

# Guia didàctica

## L'antena del **Miquel**



# Índex

1. Presentació	1
2. Què ens proposem?	2
3. El llibre	3
3.1. Un curs per recordar	4
Competències emocionals i de l'àmbit	5
Abans de treballar el conte a l'aula...	5
Propostes per treballar el conte	6
Avaluació	9
3.2. Quin dia més emocionant	10
Competències emocionals i de l'àmbit	11
Abans de treballar el conte a l'aula...	11
Propostes per treballar el conte	12
Avaluació	14
3.3. La cursa d'en Daniel	15
Competències emocionals i de l'àmbit	16
Abans de treballar el conte a l'aula...	16
Propostes per treballar el conte	17
Avaluació	18
3.4. L'antena del Miquel	20
Competències emocionals i de l'àmbit	21
Abans de treballar el conte a l'aula...	21
Propostes per treballar el conte	22
Avaluació	23
3.5. Ara i aquí	24
Competències emocionals i de l'àmbit	25
Abans de treballar el conte a l'aula...	25
Propostes per treballar el conte	26
Avaluació	28
3.6. Tenim estrella!	30
Competències emocionals i de l'àmbit	31
Abans de treballar el conte a l'aula...	31
Propostes per treballar el conte	32
Avaluació	34
3.7. La princesa de Xaxars	35
Competències emocionals i de l'àmbit	36
Abans de treballar el conte a l'aula...	36
Propostes per treballar el conte	37
Avaluació	39
3.8. Formigues	40
Competències emocionals i de l'àmbit	41
Abans de treballar el conte a l'aula...	42
Propostes per treballar el conte	42
Avaluació	43

3.9. Vilanova de Pinyeta	45
Competències emocionals i de l'àmbit	46
Abans de treballar el conte a l'aula...	46
Propostes per treballar el conte	47
Avaluació	48
3.10. Diccionari d'emocions i altres definicions que surten en el llibre	49
Competències emocionals i de l'àmbit	50
Abans de treballar amb el diccionari a l'aula...	50
Propostes per treballar amb el diccionari	50
Avaluació	51
4. Introducció a l'educació emocional	52
4.1. Què és la intel·ligència emocional?	53
4.2. Què és l'educació emocional?	54
Objectius de l'educació emocional	54
Per què l'educació emocional?	54
L'educació emocional al llarg de la vida	54
L'avaluació en l'educació emocional	55
4.3. Model de competències emocionals del Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica (GROP)	55
Consciència emocional	56
Regulació emocional	56
Autonomia emocional	57
Competència social	57
Habilitats de vida i benestar	58
4.4. Les emocions	59
Fenòmens afectius	60
L'estil valoratiu	61
La complexitat emocional	61
Emodiversitat	61
4.5. L'empatia	62
Neurones mirall	62
Teoria de la ment o ToM	62
Cal tenir present que:	62
Empàtik, programa d'entrenament de l'empatia	63
4.6. Sobre l'autoestima	63
De la paraula al concepte	63
L'amor es pot mesurar? Puja i baixa?	64
Estimar <i>versus</i> enamorar-se	64
4.7. Actitud positiva	64
4.8. Estereotips de gènere	65
4.9. Escolta activa	66
4.10. Multiculturalitat i diversitat cultural	66
4.11. Treball cooperatiu	67
Què és, doncs, l'aprenentatge cooperatiu?	67
Avantatges de l'aprenentatge cooperatiu	68
5. Conclusions	70
6. Bibliografia	71

# 1. Presentació

*L'antena del Miquel i altres contes per sentir i per pensar*, a part d'un llibre de lectura, pretén ser un recurs per facilitar la introducció de l'educació emocional a les aules de primària. Hem elaborat aquesta guia didàctica per tal que puguis aprofitar cadascun dels contes per treballar aspectes com la gestió de les emocions, l'empatia, l'autoestima, la resolució de conflictes i la convivència, amb alumnat de cicle mitjà.

En el llibre, es convida els lectors i les lectores a fer algunes reflexions i activitats de forma autònoma. Aquí hi trobaràs alguns consells per acompanyar-les, si convé. I també algunes propostes d'activitats i dinàmiques per fer a l'aula, aplicables a diferents àmbits com poden ser el lingüístic, l'artístic, de coneixement del medi, d'educació física i, especialment, en el d'educació en valors.

Al final de la guia hi trobaràs algunes reflexions i els fonaments teòrics que han inspirat l'elaboració del llibre de contes i també les activitats d'aquesta guia, amb l'objectiu de situar-te una mica. Et convido a buscar més informació fora d'aquestes pàgines.

Els contes han estat escrits i il·lustrats amb molta cura, utilitzant un ampli vocabulari emocional, que hem ressaltat en negreta en els contes.

