



UNIVERSITAT DE BARCELONA



Taller d'Educació Emocional

Aprenem a gestionar les nostres emocions per millorar la convivència

CURS 2011-2012

Projecte final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar

Autora: Mariona Lobo i Casso

Tutora: Nuria Fuentes-Peláez



EDUCACIÓ EMOCIONAL PELS I LES PROFESSIONALS

EDUCACIÓ EMOCIONAL PELS I LES PROFESSIONALS
DE PROTECCIÓ A LA INFÀNCIA
DE PROTECCIÓ A LA INFÀNCIA



Taller d'Educació Emocional

***Máster en Educació Emocional i Benestar
subjecte a una llicència de Creative Commons:***

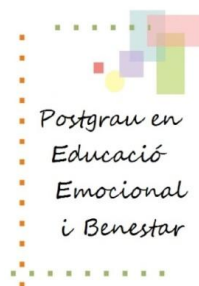


[Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 3.0 No adaptada de Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/)

La direcció del Máster en Educació Emocional i Benestar possibilita la difusió dels treballs, però no es pot fer responsable del seu contingut.

Per a citar l'obra:

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





AGRAÏMENTS

Abans de tot, m'agradaria donar les gràcies a tota aquella gent que m'ha recolzat i donat la mà durant l'elaboració d'aquest projecte. En primer lloc, agrair la paciència i recolzament que he rebut de tota aquella gent que tinc al meu voltant i que no han permès que em sentís sola en cap moment.

Vull donar les gràcies també a l'Alicia Castellón, Tècnica del Servei d'Infància del Consorci de Serveis Socials de Barcelona, qui m'ha obert una porta directe de contacte amb els centres i ha dedicat el seu temps per facilitar-me l'accés a les pràctiques.

M'agradaria agrair també la dedicació, paciència, ànims, confiança i ajuda que he rebut per part de l'Esther Garcia, coordinadora del mateix Màster en Educació Emocional i Benestar. Gràcies.

Evidentment, agrair la participació, dedicació, atenció, confiança, i esforç que han fet els i les participants del taller. Sense ells no s'hagués pogut posar en pràctica el projecte. I donar les gràcies en especial a la Txell, directora del CRAE Sant Medir per la seva col·laboració i compromís.

I, per últim, agrair la disposició, ajuda, guia, correccions, crítiques, suport, dedicació, temps, confiança i moltes coses més, que m'ha aportat la Núria Fuentes, tutora del projecte. Sense ella a prop meu no hagués sabut com posar la primera peça i no hagués pogut acabar el puzle. Moltes gràcies.





ÍNDEX

INTRODUCCIÓ	6
FONAMENTACIÓ TEÒRICA	9
1. L'EDUCACIÓ EMOCIONAL	9
1.1.- Competències Emocionals	10
2. JUSTIFICACIÓ DE L'EDUCACIÓ EMOCIONAL ALS CENTRES DE PROTECCIÓ A LA INFANCIA	13
3. LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS	21
3.1.- Consciència emocional	22
3.2. Regulació emocional.....	41
3.3. Competència social.....	52
4. TEORIES QUE ENS AJUDEN A ENTENDRE ELS INFANTS EN PROTECCIÓ.....	63
4.1. El desenvolupament emocional	63
4.2.Els vincles afectius (Teoria de l'apego).....	67
4.3.La resiliència.....	72
DESCRIPCIÓ DEL PROGRAMA.....	77
1. CONTEXT ON S'APLICA EL PROGRAMA	77
1.1.- Introducció i marc legal en protecció a la Infància	77
1.2.- Necessitats identificades.....	81





1.3.- Context on s'aplica el programa.....	81
2. OBJECTIUS DEL PROGRAMA	82
3. CONTINGUTS	84
4. METODOLOGIA.....	88
5. PROCÉS D'APLICACIÓ.....	90
6. ESTRATÈGIES D'AVAUACIÓ	101
AVALUACIÓ DEL PROGRAMA.....	102
1. 1a SESSIÓ: EDUCACIÓ EMOCIONAL I CONSCIÈNCIA EMOCIONAL	103
2. 2a SESSIÓ: REGULACIÓ EMOCIONAL	115
3. 3a SESSIÓ: COMPETÈNCIA EMOCIONAL.....	126
4. AVALUACIÓ DEL GRUP.....	140
5. AVALUACIÓ QUE EL GRUP FA DE LA DINAMITZADORA	143
6. AUTOAVALUACIÓ	146
CONCLUSIONS	149
BIBLIOGRAFIA	152
ANNEXES.....	155





ÍNDEX DE GRÀFICS

Gràfic 1. Model pentagonal de competències emocionals.....	11
Gràfic 2. Esquema del procés vivencial de l'emoció.	27
Gràfic 3. Esquema del procés vivencial de l'emoció.	28
Gràfic 4. Mediador emocional. Model d'habilitat d'intel•ligència emocional.	45
Gràfic 5. Relació emoció – cognició – comportament.....	46
Gràfic 6. El diamant de la resiliència	75

ÍNDEX DE TAULES

Taula 1. Classificació psicopedagògica de les emocions.	30
Taula 2. La reestructuració cognitiva	51
Taula 3. Tècnica del NEMO	58
Taula 4. Exemple de la tècnica del NEMO	59
Taula 5. Relació objectius - activitats	93
Taula 6. Relació continguts - activitats	95
Taula 7. Fitxa 1a sessió. Consciència emocional	97
Taula 8. Fitxa segona sessió. Regulació emocional.	98
Taula 9. Fitxa 3a sessió. Competència social.....	100





INTRODUCCIÓ

Aquest projecte pretén apropar l'Educació Emocional a l'àmbit de protecció a la Infància, posant èmfasi en la regulació i gestió de les emocions per tal de millorar la convivència en els centres, i com a conseqüència, l'estat emocional de tots els individus que hi conviuen.

El projecte va dirigit als professionals d'aquest camp, als educadors i educadores que conviuen amb els infants en protecció, per oferir-los un treball personal i emocional per tal que aquests puguin posteriorment treballar emocionalment amb els infants. El projecte està ideat com una primera aproximació al món emocional en l'àmbit de protecció a la infància, de forma que pot tenir una continuïtat en el moment que els i les educadores ampliïn els seus coneixements en Educació Emocional. L'objectiu doncs, és donar a conèixer l'Educació Emocional a l'àmbit de protecció Infantil i despertar l'interès dels seus professionals. Així doncs, la principal finalitat consisteix en donar una formació bàsica en educació emocional als educadors i educadores del centre, per tal que aquests puguin aplicar els coneixements, vivències, experiències, estratègies i activitats que hagin viscut durant el "taller emocional" al seu dia a dia i puguin educar emocionalment als infants del centre un cop fet un treball previ individual i personal.

Els motius que m'han portat a escollir aquest tema de treball i aquesta població són diversos. La protecció a la infància en general, i en concret els centres educatius residencials, són un tema que em desperta un gran interès, i que degut a la meva formació de mestre no puc accedir-hi al treball professional directe. Per això, vaig veure en aquest projecte una oportunitat d'entrar-hi en contacte i descobrir aquest món que m'és desconegut. Per altra banda i des del meu parer, l'Educació Emocional hauria de poder arribar al màxim de població possible i al màxim de serveis educatius, per això vaig buscar una població que a hores d'ara en tingués poc accés. A més a més,





actualment s'estan duent a terme molts projectes per a joves on es treballa des de la perspectiva de l'educació emocional, però no hi ha tanta feina feta adreçada a la petita infància. Sabent que l'Educació Emocional és una eina de prevenció inespecífica i els beneficis que aquesta pot reportar sobre els infants, penso que els infants en situació de risc i en protecció són una població important que s'ha d'atendre.

El projecte es centra principalment en la gestió i regulació de les emocions ja que els i les nenes que conviuen en centres de protecció infantil han viscut situacions familiars complicades, establint vincles d'apego incoherents amb els seus progenitors, i això els dificulta la seva gestió emocional. La convivència i l'harmonia en els centres és important i necessària per al bon desenvolupament integral dels infants, és per això que el temes principals que es treballen en el projecte van encaminats a millorar-ho. Penso que si aprenem a gestionar les nostres emocions de manera adequada per tal de millorar el nostre benestar i el dels altres, l'harmonia i la convivència persistiran amb més força entre els diferents grups i famílies.

El fet que el projecte vagi dirigit als i les educadores del centre de protecció Infantil és per a mi un repte i un objectiu d'aprenentatge, ja que mai anteriorment he dut a terme una formació per a persones adultes, per tant, a més a més de poder aprofundir en alguns aspectes d'Educació Emocional, el projecte em permet tenir l'oportunitat de ser una formadora de formadors. Així doncs, amb la realització d'aquest projecte el meu objectiu d'aprenentatge és aprendre a formar en Educació Emocional a persones adultes i coneixedores del món educatiu.

Aquest projecte conté l'elaboració d'un taller d'Educació Emocional per als educadors i educadores d'un centre de protecció infantil amb nens i nenes de zero a dotze anys, on es treballen aspectes emocionals com la consciència emocional, la regulació i gestió de les emocions i la competència social, principalment. El taller consta d'activitats i dinàmiques per tal de conèixer els aspectes tant teòrics com pràctics, afavorint





l'experiència i vivència dels aprenentatges a assolir. Les activitats i teoria que es duen a terme van dirigides al treball personal dels i les professionals que realitzen el taller, tot i així, s'hi afegeix la presentació de recursos i activitats que es poden dur a terme amb els infants per tal de treballar amb ells els aspectes apresos en el taller.

En aquest document s'hi inclou la fonamentació teòrica en què m'he basat per a l'elaboració del projecte, la descripció del projecte (objectius, continguts, metodologia, avaluació i la descripció de les activitats: les dutes a terme en el taller i un recull d'activitats que podrien posar-se en pràctica en un mateix context i població), la descripció de la posada en pràctica, l'avaluació del taller, les conclusions finals i, per últim, la bibliografia utilitzada.





FONAMENTACIÓ TEÒRICA

1. L'EDUCACIÓ EMOCIONAL

L'educació emocional té com a objectiu principal el desenvolupament de les competències emocionals, i Bisquerra (2000. Citat per Bisquerra, 2010: 243) ens la defineix així:

“L'educació emocional és un procés educatiu, continu i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament de les competències emocionals coma complement indispensable del desenvolupament cognitiu, ambdós elements essencials del desenvolupament de la persona integral. Per això es proposa el desenvolupament de coneixements i competències sobre les emocions amb l'objectiu de capacitar l'individu per afrontar millor els reptes que es plantegen en la vida quotidiana. Tot això té com a finalitat augmentar el benestar personal i social.”

Per tant, sabem que és un procés educatiu, continu i permanent i cal vetllar per aquesta continuïtat i permanència, ja que l'aprenentatge de les competències emocionals requereix d'un entrenament i constància durant tota la vida.

Tot i que cada vegada menys, i segons el context i les persones, sovint les emocions queden oblidades dins el context educatiu, i aquest analfabetisme emocional es tradueix a manifestacions com la depressió, l'ansietat, l'estrès, desordres alimentaris, suïcidis, violència, drogues, alcoholisme, delinqüència, etc. Per això l'educació emocional actua com a eina preventiva i com a educació per a la vida, que ens ensenya a prendre consciència de les emocions (que formen part de nosaltres i són inevitables) i a aprendre a expressar-les i gestionar-les de la millor manera possible per sentir-nos





millor amb nosaltres mateixos i amb els que ens envolten, afavorint una millor convivència personal i social.

Un altre dels objectius principals de l'Educació Emocional és proporcionar i fomentar el benestar social i individual, entenent aquest benestar el fet d'experimentar emocions positives. Per això és necessari aprendre a regular de forma apropiada les emocions negatives. Per altra banda, per aconseguir el benestar òptim és necessari l'equilibri entre el benestar personal i individual amb el social.

1.1.- Competències Emocionals

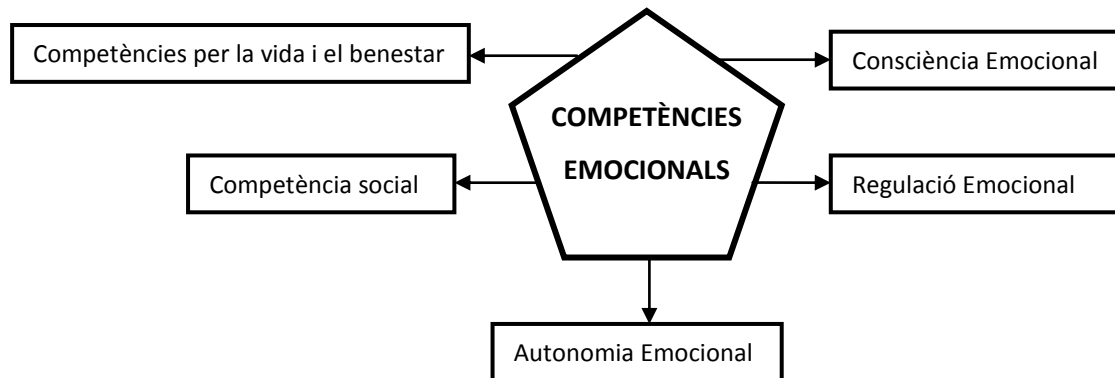
El model d'educació emocional que planteja el GROPE (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) de la UB (Bisquerra 2000, 2002; Bisquerra i Pérez, N., 2007), descrit per Bisquerra (2009) ens parla de cinc competències emocionals que cal desenvolupar i treballar. Entenent com a competències el domini d'un seguit d'habilitats que han de ser accessibles en tot moment, com per exemple en situacions d'alt nivell d'estrès. Ser competent, per tant, vol dir tenir la capacitat d'utilitzar de manera adequada els coneixements, actituds i habilitats, amb una bona qualitat i eficàcia en qualsevol tipus d'activitat.

Les cinc competències emocionals són: la Consciència emocional, la Regulació emocional, l'Autonomia personal, la Intel·ligència interpersonal o Competències Socials, i les Habilitats de vida i benestar. En aquest taller se'n desenvoluparan principalment tres d'aquestes: la consciència i regulació emocional i les habilitats socials. Això no vol dir que aquestes tres siguin més importants que les altres, cal treballar-les totes de manera equilibrada, però donat que aquest taller és un petit tast de l'educació emocional s'han seleccionat les tres competències que es creu que tindran més influència i força en el context de protecció a la infància. Així doncs, a





continuació es fa una breu descripció de cada una de les cinc competències (Bisquerra, 2009: 148 - 152).



Gràfic 1. Model pentagonal de competències emocionals. Bisquerra (2009: 147)

Tal i com mostra el gràfic 1, el model planteja cinc competències emocionals:

1.- La **consciència emocional** és la capacitat de prendre consciència de les pròpies emocions i de les emocions dels altres, posar nom a les emocions i estats emocionals i comprendre les nostres emocions i les del clima emocional en un context determinat.

2.- La **regulació emocional** és la capacitat de manejar les emocions de forma correcta i adequada, prendre consciència de la relació entre emoció – cognició – comportament, acceptant la pròpia emoció i responent amb una conducta adequada, implica saber expressar les emocions de manera correcta sense generar un conflicte, aprendre a regular les pròpies emocions i impulsivitat, desenvolupar estratègies de regulació i aprendre a generar i autogenerar-se emocions positives.

3.- L'**autonomia personal** és la capacitat de no veure's influenciat per les emocions de l'entorn, requereix tenir una bona autoestima, una actitud positiva, automotivació,





responsabilitat, i tenir auto eficàcia emocional (acceptació de l'experiència emocional personal i el saber sentir-se com un es vol sentir).

4.- La **competència social** és la capacitat de mantenir bones relacions amb les altres persones i implica el domini d'un seguit d'habilitats socials, de comunicació afectiva, el respecte, actituds pro actives, assertivitat, etc.

5.- I per últim, la **competència per la vida i el benestar** és la capacitat de tenir comportaments responsables i adequats per poder fer front a les adversitats que presenta la vida. Ens faciliten una vida sana i equilibrada amb experiències satisfactòries i de benestar.





2. JUSTIFICACIÓ DE L'EDUCACIÓ EMOCIONAL ALS CENTRES DE PROTECCIÓ A LA INFANCIA

Bisquerra (2010: 22 - 24) enumera un seguit de **justificacions de l'educació emocional**, donant arguments de per què és necessària, no només a les escoles, si no que per tota la població i durant tota la vida. Les justificacions que ens planteja són:

- En primer lloc, recordar la finalitat de l'educació: el desenvolupament integral de la persona. Que hi conté tant el desenvolupament cognitiu com l'emocional, per tant, es fa necessari i imprescindible introduir l'educació emocional a tot l'àmbit educatiu. A més a més, tot procés educatiu està caracteritzat per les relacions interpersonals, i aquestes conviuen amb molts fenòmens emocionals, que és important conèixer i saber gestionar.
- Per poder conviure amb harmonia és important tenir un bon i adequat autoconeixement. Per a poder-te conèixer cal treballar i aprofundir en les dimensions emocionals, que són les que ens porten a les accions i conductes.
- El fracàs escolar està molt relacionat amb els dèficits de maduresa i l'equilibri o desequilibri emocional, per tant, una possible solució per a reduir-lo és introduint l'educació emocional en tots els àmbits on els infants hi tenen relació (o en els màxims possibles).
- Totes les relacions socials que establim poden ser fonts de conflicte. Amb l'educació emocional podrem treballar sobre aquestes relacions socials, incidint amb la resolució positiva i constructiva d'aquests conflictes.
- Actualment podríem dir que la societat en què vivim no està sana emocionalment, cada cop hi ha més ansietat i depressió, així com molts altres problemes emocionals que pateix la població. L'educació emocional actuaria com a eina preventiva per a reduir aquest estrès i depressió que va cada dia en augment.





- Si tenim en compte la teoria de les intel·ligències múltiples de Gardner (1995) citat a Bisquerra (2010) que distingeix set intel·ligències, comptem amb que dues d'elles són la intel·ligència interpersonal i la intrapersonal, totes dues molt treballades des de l'educació emocional, considerant que són les necessàries per obtenir una bona intel·ligència emocional.
- Socialment hi ha un gran analfabetisme emocional, vivim en una societat que creix i avança tecnològicament però no emocionalment i això queda evident amb l'increment de conflictes, violència, ansietat, estrès, depressió, etc. Les emocions quasi no hi tenen lloc entre nosaltres i l'educació emocional permet tenir-les en compte, prendre'n consciència, anomenar-les, conèixer-les, gestionar-les, etc. I tot això, ajudaria a disminuir totes aquestes evidències d'analfabetisme emocional.
- Seguint amb la societat de la informació i comunicació i de les noves tecnologies, cal dir que aquestes estan provocant un aïllament físic i emocional dels individus, actuant com a substituïts de la relació, i això crea conflictes i problemes individuals i socials que l'educació emocional pot fer-hi front.

Afegides a les anteriors, podem incloure raons més concretes que fan referència als **Centres de Protecció a la Infància**, també hi ha un seguit **d'arguments que justifiquen l'educació emocional en aquests contextos** (Elvira, 2011):

En primer lloc, es mostren les necessitats, carències i característiques dels infants en protecció i en situació de risc, motius que ens justifiquen els beneficis que l'educació emocional pot influir en aquests nens i nenes:

- Des de l'Educació Emocional es pot ajudar als infants que es troben en protecció a regular i gestionar positivament les seves emocions, ja que molts d'ells i elles han viscut experiències que els dificulten tenir una bona gestió emocional. Aquests infants que han viscut situacions de maltractament tenen moltes dificultats per regular les seves emocions i per satisfer les seves necessitats quan es troben en situacions d'ansietat o amenaça, per això en el context residencial és





crucial el treball sobre el significat de les emocions i la seva expressió social de forma adequada. A més a més, gràcies a l'Educació Emocional es pot potenciar l'ús de bones estratègies de regulació emocional, evitant la repressió interna, la negació, la manipulació dels altres, les conductes hostils i disruptives, etc.

- Amb l'ajut de l'Educació Emocional, es pot millorar la reparació dels vincles afectius dels infants.

- És important també poder prevenir, des de l'Educació Emocional, els trastorns emocionals i conductuals (tant els internalitzants com els externalitzants): la depressió infantil, l'ansietat, les conductes hostils i agressives, etc.

- A través de l'educació emocional es pot ajudar als infants a comprendre la relació entre les seves emocions i sentiments i la seva conducta, cal conscienciar-los que els seus comportaments tenen una explicació en els sentiments i que les emocions negatives poden ser regulades i gestionades de formes molt diferents i no només amb respostes disruptives o de fugida. Així doncs, és important també que puguin aprendre a assumir la pròpia responsabilitat de les conductes, sabent que poden ser controlades.

- Entendre les pròpies emocions i les dels altres i saber-les manejar és fonamental per desenvolupar l'empatia, necessària per evitar dificultats en el desenvolupament dels infants i adults. L'empatia és clau per generar un bon clima de convivència al centre, per això cal potenciar l'intercanvi de sentiments i emocions i la identificació d'aquests en les conductes.

- Amb l'Educació Emocional es pot treballar i incidir en els aspectes necessaris per a potenciar la resiliència, com per exemple, un dels aspectes més importants és la capacitat de construir relacions positives amb els iguals. Per això diem que tenir bones habilitats socials és un factor de resiliència ja que garanteix l'adaptació social i facilita la construcció d'una ret d'ajut social.





En segon lloc, un cop mostrats els beneficis que l'educació emocional pot aportar si és aplicada als infants en protecció, aquesta també pot cobrir les necessitats i carències dels professionals que treballen i conviuen amb aquests infants, així doncs, aquí es presenten els arguments que justifiquen l'educació emocional aplicada als professionals:

- L'augment de problemes conductuals, d'adaptació i conflictivitat que presenten els infants i adolescents del Centres, planteja la necessitat dels educadors d'ampliar i actualitzar els seus coneixements i habilitats per poder fer front a aquestes actituds. Calen noves formes d'intervenció per tal d'evitar les crisis i els conflictes.
- Es fa evident la necessitat d'implementar programes d'acció preventiva per tal de millorar la convivència i la salut de tots els individus dels Centres, i sent l'Educació Emocional una eina preventiva, pot ajudar molt als centres de Protecció Infantil a millorar l'ambient de convivència i harmonia, donant estratègies per a mantenir un ambient tranquil, reparador i basat en l'amor, la confiança i el respecte.
- Amb la formació d'Educació Emocional dels i les educadores dels centres es pot incidir en l'adquisició d'habilitats per tal de treballar els aspectes emocionals que es troben darrere de les conductes tant dels infants com dels propis professionals. La connexió entre la regulació emocional i l'expressió de conductes disruptives hauria de ser objecte d'intervenció prioritari pel desenvolupament integral dels infants. (actuar no només amb els comportaments observables si no que també endinsar-se al món emocional i dels sentiments).
- Sent els educadors i educadores un model i persones de referència pels infants en protecció, és important que aquests puguin donar un model de persona amb un bon domini de les competències emocionals, així com la disponibilitat per ajudar a regular les emocions negatives d'ansietat, frustració, soledat, por, ira, etc.
- També és important que els educadors i educadores dels centres puguin prendre consciència dels sentiments i emocions que els generen els infants del centres així





com la relació i els vincles establerts amb aquests, sent també necessària la gestió i regulació d'aquestes emocions.

Aprofundint una mica més en el tema, i atenent a les funcions dels educadors i educadores socials en els centres d'acció educativa observem que l'educació emocional és una de les àrees a desenvolupar. En el document elaborat pel comitè d'expertes i experts en formació en l'àmbit de l'acció social (de la Generalitat de Catalunya) queden descrites les **funcions dels educadors i educadores socials en aquest centres**. A continuació se'n descriuen aquelles que tenen relació amb l'educació emocional i que es treballen i potencien en el taller d'aquest projecte. Son les següents:

- Entre les funcions dels educadors i educadores socials dels CRAES en relació amb l'infant i l'adolescent, n'hi ha algunes que deixen en evidència l'acció positiva i beneficiosa de l'educació emocional en aquest context:
 - Les condicions del centre han de garantir un ambient d'afecte, comprensió i seguretat emocional i material dels infants i adolescents.
 - Per tal de poder elaborar correctament el PEI (Projecte Educatiu Individual) de cada infant i adolescent és imprescindible observar de manera àmplia l'infant o adolescent en els aspectes emocionals, relacionals, de conducta, d'hàbits, etc. per tal de poder conèixe'l i comprendre'l adequadament.
 - Facilitar un marc de referència que estructurari, contingui emocionalment i educativament l'infant o adolescent, i que li permeti interioritzar les normes de convivència.
 - Establir vincles afectius i de confiança amb l'infant o adolescent en el grau òptim per afavorir el seu creixement integral.





- Atendre les carències afectives de l'infant per tal que pugui adquirir un equilibri emocional.
- Treballar el conflicte, prevenir-lo i abordar-lo amb finalitats educatives.
- Fomentar habilitats socials per tal d'afavorir la seva autonomia i socialització.
- Fomentar la integració i convivència en el centre afavorint el sentiment de pertinença, un entorn acollidor de respecte i afecte i un tracte igualitari amb tot el grup.
- Ajudar a l'infant o adolescent a prendre consciència de la seva realitat social, emocional i familiar i acompanyar-lo en aquest procés.

A més a més dels arguments exposats anteriorment, trobem també justificació per treballar l'educació emocional amb la infància protegida en la **Llei 14/2019 dels drets i les oportunitats en la infància i l'adolescència**. En aquesta llei diversos articles en parlen del tema:

Article 1. Objecte de la llei

1. Aquesta llei té per objecte la promoció del benestar personal i social dels infants i els adolescents i de les actuacions de prevenció, atenció, protecció i participació dirigides a aquestes persones a fi de garantir l'exercici de llurs drets, l'assumpció de llurs responsabilitats i l'assoliment de llur desenvolupament integral.

Article 6. Desenvolupament de les potencialitats personals

La criança i la formació dels infants i els adolescents ha de garantir-ne el desenvolupament físic, mental, espiritual, moral i social, d'una manera lliure, integral i harmònica, i ha de potenciar en tot moment llurs capacitats educatives i d'aprenentatge, i procurar-los el benestar físic, psicològic i social.





Article 44. Dret a la prevenció, la protecció i la promoció de la salut

e) Rebre atenció sanitària adequada al seu nivell evolutiu, atenent tant els aspectes orgànics com els aspectes emocionals, i, d'acord amb el que disposa la legislació vigent, beneficiar-se de les prestacions del sistema sanitari públic.

En últim terme, tot hi haver trobat en diferents fonts, diverses necessitats de la població infantil en protecció i els adults que en tenen cura, penso que és important comentar la manca de termes emocionals en la carta de Drets i Deures dels Infants que viuen en centres, elaborada pel Departament d'Acció Social i Ciutadania de la Generalitat de Catalunya (2010). En aquest document s'hi exposen els Drets i Deures legals que tenen els infants i adolescents que viuen en un Centre (tant residencial com d'acolliment), i es pot observar que només fan referència als aspectes emocionals en dos dels punts. En el primer, s'exposa el deure que tenen els infants i adolescents a "respectar les altres persones que viuen i que es relacionen amb ells, i han de ser tolerants amb les idees i opinions", i en el segon punt, s'explicita el dret a ser respectats/es. Des del meu punt de vista, penso que en l'apartat de salut caldria tenir més en compte la salut psicològica i emocional, que tant sols es nombra com a necessitat especial de salut, fet que vol dir que la rebran només en cas que se'n detecti la necessitat. L'educació Emocional pot incidir molt en la salut mental dels infants en protecció, per això des del meu parer defenso que en aquest document (i per tant, inclòs en els drets dels infants i adolescents que viuen en un centre) caldria tenir més present la salut de manera global, tal i com s'entén a la persona en la seva totalitat i al seu desenvolupament integral.

En resum, hi ha múltiples arguments que justifiquen la importància de l'Educació Emocional en l'àmbit de protecció a la Infància i Adolescència.





En l'apartat següent es desenvolupa el marc teòric i les teories que s'han utilitzat per l'elaboració del projecte.





3. LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS

En aquest apartat, es desenvolupen les tres competències emocionals que es treballen en el taller del projecte. Tal com s'ha descrit anteriorment en l'apartat d'educació emocional, Bisquerra (2009) planteja cinc competències emocionals: la consciència emocional, la regulació emocional, l'autonomia emocional, les competències socials i les competències per la vida i benestar. De les quals, se n'han escollit tres d'elles per a elaborar el Taller d'educació emocional aplicat als professionals d'un CRAE.

Donades les característiques i necessitats dels infants en protecció, així com les necessitats dels i les professionals que treballen amb aquests infants (descrites en l'apartat anterior), queda palesa la necessitat d'ajudar-los a regular-se emocionalment, per això la regulació emocional és la competència que més importància i rellevància pren en aquest projecte. Tot i així, per a poder treballar i millorar la regulació emocional, cal en primer lloc prendre consciència de les emocions que sentim, dels moments en què les sentim, el perquè, etc. Per això, és necessari en primer lloc, treballar la consciència emocional. A més a més, un cop sabem regular-nos internament també cal aprendre a comunicar-nos, a expressar les nostres emocions, els nostres sentiments, pensaments, de forma adequada, i aquesta habilitat es treballa a través de les competències socials. Aquestes ens ajuden també a millorar l'ambient i clima social del nostre entorn, i per tant, poden beneficiar la convivència harmònica del centre.

Així doncs, a continuació es desenvolupa la teoria de les tres competències emocionals que s'han cregut més necessàries per a potenciar en el projecte: la consciència emocional, la regulació emocional i les competències socials.





3.1.- Consciència emocional¹

Cada dia pensem, sentim i actuem i és important prendre consciència de cada una de les accions. La consciència emocional es relaciona directament amb el sentir, és a dir, és la presa de consciència de les pròpies emocions i de les emocions dels altres, així com l'habilitat per captar el clima emocional que pugui acompanyar un context. És la primera competència que cal treballar, sent imprescindible per a poder desenvolupar la resta de capacitats. És per això que pren una gran importància.

Dins aquesta competència s'hi treballen diferents aspectes més concrets:

- a) Presa de consciència de les pròpies emocions:** Ser capaç de percebre, identificar i nombrar els propis sentiments i emocions, considerant que podem sentir i experimentar més d'una emoció en un mateix instant i tenint en compte les limitacions que ens suposa l'atenció selectiva o dinàmiques inconscients.
- b) Posar nom a les emocions:** Un cop sabem què sentim cal posar nom a aquest sentiment o emoció, i per això és important tenir un vocabulari emocional prou ampli així com saber donar-li un ús adequat al context.
- c) Comprensió de les emocions dels altres:** A més a més de saber identificar i posar nom al que sentim nosaltres, és important poder detectar com se sent la gent que tinc al voltant i poder-m'hi implicar empàticament. Aquesta habilitat se serveix de la comunicació (tant la verbal com la no verbal).
- d) Prendre consciència de la interacció entre emoció– cognició – comportament:** Tots tres elements estan en constant interacció i resulta difícil saber quin n'és el primer, cal saber que sovint pensem i ens comportem en funció del nostre estat emocional. L'emoció i el comportament s'influeixen entre sí, però tots dos

¹ (Bisquerra, 2009)





poden ser regulats per la cognició. És important poder conèixer i entendre aquesta relació entre els tres elements.

3.1.1.- LES EMOCIONS. CONCEPTE

La paraula “emoció” prové de la paraula llatina *movere* amb el prefix *e* (*ex-movere*), que significa moure cap enfora, extreure. I per tant, podem dir que les emocions són l'expressió corporal de la nostra ment.

Es considera que l'emoció es genera a partir d'un **fet** (ja sigui extern o intern) i la persona en fa una **avaluació** (pot ser conscientment o inconscientment) respecte un objectiu personal. Quan experimentem una emoció tenim reaccions voluntàries i involuntàries, **canvis fisiològics** (reacció involuntària) i la comunicació de l'emoció mitjançant l'expressió verbal, facial, no verbal, amb comportaments, accions, etc. (reacció voluntària). Les emocions, a més a més, ens **predisposen a l'acció** i sovint de manera urgent i impulsiva.

Resumint aquest fenomen, podem explicar el procés de la vivència emocional de la següent manera:

FET → VALORACIÓ → CANVIS FISIOLÒGICS → PREDISPOSICIÓ A L'ACCIÓ

Per tant, la definició d'emoció podríem dir que és la següent (Bisquerra, 2010: 61)

“ L'emoció és un estat complex de l'organisme caracteritzat per una excitació o pertorbació que predisposa a una resposta organitzada. Les emocions es generen com a resposta a un esdeveniment extern o intern.”





3.1.2- VALORACIÓ DE L'EMOCIÓ

“L'home no està pertorbat per les coses, si no per la visió que té de les coses”

Epicteto a *Enchiridion*

“No hi ha res bo o dolent; el pensament ho fa així”

Shakespeare a *Hamlet*

La valoració emocional es basa en la teoria d'Arnold (1960: Citat a Bisquerra, 2009) que considera que, de manera innata, realitzem un mecanisme de valoració de tots els estímuls que rebem a través dels nostres sentits. Aquesta valoració detecta els estímuls que poden afectar a la nostra supervivència o benestar (o al dels altres) i activa la resposta emocional.

Aquesta primera valoració (la **valoració automàtica o primària**) tot i ser cognitiva es produeix en fraccions de segon i tant pot ser conscient com inconscient. En funció de la valoració podem considerar l'estímul com a:

- **Positiu (agradable):** Ens permeti un progrés cap al nostre benestar o objectius personals, i ens portarà a experimentar una emoció positiva.
- **Negatiu (desagradable):** Quan ens suposi un obstacle, un perill, dificultat, ofensa, etc., i aleshores experimentarem una emoció negativa.

Per tant, podem dir que un mateix fet pot produir emocions diferents i fins i tot contràries a persones distintes, en funció de la valoració que en faci cada una. Un exemple molt clar pot ser en un partit de futbol, sent l'estímul el gol i la valoració contrària que en fan els seguidors de cada equip, experimentant emocions contràries. En conclusió, l'emoció no depèn del fet o esdeveniment, si no de la valoració que en fa cada un d'aquest. Cal tenir en compte que la valoració depèn, en gran mesura, de la





personalitat, l'ambient, cultura i dels esquemes emocionals (xarxa de d'experiències emocionals: respostes innates i respostes adquirides) i esquemes cognitius.

Tot seguit a aquesta primera valoració, Lazarus (1991, citat a Bisquerra,2009), planteja que se'n produeix una segona (**valoració cognitiva o secundària**) on avaluem si som capaços o no de fer front a la situació. Si sentim que tenim els recursos per superar l'estímul, la resposta fisiològica serà de menys intensitat i tindrem més capacitat per dominar la situació. En canvi, si creiem que no tenim els recursos suficients, la resposta fisiològica augmentarà i pot dificultar-nos-en el control.

Cal tenir en compte que aquestes valoracions subjectives estan influenciades pels coneixements previs, les creences, els objectius personals, la percepció de l'ambient, i per molts factors més.

Des de l'Educació Emocional, s'incideix en la possibilitat de treballar i aprendre a valorar els fets i esdeveniments de manera que puguem disminuir i/o relativitzar l'efecte negatiu emocional. Per exemple, si em trenco una cama els meus pensaments poden ser tipus: "és el pitjor que em podria haver passat. Això només em passa a mi, ja no podré fer res fins d'aquí un temps, etc." o bé "Això són coses que passen, ara tindrè més temps per mi i podré llegir, mirar pel·lícules, estudiar. La cama ja està trencada per més que m'hi enfadi, etc."





3.1.3.- CANVIS FISIOLÒGICS. COMPONENTS DE L'EMOCIÓ

L'avaluació de l'estímul activa la resposta emocional que es mostra a partir de tres complements:

a) Component neurofisiològic: són respostes corporals iniciades des del Sistema Nerviós Central (taticàrdia, suor, canvi del to muscular, segregacions hormonals, boca seca, canvis en el ritme de la respiració, etc.)

→ L'educació emocional pot intervenir en ell a través de tècniques de relaxació, respiració, control físic corporal, etc.

b) Component comportamental: Coincideix amb *l'expressió emocional* a través del llenguatge no verbal, el volum de veu, el ritme, i sobretot les expressions facials (en què s'hi combinen 23 músculs) i el to de veu, aquest dos són difícils de controlar voluntàriament, tot i així, és un component que es pot dissimular i entrenar.

→ L'educació emocional pot intervenir en ell a partir del treball d'habilitats socials, expressió matisada de l'emoció, entrenament emocional, etc.

c) Component cognitiu: És el que en diem, *l'experiència emocional* subjectiva, en què podem prendre consciència del que hem viscut i experimentat i podem posar-li nom a l'emoció. Sovint no sabem què ens passa o no podem posar-li nom, ja que disposem de poc vocabulari emocional, per això l'educació Emocional incideix en la importància del llenguatge i consciència emocional.

→ L'educació emocional pot intervenir en ell a través de la reestructuració cognitiva, la introspecció, la meditació, el canvi d'atribució causal, etc.





3.1.4.- PREDISPOSICIÓ A L'ACCIÓ

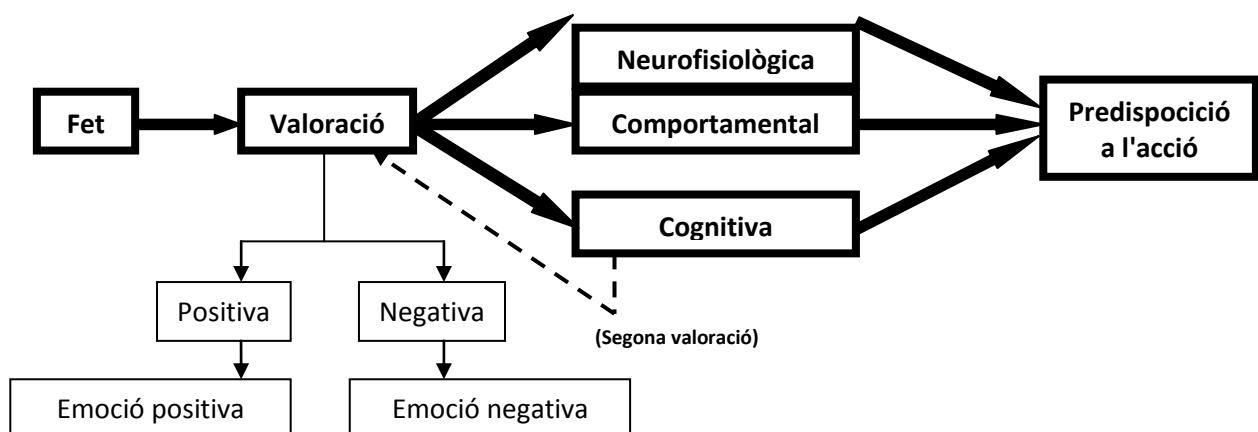
Les emocions, en experimentar-les (després d'haver fet la valoració del fet i experimentant els tres components de l'emoció) predisposen a una acció. Cada emoció predisposa a un tipus de comportament (control de l'expressió emocional, repressió de l'emoció, fugida, atac, riure, plorar, etc.), però les més típiques són l'acció de lluita o fugida (*fight or fly*) de la por i la ira. Si ens sentim capaços de superar i fer front a l'esdeveniment, lluitarem, però si ens sentim incapaços o inferiors fugirem.

Que l'emoció predisposi a l'acció no vol dir que l'acció s'hagi de dur a terme necessàriament, aquesta es pot regular a través de l'educació i entrenament.

Recordem doncs la definició d'emoció que planteja Bisquerra (Bisquerra, 2009:61):

“ L'emoció és un estat complex de l'organisme caracteritzat per una excitació o pertorbació que predisposa a una resposta organitzada. Les emocions es generen com a resposta a un esdeveniment extern o intern.”

I en conseqüència, l'esquema del procés de la vivència emocional:

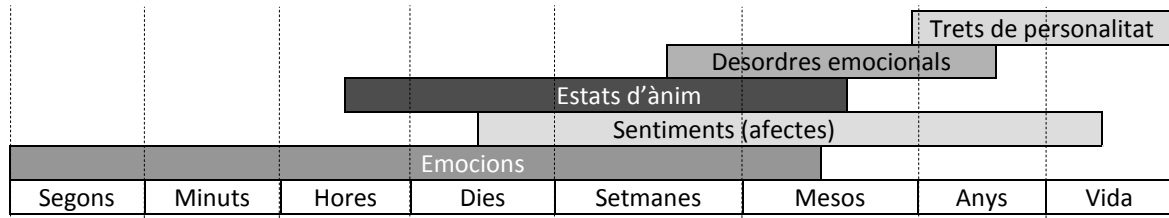


Gràfic 2. Esquema del procés vivencial de l'emoció. (Bisquerra, 2009:20).





3.1.5.- FENÒMENS AFECTIUS



Gràfic 3. Esquema del procés vivencial de l'emoció. (Bisquerra, 2009:20)

Emoció: Les emocions agudes es caracteritzen per ser fortes i breus.

Episodi emocional: Duren més que les emocions (dies, setmanes, mesos) i son diferents estats emotius que sovint s'experimenten com si fossin una sola emoció, i que son provocats per un mateix fet.

Sentiment: En els seus inicis es considera una emoció, però aquesta passa a ser sentiment si es fa conscient (la identifiquem, la classifiquem i la valorem gràcies al llenguatge i a la cognició) i aquesta emoció s'allarga. El fet de prendre consciència de l'emoció ens permet allargar o disminuir el temps d'experiència d'aquest sentiment.

Estat d'ànim: No solen tenir un motiu clar, per tant no és necessari un fet perquè es produeixin, tenen més a veure amb experiències de la vida passada. Són de menys intensitat i més duració. *Estic trista, alegre, deprimida, etc.*

Desordres emocionals: Són els estat d'ànim negatius i amb una durada més llarga de la raonable i acceptable.

Trets de personalitat: Ens caracteritzen com a persones a mesura que l'individu experimenta i expressa més sovint un tipus d'emocions. *Persones alegres, tristes, hostils, rabioses, etc.*





3.1.6.- CLASSES D'EMOCIONS

La classificació de les emocions ha estat i segueix sent motiu de debat entre diferents autors del camp emocional, per tant no s'ha arribat a un acord en termes generals. A l'hora de classificar-les, per això, cal tenir en compte un seguit d'aspectes importants:

- a) **Especificitat:** Permet posar un nom a l'emoció que la diferenciï de les altres. És un aspecte qualitatiu i específic. Aquesta especificitat a la vegada que diferencia les emocions entre elles ens permet també agrupar-les per famílies "semblants" que sovint es representa amb una emoció bàsica.
- b) **Intensitat:** És la força amb la que s'experimenta l'emoció.
- c) **Temporalitat:** Hi ha les emocions agudes (de curta durada) i els estats emocionals (de durada més prolongada). Les emocions bàsiques solen ser emocions agudes.

La majoria d'autors coincideixen en una primera classificació entre **emocions positives i negatives**, basant-se en l'eix de plaer – desplaer. Hi ha també, per això, les **emocions ambigües**, en què no queda clar si són positives o negatives i depenen de les circumstàncies. És important tenir en compte que positiu no és igual a bo, i negatiu no és igual a dolent. Per això hi ha autors que prefereixen anomenar-les **agradables i desagradables** (en funció de si van d'acord amb els nostres objectius o ens perjudiquen). Totes les emocions són legítimes i en molts moments necessàries, tant unes com les altres, per això cal acceptar-les totes. El que no és acceptable i que es pot considerar com a dolent o maldat és el comportament que pot generar l'emoció, però mai l'emoció en sí mateixa.

De totes les classificacions de les emocions que en fan diferents autors, Bisquerra (2009: 92 - 93) fa una proposta de classificació psicopedagògica, recollint les idees aportades per diversos autors i pensant per tal que sigui usada en l'educació emocional:





EMOCIONS NEGATIVES	
<i>Primàries</i>	
Por	Temor, horror, pànic, terror, paüra, desassossec, ensurt, fòbia
Ira	Ràbia, còlera, rancor, odi, fúria, indignació, ressentiment, aversió, exasperació, tensió, excitació, agitació, acritud, animadversió, animositat, irritabilitat, hostilitat, violència, enuig, gelosia, enveja, impotència, desesperació, acritud, antipatia, ressentiment, enuig, recel.
Tristesa	Depressió, frustració, decepció, aflicció, pena, dolor, pesar, desconsol, pessimisme, malencolia, autocompassió, soledat, desànim, desgana, enyorança, abatiment, disgust, preocupació.
Fàstic	Aversió, repugnància, rebuig, menyspreu.
Ansietat	Angoixa, desesperació, inquietud, inseguretat, estrés, preocupació, anhel, neguit, consternació, nerviosisme.
<i>Socials</i>	
Vergonya	Culpabilitat, timidesa, vergonya aliena, xafogor, pudor, cautela, rubor vergonya (<i>sonrojo</i>).

EMOCIONS POSITIVES	
Alegria	Entusiasme, eufòria, excitació, content, delit, diversió, plaer, sotrac, gratificació, satisfacció, capritx, èxtasi, alleujament, gaubança, humor.
Amor	Acceptació, afecte, <i>carinyo</i> , tendresa, simpatia, empatia, interès, cordialitat, confiança, amabilitat, afinitat, respecte, devoció, adoració, veneració, enamorament, àpat, gratitud, compassió.
Felicitat	Benestar, goig, tranquil·litat, pau interior, placidesa, gaudi, satisfacció, serenitat.

EMOCIONS AMBIGÜES	
Sorpresa	Sobresalt, sorpresa (<i>asombro</i>), desconcert, confusió, perplexitat, admiració, inquietud, impaciència. Anticipació i expectativa (pretenen preveure la sorpresa)

EMOCIONS ESTÈTIQUES	
Les emocions estètiques són aquelles que s'experimenten davant la bellesa. Es desenvolupa una resposta emocional davant estímuls com la contemplació d'una obra d'art (literatura, pintura, música, dansa, cinema, teatre, etc.), un esport, una posta de sol, un somriure, la satisfacció de la feina ben feta (acabar els estudis, per exemple)	

Taula 1. Classificació psicopedagògica de les emocions. (Bisquerra, 2009: 92)





3.1.7.- FUNCIONS DE LES EMOCIONS

Ens podem preguntar el perquè existeixen les emocions, i si existeixen és perquè tenen una funció. Hi ha diferents interpretacions funcionals, però una de les més acceptades és l'important paper que desenvolupen en l'adaptació dels éssers a l'entorn.

En termes generals podem dir que les emocions tenen diferents funcions:

- a) **Motivar:** Les emocions predisposen a l'acció, per tant, una de les funcions és la motivació per activar la conducta.
- b) **Informació:** Les reaccions del cos ens informen sobre l'entorn (del perill, per exemple). La informació ja pot ser o bé per al propi individu o bé per a informar i comunicar les intensions i valoracions que se'n fan del fet o esdeveniment.
- c) **Social:** A partir de les emocions establim relacions interpersonals. Les emocions ens serveixen per comunicar als altres com ens sentim, o bé per a influenciar-los. S'han estudiat les expressions emocionals i s'ha comprovat que existeix una comunicació i expressió universal de les emocions que pot considerar-se com a patrimoni genètic de la humanitat (Rosselló, 1996: citat a Bisquerra,2009).
- d) **Presa de decisions:** En la majoria de les decisions que prenem a la vida, ja siguin premeditades (decisió dels estudis, casar-se o no, tenir fills, etc.) o bé immediates (situacions de perill, per exemple), les emocions juguen un paper molt important i sovint passen per davant de la cognició.
- e) **Processos mentals:** Les emocions tenen influència en altres processos mentals com la percepció, l'atenció, la memòria (memoritzem millor allò que ens emociona), la creativitat, raonament, i altres.
- f) **Desenvolupament personal:** Les emocions juguen un paper important en diferents aspectes del desenvolupament personal, permetent-nos, per exemple, implicar-nos totalment en un tema o activitat que ens interessa, ens motiva i ens emociona.





