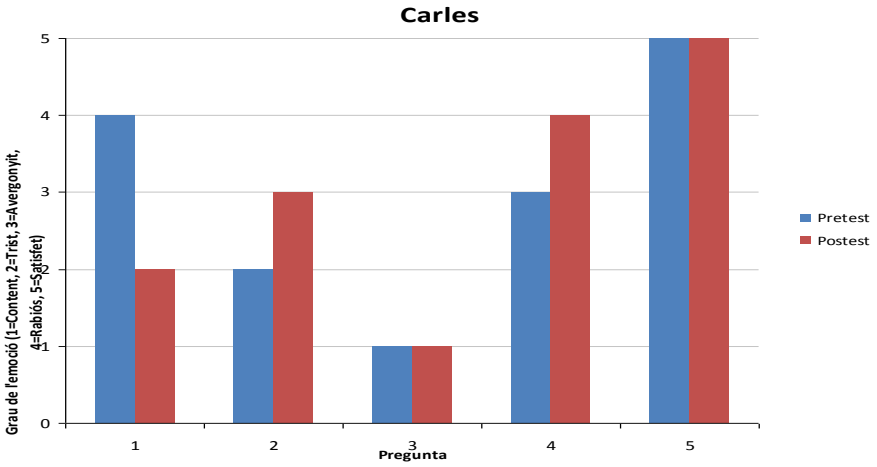
A **nivell individual**, podem veure que els infants han respost de manera similar al pretest i postest. Van variar les seves respostes en alguns casos però la tendència ha estat molt similar a la resposta anteriorment contestada. Únicament, en alguns casos puntuals, el nen ha respost força diferent alguna pregunta. En aquest sentit, les activitats que han mediat entre un i altre test no han estat suficients i prou incisives per variar les opinions grupals de les preguntes. En canvi, si tenim en compte l'evolució a nivell individual, veiem que sí que hi ha alguns nois que les activitats han estat més efectives. Les seves respostes en algunes preguntes han variat de forma força significativa. Es pot considerar que ha estat per la feina realitzada o bé per factors externs (l'estat d'ànim, el clima, el procés de dol del comiat de l'educadora, etc.).

Per veure l'evolució entre les gràfiques grupals, anteriorment comentades, i les individuals, afegim ara aquestes últimes, tot valorant l'evolució de cada noi:

- El Carles ha participat a 3 de les 4 activitats realitzades. És un noi que mostra dificultats en l'establiment de límits, que tingui un respecte a l'autoritat i un interès per aprendre.

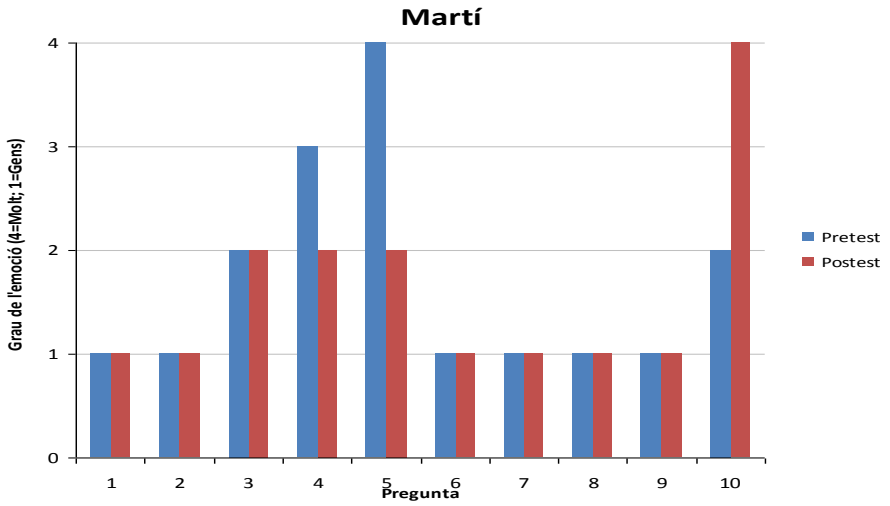
Podem veure com el Carles ha tingut força variacions entre el pretest i el postest. A l'hora de realitzar el postest, ell va ser qui va acabar primer i qui va dir que ja es coneixia les preguntes. Sembla ser que algunes preguntes les ha respost sense pensar o no ha estat molt atent. Sobta el canvi d'opinió en algunes preguntes on la seva resposta varia força significativament. A la primera pregunta, 3 ha fet un canvi significatiu de resposta ja que ha passat del *molt* al *gens*. D'altra banda, a la segona pregunta, ha variat entre l'emoció *tristesa* i *ràbia*, entre *tristesa* i *vergonya* i entre *ràbia* i *vergonya*. Veiem que no acaba de diferenciar les emocions més negatives, associant-les totes si fa no fa com a similars amb les situacions proposades.

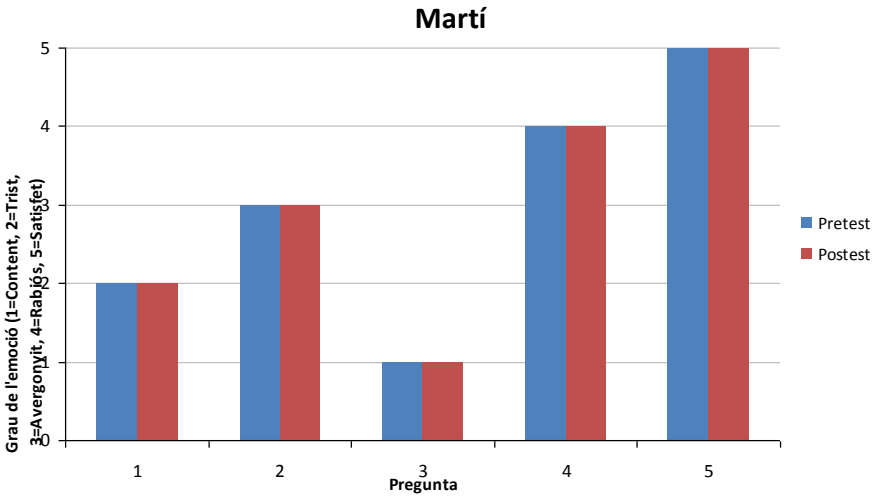




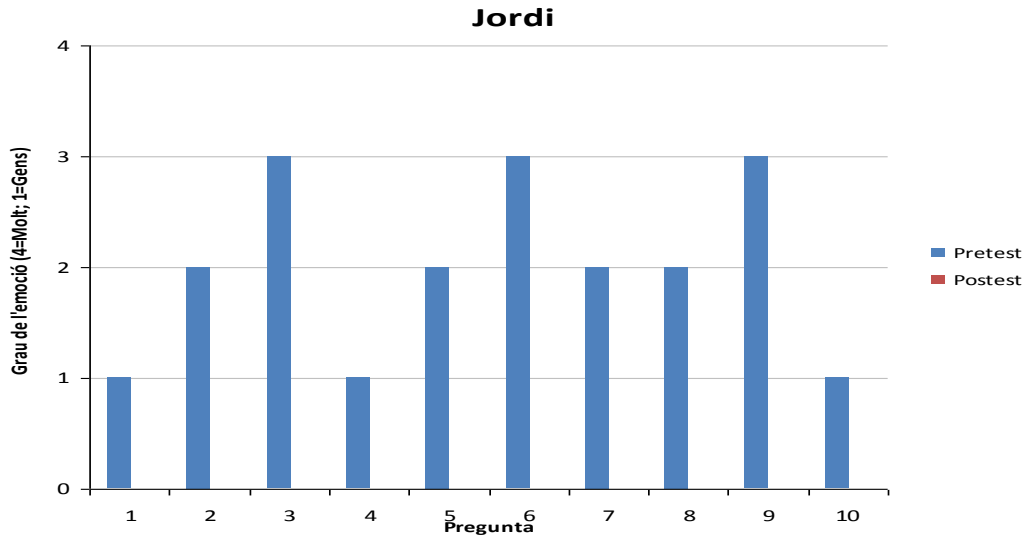
- El Martí, en les activitats, és qui ha participat de manera més activa i qui les ha seguit millor. Ell ha participat a 3 de les 4 activitats realitzades.