S'hi utilitzen expressions en positiu, es procura normalitzar la diversitat i contemplar diferents realitats familiars, encara que no es faci de forma explícita.

## 2. Què ens proposem?

A grans trets, el llibre té tres objectius:

- Facilitar recursos per al desenvolupament de les competències emocionals dels infants.
- Ampliar el seu vocabulari emocional.
- Convidar a la reflexió i al debat sobre temes quotidians de l'entorn familiar i escolar.

Cada conte i les activitats que et proposem per treballar-los persegueix uns objectius concrets i específics que s'expliquen a partir del **Model de competències emocionals** elaborat pel Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica (GROP), fundat pel Dr. Rafael Bisquerra a la Facultat de Pedagogia de la Universitat de Barcelona l'any 1997, consolidat i reconegut com a grup de qualitat per la Generalitat de Catalunya. I també des de la vessant de les **Competències bàsiques de l'àmbit d'educació en valors** del currículum dissenyat pel Departament d'Educació de la Generalitat de Catalunya. Els trobaràs descrits en aquesta guia, així com alguns indicadors que et poden ajudar en l'avaluació de l'assoliment d'aquestes competències. Tu coneixes el teu grup millor que ningú, així que espero que només et serveixin d'orientació i que puguis afegir i descartar nous indicadors segons el teu criteri i experiència.

### 3. El llibre

Es tracta d'un recull de nou contes de Júlia Prunés —infermera especialitzada en salut i benestar emocional, escriptora i formadora—, pensats per treballar l'educació emocional amb nens i nenes de cicle mitjà de primària. Els contes s'han ordenat seguint la progressió de les diferents competències emocionals del **Model de competències emocionals** del GROU, que podeu consultar a partir de la pàgina 55 d'aquesta guia. Així doncs, els cinc primers contes se centren principalment en la consciència i la regulació emocional, partint de la diversitat i la complexitat de les emocions, la naturalesa de l'empatia, la gestió d'emocions com la frustració i també la meditació com a recurs per a la regulació. Els dos contes que els segueixen tracten sobre diferents aspectes de l'autonomia emocional, la tercera de les competències emocionals del model, i es concentren en aspectes com l'autoestima, l'actitud positiva o l'anàlisi crítica de les normes socials, i també fa referència a comportaments personals, com ara els estereotipats per gènere. Els últims dos contes estan dedicats a la competència social, i ho fan parlant del treball cooperatiu, la comunicació i la gestió de conflictes. La cinquena i última competència emocional del model, d'habilitats per a la vida i el benestar, es treballa específicament en els contes 5è, 6è, 8è i 9è.

De forma transversal, també es busca ampliar el vocabulari emocional dels nens i les nenes que el llegeixen. És per això que a cada conte hem ressaltat les emocions diferents que hi surten, amb una tipografia i colors diferents. Al final del llibre les hem recollit totes en un diccionari adaptat al seu nivell de comprensió perquè el puguin consultar. En aquest volum hi trobareu 78 noms d'emocions diferents. A la guia, et fem algunes propostes per treballar amb elles.



Aquest curs, la Clàudia serà la tutora de 3r B, la classe del Pedraforca. És nova a l'escola i és el seu primer dia, està nerviosa i molt il·lusionada, troba a faltar els seus companys i companyes de l'escola on treballava el curs passat i també els nens i les nenes que tenia a la seva classe.

Gràcies a una original presentació, els seus nous alumnes compartiran les emocions amb què han arribat a l'escola el primer dia: il·lusió, enyorança, tristesa i, fins i tot, una mica de por.

## Competències emocionals i de l'àmbit

Segons el **Model de competències emocionals** del GROU, amb aquest conte ens proposem treballar, principalment, tres competències emocionals, que són la consciència, la regulació emocional i també la competència social.

- **Consciència emocional:** les emocions estan presents en el nostre dia a dia i ens acompanyen en tot allò que fem. Les carreguem, com en el conte, dins la nostra motxilla gairebé sense adonar-nos-en. És important trobar moments per prendre'n consciència, per identificar-les, compartir-les i acceptar-les. En el text hi ha, destacades en negreta, fins a 28 noms d'emocions diferents, amb les corresponents definicions en el diccionari que hi ha al final, amb l'objectiu d'ampliar el vocabulari emocional. L'empatia també s'hi fa present, i es procuren presentar diferents realitats fàcils de trobar a qualsevol aula.
- **Regulació emocional:** quan posem nom a l'emoció, la comencem a regular. En el conte hi trobem algunes estratègies d'afrontament i també la capacitat d'algun company per generar emocions positives en els altres a través del sentit de l'humor.
- **Competència social:** la mestra i els alumnes del conte comparteixen les seves emocions i sentiments, i ho fan des del respecte i l'escolta activa.