- g) **Benestar subjectiu o benestar emocional:** El benestar es caracteritza per la vivència d'experiències emocionals positives, i ser un a persona feliç ajuda a ser més cooperant i tenir més actituds d'ajuda que les persones menys felices.

Alguns exemples de funcions de les emocions bàsiques són (Bisquerra, 2009:70):

- **Por:** Davant de qualsevol perill real i imminent, la por impulsa a la fugida per tal de prevaler la supervivència de l'individu.
- **Ansietat:** Provoca un estat d'atenció i vigilància per a perills que puguin ocórrer, ja siguin potencials o bé suposats o imaginaris.
- **Ira:** Activa el cos per a la reacció impulsiva, violenta i agressiva.
- **Tristesa:** Desactiva el cos deixant-nos sense ganes de fer res, permetent la reflexió en busca de nous plans o solucions.
- **Fàstic:** Permet el rebuig de substàncies que poden ser perjudicials per la nostra salut (per exemple, aliments en mal estat).
- **Alegria:** Ens manté actius en els plans o accions que es duen a terme ja que estan funcionant i ens permeten acostar-nos als nostres objectius.
- **Amor (d'enamorament):** S'activa l'atracció cap a un altre individu amb el qual volem assegurar la reproducció de l'espècie.

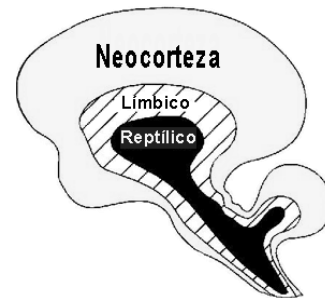




3.1.8.- EL CERVELL EMOCIONAL

Tot el que sentim, experimentem, pensem, raonem,... passa pel cervell. Per això és important poder conèixer una mica com es processa, i a on, tota la informació emocional.

En aspectes emocionals, els que ens interessa més és el cervell. Aquest, tal com descobrí McLean es divideix en tres cervells: el neocòrtex (o escorça cerebral), el sistema límbic (diencèfal) i el cervell reptilià (tronc cerebral), cada un amb les seves funcions, estructura, intel·ligència, memòria, subjectivitat, sentit del temps i de l'espai, etc. Entre ells estan connectats i relacionats a nivell neuronal i bioquímic.



El **cervell reptilià** és el que compartim amb la resta d'animals vertebrats, i és el que regula les funcions fisiològiques involuntàries. És el més primitiu i és responsable de les accions d'acte reflex. Aquest cervell només actua, no pensa ni sent emocions, té el control hormonal, de la temperatura, la set la gana, la motivació reproductiva, la respiració, etc. El cervell reptilià és el responsable de les conductes rígides, obsessives, ritualistes, mecàniques, compulsives, etc., i no aprèn de les equivocacions. És el que ens porta a accions de delimitació territorial i la programació rutinària bàsica de supervivència (atac o fugida).

El **sistema límbic** és aquell que compartim amb la resta de mamífers "inferiors" i és on es processen les nostres emocions (por, ràbia, amor maternal, relacions socials, gelosia, etc.). En aquest cervell se li associen també les funcions d'aprenentatge i memòria. El sistema límbic està format, entre d'altres estructures pel tàlem, l'hipotàlem, l'amígdala i l'hipocamp. L'amígdala té un paper molt important en el sistema límbic ja que és qui fa l'avaluació dels fets i qui activa la resposta emocional,





funciona amb respostes i decisions immediates i està involucrada principalment en les emocions de por, ràbia i en la conducta agressiva.

L'**escorça cerebral o neocòrtex**, o cervell racional és el que compartim amb els mamífers més desenvolupats (primats i humans). En ell s'hi troben els dos hemisferis cerebrals i és on es desenvolupen les capacitats cognitives tals com la memorització, concentració, autoreflexió, resolució de problemes, llenguatge, habilitat per escollir el comportament adequat, etc. És el que ens permet prendre consciència de les nostres emocions i qui ens aporta el control emocional.

En la **relació entre el sistema límbic i l'escorça cerebral** cal destacar la diferència entre les connexions límbic → cerebral i les contràries, cerebral → límbic. Les primeres passen per uns canals molt potents, de manera que una emoció pot tenir molta influència en el cervell, inundant-lo sense deixar-lo raonar, aleshores es produeixen distorsions de la realitat, per tant, podem dir que l'emoció domina la raó. Per contra, els canals cerebral → límbic són petits i prims amb facilitat per a col·lapsar-se, de manera que és més difícil dominar l'emoció des de la raó i actuar-hi de forma efectiva. No obstant, amb entrenament i educació es pot ajudar a controlar les emocions.

A continuació presentem un **exemple** molt clar que ens planteja Bisquerra (2009:106) per entendre una mica millor tot això:

Imagina't que en posar-te a dormir veus una serp sota els llençols. Aquesta informació (visual, en aquest cas) va directament a l'amígdala (que és qui pren les decisions en situacions d'emergència) i dona la informació a l'organisme per preparar la fugida: taticardia per impulsar la sang cap a les cames, s'interromp l'activitat del sistema digestiu (sensació que se't gira el ventre) per enviar la sang també cap a les cames, tremolor d'aquestes, segregació d'adrenalina, s'inhibeix la segregació de saliva (boca seca), es relaxen els esfínters (ja sabem què pot passar), es dilata la pupil·la per tal de veure-hi millor, i segurament acabes cridant i sortint corrents. Tot això passa en fraccions de segon i correspon a la





funció de l'amígdala. Però al mateix temps l'amígdala envia la informació al neocòrtex i aquest processarà més detalladament tot el que està passant, però treballa més lentament que l'amígdala. Aleshores, gràcies a l'anàlisi del neocòrtex, t'adones que es tracta d'una serp de juguina, i aquest envia la informació a l'amígdala, tranquil·litzant-la de l'absència de perill. Però tal i com hem dit abans, la connexió cerebral → límbic és limitada i per tant la raó no té prou força per parar la resposta emocional, hauran de transcórrer uns vint minuts perquè el teu cos torni en estat de calma habitual. Si durant aquest vint minuts en què encara perdura la resposta emocional enviada des de l'amígdala et trobessis amb la persona responsable de la broma, segurament es crearia una situació conflictiva i tensa. En canvi, si comentessis la situació en un altre moment o fins i tot un altre dia, series més capaç de riure-te'n amb ella.

Amb aquest exemple s'expliquen de manera clara els tres components de l'emoció, la funció de l'amígdala, la predisposició a l'acció, la relació entre sistema límbic i escorça cerebral, etc. És important considerar la reflexió que en el moment en què la resposta emocional encara és viva, potser no és el millor moment per a discutir la situació i intentar resoldre-la. En aquest exemple, l'emoció viscuda és la por, però si poséssim un exemple en que el fet desencadenés ira, les coses serien més complicades. És per això que per a prevenir molts conflictes cal deixar passar un temps i esperar que el cos torni en estat de calma, si no es poden originar nous conflictes només pel fet que les emocions ens distorsionen la raó. L'estat emocional és un factor important alhora de solucionar conflictes i cal, per això, buscar el moment, el lloc, la persona i l'estat emocional adequats per a solucionar-ho positivament.

Un altre aspecte important a destacar del cervell són les **neurones mirall**, són aquelles que s'activen en el moment en que s'està duent a terme qualsevol acció, però també s'activen quan observem alguna persona que realitza l'acció. La funció principal d'aquestes neurones és el reconeixement i la comprensió del significat de les accions que fan els altres (Rizzolatti i Sinigaglia, 2006; Mazoz, 2007. Citats a Bisquerra, 2009). Per tant, es considera que aquest tipus de neurones són les que possibiliten l'empatia, dotant-nos de la capacitat de comprendre els estats emocionals dels altres, i fins i tot experimentar-los en un estat emocional similar (Aguado, 2005: citat a Bisquerra, 2009).





3.1.9.- COMUNICACIÓ DE LES EMOCIONS

Un dels tres components de l'emoció és el factor comportamental, que consisteix en l'expressió emocional a través del llenguatge, com el nostre cos expressa l'emoció que està sentint a través de l'expressió facial, el to de la veu, la postura corporal, etc. L'expressió facial, podríem dir que és la part del cos que més comunica l'emoció que sentim i per això ha estat tema d'estudi.

En la comunicació, les paraules s'ocupen tan sols d'un 10%, el to de veu un 40% i l'expressió corporal (i aquí s'hi inclou la facial) consisteix en un 50% de la comunicació. Per tant, per poder reconèixer les emocions en els altres, connectar i entendre el seu estat emocional, ens cal aprendre a escoltar activament de manera que captem no només les paraules si no tots els senyals que ens expressa el cos.

Charles Darwin va ser el primer que va estudiar la reacció comportamental dels animals i humans, i hi va trobar moltes similituds. Darwin al 1872 va publicar el llibre *The expression of the Emotions in Man and Animals* (el llibre sobre emocions més important escrit fins ara) on considera que les emocions són senyals que ens comuniquen intensions i que, en el passat, tenien la funció principal de supervivència (considerant els mecanismes i reflexes que s'activen en experimentar una emoció provocada per un estímul concret, que ens porta a una acció per sobreviure de l'emergència: fugir o lluitar). Aquesta funció principal de supervivència de les emocions ha anat evolucionant fins arribar a perdre, tot i que no del tot, la funció originària.

A partir d'aquestes investigacions de Darwin (teories evolucionistes) van sorgir diferents teories biològiques referides a les emocions i a la seva expressió.

Silvan S. Tomkins (1979)² va aportar un marc teòric per tal d'estudiar l'expressió facial de les emocions. Amb el seu estudi va motivar a dos autors més a investigar sobre

² Citat a Bisquerra, 2009





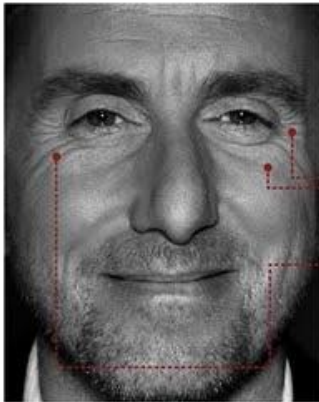
l'expressió facial: Izard (1979) i Ekman (1981)³. Paul Ekman ha estudiat molt detalladament l'expressió facial de les diferents emocions bàsiques, els micromoviments facials i la detecció de mentides. Segons Ekman, les emocions tenen les següents característiques:

- 1) Cada emoció té un patró transcultural d'expressió (l'expressió emocional es universal).
- 2) Aquest patró implica múltiples senyals facials i vocals.
- 3) La duració de l'expressió emocional facial és entre 0'5 i 4 segons, és a dir, és força breu.
- 4) Tenim la capacitat de dissimular o inhibir l'expressió facial de les emocions excepte de la sorpresa.
- 5) La intensitat de l'expressió facial ens indica la magnitud de la vivència emocional.
- 6) Existeixen certs estímuls transculturals o universals que provoquen la mateixa emoció (ex: la pèrdua d'un objecte estimat provoca tristesa).
- 7) Existeixen patrons neurofisiològics universals i específics associats a cada una de les emocions bàsiques.
- 8) Des de l'aprenentatge es poden treballar i mesurar associacions estímulo – emoció.

Basada en la teoria de Paul Ekman, s'ha filmat una sèrie televisiva molt interessant relacionada amb la comunicació facial "*Lie to me*". A continuació es presenten les característiques facials de les emocions bàsiques que presenten a la sèrie de TV:

³ Citat a Bisquerra, 2009





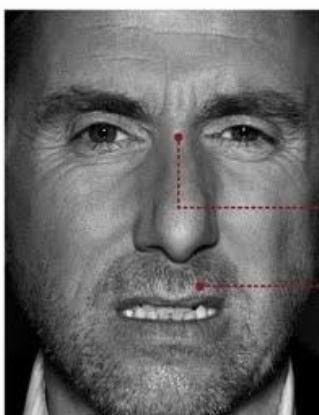
felicidad

- ① Se forman patas de gallo
- ② Las mejillas se elevan
- ③ Se aprecia movimiento en los músculos que mueven los ojos



miedo

- ① Las cejas se elevan y se unen
- ② Los párpados superiores se elevan
- ③ Los párpados inferiores se tensan
- ④ Los labios se estiran horizontalmente hacia atrás



asco

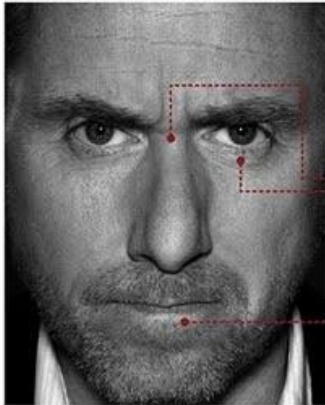
- ① La nariz se arruga
- ② El labio superior se eleva





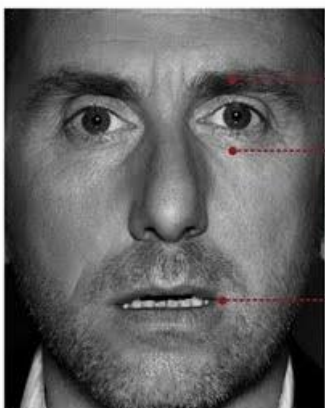
tristeza

- ① Párpado superior caído
- ② Pérdida de enfoque
- ③ Los extremos de los labios caen ligeramente



enfado

- ① Las cejas bajan y se juntan
- ② La mirada se enfurece
- ③ Los labios se estrechan



sorpresa

- ① Las cejas se elevan
- ② Los ojos se abren
- ③ La boca se abre





desprecio

① El extremo del labio se tensa y se levanta sólo en un lado de la cara





3.2. Regulació emocional

*Qualsevol pot enfadar-se, això és molt senzill.
Però enfadar-se amb la persona adequada, en el grau exacte, en
el moment oportú, amb el propòsit just i del mode correcte,
això, certament, no resulta tant senzill.*

Aristòtil (*Ètica a Nicònam*)

Tal com ens diuen Bach i Darder (2010:97)

*Convé regular les emocions quan la nostra reacció primària, espontània o
instintiva pot provocar-nos conductes desadaptades, desmesurades o
nocives, de les quals poden derivar-se problemes en la nostra vida i en les
nostres relacions.*

La regulació emocional és doncs la capacitat per a regular les emocions i la conducta, potenciant les emocions agradables i gestionant adequadament les desagradables. Saber regular les emocions comporta tenir un seguit de competències (Bisquerra, 2009: 148-149):

- a) **Expressió emocional apropiada:** Expressar les emocions adequadament coneixent l'impacte que la nostra resposta emocional pot produir-nos a nosaltres mateixos i als altres, tenint-ho en compte a l'hora de relacionar-nos.
- b) **Regulació de les emocions i sentiments:** Acceptar que emocions i sentiments sovint cal que siguin regulats. Això implica regular la impulsivitat, tenir tolerància ala frustració, mantenir-se en l'aconseguiment dels objectius tot i les dificultats que es plantegin i la capacitat per ajornar recompenses immediates per aconseguir-ne de millors a llarg termini.





- c) **Habilitats d'afrontament:** Habilitat per fer front als reptes i conflictes i a les emocions que comporten. Són les estratègies d'autorregulació que ens permeten gestionar la intensitat i la duració de les emocions.
- d) **Competència per autogenerar emocions positives:** Capacitat per experimentar voluntàriament i conscientment emocions positives i millorar el benestar i qualitat de vida.

El regular les emocions pot partir de diferents moments del procés de l'experiència emocional:

- Podem incidir en regular i controlar la resposta, l'acció a què ens porta l'emoció, canalitzant l'energia cap a una resolució constructiva i pacífica, sense que la nostra actitud generi un nou conflicte.
- Podem, també, treballar en els components de l'emoció, tal i com s'ha descrit anteriorment (a través de tècniques de relaxació, meditació, respiració, amb l'entrenament d'expressió de les emocions, amb la reestructuració cognitiva, la introspecció, revaloració dels fets, etc.)
- O bé, podem incidir en la valoració que fem dels estímuls de tal manera que puguem fer una valoració positiva dels fets i així poder experimentar una emoció positiva (per aconseguir això cal, però, establir un canvi de creences, que això és més difícil i requereix més dedicació.)

El **procés de la regulació emocional cal que sigui adaptatiu i no disfuncional**, i cal tenir en compte que *“tant el control excessiu com la supressió de l'emoció són disfuncionals”* (Greenberg i Paivio, 2000: 55). Hi ha moments, però, en què és necessari poder expressar sense una regulació prèvia, per exemple, quan un nen/a estira els cabells a l'altre, és millor que el que rep pugui reaccionar amb un crit que no pas de manera massa assertiva dient-li “Quan m'estires els cabells em fas mal i em sento malament, preferiria que no me'ls estressis més”. Potser sí reacciona així es pot quedar sense





cabells. Cal, en aquest cas, treballar la regulació emocional de l'agressor. Hem de tenir en compte que per molta educació emocional que apliquem des del naixement, els éssers humans tenim un component agressiu natural que en qualsevol moment pot sorgir.

Bach i Darder (2009: 104) ens diuen que la **regulació emocional consisteix** també en:

Reconduir les nostres vides cap al major benestar possible, induint-nos a canviar els esquemes emocionals disfuncionals que ens porten cap a terrenys impracticables o cap a metes no desitjades, per altres esquemes progressivament més complets i eficaços. Això fa que puguem arribar a sentir-nos agents creadors i no pas víctimes de les nostres emocions.

Per això, ens exposen que la **regulació emocional implica** el següent:

- a) Entendre que l'emoció és un estat cerebral que difícilment es pot vèncer amb la raó ni sempre és possible superar immediatament. Cal que ens acostumem a viure i prendre consciència de les nostres emocions de manera que ens resultin còmodes i gratificants.
- b) Valorar el poder de l'aprenentatge per modelar l'estructura i funcionament del cervell. Cal recordar que la biologia condiona però no determina, i en el camp emocional cal saber que la predisposició i reactivitat emocional són hereditàries, però l'educació pot incidir augmentant o disminuint la predisposició innata.
- c) Entrenar el cervell (a través de l'educació) perquè interposi voluntàriament i quan sigui necessari, una pausa entre l'emoció i l'acció (conducta), per així poder respondre enlloc de reaccionar. És important saber que totes les emocions són lícites i legítimes, però no ho són totes les conductes que en





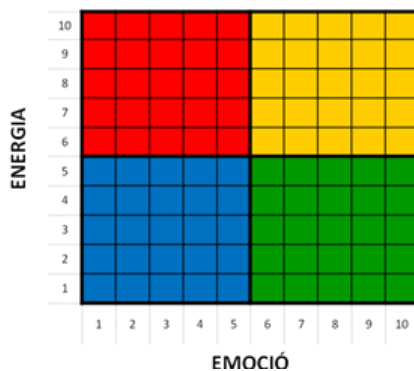
deriven. I cal saber identificar les conductes que ens poden portar a nous conflictes i que augmenten el nostre malestar (i possiblement el dels altres). Per això cal potenciar les estratègies de regulació emocional que coneixem i aprendre'n de noves per poder alleujar la tensió emocional i retornar a l'estat d'ànim habitual.

- d) Preveure les conseqüències que pot tenir la nostra resposta emocional i avaluar, prèviament, si pot ser beneficiosa o perjudicial per nosaltres i pels altres.
- e) Si ens és necessari, buscar una explicació racional de l'emoció que ens satisfaci.
- f) Identificar els nostres punts febles per a modificar els esquemes que no ens serveixen o que ens perjudiquen, buscant i entrenant noves respostes i estratègies fins arribar a consolidar-les i integrar-les.

Per a poder regular les nostres emocions i seguir el model d'habilitat d'intel·ligència emocional plantejat per Mayer, Salovey i Caruso, (2001: citats a Bisquerra,2009) és important poder-nos fer aquestes preguntes:

1. **Com em sento?** (identificar)
2. **Com em vull sentir?** (usar)
3. **Per què em sento així?** (entendre)

4. **Com ho puc fer per a sentir-me com jo vull?** (gestionar)





Gràfic 4. Mediator emocional. Model d'habilitat d'intel·ligència emocional. (Mayer, Salovey i Caruso, 2001)

Aquest quadrant és un *mediador de l'estat d'ànim*. Es tracta de prendre consciència de com em sento emocionalment i enèrgicament i situar-nos en el punt corresponent., considerant que les coordenades d'emoció van de desagradable (0) a molt agradable (10), i les coordenades d'energia van de la no energia (0) a molta energia (10). Per exemple, si estic molt enfadada, enrabiada i irada, segurament estaré a un 1 o 2 d'emoció i a un 8 o 9 d'energia, per tant estaré al quadrant vermell. Però a mi m'agradaria estar al quadrant groc, o al verd si vull estar tranquil·la. Hem de preguntar-nos què és el que ens fa estar al quadrat que estem i com podem fer-ho, quines estratègies tenim, per a poder canviar d'estat emocional, i per tant, de quadrat.

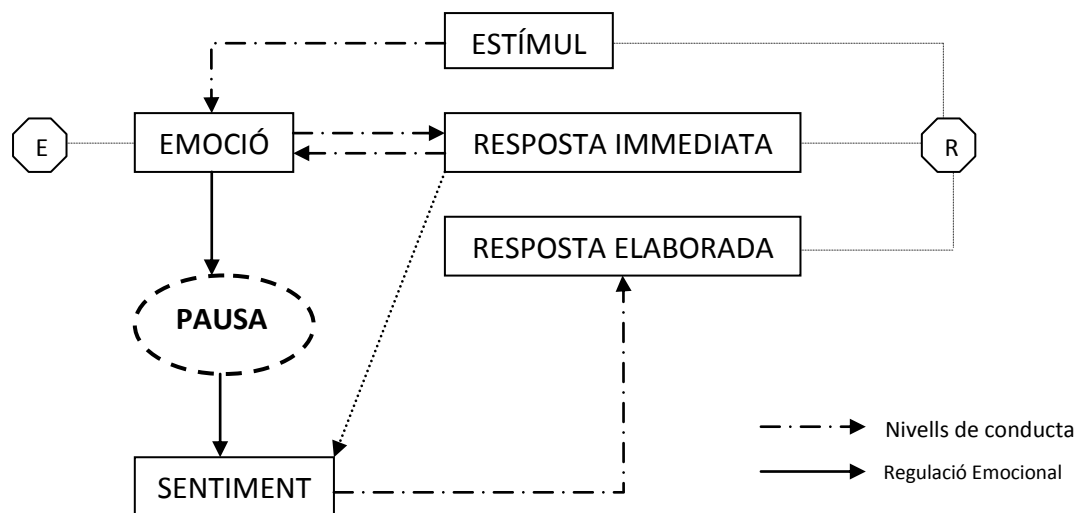
3.2.1.- RELACIÓ ENTRE EMOCIÓ – COGNICIÓ – CONDUCTA (O COMPORTAMENT)

Bach i Darder (2010: 97-99) plantegen que per a poder regular les emocions cal que s'estableixi una **pausa** entre l'emoció i la conducta. La durada de la pausa dependrà de cada persona i ens permetrà alliberar la tensió emocional i així poder donar una resposta adaptada (relacionant emoció i reflexió).





Per a explicar-ho més clarament, presenten aquest esquema:



Gràfic 5. Relació emoció – cognició – comportament. (Bach i Darder, 2010: 98)

: És l'emoció entesa com a estímul extern o intern que predisposa a l'acció.

R: És la resposta o conducta a aquest estímul emocional.

ESTÍMUL: Pot ser tant la conducta que origina l'emoció (com a estímul) o la conducta que l'individu té abans que aparegui l'estímul.

RESPOSTA IMMEDIATA: És irreflexiva, impulsiva i pot ser perjudicial (hi ha moments en què és necessària la resposta impulsiva). Amb entrenament pot arribar a ser una resposta adequada ja que s'integra i passa a ser un hàbit inconscient.

RESPOSTA ELABORADA: És més retardada (passa per la pausa), elaborada, raonada. Durant la pausa que s'interposa entre l'estímul i la resposta és el moment per aplicar alguna estratègia de regulació emocional per tal de tornar a l'estat emocional habitual i aleshores poder-ne fer una valoració més serena, considerant també les diferents respostes amb les seves corresponents conseqüències. En elaborar aquesta cognició, l'emoció passa a ser un sentiment.





La diferència entre la resposta immediata i la resposta elaborada és que en la segona el sentiment es forma prèviament a l'acció o conducta, en canvi, en la immediata s'estableixen simultàniament, fet que en ser la reflexió posterior i en precipitar-nos, puguem equivocar-nos i reaccionar de manera inadequada. Cal treballar perquè la relació emoció – cognició (pensament) – acció vagin coordinats i arribi a ser un hàbit emocional.

3.2.2.- ESTRATÈGIES DE REGULACIÓ EMOCIONAL

Hi ha diferents estratègies de regulació emocional, cadascú usa més unes que d'altres en funció de quines li van millor, i potser en unes situacions li van bé unes i en unes altres prefereix emprar d'altres. Tot i que no en som conscients del tot, les utilitzem, però és important conèixer-les i prendre'n consciència per poder usar-les voluntàriament i així entrenar el cervell i el cos a aquests hàbits emocionals. A continuació es presenten les principals estratègies de regulació emocional que ens plantegen Gemma Filella i Xavier Oriol Granado (2012):

➤ ESTRATÈGIES DE REACTIVITAT: La primera reacció

Distanciamient temporal: Consisteix en deixar passar un temps entre el fet o estímul que ens provoca l'emoció i la resposta conductual. Aquesta pausa o distanciamient temporal ens permetrà valorar més objectivament la situació. La durada del distanciamient varia segons la persona i la situació (i poden ser segons, minuts, dies, etc.) Es tracta d'ocupar aquest temps amb activitats que ens proporcionin plaer i benestar, i podem realitzar distanciamients conductuals (fer coses o activitats que ens agradin i ens relaxin), distraccions cognitives (pensar en altres coses), podem expressar el problema, l'emoció i situació, explicant-ho o escrivint-ho.

Relaxació i respiració: La relaxació és molt beneficiosa físicament i consisteix en un procés psicofisiològic, on el físic i el psíquic interactuen. És una de les tècniques més





utilitzades i de major utilitat. Hi ha diferents tipus de relaxació, cadascú ha de trobar quins són els que li van millor i amb quins s'hi sent més còmode, entre d'altres hi ha: kinesiologia, prendre consciència de la respiració, relaxació muscular, visualització i atenció plena. Alguns dels beneficis físics de la relaxació són: disminució de la pressió arterial i del ritme cardíac, regulació de la respiració (aporta més oxigen al cervell i cèl·lules), estimula el reg sanguini, disminueix la tensió muscular, redueix la segregació d'adrenalina i noradrenalina, facilita una oxigenació perifèrica, redueix els nivells de colesterol i grassa a la sang i augmenta el nivell de producció de leucòcits (reforça les defenses del sistema immunològic).

➤ ESTRATÈGIES DE REAVALUACIÓ: Canviar la manera de pensar

Actitud positiva: ens poden ajudar a rebaixar la tensió emocional gràcies a l'*optimisme*, el *sentit de l'humor*, buscar-hi la part còmica, etc. L'*humor* ens permet distanciar-nos de la situació i mirar-nos-ho des d'una perspectiva més objectiva i global. Aquella persona que pot riure's d'un mateix o mateixa mostra una autocrítica positiva, fortalesa i seguretat. Les persones optimistes busquen motius per seguir vivint amb entusiasme i són capaços de treure profit de les situacions adverses. L'actitud positiva consisteix en tenir la capacitat d'autogenerar-se emocions positives (això és educable, sobretot a través de l'*optimisme*), i viure-les i experimentar-les conscientment i voluntàriament. Consisteix també en poder-nos fer afirmacions positives que afavoreixin els nostres recursos i estratègies (me'n sortiré, ho estic fent molt bé, puc fer-ho, etc.).

Acceptació de la pròpia responsabilitat: En tots els conflictes totes dues parts tenen certa responsabilitat d'haver generat el conflicte, prendre consciència i acceptar aquesta part de responsabilitat ajuda a reduir la ira cap a l'altre, i a madurar





emocionalment. Sovint però, la vergonya, l'orgull i l'afany per mantenir la nostra autoestima i buscar la perfecció ens impossibiliten o ens dificulten acceptar aquesta culpabilitat i responsabilitat, i és important saber que són imprescindibles per a negociar i mediar.

Reestructuració cognitiva: Sovint les nostres creences, pensaments, conviccions, valoracions, etc., no s'ajusten a la realitat i això fa que les nostres percepcions siguin distorsionades. La reestructuració cognitiva consisteix en l'anàlisi i modificació de les interpretacions o pensaments erronis o distorsionats. Adequant els pensaments a la realitat ens ajudarà a disminuir la intensitat emocional i a regular l'emoció.

PASSOS DE LA REESTRUCTURACIÓ COGNITIVA

1. Observar el punt de vista de l'altre.
2. No jutjar, tenir un pensament neutre.
3. Reflexionar sobre el propi pensament (prendre consciència de la incidència del pensaments en l'estat d'ànim, identificar el pensament inadequat o distorsió cognitiva, cercar pensaments alternatius).

PENSAMENTS INADEQUATS O DISTORCIONS COGNITIVES (Ellis i Harper, 1970)

Són els que distorsionen la realitat o la reflecteixen només de manera parcial. Sovint són motiu d'emocions desagradables, i pot ser que un mateix no en sigui conscient, per tant caldrà que hi reflexionem.

- Polarització → O blanc o negre
- Lectura de pensament → Donar per suposat que sabem què pensen els altres sobre mi o sobre la situació.
- Generalització excessiva → Sempre, mai, ningú, cap, tots, etc.





- Raonament emocional → "Em sento incapaç, sóc incapaç."
- Personalització → "Això segur que ho diu per mi, sóc jo el problema, només es fixa en mi, etc."
- Hauria de... → "He de..., perdona, és que sóc..., si hagués..."
- Etiquetatge → "És un/una.. Sóc un/una..."
- Catastrofisme → "Segur que em passa a mi...", "i si...?"
- Evasió de control → "no puc fer-hi res" o "ho he de fer jo"
- Canvi en els altres → "si ell/ella canviés, aleshores jo podria..."

PENSAMENTS ALTERNATIUS

Abans de la situació de conflicte:

- Em preocupa la situació però és normal
- Puc preparar un pla, això m'ajudarà
- En lloc d'angoixar-me, em concentro en la solució
- Puc pensar de forma més objectiva la situació?

Durant la situació

- Pas a pas, ho puc aconseguir.
- Controlo el meu pensament. Stop!!
- Penso de forma objectiva

ESTRATÈGIES PER CANVIAR LA DISTORCIÓ (Redorta, Obiols, Bisquerra, 2005)

- Criteri d'objectivitat → Quines proves tinc?
- Criteri d'intensitat → Com em sento al pensar això? Quin nivell d'ansietat em produeix?
- Criteri de llenguatge → Què m'estic dient? Com m'ho estic dient. (parlar-se a un mateix tal com ho faries a l'altre, i visceversa)





- Pensar en matisos.
- Demanar l'opinió als altres
- Definir els termes
- Canvi semàntic → no hauria de / hagués preferit no...
- Criteri d'utilitat → per a què em serveix pensar així?

Taula 2. La reestructuració cognitiva

➤ CANVIAR LA SITUACIÓ: Buscar una solució

Tot i que no sempre és possible, una opció és posar fi al conflicte i solucionar-lo. Cal per això, agafar el toro per les banyes i analitzar el problema per poder-hi trobar una solució satisfactòria. Cal doncs:

- Reenquadrar: plantejar-se el conflictes des d'un altre punt de vista més positiu, reestructurar-lo cognitivament, fer una pluja d'idees...
- Definir el problema (el més objectivament possible).
- Buscar diferents solucions (pensaments alternatius).
- Buscar els avantatges i inconvenients de les diferents solucions.
- Escollir la millor opció.
- Dur-la a terme i avaluar-la.





3.3. Competència social

Per tal de millorar la convivència amb les relacions i ambients que establim, a més a més de prendre consciència del que sentim i del que senten els altres i de saber-ho regular i expressar, és important tenir la capacitat per a poder mantenir i enriquir les nostres relacions amb els altres. El benestar s'aconsegueix, entre d'altres coses, amb el benestar personal i interior i amb el social, per tant tenir bones actituds i aptituds per a les relacions és imprescindible per al benestar propi i social.

Per això, cal que sapiguem comunicar-nos de manera afectiva i efectiva, respectant els drets dels altres, tenir actituds prosocials, ser assertius, etc. La competència social inclou diverses habilitats (Bisquerra, 2009: 150-151):

- a) **Dominar les habilitats socials:** Cal, en primer lloc, aprendre a escoltar i fer-ho de manera activa. A més a més, és important saludar, acomiadar-se, saber donar les gràcies, demanar favors adequadament, manifestar agraïment, demanar disculpes, esperar el torn, mantenir actituds de respecte i diàleg, etc.
- b) **Respecte pels altres:** Tenir respecte vol dir poder acceptar i apreciar les diferències de cadascú, donant valor i importància als drets dels altres.
- c) **Comunicació receptiva:** És la capacitat per escoltar de manera global, tenint en compte el missatge verbal, el no verbal i el paraverbal (entonació de la veu, ritme, volum, silencis, etc.), i així poder-lo captar amb més precisió.
- d) **Comunicació expressiva:** Hem de saber comunicar el que pensem i sentim amb claredat (considerant la comunicació verbal, la no verbal i la paraverbal), saber iniciar converses, i poder mostrar als altres que han estat ben compresos.
- e) **Compartir emocions:** Les emocions més profundes sovint costa expressar-les, però és important saber que les relacions, en gran mesura, es caracteritzen per





la immediatesa emocional, la sinceritat expressiva, el grau de reciprocitat i la simetria en la relació. Per tant, l'expressió emocional és important en el manteniment de les relacions.

- f) **Comportament prosocial i cooperació:** És la capacitat que tenim per a actuar per als altres, per ajudar-los, sense que ens ho hagin demanat. Tot i que no és el mateix que l'altruisme (mirament o complaença pel bé de l'altre, fins i tot a costa del propi), tenen molts aspectes en comú.
- g) **Assertivitat:** És la capacitat per a defensar els propis drets i expressar els propis pensaments, emocions i sentiments amb llibertat i seguretat, sense negar els drets dels altres. El comportament o expressió manté un equilibri entre l'agressivitat i la passivitat.
- h) **Prevenició i resolució de conflictes:** Aquesta capacitat implica tant prevenir (identificant i anticipant-se) les situacions que poden desencadenar en un conflicte com trobar solucions positives dels que puguin sorgir. Aquesta capacitat inclou la mediació i negociació com a factors importants per a resoldre els problemes de manera pacífica i constructiva, sempre tenint en compte les dimensions emocionals i sentimentals dels implicats o implicades.
- i) **Capacitat per gestionar situacions emocionals:** A més a més d'aprendre a gestionar les pròpies emocions, és important saber i poder gestionar les emocions col·lectives, i per això cal tenir la capacitat per induir o regular les emocions dels altres.





3.3.1.- ESCOLTA ACTIVA

“Parlo perquè conec les meves necessitats, dubto perquè no conec les teves. Les meves paraules venen de la meva experiència. El teu enteniment ve de la teva. Per això, el que jo dic, i el que tu sents, pot no ser el mateix. Si tu escoltes acuradament, no només amb les teves orelles, sinó també amb els teus ulls i el teu cor, pot ser que aconseguim comunicar-nos.”

Herbert G. Lingren

*“Els homes que diuen alguna cosa no són gaire nombrosos.
Els que escolten encara són més escassos.*

Zunder

Escoltar i sentir, sabem de sobres que no significa el mateix. I per aconseguir que la persona que tenim davant se senti escoltada, entesa, compresa, atesa, cal que l'escoltem i de manera activa, per tant, l'escolta activa implica una actitud.

Escoltar activament significa escoltar per a entendre, prenent interès en allò que explica no només verbalment si no cal prendre atenció a la comunicació no verbal (gestos, mirades, posició del cos) i a la paraverbal (entonació, to de veu, ritmes de parla, silencis, volum, etc.). Centrar tot aquesta atenció al missatge que ens transmet la persona per intentar entendre el que ens està explicant, entenent també el seu estat emocional i els sentiments que està sentint.

Cal tenir en compte, però, que l'èxit de la comunicació no depèn només del receptor si no que implica una intencionalitat de comunicar per part de l'emissor.

Un aspecte importantíssim de l'escolta activa és l'**empatia**. Si no tenim la capacitat de posar-nos al lloc de l'altre, entendre'l i experimentar i/o entendre els seus sentiments i





emocions difícilment podem escoltar-lo de manera activa. Sense l'empatia, sovint es donen respostes del tipus: "això no és res... si sabessis el que em va passar ami..." o "és una estupidesa sentir-se així!".

Per tal de millorar la capacitat i habilitat d'escoltar Salmurri (2006:114-115) ens presenta quatre passos que ens proposen McKay, Davis i Fannining:

1. **Escoltar activament** que vol dir implicar-se en la comunicació mostrant interès, resumint, parafrasejant, aclarint o sol·licitant aclariments sobre el que diu l'altre, fer preguntes obertes, retroalimentar-lo i reflectir (fent de mirall de les emocions que ens transmet l'interlocutor, assegurant-nos que hem interpretat bé les seves emocions).
2. **Escoltar empàticament** escoltant allò que ens diuen i intentant entendre què ens volen dir, prestant atenció al que puguin sentir mentre ens comuniquen alguna cosa. És important doncs poder tenir un control emocional, ja que segons l'estat emocional en el que ens trobem se'ns dificulta la possibilitat d'escoltar (quan estem enfadats, o tenim una actitud crítica, per exemple).
3. **Escoltar amb la ment oberta**, sense prejudicis i estant disposat/ada a canviar d'opinió, a no tenir la raó, a no jutjar ni a condemnar.
4. **Escoltar amb coneixement**, comparant el que es diu amb el que un sap personalment, atenent a les congruències i demanant aclariments per les divergències.





3.3.2.- ASSERTIVITAT

“El que parla com la formiga es preocupa més del que diran que d'ell mateix. No es baralla mai però tampoc és feliç.

El que parla com l'ogre sempre vol manar i ho fa tot per força. No l'importa el que senten els altres.

El que parla com un mateix no té por de dir en veu alta el que sent, el que pensa i el que desitja però no vol que els altres se sentin malament, de manera que diu les coses que ha de dir però procurant no ofendre.”

Rosa Vilaseca

L'assertivitat consisteix doncs a parlar com un mateix. Tal i com s'ha descrit anteriorment, és la capacitat per expressar el que sentim, volem, pensem de manera lliure i segura però sense trepitjar els drets i sentiments dels altres.

Quan ens trobem davant un problema o conflicte, tenim tres alternatives de resposta:

- **Passivitat (qui parla com una formiga):** Podem fugir, no solucionar el problema, amagar-nos, escapar-nos. No s'expressen les necessitats, desitjos, opinions..., no hi ha una defensa dels propis drets. Tot i que no es generen conflictes, aquesta conducta ens porta a la frustració i malestar, insatisfacció i baixa autoestima. Pot ser, aleshores, que aquest malestar sorgeixi en un moment inadequat, amb la persona inadequada, o amb la intensitat inadequada, la típica explosió fora de lloc que explota perquè la persona porta temps emmagatzemant malestar.
- **Agressivitat (qui parla com un ogre):** És la lluita. Aquesta actitud provoca odi i malestar als altres, que tard o d'hora retornarà cap a uns mateixos. Aquesta conducta sí que defensa els propis drets, opinions, necessitats i desitjos però viola els de l'altre persona.





- **Assertivitat (qui parla com un mateix):** S'expressen sentiments, necessitats i desitjos sense violar els dels altres. Implica raonar, utilitzar el llenguatge, el sentit comú, la intel·ligència i la negociació o pacte per a resoldre els conflictes.

A mode de resum, Salmurri (2006:115) descriu quatre **capacitats** que implica l'assertivitat:

- a) Expressar les emocions, sentiments i desitjos (tant els positius com els negatius) de manera que no es neguin o es desconsiderin els dels altres, i que l'expressió no impliqui crear o sentir vergonya.
- b) Diferenciar entre les conductes assertives, agressives i passives.
- c) Discriminar aquelles situacions i ocasions en les quals l'expressió personal és adequada i important.
- d) Defensar-se de les conductes desagradables dels altres, i fer-ho de manera assertiva (sense mostrar ni agressivitat ni passivitat).

I ens exposa també dos **beneficis** importants que ens aporten les **conductes assertives**: per una banda, ens incrementa el respecte i satisfacció cap a nosaltres mateixos/es, així com la seguretat i la confiança de fer quelcom per un mateix. I per l'altra, aconseguim millorar el respecte i l'acceptació dels altres, ja que es reconeix la capacitat per a defensar els propis drets personals i socials.

En l'assertivitat i comunicació en general és important acostumar-nos a **parlar en primera persona**. No és el mateix dir-li a algú: "Em fa enfadar i m'atabala aquest desordre!!" que dir-li: "n'estic farta de tu! Ets un desastre, una desendreçada i despistada, tot ho deixes sempre pel mig!". En la segona opció l'altre persona pot sentir-se més atacada i possiblement sortirà a la defensiva, aleshores... pam!! ja tenim





conflicte! En canvi, amb la primera opció, és més fàcil que si l'altre té una mica de sentit comú, entengui el missatge i procuri millorar el seu desordre.

Cal intentar **evitar** també els "**sempre, mai, ningú, cap, tots, etc**" així com l'atribució de característiques permanents amb el **verb SER**: ets un despistat, ets una inútil, sóc un desastre, som tontes, etc. Aquestes afirmacions ens influeixen negativament a l'autoestima i l'autoconcepte. Hauríem de procurar centrar-nos més en la conducta del moment i no generalitzar (t'has despistat, he estat un desastre aquesta vegada, hem estat tontes, etc.)

TÈCNIQUES ASSERTIVES

1. NEMO

Aquesta tècnica és molt útil i fàcil d'utilitzar. A més a més és molt adequada pels infants, però cal que els adults ens acostumem a utilitzar-la. Consisteix en seguir les sigles de NEMO de la següent manera:

N	Nom	Per a dirigir-nos a la persona a qui li volem comunicar quelcom, cal primer que l'anomenem pel nom, és una manera d'aproximar-nos-hi i de crear el vincle.
E	Emoció	A continuació del nom, hem d'expressar l'emoció que sentim, l'emoció que ens ha generat el que l'altre hagi pogut fer o dir i que no ens ha agradat (o sí).
M	Motiu	Hem d'explicar i comunicar el perquè allò ens ha fet sentir d'aquella manera.
O	Objectiu	El que ens agradaria que es fes a partir d'aleshores, la solució, etc.

Taula 3. Tècnica del NEMO

Per exemple:





La Lia li diu al Nau amb to burleta: "No saps llegir!" (i li treu la llengua)

La resposta del Nau, utilitzant el NEMO seria:

N	Nom	Lia,
E	Emoció	estic molest i enfadat
M	Motiu	perquè això que m'has dit no m'ha agradat gens. Jo crec que sí que sé llegir, potser no tant bé com tu, però n'estic aprenent.
O	Objectiu	Oi que no tornaràs a dir-m'ho més, si us plau? I què et sembla si m'ajudes, tu que en saps més?

Taula 4. Exemple de la tècnica del NEMO

2. LLIURE INFORMACIÓ⁴

Aprendre a escoltar atentament captant tota la informació que ens dona. Ens permetrà mantenir una conversa amb els temes que interessin a l'altre, fer-li preguntes, interessar-nos pel que ens expliquen, etc. Tot això permet començar i mantenir una relació assertiva en què l'altre se sent còmode parlant d'ell mateix/a.

3. AUTOREVELACIÓ

Tenir seguretat i tranquil·litat per donar informació sobre nosaltres mateixos/es i sense que se'ns demani, així estarem informant a l'altre de com ens sentim i què pensem. Donar informació personal també ajuda a la creació de vincles i relacions. Aquesta tècnica es complementa amb la l'anterior.

4. APRENDRE A FER PACTES

Com a una possible solució davant una divergència una opció és el pacte amb l'altre. Aquest pacte requereix que: no vagi contra la nostra autoestima, no ha de perjudicar a cap de les dues parts, no ens ha d'afectar emocionalment i que les responsabilitats de la part de compromís no siguin humiliacions ni vagin contra els drets assertius.

⁴ Les tècniques assertives de la 2 a la 6 són les que exposen (Güell & Muñoz, 1998)





5. APRENDRE A DIR QUE NO (DISC RATLLAT)

Consisteix comunicar serenament i tranquil·lament els nostres desitjos i emocions de manera repetida, mantenint la constància (que és la virtut d'aquesta tècnica). En les situacions que cal dir que no, és important poder dir no de forma segura i sense excuses, sense agressivitat ni deixant-se portar per la ira o mal geni. És una tècnica difícil però important per iniciar la conducta assertiva, ja que ens permet evitar que ens manipulin i/o angoixar-nos per haver dit sí quan volíem dir no.

6. TÈCNiques DAVANT LES CRÍTiques

Banc de Boira

Consisteix en acceptar les crítiques, considerant que qui ens critiqui pugui tenir raó. Les respostes són crítiques manipulatives del tipus: "potser sí..." "no dic que no..." "podria ser..." es tracta de donar la possibilitat que tingui la raó però mai acceptar-li del tot, nosaltres hem de mantenir el nostre dret de ser els nostres propis jutges. És important limitar-se a respondre i no contraatacar amb una altre crítica.

Asserció negativa

En aquesta tècnica cal acceptar les crítiques i reconèixer-les sense excusar-nos. El fet de reconèixer la crítica ens tranquil·litza i evita les actituds defensives. Cal combinar-la amb la tècnica anterior. Tenim el dret a equivocar-nos i hem de donar-nos-el, per tant hem d'aprendre també a ser assertius i assertives amb nosaltres mateixes i amb els nostres errors. Si la crítica que ens diuen és "vas fer tard l'altre dia", la resposta amb asserció negativa seria: "sí, és veritat, l'altre dia vaig fer tard". (una condició indispensable per aplicar la tècnica és que la crítica sigui veritat, evidentment)

Interrogació negativa

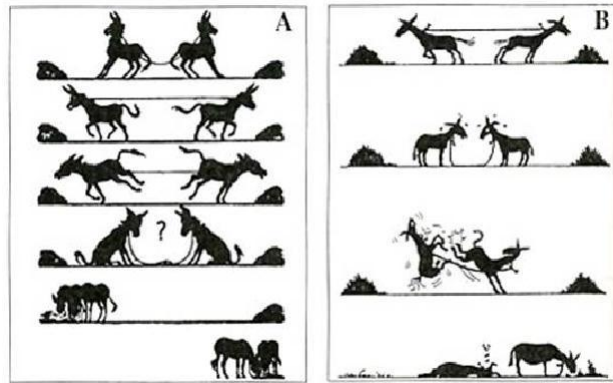
Aquesta és una mica més complexa que les anteriors i també és complementaria. Consisteix en demanar i provocar noves crítiques sobre la nostra conducta, anar més





enllà del que se'ns ha criticat, demanant més informació. Així, podrem conèixer millor com actuem i què és el que agrada als altres o no. A més, ens ajudarà a discriminar les crítiques manipulatives de les constructives i donem opció a l'altre a donar els seus punts de vista. És important mantenir una actitud seriosa i tranquil·la i demanar a l'altre que ens doni la informació el més precisa possible. Un exemple seria: "tot ho fas sempre malament" (crítica destructiva i manipulativa), la resposta. "em podries concretar quines coses i quan ho faig malament?"