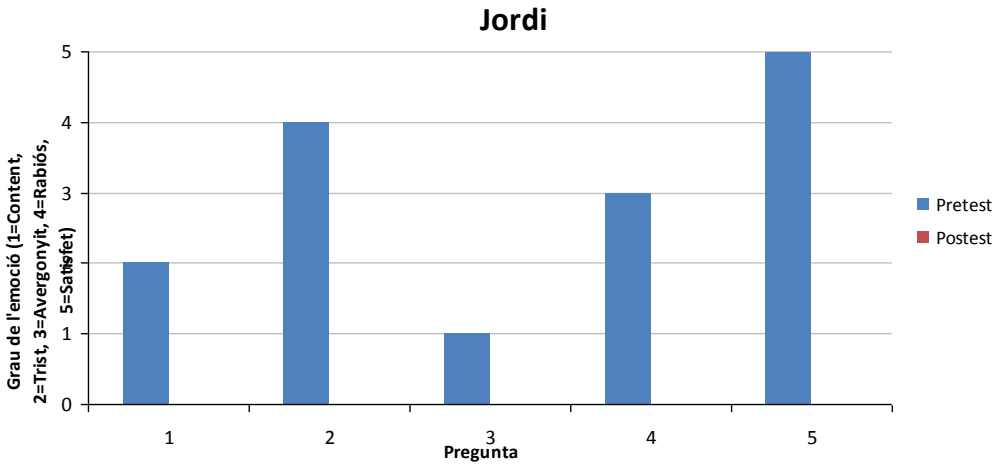
Si analitzem el pretest i postest que va respondre, les seves preguntes són molt similars (sobretot a la pregunta 2 on ha respost el mateix). Es veu una persona segura i que té major comprensió.



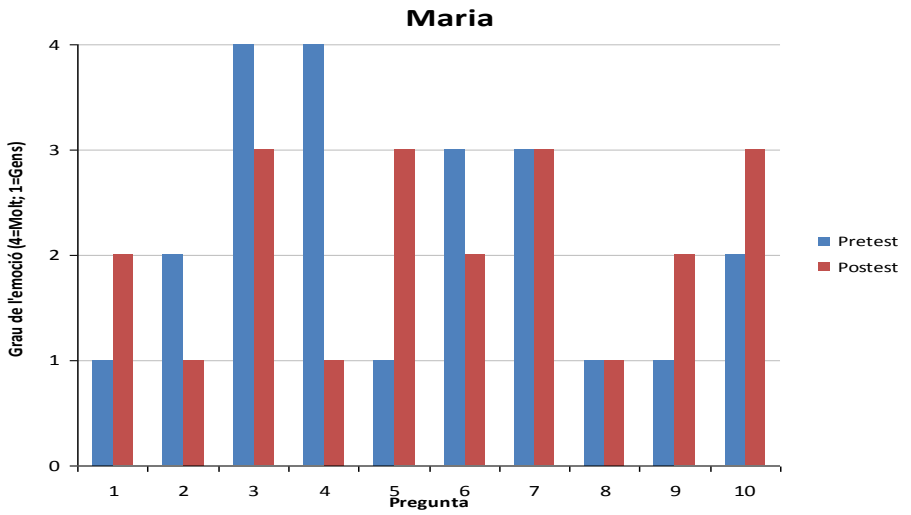


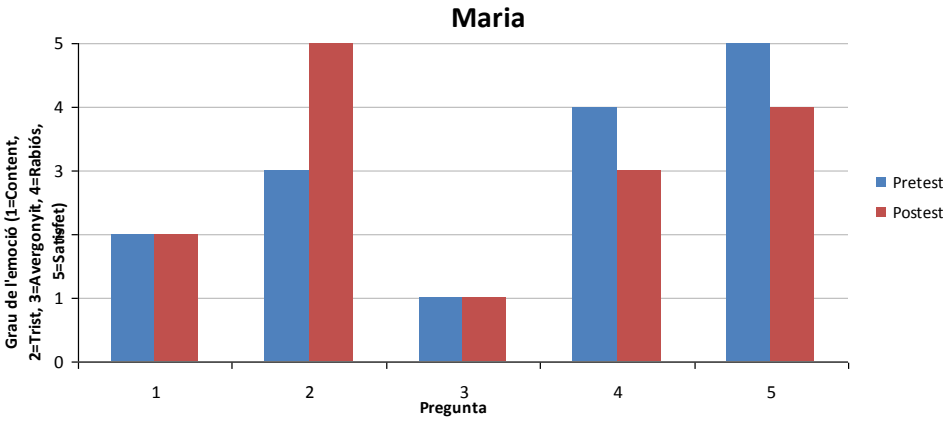
- El Jordi, és el nen que no va respondre el postest. No obstant, ell ha participat a 3 de les 4 activitats que s'han fet. S'ha vist que té dificultats en identificar emocions i entendre les activitats. Ha tingut moltes dificultats en entendre què és la satisfacció.





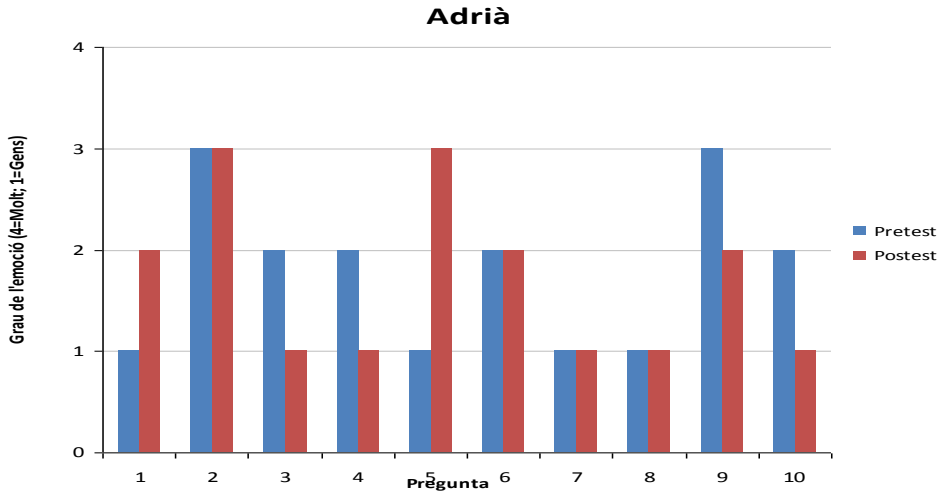
- La Maria ha participat únicament a 1 de les 4 activitats realitzades. És una nena que té baix compromís a les activitats i per tant costa més realitzar un seguiment amb ella. Comparant el prests amb el postest, podem veure com les seves respostes han variat força, sobretot a l'activitat 1. No obstant, les seves variacions no han estat de manera significativa ja que ha variat entre el *molt* i *bastant* i el *poc* i *gens.* Per tant, les seves respostes no han fet un canvi significatiu.

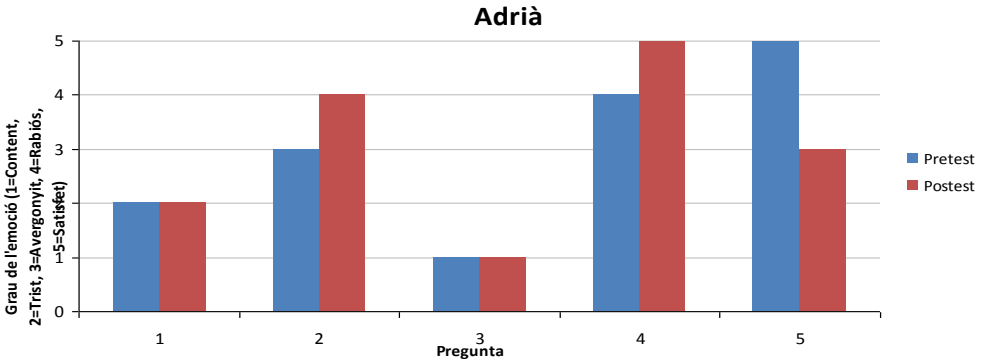




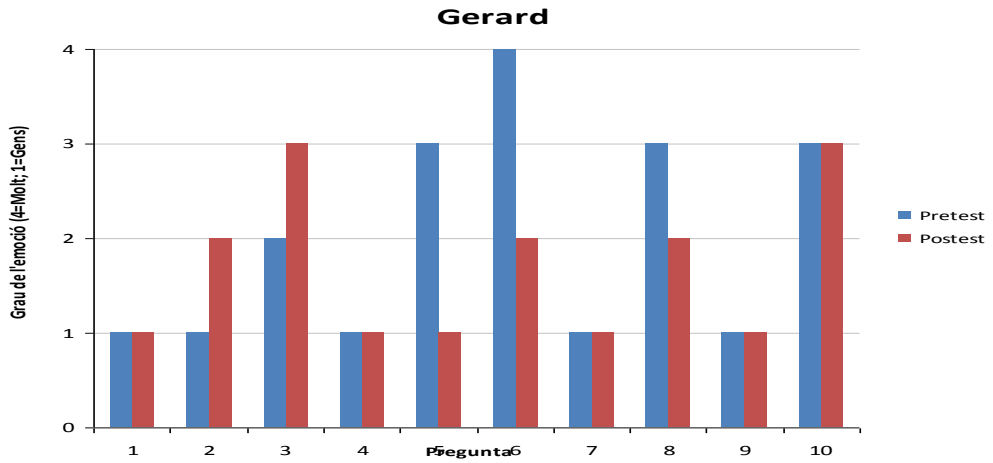
- L'Adrià ha estat l'altre nen que ha participat únicament a 1 de les 4 activitats realitzades. És un nen que li costa entendre força les activitats així com també té mancances en l'establiment de límits i normes.