Pel que fa a les **competències bàsiques de l'àmbit d'educació en valors**, a partir d'aquest conte i les activitats que et proposem podràs treballar:

### En la dimensió personal:

- **Competència 2:** desenvolupar habilitats per fer front als canvis i a les dificultats i per assolir un benestar personal. Concretament, els següents continguts clau:
  - Conductes assertives i empàtiques
  - Estratègies per a l'autoconeixement i l'autoestima: emocions i sentiments

### En la dimensió interpersonal:

- **Competència 5:** aplicar el diàleg com a eina d'entesa i participació en les relacions entre les persones. Amb els següents continguts clau:
  - Emocions i sentiments propis i aliens
  - Conductes empàtiques

## Abans de treballar el conte a l'aula...

Et recomano que et llegeixis, si encara no ho has fet, alguns dels apartats d'aquesta guia, on trobaràs informació molt bàsica que et pot ajudar a enfocar-te una mica millor. Trobaràs informació específica sobre les emocions a partir de la pàgina 59 i també sobre les diferents competències emocionals (pàg. 55). I si vols aprofundir una mica més i treballar l'empatia ves a la pàgina 62. I, sobre escolta activa, a la pàgina 66.

En el llibre, just després del conte, hi ha un seguit de reflexions i propostes (**Per pensar-hi una mica**) perquè el nen o la nena les pugui fer de forma autònoma i que, si ho prefereixes, també es poden treballar a l'aula:



## Per pensar-hi una mica...

En el conte, hauràs vist que tant la Clàudia com els nens i les nenes de la classe de tercer senten una pila d'emocions el primer dia d'escola. És fantàstic que puguin compartir-les.

D'emocions n'hi ha de tot tipus, ens acompanyen tot el dia. N'hi ha que ens fan sentir bé, i aquestes ens agraden més que les que ens fan sentir malament. De totes maneres, tant les unes com les altres són útils i necessàries.

És important saber-les anomenar, posar-los nom, per compartir-les i poder-les regular.

En el conte hi surten 28 emocions diferents. Fes-ne dues llistes, una amb les que et fan sentir bé i una altra amb les que et fan sentir malament. Veuràs que n'hi ha que et poden fer sentir de totes dues maneres.

- Quines emocions hi portes, a la motxilla, avui? Per què creus que et sents així?
- Has preguntat als teus companys, companyes i mestres com se senten? Segur que també en porten una pila d'emocions, a la motxilla, i agrairan compartir-les amb tu.

## Propostes per treballar el conte

### ACTIVITAT 1: Les emocions que porto a la motxilla

#### Objectius específics:

- Establir l'hàbit de prendre consciència del propi estat emocional, al llarg del dia.
- Crear un espai per compartir les emocions amb la resta del grup.
- Ampliar i reforçar el vocabulari emocional, l'emodiversitat i la complexitat emocional.

#### Descripció de l'activitat:

Tal com fa la Clàudia en el conte amb els seus alumnes, et proposo que dediquis un espai perquè cadascú pugui compartir les emocions que porta a la seva motxilla.

Aquesta pot ser una activitat puntual o que pot durar un període de temps concret. Fins i tot, convertir-se en una rutina que pots mantenir durant tot el curs.

- 1** Cada infant elabora la seva «motxilla emocional», la pinta, retalla i decora, i hi escriu el seu nom. La poden dibuixar els mateixos nens i nenes o les hi pots donar ja preparades per pintar. Tingues present que hi hauran de posar emocions a «dins». Les podeu fer amb unes butxaques o bé que d'alguna manera s'hi puguin enganxar i desenganxar. Busqueu un espai a la vista de tothom i de fàcil accés on penjar les motxilles de tota la classe, inclosa la teva.
- 2** Implica als alumnes en l'elaboració d'uns cartronets, targetes o emoticones, amb diferents noms d'emocions. Podeu començar escollint-ne algunes de les que surten en el conte, buscar-les al diccionari que hi ha al final del llibre i llegir-ne la definició. Aprofita per preguntar-los quan les solen sentir i què fan per gestionar-les. Tingues en compte que n'hi ha d'haver suficients i algunes de repetides, perquè tothom pugui utilitzar-les quan convingui. Pots organitzar-los en grups per a l'elaboració. Deixeu cartronets en blanc per si algú en vol afegir de noves.
- 3** Classifiqueu les emocions. Podeu començar amb una classificació senzilla, com per exemple «emocions que em fan sentir bé» i «emocions que em fan sentir malament». Evita «positives» i «negatives», per evitar confusions. Recorda que no hi ha emocions bones o dolentes, totes són necessàries, tenen la seva funció. Poseu-les en recipients diferents i deixeu-les al costat de les motxilles.
- 4** Decideix en quins moments del dia o de la setmana utilitzaràs aquest recurs o bé si vols mantenir-lo actiu tot el dia. Del que es tracta és que els nens i les nenes puguin escollir una o més emocions que senten o han sentit al llarg del dia, setmana... o espai de temps que decideixis (adapta-ho a la realitat del teu grup), i situar-les «dins» de la seva motxilla emocional. Pots buscar moments per compartir-ho amb la resta del grup.