3.3.3. RESOLUCIÓ DE CONFLICTES



Torrego (2001) ens descriu el conflicte com a situacions on les dues persones (o més) entren en una situació de desacord o oposició dels seus valors, interessos, aspiracions, desitjos, o necessitats. Cal considerar que les emocions i sentiments que s'experimenten tenen un paper molt important durant tot el procés de conflicte.

El conflicte és també un procés dinàmic en què la seva resolució constructiva implica l'aprenentatge d'habilitats com la cooperació, al col·laboració, comunicació, expressió de sentiments i emocions, la capacitat d'arribar a un acord, etc.





“El conflicte no és únicament inevitable, si no que a més a més és necessari per millorar la vida col·lectiva.

(Martin & Puig 2002)

Per tant, la resolució del conflicte ha d'ésser una oportunitat de canvi i creixement personal i haurien d'anar acompanyats d'un procés en què els parts implicades puguin aprendre dels seus errors i puguin traslladar la manera de resoldre constructivament els conflictes a altres situacions problemàtiques.

Per a la **resolució dels conflictes interpersonals** Manuel segura ens proposa cinc pensaments necessaris:

1. **Pensament causal:** És la capacitat per definir o diagnosticar el problema, sabent com buscar i interpretar la informació necessària. Requereix tenir maduresa i serenitat, i tot i no ser la primera capacitat que s'adquireix, és el primer pensament que s'usa per a resoldre els conflictes. És el pensament de l'*objectivitat*, de la *veritat*.
2. **Pensament alternatiu:** Consisteix en tenir habilitat per trobar el major número de solucions possibles al problema. És el pensament de la *creativitat*, *optimisme*, *esperança*.
3. **Pensament conseqüencial:** És la capacitat de preveure les conseqüències d'un fet o dit, dels propis actes, i assumir-les. És el pensament de la *responsabilitat*.
4. **Pensament de perspectiva:** És la capacitat de posar-se al lloc de l'altre, l'empatia, el visualitzar la situació des de la perspectiva de l'altra persona. És el pensament de la *sintonia*, de la *comprensió*.
5. **Pensaments medis – fi:** És la capacitat de fixar-se objectius i de planificar com aconseguir-los. És el pensament de les *fites i planificació*.





4. TEORIES QUE ENS AJUDEN A ENTENDRE ELS INFANTS EN PROTECCIÓ

4.1. El desenvolupament emocional

En l'Educació Emocional aplicada als infants és important tenir en compte el desenvolupament emocional que aquests realitzen per així poder-los entendre millor i treballar en consonància amb el seu desenvolupament emocional i integral. Així com amb tot desenvolupament, cada nen o nena té el seu ritme, les seves característiques i peculiaritats, aquí però, es mostra una guia orientativa dels processos i evolucions per on passen els menuts. Tot i així, es vol deixar clar que no és una evolució rígida ni generalitzada i que cal conèixer i escoltar cada un dels infants en el seu context i individualitat per saber en quin punt es troba en cada moment i quines evolucions i regressos va efectuant.

Així doncs, es presenta a continuació la taula del desenvolupament emocional (Valles i Valles, 2005: 56 – 59):

Naixement	<ul style="list-style-type: none">- En néixer obtenim les emocions innates de supervivència, les emocions bàsiques (disgust, alegria, tristesa, por, enuig,...). Durant els 8 o 9 mesos posteriors el desenvolupament emocional té les funcions de supervivència i comunicació amb els adults cuidadors /es.- El plaer o la calma l'experimenten com a conseqüència d'alliberar alguna molèstia o malestar i per satisfer necessitats (gana, per exemple) i per reduir la tensió muscular.
1r mes	Apareixen les primeres carícies com a resposta al plaer visceral.
3 primers mesos	<ul style="list-style-type: none">- Reconeix en els altres les emocions positives i negatives.- Responen a les cançons de bressol.- Apareix el somriure social (els adults l'estimulen contínuament i el somriure s'especifica amb el temps respecte els pares o cuidadors).- Reacciona als sobresalts (apareix l'ansietat) i apareix l'espant, la por com a resposta a estímuls bruscs.- Dels dos als cinc mesos desenvolupen la capacitat de discriminar les expressions





	<p>facials d'alegria, ràbia i sorpresa.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Als dos mesos inicia la comprensió emocional en desenvolupar-se i madurar les capacitats perceptives que els permeten observar i reconèixer les expressions emocionals en els rostres dels adults. - Tenen la capacitat de copsar i captar el to afectiu dels pares.
4 mesos	<ul style="list-style-type: none"> - Riu quan manipula els objectes. - Discriminen entre els gestos de ràbia i tristesa.
5 mesos	<ul style="list-style-type: none"> - Es desenvolupa l'interès cap a nous estímuls i per tot el que l'envolta. - Apareix la sorpresa quan no es compleixen les seves expectatives (es sorprèn quan veu una cara d'enuig quan ell s'espera un somriure).
6 mesos	<ul style="list-style-type: none"> - S'excita fàcilment donant mostres d'alegria. - Riu i crida en el joc. - Té reaccions de sorpresa. - Expressa i reacciona amb por davant situacions on perilla o creu que pot ser perillós per la seva supervivència (si perd el contacte amb la base de recolzament, per exemple). - Adquireixen informació sobre el seu "jo" social basant-se en la forma que les altres persones responen a les seves manifestacions emocionals.
Entre els 4 i 7 mesos	<ul style="list-style-type: none"> - Són capaços d'associar les expressions emocionals facials al seu significat emocional i respondre pertinentment a les mostres d'afecte. - Apareixen expressions d'angoixa.
7 mesos	<p>Presenta reaccions d'ansietat davant estímuls inesperats o desconeguts i per la separació amb la persona cuidadora.</p>
8 mesos	<ul style="list-style-type: none"> - Identifiquen el significat emocional d'una emoció (positiva i/o negativa). - Manifesten por a gent desconeguda (fugen amb la mirada). - La por apareix i s'incrementa en el moment en què el nadó té més desenvolupada la memòria i pot relacionar i associar situacions viscudes anteriorment. (pot preveure que l'adult desapareixerà una estona si veu que es posa la jaqueta per sortir).
6-8 mesos	<ul style="list-style-type: none"> - Comencen a manifestar comportaments empàtics (ploren en sentir plorar un altre nadó). - Apareixen la por i la culpa. La por apareix amb la funció de preservar i autoprotegir-se. Experimentar culpa vol dir que són capaços d'entendre que les pròpies accions poden ser l'origen de les coses que passen al seu voltant.





<p>Entre els 7 i 12 mesos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Comencen a adonar-se de les causes que els provoquen malestar i comencen a desenvolupar estratègies per reduir els efectes de les emocions negatives (com succionar, el balanceig, allunyar-se dels estímuls perturbadors, etc.) - Gràcies a l'increment motriu (gateig i/o caminar) poden regular-se emocionalment de manera més eficient (allunyant-se o apropant-se voluntàriament dels estímuls).
<p>1 any</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Segueixen desenvolupant-se les habilitats empàtiques - Supera petites situacions de por (com la pèrdua del suport) - A partir dels 19 mesos comença a inhibir les seves emocions. - Durant el primer any i mig els nadons aprenen de les conductes afectives dels altres, que els serveixen de font d'informació per avaluar situacions indefinides o ambigües, i poden respondre al malestar d'altres (tot i que inicialment no apareixen actituds d'ajuda empàtica).
<p>1 any i mig</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Parlen sobre els seus propis estats d'ànim i respecte les emocions d'altres persones. (amplien la comprensió dels propis estats emocionals, identifiquen i dirigeixen les seves emocions, poden modificar els estats anímics dels altres amb actituds de consol o diversió).
<p>Entre els 18 mesos i els dos anys</p>	<p>Apareixen les emocions autoconscients o sociomoral, com la vergonya, l'orgull, l'enveja, la culpa, etc. Aquestes apareixen gràcies al desenvolupament de la consciència de si mateix (diferent dels altres), el desenvolupament del llenguatge i la interacció social.</p>
<p>2 anys</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Imita l'expressió facial de les emocions bàsiques. - Amb l'aparició del llenguatge i el joc simbòlic es milloren la comprensió empàtica i es facilita el desenvolupament de les habilitats socials.
<p>3 anys</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Distingeixen a les persones per la relació emocional que hi estableixen. - Reconeixen emocions i sentiments en els personatges dels contes. - Desenvolupen la capacitat d'autocontrol i la capacitat per alentir les gratificacions. - Sorgeixen es emocions autoconscients – avaluatives, les emocions d'alegria i tristesa acompanyen a l'èxit i al fracàs. Se senten orgullosos o vergonya en funció de si assoleixen l'objectiu o hi fracassen. - Apareix la culpa empàtica. - Comença a formar-se l'autoconcepte d'ell mateix a partir de característiques com el nom, aparença física, possessions i conductes. - Comencen a comprendre que determinades situacions provoquen determinades emocions (causa-efecte). - La comprensió emocional es limita a les experiències immediates dels infants.





4 anys	<ul style="list-style-type: none"> - Usen paraules com: feliç, content/a, alegre, enfadat/ada, espantat/ada, etc. - Oculten o simulen les seves emocions de manera inconscient, i no saben que els adults poden ocultar o simular voluntàriament les emocions.
5 anys	<ul style="list-style-type: none"> - Reconeixen que poden existir emocions oposades (però seqüenciades, no al mateix temps).
Fins als 5/6 anys	<ul style="list-style-type: none"> - Es millora ràpidament en l'expressivitat emocional. - Es produeixen manifestacions conductuals que impliquen estats emocionals.
6 anys	<ul style="list-style-type: none"> - Associen la baralla amb l'emoció de ira i enuig. - Associen el joc amb la satisfacció i l'alegria. - Comprenen que no és la situació en sí el que provoca l'emoció si no que l'avaluació que cadascú en fa. - Comprenen que els altres poden llegir en la seva expressió les emocions i aprenen a dissimular-les voluntàriament. (ho fan per tal d'evitar un càstig o guanyar-se l'aprovació dels altres)
7 anys	<ul style="list-style-type: none"> - Autoestima relacionada amb les competències (diferenciada d'una autoestima social) - Comencen a comprendre que poden experimentar-se dues emocions al mateix temps. - Són capaços d'associar que les seves emocions poden ser producte de les vivències i emocions dels altres. - Prenen consciència que l'emoció positiva i negativa perd intensitat amb el temps en funció dels pensaments i esdeveniments posteriors a l'emoció.
8 anys	<ul style="list-style-type: none"> - Aparició de tres autoestimes separades: acadèmica, física i social.
9 anys	<ul style="list-style-type: none"> - Són capaços de fer referències explícites a l'empatia.
Entre els 8 i 10 anys	<ul style="list-style-type: none"> - S'incrementa la comprensió emocional i social, incorpora més aspectes de personalitat al seu autoconcepte. (inicia amb competències observables, per exemple "sóc bo amb matemàtiques", i acaba amb atributs psicològics com "sóc simpàtica").
10 anys	<ul style="list-style-type: none"> - Reconeix el valor de les normes acceptades culturalment per expressar les emocions (el control de l'expressió emocional té dues funcions: protegir-se o protegir als altres).
11 anys	<ul style="list-style-type: none"> - Són capaços d'explicar clarament l'ambivalència emocional d'un mateix moment.

Taula 4. El desenvolupament emocional des del naixement fins als 11 anys.
(Valles i Valles, 2005: 56 – 59)





4.2. Els vincles afectius (Teoria de l'apego)

Partint de la Teoria de l'apego plantejada per Bowlby es considera que els nounats neixen amb un estímul biològic i una orientació cognitiva i afectiva a relacionar-se i vincular-se amb les persones de la mateixa espècie, concretament amb la persona adulta cuidadora. Aquesta necessitat d'aproximar-se i de vincular-se els sorgeix per tal de preservar la seva supervivència. El que busquen i necessiten és la seguretat i la protecció que els pot donar la persona adulta, i per tal d'aconseguir-ho desenvolupen un seguit de conductes per cridar l'atenció a l'adult. Algunes d'aquestes conductes són la mirada, el plor, el somriure, la vocalització, l'aferrament i persecució de l'adult, el mantenir-se sempre a prop i necessitar-lo en el seu camp visual, etc. Aquestes conductes es fan més evidents en el moment en què el nadó se sent desprotegit o amenaçat i necessiten saber i comprovar que les seves conductes funcionen per tal que els adults els prestin atenció i els donin la seguretat i tranquil·litat que necessiten.

Per tant, les persones cuidadores han de tenir també la capacitat i l'atenció suficient per descobrir i reconèixer les demandes i necessitats de l'infant i saber donar-los una resposta adequada en el moment adequat. Els adults, obtenim per això, un codi especial de respostes a aquestes demandes i això permet que es construeixi entre la persona adulta i l'infant una interacció privilegiada.

El vincle d'apego, és doncs, el vincle afectiu que s'estableix entre l'infant i el seu cuidador/a durant el primer i segon any de vida, i té l'objectiu d'aconseguir i mantenir la proximitat entre els dos. L'èxit d'aquest procés s'aconsegueix quan l'infant té la capacitat de comunicar i cridar l'atenció de l'adult en les seves demandes, i la capacitat de l'adult per reconèixer i escoltar les senyals de l'infant, interpretar-les i actuar de manera sintonitzada i adequada.





Quan les demandes de l'infant són satisfetes repetidament, aquest va construint creences i expectatives positives cap a l'adult, i a la vegada va agafant confiança a poc a poc cap al món que l'envolta, creant-li les ganes i necessitat de descobrir-lo. Cada cop les manifestacions de malestar són més confiades i obertes, i d'aquesta manera els adults també aprenen a diferenciar cada senyal i malestar del petit. Per tant, s'estableix un sistema de comunicació entre els dos que va ampliant-se i perfeccionant-se i que afavoreix l'assoliment d'un vincle segur. Aquestes experiències proporcionen a l'infant sensacions i sentiments de seguretat i benestar que el permetrà tenir confiança per explorar i gaudir de la descoberta de l'entorn, potenciant conductes exploratives que beneficiaran a l'aprenentatge i potencialitat del seu desenvolupament.

No obstant, hi ha casos en què aquest vincle no s'estableix de manera segura. S'han fet investigacions on es mostra que en les situacions de negligència o maltractament, en què les necessitats físiques i emocionals dels infants no són satisfetes, pot existir una manca de capacitat per part dels pares per a sintonitzar-se amb els nadons, fet que podria sorgir d'una manca d'empatia per part dels adults. Aquest infants experimenten i expressen ansietat constant i sovint són infants amb manca de curiositat, interès pel món que l'envolta i tenen una percepció amenaçadora del món exterior. Sovint són infants que mostren rigidesa, tensió, por en el cos i una falta d'energia i curiositat.

4.2.1.- ESTILS D'APEGO

Segons el tipus de relació que s'estableixi entre l'adult i l'infant, i segons el tipus de respostes que l'adult proporciona a l'infant com a conseqüència de les seves demandes, es poden establir diferents tipus de vincles d'apego. És evident que en cada cas i família les particularitats dels vinculants donen opció a estils de vincle únics i particulars, no obstant, es presenten a continuació els quatre principals estils d'aferrament.





A) APEGO SEGUR:

El vincle d'apego és segur quan l'infant rep respostes coherents a les seves necessitats i utilitza la figura d'aferrament com a base de seguretat per explorar el món i l'entorn. La vinculació és activa i s'adapta a les diferents situacions, sent la interacció harmònica i càlida. L'infant se sent acceptat, comprès, atès i valorat. Amb aquesta construcció segura de l'apego l'infant és capaç de crear i construir una bona autoestima i autoeficàcia que li permet manejar els seus sentiments, pensaments i conductes en contextos familiars i de l'entorn exterior.

B) APEGO INSEGUR EVITATIU:

Aquest tipus d'aferrament es produeix en el cas que l'adult desatén i ignora les demandes de l'infant i aquest se sent rebutjat i ignorat. Els nadons aprenen a inhibir i silenciar les seves demandes i conductes d'aproximació per tal de no rebre el rebuig per part de l'adult, és un mecanisme d'auto – protecció. Si les respostes a les demandes afectives de l'infant, a més a més de ser insatisfetes generen estrès, angoixa i/o dolor, l'infant aprèn a viure en una mena de pseudo – seguretat amb la inhibició de l'expressió emocional i la no recerca de l'afectivitat dels altres. L'infant, doncs, creix aprenent a utilitzar diferents estratègies per tal d'evitar tot allò que estigui relacionat amb vincles interpersonals, els afectes i les emocions, i són infants que no mostren inquietud ni protesta en les separacions amb la figura d'apego, i no augmenten la necessitat d'aferrament en el retrobament amb aquesta.

C) APEGO INSEGUR ANSIÓS – AMBIVALENT

El vincle d'apego ansiós – ambivalent es crea quan la persona cuidadora no respon de forma coherent a les demandes de l'infant, sent sovint respostes inconscients i





impredictibles. L'adult no pren consciència de les necessitats de l'infant i a vegades s'hi sent segur amb les seves respostes, altres vegades s'enfaden o són ineficients. Els infants desenvolupen una ansietat profunda per ser estimats i valorats pels altres, i conviuen amb una preocupació constant per l'interès o desinterès de la figura d'apego. Aquest infants creixen amb una manca de sentit del que passa i de control sobre el seu ambient, i conviuen amb una sensació d'abandonament, soledat i impotència, fet que els genera una gran ansietat. La conseqüència és doncs la incrementació de les conductes d'aferrament i la insistència en les demandes a través del plor, el crit i l'aferrament al cuidador o cuidadora. Són infants però, que responen amb ansietat davant la separació de la figura d'apego i la resposta en el retrobament és sovint també ambivalent, i mostren sovint poc interès d'exploració de l'entorn.

D) APEGO INSEGUR DESORGANITZAT:

Aquest estil d'aferrament sorgeix en ambients familiars on les relacions són incompetents i patològiques (sovint degut a problemàtiques dels educadors i educadores relacionades amb l'alcoholisme, toxicomanies o patologies psiquiàtriques cròniques). La relació de l'adult cap a l'infant és violenta, desconcertant i impredictible, són infants que acostumen a rebre maltractament per part dels adults. Aquestes situacions els planteja als petits una paradoxa ja que les persones amb qui busca protecció són al mateix temps persones a qui temen. Conviuen doncs en una confusió i desorganització en les seves conductes d'apego i el fet que les seves primeres experiències siguin doloroses i caòtiques els impossibilita la capacitat d'organitzar-se en un sistema de respostes característiques, de manera que, les estratègies de defensa els queden col·lapsades. Aquest infants es tenen una imatge negativa sobre ells mateixos creient-se indignes i dolents, i tenen una percepció dels altres com a inaccessible, amenaçants i abusadors/es. Si no experimenten altres vivències i





relacions que els modifiqui aquesta autoimatge, aquests infants evolucionaran cap a l'adolescència amb conductes hostils i violentes com a mecanisme de defensa per tal de reforçar aquesta pròpia imatge negativa.





4.3.La resiliència

“La resiliència permet tornar a viure, associa el sofriment amb el plaer de triomfar sobre ell.”

(Boris Cyrulnik)

En l'àmbit de protecció a la Infància i l'adolescència la resiliència és un terme que hi té molta presència. La resiliència és la capacitat humana d'enfrontar-se, sobreposar-se i sortir enfortit/da o transformat/da a partir de les experiències d'adversitat. És a dir, en viure i experimentar una experiència traumàtica o adversa, s'és capaç de superar-la de manera que aquella situació i vivència es pugui veure-la i aprofitar-la de manera positiva i constructiva.

Dit d'una altra manera, ser resilient implica tenir l'habilitat de saber construir-se, en cada ocasió, un entorn afectivament segur, des del qual poder explorar el món. Tothom pot arribar a ser resilient, per això és important descobrir com podem aconseguir promoure-la a totes les persones, sobretot aquelles que més ho requereixen (com és el cas dels infants i joves que es troben en situació de risc i en protecció). La resiliència cal promoure-la no només de manera individual a cada persona, si no que també a nivell de famílies i comunitats.

És per això que, aquest projecte dedica un capítol exclusiu a la resiliència, ja que és un aspecte importat a tenir en compte i a treballar en els centres de protecció a la infància.





4.3.1.- COM FER NÉIXER PERLES DE LES ADVERSITATS?

En primer lloc, a més a més de marcar les diferents característiques del concepte de resiliència, es presenta a continuació una metàfora preciosa que permet entendre perfectament en què consisteix això de la resiliència.



Sabeu com es formen les perles dins les ostres i altres mol·luscs bivalves? El procés és extraordinari. Les ostres viuen tranquil·les a les profunditats marines quan, de sobte, els entra un intrús, un cos o objecte estrany penetra al seu interior (com podria ser un petit granet de sorra). A elles els molesta, els incomoda, els perjudica,... aquest cos extern i estrany és una adversitat que elles han de superar. Però enlloc de manegar-s'ho per fer-lo fora, decideixen quedar-se'l i deixar que formi part d'elles, ja que hi ha entrat i no poden fer-hi més, però no ho fan de qualsevol manera. Tenen la capacitat de fer que aquest entrebanc i adversitat que s'han trobat prengui una forma preciosa i valuosa. Comencen a segregat una substància anomenada nacre que anirà embolcallant el cos estrany fins arribar a transformar-lo en una preciosa perla. A així és com, les ostres i mol·luscs bivalves, superen les seves adversitats.

Aquesta és una idea molt clara del que és la resiliència. Tenir la capacitat de transformar les adversitats i traumes en perles per a un mateix o per a la comunitat, aprenent i construint al voltant del trauma o experiència.

La resiliència és doncs un procés on hi ha una interacció dinàmica entre diferents factors, pot ser promoguda durant tota la vida podent-la desenvolupar en tot moment





i dedicant-li el temps que sigui necessari, és una habilitat que pot aprendre's, per tant, no es tracta d'un atribut personal. A més a més, no té cap relació amb el nivell socioeconòmic, ans el contrari, les persones amb menys economia acostumen a ser les persones més resilients. Mai arriba a ser absoluta i total, està lligada al desenvolupament i creixement humà i varia segons el context, l'etapa de la vida i la cultura.

4.3.2.- LA CONSTRUCCIÓ DE LA RESILIÈNCIA

L'autor Stefan Vanistendael presenta la construcció de la resiliència com la construcció d'una casa, amb tots els elements necessaris per tal que aquesta s'aguanti i tingui les seves funcions.

Als fonaments i base de la casa, sota terra, ens situa el compliment de les **necessitats físiques bàsiques** i **xarxes de contactes prou amples i segures** (persones a qui poder acudir quan necessites ajuda, i tenir-ne consciència que les tens i que hi pots comptar), i tenir **l'acceptació fonamental de les persones**. Al primer pis de la casa ens hi trobem la **capacitat de descobrir un sentit a la vida**. Al segon pis hi ha **l'autoestima**, les **aptituds i competències** i **l'humor**. Per últim, a la teulada hi ha **altres experiències** i, coma factor molt important, la xemeneia, que extreu i dona el fruit del que hi ha dins i reparteix cap a l'exterior, **l'amor**.

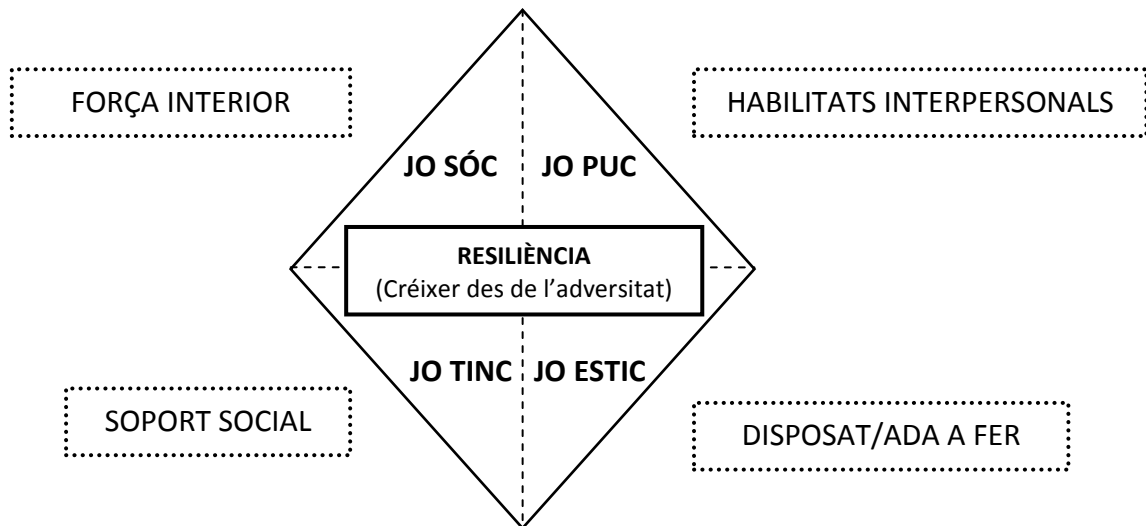
Per tant, per a ajudar a les persones a ser resilents és important tenir en compte el desenvolupament correcte, la satisfacció i el treball de tots aquests factors. Amb això, es deixa en evidència que en tot procés educatiu (escoles, famílies, centres d'acolliment i CRAES, etc.) fora bo que es potenciés el desenvolupament d'aquests factors i es permetés la satisfacció i creació de cada un d'ells.





4.3.3.- EL DIAMANT DE LA RESILIÈNCIA

Com a últim punt a tractar sobre la resiliència, es presenta el diamant de la resiliència tal i com el planteja Henderson (2006).



Gràfic 6. El diamant de la resiliència

JO TINC

- Persones que em mostren el camí amb el seu exemple.
- Persones que volen que aprengui a desenvolupar-me sola.
- Persones que em posen límits per aprendre a evitar perills.
- Persones del meu entorn familiar i externes d'aquest amb qui confio i m'estimen sense condicions.
- Persones que m'ajuden quan ho necessito.
- Accés a la salut, l'educació, els serveis de seguretat i socials que necessito.

JO SÓC

- Una persona a qui les altres estimen i els agrada.
- Feliç quan faig una bona cosa per altres persones.
- Generalment tranquil·la i predisposada.





- Respectuosa amb els altres i amb mi mateixa.
- Practico el reconeixement i l'empatia.
- Autònoma i amb autoestima.
- Creient en algun principi moral.
- Creient en el futur i amb l'esperança.

JO ESTIC

- Disposada a responsabilitzar-me dels meus actes i acceptar les conseqüències.
- Segura de mi mateixa, optimista, confiada i segura que tot sortirà bé.

JO PUC

- Generar noves idees o nous camins per fer les coses.
- Resoldre els problemes en diversos àmbits.
- Controlar el meu comportament.
- Expressar els meus pensaments i sentiments, i comunicar-los adequadament.
- Demanar ajuda quan la necessito.
- Tenir bon humor i utilitzar-lo per reduir les tensions.
- Preservar en els objectius fins a aconseguir-los.
- Parlar de les coses que m'espanten.





DESCRIPCIÓ DEL PROGRAMA

1. CONTEXT ON S'APLICA EL PROGRAMA

El programa consisteix en l'aplicació d'un Taller d'educació emocional per als i les professionals d'un CRAE (Centre Residencial d'Acció Educativa).

1.1.- Introducció i marc legal en protecció a la Infància

En el Decret 284/1996 (publicat al Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya num. 2237, el 31 de Juliol de 1996) es defineixen els centres residencials d'acció educativa (CRAE) de la següent manera:

- **Definició:** són serveis residencials d'acolliment, per a la guarda i educació dels seus usuaris, mentre no poden retornar amb la seva família o se'ls troba una família acollidora. Tots els centres residencials d'acció educativa comptaran amb un projecte educatiu validat per l'organisme competent.
- **Objectius:** Guarda i educació
- **Funcions:**
 - Acolliment i convivència
 - Allotjament i menjador
 - Descans i lleure
 - Higiene
 - Atenció psicològica, social i educativa.
- **Destinatari:** infants i adolescents en règim de guarda o tutela de la Direcció General d'Atenció a la Infància.





Els centres residencials d'acció educativa podran especialitzar-se en funció de les franges d'edat que s'especifica a continuació:

- Centres per a nadons i primera infància: són centres per a menors de 0 a 3 anys.
- Centres per a infants i preadolescents: són centres per a menors de 4 a 12 anys.
- Centres per a adolescents: són centres per a menors de 13 a 16 anys.
- Centres per a joves: són centres per a menors de 16 a 18 anys.
- Centres verticals: són aquells centres que acullin menors de franges d'edats molt diverses, en atenció a la problemàtica que presenten els acolliments institucionals de grups de germans.

Respectant aquest marc legal, s'entén doncs que els centres residencials d'acció educativa (CRAE) assumeixen la responsabilitat de l'educació integral dels infants i adolescents que en són usuaris, per tant, és essencial i necessària l'Educació Emocional en aquest àmbit per tal d'aconseguir el millor desenvolupament personal d'aquest infants i adolescents.

1.1.1.- CONCEPTE I CARACTERÍSTIQUES DELS INFANTS DESEMPARATS

La Llei 14/2019 dels drets i les oportunitats en la infància i l'adolescència defineix el concepte de situació de desemparament (situacions en què es troben els infants que ingressen en un CRAE). Tot i que el taller va dirigit als i les educadores del centre, cal tenir en compte les característiques dels infants amb els que treballen, per tal de poder-los donar les eines necessàries i adequades perquè puguin treballar l'educació emocional amb ells.





En el capítol III de la llei esmentada sobre protecció dels infants i adolescents desemparats, l'article 105 defineix el concepte de desemparament de la següent manera:

1. Es consideren desemparats els infants o els adolescents que es troben en una situació de fet en què els manquen els elements bàsics per al desenvolupament integral de la personalitat, sempre que per a llur protecció efectiva calgui aplicar una mesura que impliqui la separació del nucli familiar.

2. Són situacions de desemparament:

a) L'abandonament.

b) Els maltractaments físics o psíquics, els abusos sexuals, l'explotació o altres situacions de la mateixa naturalesa efectuades per les persones a les quals correspon la guarda o que s'han portat a terme amb el coneixement i la tolerància d'aquestes persones.

c) Els perjudicis greus al nadó causats per maltractament prenatal. A aquests efectes, s'entén per maltractament prenatal la manca de cura del propi cos, conscient o inconscient, o la ingestió de drogues o substàncies psicotròpiques per part de la dona durant el procés de gestació, i també el produït indirectament al nadó per la persona que maltracta la dona en procés de gestació.

d) L'exercici inadequat de les funcions de guarda que comporti un perill greu per a l'infant o l'adolescent.

e) El trastorn o l'alteració psíquica o la drogodependència dels progenitors, o dels titulars de la tutela o de la guarda, que repercuteixi greument en el desenvolupament de l'infant o l'adolescent.





- f) El subministrament a l'infant o l'adolescent de drogues, estupefaents o qualsevol altre substància psicotròpica o tòxica portat a terme per les persones a les quals correspon la guarda o per altres persones amb llur coneixement i tolerància.
- g) La inducció a la mendicitat, la delinqüència o la prostitució per part de les persones encarregades de la guarda, o l'exercici de les dites activitats portat a terme amb llur consentiment o tolerància, i també qualsevol forma d'explotació econòmica.
- h) La desatenció física, psíquica o emocional greu o cronificada.
- i) La violència masclista o l'existència de circumstàncies en l'entorn socio-familiar de l'infant o adolescent, quan perjudiquin greument el seu desenvolupament.
- j) L'obstaculització pels progenitors o els titulars de la tutela o de la guarda de les actuacions d'investigació o comprovació, o llur falta de col·laboració, quan aquest comportament posi en perill la seguretat de l'infant o l'adolescent, i també la negativa dels progenitors o els titulars de la tutela o de la guarda a participar en l'execució de les mesures adoptades en situacions de risc si això comporta la persistència, la cronificació o l'agreujament d'aquestes situacions.
- k) Les situacions de risc que per llur nombre, evolució, persistència o agreujament determinin la privació a l'infant o l'adolescent dels elements bàsics per al desenvolupament integral de la personalitat.
- l) Qualsevol altra situació de desatenció o negligència que atempti contra la integritat física o psíquica de l'infant o l'adolescent, o l'existència objectiva d'altres factors que n'impossibilitin el desenvolupament integral.





1.2.- Necessitats identificades

En aquest projecte no s'inclou la recerca directa de les necessitats identificables en el context on s'aplica el programa, donat que ha estat difícil el contacte i acord final amb el centre. No obstant, s'ha fet una recerca general i documentada de les necessitats que presenten tant els infants en protecció com els adults que treballen en aquest camp, i es troba exposada en el punt dos de l'apartat de fonamentació teòrica: Justificació de l'educació emocional als centres de protecció a la infància.

1.3.- Context on s'aplica el programa

Aquest programa s'aplica al CRAE Sant Medir, dedicat a tot l'equip de professionals del centre que volguessin i poguessin participar. En total va ser un grup de set persones, sis noies i un noi. Tot i així, no van ser set els participants en totes les sessions ni durant tota la sessió, a causa de feina i/o vacances. Per tant, en algunes sessions o en alguns moments eren menys participants.

Les sessions s'han dut a terme al mateix centre, dues de les sessions en el menjador/sala d'estar del centre i l'altre en el despatx dels educadors/es, depenent de la disponibilitat del centre i dels infants que s'hi trobaven durant les sessions. La sala/menjador és un espai ampli on s'han pogut realitzar aquelles activitats que requerien d'espai i moviment.





2. OBJECTIUS DEL PROGRAMA

Consciència emocional

- Ampliar el vocabulari emocional dels educadors i educadores.
- Potenciar l'expressió dels sentiments i emocions (llenguatge verbal, no verbal i para verbal)
- Aprofundir en el reconeixement i comprensió dels sentiments i emocions en nosaltres mateixos/es i en els altres.
- Prendre consciència de la diferència entre què penso, què sento i com actuo.
- Conèixer activitats, dinàmiques i rutines que permeten treballar la consciència emocional amb els infants del centre de protecció a la infància.

Regulació emocional

- Reflexionar sobre la necessitat de regular les emocions.
- Treballar la gestió i canalització de les emocions
- Prendre consciència i potenciar la prevenció dels efectes perjudicials de les emocions desagradables.
- Afavorir l'autoconeixement per a la regulació de la impulsivitat.
- Reconèixer les pròpies estratègies personals de regulació emocional per poder ampliar el coneixement amb altres estratègies
- Potenciar l'habilitat per generar i autogenerar-se emocions positives.
- Conèixer material, activitats, dinàmiques i rutines que permeten treballar la regulació emocional amb els infants en protecció.

Competència social





- Potenciar l'ús de l'empatia com a eina per a la resolució de conflictes.
- Reflexionar i treballar la resolució de conflictes (conflictes entre adult – adult; infant – adult; infant – infant).
- Conèixer els propis drets dins una comunitat per a poder reclamar-los i defensar-los.
- Treballar en l'expressió de les pròpies queixes sense que aquestes generin un nou conflicte;
- Reflexionar sobre la importància del saber donar i rebre compliments.
- Potenciar la comunicació afectiva per demanar i rebre disculpes.
- Ampliar el coneixement dels límits per aprendre a saber dir no i encarar el no dels altres.
- Potenciar i millorar la comunicació i el diàleg a través de l'escolta activa i la resposta assertiva.
- Conèixer material, activitats, dinàmiques i rutines que permeten treballar la competència social amb els infants en situació de protecció.





3. CONTINGUTS

Justificació de l'educació emocional als centres de protecció a la infància.

En aquest punt s'enumeren els diferents arguments que justifiquen l'educació emocional en el context on s'aplica el programa (en els CRAES). Per tal que els i les receptores del taller puguin conèixer el perquè de la necessitat de l'Educació emocional en el seu àmbit i context. A continuació se'n presenta un breu resum:

L'educació emocional incideix en el desenvolupament integral de la persona, ajudant a millorar i treballar el desenvolupament emocional i personal, permetent un treball d'autoconeixement que beneficia a la convivència i les relacions socials. L'educació emocional és una eina preventiva, que ajuda a mantenir un equilibri emocional, i aquest permet un desenvolupament harmònic de totes les potencialitats de la persona. Permet també millorar i enfortir les relacions personals, evitant el sorgiment de conflictes i permetent solucionar-los de forma més adequada.

L'educació emocional pot també ajudar a reduir l'ansietat i la depressió que experimenten els infants en protecció, donant-los eines i coneixement per a regular i gestionar de forma positiva les seves emocions, els ajuda a refer els vincles afectius, i a comprendre la relació entre les seves emocions i la seva conducta. En un CRAE, on és important poder establir una bona convivència, tenir i saber usar l'empatia es fa necessari, i des de l'educació emocional es potencia aquest aprenentatge, així com altres aspectes com la resiliència, les bones habilitats socials, i la construcció d'una bona ret d'ajut social, etc.

L'educació emocional impartida per als educadors/es del CRAE els permet ampliar el seu coneixement per a fer front a les actituds hostils i agressives dels infants, aprenent





a conèixer-los emocionalment i entenent les respostes conductuals com a expressió emocional. I finalment, l'educació emocional els permet poder ser un bon model emocionalment equilibrat davant els infants.

Concepte d'educació emocional

És important que els i les professionals del CRAE on s'imparteix el Taller coneguin i entenguin en què consisteix l'Educació Emocional, quines finalitats i objectius té i en quin marc teòric es basa l'educació que reben durant el taller. Per això, en aquest apartat es pretén presentar el concepte d'educació emocional tal i com el planteja Bisquerra (2009).

L'educació emocional té com a principal objectiu el desenvolupament de les competències emocionals, que Bisquerra les classifica en cinc (consciència emocional, regulació emocional, autonomia emocional, competències socials i competències per a la vida i el benestar). És una educació contínua i permanent que requereix d'un entrenament i treball durant tota la vida, i que actua com a eina preventiva per evitar l'analfabetisme emocional, factor que incideix en l'aparició de depressions, ansietat, violència, delinqüència, alcoholisme, drogodependència, etc. És doncs una educació que ens ensenya a millorar els sentiments cap a nosaltres mateixos i cap als altres, afavorint a una millor convivència i benestar social i personal.





Competències emocionals:

De les cinc competències emocionals, en aquest Taller se'n desenvolupen només tres d'aquestes. Això no significa que prenguin més importància que les altres, ja que cal treballar-les totes per igual, però s'han seleccionat aquestes tres perquè es creu que són les més necessàries per el context d'un CRAE. EL Taller consisteix en aprendre a regular les emocions per millorar la convivència, per tant es treballen la consciència emocional (imprescindible per a poder treballar qualsevol altre competència), la regulació emocional (per aprendre a gestionar les emocions) i la competència social (per tal de treballar el manteniment de les relacions socials i millorar la convivència amb els altres). De cada competència se'n treballen aquests diferents continguts:

Consciència emocional

- Les emocions:
 - Concepte d'emoció
 - Components de l'emoció
 - Classes d'emocions
 - Funcions de les emocions
- Comunicació de les emocions (comunicació verbal, no verbal i para verbal)
- La consciència emocional en els infants (activitats, dinàmiques i tècniques)

Regulació Emocional

- Relació entre emoció – cognició – conducta (o comportament). Importància de la regulació emocional.
- Comunicació i diàleg (assertivitat, escolta activa)
- Estratègies de regulació emocional





- La regulació emocional en els infants (activitats, dinàmiques i tècniques)

Competència social

- Habilitats socials (empatia, respecte, cooperació, altruisme, etc.)
- Comunicació receptiva i expressiva
- Prevenció i resolució de conflictes
- Drets personals i col·lectius
- Escolta activa i resposta assertiva
- La competència social en els infants (activitats, dinàmiques i tècniques)





4. METODOLOGIA

El “taller emocional” va dirigit als educadors i educadores d'un centre d'Acolliment o CRAE amb infants compresos entre les edats de zero i dotze anys, i pretén permetre'ls tenir un primer contacte amb l'educació emocional. Per això la metodologia es basa en activitats i dinàmiques pràctiques i vivencials per tal de crear experiències emocionals, sempre partint dels coneixements previs dels educadors i educadores així com dels seus interessos i necessitats (personals i del centre).

El programa consta de tres blocs temàtics principals (consciència emocional, regulació emocional i competència social), cada un amb el seu grup d'activitats i material complementari. De cada bloc, es pretén treballar per al desenvolupament personal i emocional dels educadors i educadores així com pel dels infants del centre, per tant, consta d'activitats dirigides únicament als educadors/es i altres que seran eines i estratègies per tal que els professionals puguin desenvolupar-les amb els infants.

Els tres blocs principals que es treballaran en aquest taller es basen en tres de les cinc competències emocionals plantejades des del GROP: la consciència emocional, la regulació emocional i la competència social. La principal competència a treballar és la regulació emocional per a la prevenció de la violència, ja que els centres de protecció infantil són espais on la regulació d'aquestes emocions prenen una gran importància.

El tipus d'activitats pot anar des de tipus introspecció, relaxació i respiració, a dinàmiques de grups, simulacions, roles playing, discussions, jocs, reflexions, etc. Les activitats són principalment col·lectives, pràctiques i vivencials. Cada una consta de la posada en pràctica de l'activitat i la seva posterior reflexió.

Els continguts més teòrics es treballaran a partir de les reflexions de les activitats, exposicions dels conceptes més importants i a través de la lectura personal d'un petit





dossier que obtindran els participants a mesura que vagi avançant el taller, que constarà de la teoria treballada.

El taller consta de dotze hores presencials (si és necessari i possible se'n farien més), l'organització de les sessions es pactarà en funció de la disponibilitat horària dels i les professionals del centre així com la del formador/a.

Tot i ser un taller molt pràctic, durant les sessions no hi haurà contacte directe amb els infants, per això, es fa una **proposta pràctica** per tal de poder treballar i vivenciar algunes activitats i dinàmiques conjuntament amb els infants del centre. Per una banda les reflexions de les activitats i dinàmiques del taller se les conduiran cap a un compromís personal i individual que els i les participants del taller podran dur a terme al dia a dia amb els infants i companys d'equip professional en la convivència al centre. A l'inici de cada sessió es procurarà donar un espai per a reflexionar i comentar la posada en pràctica d'aquests canvis i compromisos individuals. Per altra banda, al llarg del taller es coneixeran activitats, dinàmiques i rutines per a dur a terme amb els infants col·lectivament. Per això pren importància la posada en pràctica dels coneixements adquirits per part dels educadors i educadores davant dels infants del seu centre, duent a terme ells mateixos una sessió d'educació emocional als seus infants. En el taller es donarà l'opció d'un espai per tal que els educadors i educadores puguin debatre, organitzar i planificar una sessió. Un cop duta a terme, s'inclourà dins el taller l'autoavaluació i la reflexió d'aquesta sessió.





5. PROCÉS D'APLICACIÓ

La posada en pràctica d'aquest programa, després d'haver elaborat la part teòrica i un cop feta la recerca i selecció de les activitats que es podrien dur a terme en el taller, ha consistit en l'elaboració i selecció del material per a cada sessió.

En primer lloc s'han elaborat les presentacions Power Point⁵ amb la teoria que es creia important a explicar. A partir d'aquí, intercalant la teoria amb la pràctica, s'ha fet una selecció d'aquelles activitats que permetien posar en pràctica la teoria explicada. Per això, primer ha fet falta elaborar una taula de relació entre les activitats, els objectius i els continguts.

Un cop feta la selecció d'activitats, cal comprovar que tots els objectius i continguts del programa es treballen, i de forma equilibrada, en les diferents activitats. Per això, en la taula de relació es marquen aquelles activitats seleccionades i es comprova que tots els objectius i continguts tinguin almenys una activitat que els desenvolupa.

A continuació es mostren les taules de relació: activitats – objectius - continguts. Els números de color lila representen les activitats que treballen la consciència emocional com a competència principal. Amb color verd, les activitats de regulació emocional, i amb vermell les de competència social. I per a marcar les activitats seleccionades per a dur a terme durant el taller, s'ha utilitzat el subratllat.

Les creus al final de la taula, són la comprovació que aquell objectiu o contingut és treballat en alguna de les activitats seleccionades.

OBJECTIUS

⁵ Les presentacions PPT poden consultar-se al CD adjunt.





CONSCIÈNCIA EMOCIONAL											ITINERARI
Ampliar el vocabulari emocional dels educadors i educadores	<u>1c</u>	<u>6c</u>	<u>12c</u>	<u>13c</u>							X
Potenciar l'expressió dels sentiments i emocions (llenguatge verbal, no verbal i para verbal)	<u>1c</u>	<u>2c</u>	<u>3c</u>	<u>4c</u>	<u>7c</u>	<u>9c</u>					X
Aprofundir en el reconeixement i comprensió dels sentiments i emocions en nosaltres mateixos/es i en els altres.	<u>2c</u>	<u>3c</u>	<u>7c</u>	<u>8c</u>	<u>10c</u>	<u>11c</u>	<u>3r</u>	<u>7r</u>	<u>11r</u>		X
Prendre consciència de la diferència entre què penso, què sento i com actuo	<u>7c</u>	<u>7r</u>	<u>10r</u>	<u>11r</u>							X
Conèixer activitats, dinàmiques i rutines que permeten treballar la consciència emocional amb els infants en situació de protecció	<u>2c</u>	<u>4c</u>	<u>5c</u>	<u>12c</u>	<u>13c</u>						X





REGULACIÓ EMOCIONAL										
Reflexionar sobre la necessitat de regular les emocions	<u>1r</u>	<u>2r</u>	<u>6r</u>	<u>7r</u>	<u>11r</u>					X
Treballar la gestió i canalització de les emocions	<u>3r</u>	<u>4r</u>	<u>6r</u>							X
Prendre consciència i potenciar la prevenció dels efectes perjudicials de les emocions desagradables	<u>2r</u>	<u>3r</u>	<u>4r</u>	<u>6r</u>	<u>10r</u>	<u>11r</u>				X
Afavorir l'autoconeixement per a la regulació de la impulsivitat	<u>3r</u>	<u>4r</u>	<u>6r</u>	<u>7r</u>						X
Prendre consciència les pròpies estratègies personals de regulació emocional per tal d'ampliar el coneixement amb altres estratègies	<u>3r</u>	<u>6r</u>	<u>8r</u>							X
Potenciar l'habilitat per generar i autogenerar-se emocions positives	<u>5r</u>	<u>9r</u>	<u>9c</u>							X
Conèixer material, activitats, dinàmiques i rutines que permeten treballar la regulació emocional amb els infants en situació de protecció	<u>3r</u>	<u>4r</u>								X





COMPETÈNCIA SOCIAL										
Potenciar l'ús de l'empatia com a eina per a la resolució de conflictes	<u>5s</u>	6s	7s	8s	11s					X
Reflexionar i treballar en la resolució de conflictes (conflictes entre adult – adult; infant – adult; infant – infant)	<u>1s</u>	6s	7s	8s	<u>9s</u>	<u>10s</u>	11s			X
Treballar l'expressió de les pròpies queixes sense generar un nou conflicte	<u>2s</u>	<u>9s</u>	<u>3r</u>							X
Reflexionar sobre la importància del saber donar i rebre compliments	<u>2s</u>	<u>12s</u>	<u>9c</u>	<u>9r</u>						X
Potenciar la comunicació afectiva per demanar i rebre disculpes	<u>2s</u>	<u>4s</u>	<u>3r</u>							X
Ampliar el coneixement dels límits per aprendre a saber dir no i encarar el no dels altres	<u>4s</u>									X
Potenciar i millorar la comunicació i el diàleg a través de l'escolta activa i la resposta assertiva	<u>2s</u>	<u>3s</u>	<u>4s</u>	<u>5s</u>	11s	<u>3r</u>				X
Conèixer material, activitats, dinàmiques i rutines que permeten treballar la competència social amb els infants en situació de protecció	<u>2s</u>	<u>3r</u>								X

Taula 5. Relació objectius - activitats

CONTINGUTS





GENERALS										
Justificació de l'educació emocional als centres de protecció a la infància										X
Concepte d'educació emocional										
CONSCIÈNCIA EMOCIONAL										
Les emocions	<u>6c</u>	<u>7c</u>	<u>13c</u>							X
Concepte d'emoció		<u>7c</u>								X
Components de l'emoció		<u>7c</u>								X
Classes d'emocions	<u>6c</u>	<u>7c</u>	<u>10c</u>	<u>11c</u>	<u>12c</u>					X
Funcions de les emocions	<u>6c</u>	<u>7c</u>	<u>8c</u>	<u>9c</u>						X
Comunicació de les emocions (comunicació verbal, no verbal i para verbal)	<u>1c</u>	<u>2c</u>	<u>3c</u>	<u>4c</u>	<u>9c</u>	<u>10c</u>	<u>11c</u>	<u>3r</u>	<u>7r</u>	X
La consciència emocional en els infants (activitats, dinàmiques i tècniques)	<u>2c</u>	<u>4c</u>	<u>5c</u>	<u>3r</u>						X





REGULACIÓ EMOCIONAL												
Relació entre emoció – cognició – conducta (o comportament). Importància de la regulació emocional	1r	3r	4r	5r	6r	7r	11r					X
Comunicació i diàleg (assertivitat, escolta activa)	3r	4s										X
Estratègies de regulació emocional	4r	5r	6r	8r	9r	10r						X
La regulació emocional en els infants (activitats, dinàmiques i tècniques)	3r	4r										X
COMPETÈNCIA SOCIAL												
Habilitats socials (empatia, respecte, cooperació, altruisme, etc.)	2s	4s	5s	7s	8s	10s	11s	12s	13s	9c		X
Comunicació afectiva, receptiva i expressiva	2s	3s	4s	5s	10s	11s	12s	9c	9r	3r		X
Prevenció i resolució de conflictes	1s	2s	3s	4s	6s	8s	9s	11s	3r			X
Escolta activa i resposta assertiva	3s	4s	5s	13s	3r							X
La competència social en els infants (activitats, dinàmiques i tècniques)	3r											X

Taula 6. Relació continguts - activitats





Amb aquesta taula, doncs, s'assegura el treball de tots els continguts i objectius a partir de les activitats.