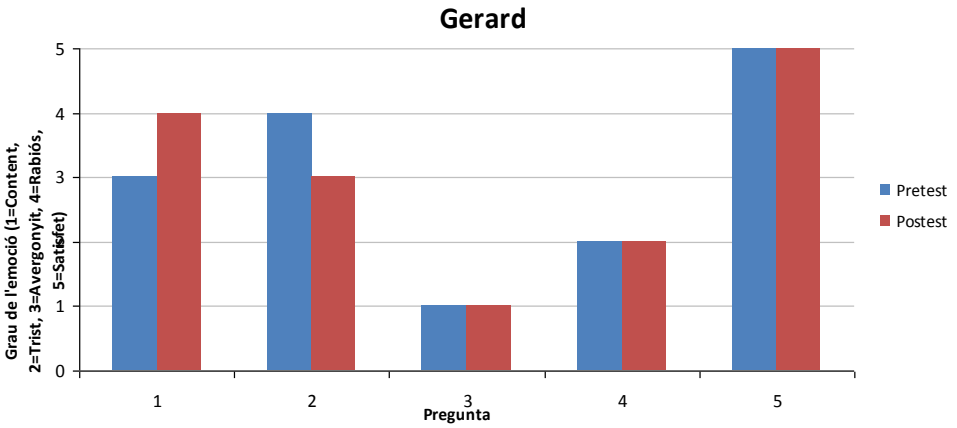
Les seves respostes han variat entre el *molt* i *bastant* bàsicament. S'ha observat que hi ha hagut un augment d'atenció a l'hora de realitzar el postest i fins i tot s'ha interessant en preguntar què és la satisfacció.



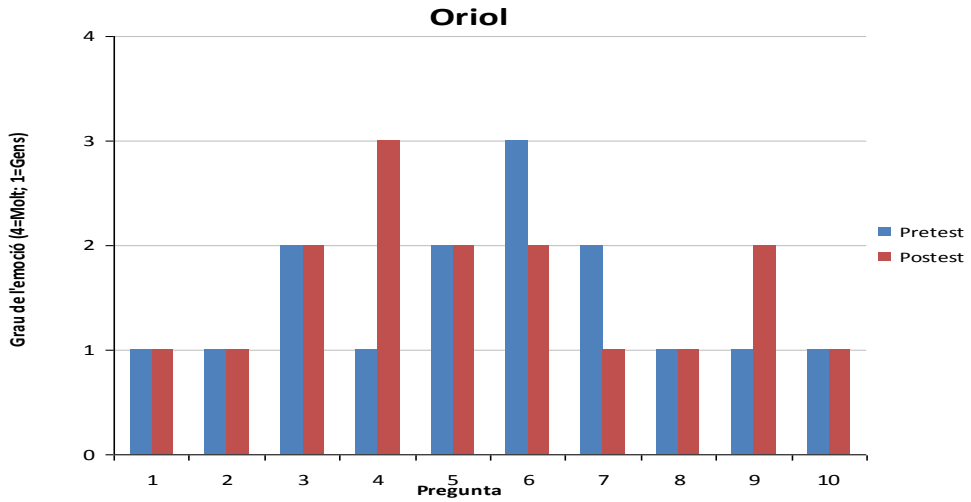


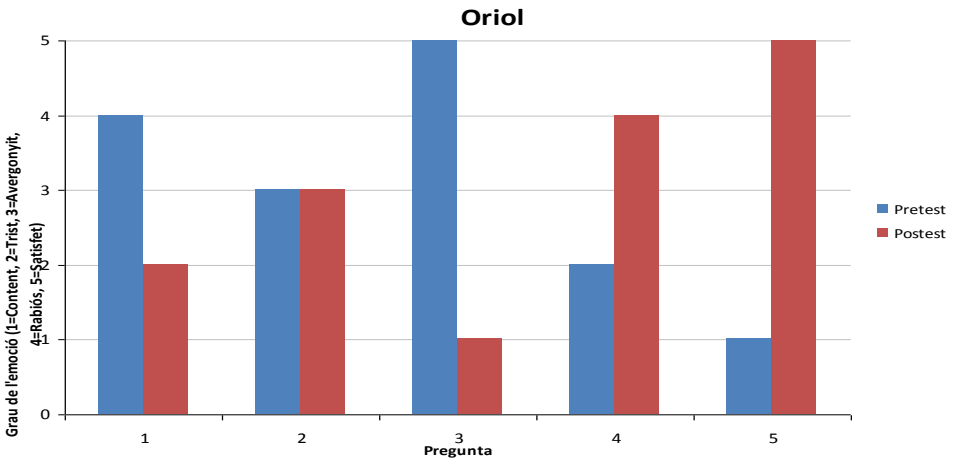
- El Gerard ha participat a 2 de les 4 activitats realitzades. Podem veure que les seves respostes han estat força similars. No obstant, a la primera pregunta, les poques respostes que han variat han tingut una variació força significativa ja que han passat del *bastant* al *poc* o *gens*. S'ha observat que ha tingut interès malgrat que quan es responia a les seves preguntes s'ha vist que no escoltava massa i repetia la mateixa pregunta setmana rere setmana. Ha tingut problemes en respondre el pretest i postest.





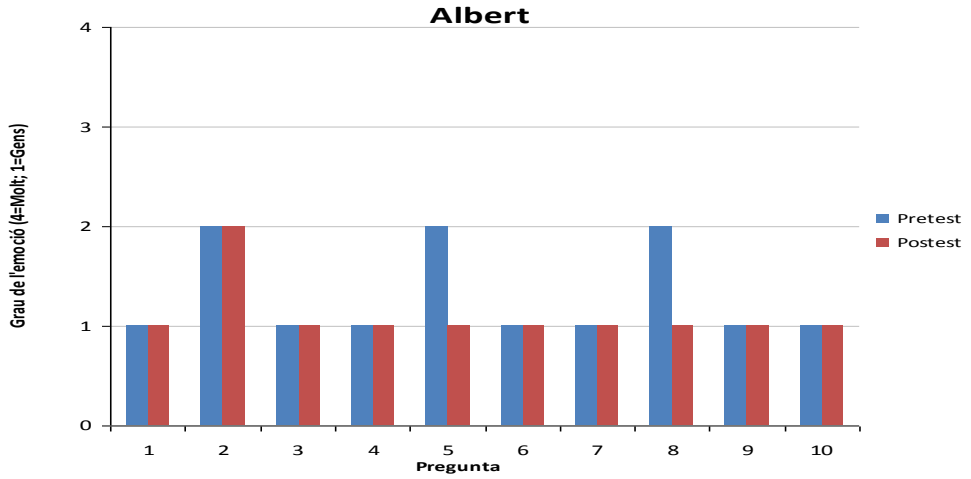
- L'Oriol ha participat a 2 de les 4 activitats realitzades. S'ha observat que ha tingut interès per realitzar tant el pretest com el postest. Les seves respostes han variat força sobretot a la segona pregunta. Ha variat entre *tristesa* i *ràbia* i entre *content* i *satisfacció*. Com a mínim, s'ha observat que comprèn les emocions i les identifica en funció del significat negatiu o positiu.

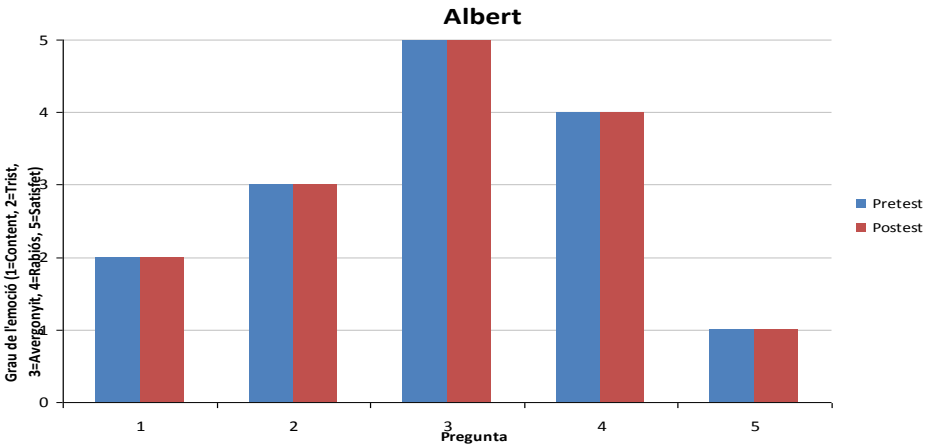




- L'Albert ha participat a 3 de les 4 activitats. És un noi que té dificultats de comprensió però que un cop entén el que s'explica després ho recorda fàcilment. Ha estat qui ha tingut la facilitat d'explicar el conte de la tortuga, qui ha sabut explicar millor què és la frustració i la satisfacció.