- 5 Per reforçar l'activitat, pots posar definicions d'algunes emocions més complexes o desconegudes a la vista i anar-ne afegint de tant en tant. També pots implicar-hi el grup.
- 6 Hi haurà qui expressarà el seu malestar posant emocions com la ràbia, la tristesa, la por, l'angoixa, la frustració... entre d'altres, a la seva motxilla. Aprofita-ho per interessar-te per allò que els fa sentir així i procura fer-ne un acompanyament per tal que les puguin regular.
- 7 Hi haurà qui expressarà el seu benestar. Interessa't també pels motius que els fan sentir així, t'ajudarà a conèixer millor els teus alumnes. I seran recursos valuosos per ajudar a regular moments de malestar.

## Tingues present que...

- Totes les emocions són vàlides. Ofereix acompanyament i pregunta si necessiten ajuda per gestionar segons quines emocions, evita judicis i retrets com per exemple «per aquesta ximpleria, t'has enfadat?» o «No creus que fa massa que dura aquesta tristesa?».
- De tant en tant, afegiu noves emocions al repertori, busqueu-les al diccionari i parlar-ne... La consciència emocional està directament vinculada al vocabulari emocional. Com més ampli és, més afinada serà!

## Material:

- Necessitaràs material per dibuixar, pintar, retallar i decorar les motxilles. Si ho consideres, pots portar les motxilles dibuixades, que només les hagin de pintar i decorar.
- Cartronets on escriure-hi els noms de les emocions.
- Un parell de recipients, que poden ser capses de cartró o també estil fundes de dossiers, de plàstic transparent on dipositar-hi les emocions.

## Temporització:

- La primera sessió per explicar l'activitat i elaborar la motxilla emocional, que també es podria fer a la classe de plàstica.
- La segona sessió per parlar sobre les emocions i preparar els cartronets amb les emocions.
- La rutina de treure i posar les emocions que experimenten durant el dia, pot allargar-se un temps concret: una setmana, un mes... un trimestre. O pots fer-la durar tot el curs.

## Avaluació:

- **Avaluem l'emodiversitat:** Quantes emocions posen a la seva motxilla? N'hi posen més d'una? Com més emocions hi posin, més emodiversitat.
- **Avaluem el vocabulari emocional:** Quines emocions solen utilitzar? Les més comunes i primàries, com alegria, por, enuig i tristesa? O també n'utilitzen d'altres que li donen més matisos a l'estat emocional, com frustració, ràbia, rebuig, enyorança, decepció, il·lusió... El repertori d'emocions va creixent? El seu vocabulari emocional, s'ha ampliat, també fora de l'activitat?
- **Avaluem la comunicació:** Comparteixen espontàniament el seu estat emocional amb tu i els altres, fora de l'activitat? Mostren interès i respecte per les emocions dels companys i les companyes de classe?
- **Avaluem l'empatia:** Comprenen les emocions que experimenten els altres? Connecten amb les emocions que experimenten els altres? Actuen en conseqüència envers les emocions dels altres?

## ACTIVITAT 2: Diari emocional

### Objectius específics:

- Establir l'hàbit de prendre consciència del propi estat emocional.

- Facilitar espais per a la introspecció.
- Ampliar i reforçar el vocabulari emocional, l'emodiversitat i la complexitat emocional.

## Descripció de l'activitat:

Es tracta de portar un registre periòdic de les emocions viscudes durant el curs, i pot ser de forma individual o també, col·lectiva.

### Individual:

- 1 L'agenda pot ser un bon espai per dur a terme aquest registre, si no, una llibreteta també pot servir. Si és de mida petita, millor, la podran guardar a l'estoig, per exemple.
- 2 Escull un moment del dia o de la setmana (si prefereixes fer un registre setmanal i no diari) per convidar els nens i les nenes a reflexionar sobre les emocions experimentades. Just abans de sortir de l'escola podria ser un bon moment per dedicar a la introspecció, acompanyats d'un parell de respiracions profundes que els ajudin a connectar amb el cos i preguntar-se com se senten. Estableix-ho com a rutina. Potser al principi et caldrà més temps, però si es converteix en rutina, amb 5 minuts en tindràs prou.
- 3 Demana que escriguin tres emocions que hagin experimentat aquell dia a l'espai que hàgiu reservat de l'agenda o de la llibreta. Recorda que no hi ha emocions bones ni dolentes, que a la vida hi tenen cabuda tant les que ens acosten al benestar com les que ens n'allunyen.