El següent pas és l'elaboració del material de cada activitat i l'estructuració de les sessions, que en aquest cas s'ha organitzat a partir d'unes fitxes de cada sessió. En aquestes fitxes s'hi contemplen els objectius generals de la sessió, la durada d'aquesta i l'ordre de les activitats (cada una amb el material que es necessita i el temps que s'imagina que durarà l'activitat.)

1a SESSIÓ: CONSCIÈNCIA EMOCIONAL		Data	14.SET.12	
		Número participants	7	
		Durada Sessió	4h (240min)	
OBJECTIUS				
<ul style="list-style-type: none"> - Introduir el concepte d'educació emocional. - Argumentar i justificar l'educació emocional en el context d'un CRAE. - Introduir el concepte d'emoció, els seus components, característiques, classificació i funcions. - Ampliar el vocabulari emocional dels educadors i educadores - Potenciar l'expressió dels sentiments i emocions (llenguatge verbal, no verbal i para verbal) - Aprofundir en el reconeixement i comprensió dels sentiments i emocions en nosaltres mateixos/es i en els altres. - Prendre consciència de la diferència entre què penso, què sento i com actuo. - Presentar i explicar activitats, dinàmiques i rutines que permeten treballar la consciència emocional amb els infants en situació de protecció. 				
	Nº	ACTIVITAT	Material	TEMPS
1		PRESENTACIÓ Ronda de noms, expectatives, què els agradaria, etc.	El "Pepo"	10'
2		PPT Educació Emocional	Ordinador ,pantalla	30'
3	9s	Carta sense destinatari	Sobres, fulls	15'
4	7c	Video Voces inocentes PPT Conciència emocional	Ordinador, pantalla	40'
D E S C A N S				15-20'
5	6c	Bingo Emocional Classificació Emocions	Cartrons Bingo Cartrons emocions	30'





			"Lacassitos" (fitxes del bingo) Bossa opaca Fulls "pissarra" Retolador pissarra	
6	4c	Com estàs? Com em sento?	Fil llarg	15'
7	1c 2c	Parelles Emocionals Expressem-nos amb els 4 nivells	Targetes emocions	20'
8		Conciència emocional INF. Rutines i activitats	Llibres: - Educación Emocional. Programa para 3-6 años (Èlia Lopez) - Cuentos para sentir 2 (Begoña Ibarrola)	20'
9		Reflexió Final Lectura conte (Porqué el amor es ciego y la locura siempre lo acompaña)	Conte	20'
ACTIVITATS EXTRES				
1	8c	La clínica de la vida	Ppt. Ordinador, pantalla	10'
2	12c	Passapalabra	Pissarra i retolador Definicions	15'
3	10c	Tabú	Targetes Tabú	15'
4	11c	Los dos Amigos	Conte i fulls	15'
5	13c	Dòmino	Fitxes del dòmino emocional	20'
MATERIAL GENERAL				
- El "PEPO" → Un coixí en forma de cor, amb una lletres que diuen: ERES GENIAL				

Taula 7. Fitxa 1a sessió. Consciència emocional





2a SESSIÓ: REGULACIÓ EMOCIONAL	Data	21.SET.12	
	Número participants	6	
	Durada Sessió	4h (240min)	
OBJECTIUS			
<ul style="list-style-type: none"> - Reflexionar sobre la necessitat de regular les emocions. - Treballar la gestió i canalització de les emocions. - Prendre consciència i potenciar la prevenció dels efectes perjudicials de les emocions desagradables. - Afavorir l' autoconeixement per a la regulació de la impulsivitat. - Prendre consciència les pròpies estratègies personals de regulació emocional per tal d'ampliar el coneixement amb altres estratègies. - Potenciar l'habilitat per generar i autogenerar-se emocions positives. - Conèixer material, activitats, dinàmiques i rutines que permeten treballar la regulació emocional amb els infants en situació de protecció - Entendre la relació entre emoció – cognició – conducta (o comportament). 			
Nº	ACTIVITAT	Material	TEMPS
1	PPT Regulació Emocional	ordinador	30'
2	2r Más fuerte que el odio	Llibre	10'
3	11r Preguntes clau de la regulació emocional	Ppt, ordinador	10'
4	6r Estratègies	Vídeo, ordinador	30'
5	10r Distorsions cognitives	Ppt, ordinador	20'
D E S C A N S			15-20'
6	4r Tortuga i semàfor	Conte de la tortuga i semàfor	10'
7	7r Respostes cervells	Ppt, ordinador, espai	20'
8	5r Silueta humana	Fulls blancs i bolígrafs	15'
9	8r Respiració i Relaxació	Música, text	20'
10	Regulació Emocional en INF. Rutines i activitats	Ppt, ordinador	20'
11	Reflexió	El "Pepo"	15'
ACTIVITATS EXTRES			
1	9r Què m'encanta? Post-it positius	Post-its	10'
MATERIAL GENERAL			
- El "PEPO"			

Taula 8. Fitxa segona sessió. Regulació emocional.





3a SESSIÓ: COMPETÈNCIA SOCIAL		Data	26.SET.12	
		Número participants	6	
		Durada Sessió	4h (240min)	
OBJECTIUS				
<ul style="list-style-type: none"> - Potenciar l'ús de l'empatia com a eina per a la resolució de conflictes. - Reflexionar i treballar en la resolució de conflictes (conflictes entre adult – adult; infant – adult; infant – infant). - Treballar l'expressió de les pròpies queixes sense generar un nou conflicte. - Reflexionar sobre la importància del saber donar i rebre compliments. - Potenciar la comunicació afectiva per demanar i rebre disculpes. - Ampliar el coneixement dels límits per aprendre a saber dir no i encarar el no dels altres. - Potenciar i millorar la comunicació i el diàleg a través de l'escolta activa i la resposta assertiva. - Conèixer material, activitats, dinàmiques i rutines que permeten treballar la competència social amb els infants en situació de protecció. 				
	Nº	ACTIVITAT	Material	TEMPS
	1	PPT Consciència emocional	Ppt ordinador	20'
	2	9c Un somriure. Gandhi	Ppt somriu	5'
	3	5s T'escolto	Fulls blancs	10'
	4	13s Test d'assertivitat	El test	20'
	5	Tècniques assertives:		10'
		- Banc de boira		10'
	4s	- Asserció negativa	Diàlegs (asserció negativa)	10'
		- Interrogació negativa		10'
		Reconeix les tècniques assertives	Diàleg (pare-filla) → 6	20'
D E S C A N S				15-20'
	6	3s Com responem?	ppt	15'
	7	10s Passadís imaginari	Espai	20'
	8	2s L'escut de la família	Escuts (6)	15'
	9	La C.S amb els infants	ppt	10'
	10	12s El cercle de l'amor	Mocador per tapar els ulls	15'
	11	9s Carta sense destinatari (Part final)	Les cartes	
	12	Reflexió final del Taller	Pepo	15'
	13	Qüestionari d'avaluació	Qüestionaris (6)	15'
ACTIVITATS EXTRES				
	1	8c La clínica de la vida	Ppt	10'
	2	El grano de café	ppt	10'





3		El escondite perfecto	ppt	10'
4	8s	D'excurció al zoològic	Text	10'
5	11s	Comuniocació grans i petits	Text	10'
6	7s	A les sabates de l'altre	Situacions	20'
MATERIAL				
- "PEPO"				

Taula 9. Fitxa 3a sessió. Competència social.

Aquestes fitxes han permès una estructuració de les sessions i han servit com a guió durant la posada en pràctica de la sessió. Amb un com d'ull es pot saber quines activitats queden per fer i més o menys quant temps es necessita. Això ha facilitat la dinamització de les sessions reduint algunes explicacions o no permetent que s'allargués alguna de les activitats per tal de poder-les realitzar totes.

El "Pepo", és un coixí que té forma de cor (amb dues mans) amb les lletres *ETS GENIAL* al davant. S'ha fet servir com a personatge del taller, i s'ha utilitzat en els moments de debat, presentacions, opinions i intervencions, en què només podia parlar qui tingués el Pepo. En alguns moments ha estat de gran ajuda i els membres del grup s'hi han sentit còmodes.





6. ESTRATÈGIES D'AVALUACIÓ

L'avaluació ha de ser una eina que permetrà determinar l'assoliment dels objectius, tenint com a última finalitat la millora del taller.

Per tal d'avaluar l'assoliment dels objectius i continguts dels participants el formador/a realitzarà una avaluació continuada i qualitativa durant la realització del taller a partir de les fitxes d'avaluació de cada sessió i activitat.⁶

Els educadors i educadores realitzaran una autoavaluació dels coneixements, habilitats i actituds que vagin aprenent i interioritzant durant el taller, a partir de: les reflexions i aportacions en les sessions de classe, la posada en pràctica i presa de consciència d'allò après en les sessions en el dia a dia al centre, la possibilitat de redactar un diari personal i a partir de la reflexió personal i col·lectiva final del taller.

També avaluaran les actituds, aptituds, coneixements, eines i disposició del formador/a del taller, i del taller en sí, a partir d'un qüestionari final⁷ i d'una avaluació continuada durant les sessions (mitjançant una comunicació de crítica reflexiva i constructiva, i a partir del feedback constant).

⁶ Les fitxes d'avaluació es poden consultar a l'annex.

⁷ El qüestionari es pot consultar a l'annex.





AVALUACIÓ DEL PROGRAMA

L'avaluació del programa s'ha dut a terme mitjançant les fitxes d'avaluació de cada sessió i de cada activitat. Un cop acabada una sessió se'n feia la valoració, permeten així que hi hagués una avaluació continuada i que els errors i aspectes a millorar d'una sessió poguessin ser modificats en la següent.

A més a més, al final de cada sessió es demanava als membres del grup que en fessin una valoració, que opinessin i donessin la seva opinió sobre la sessió per així rebre un feedback de cada sessió. Aquestes valoracions i crítiques han estat totes molt positives i motivadores per a seguir preparant les sessions en la mateixa línia.

En acabar el taller, els i les participants van han contestat un qüestionari final en què se'ls demana que avaluïn (qualitativament i quantitativament) el taller, així com a la dinamitzadora d'aquest. L'avaluació global que n'han fet els i les participants també és molt bona i positiva.

A continuació es presenten les fitxes d'avaluació de cada una de les sessions i activitats:





1. 1a SESSIÓ: EDUCACIÓ EMOCIONAL I CONSCIÈNCIA EMOCIONAL

SESSIÓ: EDUCACIÓ EMOCIONAL I CONSCIÈNCIA EMOCIONAL	DIA: 14.SET.12
<p>He presentat la sessió correctament?</p> <p>Tot i que no he explicat del tot el que faríem en un inici de la sessió, penso que he anat donant informació del que es faria durant la sessió i el taller. Sobretot en el moment de presentar les cinc competències emocionals, els he explicat quines eren les que treballaríem a cada sessió. No he volgut explicitar molt tot el taller ni la sessió, també perquè es mantingués el factor sorpresa. Però potser hauria calgut preparar-me una miqueta més la presentació, tant de la sessió com del taller.</p>	
<p>La seqüència de les activitats ha estat adequada?</p> <p>La sessió ha anat fluint amb comoditat i coherència. L'estructura de la sessió ha estat adequada i ben organitzada. No obstant, l'activitat de "Carta sense destinatari" caldria fer-la una mica avançada la sessió, ja que en ser la primera es ha agafat una mica desprevinguts i poc actius. Els ha costat posar-se a escriure de cop. Per la resta, penso que la seqüència ha estat adequada.</p>	
<p>La preparació de la sessió ha estat suficient?</p> <p>He dedicat moltes hores a la preparació del material de les activitats i ha donat bons resultats. La preparació de les explicacions teòriques no ha estat tant extensa, però la informació ha sortit fluida, sense entrebancs i sense necessitat de consultar els apunts. És clar que m'han faltat algunes coses per a explicar però no eren les més rellevants i importants.</p>	
<p>Quins aspectes es podrien millorar respecte la preparació de la sessió?</p> <p>Arribar amb una mica més de temps per a poder organitzar el material correctament i per preparar el muntatge informàtic (connectant l'ordinador al televisor, que finalment que no a estat possible).</p> <p>A més a més, tot i que penso que ha estat suficient, hauria anat millor encara si la</p>	





teoria me l'hagués estudiat una miqueta més.

He aconseguit l'assoliment dels objectius de la sessió?

Sí, penso que tots han estat assolits.

He mantingut la motivació del grup durant tota la sessió? La motivació ha estat homogènia?

En general he mantingut la motivació i interès de tots i totes les participants per igual. Fins i tot, algunes persones que en certs moments havien de deixar la sessió per qüestions de feina (atendre a un infant, al telèfon, etc.) se'ls notava amb desgana per anar a fer la seva feina ja que volien quedar-se a fer l'activitat o a escoltar l'explicació, això em demostra que estan motivats i motivades per atendre tota la sessió.

En una activitat una de les noies s'ha desmotivada una mica perquè li resultava difícil la comunicació de certes emocions, però hem sabut mantenir-la motivada i seguir intentant-ho.

He sabut aprofitar experiències i opinions dels participants per treballar les activitats?

Sí. En les reflexions de les activitats o en intervencions dels participants durant les explicacions, explicaven situacions laborals i els sentiments que els provocaven que m'han ajudat a relacionar-ho amb el que estàvem treballant en aquell moment. S'han obert i expressat lliurement i això m'ha permès recollir informació i experiències del grup, fet que m'ha ajudat a entendre una mica millor la seva feina i el seu context de treball. Evidentment, encara es podria millor aprofitar encara més les seves experiències.

Han estat interessats pel tema? Què crec que ha agradat més? Què és el que no ha agradat tant?

Els i les he vist interessades en tot moment, i així m'ho han expressat al final de la sessió. Tant les activitats que hem fet, que els han agradat molt, com durant les explicacions, que trobaven interessants, han mantingut un interès constant (tenint en compte que han estat quatre hores).

Creo que les activitats del bingo emocional i la d'expressió corporal d'emocions amb





els 4 nivells d'expressió són les activitats que els han agradat més en general. En acabar la sessió una de les participants m'ha dit que el que més li ha agradat ha estat l'activitat del vídeo. La que penso que ha agradat menys és la de "Carta sense destinatari" ja que no estaven gaire motivats ni inspirats. Per això, per a resoldre-ho, els he deixat que la fessin a casa, en un moment en què estiguessin tranquils i tranquil·les.

He aconseguit un clima participatiu, còmode, proper,...?

Sí. En ser un grup reduït he aconseguit un clima molt participatiu, proper, dinàmic, de confiança, etc. Això ens ha facilitat molt les coses a tots i totes. Ens hem sentit molt còmodes en tot moment.

Quina impressió m'emporto de la sessió?

Una meravella. Ha estat genial, he sortit molt contenta de la sessió. Les valoracions i reflexions finals han estat molt positives i això m'ha donat moltes forces per a preparar les següents sessions. He sortit radiant de felicitat. Tot i que, en un principi no sentia massa inseguretats ni nerviosisme, ha anat millor del que m'esperava i m'he adonat que sóc totalment capaç de dur a terme una formació d'aquest tipus. Al cap i a la fi, això era el que més m'inquietava, ja que no havia fet mai formació a educadors i educadores. Després de la sessió d'avui m'he demostrat que puc fer-ho i això m'ha donat una gran satisfacció, seguretat i confiança amb mi mateixa.





ACTIVITAT: CARTE SENSE DESTINATARI	
NÚMERO: 9s	TEMPS DE DURADA: 5 minuts
La presentació de l'activitat ha estat correcta? Sí. Han entès correctament en què consistia l'activitat.	
He presentat els continguts i objectius adequadament? Sí, tot i que no del tot, ja que la segona part de l'activitat es realitza a la darrera sessió els he explicat els objectius de la primera part.	
He aconseguit l'assoliment dels objectius? No. En ser la primera activitat, els ha agafat molt per sorpresa i poc actius. Això els ha dificultat el posar-se a escriure. En observar-ho, he decidit que els deixava fer aquesta activitat en un altre moment, a casa, quan trobessin un lloc i una estona més adequada per a escriure aquesta carta. Per tant, durant la sessió els objectius no han estat assolits ja que no hem realitzat l'activitat.	
He aconseguit motivar a tots els participants per igual? No, gairebé a cap d'ells i elles. Per això he preferit que realitzessin l'activitat en un altre moment. Penso que més que motivar, aquesta activitat els ha desmotivats una mica. Tot i així, hem canviat ràpidament i no hi ha pensat més, per tant, penso que he sabut recuperar l'interès i motivació del grup.	
He creat un ambient comunicatiu entre tots els participants? No es requeria massa comunicació, però han pogut expressar el seu malestar, inquietud i angoixa davant el que els demanava.	
Hi ha hagut una bona i dinàmica durant l'activitat? No del tot perquè no era el moment idoni per a realitzar aquesta activitat. Tot i així, penso que ha estat una bona idea i una bona resolució deixar que fessin l'activitat en un altre moment.	
Els materials i recursos utilitzats han estat adequats i ben presentats? Sí, cadascú s'ha guardat el sobre per a posar-hi la carta a dintre.	
Aspectes a millorar: Que no sigui la primera activitat. Qui he hagi una activitat prèvia per a trencar el gel i	





no començar amb aquest tipus de treball. I aniria millor si, abans de demanar-los que escriguin la carta es fa una activitat on es reflexioni sobre els punts forts i febles de cadascú, els dels altres, etc. Alguna activitat que els permeti entrar en contacte amb ells mateixos i amb els altres membres del grup.

ACTIVITAT: VOCES INOCENTES

NÚMERO: 7a

TEMPS DE DURADA: 20 minuts

La presentació de l'activitat ha estat correcta?

Sí, crec que han entès correctament què havien de fer.

He presentat els continguts i objectius adequadament?

Els he explicat els objectius, que havien de d'escollar les emocions, el que els passava, el que sentien, el que creien que sentien els personatges. Cadascú ha seleccionat i a pres atenció a allò que volia, que era el que m'interessava. Per tant, crec que sí, que ho he presentat correctament.

He aconseguit l'assoliment dels objectius?

Sí. Volia que s'emocionessin, que reflexionessin sobre les emocions, que prenguessin consciència del que ens passa quan ens emocionem i ho han experimentat. A més a més hem pogut reflexionar de les diferents maneres de percebre i sentir un mateix fet, que cadascú sent emocions diferents veient les mateixes imatges. I a partir d'aquí he pogut explicar el concepte d'emoció i els seus components.

He aconseguit motivar a tots els participants per igual?

En general han participat tots i totes, cadascú ha comentat alguna cosa i han explicat les seves vivències i idees. En general, he aconseguit una motivació global.

He creat un ambient comunicatiu entre tots els participants?

Sí, han comentat i reflexionat sobre tot allò que els he proposat. Hem pogut debatre diferents aspectes i han sortit moltes coses interessants gràcies a una bona comunicació i fluïdesa.

Hi ha hagut una bona i dinamització durant l'activitat?

Tot i que en algun moment el debat se n'ha anat una mica del tema, crec que l'he seguit reconduir per no allargar-nos massa. Algunes de les preguntes de la reflexió





eren difícils de respondre i els ha costat, però els he deixat que ho poguessin reflexionar interiorment i no calia que ho expressessin. Ha costat arrencar en la primera pregunta, però he anat dinamitzant-ho tot i han anat traient ells les conclusions. L'explicació dels components emocionals penso que ha estat clara i entenedora i ben dinamitzada, amb exemples i aclariments necessaris.

Els materials i recursos utilitzats han estat adequats i ben presentats?

Penso que la selecció d'imatges de la pel·lícula ha estat bona i ben triada per les reflexions que necessitava posteriorment. Fins i tot, han fet el paral·lelisme de la situació en què creien que es trobava el protagonista amb els infants que els arriben al centre, sensació de desemparament, desconcert, soledat, etc. Sense jo adonar-me'n, han arribat a relacionar-ho i penso que això demostra que el material del vídeo era bo.

Les diapositives del power point per a explicar el concepte d'emoció i les seves components penso que ha estat clar, senzill i entenedor.

Aspectes a millorar:

En general estic molt satisfeta de com ha sortit l'activitat.

ACTIVITAT: BINGO EMOCIONAL

NÚMERO: 6a

TEMPS DE DURADA: 20 minuts

La presentació de l'activitat ha estat correcta?

Sí. Han entès bé en què consistia.

He presentat els continguts i objectius adequadament?

Sí. Els he explicat que l'objectiu principal era augmentar el vocabulari emocional, i que era un joc que podien adaptar per fer amb els infants. Penso que n'he fet una bona descripció i presentació.

He aconseguit l'assoliment dels objectius?

Crec que sí, i bastant. M'ho han demostrat en acabar el joc i comentar la jugada utilitzant les emocions que els han sortit en el joc. Ha estat un moment divertit perquè ho comentaven tot amb noms d'emocions i m'ha demostrat que almenys, per un moment, han assolit un major coneixement de vocabulari emocional, que era el principal objectiu. A més a més, han gaudit d'una bona estona de joc.





He aconseguit motivar a tots els participants per igual?

En general sí, tot i que alguna persona han perdut una mica l'esperança a l'inici del joc en veure que no els sortien les paraules que tenien. En ser un joc, que crea motivació ja de per sí, ha estat fàcil mantenir-los motivats. Cap al final, que els quedaven molt poques paraules a cadascú, hi ha hagut tensió i emoció, cosa que els ha motivat molt.

He creat un ambient comunicatiu entre tots els participants?

En aquesta activitat no havien de comunicar-se massa, però, com és evident, hi havia una certa comunicació entre ells per veure qui ho tenia millor que altres i han comentat aspectes del joc.

Hi ha hagut una bona i dinàmica durant l'activitat?

Tot i que hi havia un dels nens del centre per allà, que he intentat que m'ajudés i això en algun moment ha portat una mica de problemes perquè ho volia tocar tot i jugar, per la resta, ha estat dinàmic. Ni massa ràpid ni massa a poc a poc, a un bon ritme perquè poguessin seguir, però sense que s'avorrissin.

Els materials i recursos utilitzats han estat adequats i ben presentats?

Sí. Tot i que l'elaboració del bingo (com que era el primer) potser ha faltat posar una mica més de paraules a la bossa, perquè al final quasi tots i totes estaven a punt de fer el bingo, i en funció de la paraula que sortís guanyava un o un altre, o fins i tot podien guanyar dues persones. Però això tampoc sé exactament com ho he de fer.

Els ha fet il·lusió i gràcia que les fitxes fossin "lacasitos". I els hem aprofitat perquè fos el premi del guanyador/a. Ha estat una bona idea utilitzar aquest aliment com a material. Ha donat un toc de diversió, perquè alguns o algunes mentre jugaven es menjaven els "lacasitos" del del costat i ha creat una mica més de diversió al joc.

Aspectes a millorar:

Per falta de temps, no hem acabat l'activitat com tenia pensat fer-ho. La idea era que un cop jugat al bingo, després entre tots féssim la classificació de les emocions que havien sortit. Tot i així, penso que ha estat una bona decisió no fer-ho, ja que haguéssim tardat força estona i potser no hagués donat temps per a acabar tranquil·lament la sessió. No era el més important. En un altre ocasió, però, m'hagués agradat poder treballar una mica més cada emoció, definir-les, comentar-les. Però per falta de temps no ha pogut ser.





ACTIVITAT: COM ESTAS? COM EM SENTO?

NÚMERO: 4a

TEMPS DE DURADA:

La presentació de l'activitat ha estat correcta?

En un primer moment no recordava que volia utilitzar el fil per a fer aquesta activitat i l'he presentat amb el "pepo" (el cor que ens acompanya a totes les sessions que utilitzem en moments de debat, en que parla qui el té). Però ràpidament, abans de continuar l'explicació me n'he recordat i ho he rectificat.

Han entès força bé què és el que havien de fer. Potser el que no ha quedat tant clar i no he explicat amb claredat és el com caldria fer-ho amb els infants, amb les dificultats que es torben alhora d'explicar el perquè se senten així, el poder legitimitzar sempre el que se sent i el perquè.

He presentat els continguts i objectius adequadament?

Els he presentat un cop acabada l'activitat, si no, perdia la gràcia. Penso que amb el fil han pogut entendre la idea perfectament de la xarxa emocional que es crea en un grup de treball o feina, on les emocions i sentiments (o estats emocionals) de cadascú tenen relació i influència entre tothom. Penso que han entès la dinàmica i els seus objectius.

He aconseguit l'assoliment dels objectius?

Sí. Han pogut conèixer i experimentar una de les activitats per a fer amb els infants. Fins i tot, han començat a pensar les opcions que tindrien en el seu context per a poder-la dur a terme, imaginant-se i organitzant-se entre ells per a dur-la a terme. Això m'ha fet il·lusió, ja que m'ha demostrat que han vist la utilitat d'aquesta activitat.

He aconseguit motivar a tots els participants per igual?

Com que era una activitat on tothom havia de participar, he aconseguit la motivació de tots i totes, a més a més, penso que s'han expressat més del que els demanava i s'han obert a tot el grup i a mi.

He creat un ambient comunicatiu entre tots els participants?

Tal com acabo de dir, ha estat una activitat on s'han comunicat entre ells i algunes persones s'han sorprès de l'estat d'una de les noies, per tant, ha servit perquè poguessin comunicar-se bé entre ells i amb mi.





Hi ha hagut una bona i dinàmica durant l'activitat?

Menys el descuit del material a l'inici, l'activitat ha anat fluida. I en fer la reflexió han entès molt bé què és el que volia dir. Penso que aquesta activitat ha anat molt bé.

Els materials i recursos utilitzats han estat adequats i ben presentats?

El fil ha estat un punt clau perquè entenguessin la metàfora de la xarxa, de la red que es crea entre els sentiments de tothom. Penso que ha estat una bona idea utilitzar el fil.

Aspectes a millorar:

Potser explicar més clarament l'adaptació d'aquesta activitat amb els nens i nenes.

ACTIVITAT: PARELLES EMOCIONALS. 4 NIVELLS D'EXPRESSIONÓ

NÚMERO: 1a i 2a

TEMPS DE DURADA:

La presentació de l'activitat ha estat correcta?

Sí, van entendre correctament què és el que havien de fer i com ho havien de fer.

He presentat els continguts i objectius adequadament?

En termes generals sí. Vaig plantejar-los que l'objectiu era treballar l'expressió emocional d'algunes emocions, coneixent a més a més una de les maneres que hi ha per a treballar amb els infants, treballant els quatre nivells d'expressió.

He aconseguit l'assoliment dels objectius?

Quasi tots els objectius han estat assolits, potser ha faltat potenciar l'ampliació de vocabulari, ja que les emocions que es treballaven en general eren conegudes. La resta d'objectius s'han aconseguit.

He aconseguit motivar a tots els participants per igual?

Durant tota l'activitat els participants van mantenir una motivació i intenció per a representar totes les emocions que els tocava. Menys una de les participants, tothom va mostrar facilitat per a expressar-se, ganes de fer-ho bé, i senyals que s'ho estaven passant bé i que es divertien. Una de les participants, per això, va mostrar més dificultats per a expressar les emocions i això la va desmotivar una mica, tot i així, va seguir participant i esforçant-se.





He creat un ambient comunicatiu entre tots els participants?

Després de cada nivell, explicaven cada un com havia descobert la seva parella, quina emoció tenien, si els havia sigut fàcil o difícil representar-la, etc. Vaig aconseguir que cadascú podes expressar com s'havia sentit, què en pensaven, i vam establir un debat final sobre l'expressió de les emocions, quan les expressem tal i com les sentim, en quins moments hem de posar-nos una màscara, si ens és fàcil o complicat, etc.

Hi ha hagut una bona i dinamització durant l'activitat?

En ser menys participants del que pensava, vaig haver de treure algunes de les emocions que tenia preparades, això va fer-me perdre una mica de temps, però penso que vaig saber organitzar-me i mentre comentàvem com havia anat el nivell anterior, jo preparava el nivell següent i això va permetre'ns no perdre massa el temps. Per la resta, penso que vaig saber treure profit de l'activitat, fent-los reflexionar i anant més enllà de la simple expressió emocional.

Els materials i recursos utilitzats han estat adequats i ben presentats?

Sí. Només necessitava els papers amb el nom de les emocions que havien d'expressar. Des del meu punt de vista, el nivell de dificultat de les emocions que vaig escollir va estar adequat, començant per emocions més fàcils d'expressar en el primer nivell i anant augmentant la dificultat en cada nivell (ja que cada cop tenien més parts del cos per a expressar-se). Penso que va estar equilibrat.

Aspectes a millorar:

ACTIVITAT: CONSCIÈNCIA EMOCIONAL. Rutines i activitats

NÚMERO:

TEMPS DE DURADA:

La presentació de l'activitat ha estat correcta?

Tot i no ser una activitat pròpiament dita, penso que vaig presentar bé el que els





explicaria en aquell moment.
He presentat els continguts i objectius adequadament? Sí.
He aconseguit l'assoliment dels objectius? Jo crec que sí. L'objectiu era presentar als educadors i educadores activitats, rutines i dinàmiques que podien aplicar per tal de treballar, amb els infants del centre, la consciència emocional. Des del meu punt de vista, vaig poder donar-los suficients recursos.
He aconseguit motivar a tots els participants per igual? Van mostrar-se tots i totes molt interessants i participatius durant l'explicació, preguntant tot allò que no entenien o demanant aclariments.
He creat un ambient comunicatiu entre tots els participants? Sí. En la presentació d'algunes activitats van sorgir opinions i idees de com ells podrien aplicar-ho al seu centre, comunicant-se entre ells i amb mi les opcions que tenien per a treballar-ho, o explicant algunes activitats que ja havien començat a fer amb els infants.
Hi ha hagut una bona i dinamització durant l'activitat? Sí, tot i ser una explicació i mostra d'activitats penso que va ser dinàmic.
Els materials i recursos utilitzats han estat adequats i ben presentats? Per falta de temps no vaig poder presentar tots els materials que tenia, i en no tenir connexió a Internet un dels materials només vaig poder explicar-lo. Tot i així, com que tinc previst oferir-los un petit dossier d'activitats, allà hi trobaran tot el material necessari.
Aspectes a millorar: Dedicar-hi una mica més de temps i presentar tots els materials correctament.





ACTIVITAT: REFLEXIÓ FINAL	
NÚMERO:	TEMPS DE DURADA:
La presentació de l'activitat ha estat correcta? Sí.	
He presentat els continguts i objectius adequadament? Sí.	
He aconseguit l'assoliment dels objectius? Sí. Vaig preparar la lectura d'un conte com a punt final de la sessió. Un conte on hi surten moltes emocions i que recull una mica el contingut de la sessió. Amb aquest conte, després vaig presentar correctament l'inici de la reflexió final de la sessió.	
He aconseguit motivar a tots els participants per igual? Quasi tots i totes les participants van donar la seva opinió respecte la sessió, i van poder expressar-se correctament.	
He creat un ambient comunicatiu entre tots els participants? Sí. A més a més, les participacions van ser molt positives i motivadores.	
Hi ha hagut una bona i dinamització durant l'activitat? Potser m'hauria calgut donar-los més temps per a poder expressar les crítiques (totes positives), però en general crec que vaig saber dinamitzar les aportacions, recollint-les i rebent-les amb entusiasme i gratitud.	
Els materials i recursos utilitzats han estat adequats i ben presentats? Sí. El "pepo" el cor, penso que és un molt bon recurs per a aquest tipus de reflexions. Ja que permet un ordre de comunicació, on els participants saben esperar el torn o esperen el "pepo" per a començar. I la lectura del conte penso que va ser molt adequada.	
Aspectes a millorar:	





2a SESSIÓ: REGULACIÓ EMOCIONAL

SESSIÓ: REGULACIÓ EMOCIONAL	DIA: 21.SET.12
<p>He presentat la sessió correctament?</p> <p>Sí. Després de fer un petit recordatori de la darrera sessió, els he presentat i explicat el que faríem en aquesta sessió, a través de les habilitats i competències que es treballen dins la competència de regulació emocional els he exposat més o menys el que faríem durant la sessió.</p>	
<p>La seqüència de les activitats ha estat adequada?</p> <p>Sí, tot i que m'ha donat la sensació que la primera part de la sessió era poc activa per part dels participants, i constava més d'explicacions per part meva. Tot i que durant la primera part han realitzat activitats, aquestes eren tranquil·les i no tant participatives i això m'ha causat una mica de malestar, sentint-me poc dinàmica. Potser caldria haver intercalat algunes activitats més actives i dinàmiques cap al principi de la sessió, però creia que calia explicar moltes coses abans de practicar.</p>	
<p>La preparació de la sessió ha estat suficient?</p> <p>Potser menys que l'anterior, tot i que l'elaboració del material d'algunes activitats m'ha suposat moltes hores i per això no he pogut preparar-me de tot la sessió. M'ha faltat organitzar bé l'ordre de les diapositives i de les activitats i preparar-me més les explicacions teòriques. Anava una mica més insegura que a la sessió anterior.</p>	
<p>Quins aspectes es podrien millorar respecte la preparació de la sessió?</p> <p>Més hores de preparació de l'estructura de la sessió i de la part teòrica.</p> <p>M'ha faltat guardar-me la presentació Power Point en diferents formats, ja que en aquesta sessió hem utilitzat un ordinador diferent i no s'han pogut visualitzar correctament les diapositives, això ha dificultat la fluïdesa i a perjudicat en la professionalització de la sessió. Ha quedat una mica brut i mal presentat.</p> <p>Altre cop, m'ha faltat arribar amb una mica més de temps per a preparar correctament tot el material.</p>	
<p>He aconseguit l'assoliment dels objectius de la sessió?</p> <p>Sí, en general tots els objectius han estat assolits.</p>	
<p>He mantingut la motivació del grup durant tota la sessió? La motivació ha estat</p>	





homogènia?

Sí. Tot i que ha estat una sessió encara més moguda que l'anterior respecte a entrades i sortides dels participants per feina. Una de les participants no ha pogut realitzar quasi cap de les activitats i algunes d'elles a mitges. Tot i així, quan estava amb el grup ha participat i s'ha motivat. Una altra noia ha comentat en la reflexió final que avui tenia un dia més apagat i reflexiu i que per això no ha estat tant activa com en la sessió anterior però que igualment li ha anat molt bé la sessió i que li ha interessat molt.

Crec, doncs, que en general han estat tots i totes participatius, interessats i motivats durant tota la sessió, més o menys en el mateix grau.

He sabut aprofitar experiències i opinions dels participants per treballar les activitats?

Sí, tot i que potser ha faltat temps per a deixar que s'expressessin una mica més. Els he fet reflexionar (en algunes activitats) però més interiorment i potser hagués pogut deixar que s'expressessin més amb el grup.

Han estat interessats pel tema? Què crec que ha agradat més? Què és el que no ha agradat tant?

Han demostrat que els ha agradat pràcticament tot i que han mostrat interès pel tema. El que crec que els ha agradat més són les darreres activitats, més actives i dinàmiques (resposta dels tres cervells, la silueta humana i la relaxació). Tot i així, un dels participants ha valorat molt l'activitat d'estratègies emocionals feta a través de fragments de pel·lícules. Potser el que no els ha agradat tant ha estat la part de teoria, més feixuga i poc dinàmica, penso que caldria resumir-la.

He aconseguit un clima participatiu, còmode, proper,...?

Sí. Ja ens coneixíem de la sessió anterior i tot ha anat molt rodat, còmode, proper, dinàmic, comunicatiu, etc. El clima de les sessions és molt correcte i permet mantenir una relació de comunicació i confiança.

Quina impressió m'emporto de la sessió?

No tant bona com la primera. Val a dir que jo també he tingut una setmana més difícil emocionalment i potser no estava tant disposada o animada com l'anterior. El meu estat anímic i emocional de ben segur que afecta a l'hora de autovalorar-me. Tot i així, la valoració que m'han fet els participants de la sessió és bona i positiva; els ha agradat, ho han trobat molt interessant, s'han emocionat i han après. Per tant, en conclusió, si ells i elles estan contents amb la sessió, jo també. Això no treu però, que treballaré perquè la darrera sessió torni a sortir com la primera, o inclús millor.





ACTIVITAT: MÁS FUERTE QUE EL ODIO

NÚMERO: 2r

TEMPS DE DURADA: 10 minuts

La presentació de l'activitat ha estat correcta?

Sí. Els he explicat una mica l'argument del llibre, perquè se situessin sobre el que anava a llegir i els he explicat què era el que volia aconseguir amb la lectura d'aquests fragments: què pot passar-nos si no aconseguim un equilibri emocional i desviem la conducta cap a inhibició de les emocions o cap a la incontinència emocional.

He presentat els continguts i objectius adequadament?

Sí, tal com s'ha descrit anteriorment.

He aconseguit l'assoliment dels objectius?

Des del m, i meu punt de vista, penso que sí. Han pres consciència de la importància de la regulació emocional i dels efectes perjudicials de la no regulació de les emocions desagradables.

He aconseguit motivar a tots els participants per igual?

Han estat molt atents i atentes durant tota la lectura. Penso que el text els ha arribat, ja que es tracta d'un personatge que ha viscut i patit situacions semblants a les dels infants amb qui treballen aquest educadors i educadores.

He creat un ambient comunicatiu entre tots els participants?

No s'ha establert molta comunicació ja que havien de limitar-se a escoltar, no obstant, en acabar la lectura uns quants hi ha dit la seva i han tingut el seu espai per a comunicar allò que han sentit i el que els ha fet pensar.

Hi ha hagut una bona i dinamització durant l'activitat?

Sí, penso que he sabut comunicar bé el text, de manera que no fos una lectura monòtona i arribant als oients. I en acabar, he dinamitzat força bé la reflexió posterior.

Els materials i recursos utilitzats han estat adequats i ben presentats?

Penso que aquest llibre és un molt bon material per a un taller en aquest context. Tots els participants s'han anotat el títol i autor del llibre perquè els hi he recomanat i després d'escoltar alguns segments han estat d'acord amb que pot ser una bona





lectura per a ells. Per tant, penso que el material era molt adequat.

Aspectes a millorar:

Una idea per a millorar l'activitat seria poder deixar temps de reflexió enmig d'alguns fragments del llibre, que no es realitzi només al final. De manera que les reflexions podran ser més concretes.

ACTIVITAT: PREGUNTES CLAU DE LA REGULACIÓ EMOCIONAL

NÚMERO: 11r

TEMPS DE DURADA: 10 minuts

La presentació de l'activitat ha estat correcta?

Sí, han entès adequadament en què consistia l'activitat.

He presentat els continguts i objectius adequadament?

Sí.

He aconseguit l'assoliment dels objectius?

Sí.

He aconseguit motivar a tots els participants per igual?

És una activitat més aviat reflexiva individualment, per tant no he pogut observar del tot la motivació. Tot i així han mostrat interès pel quadre i ho han trobat una bona eina i una manera senzilla d'entendre la consciència i la regulació emocional. Penso que han estat interessats i interessades.

He creat un ambient comunicatiu entre tots els participants?

En els moments en què s'ha participat i han comentat algunes situacions i experiències sí, els he deixat espai per a què es comunicessin i ha donat bons resultats.

Hi ha hagut una bona i dinamització durant l'activitat?

Sí.

Els materials i recursos utilitzats han estat adequats i ben presentats?

Penso que la diapositiva ha estat clara i entenedora, i el quadre és una molt bona eina.





Aspectes a millorar:

Aprofundir una miqueta més en l'activitat. Ha estat força superficial i pot ser una activitat per a treure-li més "suc".

ACTIVITAT: ESTRATÈGIES DE REGULACIÓ EMOCIONAL

NÚMERO: 6r

TEMPS DE DURADA: 20 minuts

La presentació de l'activitat ha estat correcta?

Sí. Gràcies a les explicacions i a l'activitat anterior penso que han entès perfectament en què consistia l'activitat.

He presentat els continguts i objectius adequadament?

Sí.

He aconseguit l'assoliment dels objectius?

Sí, és una activitat en què s'hi poden treballar molts aspectes i reflexions i penso que tots els objectius han estat assolits, almenys en part. Algunes activitats posteriors han ajudat a assolir del tot els objectius d'aquesta activitat i de la sessió.

He aconseguit motivar a tots els participants per igual?

Sí, en el moment de la reflexió quasi tots els participants han comentat i expressat el que havien vist, sentit, pensat i analitzat.

He creat un ambient comunicatiu entre tots els participants?

Quan hi ha hagut l'oportunitat de comunicar-se sí, ja que la primera part de l'activitat consisteix simplement a mirar i observar el vídeo.

Hi ha hagut una bona i dinamització durant l'activitat?

El debat ha estat correcte i he sabut utilitzar situacions viscudes pels participants que m'han servit després com a exemples per a presentar les diferents estratègies de regulació emocional.

Els materials i recursos utilitzats han estat adequats i ben presentats?

El vídeo, tot i que m'ha costat molt d'elaborar, de torbar els fragments de les pel·lícules i que no les tenia totes abans de reproduir-lo a la sessió, ha donat molts bons resultats i ha permès que els membres del grup reflexionessin sobre les pròpies





estratègies de regulació emocional i que en trobessin de noves. Ha resultat ser una bona eina de treball i un material elaborat i asequat.

Aspectes a millorar:

Permetre que siguin els mateixos membres del grup qui estructurin i organitzin les diferents estratègies de regulació emocional que van sorgint. Tot i que ells i elles les han anat dient i comentant, després en la presentació les he explicat jo. Pot ser una bona opció, amb més temps, demanar-los que amb totes les estratègies que van sorgint les classifiquin i se les facin més seves.

ACTIVITAT: DISTORCIONS COGNITIVES

NÚMERO: 10r

TEMPS DE DURADA: 5 – 10 minuts

La presentació de l'activitat ha estat correcta?

Sí, en presentar les diferents estratègies de regulació emocional he explicat correctament en què consistien les distorsions i què ens podien provocar.

He presentat els continguts i objectius adequadament?

Sí.

He aconseguit l'assoliment dels objectius?

Penso que en general han estat assolits els objectius.

He aconseguit motivar a tots els participants per igual?

L'activitat ha estat molt dirigida per mi, per falta de temps i no he permès que participessin massa, penso que això els ha desmotivats una mica. No obstant, mostraven interès i he observat cares de reflexió. Penso que els ha servit per adonar-se que sovint fan aquestes distorsions cognitives i això ha mantingut força la seva motivació.

He creat un ambient comunicatiu entre tots els participants?

M'ha faltat potenciar la comunicació entre ells i cap a mi. Començàvem a necessitar el descans i s'acabava el temps, per això no he permès massa la comunicació.

Hi ha hagut una bona i dinàmica durant l'activitat?

M'ha faltat deixar-los més temps per a reflexionar i comentar.





Els materials i recursos utilitzats han estat adequats i ben presentats?

Sí.

Aspectes a millorar:

Elaborar una activitat més dinàmica en què es requereixi de més participació per part dels membres del grup. Així s'aconseguirà més dinamisme i motivació dels participants.

ACTIVITAT: LA TORTUGA I EL SEMÀFOR

NÚMERO: 4r

TEMPS DE DURADA: 10 minuts

La presentació de l'activitat ha estat correcta?

Sí. Els he explicat que els presentaria dos materials per a treballar la regulació emocional amb els infants.

He presentat els continguts i objectius adequadament?

Sí.

He aconseguit l'assoliment dels objectius?

Sí. Han entès en què consistien les estratègies i com podien aplicar-les. Per tant, han pogut conèixer una manera senzilla de treballar la regulació emocional en els infants.

He aconseguit motivar a tots els participants per igual?

Sí, han estat interessants durant l'explicació del conte i de la tècnica del semàfor. Han participat i opinat mirant de trobar maneres d'adaptar aquesta activitat al seu context i pensant llocs, moments i situacions en què podrien aplicar-la i en què els serviria de gran ajuda.

He creat un ambient comunicatiu entre tots els participants?

Sí. Després de la presentació de les dues tècniques han estat debatent la tècnica, donant la seva opinió, opinant a quins infants del centre els aniria bé, etc.

Hí ha hagut una bona i dinamització durant l'activitat?

Sí.





Els materials i recursos utilitzats han estat adequats i ben presentats?

El material és bo i el portava preparat. Tot i que a causa de problemes informàtics la presentació del conte no ha pogut ser l'adequada i tal i com estava planejada. Tot i així, penso que el material era l'adequat, el que no ha anat bé és la presentació d'aquest.

Aspectes a millorar:

Implicar-los una mica més en la posada en pràctica de la tècnica. Es pot demanar que elaborin un semàfor entre tots perquè se'l pengin al centre, o que pensin situacions en què utilitzarien aquestes tècniques (per a ells mateixos).

En el cas que sigui possible, portar i presentar les titelles de la tortuga per a explicar el conte, milloraria molt més la seva demostració.

ACTIVITAT: RESPOSTES DELS 3 CERVELLS

NÚMERO: 7r

TEMPS DE DURADA: 25 minuts

La presentació de l'activitat ha estat correcta?

L'explicació dels tres cervells ha estat clara i entenedora, però l'explicació del funcionament de la sessió no els ha quedat massa clara. He hagut de matisar alguns aspectes que no havien entès correctament. M'ha faltat ser més clara i concisa amb el que volia aconseguir.

He presentat els continguts i objectius adequadament?