Podem veure que les seves respostes no han variat entre el pretest i el postest. Únicament en dos preguntes i ha estat una variació poc significativa ja que està entre el *molt* i *bastant*.



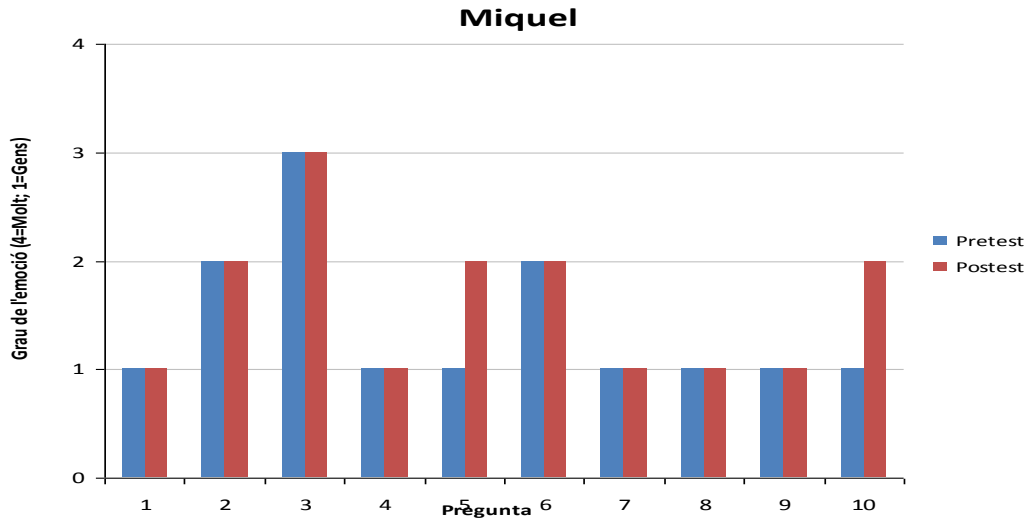


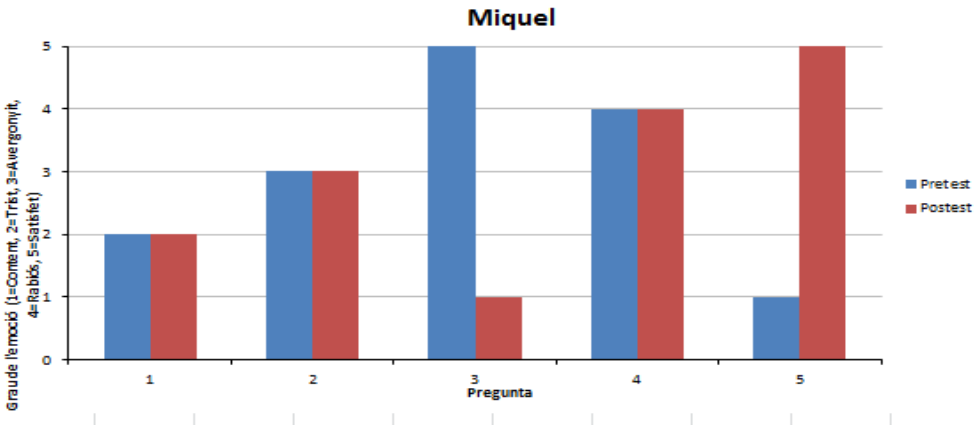
- El Miquel ha participat a les 4 activitats realitzades. És un noi que acostuma a tenir un alt nivell de compromís. No obstant, és dels qui té més baix nivell de frustració i moltes mancances per gestionar aquesta frustració. És un noi que reclama força atenció.

Les activitats, les ha agafat ràpid i ha participat de forma activa malgrat que el seu màxim objectiu ha estat ser sempre el primer i no fixant-se gaire amb la feina realitzada.

Si ens fixem en les seves respostes, a la primera pregunta no varia massa entre el pretest i el postest. Únicament, les poques variacions es troben entre el *molt* i el *bastant*.

Ara bé, a la pregunta 2, podem veure com ha variat únicament entre l'emoció *satisfacció* i *content*. Una explicació podria ser que no veu diferència entre estar content i estar satisfet.





5.Proposta de millora

Un cop realitzades les activitats proposades al programa, i avaluat els resultats, podem dir que hi ha una sèrie de factors que caldria millorar per obtenir millors resultats i aconseguir els objectius proposats. Aquests bàsicament són:

- Aconseguir fer les dinàmiques més variades i motivadores. És a dir, realitzar dinàmiques que no siguin tan similars entre elles malgrat que es vulguin relacionar conceptes treballats per facilitar la comprensió.

- Buscar dinàmiques on es treballi de manera més a fons les emocions. Dinàmiques que millorin la comprensió i la identificació de les emocions i que els infants no es quedin únicament amb l'objectiu de jugar i passar-s'ho bé sinó que també vagin guardant la informació que es va transmetent.

- Reforçar l'emoció de frustració i satisfacció, ja que s'ha observat que no s'ha acabat d'entendre.

- Fer més partícips als infants, proposant que diguin activitats que els agradaria fer en relació a les emocions i que puguin crear ells dinàmiques amb l'ajuda de l'educador/a.

- Insistir més en un treball reflexiu més intens a part de les activitats.

- Tenir la possibilitat d'aplicar el programa en un temps esplaiat i de manera continuada.

6.Conclusions

Les emocions serveixen per adaptar-nos al medi. El medi no és sempre favorable i hem de donar-li resposta. Fins i tot, essent favorable, també és mitjançant les emocions que expressem l'adaptabilitat a aquest medi. Gestionar les emocions és imprescindible per aconseguir el benestar d'un mateix i una cohesió social superior. Però això no és fàcil.

A aquesta dificultat pròpia de la gestió de les emocions, caldria afegir-hi la complexitat de la societat líquida. Vivim en una societat líquida on res és estable i, per tant, tot és incert. Vivim en un món on la majoria dels problemes apareixen com una conseqüència directa d'una mala gestió de les emocions. Vivim constantment amb ànsia, estrès, frustració, etc. On constantment apareixen conflictes, consum de drogues, comportaments de risc, etc. En definitiva, vivim en un món on les emocions juguen un paper fonamental i, com a conseqüència, l'analfabetisme emocional dificulta enfrontar-nos en aquesta societat líquida. A més, a aquestes problemàtiques del dia a dia, no ajuda gens la incapacitat per controlar la impulsivitat i la ràbia, per prevenir la baixa tolerància a la frustració, per gestionar l'ansietat d'aconseguir resultats immediats, etc.

Treballar per tal d'adquirir unes bones competències emocionals afavoreix la possibilitat d'aconseguir una bona resolució de problemes, millora les relacions personals, permet conèixer-nos millor i acceptar-nos. En definitiva, és beneficiós per desenvolupar-se correctament dins la societat així com per la nostra salut física i emocional i, per tant, contribueix al benestar personal i social.

No obstant això, no és una tasca fàcil educar les emocions amb infants amb risc social ja que aquests, tenen una forta combinació d'emocions i un bagatge força pesant i intens. No ens hem de fixar però en el passat sinó en el present, treballar amb aquests infants a partir del present i mirant al futur sense haver de justificar certes actituds pel seu passat. D'altra banda, no és gens fàcil treballar les emocions únicament en els àmbits formals i informals ja que també cal que hi hagi un treball dins la família. Unes famílies la majoria de les quals no valora la importància de treballar les emocions i, per tant, ens trobem amb una doble dificultat a l'hora de treballar-ho.