### Col·lectiu:

- 1 Necessitaràs una llibreta o agenda grossa, amb una pàgina per a cada dia de la setmana o, en cas que vulguis fer-ne un registre setmanal, un espai per a cada setmana. Presenta-la al teu grup classe per explicar el seu funcionament i deixar-la en un lloc accessible per a tothom.
- 2 Busca moments del dia o de la setmana (si el registre ha de ser setmanal) perquè tothom hi pugui anotar els noms de les emocions que ha anat experimentant, o també breus explicacions o frases per explicar com s'han sentit, què els ha fet sentir malament i què els ha ajudat a sentir-se millor.
- 3 Pots trobar moments per comentar-ho amb el grup i compartir el que hi han anat escrivint.

### Tingues present que...

- 1 És important que vagis introduint vocabulari emocional en el dia a dia, perquè el puguin anar ampliant i utilitzant en el diari. Si no, sempre sortiran les mateixes emocions. Et pot anar bé penjar un llistat d'emocions (amb descripció o sense), així podran escollir-ne algunes que potser d'entrada no se'ls haurien acudit. El diccionari que trobaràs al final del llibre et pot ser útil per fer aquest llistat.
- 2 Observa l'evolució del vocabulari utilitzat en el diari emocional, tant si és individual com col·lectiu. Et donarà pistes per avaluar si els teus alumnes estan ampliant el seu vocabulari emocional o no. I si hi ha alguna tendència emocional que calgui revisar o reforçar. Potser descobriu que hi ha dies de la setmana en la que predominen un tipus d'emocions i podeu analitzar-ne el perquè.

### Material:

- Si l'activitat és individual, necessitaran una agenda o una llibreteta, preferiblement les més petites.
- Si l'activitat és col·lectiva, necessitareu una agenda o llibreta grossa.

### Temporització:

- En una primera sessió, caldrà explicar bé l'activitat i aportar recursos com llistats d'emocions, consultar el diccionari d'emocions del final del llibre... per introduir vocabulari emocional per començar.
- Més que una activitat, es tracta d'una rutina. Pots escollir entre fer-la de forma diària o de forma setmanal.

## Avaluació:

- **Avaluem l'emodiversitat:** Quantes emocions escriuen en un sol dia? N'hi posen més d'una? Com més emocions hi posin, més emodiversitat.
- **Avaluem la complexitat emocional:** Com veus la seva capacitat de descriure verbalment i amb precisió, la seva experiència emocional? I de discriminar una única emoció de la resta d'emocions? Va augmentant?
- **Avaluem el vocabulari emocional:** Quines emocions solen utilitzar? Les més comunes i primàries, com alegria, por, enuig i tristesa? O també n'utilitzen d'altres que li donen més matisos a l'estat emocional, com frustració, ràbia, rebuig, enyorança, decepció, il·lusió... El repertori d'emocions va creixent? I fora de l'activitat?

## Avaluació

Et proposo alguns indicadors per tal d'avaluar les diferents competències bàsiques treballades a partir del conte i les diferents activitats plantejades:

### Competència 2, dimensió personal:

	Molt sovint	Sovint	Alguna vegada	Gairebé mai	Observacions
És capaç d'identificar i descriure un mínim d'emocions i sentiments diferents en un context concret (conte, pel·lícula, situació, etc.)? (El mínim dependrà de les que us proposeu treballar durant el curs.)					
És capaç d'identificar i expressar un mínim d'emocions i sentiments propis?					

### Competència 5, dimensió interpersonal:

	Molt sovint	Sovint	Alguna vegada	Gairebé mai	Observacions
És capaç d'identificar emocions i sentiments expressades per les altres persones?					
Comprèn i connecta amb les emocions i sentiments dels altres?					
Es mostra sensible a les necessitats dels altres?					



En aquest conte, en Pol i la Mariona prenen consciència de les emocions a través dels cinc sentits. Gràcies a l'efecte d'uns cereals màgics, les emocions es fan més evidents que mai, no els en passa cap de desapercebuda.

Descobreixen que cadascú experimenta les mateixes emocions de forma diferent. Mentre l'alegria d'en Pol té gust de mandarina, el fa sentir lleuger i l'il·lumina amb llum taronja, la de la Mariona fa olor de pinya i és una mica més explosiva... Mentre l'amor del pare fa olor de xocolata, el de la mare sembla de cotó de sucre.