En el moment de la reflexió he explicat amb detall els objectius d'aquesta activitat. Els continguts han estat presentats correctament a l'inici de l'activitat.

He aconseguit l'assoliment dels objectius?

Sí. Han entès la diferència de reacció segons el cervell amb què respon i la importància de regular les emocions i la impulsivitat.

He aconseguit motivar a tots els participants per igual?

Sí. Han estat molt motivats i motivades en tot moment, preparant la representació i representant-la. Fins i tot han volgut mostrar les representacions a alguns infants del centre que en aquell moment es trobaven allà.





He creat un ambient comunicatiu entre tots els participants?

Sí.

Hi ha hagut una bona i dinamització durant l'activitat?

Sí. Tot i que ha costat que entenguessin exactament en què consistia l'activitat, penso que he sabut dinamitzar-ho i arreglar-ho. He dedicat atenció i temps per als dos grups que s'han format i penso que els he sabut ajudar amb el que han necessitat.

Els materials i recursos utilitzats han estat adequats i ben presentats?

La diapositiva de presentació ha estat clara i entenedora, i els espais del centre que hem utilitzat també. Fins i tot ens ha anat molt bé que un dels grups se situés a la sala de jocs per a treballar, ja que així han pogut utilitzar algunes joguines com a atrezzo de l'actuació.

Aspectes a millorar:

Explicar de forma més precisa en què consisteix l'activitat. I, si fossin més participants, es podrien veure més actuacions i seria una activitat encara més enriquidora.

ACTIVITAT: LA SILUETA HUMANA

NÚMERO: 5r

TEMPS DE DURADA: 10 minuts

La presentació de l'activitat ha estat correcta?

Aquesta activitat tampoc han acabat d'entendre el seu funcionament i hi ha hagut confusions. Tot i que a mi m'ha donat la sensació que ho he explicat correctament i de manera clara, en iniciar l'activitat no tothom ho havia entès correctament.

He presentat els continguts i objectius adequadament?

Sí, en el moment de la reflexió final.

He aconseguit l'assoliment dels objectius?

Sí. Han pogut prendre consciència de la importància d'autogenerar-se i de generar en els altres emocions positives i agradables. És una activitat que va molt bé per a potenciar la creativitat i reflexionar sobre la gran quantitat de coses que ens agraden i que hem trobar més moments per a dur-les a terme.

He aconseguit motivar a tots els participants per igual?





Sí. Han mostrat molta motivació i diversió durant la posada en pràctica de l'activitat.

He creat un ambient comunicatiu entre tots els participants?

Sí. Sobretot en el moment de la posada en comú. Estaven tots i totes molt emocionats, amb ganes de compartir tot allò que havien escrit. Fins i tot una mica massa.

Hi ha hagut una bona i dinamització durant l'activitat?

M'ha costat frenar-los i reprendre la sessió, però he sabut aturar-los i reprendre el fil. Durant l'activitat penso que he sabut distribuir correctament el temps entre un canvi i el següent, de manera que estigués equiparat.

Els materials i recursos utilitzats han estat adequats i ben presentats?

Sí. Les taules que hem utilitzat (són les que tenien al centre) han estat adequades i els ha permès realitzar correctament l'activitat.

Aspectes a millorar:

Dedicar una mica més de temps per a l'explicació i donar-la més concisa.

ACTIVITAT: RESPIRACIÓ I RELAXACIÓ

NÚMERO: 8r

TEMPS DE DURADA: 20 minuts

La presentació de l'activitat ha estat correcta?

Sí. Els he explicat els beneficis i la importància de la relaxació i de la respiració i han entès correctament el funcionament de l'activitat.

He presentat els continguts i objectius adequadament?

Sí.

He aconseguit l'assoliment dels objectius?

Sí. He aconseguit que es relaxessin i que prenguessin consciència de la importància d'aquestes dues tècniques.

He aconseguit motivar a tots els participants per igual?

Sí. Llàstima que en realitzar l'activitat en un moment en què han arribat alguns dels infants del centre per dinar hi havia més xivarri i una de les educadores ha hagut de marxar a mitja relaxació i reprendre-la. Durant tota la relaxació, per això, la resta de participants han fet un esforç per desvincular-se del soroll i aconseguir una relaxació





el més profunda possible. Les seves cares i postures ho demostraven.

He creat un ambient comunicatiu entre tots els participants?

No calia que es comunicessin.

Hi ha hagut una bona i dinamització durant l'activitat?

Sí. Era la primera activitat de relaxació que duia a terme amb persones adultes i penso que me n'he sortit molt bé. He sabut crear un clima relaxant i arribar a tots els participants per igual.

Els materials i recursos utilitzats han estat adequats i ben presentats?

Tant la música com el text penso que han estat força adequats.

Aspectes a millorar:

Realitzar l'activitat en un moment on hi hagués menys moviment al centre.





2. 3a SESSIÓ: COMPETÈNCIA EMOCIONAL

SESSIÓ: COMPETÈNCIA SOCIAL (3a sessió)	DIA: 26.SET.12
<p>He presentat la sessió correctament?</p> <p>Un cop presentades les competències i habilitats que es treballen en aquesta competència vaig explicar-los el que treballaríem i potenciaríem més en aquesta sessió. De manera que penso que vaig presentar correctament la sessió, sense entrar en detalls dels objectius.</p>	
<p>La seqüència de les activitats ha estat adequada?</p> <p>Sí, penso que han seguit una seqüència lògica i ordenada. Potser, com a aspecte a millorar, hauria canviat l'ordre d'algunes diapositives: Les diapositives 17, 18 i 19 del ppt: competència emocional (que corresponen a les "respostes assessines", a l'activitat de "com responem?" i als tres tipus d'escolta, caldria situar-se just després de l'escolta activa i abans d'assertivitat, ja que correspon més a l'escolta activa que no a l'assertivitat.</p>	
<p>La preparació de la sessió ha estat suficient?</p> <p>Sí. Portava tot el material preparat i ordenat correctament, els continguts i explicacions apresos i entesos correctament per a poder-los comunicar amb fluïdesa, així com el desenvolupament de les diferents activitats.</p>	
<p>Quins aspectes es podrien millorar respecte la preparació de la sessió?</p> <p>Era una sessió molt llarga i potser caldria reduir algunes dinàmiques o explicacions. Penso que potser el test d'assertivitat podríem haver-lo no fet i haguéssim tingut més temps al final de la sessió. En preparar-me la sessió ja vaig preveure que n tindríem massa temps per a tot.</p> <p>Per la resta, penso que vaig fer una preparació correcte i suficient de la sessió en quant a l'elaboració del Power Point, el material i els continguts a explicar.</p>	
<p>He aconseguit l'assoliment dels objectius de la sessió?</p> <p>Sent una sessió amb forces objectius, penso que la majoria han estat assolits. Potser caldria treballar una mica més l'ús de l'empatia com a eina per a la resolució de conflictes i el treball i reflexió de la resolució de conflictes, que en ser l'últim apartat ens va quedar menys temps per a treballar-lo.</p>	
<p>He mantingut la motivació del grup durant tota la sessió? La motivació ha estat</p>	





homogènia?

Ha estat una sessió complicada per un parell d'assistents que en arribar (una mica més tard per qüestions de la feina) vaig observar que venien amb un estat emocional una mica alterat (frustrades, angoixades, preocupades, inquietes, enfadades.) Tot i així, totes dues van anar canviant el seu estat emocional i van acabar gaudint de la sessió. Vaig aconseguir que participessin, que recuperessin la seva calma i benestar i que se sentissin a gust amb el grup i la sessió. Tot i així, una d'elles (que no va poder gaudir de tota la sessió, doncs es trobava treballant amb un dels infants del centre) no es va veure capaç de fer la darrera activitat perquè no es veia en capacitats per afrontar-s'hi (tot i que penso que li hagués anat molt bé seure a la cadira i escoltar com els altres companys i companyes d'equip li deien cau d'orella punts forts i aspectes positius d'ella). Tot i així, la seva participació en altres activitats va demostrar que havia aconseguit rebaixar el seu malestar.

Per la resta de participants, penso que com en les altres sessions, vaig aconseguir motivar-los a tots i totes per igual.

He sabut aprofitar experiències i opinions dels participants per treballar les activitats?

En aquesta sessió penso que més que en les altres, ja que en treballar l'assertivitat va sorgir un debat d'una situació complicada en què es troba l'equip educatiu d'aquest centre. Potser vaig equivocar-me en deixar que s'expandís tant (perquè vam dedicar-hi massa estona), però creia que era un bon moment i que calia deixar-lo fluir una mica, així cadascú va poder expressar, de forma tranquil·la i amb llibertat, la seva opinió i sensació envers el conflicte.

Han estat interessats pel tema? Què crec que ha agradat més? Què és el que no ha agradat tant?

Des del meu punt de vista, penso que han estat interessats per tot el tema, tot i que algunes qüestions ja les coneixen i dominen degut a la seva professió, però penso que he pogut ampliar-los una mica el coneixement. Penso que el que els ha agradat més són les activitats i dinàmiques, sent la darrera (el cercle de l'amor) la que més èxit ha tingut gràcies a les bones sensacions i emocions que experimenten els participants en posar-se al centre.

L'activitat que penso que els ha agradat menys és el test d'assertivitat, doncs no és fàcil de respondre i es fa una mica pesat.

He aconseguit un clima participatiu, còmode, proper,...?

Sí. En ser la darrera sessió, ja ens coneixíem tots i totes i la sessió ha anat molt fluida. Han participat molt, interrompent i comentant tot allò que pensaven o sentien i penso





que tots ens hem sentit còmodes i propers.

Quina impressió m'empporto de la sessió?

Molt bona sensació. A sigut una sessió que ha anat sobre rodes, que no hi ha hagut masses incidents

En alguns moments, però, en que algun participant qüestionava alguna de les coses que jo exposava o explicava, en un principi i em sentia petita i vulnerable però després hi trobava una explicació, raonament, justificació, aclariment, etc. que en comentar-la notava un alleujament i tranquil·litat i sentia que havia pogut respondre correctament. En cap moment m'he sentit qüestionada o criticada, doncs sé que qüestionen la teoria o idea, però com a dinamitzadora havia de poder donar una resposta i tinc la sensació que he sabut respondre correctament.

Per la resta, penso que tota la sessió ha anat molt bé. I sobretot al final, en ser la darrera sessió, m'he sentit molt afalagada amb tots els elogis i comentaris positius que m'han fet tots els participants sobre el taller. He acabat amb molta confiança i força per a poder fer més formació en aquest camp i amb adults, amb una sensació de llibertat perquè he acabat les pràctiques, però també amb tristesa per no seguir.

ACTIVITAT: UN SOMRIURE. GANDHI

NÚMERO: 9a

TEMPS DE DURADA: 5 minuts

La presentació de l'activitat ha estat correcta?

Jo crec que sí. Ha estat presentada just després d'explicar les habilitats que es treballen en la competència social i, sent la darrera la capacitat de gestionar i regular les emocions i estats emocionals col·lectius i dels altres, vaig presentar-los la presentació Power Point per a desitjar-los un bon dia amb un somriure. Els he presentat com a un regal que tenia preparat per a ells i crec que ha estat una bona manera de presentar l'activitat.

He presentat els continguts i objectius adequadament?

Al final de l'activitat els he donat l'explicació del perquè havia preparat aquell regal per a ells i elles. Presentant-los aleshores els objectius i continguts que pretenia





treballar.
He aconseguit l'assoliment dels objectius? Sí, penso que sí.
He aconseguit motivar a tots els participants per igual? Era una activitat on els participants havien de limitar-se a mirar i llegir el poema, tot i així l'activitat ha acabat amb un fort aplaudiment, per tant, demostra que els ha motivat.
He creat un ambient comunicatiu entre tots els participants? No hi havia espai per a massa comunicació.
Hi ha hagut una bona i dinamització durant l'activitat? Sí
Els materials i recursos utilitzats han estat adequats i ben presentats? L'elaboració del Powe Point penso que ha estat adequada i ben presentada.
Aspectes a millorar: Potser reduir una mica el número de diapositives de la presentació i fer-lo una mica més curt. Tot i que no m'ha donat la sensació de molt llarg, penso que potser no caldria tanta fotografia.

ACTIVITAT: T'ESCOLTO	
NÚMERO: 13s	TEMPS DE DURADA: 15 minuts
La presentació de l'activitat ha estat correcta? Sí, els participants han entès bé què els demanava i s'hi ha posat de seguida.	
He presentat els continguts i objectius adequadament? L'objectiu principal era el treball de l'escolta activa i prèviament a l'activitat s'ha explicat en què consistia. Penso que tant els objectius com continguts han estat presentats de manera correcta, ja sigui a l'inici de l'activitat o en el moment de fer a	





reflexió final.

He aconseguit l'assoliment dels objectius?

Sí. En fer la reflexió final han conclòs que a qui li tocava explicar s'ha sentit escoltat i capaç de comunicar, qui ha escoltat s'ha sentit còmode escoltant i els observadors han pogut aprendre i ajudar a millorar alguns aspectes. En acabar han entès en què consistia l'escolta activa, l'empatia que els ha ajudat a entendre a qui narrava el seu problema, i les respostes i aportacions donades han estat correctes.

He aconseguit motivar a tots els participants per igual?

Han estat pocs, ja que en aquell moment una de les participants ha hagut de marxar per feina, els quatre que han realitzat l'activitat han estat atents i participatius en tot moment, mantenint la motivació per a fer el rol que els tocava. I en el moment de la reflexió han expressat tots la seva experiència i vivència de l'activitat i han aportat les seves opinions.

He creat un ambient comunicatiu entre tots els participants?

Sí.

Hi ha hagut una bona i dinamització durant l'activitat?

M'he mantingut molt al marge durant l'activitat, doncs erens ells qui havien de parlar, escoltar i observar. Els he deixat fer i penso que ha estat una bona posició. Després en la reflexió crec que he sabut aprofitar les aportacions dels participants i respondre a algunes inquietuds que han sorgit. En general, estic contenta de la dinamització que he fet d'aquesta activitat.

Els materials i recursos utilitzats han estat adequats i ben presentats?

No es necessitava la presentació de cap material.

Aspectes a millorar:

Si hi hagués hagut més temps, caldria haver fet el canvi de rols i que tothom pogués practicar l'escolta activa.

ACTIVITAT: TEST D'ASSERTIVITAT

NÚMERO: 14s

TEMPS DE DURADA: 20 minuts





<p>La presentació de l'activitat ha estat correcta?</p> <p>Sí.</p>
<p>He presentat els continguts i objectius adequadament?</p> <p>Sí.</p>
<p>He aconseguit l'assoliment dels objectius?</p> <p>Han pogut reflexionar sobre la seva actitud davant de diferents situacions i penso que han pres consciència del grau de malestar que els provoquen i de la quantitat de vegades que actuen d'una manera o d'una altre. Per tant, crec que els objectius estan bastant assolits.</p>
<p>He aconseguit motivar a tots els participants per igual?</p> <p>A dures de les participants els ha costat respondre segons quines preguntes i s'han desmotivats una mica, ja que les preguntes que depenien molt del context i això penso que les ha desmotivats, a més a més, els diferents ritmes de resposta de cadascú han provocat que alguns membres hagin hagut d'esperar-se una estona. Tot i així, penso que no s'ha fet pasat ni molt difícil i que he sabut ajudar-les amb el que els costava, no deixant que abandonessin o que es desmotivessin del tot.</p>
<p>He creat un ambient comunicatiu entre tots els participants?</p> <p>No era una activitat on calia massa comunicació entre ells.</p>
<p>Hi ha hagut una bona i dinamització durant l'activitat?</p> <p>Sí, penso que he sabut ajudar quan tocava i entretenir els que ja havien acabat, i un cop calia fer les sumes per obtenir els resultats i la lectura d'aquest he sabut comunicar-ho i organitzar-ho de manera correcta i clara.</p>
<p>Els materials i recursos utilitzats han estat adequats i ben presentats?</p> <p>Des del meu punt de vista, penso que el test té algunes situacions que planteja difícils de respondre, ja que poden canviar molt en funció de la persona amb qui penses, de la relació que estableixes amb ella i de molts factors que no es tenien en compte. Ha estat un error meu no mirar-me'l més críticament i adonar-me d'aquestes dificultats.</p>
<p>Aspectes a millorar:</p> <p>No és una activitat imprescindible de fer, i potser en anar curts de temps hagués pogut obviar-la.</p> <p>I, evidentment, caldria perfilar i aclarir les explicacions d'algunes de les situacions.</p>





ACTIVITAT: TÈCNiques ASSERTIVES. BANC DE BOIRA	
NÚMERO: 4s	TEMPS DE DURADA: 5 minuts
La presentació de l'activitat ha estat correcta? Sí. En primer lloc s'ha explicat en què consisteix la tècnica del banc de boira, amb alguns exemples, i posteriorment s'ha presentat l'activitat.	
He presentat els continguts i objectius adequadament? Sí, com normalment, en la reflexió posterior.	
He aconseguit l'assoliment dels objectius? Penso que els ha quedat clar la tècnica i que han entès en què consistia. Per tant, els objectius han estat assolits.	
He aconseguit motivar a tots els participants per igual? Els ha costat iniciar a tirar crítiques al voluntari que ha sortit al mig. Però han acabat animant-se.	
He creat un ambient comunicatiu entre tots els participants? En general han participat tots.	
Hi ha hagut una bona i dinamització durant l'activitat? Sí. En he sabut parar-la en el moment que ja no sorgien més crítiques i que creia que ja havien entès en què consistia. I que en el moment en què el voluntari que havia d'aplicar la tècnica no ha sabut respondre correctament he actuat amb humor i això ha permès que l'error quedés clar però sense que se sentís humiliat.	
Els materials i recursos utilitzats han estat adequats i ben presentats? No era necessari cap material.	
Aspectes a millorar: Potser ha calgut animar-los a no tenir vergonya i tirar més crítiques, n'han sortit poquetes. Tot i que han estat suficients per a que entenguessin en què consistia, m'ha faltat animar-los a dir-ne més i posar a prova el voluntari.	





ACTIVITAT: TÈCNiques ASSERTIVES. ASSERCIÓ NEGATIVA

NÚMERO: 4s

TEMPS DE DURADA: 5 minuts

La presentació de l'activitat ha estat correcta?

En un primer moment no he sabut explicar prou bé en què consistia l'activitat, però he sabut rectificar i amb una segona explicació han entès bé en què consistia.

He presentat els continguts i objectius adequadament?

Sí.

He aconseguit l'assoliment dels objectius?

Sí. Han entès en què consistia la tècnica i la diferència que hi havia amb l'anterior.

He aconseguit motivar a tots els participants per igual?

Només participaven dues persones de tot el grup amb el diàleg, però tot i així els altres han aportat opinions i idees que els han sorgit.

He creat un ambient comunicatiu entre tots els participants?

Sí.

Hi ha hagut una bona i dinamització durant l'activitat?

Penso que sí, ja que he sabut donar a entendre que és una exageració de l'aplicació de la tècnica. A mesura que avançava el diàleg m'he adonat (i els participants també) que era massa estricte i que si a una persona li respos sempre amb aquesta tècnica pot arribar a posar-se més nerviosa i, per tant, no s'aconsegueix ser assertiu del tot. En acabar, de seguida els he fet veure que en aquest cas caldria anar compaginant les diferents tècniques i he pogut calmar les inseguretats i qüestions que es plantejaven sobre la tècnica.

Els materials i recursos utilitzats han estat adequats i ben presentats?

Sí. La idea de presentar el diàleg sense les respostes assertives i que hagués de ser un participant que improvisés ha estat una bona idea.

El diàleg, per això, va massa lluny, però permet veure en què consisteix la tècnica.

Aspectes a millorar:

Explicar des d'un principi que és una exageració i que cal la combinació de diferent tècniques, potser ajudaria a calmar les inquietuds dels participants.





ACTIVITAT: TÈCNQUES ASSERTIVES. INTERROGACIÓ NEGATIVA

NÚMERO: 4s

TEMPS DE DURADA: 5 minuts

La presentació de l'activitat ha estat correcta?

Han entès correctament en què consistia la tècnica i l'activitat.

He presentat els continguts i objectius adequadament?

Sí.

He aconseguit l'assoliment dels objectius?

Sí.

He aconseguit motivar a tots els participants per igual?

Tot i que la motivació no ha estat del tot positiva, han participat i han estat motivats per a comentar tot allò que no els semblava correcte.

He creat un ambient comunicatiu entre tots els participants?

Sí. Hem pogut comentar tot allò que ens inquietava, ja que algunes frases eren una mica exagerades i han creat incongruències i indignació entre alguns participants, però els he permès la comunicació entre ells i amb mi.

Hi ha hagut una bona i dinamització durant l'activitat?

Donades les crítiques rebudes, he sabut adonar-me que alguns exemples eren massa extrems i rectificar-ho. Potser hagués calgut poder donar altres exemples per a treballar-ho, però tot i així penso que he sabut portar el debat correctament.

Els materials i recursos utilitzats han estat adequats i ben presentats?

Els exemples eren massa extrems. Caldria trobar-ne d'altres que ajudessin més per a posar a la pràctica la tècnica, ja que molts d'ells enlloc de donar peu a usar-la més aviat creen rebuig.

Aspectes a millorar:

Canviar els exemples i suavitzar-los per facilitar la posada en pràctica de la tècnica.





ACTIVITAT: RECONEIX LES TÈCNiques ASSERTIVES

NÚMERO: 4s

TEMPS DE DURADA: 10 minuts

La presentació de l'activitat ha estat correcta?

Sí. Han entès perfectament en què consistia l'activitat, i he fet un resum re totes les tècniques que hem treballat anteriorment.

He presentat els continguts i objectius adequadament?

Sí.

He aconseguit l'assoliment dels objectius?

Sí. Han entès la combinació de tècniques i l'activitat els ha ajudat a recordar-les totes.

He aconseguit motivar a tots els participants per igual?

Sí. Tot i que només llegien el diàleg dos dels participants, les respostes les anaven donant totes i tots, demostrant la motivació per participar.

He creat un ambient comunicatiu entre tots els participants?

Sí. Hem anat comentant les tècniques que creien que eren i aquelles on hi havia discrepàncies cadascú ha pogut donar la seva opinió.

Hi ha hagut una bona i dinamització durant l'activitat?

Sí. Ha estat dinàmic i entenedor. Donant els aclariments quan eren necessaris i deixant que entre els participants poguessin corregir-se sense haver de fer-ho jo.

Els materials i recursos utilitzats han estat adequats i ben presentats?

Sí. El diàleg era correcte, cadascú ha pogut tenir un full amb el diàleg i les estratègies al principi.

Aspectes a millorar:

Que el diàleg sigui representat teatralment i no només llegit. Això hagués ajudat a millorar l'entonació i comunicació no verbal dels dos personatges.





ACTIVITAT: COM RESPONEM?

NÚMERO: 15s

TEMPS DE DURADA: 10 min

La presentació de l'activitat ha estat correcta?

Sí. Tot i que potser caldria explicar des d'un començament que hi ha respostes molt negatives, i que l'activitat també serveix per adonar-nos del que no hem de fer (o de com no hem de respondre, per les conseqüències negatives que pot provocar a la persona amb qui ens comuniquem).

He presentat els continguts i objectius adequadament?

Sí.

He aconseguit l'assoliment dels objectius?

Sí. Han entès la importància de la legitimitat de les emocions i que a més a més de legitimar cap poder donar una petita resposta més enllà. Els ha quedat clar la diferència entre les diferents respostes i les actituds i emocions que poden provocar segons quin tipus de manera de comunicar-se.

He aconseguit motivar a tots els participants per igual?

Sí.

He creat un ambient comunicatiu entre tots els participants?

Sí. Cadascú ha anat opinant sobre el que pensava i sentia en cada moment, en cada frase o resposta.

Hi ha hagut una bona i dinamització durant l'activitat?

Sí. Crec que he sabut respondre adequadament a les crítiques d'algunes de les respostes, i he comunicat bé el que provoca cada una d'elles.

Els materials i recursos utilitzats han estat adequats i ben presentats?

Sí.

Aspectes a millorar:

Deixar clar des d'un principi que algunes respostes són exagerades i molt negatives, que és un exercici per prendre consciència també sobre el que no hem de fer.





ACTIVITAT: PASSADÍS IMAGINARI

NÚMERO: 10s

TEMPS DE DURADA: 10 minuts

La presentació de l'activitat ha estat correcta?

Sí. Han entès correctament el funcionament de l'activitat.

He presentat els continguts i objectius adequadament?

EN acabar l'activitat sí. Ja que si es presenten des del principi perd tota la gràcia.

He aconseguit l'assoliment dels objectius?

Sí.

He aconseguit motivar a tots els participants per igual?

Sí. Ha estat fàcil fer-los participar a tots i totes. Fins i tot en el segon pas en què m'he posat al mig com a obstacle, tot i que només havien de passar dues de les persones, he permès que parlessin entre tot l'equip de com ho podien fer.

He creat un ambient comunicatiu entre tots els participants?

Sí. La comunicació ha estat principalment no verbal, ja que en la dinàmica no es pot parlar, però quan els he donat la opció també s'han comunicat verbalment i s'ha creat un ambient comunicatiu.

Hi ha hagut una bona i dinamització durant l'activitat?

Sí. He permès que fos dinàmica i divertida. Sobretot en el moment que he fet d'obstacle, penso que ha quedat molt clar, només amb el posat físic i que els he ajudat a trobar la solució sense haver de fer res.

Els materials i recursos utilitzats han estat adequats i ben presentats?

No era necessari cap tipus de material.

Aspectes a millorar:

En el moment en què el dinamitzador o dinamitzadora es posa d'obstacle, cal donar la opció a la comunicació verbal entre ells i elles, i amb el o la dinamitzadora, perquè la solució de la dinàmica és que demanin amb educació que se'ls deixi passar, i sempre és més fàcil si tens la opció de parlar amb "l'obstacle" que si no la tens. Tot i així, és una opció que podria millorar-ho, però penso que també es pot fer gestualment i que no és imprescindible permetre la comunicació verbal.





ACTIVITAT: L'ESCUT DE LA FAMÍLIA

NÚMERO: 2s

TEMPS DE DURADA: 10 minuts

La presentació de l'activitat ha estat correcta?

Sí, penso que l'han entès perfectament.

He presentat els continguts i objectius adequadament?

Sí. EN acabar d'explicar l'activitat, els he explicat què es pretén aconseguir amb aquesta activitat i què es pot treballar.

He aconseguit l'assoliment dels objectius?

Almenys la presentació de l'activitat. No l'hem pogut fer, però han entès en què consistia i els han pogut conèixer-la.

He aconseguit motivar a tots els participants per igual?

S'han limitat a escoltar en què consistia l'activitat.

He creat un ambient comunicatiu entre tots els participants?

Han preguntat tot allò que no els quedava clar i els he donat espai per a fer-ho.

Hi ha hagut una bona i dinamització durant l'activitat?

Sí.

Els materials i recursos utilitzats han estat adequats i ben presentats?

Sí. Donar-los l'escut imprès, tot i que en un inici era perquè poguessin realitzar l'activitat, els ha servit per a apuntar-se què cal reomplir en cada casella.

Aspectes a millorar:

Si haguéssim tingut més temps, poder realitzar l'escut de l'equip. Demanar-los que el fessin en relació a les persones presents i poder crear el propi escut.

ACTIVITAT: EL CERCLE DE L'AMOR

NÚMERO: 12s

TEMPS DE DURADA: 10 minuts





<p>La presentació de l'activitat ha estat correcta?</p> <p>Sí.</p>
<p>He presentat els continguts i objectius adequadament?</p> <p>Sí. Han entès que els objectius era potenciar la comunicació afectiva, la capacitat de rebre compliments i de saber-los donar, etc.</p>
<p>He aconseguit l'assoliment dels objectius?</p> <p>Sí. Cada participant en sortir del mig del centre s'han sentit com volia que se sentissin i tot el grup ha estat capaç de dir algun compliment a més d'una persona.</p>
<p>He aconseguit motivar a tots els participants per igual?</p> <p>No a tothom per igual. A una de les noies li ha costat posar-se al mig, però entre tots hem aconseguit convèncer-la i que participés. Una altra noia, però no ha volgut posar-se al mig, no le volgut forçar perquè tenia molt clar que no volia, més tard m'ha explicat que en aquell moment no estava massa bé per qüestions externes i que preferia seguir com estava, en aquell moment no li venia de gust rebre compliments, no estava preparada per rebre'ls. Tot i que no s'ha posat al mig, ha contribuït amb els compliments cap als altres i penso que he aconseguit motivar-la amb el que ella ha volgut participar.</p>
<p>He creat un ambient comunicatiu entre tots els participants?</p> <p>Sí. Entre tots hem ajudat a la noia que no les tenia totes per a posar-se al centre i ha estat gràcies a la comunicació entre tots.</p>
<p>Hi ha hagut una bona i dinamització durant l'activitat?</p> <p>Sí. He sabut veure quan el grup ja no tenia més compliments per a dir i fer el canvi de persona, donant més o menys el mateix temps per a tots i totes.</p>
<p>Els materials i recursos utilitzats han estat adequats i ben presentats?</p> <p>Sí.</p>
<p>Aspectes a millorar:</p> <p>Potser, amb una mica més de temps, hagués estat bé fer una pluja d'idees prèvia de compliments i aspectes positius que es poden dir a la persona, per "escalfar motors" i que els hagués estat més fàcil després durant l'activitat.</p>





3. AVALUACIÓ DEL GRUP

Tal com s'ha explicat anteriorment, el grup estava format per set persones, sis noies i un noi. En general ha estat un grup molt participatiu, comunicador, amè, proper, confiat, obert, alegre, interessat, i moltes qualitats més. M'ha facilitat molt que fos un grup reduït de persones ja que això m'ha ajudat a poder ser més propera i directa, a permetre la participació de tothom i que tothom se sentís una part important, escoltat i escoltada i atès/a.

M'ha ajudat també, el fet que ja es coneguessin entre ells i elles, encara que alguns no del tot perquè són d'horaris diferents, formen part del mateix equip educatiu i han compartit moltes reunions i trobades diverses. Això ha permès que tinguessin més fluïdesa i confiança a l'hora de parlar, d'explicar, de compartir situacions i experiències personals, etc.

Aquest grup però, tot i ser reduït ha estat una mica heterogeni quant a l'assistència degut a obligacions de la feina i altres. Algunes educadores, mentre feien el taller havien d'anar atenent a algun infant que hi havia al centre (o bé, no tenia l'edat per anar a l'escola, o estava malalt) i no podien mantenir-se amb el grup durant tota la sessió, participaven intermitentment (i no era previsible en quin moment hi serien i en quin no); una altra noia havia de marxar més d'hora o arribava més tard per reunions, judicis o obligacions de feina dins el centre (amb infants o altres). Dues educadores estaven en el seu mes de vacances i no van poder assistir els tres dies. Així doncs, no vam ser set durant tot el taller, el nombre de participants variava segons la sessió i el moment.

Abans de començar el taller jo estava avisada d'aquestes irregularitats de participants i això va facilitar-me entendre-ho i adaptar-m'hi. S'ha de dir que eren molt discretes i quasi no es notava quan marxaven o apareixien i això ho he agraït moltíssim ja que ha permès no perdre massa el fil de la sessió. En alguns moments havia d'adaptar les





activitats o dinàmiques per a menys participants però no va suposar-me cap dificultat. Penso que entre tots i totes vam saber dur-ho amb normalitat i no ha estat un problema per a la fluïdesa i funcionament del taller. No obstant, penso que és una característica a destacar i avaluar.

Ha estat un grup molt col·laborador i participatiu, amb moltes ganes d'aprendre i molta disposició a tot (escoltar, reflexionar, opinar, actuar, jugar, etc.). Aquesta actitud activa i motivada m'ha facilitat molt la dinamització del taller. No ha calgut massa haver d'engrescar als i les participants a reflexionar ni a fer les activitats. Ha estat realment un goig treballar amb aquesta dinàmica.

Els i les participants del taller són persones amb experiència dins el món educatiu i emocional, ja que tracten amb infants amb unes necessitats i carències emocionals diferents i especials. Es troben al dia a dia amb emocions de molts tipus i amb reaccions i respostes molt variades a causa dels desequilibris emocionals que pateixen molts dels infants amb qui treballen, i ells i elles com a educadors també conviuen amb un món interior molt actiu emocionalment. Aquestes característiques han permès que el taller fos intensiu, interessant i profund, ja que no havíem de començar de zero. Tot i així, l'evolució i el canvi han estat observables. Molts aspectes treballats formen part del nostre dia a dia però no de manera conscient i sovint ens va bé prendre'n consciència i modificar allò que no ens agrada. Aquesta ha estat, principalment, la meva tasca durant tot el taller. A més a més d'explicar la teoria de tot aquest món emocional, he posat les emocions sobre la taula i amb això, he permès que els educadors i educadores poguessin posar-hi paraules, analitzar, entendre, qüestionar, canviar, millorar el seu esquema emocional, regular o gestionar les emocions, potenciar els punts forts, aprendre a mirar-se les coses d'una altra manera, adonar-se dels prejudicis i males interpretacions que fem sovint de les actuacions o paraules dels altres, prendre consciència dels missatges que es diuen a ells mateixos/es, i moltes coses més. Amb tot això, vull dir que malgrat els coneixements prèvies dels educadors





i educadores, penso (i he pogut observar) que hi ha hagut una evolució, un aprenentatge, una reflexió. En conclusió, aquest taller els ha ajudat a millorar les seves competències emocionals.

En resum, ha estat fàcil, còmode i agradable treballar amb aquest grup, s'ha aconseguit una major cohesió entre ells i elles i hem pogut gaudir de tres sessions enriquidores, dinàmiques, agradables i beneficioses per a totes i tots.





4. AVALUACIÓ QUE EL GRUP FA DE LA DINAMITZADORA

Per tal que el grup pogués avaluar a la dinamitzadora s'han utilitzat dues estratègies d'avaluació. El feedback i reflexió al final de cada sessió i un qüestionari d'avaluació al final del taller.

En les reflexions finals de cada sessió els participants van avaluar-me sempre molt positivament, expressant que se sentien a gust i contents amb el taller, amb les activitats i dinàmiques, les explicacions, la teoria i la meua manera de fer. Totes les avaluacions finals de sessió van ser positives i motivadores per tal que continués amb la mateixa dinàmica i funcionament, i això va donar-me ànims, forces i confiança de cara a les següents sessions.

Al final del taller es va demanar als participants que omplissin un qüestionari d'avaluació⁽⁸⁾ tant del taller com de la dinamitzadora. Es presenta a continuació les conclusions que s'extreuen a partir de les respostes dels i les participants:

- En general a tothom li ha semblat un taller molt interessant, adequat i profitós tant per la seva professió com a nivell personal.
- Quant a les expectatives inicials que tenien del taller, han estat satisfetes per a quasi tots els participants. En algun cas han superat les expectatives que tenien, en d'altres s'han ajustat al que s'havien imaginat, i en algun altre han estat força satisfetes tot i que molts aspectes treballats ja els tenia apresos.
- El que més ha agradat del taller han estat les dinàmiques i activitats, la cohesió del grup que s'ha creat a partir del taller, l'espai de reflexió personal i la proximitat i dinàmica amb què s'ha portat el taller.

⁸ Els qüestionaris omplerts i respostos pels i les participants es poden consultar a l'annex.





- El que no ha agradat tant ha estat la part més teòrica i/o d'explicacions. Com a punts de millora, caldria perfeccionar alguns aspectes informàtics, demanen més temps i més sessions, i que no hi haguessin tantes interferències (els infants i feina) i interrupcions.
- De tots els temes, els que més han interessat són: el reconeixement de les emocions, la competència social en general i la resolució de conflictes (més específicament) i totes les activitats en grup i dinàmiques que s'han realitzat.
- L'opinió general del grup és que totes les activitats i dinàmiques eren necessàries i adequades, i fins i tot s'han quedat amb ganes de més sessions i més activitats. El que caldria reduir una mica és la part teòrica.
- L'avaluació de la dinamitzadora del taller, és molt positiva: Consideren que és una bona comunicadora i que s'explica de forma entenedora. Creuen que ha sigut respectuosa, que s'ha implicat i involucrat en l'elaboració del taller i en la conducció de les sessions i que ha mostrat seguretat a l'hora de transmetre els coneixements. I finalment, valoren que hagi sabut arribar a tots els membres del grup motivant-los i engrescant-los a participar, transmetent entusiasme, alegria i dinamisme a les sessions.
- La comunicació entre participants i dinamitzadora ha estat molt bona, molt propera i fàcil, amb feedbacks i aportacions. S'ha creat un clima comunicatiu entre tot el grup i entre el grup i la dinamitzadora.
- Com a aspectes a millorar (respecte la dinamitzadora) alguns membres del grup consideren que ha tingut massa paciència en algunes ocasions i que li caldria saber tallar algunes converses o intervencions massa llargues. També li caldria millorar amb les qüestions informàtiques.
- Tots els membres del grup consideren que aquest taller podria ser útil per a altres centres i col·lectius, que és una bona manera de treballar i millorar a nivell personal i professional, "cuidant al cuidador". Un participant opina que caldria fer





el taller a tot l'equip educatiu i no només a un petit grup, per així poder aplicar els coneixements a tot el centre per igual.

- Després d'haver realitzat el taller, els i les participants s'emporten cadascú una cosa amb ells: més coneixement sobre els companys, reflexió personal i creixement (professional i personal), ganes de canviar moltes coses, eines per conèixer i empatitzar més amb els altres, tècniques, recursos i dinàmiques en grup i referències bibliogràfiques.
- En general el grup s'ha quedat amb ganes de seguir treballant i aprofundint amb els coneixements d'educació emocional, voldrien més sessions i valoren la possibilitat de seguir formant-se en aquest camp.
- La valoració numèrica que els membres del grup fan del taller és un 9, tret d'un participant que el valora amb un 10.





5. AUTOAVALUACIÓ

Penso que la posada en pràctic ha anat millor del que m'esperava i que ha estat gràcies a les hores prèvies a les sessions que he dedicat a preparar-les. Aquesta feina prèvia m'ha donat molta seguretat i m'ha permès treballar amb comoditat i tranquil·litat.

Durant les sessions crec que he sabut comunicar clarament els continguts i les dinàmiques. No he tingut mai dificultats per a parlar en públic i, en aquest cas, es tractava d'un petit públic de set adults. Tal com he explicat anteriorment, però, no era un grup d'adults normal i corrent si no que tenia unes particularitats que dificultaven la posada en pràctica. Tot i així, penso que he sabut adaptar-me correctament a les anades i vingudes dels participants i no m'ha influenciat a l'hora de conduir les sessions. Penso que he tingut l'habilitat d'adaptar aquelles activitats que ho requerien en els moments que era necessari i no li he donat més importància. Això ha permès mantenir una continuïtat en les sessions i una normalitat.

La preparació de les sessions a través de les fitxes m'ha estat molt útil per a preveure aquestes irregularitats de nombre de participants i m'han ajudat a seguir el fil de la sessió. Han estat molt útils també a l'hora de preparar el material (tant per portar-lo fins al centre i no deixar-me cap material, com a l'hora de preparar-lo un cop allà). Valoro molt que haguem realitzat totes les activitats que vaig proposar-me de dur a terme. Moltes d'elles però, m'hagués agradat poder-les fer més extenses, i m'ha faltat temps per a poder fer les altres activitats que no entraven dins el taller però que formen part del programa. Tot i que hem fet allò que havia programat, jo també m'he quedat amb ganes de més sessions i més activitats.

En la dinamització de les activitats penso que he sabut portar-les i dirigir-les correctament. No ha estat un gran mèrit meu, ja que els participants han col·laborat





molt perquè les activitats funcionessin correctament. I considero que les reflexions finals, metàfores i conclusions de les activitats han arribat als membres del grup, els han fet reflexionar i anar una mica més enllà de la teoria i de la pròpia activitat. Aquesta era un aspecte on em sentia una mica més insegura i no sabia si arribaria a aconseguir-ho. He vist per això que sóc totalment capaç i fins i tot m'he sorprès a mi mateixa de les reflexions i conclusions on he arribat.

Però no tot és bufar i fer ampolles i no tot surt sempre bé. Hi ha moltes coses que puc millorar. En primer lloc, la qüestió informàtica: la meva idea era presentar les diapositives en un projector, però en ser un grup reduït van decidir que connectaríem l'ordinador a la Televisió. Aquest procés no vam aconseguir fer-lo, de manera que les diapositives les miràvem directament de l'ordinador. A la segona sessió, però, vam utilitzar un altre ordinador perquè vaig oblidar-me de guardar el document en el format més antic, i els ordinadors del centre no podien obrir-lo. Aquesta presentació no vam poder-la veure correctament i vam perdre força estona amb la preparació del material. Tots aquests errors informàtics caldria millorar-los per part meua, arribant amb més temps per a deixar-ho tot preparat i ampliant els coneixements informàtics.

La segona sessió, per a mi, ha estat la més fluixeta. M'ha donat la sensació que hi havia molta teoria i poc intercalada amb la pràctica. És una sessió que m'ha portat molta feina de preparació del material i no he pogut destinar massa temps a la organització i estructuració de la sessió, vaig fer canvis a última hora i això va comportar-me més insegurat i menys fluïdesa a la sessió.

Quant a les explicacions teòriques penso que he estat una mica massa extensa. El grup ha valorat molt les activitats i dinàmiques i penso que el taller hauria pogut ser encara més actiu i participatiu. A més a més, a l'hora de crear les diapositives he estat massa explícita amb algunes definicions i explicacions. Les diapositives cal que siguin un recurs, un suport, per no haver de llegir tot el que hi surt. En algunes ocasions, per a





recordar bé què havia de dir he posat massa informació a la diapositiva i penso que això seria millorable.

En general estic molt contenta i orgullosa de la meva feina, tant la prèvia a les sessions com durant tot el taller. Penso que he fet un bon taller i que els objectius han estat assolits, no només els dels participants si no que els meus personals també. He superat amb facilitat un dels reptes que tenia: la formació d'educadors i educadores, i això em dona ara molts ànims i forces per a seguir en aquest camp.





CONCLUSIONS

SEGURETAT i CONFIANÇA: Durant tota la posada en pràctica del projecte, ja sigui preparant les sessions o en les sessions mateixes m'he sentit força segura de mi mateixa, sense deixar que els nervis, pors i inseguretats m'inquietessin i em perjudiquessin. Aquesta seguretat m'ha permès fluir i sentir-me còmode i a gust en tot el procés i realment ha estat un goig realitzar aquest projecte. Un cop acabat, posat en pràctica i avaluat, arribo a la conclusió que tinc la capacitat per elaborar qualsevol altre projecte d'aquesta magnitud. Penso que he assolit els objectius que em vaig plantejar i que he superat tant les expectatives que tenia com les pors i inseguretats davant la idea de formar a educadors i educadores, cosa que fins ara no havia fet mai encara.

APRENENTATGE, MOTIVACIÓ I INTERÈS: Tota l'elaboració d'aquest projecte i la seva posada en pràctica m'han aportat un aprenentatge més a la meua motxilla de coneixements i experiències, i unes vivències molt positives que em serviran de pilars per a nous projectes. Aquest projecte m'ha servit per a consolidar i aprofundir un seguit de coneixements adquirits durant el Màster que ara, estan més elaborats i integrats i que em desperten un interès per a seguir treballant i indagant en aquest món de l'educació emocional. Durant tot el procés he mantingut la motivació per a elaborar un bon projecte, poques han estat les vegades que he treballat amb desgana i desànim.

GRATIFICANT I SATISFACCIÓ: Tot el procés ha comportat moltes hores i dedicació: recerca de noves activitats, recopilació de les del màster que m'han agradat, recerca d'informació, redacció de teoria i dinàmiques, l'avaluació, l'elaboració del material, etc. Però no ha estat en va, m'emporto una gran satisfacció i gratificació un cop acabat. Rebre els elogis dels participants del curs van demostrar-me que la feina feta havia donat fruit i resultats. Aquest sentiment de confiança i satisfacció em porten a





pensar que és un projecte que tot just acaba de començar. Ara em sento més alleujada, perquè la feina grossa ja està feta. Però cal dir que durant tot el procés he gaudit d'una sensació de serenitat i alegria que predominaven sobre l'angoixa, els nervis, la impaciència i inquietud, les inseguretats, l'estres, etc. És a dir, m'emporto un balanç emocional positiu.

Tal com he comentat, és un projecte que acaba de començar, això és només l'inici. Si jo mateixa o alguna altra persona aprofundim i completem el programa hi hauria unes quantes millores a fer: per una banda, augmentaria les hores del taller, tant els participants com jo ens hem quedat amb necessitat de més sessions. Ampliaria el contingut amb el treball de les cinc competències emocionals, i no només de tres d'elles. Caldria resumir una mica la teoria i ampliar la part pràctica i vivencial en les sessions, al cap i a la fi és el que més arriba i, tractant-se d'un taller d'educació emocional, què millor aprendre que emocionant-te.

Per altra banda, fora necessari aprofundir més en el context de protecció a la infància. Per a mi ha estat un primer contacte i desconeixia totalment aquest món. Seria interessant doncs, poder fer un aprofundiment al context i característiques tant dels i les treballadores com dels infants en protecció. Amb aquest coneixement es podrien fer les adaptacions necessàries de les activitats per a poder-les dur a terme en aquest contextos. Moltes de les dinàmiques que es plantegen per a treballar amb els infants són difícils d'aplicar en un CRAE, ja sigui per falta de temps, espai, material, recursos, etc. En els mateixos termes, penso que seria interessant fer-ne una adaptació també per als centres d'Acollida (que tenen un funcionament diferent dels CRAES).

I per últim, penso que seria interessant poder fer el taller amb el màxim de membres de l'equip educatiu del centre, a poder ser a l'equip complet. D'aquesta manera es





pot aconseguir més homogeneïtzació de coneixements, tècniques i maneres de fer que facilitaran la posada en pràctica de les tècniques i activitats. El fet que siguin només un grup de persones els que rebin la formació els dificultarà a l'hora de convèncer als altres o en els moments de treballar d'una manera o d'una altra.

En relació al marc teòric penso que és força complet i extens, no obstant, tal i com he comentat anteriorment, ampliaria els continguts amb les cinc competències emocionals i profunditzaria en el coneixement de les característiques i necessitats emocionals que plantegen els infants i professionals d'aquest àmbit.

Ara doncs, em queda fer créixer aquest projecte i donar-li més temps de vida. M'agradaria poder-lo oferir a altres centres de protecció infantil (ja estic en contacte amb un altre CRAE per a portar una versió reduïda d'aquest taller). En ser un projecte molt bàsic, he pensat també de poder fer els taller amb la gent del meu voltant. Molts dels meus amics i amigues senten curiositat per tot el que he estat aprenent aquest curs i hi veuen beneficis, per això, és possible que en faci una adaptació i els faci treballar una mica. I per si no en tingués prou, estic a punt d'iniciar un viatge a Sud Amèrica i he pensat en la possibilitat de traduir el projecte al castellà i oferir-lo voluntàriament a escoles i orfenats. Em caldrà per això, ampliar-lo per a englobar-hi les cinc competències.

Així doncs, m'emporto una molt bona experiència i aprenentatge gràcies a l'elaboració d'aquest treball. M'ha servit molt a nivell personal i professional, ajudant-me a créixer i obrint-me moltes portes i estic molt satisfeta de les experiències i vivències que he viscut durant tot el procés d'elaboració.