Al llarg de la implementació i la dinamització d'aquest programa, hem pogut veure com una sèrie de factors externs i interns dificultaven i variaven les activitats. Factors com la temperatura, el cansament, la motivació, les capacitats individuals, el grau de concentració, etc. Aquests nens són fàcilment alterables per la influència d'aquests factors ja que no tenen els suficients recursos per gestionar-los. Per tant, tendeixen a veure's afectats. Són nens que no tenen una estabilitat ni uns límits molt marcats. La qual cosa fa que sigui fàcil controlar i gestionar els factors que constantment els fan alterar el comportament i les ganes de treballar. Així com també, són nens que acostumen a tenir una baixa valoració a l'estudi, a tenir una baixa

tendència a la frustració i escoltar, que es distreuen fàcilment i estan acostumats a fer el que vulguin i quan vulguin. Infants en què aquesta manca de límits, aquestes ganes de cridar l'atenció i la falta de valors els afecta directament a l'estabilitat emocional. Són infants que tenen una gran explosió d'emocions, que poden experimentar diferents emocions contradictòries en un mateix moment, sense entendre el perquè ni saber-les identificar.

A més dels factors externs, cal tenir molt en compte els factors interns que condicionen les seves actituds. La història personal de cadascú d'ells i el grau de satisfacció amb la qual l'han viscut i la viuen determina també la potenciació o disminució d'aquests factors externs. Com més frustrant és la seva biografia menys capaços són de resistir la frustració, menor és la seva autoestima i felicitat i, per tant, la motivació de fer coses. La frustració es genera quan les expectatives són molt altes i els resultats són molts baixos. Ajustar expectatives i resultats ajuda a tenir un grau de felicitat major. En bona part, la feina de l'educador consisteix en aquest ajustament.

D'acord amb el que s'ha estudiat i fet recerca en aquest treball i en les pràctiques, constatem, amb la teoria del Flow de Csikszentmihalyi [2], que les persones felices tendeixen a estar interessades, motivades i compromeses amb el seu entorn. Molts dels nois amb risc d'exclusió social no tenen aquestes condicions, i per tant, els seus interessos i motivació és molt baix en relació al seu entorn. La feina d'educador és potenciar aquesta recerca de la felicitat per aconseguir una motivació i un compromís amb l'entorn que els ajudi a viure amb més plenitud. Són nois que no experimenten del tot aquesta experiència òptima que cal trobar per viure satisfet amb la vida. Busquen el mínim esforç per obtenir uns resultats immediats amb un risc de fracàs molt baix; per la qual cosa, reforcem la idea que cal adquirir competències emocionals, millorar nivells de satisfacció i de qualitat de vida.

Tal i com s'ha comentat i evidenciat al marc teòric d'aquest treball, podem dir que l'entorn té una gran influència en el desenvolupament de l'infant. Els sistemes de vinculació afectiva esdevenen un paper primordial per aquest bon desenvolupament. És per això, que cal espais on es fomenti l'educació informal així com espais on s'emfatitzi la importància de treballar amb les famílies i per cobrir i garantir les necessitats bàsiques de tota persona.

En resum, hem pogut evidenciar la recerca teòrica realitzada. És a dir, s'ha pogut comprovar com la dimensió afectiva i la cognitiva estan interrelacionats i, en conseqüència, tant els processos cognitius com els afectius es condicionen mútuament i afecten al desenvolupament i rendiment de la persona.

---

[2] Veure marc teòric pàgina 26

7.Bibliografia i webgrafia

7.1. Bibliografia

ALEGRÍ, J. (2010). Els jocs tradicionals. Només una activitat lúdica? Barcelona.

ALSINET, C. (2000). *El benestar en la infància*. Ed. Pagès editors. Lleida.

ALSINET, C. (2011). *Infància i quart món a Lleida* en BALSELLS, M.A. a *Quart Món i Infància: conceptes, reptes i oportunitats*. Ed. Icaria. Col·lecció Nord&Sud. Barcelona.

AMORÓS, P; PALACIOS, J; FUENTES, N; LEÓN, E; MESAS, A. *Famílies cangur: una experiència de protecció a la infància.* Col·lecció Estudis Socials.Núm.13. Fundació la Caixa.

ANDRÉ, C (2003). *El placer de vivir. Psicología de la felicidad*. Ed. Kairós. Barcelona.

ARGYLE, M (1993). *Psicología y calidad de vida. Intervención Psicosocial.*

BALSELLS, M.A. (2013). *Apunts "Intervenció en famílies per a la protecció de la infantesa"*. Universitat de Lleida.

BALSELLS, M.A; DEL ARCO, I; MIÑAMBRES, A. (2009) *La infancia en situación de riesgo social y sus familias. Guía para el educador familiar.* Ed. París. Lleida.

BAQUERO, R. (1997). *Vigostky y el aprendizaje escolar*. Ed. Aique, S.A. Argentina.

BARRABÉS, P; MUÑIZ, L; SILVENTE, C. (2005). *Las claves del equilibrio emocional. Mantener unas relaciones personales satisfactorias*. Ed. Círculos de Lectores. Barcelona.

BISQUERRA, R. (2008). *Educación emocional y bienestar*. Ed. Wolters Kluwer. Madrid.

BISQUERRA, R. (2009). *Psicopedagogia de las emociones*. Ed. Síntesis. Madrid.

BLANCO, A. (1985). *La calidad de vida: supuestos psicosociales*, MORALES, M;

BLANCO, A; HUICI, C; FERNÁNDEZ, F. (ed). (1985), *Psicología Social Aplicada*. Bilbao, Desclée de Brouwer.

CABERO, M. (2008). *Coaching emocional.* Ed. UOC. Barcelona.

CASAS, F. (2006). *Infancia y representaciones sociales*. Política y Sociedad, 43, 1, 27-42. ISSN: 1130-8001.

CONANGLA, M., SOLER, J. (2009). *La Ecología emocional : el arte de transformar positivamente las emociones.* Ed. Amat. Barcelona.

CORKILLE, D. (2007). *El nen feliç. La seva clau psicològica*. Ed. Gedisa. Barcelona.

CSIKSZENTMIHALYI, M (1997) *Fluir, una psicología de la felicidad.* Ed. Kairós, S.A. Barcelona.

CSIKSZENTMIHALYI, M (1998). *Aprender a fluir*. Ed. Kairós, S.A. Barcelona.

DÍEZ COLLADO, J.R. (1992). *El bienestar social. Concepto y medida*. Editorial Popular. Madrid.

FRANKL, V. (2005). L'home *a la recerca de sentit*. Edicions 62. Barcelona.

GARDNER, H. (2012). *Inteligencias múltiples. La teoria en la práctica*. Ed. Fuenlabrada, Paidós. Madrid.

GOLEMAN, D. (2006). *Intel·ligència emocional*. (5ª ed.). Kairós. Barcelona.

GÓMEZ-GRANELL, C; GARCIA-MILÀ, M; RIPOL-MILLET, A; PANCHÓN, C. (2002). *La infància i les famílies als inicis del segle XXI.* Institut d'infància i món urbà. Barcelona.

HENDERSON, E. (2006). *La resiliencia en el mundo de hoy: como superar la adversidad*. Ed. Gedisa. Barcelona.

HERNÀNDEZ, G. (2010). *Les eines del bricolatge emocional*. Ed. Columna. Barcelona.

KOZULIN, A. (1994). *La psicología de Vigotsky*. Madrid: Alianza.

LANTIERI, L. (2009). *Inteligencia emocional infantil y juvenil.* Ed. Santillana. Madrid.

LÓPEZ, F. (2008). *Necesidades en la infancia y en la adolescencia. Respuesta familiar, escolar y socia*l. Ed. Pirámide. Madrid.

MANZ, C. (2003). *Disciplina emocional. Claves para aprender a controlar tu estado de ánimo*. Ed. Paidós. Barcelona.

MOYANO, S. Conferència inaugural de les VII Jornades Posem en Joc l'educador/a "*Apoderament de l'educador/a*". Lleida, Octubre del 2014.

ROJAS, L. (2007). *La autoestima. Nuestra fuerza secreta.* Ed. Espasa. Madrid.

ROVIRA, A., TRIAS DE BES, F. (2008). *La bona sort. Claus per a la prosperitat.* Ed. Entramat. Barcelona.

RUSSEL, B. (1930). *La conquista de la felicidad*. Colección Austral. Madrid.

SELIGMAN, M. (2012). *La auténtica felicidad*. Ediciones B. Barcelona.

STRACK, F.; ARGYLE, M.; SCHWARZ, N. (Eds.) (1991). *Subjective well-being*. Oxford: Pergamon.

VEENHOVEN, R. (1996). *Developments in satisfaction-research*, Social Indicators Research, 37, pàgs. 1-46.

VICTORIA, M. (2005). *Emociones infantiles. Evolución, evaluación y prevención*. Ed. Pirámide. Madrid.