S'adonen de la quantitat d'emocions que podem arribar a sentir i a enllaçar durant el dia, que són moltes, tot i que n'hi ha que ens passen desapercebudes.

## Competències emocionals i de l'àmbit

Segons el **Model de competències emocionals** del GROU, amb aquest conte ens proposem treballar una sola competència, la consciència emocional.

- **Consciència emocional:** jugant amb els cinc sentits i la creativitat, procurem aportar nous elements per tal d'identificar i d'explicar diferents vivències emocionals. En el conte hi trobem un ampli vocabulari emocional, fins a 31 noms d'emocions diferents, que ens porten a diferenciar entre si estats emocionals molt semblants. Una història on es fan presents la complexitat emocional i també l'emodiversitat.

Pel que fa a les **competències bàsiques de l'àmbit d'educació en valors**, a partir d'aquest conte i les activitats que et proposem podràs treballar:

### En la dimensió personal:

- **Competència 2:** desenvolupar habilitats per fer front als canvis i a les dificultats i per assolir un benestar personal. Concretament, els següents continguts clau:
  - Estratègies per a l'autoconeixement i l'autoestima: emocions i sentiments

### En la dimensió interpersonal:

- **Competència 5:** aplicar el diàleg com a eina d'entesa i participació en les relacions entre les persones. Amb els següents continguts clau:
  - Emocions i sentiments propis i aliens

## Abans de treballar el conte a l'aula...

Et recomano que et llegeixis, si encara no ho has fet, alguns dels apartats d'aquesta guia, on trobaràs informació molt bàsica que et pot ajudar a enfocar-te una mica millor. Trobaràs informació específica sobre les emocions a l'apartat 4.4. (pàg. 59) i a l'apartat 4.3. (pàg. 56) sobre consciència emocional.

En el llibre, just després del conte, hi ha un seguit de reflexions i propostes (**Per pensar-hi una mica**) perquè el nen o la nena les pugui fer de forma autònoma, i que també es poden treballar a l'aula:

### Per pensar-hi una mica...

La màgia d'uns cereals misteriosos fan que en Pol i la Mariona puguin veure, tocar, degustar i olorar les emocions. Tant les seves com les de les altres persones.

Segurament, tu no les pots ni ensumar ni tocar, però sí que les pots reconèixer observant les expressions de la cara, el moviment del cos o la seva posició, el to de veu...

És molt important saber reconèixer les emocions i els sentiments, tant si les sentim nosaltres com si les expressen els altres. D'aquesta manera, les podem comprendre millor, compartir-les i buscar la manera de regular-les per sentir-nos millor.

En el conte hi surten 31 emocions diferents. Pots fer una llista amb totes les que trobis, pensa quin gust, color, textura o temperatura podrien tenir. Fes volar la imaginació! Comparteix-ho amb els teus companys i companyes, segur que ho veuen diferent de tu.

Pensa a quines parts del cos sents cada emoció. Què notes? Comparteix-ho amb els teus companys i companyes, és probable que les sentin diferent de tu.

## Propostes per treballar el conte

És important no dirigir aquestes activitats, sinó acompanyar-les. És important que cada infant pugui expressar l'emoció segons la senti. És possible que hi hagi moments que dubti i demani la vostra opinió. Ningú més que ell o ella pot decidir de quin color, quina olor fan, quin gust o textura tenen les seves emocions... potser necessita una mica de temps i de confiança, però, faci el que faci, estarà bé perquè és la seva vivència i no la del mestre o la mestra, ni la dels companys i companyes.

### ACTIVITAT 3: El museu de les emocions

Activitat que es pot fer a Visual i plàstica, consistent en elaborar «obres d'art» emocionals per ser exposades.

#### Objectius específics:

- Explorar formes alternatives d'expressar emocions, des de la creativitat artística.
- Prendre consciència, a través de l'art, de diferents components i característiques de les emocions.

#### Descripció de l'activitat:

- 1 Cada nen i nena escull una emoció per representar.
- 2 Mitjançant l'escultura amb fang, plastilina o algun altre material modelable, o del dibuix o la pintura, representaran lliurement l'emoció que hagin escollit.
- 3 Prepareu una exposició per mostrar les diferents emocions a les famílies i/o a la resta d'alumnes de l'escola. També, si ho preferiu, es pot fer en forma de mural treballant en grups, per representar diferents emocions, una per cada mural.
- 4 Decidiu si hi voleu fer constar el títol (el nom de l'emoció que representa) i una explicació de l'escultura, pintura o mural, o si preferiu que sigui l'observador qui decideixi quina emoció hi identifica, i en faci una explicació des de la seva llibertat d'interpretació, que pot ser oral o bé escrita.