BIBLIOGRAFIA

- Arcas, M. i Segura, M. (2005). *Educar las emociones y los sentimientos. Introducción práctica al complejo mundo de los sentimientos*. Madrid: Narcea.
- Bach, E. i Darder, P. (2010). *Sedueix-te per seduir. Viure i educar les emocions*. Barcelona: Edicions 62.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis
- Bisquerra, R. (2010). *Educación emocional y bienestar*. (6a ed.). Madrid: Wolters Kluwer.
- Bisquerra, R. (coord) *et.al.* (2010). *La educación emocional en la práctica*. Barcelona: Horsori Editorial (I.C.E. Universitat de Barcelona)
- Bisquerra, R. (Coord). (2011). *Educación Emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée.
- Bravo, A. i del Valle, J. (2009). *Intervención socioeducativa en acogimiento residencial*. Cantabria: Colección de documentos técnicos. Gobierno de Cantabria. (paper)
- Cascón, P. (2000). ¿Qué es bueno saber sobre el conflicto?. *Cuadernos de pedagogía*. 287, 57-60.
- Concangla, M. i Soler, J. (2003). *Más allá de la Inteligencia Emocional. El arte de transformar positivamente las emociones*. Barcelona: Amat.
- Danti, F. (1999). *Vida i conflicte*. (document policopiado)
- Elvira, L (Coord). (2011). *Salud Mental en Acogimiento Residencial. Guía para prevención y intervención en hogares y centros de protección de la Comunidad Autónoma de Extremadura*. Extremadura: Junta de Extremadura. Consejería de Sanidad y Dependencia.





- Filella, G. i Granado, O. (2012). *Regulación de la ira para prevenir la violencia*. Apunts del Màster en Educació Emocional i Benestar (Document policopiado).
- Gardner, H. (1995). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.
- Generalitat de Catalunya (2005). PERFIL PROFESSIONAL. EDUCADOR/A SOCIAL DELS SERVEIS SOCIALS DE CENTRES RESIDENCIALS D'ACCIÓ EDUCATIVA I DE CENTRES D'ACOLLIMENT PER A INFANTS I ADOLESCENTS. Aprovat 14 oct.2005 pel Comitè d'experts en formació de recursos humans en l'àmbit dels serveis socials. Barcelona: Generalitat de Catalunya. Departament d'Acció Social i Ciutadania.
- Generalitat de Catalunya (2010). LLEI 14/2010 DELS DRETS I LES OPORTUNITATS EN LA INFÀNCIA I L'ADOLESCÈNCIA. Decret 202/2009 dels òrgans de participació i de coordinació del Sistema Català de Serveis Socials. Barcelona: Quaderns de legislació; 90.
- Güell Barceló, M. I Muñoz Redon, J. (1998). *Desconex-te a tu mateix. Programa d'alfabetització emocional*. Barcelona: Edicions 62.
- Guénard, T. (2010). *Más fuerte que el odio. Cómo escapar de un destino fatal y convertirse en un hombre feliz a pesar de la desgracia*. (2a ed.). Barcelona: Gedisa.
- Henderson Grotberg, E. (2006). *La resiliencia en el mundo de hoy: Como superar la adversidad*. Barcelona: Gedisa.
- Ibarrola, B. (2008). *Cuentos para sentir 2. Educar los sentimientos*. (7a ed.). Madrid: SM.
- López Cassà, È. (2011). *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. (5a ed.). Madrid: Wolters Kluwer.





- Pérez Casajús, L. (2009). *Mediación y resolución de conflictos. Programación. Guía didáctica*. Pamplona: Gobierno de Navarra. Departamento de Educación.
- Prisma. Formació psicopedagògica (2010). Apunts del curs: MEDIACIÓ ESCOLAR . Girona: Prisma (Document policopiado).
- Prisma. Formació psicopedagògica (2010). Apunts del curs: TÈCNIC EN EDUCACIÓ EMOCIONAL. Girona: Prisma (Document policopiado) .
- Saint – Exupéry, A. (1999). *El petit príncep*. (3a ed.) Barcelona: Emecé.
- Salmurri, F. (2006). *Llibertat emocional*. (3a ed.). Barcelona: La magrana.
- Sroufe, A. (2000). *Desarrollo emocional. La organización de la vida emocional en los primeros años*. Mèxic: Oxford.
- Torrego, J.C. (2001). Modelos de regulación de la convivencia. *Cuadernos de pedagogía*. 304, 22-28
- Valles Arandiga, A. i Valles Tortosa, C. (2005). *Inteligencia emocional. Aplicaciones educativas*. Madrid: EOS. Gabinete de orientación psicológica.



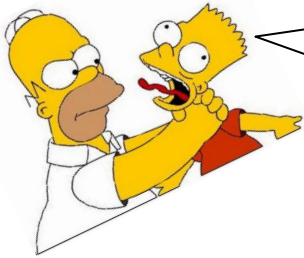


ANNEX





PRESENTACIÓ DEL TALLER



*Qualsevol pot enfadar-se, això és senzill.
Però enfadar-se amb la persona
adequada, en el grau exacte, en el
moment oportú, amb el propòsit just i
del mode correcte, això certament, no
resulta tant senzill.*

[Aristòtil]

*“És convenient regular les emocions quan la nostra
reacció primària, espontània o instintiva pot
provocar-nos conductes desmesurades i de les
quals pot derivar-se problemes en la nostra vida i en
les nostres relacions”*

[Bach i Darder (2002)]



Què és, què i com ho farem?

El “TALLER D'EDUCACIÓ EMOCIONAL” és un petit curs de formació per introduir-nos en el món emocional. Aprendre a entendre'ns a nosaltres mateixos i als altres des de les emocions, descobrir com escoltar des de l'emoció i conèixer com regular i gestionar les emocions per tal d'evitar conflictes i així millorar el nostre benestar personal i col·lectiu.





Treballar competències per a la vida com poden ser l'aprendre a conèixer i l'aprendre a ser.

Parlem de “TALLER” perquè té un format *dinàmic, didàctic i vivencial*. A partir d'activitats, jocs, reflexions, introspeccions, i moltes coses més, connectarem amb el nostre món emocional i amb el dels altres per aprendre a escoltar-lo i a comunicar-lo.

Per què l'educació emocional amb la infància en protecció?

L'educació emocional incideix en el desenvolupament de coneixements i competències sobre les emocions que permetran a la persona afrontar millor els reptes i les adversitats que ens presenta la vida, i així adquirir un millor benestar personal i social. Els professionals que treballen amb infants en protecció es troben sovint amb conductes hostils, violentes i complicades, o bé amb infants depressius o inhibits emocionalment degut a les males experiències que han viscut, infants amb trastorns emocionals o conductuals. Aquest taller permetrà a aquest col·lectiu realitzar un petit treball individual de coneixement i creixement personal acompanyat d'estratègies i materials per a treballar posteriorment l'educació emocional amb els infants.

L'educació emocional és una prevenció de caire inespecífic, sent una persona amb les competències emocionals desenvolupades més preparada per a la vida i menys vulnerable als comportaments de risc,





consum de drogues, violència, estrés, depressió, etc. **Sabem que la inseguretats i la por generen molt conflicte, per això, prendre'n consciència i saber regular-les porta a un major benestar.** Tots aquests coneixements si són aplicats a la vida quotidiana beneficien a la comunicació efectiva i afectiva, l'assertivitat, a la resolució constructiva de conflictes, a la presa de decisions, etc.

En el context que es viu en un Centre de protecció a la infància és un espai on les emocions hi són molt presents i on les situacions de conflicte són inevitables, per això, és important poder aprendre a **gestionar-les de forma positiva.** A més a més, tots sabem de la importància que prenen els vincles emocionals i relacionals en aquests contextos, podent ser decisius en el desenvolupament dels infants en protecció. Aquest infants sovint presenten dificultats per a gestionar les seves emocions, per això és important que es pugui incidir en el **desenvolupament emocional i integral.** És imprescindible però, que els educadors i educadores desenvolupin abans unes **habilitats emocionals** que els permetin comprendre i acompanyar posteriorment als infants en el seu desenvolupament.

És un taller on s'hi treballa personalment com a adult però també on s'aprenen **estratègies i activitats per a treballar l'educació emocional amb els infants compresos entre els 0 i els 12 anys,** sent les edats primerenques les més adients per a crear les bases emocionals i personals. A més, sabem que la majoria de programes, sobretot en la





infància en protecció, va destinada als joves o als infants a partir de sis anys.

Qui fa el taller? Per a qui va destinat?

El taller el du a terme la **Mariona Lobo**, diplomada en Educació Infantil per la UB, amb un Postgrau “d’Atenció Precoç. Detecció i Tractament” impartit pel centre ISEP, i actual **alumna del Màster en Educació Emocional i Benestar de la UB**. Sempre ha tingut un interès pels infants que es troben en protecció social, i per això ha centrat el seu projecte del màster amb aquest col·lectiu. Però en el món emocional té molt clar que cal primer un treball per part dels educadors i educadores que estableixen els vincles amb els infants, per aquest motiu el **taller el dedica als i les professionals que treballen amb infants en protecció**, per tal de permetre’ls aprofundir personalment el món emocional perquè després puguin aplicar-ho amb els i les petites.

A més a més, potser així aconseguix despertar *l’interès dels educadors i educadores cap al món de les emocions i sentiments*, i no és només això, treballant amb els adults es pot aconseguir una **continuitat** en el centre de la feina que començarem en aquest taller, una feina que podrà ser més personalitzada i individual, ja que qui millor que els i les professionals, que comparteixen el dia a dia amb els infants, els coneix tant bé emocionalment.





PROGRAMA DEL TALLER

El “taller emocional” va dirigit als educadors i educadores d'un centre d'Acolliment o CRAE amb infants compresos entre les edats de zero i dotze anys, i pretén permetre'ls tenir un primer contacte amb l'educació emocional. Per això la metodologia es basa en activitats i dinàmiques pràctiques i vivencials per tal de crear experiències emocionals, sempre partint dels coneixements previs dels educadors i educadores així com dels seus interessos i necessitats (personals i del centre).

El programa consta de tres blocs temàtics principals (consciència emocional, regulació emocional i competència social), cada un amb el seu grup d'activitats i material complementari. De cada bloc, es pretén treballar per al desenvolupament personal i emocional dels educadors i educadores així com pel dels infants del centre, per tant, consta d'activitats dirigides únicament als educadors/es i altres que seran eines i estratègies per tal que els professionals puguin desenvolupar-les amb els infants.

El tipus d'activitats pot anar des de tipus introspecció, relaxació i respiració, a dinàmiques de grups, simulacions, roles playing, discussions, jocs, reflexions, etc. Les activitats són principalment col·lectives, pràctiques i vivencials. Cada una consta de la posada en pràctica de l'activitat i la seva posterior reflexió.

Els continguts més teòrics es treballaran a partir de les reflexions de les activitats, exposicions dels conceptes més importants i a través de la lectura personal d'un petit





dossier que obtindran els participants a mesura que vagi avançant el taller, que constarà de la teoria treballada.

El taller consta de **dotze hores presencials** (si és necessari i possible se'n farien més), l'organització de les sessions es pactarà en funció de la disponibilitat horària dels i les professionals del centre així com la del formador/a.

Els **tres blocs principals** que es treballaran en aquest taller es basen en tres de les cinc competències emocionals: **la consciència emocional, la regulació emocional i la competència social**. La principal competència a treballar és la regulació emocional per a la prevenció de la violència, ja que els centres de protecció infantil són espais on la regulació d'aquestes emocions prenen una gran importància.

De cada bloc o competència se'n treballen uns objectius i continguts que es presenten a continuació:

Consciència emocional: En aquest bloc es pretén ampliar el vocabulari emocional dels educadors i educadores; potenciar l'expressió dels sentiments i emocions (llenguatge verbal, no verbal i para verbal); aprofundir en el reconeixement i comprensió dels sentiments i emocions en nosaltres mateixos/es i en els altres; prendre consciència de la diferència entre què penso, què sento i com actuo i conèixer activitats, dinàmiques i rutines que permeten treballar la consciència emocional amb els infants en situació de protecció.

Els *continguts* d'aquest bloc inclouen el coneixement del concepte d'emoció, els seus components, els diferents tipus i classes d'emocions i les funcions i la comunicació de les emocions. També consta del treball sobre la consciència emocional en els infants,





coneixent activitats, dinàmiques i tècniques per a ajudar-los a desenvolupar aquesta competència emocional.

Regulació emocional o gestió de les emocions: En aquest bloc, es pretén que els educadors i educadores reflexionin sobre la necessitat de regular les emocions, treballin la gestió i canalització de les seves emocions, prenguin consciència i potenciïn la prevenció dels efectes perjudicials de les emocions desagradables, reconeguin les pròpies estratègies personals de regulació emocional per poder ampliar el coneixement amb altres estratègies. Es potenciarà l'habilitat per generar i autogenerar-se emocions positives així com l'autoconeixement per a la regulació de la impulsivitat. A més a més, es tractarà que els i les professionals coneguin material, activitats, dinàmiques i rutines que permeten treballar la regulació emocional amb els infants en situació de protecció.

Quan als *continguts* d'aquest bloc s'hi inclouen: la relació entre emoció, cognició i conducta o comportament; la importància de la regulació emocional, sobretot en l'àmbit de protecció de la infància; la comunicació i diàleg, treballant l'assertivitat i l'escolta activa; les estratègies de regulació emocional i la regulació emocional en els infants coneixent activitats, estratègies i dinàmiques per a potenciar el desenvolupament de la regulació emocional en els infants.

Competència social: En aquest bloc es pretén potenciar l'ús de l'empatia com a eina per a la resolució de conflictes; reflexionar i treballar en la resolució de conflictes entre adults, entre infants i adults, i entre infants; treballar en l'expressió de les pròpies queixes sense que aquestes generin un nou conflicte; reflexionar sobre la importància del saber donar i rebre compliments; potenciar la comunicació afectiva per demanar i rebre disculpes; ampliar el coneixement dels límits per aprendre a saber dir no i encarar el no dels altres; potenciar i millorar la comunicació i el diàleg a través de l'escolta activa i la resposta assertiva; així com conèixer material, activitats,





dinàmiques i rutines que permeten treballar la competència social amb els infants en situació de protecció.

Els *continguts* que es volen treballar en aquest bloc es centren en el treball de les habilitats socials (l'empatia, el respecte, la cooperació, l'altruisme, etc.), la comunicació afectiva, receptiva i expressiva, la prevenció i resolució de conflictes, l'escolta activa i la resposta assertiva, i la competència social en els infants (coneixent estratègies, activitats i dinàmiques per a potenciar el desenvolupament de la competència social en els infants.)

Tot i ser un taller molt pràctic, durant les sessions no hi haurà contacte amb els infants, per això, es fa una **proposta pràctica** per tal de poder treballar i vivenciar algunes activitats i dinàmiques conjuntament amb els infants del centre. Per una banda les reflexions de les activitats i dinàmiques del taller se les conduirà cap a un compromís personal i individual que els i les participants del taller podran dur a terme al dia a dia amb els infants i companys d'equip professional en la convivència al centre. A l'inici de cada sessió es procurarà donar un espai per a reflexionar i comentar la posada en pràctica d'aquests canvis i compromisos individuals. Per altra banda, al llarg del taller es coneixeran activitats, dinàmiques i rutines per a dur a terme amb els infants col·lectivament. Per això pren importància la posada en pràctica dels coneixements adquirits per part dels educadors i educadores davant dels infants del seu centre, duent a terme ells mateixos una sessió d'educació emocional als seus infants. En el taller es donarà un espai per tal que els educadors i educadores puguin debatre, organitzar i planificar una sessió. Un cop duta a terme, s'inclourà dins el taller l'autoavaluació i la reflexió d'aquesta sessió.





L'avaluació ha de ser una eina que permetrà determinar l'assoliment dels objectius, tenint com a última finalitat la millora del taller.

Per tal **d'avaluar l'assoliment dels objectius i continguts dels participants** el formador/a realitzarà una avaluació continuada i qualitativa durant la realització del taller mitjançant una reflexió final de cada sessió i activitat, per a poder adequar el taller al ritme, necessitats i interessos dels participants.

Els **educadors i educadores** realitzaran una **autoavaluació** dels coneixements, habilitats i actituds que vagin aprenent i interioritzant durant el taller, a partir de: les reflexions i aportacions en les sessions de classe, la posada en pràctica i presa de consciència d'allò après en les sessions en el dia a dia al centre, la possibilitat de redactar un diari personal i a partir de la reflexió personal i col·lectiva final del taller.

També **avaluaran** les actituds, aptituds, coneixements, eines i disposició del **formador/a del taller** a partir d'un qüestionari final i d'una avaluació continuada durant les sessions (mitjançant una comunicació de crítica reflexiva i constructiva, i a partir del feedback constant).





FITXES DE LES ACTIVITATS

A continuació es presenta un recull d'activitats possibles per dur a terme durant el Taller Emocional. En el programa i posada en pràctica d'aquest taller no es duen a terme totes les activitats explicades aquí ja que no es disposava de temps suficient. Tot i així, s'ha decidit presentar-les per a futurs projectes o modificacions d'aquest.

Per tal de tenir les activitats ordenades, s'han classificat segons la competència que es creu que més es treballa en cada activitat i, per tal de simplificar el nom de les competències, s'utilitzen les sigles corresponents:

- Consciència Emocional → C.E
- Regulació Emocional → R.E
- Competència Social → C.S

A més a més, cada activitat correspon a una numeració i a una lletra, de manera que les activitats de consciència emocional tenen una numeració pròpia i van acompanyades de la lletra "c" (per exemple, 1c), les activitats de regulació emocional s'acompanyen de la lletra "r" (3r), i les de competència social de la lletra "s" (7s).

Les activitats que s'han realitzat durant el Taller d'Educació Emocional en el CRAE Sant Medir són aquelles en què el títol de l'activitat està en majúscules. Les que tenen el títol en minúscules són les que es podrien fer però que en aquest taller no s'han dut a terme.





ACTIVITATS DE CONSCIÈNCIA EMOCIONAL

1c. PARELLES EMOCIONALS (*)	
Objectius	<ul style="list-style-type: none">- Ampliar el vocabulari emocional dels educadors i educadores- Potenciar l'expressió dels sentiments i emocions (llenguatge verbal, no verbal i para verbal)
Continguts	Comunicació de les emocions
Descripció	<p>Es reparteix a cada participant una tarja on hi posa el nom d'una emoció (cada emoció estarà escrita en dues targes, de manera que hi haurà dues persones que tindran la mateixa emoció). Els participants aniran movent-se lliurement per l'espai i sense comunicació verbal, només a partir de l'expressió corporal i facial han d'expressar l'emoció que els ha tocat i tractar de trobar la seva parella.</p> <p>Un cop trobades totes les parelles es pregunta a cadascú com s'ha sentit representant aquella emoció, si li ha sigut fàcil o no trobar la seva parella, com l'han trobada, què han observat a l'altre per a descobrir quina emoció representava, què han fet per a expressar l'emoció que els tocava representar, etc.</p> <p>D'aquesta manera es potencia el coneixement de l'expressió emocional, tant el d'un mateix com l'expressió i reconeixement de les emocions en els altres.</p>
Material	Targes
Temporalització	5 Min

2c. EXPRESSEM-NOS AMB ELS 4 NIVELLS (*)	
Objectius	<ul style="list-style-type: none">- Conèixer material, activitats, dinàmiques i rutines que permeten treballar la consciència emocional amb els infants.- Potenciar l'expressió dels sentiments i emocions (llenguatge verbal, no verbal i para verbal)- Aprofundir en el reconeixement i comprensió dels sentiments i emocions en nosaltres mateixos/es i en els altres





Continguts	<ul style="list-style-type: none"> - La consciència emocional en els infants (activitats, dinàmiques i tècniques) - Comunicació de les emocions (comunicació verbal, no verbal i para verbal)
Descripció	<p>Es disposa el grup per parelles, una davant de l'altre. De manera alternada, una de les dues persones ha de fer de mirall de l'altre i imitar-la. La persona que expressa una emoció ho farà en funció dels diferents nivells d'expressió emocional.</p> <p style="padding-left: 40px;">1r nivell: cap (facial) 2n nivell: cap + tronc 3r nivell: tot el cos - desplaçament 4rt nivell: tot el cos + desplaçament</p>
Material	Targetes amb emocions diferents
Temporalització	15 – 20 min

(*) L'activitat 1a i 2a es poden realitzar conjuntament, donant una tarja amb una emoció diferent a cada participant per a cada nivell (de l'activitat 2a). La diferència és que fins al 4rt nivell no poden moure's, per tant, el grup s'ha de posar en rotllana i mirar de trobar la seva parella des del seu lloc.

3c. Mímica emocional	
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Potenciar l'expressió dels sentiments i emocions (llenguatge verbal, no verbal i para verbal) - Aprofundir en el reconeixement i comprensió dels sentiments i emocions en nosaltres mateixos/es i en els altres
Continguts	Comunicació de les emocions (comunicació verbal, no verbal i para verbal)
Descripció	<p>El joc consisteix en que una persona es posiciona davant el grup (de manera que la pugui veure tothom) i ha de tractar expressar amb mímica una emoció o sentiment. La resta del grup ha de procurar endevinar-ho. La persona que ho endevina, passa a ser la següent que fa mímica.</p> <p>Es pot presentar el joc de dues maneres, en funció del que es</p>





	<p>demani que es representi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Presentació d'un mateix, de qualitats o característiques personals. 2.- Expressió d'emocions (si s'ha realitzat anteriorment l'activitat 2a, es pot demanar que triïn un dels 4 nivells d'expressió, aleshores la resta del grup cal que endevini l'emoció i el nivell).
Material	No es necessita cap material
Temporalització	15 min (que surti una vegada cadascú com a mínim, si tothom vol, no es pot obligar a ningú a sortir a representar).

4c. COM ESTÀS? COM EM SENTO?	
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Potenciar l'expressió dels sentiments i emocions (llenguatge verbal, no verbal i para verbal) - Conèixer material, activitats, dinàmiques i rutines que permeten treballar la consciència emocional amb els infants.
Continguts	<ul style="list-style-type: none"> - Comunicació de les emocions (comunicació verbal, no verbal i para verbal) - La consciència emocional en els infants
Descripció	<p>Es disposa el grup en rotllana. La persona que dinamitza el grup comença amb una bola de fil a les mans, i agafant-ne la punta respon a les preguntes següents:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Com estic? - Com em sento? - Per què? <p>Un cop respostes les preguntes passa la bola de fil a qualsevol persona de la rotllana, demanant-li i preguntant-li com està, com se sent i per què.</p> <p>La persona un cop respon, aguanta amb els dits el fil i passa la bola a una altra persona, i li fa les tres preguntes.</p> <p>Es tracta que la bola de fil arribi a tothom de forma desordenada, de manera que es creï entre tot el grup una xarxa interconectada de fil.</p> <p>Reflexió: Les emocions i estats d'ànim de tothom es relacionen</p>





	entre sí (com ho està el fil formant una xarxa) i tenen influències, és important poder conèixer com se sent la gent del meu voltant i poder expressar com em sento jo per poder entendre'ns millor entre tots i totes.
Material	Fil llarg
Temporalització	5 – 10 minuts <i>(És una activitat que es pot fer a l'inici de cada sessió.)</i>

5c. CONTES EMOCIONALS	
Objectius	Conèixer material, activitats, dinàmiques i rutines que permeten treballar la consciència emocional amb els infants.
Continguts	La consciència emocional en els infants
Descripció	Lectura d'algun conte emocional (un de cada àrea si és possible) Exposició de llibres, contes i material literari emocional. <i>En aquest projecte, a més a més de presentar material es va fer la lectura d'un conte (relacionat amb les emocions) per a adults.</i>
Material	Contes, llibres, vídeos, etc.
Temporalització	15 min.

6c. BINGO EMOCIONAL	
Objectius	Ampliar el vocabulari emocional dels educadors i educadores.
Continguts	Les emocions (classes d'emocions i funcions de les emocions)
Descripció	El joc consisteix en repartir un cartró com els del bingo, però enlloc de números amb noms d'emocions. La persona dinamitzadora del joc té una bossa amb paperets amb els noms de totes les emocions que surten en els cartons i els va traient un per un anomenant-los. Es pot demanar que, en sortir una emoció, el grup intenti definir-la i classificar-la. Així com reflexiona sobre la necessitat o no de l'emoció, les situacions o exemples de quant sentim aquesta emoció, etc.
Material	- Cartrons del bingo





	<ul style="list-style-type: none"> - Mongetes o fitxes pel Bingo - Pissarra per fer la classificació
Temporalització	30 Min

7c. CONSCIÈNCIA EMOCIONAL: LES EMOCIONS	
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Potenciar l'expressió dels sentiments i emocions (llenguatge verbal, no verbal i para verbal). - Aprofundir en el reconeixement i comprensió dels sentiments i emocions en nosaltres mateixos/es i en els altres. - Prendre consciència de la diferència entre què penso, què sento i com actuo.
Continguts	Les emocions (concepte, components, classes, funcions)
Descripció	<p><u>1a part:</u></p> <p>Es passa al grup la visualització d'un vídeo on es puguin observar diferents emocions i que el vídeo les provoqui també als espectadors/es. Es demana als membres del grup que intentin posar-se al lloc dels personatges per interpretar què senten, quines emocions experimenten, com ho expressen. També se'ls demana que s'escoltin a ells mateixos (què pensen, què senten, com reacciona el seu cos, etc.)</p> <p>(El vídeo pot ser un fragment d'una pel·lícula o de vàries. En aquest cas s'ha seleccionat un fragment de la pel·lícula "Voces inocentes" de la Guerra del Salvador)</p> <p><u>2a part:</u></p> <p>Es disposa el grup en rotllana. El dinamitzador o dinamitzadora del grup té una pilota que anirà passant als diferents membres del grup mentre els fa les preguntes següents:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Què penses que és una emoció? - Quines emocions coneixes? I què sents quan l'experimentes? - En quin moment creus que et sorgeix una emoció? Qui o què t'ho pot provocar?





	<ul style="list-style-type: none"> - De què et serveix sentir-la? I la reacció del cos t'ajuda? - Com sabem què pot sentir una altra persona? - Com creus que expresses tu les teves emocions? - Quins pensaments et passen pel cap quant sents una emoció concreta? <p>(si la persona no vol respondre o no sap la resposta, no se la pot obligar, simplement es dona la opció a passar la pilota a una altra persona que pot presentar-se coma voluntària per respondre o no). Un cop respostes les preguntes i feta una mica de reflexió, s'explica la teoria de les emocions (què és una emoció, els components emocionals, l'esquema de l'experiència emocional, etc.)</p>
Material	Una pilota, vídeo, projector, presentació PowerPoint amb la teoria de les emocions.
Temporalització	45 Min

8c. La clínica de la vida	
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Aprofundir en el reconeixement i comprensió dels sentiments i emocions en nosaltres mateixos/es i en els altres. - Reflexionar sobre la importància de viure i gaudir de la vida.
Continguts	- Les emocions (funcions de les emocions)
Descripció	Projecció de la presentació PowerPoint de "La clínica de la vida" Es pot presentar la projecció com a regal final d'una sessió.
Material	Ordinador i projector
Temporalització	5 min

9c. UN SOMRIURE. GANDHI	
Objectius	<p>C.E → Potenciar l'expressió dels sentiments i emocions (llenguatge verbal, no verbal i para verbal)</p> <p>R.E → Potenciar l'habilitat per generar i autogenerar-se emocions</p>





	<p>positives</p> <p>C.S → Reflexionar sobre la importància del saber donar i rebre compliments</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desitjar un bon dia al grup del taller amb un petit regal. - Mostrar la importància dels petits gestos per potenciar les emocions positives als altres.
Continguts	<p>C.E →</p> <ul style="list-style-type: none"> - Funcions de les emocions - Comunicació de les emocions (comunicació verbal, no verbal i para verbal) <p>C.S →</p> <ul style="list-style-type: none"> - Habilitats socials (empatia, respecte, cooperació, altruisme, etc.) - Comunicació afectiva, receptiva i expressiva
Descripció	<p>Visualització d'una Presentació PowerPoint amb un seguit d'imatges de gent somrient, amb música alegre i com a final, la poesia de gandhi de "la sonrisa".</p> <p>A continuació es rellegeix el poema de Gandhi i s'obre un debat sobre la necessitat del somriure, què ens aporta, com ens sentim, si somriem sovint, la importància de somriure, el contagi emocional, etc.</p> <p>Com a conclusió final de la necessitat de riure sense motiu, els beneficis del somriure, i la força del contagi emocional, es passa la visualització del vídeo "<i>Bodhisattava in metro HQ</i>"</p> <p>http://www.youtube.com/watch?v=NVVoVmDhXjI4&list=FLXRQ3Id3cARZxob1JJaTPWw&index=1&feature=plpp_video</p>
Material	<ul style="list-style-type: none"> - El poema (si hi ha possibilitat de fotocopiar-lo per tal que cada membre del grup tingui una còpia millor). - Presentació ppt - Vídeo - Projector i ordinador
Temporalització	20 min





10c. Tabú	
Objectius	Ampliar el vocabulari emocional dels educadors i educadores
Continguts	Les emocions: Classes d'emocions
Descripció	<p>El joc consisteix en jugar al Tabú emocional. Es disposa el grup en semicercle i un voluntari o voluntària surt davant amb una de les targetes del joc. En cada targeta hi surt el nom d'un sentiment o emoció, i alguns sinònims. El voluntari/ària haurà de definir la paraula sense nombrar-la, i la resta del grup haurà d'endevinar de quina emoció es tracta. Com a últim recurs, pot utilitzar els sinònims.</p> <p>Quan una persona del grup endevina quina és l'emoció, surt a definir-ne una altra i així successivament.</p> <p>Si algú no vol sortir davant el grup no se'l pot obligar. Es demana algun altre voluntari o voluntària.</p> <p>Si es fa amb nens i/o adolescents, a les targetes s'hi pot afegir la definició de l'emoció.</p>
Material	Targetes del Tabú Emocional
Temporalització	20 min (depenent del nombre de participants i de la motivació del grup)

11c. Lectura "los dos amigos"	
Objectius	Aprofundir en el reconeixement i comprensió dels sentiments i emocions en nosaltres mateixos/es i en els altres.
Continguts	<ul style="list-style-type: none"> - Classes d'emocions - Comunicació de les emocions (comunicació verbal, no verbal i para verbal)
Descripció	Es reparteix a cadascú les fotocòpies amb el text de " <i>Los dos amigos</i> ". Es demana als membres del grup que llegeixin individualment, en silenci, cadascú al seu ritme, i que en acabar escriguin en un full el següent:





	<ul style="list-style-type: none"> - M'ha agradat la lectura? Per què? - La seqüència d'emocions que hagi experimentat - Quins moments t'han sorprès? - Has sentit patiment? Quan? - Quina és l'emoció principal de la lectura? <p>Quan tothom ha acabat, es posa en comú i sobre un espai de reflexió.</p>
Material	El text (un per a cada un)
Temporalització	15-20 min

12c. Passapalabra	
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Ampliar el vocabulari emocional dels educadors i educadores. - Conèixer activitats, dinàmiques i rutines que permeten treballar la consciència emocional amb els infants en situació.
Continguts	Les emocions: classes d'emocions
Descripció	<p>Es divideix el grup en petits grups de 2 o 3 persones. I es disposen asseguts (per grups) davant la pissarra o cartolina on hi ha un cercle amb les lletres alfabètiques (no és necessari que hi siguin totes).</p> <p>Per cada lletra que hi ha representada a la pissarra, el dinamitzador/a té la definició d'una emoció que comença per aquella lletra. Començant per la primera lletra, el dinamitzador/a llegeix la definició de l'emoció li correspon, i el grup que abans sàpiga a quina emoció correspon aixeca la mà. Si l'encerta, es queda la lletra i té un punt, si no l'encerta, dona l'oportunitat a altres grups a dir-la. Si ningú la sap, es passa a la següent lletra.</p> <p>Tot el grup té un minut per a endevinar l'emoció, si ningú la diu, es passa directament a la següent.</p> <p>El joc s'acaba quan, entre tots, aconseguen trobar totes les definicions, i guanya el grup que hagi encertat més lletres, i per tant, tingui més punts.</p>
Material	Cartolina amb les inicials de les emocions / pissarra amb retoladors Full amb les definicions de totes les emocions que tenen la inicial representada.
Temporalització	20 min.





13c. Dòmino emocional	
Objectius	<ul style="list-style-type: none">- Ampliar el vocabulari emocional dels educadors i educadores- Conèixer activitats, dinàmiques i rutines que permeten treballar la consciència emocional amb els infants en situació
Continguts	Les emocions
Descripció	És el mateix joc del dòmino però les fitxes són diferents i s'han d'ajuntar segons el nom de l'emoció i la seva definició.
Material	Dòmino emocional
Temporalització	20 min.





ACTIVITATS DE REGULACIÓ EMOCIONAL

1r. Vídeo "xuxes" (estudi capacitat d'espera dels infants)	
Objectius	Reflexionar sobre la necessitat de regular les emocions
Continguts	Relació emoció – cognició – conducta (importància de la regulació emocional)
Descripció	<p>Visualització del vídeo de l'estudi del psicòleg Walter Mischel on pretén demostrar que el nivell de control dels impulsos dels infants en edat preescolar podia ser premonitori del caràcter i de la manera de ser de les persones en la seva edat adulta. En aquest vídeo es veuen diferents infants asseguts davant una taula amb un dolç. L'adult que li presenta li diu que pot menjar-se'l, però que si s'espera en rebrà un segon. Durant el vídeo s'observa les diferents capacitats d'espera dels infants així com les estratègies que utilitzen alguns per a superar l'impuls de menjar.</p> <p>Un cop visualitzat el vídeo se'n farà el comentari i reflexió. Demanant que comentin les estratègies de regulació que han observat, què han sentit i pensat durant el vídeo, i s'iniciarà un debat de la necessitat d'ajudar l'infant a autoregular-se (acompanyat dels resultats de l'estudi).</p>
Material	<p>Projector i ordinador</p> <p>http://www.youtube.com/watch?v=KHR5vuU85Lc&feature=related</p>
Temporalització	15 min.

2r. MÁS FUERTE QUE EL ODIO	
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexionar sobre la necessitat de regular les emocions. - Prendre consciència i potenciar la prevenció dels efectes perjudicials de les emocions desagradables. - Reflexionar sobre la importància dels vincles establerts en un CRAE.





Continguts	Justificació de l'Educació Emocional als centres d'acollida o CRAE
Descripció	<p>Lectura de diferents fragments del llibre “Más fuerte que el odio”, en què l'autor expressa detalladament i molt expressivament els seus sentiments i emocions, sobretot en moments d'angoixa, por, ràbia i odi. Es pretén demostrar que la mala gestió o regulació de les emocions desagradables pot portar a actituds perjudicials i violentes, i que l'ajuda en aquest sentit pot beneficiar a aquells infants que han patit situacions de maltractament i/o violència.</p> <p>Els fragments que es llegeixen a principis de la sessió són els següents:</p> <p>p. 17 → <i>No me abraza, no me dice “hasta luego”. [...]</i> <i>...Una espalda que se aleja y una grandes botas blancas. Alguien que se va.</i></p> <p>p.26 → <i>Después, estando en el suelo, me agarra por la camisa... [...]</i> <i>...Después ha apagado la luz.</i></p> <p>p.38 → <i>Si no quiero morir o volver-me loco, tengo que endurecerme.</i></p> <p>p. 67 → <i>una noche el agua me llega al cuello. [...]</i> <i>... devorado por las ganas de destruir esa chusma que me espanta y me asquea.</i></p> <p>p. 76 → <i>El odio se hincha en mi interior, estalla, explota. [...]</i> <i>...Disfruto con la violencia, gozo con la venganza. ¡Qué arrebató!</i></p> <p>p.107 → <i>Bastante me han dicho ya que soy una “mala simiente”... [...]</i> <i>...escardar a menudo, y respetar los tempos.</i></p> <p>p. 159 → <i>En mi interior ruge un monstruo de violencia... [...]</i> <i>... Compenso a base de golpes el afecto que no recibo.</i></p> <p>p. 167 → <i>Pero el boxeo no es suficiente para drenar toda mi violencia. [...]</i> <i>... me resulta difícil contener la cólera.</i></p> <p>En acabar la sessió, es poden llegir altres fragments del final del llibre per demostrar que gràcies a certes relacions d'amor i acceptació que el protagonista estableix amb algunes persones, tota aquesta violència, por, soledat i tristesa que sent és reparada, de manera que és capaç de sentir-se estimat i d'estimar, canviant</p>





	<p>els seus actes violents per actes d'amor i respecte.</p> <p>Els fragments que poden ser llegit són els següents:</p> <p>p. 180 - 181 → <i>No siempre resulta fácil, me dice Jean-Marie... [...]</i> <i>... Mi vida es tan trepidante que no tengo tiempo de plantarme grandes cuestiones filosóficas.</i></p> <p>p. 185 → <i>Jean-Marie me hace pasar. [...]</i> <i>...Por primera vez en mi vida me encuentro de rodillas en mi corazón.</i></p> <p>p.201 – 202 → <i>Estos encuentros trastornan mi corazón. [...]</i> <i>... me coloca en el corazón un gotero de amor que empieza a transformarme.</i></p> <p>p. 203 – 204 → <i>Es imposible reconstruir mi vida... [...]</i> <i>... Y acaba de empezar.</i></p> <p>p.204 → <i>De él recibo tres tesoros: la acogida incondicional, el perdón y la esperanza.</i></p> <p>p. 205 → <i>Sólo los actos pueden invertir el engranaje de la violencia. [...]</i> <i>... Y no desesperarás.</i></p> <p>p. 207 → <i>En el momento de irme, me dice que me quiere... [...]</i> <i>... Es la poción mágica contra la violencia, contra la ira, contra la rebelión.</i></p> <p>p. 208 → <i>Me doy cuenta de que cuanto más lucho... [...]</i> <i>... Ése va a ser mi gran combate.</i></p> <p>p. 218 – 219 → <i>La noche del nueve de agosto,... [...]</i> <i>... Da paso a un gran vacío.</i></p> <p>p. 220 – 221 → <i>Frédéric ha comprendido lo esencial... [...]</i> <i>... De ahora en adelante, para mi comienza un combate que jamás podré ganar.</i></p> <p>p. 224 → <i>Amar no es solamente decirle al otro que es guapo,... [...]</i> <i>... Todas esas personas tienen derecho a cambiar.</i></p>
Material	<p>El llibre:</p> <p>Guénard, T. (2010). <i>Más fuerte que el odio. Cómo escapar de un destino fatal y convertirse en un hombre feliz a pesar de la desgracia.</i> (2a ed.). Barcelona: Gedisa.</p>





Temporalització	20 minuts (10.min. a l'inici de la sessió i 10.min. al final)
3r. LA TÈCNICA DEL NEMO	
Objectius	<p>R.E →</p> <ul style="list-style-type: none"> - Treballar la gestió i canalització de les emocions - Prendre consciència i potenciar la prevenció dels efectes perjudicials de les emocions desagradables. - Afavorir l' autoconeixement per a la regulació de la impulsivitat. - Prendre consciència les pròpies estratègies personals de regulació emocional per tal d'ampliar el coneixement amb altres estratègies - Conèixer material, activitat, dinàmiques i rutines que permeten treballar la Regulació Emocional amb els infants. <p>C.E → Aprofundir en el reconeixement i comprensió dels sentiments i emocions en nosaltres mateixos/es i en els altres.</p> <p>C.S →</p> <ul style="list-style-type: none"> - Treballar l'expressió de les pròpies queixes sense generar un nou conflicte. - Potenciar la comunicació afectiva per demanar i rebre disculpes. - Potenciar i millorar la comunicació i el diàleg a través de l'escolta activa i la resposta assertiva. - Conèixer material, activitats, dinàmiques i rutines que permeten treballar la competència social amb els infants en situació de protecció.
Continguts	<p>R.E →</p> <ul style="list-style-type: none"> - Relació emoció – cognició – conducta - Comunicació i diàleg - La regulació emocional (adults i infants) <p>C.E →</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comunicació de les emocions - Consciència emocional en els infants <p>C.S →</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comunicació afectiva, receptiva i expressiva





	<ul style="list-style-type: none"> - Prevenció i resolució de conflictes - Escolta activa i resposta assertiva - La competència social en els infants (activitats, dinàmiques i tècniques)
Descripció	<p><u>1a part:</u></p> <p>Es divideix el grup en petits grups de 3 o 4 membres cada un (dependent del nombre de participants).</p> <p>Es demana a tot el grup que triïn un conflicte a treballar. Cada grup ha de trobar-hi una possible solució o desenllaç de la situació (que és la mateixa per a tots els grups) i preparar-ne la representació.</p> <p>Un cop tots els grups han representat la seva solució al problema plantejat s'inicia una reflexió i debat sobre la diversitat de solucions que pot tenir un mateix problema o conflicte, entenent que hi ha diferents reaccions davant d'una mateixa situació.</p> <p><i>En aquest Taller només es va dur a terme la segona part de l'activitat, presentada com a tècnica d'assertivitat.</i></p> <p><u>2a part:</u></p> <p>Com a una possible solució que es pot ensenyar als infants per a solucionar els seus petits conflictes de manera assertiva i comunicativa sense haver de generar un nou conflicte, es presenta a tot el grup l'estratègia del NEMO.</p>
Material	Espai suficient per a poder fer les representacions
Temporalització	30 Minuts

4r. LA TORTUGA I EL SEMÀFOR	
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Conèixer material, activitats, dinàmiques i rutines que permeten treballar la regulació emocional amb els infants. - Treballar la gestió i canalització de les emocions. - Prendre consciència i potenciar la prevenció dels efectes perjudicials de les emocions desagradables. - Afavorir l'autoconeixement per a la regulació de la impulsivitat.
Continguts	- La regulació emocional amb els infants





	<ul style="list-style-type: none"> - Relació entre emoció – cognició – conducta (o comportament). - Importància de la regulació emocional - Estratègies de regulació emocional
Descripció	<p>En primer lloc s'explica al grup el conte la tortuga i l'activitat del semàfor. Posteriorment, s'explica com es pot utilitzar i presentar l'estratègia del conte de la tortuga o l'activitat del semàfor, i finalment se'n fa una reflexió utilitzant algunes d'aquestes preguntes:</p> <p>Podem utilitzar-ho també nosaltres? Què fem quan ens posem nervioses, ens espantem o qualsevol cosa? Quina és la nostra reacció? Ens pot anar bé pensar en la tortuga i/o amb el semàfor? Què ens agradaria millorar de nosaltres mateixes en relació a la regulació emocional? Amb què puc comprometre'm?</p>
Material	<p>El conte (il·lustracions i si pot ser un titella millor)</p> <p>El semàfor</p>
Temporalització	15 – 20 min

5r. LA SILUETA HUMANA	
Objectius	Potenciar l'habilitat per generar emocions positives als altres.
Continguts	Estratègies de regulació
Descripció	<p>Es divideix el grup de participant en petits grups de 4 persones. Cada grup es distribueix al voltant d'una taula de manera que tothom arribi al centre.</p> <p>En primer lloc se'ls demana que dibuixin la silueta d'una persona humana (sense massa detalls). Quan tots els grups la tinguin feta, cal que cada membre del grup disposi d'un estri per escriure i que es posicionin davant d'una part del cos de la figura (si pot ser, que es distribueixin en creu).</p> <p>L'activitat consisteix en que durant un minut, cada membre del grup haurà d'escriure damunt la part del cos que ha triat, totes aquelles coses que es poden fer amb aquella part del cos per a generar benestar a altres persones o a nosaltres mateixos. Passat el primer minut, el dinamitzador o dinamitzadora dona una senyal i cada membre del grup ha de girar cap a la dreta i triar una altra part del cos. Es repeteix el mateix procediment (escriure tot allò que es</p>





	<p>pot fer per produir benestar). I així successivament fins a quatre vegades.</p> <p>Per acabar, es fa la reflexió final de l'activitat, demanant que comparteixin com s'han sentit, si els ha costat o no trobar coses, si les fan sovint o no, si creuen que aquesta activitat els ha ajudat adonar-se'n de la gran quantitat de coses que podem fer pels altres i per nosaltres mateixos, etc.</p>
Material	<p>Fulls</p> <p>Bolígrafs</p> <p>Taules (si no n'hi ha prou es pot fer a terra)</p>
Temporalització	15 In

6r. ESTRATÈGIES DE REGULACIÓ EMOCIONAL	
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Prendre consciència les pròpies estratègies personals de regulació emocional per tal d'ampliar el coneixement amb altres estratègies - Reflexionar sobre la necessitat de regular les emocions. - Treballar la gestió i canalització de les emocions. - Prendre consciència i potenciar la prevenció dels efectes perjudicials de les emocions desagradables. - Afavorir l' autoconeixement per a la regulació de la impulsivitat.
Continguts	<ul style="list-style-type: none"> - Relació entre emoció – cognició – conducta (o comportament). Importància de la regulació emocional - Estratègies de regulació emocional
Descripció	<p>Visualització d'un vídeo que consisteix en diferents fragments de pel·lícules en què els personatges haurien d'aplicar (ho ja ho fan) alguna estratègia de regulació emocional per tal d'evitar la conducta que tenen o bé per a poder-se sentir millor.</p> <p>Els i les participants del taller han de deixar-se i reflexionar sobre com actuarien ells o elles i quines estratègies utilitzen per evitar conductes disruptives o per a millorar el seu estat emocional i el benestar.</p> <p>Un cop visualitzar el vídeo es demana al grup que comentin totes aquelles estratègies que els han passat pel cap i que expliquin</p>





	també quines utilitzen o utilitzarien. A partir del que vagin aportant es van presentant i explicant les diferents estratègies de regulació emocional que existeixen.
Material	Vídeo, ordinador i projector
Temporalització	30 minuts

7r. RESPOSTES DELS 3 CERVELLS (REPTILIÀ, LÍMBIC, CEREBRAL)	
Objectius	<p>C.E →</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aprofundir en el reconeixement i comprensió dels sentiments i emocions en nosaltres mateixos/es i en els altres. - Prendre consciència de la diferència entre què penso, què sento i com actuo. <p>R.E →</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reflexionar sobre la necessitat de regular les emocions. - Afavorir l' autoconeixement per a la regulació de la impulsivitat.
Continguts	<p>C.E → Comunicació de les emocions (comunicació verbal, no verbal i para verbal)</p> <p>R.E → Relació entre emoció – cognició – conducta (o comportament). Importància de la regulació emocional</p>
Descripció	<p><u>1a part:</u> En primer lloc es dona una petita explicació al grup sobre la diferència entre els tres cervells (reptilià, límbic i racional)</p> <p><u>2a part:</u> Es divideix el grup en petits grups de 3 o 4 membres i se'ls demana que cada grup busqui una situació on es creï un problema i hi surtin representades les tres respostes i reaccions dels tres cervells. (de manera que davant un amateixa situació es puguin veure les tres reaccions de tres persones diferents, on cada una respon segons un cervell diferent)</p> <p><u>3a part:</u> Reflexió final: es debat i comenta com a anat l'activitat, si es troben sovint en reaccions de persones així, si aquesta activitat els pot ajudar a entendre les reaccions dels altres i evitar més conflictes, etc.</p>





Material	Imatges del cervell
Temporalització	1) 5-10 min 2) 10-15 min

8r. RELAXACIÓ	
Objectius	Prendre consciència les pròpies estratègies personals de regulació emocional per tal d'ampliar el coneixement amb altres estratègies
Continguts	Estratègies de regulació emocional
Descripció	<p>Es crea un clima de tranquil·litat i relaxació a l'aula, intentant reduir la llum i sorolls, es pot posar una música de relaxació de fons, i es demana als participants que es posicionin amb una postura còmoda (si pot ser tots estirats a terra, amb una manta o màrrega) i que es relaxin.</p> <p>Mentre sona la música, es va explicant (amb veu pausada i suau) els diferents tipus de respiració (pulmonar, abdominal i la completa). Se'ls demana que les provin, que experimentin, i que intentin relaxar-se fent la respiració completa (començant a omplir l'aire des del baix ventre i inflar com si fos un globus fins arribar al pit).</p> <p>Un cop treballada la respiració, es realitza una activitat de relaxació (el text que es llegeix es troba a l'apartat de material de les activitats)</p> <p>Un cop acabada aquesta relaxació, s'explica al grup que hi ha diferents tipus d'activitats de relaxació i moltes maneres diferents de fer-la, així com la importància d'aquesta per ajudar als infants (i adults) a relaxar-se quan el cos es troba en tensió. Si aprenem a relaxar-nos en moments de calma i tranquil·litat, posteriorment ens serà més fàcil relaxar el cos en un moment de fúria, còlera o ràbia.</p>
Material	Música de relaxació i el text.
Temporalització	20 min





9r. Post-it positius	
Objectius	<p>R.E → Potenciar l'habilitat per generar i autogenerar-se emocions positives</p> <p>C.S → Reflexionar sobre la importància del saber donar i rebre compliments</p> <p>- Afavorir l'autoestima</p>
Continguts	<p>R.E → Estratègies de regulació emocional</p> <p>C.S → Comunicació afectiva, receptiva i expressiva</p>
Descripció	<p>Es reparteix a cada participant un bloc de post-it i un bolígraf o rotulador. Es tracta que cadascú, de manera individual, es passegi per la sala i vagi escrivint i enganxant post-it a les esquenes dels seus companys i companyes amb aspectes positius d'aquella persona a qui li enganxa (una característica positiva, un tret de personalitat, un detall, adjectius, etc.)</p> <p>En acabar l'activitat, cadascú pot llegir-se els post-it que li han enganxat a l'esquena i decideix què en fa amb ells (si els guarda, els llença, se'ls emmarca, el que vulguin)</p>
Material	Pots-it i retoladors
Temporalització	15 min

10r. DISTORCIONS COGNITIVES	
Objectius	<p>C.E → Prendre consciència de la diferència entre què penso, què sento i com actuo</p> <p>R.E → Prendre consciència i potenciar la prevenció dels efectes perjudicials de les emocions desagradables</p> <p>- Reflexionar sobre els pensaments i distorsions cognitives que ens limiten o perjudiquen.</p>
Continguts	Estratègies de regulació emocional
Descripció	Es demana als membres del grup que pensin en la última, o en una situació en què hagin tingut un conflicte o s'hagin sentit malament per alguna cosa que han fet o rebut.