7.2. Webgrafia

AMORÓS, P; PALACIOS, J; FUENTES, N; LEÓN, E; MESAS, A; (2003). *Famílies cangur. Una experiència de protecció a la infància*. Col·lecció Estudis Socials. Nº 13. Fundació la Caixa.<http://obrasocial.lacaixa.es/deployedfiles/obrasocial/Estaticos/pdf/Estudios_sociales/vol13_ca.pdf > Document online. [03/03/2015]

BISQUERRA, R. Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica. <http://www.rafaelbisquerra.com/ca/biografia/publicacions/articles/113-educacio-emocional-i-competencies-basiques-per-a-la-vida/226-concepte-emocio.html> [10/03/2015]

CUADRA, H; FLORENZANO, R. (2003). *El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva*. Revista de Psicología de la Universitat de Chile, Vol. XII, Nº 1: Pág. 83-96. Document online<http://www.google.es/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CCUQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.revistas.uchile.cl%2Findex.php%2FRDP%2Farticle%2Fdownload%2F17380%2F18144&ei=8vFeVYSgMMW1UYnygaAE&usg=AFQjCNGEnulVO9vfcuB3To_SrJvmK_Ew9g&sig2=wFSjzkt8EvdL65tPSgwmiA > [05/04/2015]

LOBO, M. (2012*). Taller d'Educació Emocional. Aprenem a gestionar les nostres emocions per millorar la convivència. Projecte Final del Màster en Educació Emociona i Benestar.* Barcelona: Universitat de Barcelona. Dipòsit Digital < http://hdl.handle.net/2445/45186 > [12/03/2015]

LUTHAR, S. (2006). *Resilience in development: A síntesis of research across five decaces.* A. BECOÑA, E. (2006). *Resiliencia: definición, características y utilidad del concepto*. Revista de

Psicopatología y psicología Clínica Vol. 11, Nº. 3, pp. 125-146. Document amb pdf online. <http://www.google.es/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CCYQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.thelearningpartnership.ca%2Ffiles%2Fdownload%2Fa370531e6235941&ei=5JxZVbjeM4mu7AbVoICoBA&usg=AFQjCNFyXkRObDSuVNi5Se6dMsQAcKYTzw&sig2=T8bcFE-VuH0jWpctp-QSHA&bvm=bv.93564037,d.d24> [18/02/2015]

8. ANNEXOS:

8.1. ANNEX I: Taula Bingo emocional

8.2. ANNEX II : Avaluació sessions 1, 2, 3 i 4

Avaluació Sessió 1(Bingo emocional); Sessió 2 (Endevina l'emoció); Sessió 3 (oca emocions); Sessió 4 (joc preguntes):

Participants	Ha identificat més de 3 emocions?	Ha sabut regular les seves emocions?	Ha mostrat dificultats de relació?	Ha mostrat una actitud empàtica?	Ha participat sense cap problema?	Ha sabut expressar les emocions verbalment i gestual?	Ha arribat puntual?

8.3. ANNEX III: Oca emocions

8.4. ANNEX IV: Preguntes emocions

- Inventat una frase amb l'emoció trist i aniversari.
- Inventat una frase amb l'emoció alegria i perdre un partit.
- Què és la frustració?
- Quant et sents content?
- Quant et sents trist?
- Quant et sents enrabiat?
- Expressa la ràbia.
- Quan et renyen com et sents?
- Quin d'aquests tres noms no és una emoció: frustració, satisfacció i nervis.
- Quin és el millor moment del dia i com et sents?
- Quin és el pitjor moment del dia i com et sents?
- Si perds un joc com et sents?
- Si t'insulten com reacciones?
- Anomena 4 emocions.
- Com es diu l'emoció que sents quan estàs molt content per haver aconseguit un bon resultat o una bona feina?
- Quins passos fa la tortuga quan s'enfada? (STOP- RESPIRA- PENSA- ACTUA).
- Per tu, quina és la pitjor emoció?
- Per tu, quina és la millor emoció?

8.5. ANNEX V: Avaluació sessió 5 (M'enfado...però com reacciono?)

Participants	Ha identificat més de 3 emocions?	Ha sabut explicar la situació i emoció que volia expressar?	Ha sabut analitzar correctament l'emoció?	Ha mostrat una actitud empàtica?	Ha participat sense cap problema?	Ha sabut expressar les emocions verbalment i gestual?	Ha arribat puntual?

8.6. ANNEX VI: Avaluació sessió 6,7 i 8

Sessió 6, 7 (Emocionem-nos) i Sessió 8 (Em relaciono en funció de com em sento):

Participants	Ha identificat més de 3 emocions?	Ha expressar més de 3 emocions?	Ha sabut regular les seves emocions?	Ha mostrat dificultats de relació?	Ha participat sense cap problema?	Ha arribat puntual?

8.7. ANNEX VII: Avaluació sessió 9 “Ens expressem com ens sentim”

Participants	Ha expressat més de 3 emocions?	Ha tingut facilitat per alliberar les seves emocions?	Ha sabut regular les seves emocions?	Ha mostrat dificultats de relació?	Ha participat sense cap problema?	Ha sabut expressar les emocions amb el cos?	Ha arribat puntual?

8.8. ANNEX VIII: Programa Educació Emocional per Adolescents

Sessió inicial per tot el programa:

Activitat I	Pensa, valora i digues-me una cosa positiva
Objectius	2.1. Adoptar una actitud positiva 2.2. Desenvolupar la confiança amb un mateix. 3.1. Adquirir un comportament empàtic. 3.2. Adquirir habilitats socials. 3.3. Potenciar actituds de respecte i tolerància.
Descripció de l'activitat	Cada cop que el grup es reuneixi, als 10 minuts inicials, es realitzarà una rotllana on cada jove haurà de dir una cosa positiva del noi que tingui assegut a la seva dreta. Un aspecte positiu ja sigui que valori d'aquell dia (que avui ha estat la persona que ha jugat amb ell i s'ha divertit molt junts) fins un aspecte que potenciï la manera com és (generós, sociable, etc.). L'activitat servirà per trencar el gel a les dinàmiques posteriors a realitzar, fomentar el respecte, una actitud d'amistat així com l'autoestima col·lectiva. Tots tenim capacitats i potencialitats. Cal que les remarquem i les verbalitzem de tant en tant per tal que en siguem conscients per tal que aquestes ens ajudin a esdevenir persones amb confiança amb un mateix.
Espai/s	Sala amb taules i cadires.
Material	-
Personal	1 educador/a
Temporalització	10 minuts.
Avaluació	S'avaluarà mitjançant una observació activa l'evolució de cada nen així com la seva capacitat d'expressió i reflexió.

Mòdul 1:

Sessió 1:

Activitat II	Fica't al meu lloc...Com et sents?
Objectius	1.1. Adquirir un major coneixement de les pròpies emocions. 1.2. Identificar les emocions dels altres 3.1.Adquirir un comportament empàtic.
Descripció de l'activitat	Les emocions estan presents en totes les situacions, encara que sembli que no tinguem cap emoció en un moment determinat. No obstant això, tenim tots la mateixa emoció davant una mateixa situació. Sentir emocions és inevitable, automàtic i inconscient ja que sorgeix de sobte, sense pensar-ho. No podem decidir com sentir-nos però sí que podem expressar-la i gestionar-la de millor i pitjor manera depenent de la nostra intel·ligència emocional. No podem esperar que tots sentim el mateix davant un mateix fet ja que les emocions connecten a cada persona amb la seva pròpia visió del món, amb aspectes del conscient i inconscient. L'activitat consistirà en un joc de pilota. Es faran dos equips els quals hauran d'aconseguir passar-se la pilota deu vegades per aconseguir un punt. Cada persona dins de l'equip tindrà un rol sense saber quin rol li ha tocat a l'altre. Un parell de rols seran el grup de líders, els quals només ells es podran passar la pilota i dinamitzar el joc. Un, tindrà el rol amb limitació i per tant, haurà de jugar coix, sense un braç, etc. I dos més, tindran el rol del "transparent", qui no se li passarà la pilota ni que ho demani. A l'acabar l'activitat, es realitzarà un debat sobre com s'ha sentit cadascú, quins sentiments i emocions han sorgit, com creuen què podrien haver superar el sentiment sorgit en aquell moment: frustració, alegria, excitació, impotència, etc.