#### Tingues present que...

Potser hi haurà qui expressarà l'alegria de color groc viu, algú altre utilitzarà un rosa o un vermell... i és possible que hi hagi qui pinti amb negre. Aquesta activitat ens pot ajudar a entendre que la vivència d'un mateix no té per què ser la de l'altre i que totes dues són igual de vàlides.

#### Material:

- Material per modelar, per pintar, de reciclatge...

#### Temporització:

- Es pot realitzar en una o dues sessions de Visual i plàstica.

#### Avaluació:

	Molt sovint	Sovint	Alguna vegada	Gairebé mai	Observacions
És capaç d'expressar i analitzar les pròpies emocions, utilitzant recursos diferents?					

## ACTIVITAT 4: Emocions amb els cinc sentits

Un cop llegit el conte podeu dedicar una estona a parlar sobre les sensacions corporals de diferents emocions, entenent que cadascú les experimenta de formes diferents i com es podrien explicar a través dels cinc sentits. Pot ser una bona activitat per fer en l'àmbit de coneixement del medi natural.

### Objectius específics:

- Explorar formes alternatives de percebre les emocions.
- Identificar els vincles sensorials que ens evoquen algunes emocions i que podem utilitzar per a la regulació emocional.

### Descripció de l'activitat:

**1 Emocions, olors, gustos i textures:** relacioneu olors, gustos i textures amb diferents emocions (agradables, desagradables, dolços, salats, suaus, forts, rugoses...).

- Demana que cadascú associï un gust, una olor o una textura a una emoció i ho escrigui en un sobre tancat i ho mantingui en secret. El dia que acordeu, l'hauran de portar, acompanyat d'allò que tingui aquell gust o faci aquella olor. (Els hauràs comentat que ha de ser senzill d'aconseguir i de portar a l'escola. Millor que no portin menjar per evitar temes d'al·lèrgies i intoleràncies.)
- Organitza una sessió de tast en la que tots els nens i les nenes hagin d'ensumar o tocar els productes que han portat la resta de companys i companyes i, en un paper, escriuran la relació entre cadascuna de les olors, gustos o textures i aquelles emocions que els recorden o que els fan sentir.
- Obriu els sobres tancats per descobrir les emocions originals. I per grups, que comparteixin la seva experiència i s'adonin de les diferències i coincidències entre ells i elles.

### Tingues present que...

Cadascú experimenta les emocions de forma diferent. Per tant, és esperable que cadascú les relacioni amb gustos, olors i textures diferents. És important que es reconegui i s'accepti aquesta diversitat. Et pot ajudar a fer-los entendre que cal respectar les diferents expressions i vivències emocionals davant, per exemple, d'una mateixa situació. Que cadascú tindrà la seva.

Olor, gustos, textures, sons... poden evocar algunes emocions vinculades a records associats de forma inconscient, en PNL (programació neurolingüística) s'anomenen *ancoratges*. Per exemple, hi ha persones que només sentir l'olor d'hospital o de clínica dental experimenten cert grau d'ansietat. També funcionen en positiu: l'olor de crema solar ens pot evocar el benestar que experimentem durant la temporada de vacances. Així doncs, algunes olors, gustos, textures... poden evocar emocions contraposades, segons l'experiència de cadascú.

### Material:

- Si vols fer-ho més vivencial, pots portar productes amb olors i gustos diferents o, fins i tot, pots demanar als alumnes que portin de casa productes que els evoquin emocions concretes (cafè, fruites, cacau, perfums, suavitzant de la roba, etc.).
- Per a l'activitat de textures pots fer el mateix però amb materials que puguin tocar que els puguin evocar emocions diferents. Si vols fer-ho a cegues, t'anirà bé disposar de capsos o bosses on posar els diferents materials.

### Temporització:

- Es pot realitzar en una o més sessions diferents.



## Avaluació:

	Molt sovint	Sovint	Alguna vegada	Gairebé mai	Observacions
És capaç d'identificar i explicar les pròpies emocions relacionant-les amb diferents percepcions sensorials?					
És capaç d'expressar la percepció interna que experimenta amb cada emoció?					

## Avaluació

Et proposo alguns indicadors per tal d'avaluar la competència bàsica que es treballa a partir del conte i les diferents activitats plantejades:

### Competència 2, dimensió personal:

	Molt sovint	Sovint	Alguna vegada	Gairebé mai	Observacions
És capaç d'identificar i descriure un mínim d'emocions i sentiments propis a partir de les sensacions i percepcions internes que experimenta? (El mínim dependrà de les que us proposeu treballar durant el curs o amb les activitats.)					
És capaç d'expressar la percepció interna que experimenta amb cada emoció?					