	<p>A continuació se'ls van presentant i explicant les diferents distorsions cognitives que distorsionen la realitat, aquells pensaments que ens limiten o en fan veure les coses d'una manera diferent a com són. I se'ls demana que reflexionin i recordin si sovint pensen a través d'aquest filtre distorcionador.</p> <p>Per a acabar l'activitat, se'ls expliquen diferents solucions a aquestes distorsions negatives.</p>
Material	Diapositives o fotocòpies amb les distorsions cognitives i amb les corresponents solucions.
Temporalització	15 minuts.

11r. PREGUNTES CLAU DE LA REGULACIÓ EMOCIONAL	
Objectius	<p>R.E →</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reflexionar sobre la necessitat de regular les emocions. - Prendre consciència i potenciar la prevenció dels efectes perjudicials de les emocions desagradables. <p>C.E →</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aprofundir en el reconeixement i comprensió dels sentiments i emocions en nosaltres mateixos/es i en els altres. - Prendre consciència de la diferència entre què penso, què sento i com actuo.
Continguts	Relació entre emoció – cognició – conducta (o comportament). Importància de la regulació emocional.
Descripció	<p>Es presenta i s'explica al grup el quadre presentat per Mayer, Salovey i Caruso en el Model d'habilitat d'intel·ligència emocional:</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> </div> <div style="margin-left: 20px;"> <p>Es tracta que cadascú prengui consciència de com se sent en aquell moment i pugui col·locar-se en algun punt de coordenades, entenent que en les coordenades d'emoció el número 1 és una emoció molt desagradable o negativa i el número 10 representa una emoció molt agradable o positiva. En</p> </div> </div>





	<p>les coordenades d'energia funciona exactament igual: un 1 significa poca energia i un 10, molta energia. Així doncs, si algú està molt enfadat/da se situarà al quadrant vermell, si està eufòric/a d'alegria al groc, si està a gust, tranquil·la i relaxada, al verd, i si se sent trista, desolada o deprimida, al blau.</p> <p>Un cop presentat el quadre, es plantegen les següents preguntes, en aquest mateix ordre:</p> <ul style="list-style-type: none">• Com em sento?• Per què em sento així?• Com em vull sentir?• Com ho puc fer per a sentir-me com jo vull? <p>Es demana que cadascú reflexioni si se sent com es vol sentir en aquell moment, i en cas que no sigui així, com pot fer-ho per a canviar-ho, quines estratègies té. També es pot comentar i debatre en quines situacions es troben que estan en un quadrat on no hi volen ser, què poden fer, si algú altre es troba en un quadrat que no és l'adequat per la situació, què fan per ajudar-lo/a, etc.</p> <p>En la darrera pregunta, s'introdueix o es recorda el concepte de regulació emocional.</p>
Material	Una diapositiva o una pissarra per a dibuixar el quadre i escriure les preguntes.
Temporalització	10 minuts






ACTIVITATS DE COMPETÈNCIA SOCIAL

1s. El ventall	
Objectius	Reflexionar i treballar en la resolució de conflictes (conflictes entre adult – adult; infant – adult; infant – infant)
Continguts	Prevenició i resolució de conflictes
Descripció	<p>L'objectiu de l'activitat consisteix en descriure entre tots i totes la paraula "conflicte". Cada participant ha d'elaborar un ventall amb un full blanc DIN-A4 (doblegant-lo) i a cada plec hi ha d'escriure una paraula o expressió que ell o ella relacioni amb "conflicte".</p> <p>Un cop tots els ventalls estan elaborats es posa en comú totes les paraules i expressions que han posat tots els participants i se'n fa una classificació.</p> <p>Per a fer la classificació es pot seguir l'esquema següent o bé es pot crear un criteri de classificació entre tot el grup.</p> <p>Exemple de classificació: sinònims, causes del conflicte, maneres d'afrontar-lo, conseqüències, altres.</p>
Material	Fulls din-A4, rotuladors, pissarra
Temporalització	20 min

2s. L'ESCUT DE LA FAMÍLIA	
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Treballar l'expressió de les pròpies queixes sense generar un nou conflicte. - Reflexionar sobre la importància del saber donar i rebre compliments. - Potenciar la comunicació afectiva per demanar i rebre disculpes. - Potenciar i millorar la comunicació i el diàleg a través de l'escolta activa i la resposta assertiva. - Conèixer material, activitats, dinàmiques i rutines que permeten treballar la competència social amb els infants en situació de protecció.





Continguts	<ul style="list-style-type: none"> - Habilitats socials - Comunicació receptiva i expressiva - Prevenció i resolució de conflictes
Descripció	<p>L'activitat consisteix en la creació de l'escut de la família de tots els participants del grup.</p> <p>En primer lloc, cal que cada membre del grup elabori el seu propi escut de la família, omplint els quatre quadrants de l'escut de la següent manera:</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div> <p>1: Fets o successos del passat que es creuen importants per la família o grup.</p> <p>2: Un Dibuix de la família amb una breu explicació.</p> <p>3: Aspectes que es podrien millorar sobre la relació o les persones de la família o grup.</p> <p>4: Aspectes positius, maneres de fer o persones que agraden, que es volen potenciar.</p> <p>5: Triar un lema, títol o nom de la família o grup</p> </div> </div> <p>Un cop cada participant té elaborat el seu escut, al cap d'uns dies es posen en comú i s'elabora, entre tots els membres, un sol escut que representi a tota la família.</p>
Material	Escuts, colors, llapis, etc.
Temporalització	<p>20 minuts (aproximadament, per l'elaboració de l'escut personal)</p> <p>30 minuts (per l'elaboració de l'escut comunitari)</p>

3s. COM RESPONEM?

Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Potenciar i millorar la comunicació i el diàleg a través de l'escolta activa i la resposta assertiva. - Prendre consciència de la importància de la legitimació de les emocions dels altres.
Continguts	<ul style="list-style-type: none"> - Comunicació afectiva, receptiva i expressiva - Prevenció i resolució de conflictes - Escolta activa i resposta assertiva
Descripció	Es presenta al grup la següent situació:





Una companya de feina et diu: *No puc suportar més a la Dolors!*

Davant aquesta situació, es plantegen diferents tipus de respostes que es poden donar (algunes més acceptades que d'altres) i es proposa al grup que intentin posar-se al lloc de l'altre persona i prenguin consciència de com es sentirien si els responguessin de les següents maneres (cal presentar-ho amb aquest ordre, almenys la darrera que sigui la última):

1. No n'hi ha per tant dona! (**minimització**)
2. No hi pensis (**consell**)
3. Jo no puc amb la Puri, vols que t'expliqui la última? (**egocentrisme, traslladar el tema cap a un mateix**)
4. Vols dir que no? (**qüestionar**)
5. Però si tens unes altres companyes divines! (**fer-ne broma**)
6. Tranquil·la dona, tranquil·la. (**tranquil·litzar**)
7. Saps qui porta la loteria aquest any? (**canviar de tema**)
8. Aquesta fragilitat no pot ser. (**Esbroncar, diagnosticar**)
9. No m'estranya... Vols estar bé amb tothom! (**Esbroncar**)
10. Ja.. Pel que m'has explicat... Ha de ser difícil... (**legitimar**)
11. Pel que m'expliques ha de ser difícil, és normal que et sentis així. Si vols podem seure i parlar-ne. (**legitimar i donar suport**)

Els parèntesis són les explicacions de cada resposta. Les més correctes i adequades són les dues darreres, la número 10 i la 11. A continuació es reflexiona sobre la importància de les respostes que donem als altres: si fem o no una lectura empàtica del problema que està vivint l'altre persona, si som capaços de posar-nos al lloc de l'altre i escoltar-lo activament i empàticament, si legitimem l'emoció i li donem suport, o no, etc.

Per acabar, com a punt final, es mostra la següent taula amb els diferents tipus de respostes que podem donar:





	<p>QUAN L'ALTRE EXPRESSA UNA EMOCIÓ INTENSA, PRIMERES RESPOSTES QUE...</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>..."ARRIBEN I FAN RÀBIA"</th> <th>... NO ARRIBEN</th> <th>..." ARRIBEN" I ACOMPANYEN</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> - Culpabilitzar - Jutjar, opinar - Dubtar, qüestionar - Fer broma - Minimitzar - Canviar de tema - Egotisme - Comunicació no verbal </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> - Aconsellar - Intentar calmar - Intentar animar </td> <td> <p style="text-align: center;">LEGITIMAR</p> </td> </tr> <tr> <td>ESCOLTA DE TRAÏCIÓ</td> <td>ESCOLTA DE BONES INTENCIONS</td> <td>ESCOLTA EMPÀTICA</td> </tr> </tbody> </table>	..."ARRIBEN I FAN RÀBIA"	... NO ARRIBEN	..." ARRIBEN" I ACOMPANYEN	<ul style="list-style-type: none"> - Culpabilitzar - Jutjar, opinar - Dubtar, qüestionar - Fer broma - Minimitzar - Canviar de tema - Egotisme - Comunicació no verbal 	<ul style="list-style-type: none"> - Aconsellar - Intentar calmar - Intentar animar 	<p style="text-align: center;">LEGITIMAR</p>	ESCOLTA DE TRAÏCIÓ	ESCOLTA DE BONES INTENCIONS	ESCOLTA EMPÀTICA
..."ARRIBEN I FAN RÀBIA"	... NO ARRIBEN	..." ARRIBEN" I ACOMPANYEN								
<ul style="list-style-type: none"> - Culpabilitzar - Jutjar, opinar - Dubtar, qüestionar - Fer broma - Minimitzar - Canviar de tema - Egotisme - Comunicació no verbal 	<ul style="list-style-type: none"> - Aconsellar - Intentar calmar - Intentar animar 	<p style="text-align: center;">LEGITIMAR</p>								
ESCOLTA DE TRAÏCIÓ	ESCOLTA DE BONES INTENCIONS	ESCOLTA EMPÀTICA								
Material	Les frases i la taula (Presentació en Power Point) o a una pissarra.									
Temporalització	15 minuts									

4s. TÈCNiques ASSERTIVES	
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Ampliar el coneixement dels límits per aprendre a saber dir no i encarar el no dels altres. - Potenciar i millorar la comunicació i el diàleg a través de l'escolta activa i la resposta assertiva. - Potenciar la comunicació afectiva per demanar i rebre disculpes.
Continguts	R.E → Comunicació i diàleg (assertivitat, escolta activa)





	<p>C.S →</p> <ul style="list-style-type: none">- Habilitats socials (assertivitat)- Comunicació afectiva, receptiva i expressiva- Prevenció i resolució de conflictes- Escolta activa i resposta assertiva
Descripció	<p><u>1a part:</u></p> <p>Presentació i explicació de les tècniques assertives:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Lliure informació2. Autorrevelació3. Aprendre a fer pactes4. Aprendre a dir que no (disc rallat)5. Tècniques davant les crítiques (banc de boira; asserció negativa; interrogació negativa. <p>En el darrer punt, <i>tècniques davant les crítiques</i>, es poden alternar les explicacions amb l'activitat corresponent de cada tècnica.</p> <p><u>2a part:</u></p> <p>A continuació es realitzen tres activitats per a practicar les tècniques d'afrontament a les crítiques.</p> <p>Banc de boira: Consisteix en que un voluntari o voluntària es posi davant el grup i apliqui la tècnica del banc de boira a les crítiques que el grup ha de "tirar-li". Les crítiques poden fer referència a aspectes físics, de gustos, de valors, de maneres de fer i pensar, etc.</p> <p>Asserció negativa: Es demana a dos voluntaris/es que essenifiquin un diàleg. El diàleg, per això, només té les frases d'un dels interlocutors, l'altre ha d'improvisar utilitzant la tècnica d'asserció negativa.</p> <p>Interrogació negativa: Es presenten diferents exemples de crítiques i es demana al grup que entre tots realitzin les frases que dirien en cas d'utilitzar aquesta tècnica.</p> <p><u>3a part:</u></p>





	Per últim, es reparteix a tots els membres del grup un diàleg entre un pare i la seva filla. En mig de diàleg, els personatges utilitzen les diferents tècniques assertives (estan marcades) i els membres del grup les han de reconèixer. Se'n fa la lectura col·lectiva i entre tot el grup van opinant sobre les estratègies utilitzades en cada frase marcada.
Material	<ul style="list-style-type: none"> - Diàleg d'asserció negativa - Exemples d'interrogació negativa - Diàleg pare-filla per al reconeixement de les tècniques assertives.
Temporalització	45 minuts

5s. T'ESCOLTO

Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Potenciar i millorar la comunicació i el diàleg a través de l'escolta activa i la resposta assertiva. - Potenciar l'ús de l'empatia com a eina per a la resolució de conflictes.
Continguts	<ul style="list-style-type: none"> - Habilitats socials (empatia, respecte, cooperació, altruisme, etc.) - Comunicació afectiva, receptiva i expressiva - Escolta activa i resposta assertiva.
Descripció	<p>En primer lloc s'explica al grup en què consisteix l'escolta activa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escoltar activament <ul style="list-style-type: none"> – Parafrasejar – Resumir o sintetitzar – No desplaçar l'atenció cap a un mateix – Preguntes obertes • Escoltar empàticament • Escoltar amb la ment oberta • Escoltar amb coneixement <p>Un cop explicada la teoria, es divideix el grup en petits grups de tres membres cada un.</p> <p>Cada membre tindrà una funció:</p>





	<p>A) Explicar un problema o situació conflictiva que li hagi passat o que estigui vivint.</p> <p>B) L'escoltarà amb l'escolta activa.</p> <p>C) Observarà a B, i apuntarà tot allò que estigui fent bé i tot allò que pugui millorar</p> <p>Un cop acabin tots els grups, cada membre podrà compartir com s'ha sentit respecte el seu lloc, si estava còmode, si s'ha sentit escoltat escoltada, etc. I els observadors i observadores han de fer un feedback de l'actitud activa dels membres "B".</p> <p>A ser possible, cada persona hauria de poder passar pels tres llocs. En cas que algú no vulgui explicar res personal pot inventar-s'ho i no explicar-ho. La posició més important per on haurien de passar tots els membres del grup és per la B (per practicar realment l'escolta activa).</p>
Material	Fulls i bolígrafs pels observadors/es
Temporalització	20 - 30 minuts

6s. Refranys	
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Potenciar l'ús de l'empatia com a eina per a la resolució de conflictes - Reflexionar i treballar en la resolució de conflictes (conflictes entre adult – adult; infant – adult; infant – infant)
Continguts	Prevenició i resolució de conflictes
Descripció	<p>Es reparteix a tots els membres del grup un qüestionari de refranys populars que expressen diferents tipus de reaccions i respostes davant una situació de conflicte.</p> <p>Aquest qüestionari els permetrà (a través d'expressions populars de la llengua) conèixer millor a seva manera de ser o la seva manera de reaccionar davant un conflicte.</p> <p>Un cop acabat el qüestionari s'inicia una reflexió – debat sobre les diverses opcions d'actuació que tenim davant un conflicte, i en funció de les nostres actuacions i de les dels altres es poden establir diferents situacions de resolució en què les dues parts poden establir aquestes relacions: guanyar-perdre / perdre-perdre /</p>





	perdre-guanyar / guanyar-guanyar. Cal aleshores reflexionar sobre quina és la millor solució.
Material	Qüestionaris i les respostes
Temporalització	20 – 30 min

7s. A les sabates de l'altre	
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Potenciar l'ús de l'empatia com a eina per a la resolució de conflictes - Reflexionar i treballar en la resolució de conflictes (conflictes entre adult – adult; infant – adult; infant – infant)
Continguts	Habilitats socials (empatia, respecte, cooperació, altruisme, etc.)
Descripció	<p>Es divideix el grup en petits grups i es demana que cada un d'ells representi una de les següents situacions, intentant posar-se totalment en la pell dels personatges i responnent com creuen que respondrien els personatges en aquesta situació.</p> <p>Cal recordar que no es pot obligar a ningú a realitzar l'activitat.</p> <p>Situacions:</p> <p>1) L'ascensor → En un ascensor s'hi troben: una dona embarassada, un pintor que porta els pots i pinzells, una nena de set anys i un tècnic de la llum (o els personatges que vulgueu triar, també es pot donar la opció que siguin els membres del grup qui triïn quins personatges hi ha).</p> <p><i>Problema:</i> L'ascensor s'espantilla i es queda aturat. Què diria i com actuaria cada personatge en aquesta situació?</p> <p>2) No admeten targetes → Dues amigues es troben en un restaurant per dinar, en el moment de pagar ho volen fer amb la tarja de crèdit. L'aspecte d'aquestes dues noies no és el més recomanable per a aquell restaurant i la mestressa els diu que no poden cobrar amb tarja, que han d'anar a treure diners per a pagar.</p> <p>3) Accident → Un cotxe frena de sobte i la moto que va darrera xoca contra el cotxe de manera violenta. El personatge que porta la moto cau a terra, sense lesions massa greus, per sort. Però el conductor del cotxe surt enfurismat i...</p>





	<p>4) Al supermercat → Un noi de divuit anys aproximadament va a agafar un paquet de pasta fresca que hi ha al refrigerador del supermercat, en el mateix moment, una senyora opta per agafar el mateix paquet, però és l'últim que queda...</p> <p>Un cop representades diverses situacions es reflexiona sobre com s'ha sentit cadascú en representar els personatges, si han intervinguts tots i totes per igual, si els ha costat o no posar-se en la situació i en el lloc dels seus personatges, etc.</p>
Material	Situacions
Temporalització	20 min

8s. D'excursió al zoològic	
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Potenciar l'ús de l'empatia com a eina per a la resolució de conflictes - Reflexionar i treballar en la resolució de conflictes (conflictes entre adult – adult; infant – adult; infant – infant)
Continguts	<ul style="list-style-type: none"> - Habilitats socials (empatia, respecte, cooperació, altruisme, etc.) - Prevenició i resolució de conflictes
Descripció	En primer lloc es llegeix el text "d'excursió al zoològic", i se'n fa la posterior reflexió i debat sobre l'actuació i la funció del guia, comparació de la situació dels cecs amb altres situacions i conflictes, etc.
Material	El text
Temporalització	10 minuts

9s. CARTA SENSE DESTINATARI	
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexionar i treballar en la resolució de conflictes (conflictes entre adult – adult; infant – adult; infant – infant) - Treballar l'expressió de les pròpies queixes sense generar un nou conflicte
Continguts	Prevenició i resolució de conflictes





Descripció	<p><u>1a part: A L'INICI DEL TALLER (1a sessió)</u></p> <p>Es demana als membres del grup que pensin amb una persona (millor si és de l'equip o grup) amb qui tinguin algun tipus de conflicte, que se sentin incòmodes. Han d'escriure-li una carta explicant-li (a aquesta persona) tot allò que no els agrada d'ella, el que les fa enfadar, totes aquelles coses dolentes que ha rebut per part seva, com se sent en relació a ell o ella, què li desitgen, què li demanen, etc.</p> <p>És important explicar que aquesta carta no es llegirà en cap moment, que és un treball personal i que ningú més que ells mateixos llegiran la seva carta. Cal que la posar-la dins d'un sobre, on a fora cadascú hi ha d'escriure el seu propi nom (per saber de qui és cada sobre) i guardar-la fins al final del taller.</p> <p><u>2a part: AL FINAL DEL TALLER (última sessió)</u></p> <p>Un cop realitzat el taller, cadascú es llegeix la carta que va escriure a l'inici i reflexiona sobre la relació amb la persona a qui ha escrit. Ha canviat alguna cosa, la relació segueix igual? Com veus ara els problemes o coses que no t'agradaven de l'altre? Què pots fer per a millorar la situació?</p> <p>Després de reflexionar cadascú trenca i llença la seva carta (per tal que no es pugui llegir) i es guarden els sobres, on cadascú hi escriu una paraula (la que els vingui al cap, que reflecteixi el canvi).</p> <p>Qui vulgui pot decidir de compartir l'experiència amb la resta del grup, mantenint la persona a qui s'ha escrit amb anonimat (per no ferir a ningú).</p>
Material	Fulls i sobres, retoladors, etc.
Temporalització	20 min inici 20 minuts fi

10s. EL PASSADÍS IMAGINARI	
Objectius	Reflexionar i treballar en la resolució de conflictes (conflictes entre adult – adult; infant – adult; infant – infant)
Continguts	<ul style="list-style-type: none"> - Habilitats socials (empatia, respecte, cooperació, altruisme, etc.) - Comunicació afectiva, receptiva i expressiva





Descripció	<p>Es fa una rotllana entre tot el grup, i les consignes són les següents:</p> <ul style="list-style-type: none">- No es pot parlar- En sentir dos noms (el o la dinamitzadora escull dos noms de persones de la rotllana) aquestes dues persones s'han d'intercanviar el lloc.- Per canviar-se el lloc, han d'imaginar-se que es forma un passadís entre elles dues, que és tant ample com les seves espatlles.- Han de trobar diferents maneres de passar d'un costat a l'altre. <p>Un cop unes quantes parelles s'han intercanviat el lloc (i s'han inventat diferents maneres de passar), el dinamitzador o dinamitzadora es situa al mig de la rotllana sent un obstacle al mig del passadís.</p> <p>El dinamitzador/a no s'ha de deixar manejar (no s'ha de moure, ni li poden passar per sobre o per sota, etc.) només es deixarà moure i deixarà passar als membres del grup en el cas que aquests li demanin amablement per passar.</p> <p>En aquesta última part de l'exercici, es pot decidir que el grup pugui debatre com fer-ho, i així tothom pot participar i no només les dues persones que s'intercanvien el lloc. Així també es treballa la resolució de problemes en equip.</p> <p>Per acabar es pot reflexionar sobre com s'ha sentit cadascú, quines actituds han tingut, si han sabut resoldre-ho ràpid i eficaçment, etc. Com a punt final, es fa un paral·lelisme entre aquest joc i la resolució de conflictes, on hi ha diferents maneres de resoldre-ho (com de passar d'un costat a l'altre) i si pot ser, que la resolució sigui amb respecte i educació.</p>
Material	Espai suficient per a la rotllana
Temporalització	20 min





11s. Comunicació entre grans i petits	
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Potenciar l'ús de l'empatia com a eina per a la resolució de conflictes. - Reflexionar i treballar en la resolució de conflictes (conflictes entre adult – adult; infant – adult; infant – infant). - Potenciar i millorar la comunicació i el diàleg a través de l'escolta activa i la resposta assertiva.
Continguts	<ul style="list-style-type: none"> - Habilitats socials (empatia, respecte, cooperació, altruisme, etc.). - Comunicació afectiva, receptiva i expressiva. - Prevenció i resolució de conflictes.
Descripció	<p>Es fa la lectura d'el fragment del llibre d'El Petit Príncep: p.9 - 11 → <i>Quan tenia sis anys,...</i> [...]</p> <p><i>... I la persona gran estava ben contenta d'haver conegut un home tan assenyat.</i></p> <p>Després de llegir aquest fragment se'n fa una reflexió debat: quins problemes de comunicació ens trobem entre adults i infants? Per què creieu que passa? Què podem fer per a millorar-la? Com podem actuar? Ens sentim alguna vegada com aquest home, incompresos pels propis adults?</p>
Material	El text.
Temporalització	15 -20 min

12s. EL CERCLE DE L'AMOR	
Objectius	Reflexionar sobre la importància del saber donar i rebre compliments
Continguts	<ul style="list-style-type: none"> - Habilitats socials (empatia, respecte, cooperació, altruisme, etc.) - Comunicació afectiva, receptiva i expressiva
Descripció	Es disposa el grup en rotllana i es demana un voluntari o voluntaria que seurà al mig de la rotllana, amb els ulls tapats. Es tracta que, sense un ordre establert i en la mesura que a la resta de membres els surti de dins i els vingui de gust, s'apropin suaument a la persona del mig i li diguin, a cau d'orella, alguna cosa bonica,





	<p>positiva, un compliment, un agraïment, una cosa que els agradi d'ell o ella, etc. La persona que està al mig s'ha de limitar a escoltar tot allò que lo diuen i rebre-ho amb agraïment. Quan acabin, se li pregunta a la persona com se sent.</p> <p>Després van passant la resta de membres del grup pel centre (tothom que vulgui, no es pot obligar a ningú) i rebí "floreteres" de la resta.</p> <p>En acabar es reflexiona sobre la importància de saber donar i rebre compliments. No estem acostumats a dir les coses boniques que pensem dels altres i quan ens les diuen normalment ens excusem. És important saber dir les coses positives i rebre-les quan ens les diuen, agraint-ho.</p> <p>És important tenir en compte que per a cada cosa negativa que li diem a algú, s'haurien de dir tres positives a canvi. Per tant, és important aprendre a donar i rebre compliments.</p>
Material	Un mocador per a tapar els ulls.
Temporalització	Depenent del nombre de membres del grup

13s. TEST ASSERTIVITAT

Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Prendre consciència de com em sento davant diferents situacions. - Prendre consciència de la quantitat de vegades que realitzo segons quines actuacions. - Conèixer el grau d'assertivitat que tinc a partir d'un test.
Continguts	<ul style="list-style-type: none"> - Habilitats socials (empatia, respecte, cooperació, altruisme, etc.) - Escolta activa i resposta assertiva
Descripció	<p>Es reparteix el test d'assertivitat a cada membre.</p> <p>En primer lloc han de reomplir la columna de l'esquerra (grau de malestar) segons el varem de puntuació del test. I a continuació, tapant les respostes de la columna de l'esquerra, respondre a les de la dreta (possibilitat de resposta).</p> <p>En acabar, es demana als membres del grup que sumin les dues columnes per separat. Obtindran dues puntuacions diferents, totes dues vàlides.</p> <p>El dinamitzador o dinamitzadora llegirà les solucions. Pot ser que</p>





	una mateixa persona en una columna obtingui un resultat d'una solució, i en una l'altre, una de diferent, però no passa res. Cadascú haurà de reflexionar per sí mateix/a què és el que ha de millorar.
Material	Un test per a cada participant i les solucions.
Temporalització	20 minuts





MATERIAL DE LES ACTIVITATS

1c. PARELLES EMOCIONALS i 2c. EXPRESSEM-NOS AMB ELS 4 NIVELLS

Aquest material està pensat per a 9 participants, cada taula representa un nivell de l'activitat 2c. Es reparteix una casella a cada membre del grup.

1r NIVELL: Expressió facial (cap)

ALEGRIA	ALEGRIA	TRISTESA
TRISTESA	SORPRESA	SORPRESA
POR	POR	POR

2n NIVELL: Cap i tronc

IRA	IRA	FÀSTIG
FÀSTIG	ANSIETAT	ANSIETAT





VERGONYA	VERGONYA	VERGONYA
-----------------	-----------------	-----------------

3r NIVELL: Tot el cos (sense desplaçament)

BENESTAR	BENESTAR	FELICITAT
FELICITAT	TENDRESA	TENDRESA
ADMIRACIÓ	ADMIRACIÓ	ADMIRACIÓ

4rt NIVELL: Tot el cos (amb desplaçament)

INDIGNACIÓ	INDIGNACIÓ	REBUIG
REBUIG	DESESPERACIÓ	DESESPERACIÓ
ANOGOIXA	ANOGOIXA	ANOGOIXA





5c. CONTES EMOCIONALS

Aquest conte s'ha llegit al final de la primera sessió de consciència emocional.

POR QUÉ EL AMOR ES CIEGO Y LA LOCURA LO ACOMPAÑA SIEMPRE

Cuentan que una vez se reunieron en un lugar de la tierra todos los sentimientos y cualidades de los hombres. Cuando el ABURRIMIENTO había bostezado por tercera vez, la LOCURA, como siempre tan loca, les propuso:

- ¿Jugamos al escondite?

La INTRIGA levantó la ceja intrigada y la CURIOSIDAD, sin poder contenerse, preguntó:

- ¿El escondite? y ¿como es eso?

- Es un juego -explico la LOCURA- en que yo me tapo la cara y comienzo a contar desde uno hasta un millón mientras los demás se esconden y cuando yo haya terminado de contar, debo ir encontrándolos a todos.

El ENTUSIASMO bailaba secundado por la EUFORIA. La ALEGRÍA dio tantos saltos que terminó por convencer a la DUDA, e incluso a la APATÍA, a la que la diversión nunca interesaba nada. Pero no todos quisieron participar. La VERDAD prefirió no esconderse, ¿para qué?, si al final siempre la hallaban, y la SOBERBIA opino que era un juego muy tonto (en el fondo lo que le molestaba era que la idea no hubiese sido suya), y la COBARDÍA prefirió no arriesgarse...

- Uno, dos, tres...-comenzó a contar la LOCURA.





La primera en esconderse fue la PEREZA que, como siempre, se dejó caer tras la primera piedra del camino. La FE subió al cielo, y la ENVIDIA se escondió tras la sombra del TRIUNFO, que con su propio esfuerzo había logrado subir a la copa del árbol mas alto.

La GENEROSIDAD casi no alcanzaba a esconderse; cada sitio que hallaba le parecía maravilloso para alguno de sus amigos: un lago cristalino, ideal para la BELLEZA; el bajo de un árbol, perfecto para la TIMIDEZ; el vuelo de la mariposa, lo mejor para la VOLUPTUOSIDAD; una ráfaga de viento, magnifico para la LIBERTAD. Así que terminó por ocultarse en un rayito de sol.

El EGOÍSMO, en cambio, encontró un sitio muy bueno desde el principio, ventilado, cómodo... pero sólo para él. La MENTIRA se escondió en el fondo de los océanos.. !mentira!, en realidad se escondió detrás del arco iris, y la PASIÓN y el DESEO en el centro de los volcanes.

El OLVIDO..., !se me olvidó donde se escondió!. Cuando la LOCURA contaba 999.999, el AMOR todavía no había encontrado un sitio para esconderse, pues todo se encontraba ocupado, hasta que divisó un rosal y, enternecido, decidió esconderse entre sus flores.

- !Un millón! -contó la LOCURA, y, comenzó a buscar.

La primera en aparecer fue la PEREZA, solo a tres pasos de la piedra. Después se escucho a la FE discutiendo con Dios en el cielo sobre Teología. Y a la PASIÓN y al DESEO los sintió en el vibrar de los volcanes. En un descuido encontró a la ENVIDIA y, claro, pudo deducir donde estaba el TRIUNFO.

Al EGOÍSMO no tuvo ni que buscarlo; el solito salió disparado de su escondite, que había resultado un nido de avispas. De tanto caminar sintió sed y, al acercarse al lago, descubrió a la BELLEZA. Y con la DUDA resultó mas fácil todavía, pues la encontró





sentada sobre una cerca sin decidir aún de que lado del lago esconderse. Así fue encontrando a todos: el TALENTO entre la hierba fresca, la ANGUSTIA en una oscura cueva, la MENTIRA detrás del arco iris y hasta el OLVIDO, al que ya se le había olvidado que estaba jugando a los escondidos.

Pero solo el AMOR no aparecía por ningún sitio. La LOCURA buscó detrás de cada árbol, bajo cada arroyo del planeta, en la cima de las montañas y, cuando estaba por darse por vencida, divisó un rosal y las rosas... Y tomó una horquilla y comenzó a mover las ramas, cuando de pronto un doloroso grito se escuchó.

Las espinas habían herido en los ojos al AMOR. La LOCURA no sabía que hacer para disculparse; lloró, rogó, imploró y finalmente le prometió ser su lazarillo. Desde entonces, desde que por primera vez se jugo al escondite en la tierra,...

...EL AMOR ES CIEGO Y LA LOCURA LO ACOMPAÑA SIEMPRE





6c. BINGO EMOCIONAL

CARTRONS DEL BINGO (per a 9 participants)

GOIG	COMPASSIÓ	ANGOIXA	RESSENTIMENT	DIVERSIÓ
AFFECTE	ENTUSIASME	SOLEDAT	BENESTAR	DEPRESSIÓ
SOBRESALT	REBUIG	TERROR	PLACIDESA	EMPATIA

GAUDI	ENSURT	MENYSPREU	DESCONCERT	DESESPERACIÓ
COMPASSIÓ	GOIG	EUFÒRIA	TERROR	ADORACIÓ
ANGOIXA	TENDRESA	SOBRESALT	PLAER	TIMIDESA

SOLEDAT	ENSURT	HUMOR	TIMIDESA	PLAER
INQUIETUD	SIMPATIA	CONFUSIÓ	SATISFACCIÓ	RESSENTIMENT
ENYORANÇA	EXCITACIÓ	GAUDI	PLACIDESA	ENUIG

NERVIOSISME	ENUIG	HUMOR	SATISFACCIÓ	SOLEDAT
ENYORANÇA	DIVERSIÓ	INTERÈS	PERPLEXITAT	SERENITAT





ADORACIÓ	INDIGNACIÓ	VERGONYA	ESTRÉS	ODI
-----------------	-------------------	-----------------	---------------	------------

SOBRESALT	BENESTAR	AFECTE	ENTUSIASME	TENDRESA
DEPRESSIÓ	INDIGNACIÓ	EUFÒRIA	ANGOIXA	SERENITAT
DESESPERACIÓ	RÀBIA	NERVIOSISME	FRUSTRACIÓ	DESCONSOL

DESESPERACIÓ	RÀBIA	ADORACIÓ	SIMPATIA	INQUIETUD
RANCOR	TENDRESA	EUFÒRIA	ENTUSIASME	REBUIG
SORPRESA	GOIG	FRUSTRACIÓ	PÀNIC	DECEPCIÓ

DESCONCERT	PÀNIC	RANCOR	CAUTELA	SORPRESA
ODI	REBUIG	SIMPATIA	TERROR	CONTENT
MENYSPREU	INQUIETUD	DECEPCIÓ	EMPATIA	PENA

INTERÈS	ODI	EMPATIA	CONFUSIÓ	INSEGURETAT
CULPABILITAT	PENA	PLACIDESA	CONTENT	DOLOR
FÒBIA	ESTRÉS	VERGONYA	REPUGNÀNCIA	ENSURT





INTERÈS	REPUGNÀNCIA	ESTRÉS	DOLOR	PERPLEXITAT
DIVERSIÓ	VERGONYA	CAUTELA	GAUDI	CULPABILITAT
RESSENTIMENT	INDIGNACIÓ	PENA	DESCONSOL	FÒBIA

FITXES PEL SORTEIG DEL BINGO

PÀNIC	RESSENTIMENT	ENSURT	DEPRESSIÓ
RANCOR	SOBRESALT	ENUIG	TERROR
AFECTE	MENYSPREU	SERENITAT	SATISFACCIÓ
EMPATIA	SORPRESA	DIVERSIÓ	DESCONCERT
ADORACIÓ	COMPASSIÓ	TENDRESA	PLACIDESA
FÒBIA	TIMIDESA	RÀBIA	ANGOIXA
ODI	INDIGNACIÓ	INQUIETUD	DESESPERACIÓ
ESTRÉS	NERVIOSISME	BESESTAR	PERPLEXITAT
GOIG	VERGONYA	GAUDI	CONFUSIÓ





PLAER	ENTUSIASME	EUFÒRIA	CONTENT/A
HUMOR	REPGNÀNCIA	REBUIG	FRUSTRACIÓ
PENA	DESCONSOL	SOLEDAT	DECEPCIÓ
DOLOR	ENYORANÇA	CAUTELA	CULPABILITAT
INTERÈS	SIMPATIA		





7c. CONSCIÈNCIA EMOCIONAL: LES EMOCIONS

El vídeo que s'utilitza per a aquesta activitat està al CD adjunt amb el títol de: VOCES INOCENTES.

8c. La clínica de la vida

La presentació Power Point d'aquesta activitat es troba al CD adjunt amb el títol de: LA CLÍNICA DE LA VIDA.

9c. UN SOMRIURE. GANDHI

La presentació Power Point d'aquesta activitat es troba al CD adjunt amb el títol de: SOMRIU!!





10c. Tabú

<p>PERJUDICADO</p> <p><i>Me quedan efectos de un daño que se me ha hecho. He perdido algo a lo que tenía derecho</i></p> <p>Dañado</p>	<p>ORGULLOSO</p> <p><i>Estoy contento con mi comportamiento</i></p> <p>Satisfecho</p>
<p>VALIENTE</p> <p><i>Me siento fuerte moralmente, con decisión para afrontar problemas o peligros</i></p> <p>Arriesgado, decidido</p>	<p>ENFADADO</p> <p><i>Estoy molesto por algo que me han hecho o me ha sucedido</i></p> <p>Molesto, furioso, rabioso</p>
<p>AGREDIDO</p> <p><i>Alguien me ha hecho daño, sabiendo que lo está haciendo</i></p> <p>Atacado</p>	<p>RECHAZADO</p> <p><i>Siento que los demás no me quieren ni cuentan conmigo para nada</i></p> <p>Aislado, incomunicado, marginado, solo, abandonado, despreciado</p>
<p>VENGATIVO</p> <p><i>Necesito devolver un daño que me han hecho</i></p> <p>Rencoreso, resentido</p>	<p>DESGRACIADO</p> <p><i>No tengo suerte, las cosas me salen mal</i></p> <p>Desafortunado</p>
<p>CARIÑOSO</p> <p><i>Siento afecto por otros y lo muestro</i></p> <p>Afectuoso, amoroso</p>	<p>ILUSIONADO</p> <p><i>Tengo esperanzas atractivas</i></p> <p>Fascinado, esperanzado</p>





<p>SORPRENDIDO</p> <p><i>Algo me cogió de sorpresa ni lo porque no lo preveía, porque no lo esperaba</i></p> <p>Asombrado, admirado, desconcertado</p>	<p>DOLIDO</p> <p><i>Algo o alguien me ha hecho daño</i></p> <p>Disgustado, herido, ofendido</p>
<p>IMPOTENTE</p> <p><i>Soy incapaz de actuar porque no sé qué hacer, creo que no puedo</i></p> <p>Paralizado</p>	<p>ASUSTADO</p> <p><i>He sido cogido por sorpresa por algo desagradable o peligroso</i></p> <p>Cobarde, miedoso</p>
<p>HUMILLADO</p> <p><i>Me siento degradado, rebajado por otro, sin orgullo</i></p> <p>Despreciado</p>	<p>CONMOVIDO</p> <p><i>Me siento enternecido, tengo sentimientos de compasión o ternura</i></p> <p>Sensible, apenado, preocupado</p>
<p>COMPENSIVO</p> <p><i>Tengo capacidad para entender a los demás y ponerme en su lugar</i></p> <p>Tolerante</p>	





11c. Lectura “los dos amigos”

LOS DOS AMIGOS

Hace unos ciento cincuenta años, en un pequeño pueblo llamado Tulach, en el suroeste de Irlanda, vivían dos amigos de toda la vida: James O'Connolly y Jeremiah O'Donovan.

Ni uno ni otro tenían familia, sus parientes habían muerto, como tantos otros irlandeses víctimas del hambre y la miseria. Los ingleses los habían empobrecido durante siglos hasta el límite, y últimamente una incomprensible epidemia había echado a perder los cultivos de patata. Irlanda no podía alimentar a sus hijos.

También ellos, como tantos otros irlandeses, tenían una sola idea en la cabeza: marcharse de allí, abandonar su amada pero pobre tierra, y huir a América, donde ya se habían establecido otros compatriotas.

Los dos amigos estaban tan obsesionados con la idea de emigrar que cada vez que se encontraban hablaban de ello y hacían planes para el futuro:

- Dicen que en América hay tierra para todos, y que la gente puede ganarse la vida...
- Y los ingleses, ya no nos mandarían, allí seremos libres, ¿te imaginas?, ¡libres!

Pero para ellos era muy difícil embarcar hacia América. El pasaje más barato en la peor cubierta de los barcos que hacían ruta de Baile de Nueva York, costaba un montón de libras. ¿Cuándo podrían reunir aquella cantidad si la tierra apenas daba para sobrevivir?... No obstante, debían continuar trabajando y ahorrando hasta poder emigrar.

James continuó arañando la tierra con el arado sujeto a su yegua, intentando extraer alguna cosa. En cambio, Jeremiah, desengañado, prefería ir a trabajar a las extracciones de turba de Fiodh Ard. El sueldo era miserable, pero si comía poco podría ir ahorrando, y a la larga,...





Los meses iban pasando y los pequeños ahorros de uno y otro iban creciendo poco a poco. Al cabo de un año cada uno había podido recoger una cuarta parte del precio del pasaje. Ya no faltaba tanto.

Un día llegó la noticia al pueblo: un viejo barco inglés de carga, con destino a los Estados Unidos de América, se había visto obligado a detenerse en el pequeño puerto de Dún Garbhán a causa de una avería.

Al saberlo, muchos irlandeses corrieron al puerto y suplicaron al capitán del barco que les dejase embarcar con él. Al principio, el capitán no quería aceptar emigrantes por las precarias condiciones del barco, pero al fin, ante la insistencia de algunos de aquellos desesperados irlandeses, aceptó a cargar unos cuantos a cambio de unas pocas libras por persona.

Aquella ocasión era única, quizás nunca más se volvería a presentar la oportunidad de embarcar hacia América a mitad de precio.

James contó una y mil veces sus ahorros. Si además vendía la yegua y la tierra, quizás... Pero ¿quién querría yeguas viejas y tierra como aquella en aquellos días?... Con todo, no tendría suficiente. ¡Maldita sea! Ni en una ocasión única como aquella podría embarcar.

James cayó en una especie de desesperación. Se estiró en su capa de paja y lloró largo y tendido hasta que, extenuado, se fue a dormir.

Al día siguiente, se despertó con una idea fija: él no embarcaría, pero Jeremiah sí. Reuniendo los ahorros de los dos, uno podría embarcar. Mejor que fuese Jeremiah, después de todo Jeremiah siempre había dicho que les desesperaba el trabajo de extraer turba; en cambio él, con la yegua, ya estaba acostumbrado y... Mejor que fuese Jeremiah, que era cinco años más joven que se podría abrir camino en América con más facilidad. Y, quién sabe si algún día, desde América, Jeremiah podría ayudarle a que él embarcase... Mejor que fuese Jeremiah...

Era necesario hacerle llegar sus ahorros rápidamente para que Jeremiah pudiese comprar su pasaje. No tenía mucho tiempo, el capitán inglés había dicho que al cabo de una semana partiría. Era necesario darse prisa.





James comenzó a correr hacia las minas de turba de Fiodh Ard donde trabajaba su amigo. Fue a pie, porque con la yegua aún habría tardado más. Eran dos días de camino, hablar con Jeremiah, convencerlo y caminar tres días hasta Dún Garbhán. No podía perder tiempo.

James caminó sin descanso hasta ver las barracas donde vivía Jeremiah y otros trabajadores de las minas.

Pero entonces pensó que quizás Jeremiah no querría aceptar su propuesta, que quizás se negaría a embarcar él primero, que discutirían y perderían un tiempo preciso... Tendría que hacerlo de otra manera...

Entonces entró en una cantina que había cerca de la mina y habló con la mujer que servía:

- Buenos días, señora. ¿Conoce un chico de Tulach que se llama Jeremiah O'Donovan?
- Y tanto que lo conozco, cada día viene a comer aquí. Le llamamos el americano, porque siempre habla de los Estados Unidos, como si ya viviera allí. No creo que tarde mucho. Si lo quiere esperar...
- No, mejor que no lo haga. Hágame un favor, dele este sobre y dígame que en el puerto de Dún Garbhán le espera el barco de sus sueños, se llama *The devil of sea*. Que sobretodo, sobretodo, que se dé prisa, porque el miércoles que viene el barco partirá hacia América con o sin es. Que no sea burro y que se vaya de una vez. ¿Se lo dirá, verdad?
- Naturalmente. ¿Le tengo que decir quién le da este sobre?
- No, ya lo entenderá. Adiós señora, y muchas gracias.
- Que San Patricio os guíe.

Y James volvió a su casa. En un momento se había quedado sin los ahorros reunidos durante tanto tiempo y tantos esfuerzos, pero estaba contento porque sabía que gracias a esto al menos Jeremiah podría emigrar y abrirse camino. Él tendría que empezar de cero, pero trabajando mucho y ahorrando...

Cuando llegó a casa su vecina salió a recibirle:

- ¿Dónde estabas, James? Ayer un chico vino a dejarte este sobre para ti y me suplicó que te lo diera en mano personalmente.





- ¿Un sobre para mí? ¿De quién puede ser?

James lo abrió con curiosidad. Dentro había una carta escrita en inglés con muchas faltas de ortografía, llena de giros gaélicos, y un fajo de billetes. La carta decía:

James, escúchame bien, no hay tiempo para discutir nada, ya lo he decidido. En el puerto de Dún Garbhán hay un barco inglés que se llama "The Devil of the sea". Este barco sólo estará aquí hasta el miércoles que viene. Con este dinero que te doy y lo que tú tienes ahorrado podrás embarcar hacia los Estados Unidos. Hazlo, no seas tonto y hazlo. Piensa que nunca más se volverá a presentar un barco que te embarque en estas condiciones. Al menos, de los dos, tú ya podrás irte ahora. Además, yo ya me he acostumbrado a esto de la turba y pienso que no es tan desagradable como antes. Cuando seas un rico americano, ya me ayudarás. Un abrazo muy fuerte. Jeremiah.