Espai/s	Sala i/o exterior
Material	- Pilota
Personal	1 educador/a
Temporalització	1 hora i 30 minuts aprox.
Avaluació	Veure Annex IX

Sessió 2:

Activitat III	Gincana "ENTRE TOTS PODEM"
Objectius	1.4. Desenvolupar l'habilitat per regular les pròpies emocions 2.3. Desenvolupar la confiança amb un mateix 3.3. Potenciar actituds de respecte i tolerància
Descripció de l'activitat	L'activitat consistirà en una gincana no competitiva. És a dir, els joves faran un únic grup. Tots junts hauran de superar un conjunt de proves per aconseguir endevinar l'enigma (Annex X) que amaga la gincana i així poder aconseguir saber el que han aconseguit tots junts després de l'esforç, el respecte i l'ajuda mútua. La gincana té con a objectiu enfortir vincles, que tots els joves participin i que tots se sentin valorats així com treballar la frustració en les proves que costin aconseguir l'enigma i gestionar les emocions (eufòria, ràbia etc.). Un cop superada cada prova (n'hi hauran 5) se'ls donarà una cartolina on estarà un tros de l'enigma. Un cop acabades les 5 proves els joves hauran d'ajuntar les 5 peces i aconseguiran saber quin és l'enigma. PROVA 1 : Entre tots hem d'identificar 3 emocions de cada situació (Annex XI) PROVA 2 : Entre tots aconseguim expressar 5 emocions PROVA 3: Entre tots aconseguim inventar-nos 3 situacions emocionals

	on apareguin com a mínim 2 emocions a cada situació. PROVA 4: Entre tots endevinem 8 emocions (l'equip es dividirà en dos i un grup haurà d'expressar 8 emocions mitjançant la mímica i l'altre equip haurà d'endevinar-les). PROVA 5: Entre tots expressem una qualitat de cada membre del grup. L'educador/a farà de dinamitzador i observador de l'activitat. A l'acabar el joc, als últims 30 minuts finals, es comentarà amb tot el grup actituds que s'han observat (positives i negatives), com s'han sentit, si algú s'ha sentit incòmode en algun moment, etc.
Espai/s	Exterior
Material	- Imatges emocions (situacions emocionals)
Personal	1 educador/a
Temporalització	1 hora i 30 minuts.
Avaluació	Veure Annex XII

Sessió 3:

Activitat IV	Teràpia animal
Objectius	1.1. Adquirir un major coneixement de les pròpies emocions.
Descripció de l'activitat	Els vincles positius permeten millorar l'autoestima i conèixer-se millor amb un mateix. L'animal resulta un element motivador i facilitador de la teràpia/educació. Les intervencions assistides amb animals té com a finalitat promoure millores a nivell emocional, social, educacional i/o cognitiu de la persona. 2 sessions amb un gos de teràpia animal.

Espai/s	Sala
Material	-
Personal	1 educador/a i una professional de la teràpia animal.
Temporalització	1 hora (2 sessions)
Avaluació	Veure Annex XIII

Sessió 4:

Activitat V	El meu ídol vs Jo
Objectius	2.3. Desenvolupar la confiança amb un mateix
Descripció de l'activitat	Amb rotllana, cada jove haurà de presentar el seu ídol a la resta de companys i companyes. Haurà de dir per què és el seu referent, què destaca de la persona, què creu que té similar a ell/a, i si hi ha alguna cosa que no li agrada (què voldria canviar del seu referent). L'educador/a haurà d'anar apuntat a la pissarra els adjectius positius i negatius que es van definint de cada referent per tal que un cop s'acabi la descripció de tots les referents, es faci una posada en comú dels adjectius que més han sortit. Aleshores, cadascú haurà de dir què creuen que tenen ells de similar i adonar-se que ells també poden ser igual o més que el seu referent.
Espai/s	Sala amb taules i cadires.
Material	- Pissarra
Personal	1 educador/a
Temporalització	1 hora

Avaluació	Veure Annex XIV

Mòdul 2:

Sessió 5:

Activitat VII	Artistes de les emocions
Objectius	1.1. Adquirir un major coneixement de les pròpies emocions. 2.1. Adoptar una actitud positiva. 2.3. Desenvolupar la confiança amb un mateix
Descripció de l'activitat	Cada jove es convertirà en artista. El jove, quan vulgui i cregui oportú, realitzarà una fotografia, un dibuix, una escultura sobre com s'ha sentit aquella setmana o un dia determinat. Al final del mes, es realitzarà una exposició de totes les emocions expressades pels joves per tal que tots ho puguin compartir i veure que es poden experimentar diferents emocions i expressar-les i sentir-les de diferent manera.
Espai/s	Sala
Material	- Paper i colors per dibuixar. - mural per exposar.
Personal	1 educador/a
Temporalització	1 hora
Avaluació	Veure Annex XV

Sessió 6:

Activitat VIII	Les famílies de les emocions
Objectius	1.1. Adquirir un major coneixement de les pròpies emocions. 1.2. Identificar les emocions dels altres.
Descripció de l'activitat	L'activitat consistirà en realitzar una ruleta de les emocions. Un cop explicat i treballat a l'aula les emocions, els joves agruparan les diferents emocions i sentiments amb diferents categories de com ens podem sentir. Exemple: categoria contents (excitat, feliç, alegre, orgullós, etc.) Un cop acabada la ruleta de les emocions, aleshores cada persona farà girar la ruleta i l'emoció que li toqui l'haurà d'explicar al grup i associar-la amb alguna situació o experiència que l'hagi sentit.
Espai/s	Sala
Material	- ruleta emocions (Annex XVI)
Personal	1 educador/a
Temporalització	1 hora
Avaluació	Veure Annex XVII

Sessió 7:

Activitat XI	Empatitzem
Objectius	1.1. Adquirir un major coneixement de les pròpies emocions. 1.4. Desenvolupar l'habilitat per regular les pròpies emocions 3.1.Adquirir un comportament empàtic. 3.3. Potenciar actituds de respecte i tolerància.
Descripció de l'activitat	L'activitat consistirà en un joc de rols. Cada membre del grup tindrà un número i aquest número serà un rol. Es repartirà una targeta a cada membre en funció del número que tingui. En aquesta targeta podrà veure el rol de cada membre del grup sense saber el seu. Un cop cada membre sàpiga el que ha de fer, es presentarà un situació que caldrà discutir-la i arribar a una solució final. L'activitat es desenvoluparà en funció del rol que tingui cadascú i l'educador/a estarà com a observador i com a dinamitzador de la discussió. Un cop acabada la discussió, es posarà en comú com s'ha sentit cadascú i quin rol creia que tenia. També es reflexionarà sobre com s'ha pogut sentir cada persona i com s'han sentit en desenvolupar el seu rol. L'activitat té com a objectiu fomentar l'empatia i observar i identificar les emocions.
Espai/s	Sala
Material	Targetes de rols (Annex XVIII)
Personal	1 educador/a
Temporalització	1 hora
Avaluació	Veure Annex XIX

Sessió 8:

Activitat XII	Capsa de l'autoestima
Objectius	1.1. Adquirir un major coneixement de les pròpies emocions. 1.2. Identificar les emocions dels altres.
Descripció de l'activitat	Per tal de tancar el programa, i que tots els infants i adolescents es valorin i reflexionin, es dinamitzarà l'activitat de la capsa. L'educador/a explicarà que a les seves mans té una capsa i a dins guarda un tresor. Aleshores cada alumne haurà de mirar a dins i no dir a ningú el que ha vist fins que tothom hagi pogut mirar a dins la capsa. En acabar, es farà una roda de reflexió sobre com ells es valoren, si es consideren importants, què consideren important per ells, què esperaven veure i, finalment, què creuen que han aconseguit amb la realització d'aquest programa i quina nota es posarien amb el seu grau de participació i motivació. Les paraules de l'educador/a per dinamitzar l'activitat poden ser: "Ara uns ensenyaré una capsa un per un i ningú pot explicar el que hi ha dins. Mireu en silenci el seu contingut i esperareu que l'hagi vist tothom. Us donaré unes pistes a veure si ho endevineu. Però recordeu: no podeu dir res! Aquí dins hi ha una persona molt important, la més important de la vostra vida. Una persona molt bonica i que val molt. Una persona que té moltes coses bones, moltes qualitats. Una persona que estimeu molt i també és estimada per molta gent..."
Espai/s	Sala
Material	- una capsa i un mirall
Personal	1 educador/a
Temporalització	20 minuts

8.9. ANNEX IX: Avaluació Programa Emocional per Adolescents

Sessió 1 (Fica't al meu lloc...Com et sents?)

Participants	Ha sabut regular les seves emocions?	Ha sabut ficar-se en el lloc de l'altre?	Ha mostrat dificultats de relació?	Ha jugat de manera respectuosa?	Ha participat sense cap problema?	Ha arribat puntual?

8.10. ANNEX X: Enigma emoció Gincama

Cal tallar la imatge per parts i cada cop que s'encerti una prova es donarà una part de la imatge. Al final del joc, tot el grup aconseguirà desxifrar l'enigma. Caldrà comentar la imatge.

8.11. ANNEX XI: Quines emocions podem sentir?

Expresseu entre tots 3 emocions que poden sorgir a aquestes 3 situacions:

8.12. ANNEX XII: Avaluació Sessió 2 (Gincana "ENTRE TOTS PODEM")

Participants	Ha sabut regular les seves emocions?	Ha mostrat confiança amb ell mateix?	Ha tingut facilitat per participar en totes les proves?	Ha mostrat dificultats de relació?	Ha sabut relacionar els conceptes?	Ha arribat puntual?

8.13. ANNEX XIII: Avaluació sessió 3 (Teràpia animal)

Participants	Ha identificat més de 3 emocions?	Ha sabut regular les seves emocions?	Ha tingut bon vincle amb el gos?	Ha mostrat dificultats de relació?	Ha participat sense cap problema?	Ha arribat puntual?

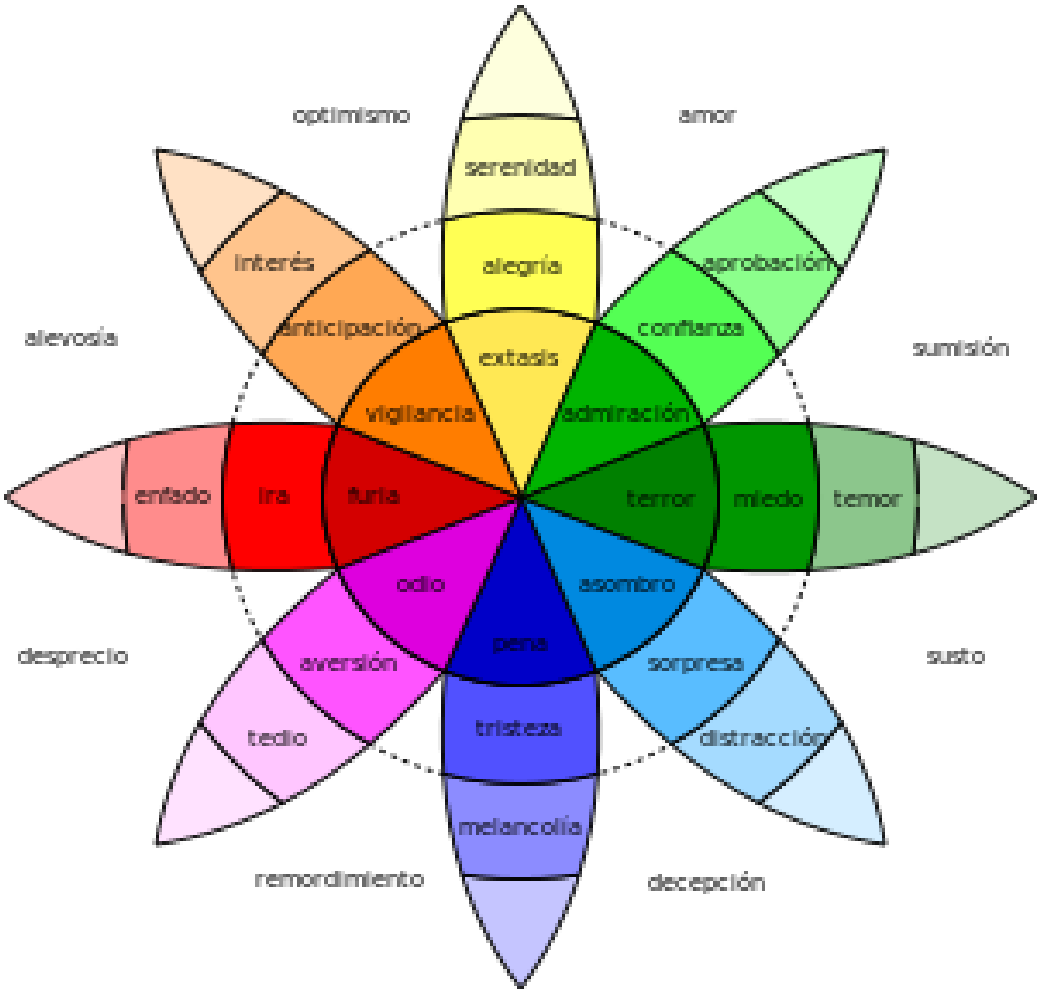
8.14. ANNEX XIV: Avaluació sessió 4 (el meu ídol vs Jo)

Participants	Ha sabut explicar les característiques que admira del seu ídol?	Ha mostrat respecte amb ell mateix?	Ha sabut regular les seves emocions?	Ha realitzat una bona escolta activa?	Ha participat sense cap problema?	Ha arribat puntual?

8.15. ANNEX XV: Avaluació Sessió 5 (Artistes de les emocions)

Participants	Ha identificat més de 3 emocions?	Ha expressat més de 3 emocions?	Ha sabut regular les seves emocions?	Ha mostrat dificultats de relació?	Ha participat sense cap problema?	Ha estat creatiu?	Ha arribat puntual?

8.16. ANNEX XVI: Ruleta emocions



Font: *Emocions de Robert Plutchik* a Educació especial tècniques per nens amb dificultats. <http://www.redestrategia.com/educacion-especial-tecnicas-para-ninos-con-dificultades.html > [18/03/2015]

8.17. ANNEX XVII: Avaluació sessió 6 (les famílies de les emocions)

Participants	Ha identificat més de 3 emocions?	Ha relacionar les emocions amb situacions?	Ha sabut regular les seves emocions?	Ha mostrat dificultats de relació?	Ha participat sense cap problema?	Ha arribat puntual?

8.18. ANNEX XVIII: Targetes rols

Targeta 1:

1. -
2. Pregunta cada cop que digui una cosa.
3. Interrompre'l cada cop que parli.
4. Riu cada cop que parli.
5. Dóna-li la raó cada cop que parli.
6. Porta-li la contrària cada cop que digui alguna cosa.

Targeta 2:

1. Ignora'l cada cop que parli.
2. -
3. Interrompre'l cada cop que parli.
4. Riu cada cop que parli.
5. Dóna-li la raó cada cop que parli.
6. Porta-li la contrària cada cop que digui alguna cosa.

Targeta 3:

1. Ignora'l cada cop que parli.
2. Pregunta cada cop que digui una cosa.
3. -
4. Riu cada cop que parli.
5. Dóna-li la raó cada cop que parli.
6. Porta-li la contrària cada cop que digui alguna cosa.

Targeta 4:

1. Ignora'l cada cop que parli.
2. Pregunta cada cop que digui una cosa.
3. Interrompre'l cada cop que parli.
4. -
5. Dóna-li la raó cada cop que parli.
6. Porta-li la contrària cada cop que digui alguna cosa.

Targeta 5:

1. Ignora'l cada cop que parli.
2. Pregunta cada cop que digui una cosa.
3. Interrompre'l cada cop que parli.
4. Riu cada cop que parli.
5. -
6. Porta-li la contrària cada cop que digui alguna cosa.

Targeta 6:

1. Ignora'l cada cop que parli.
2. Pregunta cada cop que digui una cosa.
3. Interrompre'l cada cop que parli.
4. Riu cada cop que parli.
5. Dóna-li la raó cada cop que parli.
6. -

8.19. ANNEX XIX: Avaluació Sessió 7 (Empatitzem)

Participants	Ha sabut regular les seves emocions?	Ha sabut ficar-se en el lloc de l'altre?	Ha mostrat dificultats de relació?	Ha jugat de manera respectuosa?	Ha participat sense cap problema?	Ha arribat puntual?

8.20. ANNEX XX: Avaluació procedimental

Cada cop que es realitzi una activitat, caldrà avaluar els següents ítems (tant en les activitats dels infants com la dels adolescents)

ÍTEMS	SÍ	NO	OBSERVACIONS
S'han assolit els objectius marcats			
S'ha potenciat la reflexió			
Ha participat tot el grup			
S'ha facilitat la integració de tothom			
S'ha entès fàcilment l'activitat			
L'activitat proposada ha estat adient a l'edat del grup			
Ha estat una activitat motivadora			
Hi ha hagut dificultats en la dinamització de l'activitat			
Els recursos humans han estat suficients per a l'atenció de tots les infants			
El temps destinat a cada activitat ha estat suficient			
Els recursos materials han estat adients per aconseguir els objectius			
L'espai on s'ha realitzat les activitat ha estat l'adequat			

8.21. ANNEX XXI: PRETEST

A continuació, adjuntem els respectius pretest contestats pels participants del programa.

8.22. ANNEX XXII: POSTEST

A continuació, adjuntem els respectius postest contestats pels participants del programa.