Con a mano temblorosa James contó el dinero que su amigo le había enviado: eran todos sus ahorros.

Pero ahora resultaba que ni uno ni el otro podría embarcar, porque cada uno tenía los ahorros del otro, pero se había quedado sin los suyos propios. Por tanto, la situación era más o menos, como antes, pero al revés. Cruelmente como antes, y ya no había tiempo de...

James estaba cansadísimo de la caminata de dos días que acababa de hacer, y a pesar de ello, arrancó a correr hacia Fiodh Ard otra vez.

Y estaba a medio camino...

De lejos lo vio venir, corría hacia Tullah. James sonrió, Jeremiah se movía desgarrado como siempre. Este Jeremiah... ¿Cuándo aprendería a caminar sin balancearse tanto?...

Se encontraron en medio de un prado húmedo de hierba que mecía al viento, verde y tan inmenso como el mismo mar. Se abrazaron uno al otro durante mucho rato sin poder hablar. Después sí, después estallaron a risas y a explicarse cosas sin parar, sin parar, sin parar,...

Todavía tuvieron tiempo de ver desde la costa el viejo barco inglés, pequeño, pequeño, pequeño en la distancia, en el momento que daba la vuelta hacia el cabo de Heilbic en su camino hacia la América lejana.





Pasó mucho tiempo. Jeremiah O'Donovan volvió a extraer turba y James O'Conolly continuó arañando la tierra. Tendrían que trabajar más, ahorrar más. Quizás en otra ocasión...

E.Larruela, *Contes per a un món millor*.

Barcelona: Ed. Magrana.

(Cuentos para un mundo mejor)

Traducción del libro del texto original en catalán.





12c. Pasapalabra

Les definicions de les lletres per al joc del pasapalabra poden ser les següents (es poden escollir altres emocions amb cada lletra i altres definicions per a cada una):

A →: Inclinió o afecció profunda envers una persona. **AMOR**

B →: Situació en què es troben satisfetes les necessitats de la vida **BENESTAR**

C →: Pena que hom sent davant la desgràcia, les xacres, els defectes, etc., d'un altre.
COMPASSIÓ

D →: Estat emocional caracteritzat per un afebliment o una disminució de les forces anímiques, intel·lectuals i àdhuc físiques de la persona. **Depressió**

E →: Manifestació exagerada de joia, de satisfacció, d'alegria. **EUFÒRIA**

F →: Estat del qui resta privat d'una satisfacció que creu que li correspon i se sent defraudat en les seves esperances. **FRUSTRACIÓ**

G →: Enveja que ens causa qui gaudeix d'alguna cosa que voldríem per a nosaltres. **GELOSIA**

H →: Sentiment de repulsió profunda causat per la vista d'alguna cosa terrible, espantosa, repugnant, etc. **HORROR**

I →: Manca de capacitat per a esperar, per a suportar, falta de tranquil·litat quan s'espera algú o alguna cosa. **IMPACIÈNCIA**

M → Estat anímic caracteritzat per una tristesa vaga, ombrívola, i duradora.
MALENCONIA

N →: molèstia, produïda per una forta excitació, una gran impaciència, un desassossec.
NEGUIT

O →: Sentiment profund de malvolença o aversió envers algú. **ODI**





P →: Viva satisfacció dels sentits o de l'ànim provocada per la possessió o per la idea de quelcom agradable i atractiu. **PLAER**

R →: Deferència, sentiment de reverència envers algú per raó dels seus mèrits, del seu rang, del seu saber, de la seva edat, etc. **RESPECTE**

S →: Colpir l'ànim d'algú una cosa inesperada, meravellar algú amb quelcom d'inesperat, d'incomprensible. **SORPRESA**

T →: Afecció plena de dolcesa que hom sent envers algú. **TENDRESA**

V →: Torbament de l'ànim, que sol fer enrojolar el rostre, en sentir-nos objecte de l'atenció d'algú. **VERGONYA**





13c. Dòmino emocional

DÒMINO PER A PRIMÀRIA

CONTENTA CONTENT	UN NEN O NENA S'HA FET MAL I ESTÀ PLORANT.	GELÓS GELOSA	SEMPRE AJUDES. SAPS SALUDAR I DONAR LES GRÀCIES.
TRIST TRISTA	LA TEVA FAMÍLIA S'OCUPA DE TU, NO DEIXA QUE ET PASSI RES.	AVERGONYIDA AVERGONYIT	NO SAPS QUÈ FER. NO SAPS A QUÈ JUGAR.
ENFADAT ENFADADA	T'HAN REGALAT LA BICICLETA QUE VOLIES.	COMPASSIVA COMPASSIU	LA TEVA MARE SEMPRE ESTÀ DONANT PETONS AL TEU GERMANET O GERMANETA.
RELAXADA RELAXAT	S'HA MORT EL GOS I TU TE L'ESTIMAVES MOLT.	EMOCIONAT EMOCIONADA	ESTAVES FENT UNA TRAPELLERIA I T'HAN DESCOBERT.
EGOISTA	RESPIRES PROFUNDAMENT. RELAXES EL COS.	SEGURA SEGUR	UN COMPANYY O COMPANYA DE LA CLASSE SEMPRE T'ESTÀ MOLESTANT.
ABORRIT ABORRIDA	NO DEIXES MAI LES TEVES COSES	AMABLE AMABLA	DEMÀ TE'N VAS D'EXCURCIÓ!!





DÒMINO PER A SECUNDÀRIA

POR	Confiares molt en una persona i de cop te n'has adonat que t'ha enganyat.	DESENGANY	Veig a la noia amb qui surto, ballant amb un altre noi.
ENVEJA	Jugant al pati dono un cop sense voler a un company i aquest m'insulta amb una paraula que em fereix.	IRA	Tinc un examen demà i encara em queda la meitat de la matèria per estudiar.
AMISTAT	Trec molt bones notes i ric d'una companya que ha suspès.	NOSTALGIA	Hi ha una persona especial amb qui puc compartir les meves penes i alegries.
SORPRESA	En un poble, dues famílies són enemigues a causa d'un conflicte de límits de parcel·les.	ODI	Un blanc ric i fort mira amb superioritat a negre pobre, afectat per la Sida.
FÀSTIC	Existeix una persona única, amb qui t'agradaria compartir tota la vida.	ORGULL	Vaig pel carrer i veig que algú ha vomitat a terra.





DESPRECI	T donen la nota d'un examen difícil i estàs aprovat.	ALEGRIA	T'has d'operar i et comuniquen que hi ha riscos greus.
VERGONYA	Et diuen que al teu gos l'ha matat un camió.	GELOS	Algú diu en públic que vas dir una mentida molt gran per a presumir
FÒBIA	Portes varis mesos a l'estranger i te'n recordes d'una persona a qui trobes molt a faltar.	TRISTESA	Em molesta molt tancar-me dins d'una ascensor.
ENAMORAMENT	T'han fet una entrevista de feina i et diuen que hi ha moltes possibilitats de contractar-te.	ESPERANÇA	Tinc unes sabates noves i molt còmodes, però me'n compro unes altres perquè són d'una marca famosa.
ABORRIMENT	Estàs entrant al teu carrer amb el cotxe i veus inesperadament que hi ha una rasa.	ANGOIXA	No m'agrada el futbol i el meu pare s'entossudeix que estiguem tots amb ell mirant el partit.
CAPRITX	Vols anar a Anglaterra i comences a estudiar anglès amb molta energia.	ENTUSIASME	Una noia molt guapa de la classe és admirada pels companys, però a mi no em té en compte.





3r. LA TÈCNICA DEL NEMO

N	Nom	Per a dirigir-nos a la persona a qui li volem comunicar quelcom, cal primer que l'anomenem pel nom, és una manera d'aproximar-nos-hi i de crear el vincle.
E	Emoció	A continuació del nom, hem d'expressar l'emoció que sentim, l'emoció que ens ha generat el que l'altre hagi pogut fer o dir i que no ens ha agradat (o sí).
M	Motiu	Hem d'explicar i comunicar el perquè allò ens ha fet sentir d'aquella manera.
O	Objectiu	El que ens agradaria que es fes a partir d'aleshores, la solució, etc.

Per exemple:

La Lia li diu al Nau amb to burleta: "No saps llegir!" (i li treu la llengua)

La resposta del Nau, utilitzant el NEMO seria:

N	Nom	Lia,
E	Emoció	estic molestat i enfadat
M	Motiu	perquè això que m'has dit no m'ha agradat gens. Jo crec que sí que sé llegir, potser no tant bé com tu, però n'estic aprenent.
O	Objectiu	Oi que no tornaràs a dir-m'ho més, si us plau? I què et sembla si m'ajudes, tu que en saps més?





4r. LA TORTUGA I EL SEMÀFOR

HISTÒRIA D'UNA TORTUGA

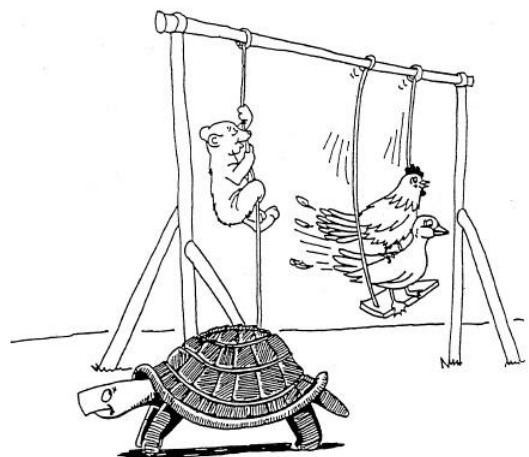


Vet Aquí que una vegada hi havia una tortuga petita que no li agradava anar a l'escola. Es deia Tortugueta. Ella el que volia era quedar-se a casa o bé anar a voltar tot el dia.

La Tortugueta pensava que era massa difícil provar d'escriure, massa difícil llegir llibres o fer matemàtiques. Li agradava molesta els seus companys, prendre'ls els llapis, amagar els fulls. No li agradava compartir i no li agradava escoltar els seus mestres. Trobava massa difícil seguir les normes. També trobava massa difícil no enfadar-se.

Cada dia la Tortugueta es deia a ella mateixa que intentaria no posar-se en problemes. Però cada dia s'enfadava, se sentia frustrada i llavors feia alguna cosa que no havia de fer i ja tenia problemes. Sentia com si no tingués control sobre el seu comportament.

Els altres nens i nenes no volien jugar amb ella i la Tortugueta es va començar a sentir sola i





dolenta.

Un dia que la Tortugueta se sentia pitjor que mai es va trobar amb la tortuga més gran i més vella del seu barri. Era la tortuga sàvia que tenia més de 200 anys i sabia moltes, moltes coses. La vella Tortuga Sàvia va preguntar a la tortugueta: “Tortugueta, per què estàs tant trista?”



La Tortugueta li va contestar fluixet, perquè estava una mica avergonyida davant d'aquella tortuga tant vella i tant sàvia. “És que tinc un problema molt gran. Sempre que estic enfadada o frustrada no em puc controlar. Sempre estic al mig de baralles i em sembla que ningú em vol.”

La Vella Tortuga Sàvia era molt amable i a voler ajudar a la Tortugueta. “Mira –li va dir– et diré un secret. La solució dels teus problemes la tens tu. La solució està en tu, vagis on vagis”. La Tortugueta no ho entenia. “És la teva closca, és per això que tens una closca. Sempre que estiguis enfadada, o et sentis frustrada o preocupada, el que has de fer és entrar dins teu.”

La Vella Tortuga Sàvia li va explicar encara més bé. “Quan estiguis dins teu, pots seguir tres passos. Primer, digues-te a tu mateixa *Stop*. Segon, respira fondo. Tercer, digues el problema que tens i com et sents. Després descansa fins que els teus sentiments no siguin tant forts, fins que et sentis calmada.”



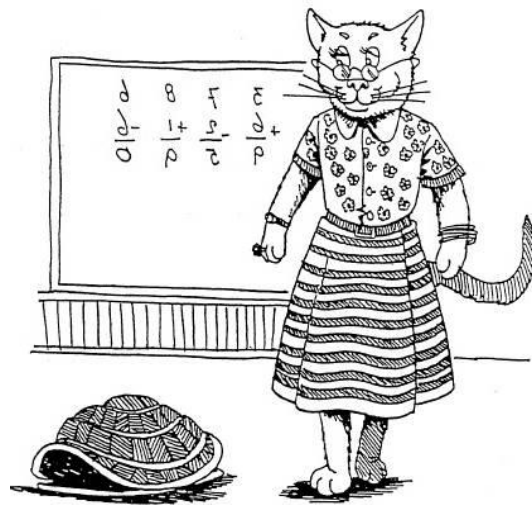


La Vella Tortuga Sàvia va ensenyar a la Tortugueta com posar-se dins la closca per calmar-se.

Lavors la Vella Tortuga Sàvia va dir: “Ara ja ho saps, la pròxima vegada que tinguis problemes entra dins teu i calma’t”. A la Tortugueta li va agradar la idea i ho va voler provar.

L’endemà, a l’escola, la Tortugueta estava fent feina quan un company es va posar a molestar-la. Va sentir com es començava a enfadar i just quan anava a piviar-lo es va recordar del que la Vella Tortuga Sàvia li havia dit. La Tortugueta sabia que estava enrabiada i es va voler controlar, així que va posar el cap i les potes dins la closca.

Lavors es va dir a ella mateixa “Stop!”, va respirar fondo i va dir “Algú m’està molestant iestic enfadada!”. La Tortugueta estava contenta de veure que era agradable estar dins seu, que s’hi estava bé. Aviat es va sentir tranquil·la. Quan va sortir es va quedar sorpresa de veure que la seva mestra estava somrient. Li va dir que se sentia molt orgullosa d’ella.



Això la Tortugueta ho va practicar una vegada i una altra, moltes vegades. Sempre que sentia que alguna cosa la preocupava, es posava dins de la closca i es calmava. Quan algú la picava i l’empipava, o quan la feina de l’escola era molt difícil per a ella, anava dins seu i descansava. La Tortugueta se’n sentia molt orgullosa.



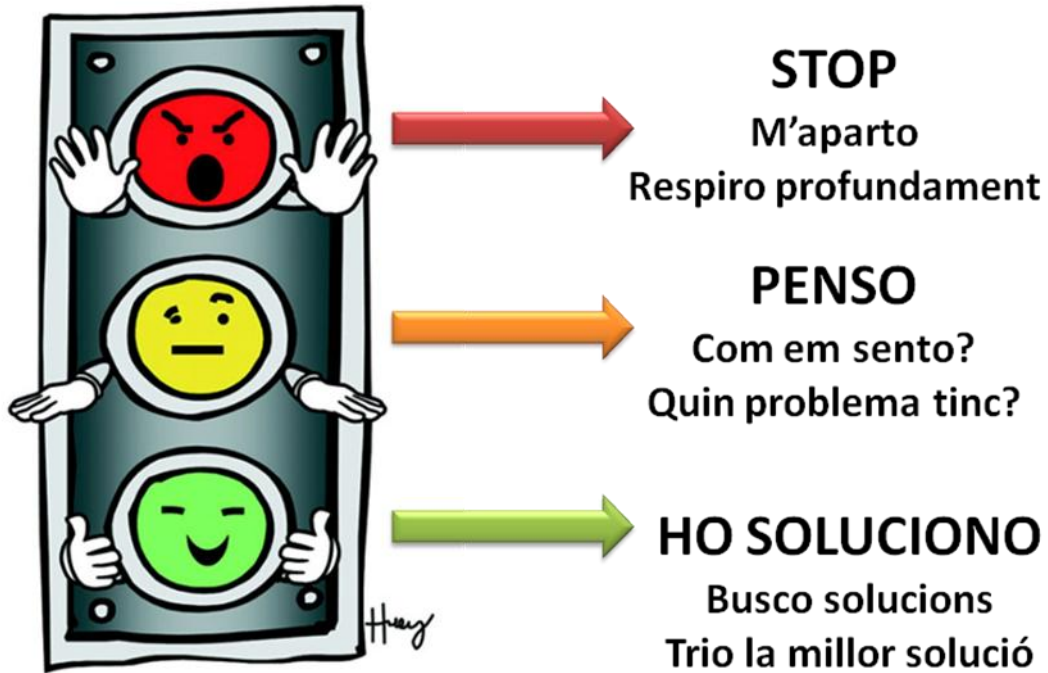


Després d'unes setmanes, la Tortugueta va descobrir que als seus amics els agradava jugar amb ells i que la feina li semblava més fàcil. Se sentia feliç. La Tortugueta mai més va pensar que era dolenta.





EL SEMÀFOR





8r. RELAXACIÓ

El text que s'ha utilitzat en aquest taller per a la relaxació és el següent (la música utilitzada es pot escoltar al CD adjunt):

Asseu-te o recolza't còmodament, busca la posició que més t'agradi, tanca els ulls i comença a relaxar tots els músculs del teu cos... comença a respirar lentament i profundament... pren aire pel nas i omple plenament els teus pulmons... aguanta uns segons l'aire... i deixa'l sortir lentament per la teva boca.

Imagina que a la part superior del teu cap hi ha una clau d'aigua, al moment d'obrir-la una aigua fresca i cristal·lina comença a entrar per tot el teu cos, l'aigua és clara i transparent i et va netejant i relaxant des de la part superior del teu cap fins a la planta dels teus peus, deixa-la fluir lliurement, deixa que l'aigua s'emporti les teves preocupacions, els teus malestars, el dolor i la tensió que sents.

Deixa que aquesta aigua cristal·lina refresqui el teu rostre, el teu coll, deixa-la que flueixi també per l'interior de teu braços, i que surti per les palmes de les teves mans, deixa-la que flueixi plenament.

Permet que l'aigua inundi el teu tronc, sent-la fresca i que recórrer la teva esquena, el teu pit, el teu abdomen i els teves natges, sent com, en anar baixant l'aigua, et va deixant relaxat i còmode. A poc a poc, l'aigua arrossega el dolor i la tensió, i els dilueix.

Aquesta aigua transparent i clara està passant també per les teves cames, sent com et va refrescant i relaxant, baixant per les cuixes, els genolls, les cames, els turmells, els peus i els dits. Si tens alguna molèstia, tensió o dolor, sent com l'aigua s'els va emportant, com els dilueix, i al seu pas deixa relaxació i benestar.

Aquest exercici et permet relaxar completament els teus músculs i els teus òrgans, tot el teu cos, sent com l'aigua va des del teu cap fins als teus peus, ara ja estàs completament relaxat.





Ara, tota l'aigua que hi ha al teu cos es va evaporant, evaporant,... i tu amb ella, permet-li que s'expandeixi, creixent i pujant molt lentament fins a integrar-se en un núvol, ara l'aigua i tu, esteu flotant en l'espai, et sents completament lliure sense lligams, ni dolor, ni preocupacions... ets un núvol i et desplaçes com el vent sense importar on et dirigeixis.

Essent un núvol, pots observar sota de tu el mar en calma i decideixes integrar-te a ell i baixes, lentament, en fer-ho notes la frescor de les ones, i el teu cos a poc a poc s'integra a l'aigua del mar, comences a sentir que ets infinit i etern, gaudeixes de la sensació de llibertat, sents la vida al mar i formes part d'ella.

Ara decideixes tornar al teu cos portant amb tu la sensació d'energia del mar, la llibertat del núvol i la claredat i frescor de l'aigua, sents com tot això flueix pel teu cos en harmonia, sense que res l'obstrueixi, no permetis que res interfereixi en el viatge d'aquest benestar.

Sent, com en moure's per tot el teu cos aquesta energia, recuperes la salut, l'harmonia, aquesta harmonia et manté amb vida, saludable, harmònic, elàstic...

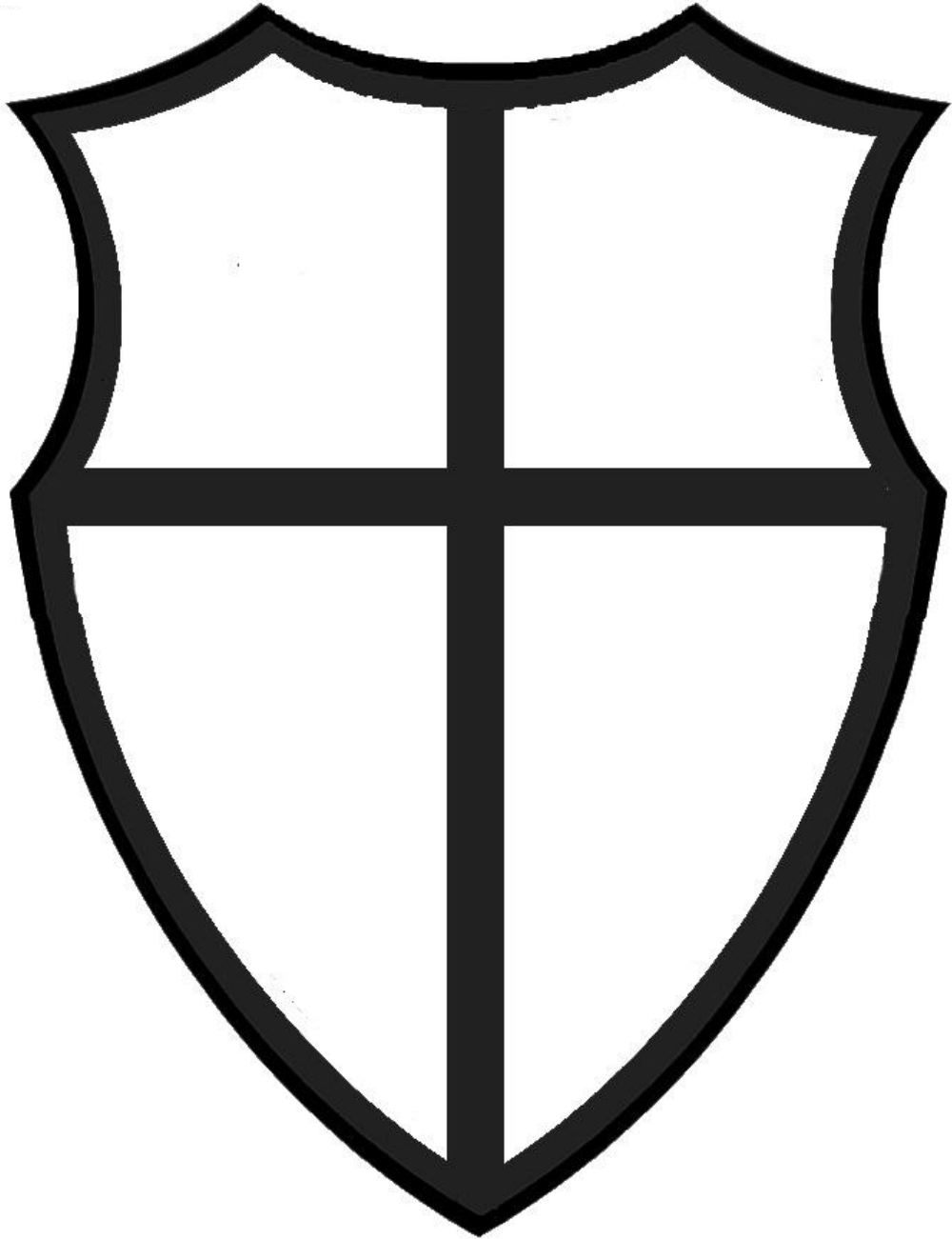
Per sortir del teu nivell de relaxació, respira profundament i en fer-ho sent com entren en tu, partícules de vida, que aporten al teu cos optimisme i confiança, mou lentament els dits de les teves mans, respira profundament, a poc a poc tornaràs a la teva butaca o al lloc en el qual has començat el viatge. Lentament obriràs els ulls i t'adonaràs que tots els malestars i el dolor se n'han anat, confia que totes les teves tasques quotidianes estaran impregnades d'aquesta felicitat que en aquest instant comences a sentir, respira profundament, ara plenament despert i conscient, ja pots començar les teves tasques quotidianes.

<https://docs.google.com/document/edit?id=1bXRzrrX4MgjHfX6Rmx0quyhCALbT18FgDPodnwwwNIHQ&hl=es&pli=1>





2s. L'ESCUT DE LA FAMÍLIA





4s. TÈCNiques ASSERTIVES

- **ASSERCIÓ NEGATIVA:**

A: Ahir et vaig esperar a les vuit i et vas presentar a les nou.

B: És veritat, vaig fer una hora tard.

A: I em vas fer anar molt malament!

B: Sé que et vaig fer anar malament.

A: A més a més, no em vas dur el llibre, tal com havíem quedat.

B: Tens raó, no vaig dur el llibre.

A: Vam fer tard una hora a la reunió i no anaves vestit/da adequadament.

B: Sí, el vestit no era el més indicat per a la reunió.

A: A sobre, el teu comentari sobre l'Anna sobrava.

B: Fou un comentari desafortunat, fora de lloc.

A: Trobo que, a sobre, t'ho prens d'una manera molt serena i tranquil·la.

B: Exactament, m'ho prenc de manera relaxada.

(Les respostes de B, es poden posar o deixar que sigui algun participant qui improvisi utilitzant la tècnica d'asserció negativa)

- **INTERROGACIÓ NEGATIVA:**

Crítica: Vas fet un nyap! Aquesta camisa no lliga amb la jaqueta!

- ✓ → És veritat, no lliga gaire. Podries dir-me, si et plau, si alguna altra peça de roba no em lliga?





X → I tu ja t'has mirat al mirall?

EXEMPLES PER PRACTIVAR LA TÈCNICA D'INTERROGACIÓ NEGATIVA

1. Tot ho fas malament
2. No es pot parlar amb tu.
3. Podries tenir un caràcter més amable.
4. Els teus gustos musicals són molt discutibles.
5. Els teus treballs fan pena.

- **RECONeixEMENT DE LES DIFERENTS TÈCNiques ASSERTIVES**

Diàleg entre pare i filla:

SITUACIÓ:

El pare espera que la seva filla, l'Anna, arribi a casa. Han quedat a les dotze de la nit i són les tres de la matinada. No és el primer cop que arriba tard.

A: Hola, pare. *(Tota vermella perquè el veu encara despert)*

P: Hola Anna. Què et sembla si parlem?

A: Parlar, de què?

P: Com ha anat la festa?

A: La mar de bé. No he parat de ballar.

P: Per això arribes més tard del que havíem quedat?

A: Una altra vegada el mateix "rollo"! Vols fer-me malbé la nit?

P: T'entenc, no vull fer-te malbé la nit **(1)**, però vull parlar sobre perquè arribes més tard de l'hora **(2)**.

A: Si parlem d'aquest tema et poses de mal humor.





P: Potser sí que m'hi poso **(3)**, però vull parlar e l'hora d'arribar a casa **(4)**.

A: Tothom arriba molt més tard i és un "pal" tornar aviat.

P: No et dic que no sigui un "pal" arribar d'hora **(5)**, però si arribes tard, pateixo **(6)**.

A: Doncs per mi no cal que pateixis. Sóc gran.

P: És veritat, de fet ets gran i no hauria de patir **(7)**, però la veritat és que si arribes tard pateixo **(8)**. També pateixo pel teu germà o la teva mare si no arriben a dinar o a l'hora que havíem quedat **(9)**.

A: Jo no tinc la culpa que pateixis.

P: Potser tens raó **(10)**, però la veritat és que pateixo **(11)**.

A: I què?

P: Si tu arribes tard, no t'ho passes bé i jo pateixo perquè arribes tard i perquè no t'agrada **(12)**. Què et sembla si busquem alguna solució que ens afavoreixi a tots dos? **(13)**.

A: Qualsevol solució voldrà dir tornar a les dotze a casa.

P: El problema és que fins ara ens deies que tornaries a les dotze i tornes més tard. No puc confiar en la teva paraula **(14)**.

A: Ho veus? Ja t'ho deia. Me'n vaig a dormir.

P: Espera't, encara no he acabat. Què et sembla si durant quatre dissabtes tornes a les dotze de la nit? **(15)** D'aquesta manera demostraràs que es pot confiar en tu.

A: Em demanes que sigui adulta i ets un desconfiat!

P: És veritat, no confio en tu i no estic segur si penses o no penses tornar a l'hora que quedem **(16)**. Per això et proposo que durant un temps tornis a l'hora fixada.

A: T'ho prometo. Tornaré a les dotze.

P: Només amb les teves paraules no puc confiar en tu **(17)**.

A: D'acord, fins ara t'he donat motius perquè no confiessis amb mi **(18)**.

P: M'agrada molt aquest canvi d'actitud **(19)**.

A: I què puc fer perquè em tornis a tenir confiança?





P: Vine durant les quatre setmanes que hem parlat a les dotze **(20)**, i no em tornis a fer patir arribant tard a casa **(21)**.

A: Entesos. Estic contenta d'aquesta conversa. A mi tampoc m'agradava la situació **(22)**. Ara que estem d'humor, podries dir-me alguna altre cosa que no t'agradi del que faig? **(23)**

P: Uhmhhh, doncs la veritat... aquesta mena de mirades que llances a tort i a dret i que sembla que se't mengin viu. *(Ho diu rient)*

A: Espera, que et menjo! *(Riu en plegats)*

SOLUCIONS

- | | |
|----------------------|---------------------------|
| 1. Autorevelació | 13. Compromís viable |
| 2. Disc rallat | 14. Autorevelació |
| 3. Banc de boira | 15. Compromís viable |
| 4. Disc rallat | 16. Asserció negativa |
| 5. Banc de boira | 17. Disc rallat |
| 6. Autorevelació | 18. Asserció negativa |
| 7. Asserció negativa | 19. Autorevelació |
| 8. Banc de boira | 20. Compromís viable |
| 9. Autorevelació | 21. Disc rallat |
| 10. Banc de boira | 22. Autorevelació |
| 11. Disc rallat | 23. Interrogació negativa |
| 12. Autorevelació | |





6s. Refranys

1. No es gens indicatiu de la meua manera de respondre, quasi mai no respondria així.
2. No es massa indicatiu de la meua manera de respondre, no respondria així massa sovint.
3. Es una mica indicatiu de la meua manera de respondre. Algunes vegades respondria així, però d'altres no.
4. Es bastant indicatiu de la meua manera de respondre, sovint respondria així.
5. Es molt indicatiu de la meua manera de respondre, quasi sempre respondria així.
0. No entenc què significa.

1. Ballar al so que toquen (Donde va Vicente?...)	1	2	3	4	5	0
2. A qui no vol cols, dos plats (Al que no quiere taza....)	1	2	3	4	5	0
3. Mentre es guanya alguna cosa, no es perd res	1	2	3	4	5	0
4. Mes val traca que forca	1	2	3	4	5	0
5. Si tanques la porta a temps, t'estalviaràs molts sentiments	1	2	3	4	5	0
6. No es pot dir blat si no es al sac i ben lligat (mas vale pajaró....)	1	2	3	4	5	0
7. Si no vols pols, no vagis a l'era	1	2	3	4	5	0
8. Ser de bon acontentar	1	2	3	4	5	0
9. Portar l'aigua al ser moli	1	2	3	4	5	0
10. Mes val boig conegut que savi per conèixer	1	2	3	4	5	0
11. Hi veuen mes quatre ulls que dos	1	2	3	4	5	0
12. No es pot matar tot el que es gras	1	2	3	4	5	0
13. Qui la fa la paga	1	2	3	4	5	0
14. Mes val poc que res	1	2	3	4	5	0
15. Hi ha molts camins que van a Roma	1	2	3	4	5	0
16. Qui es amo, governa	1	2	3	4	5	0
17. En boca tancada la mosca no hi fa entrada	1	2	3	4	5	0
18. Fugir del perill no es de valents, però es de prudents	1	2	3	4	5	0
19. Una ma renta l'altra i les dues la cara	1	2	3	4	5	0
20. Totes les masses piquen	1	2	3	4	5	0





Tens a continuació cinc categories (A, B, C, D, E) i els números corresponents a cada refrany. Apunta't al costat de cada número la valoració que n'has fet del refrany. Després suma cada categoria per separat i divideix la suma segons el nombre de respostes (Alerta! Si has triat el zero en alguna de les teves respostes cal que divideixis la suma entre tres, i no entre quatre). Allà on obtinguis la millor puntuació, correspondrà amb la teva forma predominant d'abordar el conflicte.

CATEGORIA	TENDÈNCIES DE COMPORTAMENT	Nº DE REFRANY	AVALUACIÓ MITJANA
A	COMPETIR Utilitzar poder, tenir mes en compte els propis interessos...	2	guanyar-perdre
		9	
		13	
		16	
		SUMA: __ + __ = __	
B	ACOMODARSE Cedir, adaptar-se, donar-se per vençut	5	perdre-guanyar
		8	
		10	
		18	
		SUMA: __ + __ = __	
C	EVITAR Allunyar-se No fer cas	1	perdre-perdre
		7	
		12	
		17	
		SUMA: __ + __ = __	
D	BUSCAR COMPROMISOS Transigir (fer concessions per l'acord), punt mig, negociar	3	guanyar-perdre perdre-guanyar
		6	
		14	
		20	
		SUMA: __ + __ = __	
E	COOPERAR Col·laborar, Interessat per un mateix i pels altres Alternatives valides a les parts	4	guanyar-guanyar
		11	
		15	
		19	
		SUMA: __ + __ = __	





8s. D'excursió al zoològic

El text que es llegeix és el següent:

Un bon dia, un grup d'amics cecs, que pertanyien a una mateixa organització, es van trobar per anar al parc zoològic. Feien excursions tot sovint i tenien un esperit inquiet i dinàmic. Aquell dia volien saber com era un elefant. Volien satisfer la seva curiositat, tocant l'elefant amb les pròpies mans, olorant-lo,... i així fer-se'n la pròpia idea.

Un dels encarregats del parc els va fer de guia i els va acostar molt a prop d'un elefant de tarannà pacífic. Una dona del grup, la més atrevida, s'hi acostava de seguida, palpa la panxa de l'elefant i digué "Valga'm deu, te el tacte d'una paret de pedra, de tan dur com es". El més jovenet del grup, va tocar-ne un dels ulls i exclama, "però si es fi com un cotxe!" Un bon home, situat darrera l'animal, li estira la cua i, en veure que tenia fils, s'imagina que l'elefant era com una corda.

I així anaren passant tots prop del pobre elefant, que va quedar ben masegat. A partir d'aquí va començar una conversa apassionada entre tot el grup. Per a uns l'elefant era una columna (el que havia tocat una pota), per a d'altres era com una serp (referint-se a la trompa), ... La conversa anava pujant de to de manera que ja no defensaven la seva opinió escoltant les dels altres, sinó que tothom cridava i discutia tan apassionadament que el guia va tenir por que no prenguessin mal i va decidir intervenir.

Molt assenyadament, el guia va posar ordre en aquell desori i els va tranquil·litzar a tots dient-los que tots ells tenien raó i tots ells estaven equivocats.





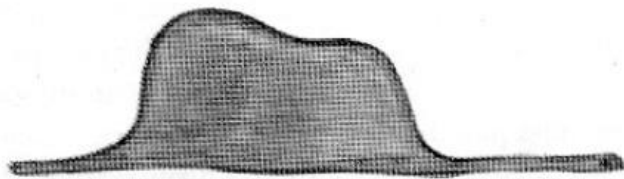
11s. Comunicació entre grans i petits

El fragment del Petit Príncep que es llegeix és el següent:

Quan tenia sis anys, una vegada vaig veure un dibuix magnífic en un llibre sobre la selva verge que es deia Històries viscudes. Representava una boa empassant-se una fera. Aquí teniu la còpia del dibuix.



El llibre deia: «Les boes s'empassen la presa tota sencera, sense mastegar. Després no es poden moure i dormen durant els sis mesos de la digestió.» Hi vaig rumiar molt, aleshores, en les aventures de la selva i, per la meua banda, amb un llapis de color, vaig fer el meu primer dibuix. El meu dibuix número 1 era així.



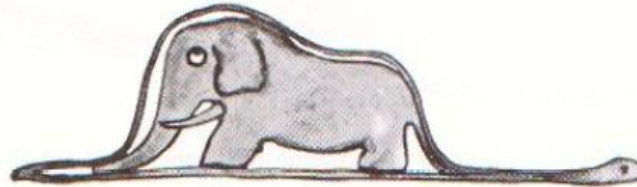
Vaig ensenyar la meua obra mestra a les persones grans i els vaig preguntar si el dibuix els feia por.

Em van respondre: «¿Per què hauria de fer por un barret?»





El meu dibuix no representava un barret. Representava una boa que digeria un elefant. Aleshores vaig dibuixar l'interior de la boa, perquè les persones grans ho poguessin entendre. Sempre necessiten explicacions. El meu dibuix número 2 era així:



Les persones grans em van aconsellar que deixés estar els dibuixos de boes obertes i tancades i que més valia que m'interessés per la geografia, la història, el càlcul i la gramàtica. Així va ser que vaig abandonar a l'edat de sis anys una magnífica carrera de pintor. M'havia desanimat el fracàs del dibuix número 1 i del dibuix número 2. Les persones grans no entenen mai res, totes soles, i per als nens és molt pesat haver-los de donar sempre explicacions i més explicacions.

Per això vaig haver d'escollir un altre ofici i vaig aprendre a pilotar avions. He volat una mica per tot el món. I la geografia, és veritat, m'ha servit molt. Sabia distingir, al primer cop d'ull, la Xina d'Arizona. És molt útil, si t'has perdut durant la nit.

D'aquesta manera, al llarg de la meua vida, he tingut una pila de contactes amb una pila de gent seriosa. He viscut molt entre les persones grans. Les he vistes de molt a prop. Això no ha fet millorar gaire la meua opinió.

Quan en trobava una que em semblava una mica lúcida, hi feia l'experiment del número 1, que sempre he conservat. Volia saber si era realment comprensiva. Però sempre em responia: «És un barret.» Aleshores ja no li parlava ni de boes, ni de selves verges, ni d'estrelles. Em posava al seu nivell. Li parlava de bridge, de golf, de política i de corbates. I la persona gran estava ben contenta d'haver conegut un home tan assenyat.

Antoine de Saint Exupery, El petit príncep





14s. TEST ASSERTIVITAT

1: Cap
2: Una mica
3: Força
4: Molt
5: Moltíssim

1: Ho faig sempre
2: Ho faig generalment
3: A vegades sí a vegades no
4: Ho faig poques vegades
5: No ho faig mai

Grau de malestar	Situació	Probabilitat de resposta
	1 Dir que no a algú que em demana que li deixi la bici	
	2 Fer lloances a un amic	
	3 Demanar un favor a algú	
	4 Resistir la pressió d'un venedor que et vol vendre una cosa.	
	5 Disculpar-te quan t'equivoques.	
	6 Haver de dir que no a una entrevista o a una cita.	
	7 Admetre que tens por d'alguna cosa i demanar ajuda a algú.	
	8 Cridar l'atenció a alguna persona que fa o diu alguna cosa que et molesta.	
	9 Reclamar que apugin el sou.	
	10 Admetre la teva ignorància sobre algun tema.	
	11 Dir que no a algú que et demana que li deixis diners.	
	12 Fer preguntes personals.	
	13 Fer callar un amic o amiga massa xerraire.	
	14 Demanar una crítica constructiva.	
	15 Iniciar una conversa amb algú que no coneixes.	





	16 Dir "floretes" a una persona amb la qual tens una relació íntima.	
	17 Sol·licitar una entrevista o una cita a una persona.	
	18 Demanar una entrevista per segona vegada perquè el primer cop va ser rebutjada.	
	19 Admetre que potser hi ha hagut alguna confusió en un tema que s'està discutint i demanar que s'aclareixi.	
	20 Demanar feina.	

Güell, M i Muñoz, J. (1998). DESCONEIX-TE A TU MATEIX. Programa d'alfabetització emocional. Edicions 62. Barcelona.(p.88-90)





FITXES D'AVUACIÓ

FITXA D'AVUACIÓ DE LES ACTIVITATS

ACTIVITAT:	
NÚMERO:	TEMPS DE DURADA:
La presentació de l'activitat ha estat correcta?	
He presentat els continguts i objectius adequadament?	
He aconseguit l'assoliment dels objectius?	
He aconseguit motivar a tots els participants per igual?	
He creat un ambient comunicatiu entre tots els participants?	
Hi ha hagut una bona i dinamització durant l'activitat?	
Els materials i recursos utilitzats han estat adequats i ben presentats?	
Aspectes a millorar:	





FITXA D' AVALUACIÓ DE LES SESSIONS

SESSIÓ:	DIA:
He presentat la sessió correctament?	
La seqüència de les activitats ha estat adequada?	
La preparació de la sessió ha estat suficient?	
Quins aspectes es podrien millorar respecte la preparació de la sessió?	
He aconseguit l'assoliment dels objectius de la sessió?	
He mantingut la motivació del grup durant tota la sessió? La motivació ha estat homogènia?	
He sabut aprofitar experiències i opinions dels participants per treballar les activitats?	
Han estat interessats pel tema? Què crec que ha agradat més? Què és el que no ha agradat tant?	
He aconseguit un clima participatiu, còmode, proper, ...?	
Quina impressió m'emporto de la sessió?	





QÜESTIONARI FINAL PER PASSAR ALS I LES PARTICIANTS DEL TALLER

- Creus que el taller t'ha estat profitós, interessant, adequat,...
- Respecte les expectatives inicials que tenies del taller, en quin grau han estat satisfetes?
- Què creus que és el que més t'ha agradat, interessat, emocionat, etc.?
- Què creus que es podria millorar?
- Quin dels temes t'ha interessat més?
- Quins aspectes, temes, activitats o dinàmiques creus que no eren necessàries i que podrien ser extretes?
- Respecte la dinamitzadora del taller, com avaluaries com ha portat les dinàmiques?
- Respecte la comunicació entre participants i dinamitzadora, creus que ha estat adequada? Què milloraries?
- Quins aspectes creus que ha de millorar la dinamitzadora del taller?
- Penses que aquest taller podria ser útil per a altres centres i col·lectius?
- Què t'emportes ara que has fet el taller?
- Hi tens alguna cosa més a dir?
- Per últim, podries avaluar, amb una puntuació global, el taller? Marca amb una creu la puntuació que li posaries entre l'1 i el 10. Considerant que l'1 equival a un "no m'ha agradat gents" i el 10 a un "m'ha agradat moltíssim"

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

MOLTES GRÀCIES!





DOSSIER DE TEORIA PER ALS PARTICIPANTS DEL TALLER

Donat que el taller té un format vivencial i dinàmic, la teoria és presentada durant les sessions mitjançant explicacions i amb el suport de les diapositives dels Power Point corresponents a cada sessió (es troben al CD adjunt, amb els títols corresponents a cada sessió: L'educació emocional, consciència emocional, regulació emocional i Competència social.)

La teoria més extensa es pot entregar als participants del taller en format de dossier. En aquest cas s'ha fet un resum de la teoria utilitzada en el projecte-memòria, incloent-hi tots aquells apartats que s'han treballat durant el taller.

A més a més es pot afegir un recull de les activitats realitzades durant el taller adjuntes amb les tècniques, activitats i material de les dinàmiques i rutines que es poden dur a terme amb els infants.





GLOSSARI EMOCIONAL

EMOCIONS NEGATIVES	
<i>Primàries</i>	
Por	Temor, horror, pànic, terror, paüra, desassossec, ensurt, fòbia
Ira	Ràbia, còlera, rancor, odi, fúria, indignació, ressentiment, aversió, exasperació, tensió, excitació, agitació, acritud, animadversió, animositat, irritabilitat, hostilitat, violència, enuig, gelosia, enveja, impotència, desesperació, acritud, antipatia, enuig, recel.
Tristesa	Depressió, frustració, decepció, aflicció, pena, dolor, pesar, desconsol, pessimisme, malencolia, autocompassió, soledat, desànim, desgana, enyorança, abatiment, disgust, preocupació.
Fàstic	Aversió, repugnància, rebuig, menyspreu.
Ansietat	Angoixa, desesperació, inquietud, inseguretad, estrés, preocupació, anhel, neguit, consternació, nerviosisme.
<i>Socials</i>	
Vergonya	Culpabilitat, timidesa, vergonya aliena, xafogor, pudor, cautela, rubor vergonya (<i>sonrojo</i>).

EMOCIONS POSITIVES	
Alegria	Entusiasme, eufòria, excitació, content, delit, diversió, plaer, sotrac, gratificació, satisfacció, capritx, èxtasi, alleujament, gaubança, humor.
Amor	Acceptació, afecte, <i>carinyo</i> , tendresa, simpatia, empatia, interès, cordialitat, confiança, amabilitat, afinitat, respecte, devoció, adoració, veneració, enamorament, àpat, gratitud, compassió.
Felicitat	Benestar, goig, tranquil·litat, pau interior, placidesa, gaudi, satisfacció, serenitat.

EMOCIONS AMBIGÜES	
Sorpresa	Sobresalt, sorpresa (<i>asombro</i>), desconcert, confusió, perplexitat,





	admiració, inquietud, impaciència. Anticipació i expectativa (pretenen preveure la sorpresa)
EMOCIONS ESTÈTIQUES	
Les emocions estètiques són aquelles que s'experimenten davant la bellesa. Es desenvolupa una resposta emocional davant estímuls com la contemplació d'una obra d'art (literatura, pintura, música, dansa, cinema, teatre, etc.), un esport, una posta de sol, un somriure, la satisfacció de la feina ben feta (acabar els estudis, per exemple)	

Classificació psicopedagògica de les emocions. (Bisquerra, 2009: 92)

Anticipació i expectativa: Pretenen preveure la sorpresa.

Afflicció: Estat de qui està afligit.

Agitar: Inquietar, moure violentament.

AMOR: Inclinació o afecció profunda envers una persona. *Amor de mare. Amor filial.* / Adhesió intensa i desinteressada a una cosa, a uns principis, etc. *Amor a la pàtria, a la llibertat, a la justícia.* / Gran desig o interès. / Inclinació o afecció profunda envers una persona basada en l'atracció sexual, però que sovint comporta d'altres sentiments.

Angoixa: Opressió, respir fatigós, a causa de la xafogor de l'atmosfera, d'un estat morbós, d'un disgust, etc.

Anhel: Desig vehement.

Animadversió: Crítica adversa. Disposició del tot desfavorable envers algú.

Animositat: Malvolença persistent.

Aversió: Repugnància, repulsió violenta, envers algú o alguna cosa.

Consternació: Afllicció profunda, aclaparament produït per una desgràcia, una catàstrofe.





Desassossec: Estar intranquil, mogut, nerviós.

Devoció: Inclinació, afecció especial, predilecció.

Exasperació: Irritar un mal. *S'exaspera quan veu tanta injustícia.*

Gaubança: Viva alegria.

Menyspreu: Sentiment pel qual hom considera com a indigna d'estima, d'ésser tinguda en compte, una persona o una cosa.

Paüra: Gran por

Pesar: Desplaer que hom sent per alguna cosa, especialment d'haver fet una cosa de la qual es penedeix.

Pudor: Sentiment de reserva o d'aversion pel que fa al sexe, que es manifesta en els ulls, en el capteniment, etc., i que sol provocar reaccions instintives d'incomoditat, de disgust o de defensa / Timidesa, vergonya, reserva.

Rubor: Vermellor que apareix a les galtes, a la cara, per un sentiment de vergonya, confusió o modèstia.

Xafogor (bochorno): Sofocament produït per alguna cosa que ofèn, molesta o que fa vergonya. / Vermellor i alteració del rostre per haver rebut alguna ofensa o per sentir-se avergonyit.

Definicions extretes de:

<http://www.diccionari.cat/>

<http://dlc.iec.cat/>