En Daniel és tot un atleta. Queda quart en una cursa que creia que guanyaria i la frustració és tan gran que necessitarà la comprensió i els consells de la seva entrenadora per recuperar-se del trasbals i convertir aquella derrota en un nou repte.

Un conte sobre la gestió de la frustració, una emoció que tant pot donar pas al fracàs com transformar-se en un repte. Una història d'autosuperació, que ens parla de com n'és d'important creure en un mateix o en una mateixa i de gaudir de tot allò que fem.

## Competències de l'àmbit

Segons el **Model de competències emocionals** del GROU, amb aquest conte ens proposem treballar, principalment, tres competències emocionals, que són la consciència, la regulació i l'autonomia emocionals.

- **Consciència emocional:** Per aprendre a regular qualsevol emoció, primer ens cal conèixer-la bé. Saber identificar la nostra frustració i validar-la, i conèixer com ens volem sentir i què ens hi pot ajudar, ens permetrà gestionar-la i recuperar el benestar emocional, de nou.
- **Regulació emocional:** El secret perquè en Daniel pugui convertir la frustració en repte i que segueixi entrenant-se i gaudint de l'atletisme dependrà de la capacitat que tingui de regular aquesta emoció. L'acompanyament de la seva entrenadora l'ajuda a prendre consciència del que està sentint i a donar-li la volta. A vegades, agafar una mica de perspectiva és de gran ajuda.
- **Autonomia emocional:** Quan una persona creu en les seves possibilitats i s'accepta tal com és, amb les seves virtuts i les seves mancances, pot encarar les dificultats amb una actitud positiva. L'automotivació i l'autoeficàcia emocional són fonamentals a l'hora d'afrontar nous reptes.

Pel que fa a les **competències bàsiques de l'àmbit d'educació en valors**, a partir d'aquest conte i les activitats que et proposem podràs treballar:

### En la dimensió personal:

- **Competència 1:** actuar amb autonomia en la presa de decisions i assumir la responsabilitat dels propis actes. Concretament, els següents continguts clau:
  - Autonomia i responsabilitat
  - Implicacions de la pròpia conducta en l'entorn
- **Competència 2:** desenvolupar habilitats per fer front als canvis i a les dificultats i per assolir un benestar personal. Concretament, els següents continguts clau:
  - Conductes assertives i empàtiques: exemples i característiques
  - Estratègies per a l'autoconeixement i l'autoestima: emocions i sentiments
  - La voluntat i l'esforç com a components de les conductes resilients

## Abans de treballar el conte a l'aula...

Et recomano que et llegeixis, si encara no ho has fet, alguns dels apartats d'aquesta guia, on trobaràs informació molt bàsica que et pot ajudar a enfocar-te una mica millor. Trobaràs informació específica sobre les emocions a la pàgina 59 i sobre competències emocionals, a partir de la pàgina 55.

En el llibre, just després del conte, hi ha un seguit de reflexions i propostes (**Per pensar-hi una mica**) perquè el nen o la nena les pugui fer de forma autònoma, i que també es poden treballar a l'aula:

### Per pensar-hi una mica...

La frustració és l'emoció que sentim quan no aconseguim alguna cosa que esperàvem aconseguir, com en Daniel en el conte, que esperava guanyar la cursa però queda quart.

La frustració és una emoció desagradable, una barreja entre estar enfadat o enfadada i, alhora, trist o

trista. A vegades ens podem confondre, perquè cadascú l'expressa de forma diferent. Per ajudar en Daniel, l'entrenadora l'anima a seguir-ho intentant, transformant la frustració en repte, i també recordant-li que córrer és la seva passió, tant si guanya com si no.

- Quines coses et fan sentir frustració, a tu?
- Què fas per superar-la, quan la sents? Per no tirar la tovallola i seguir-ho intentant.

## Propostes per treballar el conte

La frustració és una emoció molt present en les nostres vides. Per tal de poder-la regular, primer ens caldrà aprendre a reconèixer-la i adonar-nos de les conseqüències que té no saber-la gestionar.

### ACTIVITAT 5: Moments de frustració

#### Objectius específics:

- Identificar la frustració, les situacions que la generen i diferents maneres d'expressar-la.
- Aprendre a regular la frustració.

#### Descripció de l'activitat:

Convida els teus alumnes a pensar en moments en els que experimenten frustració, sigui a l'escola, a casa o en altres entorns. Dialoga-hi perquè puguin entendre l'emoció i com regular-la, i valoreu conjuntament quina forma d'actuar és la més adequada.

Poden fer-ho de forma oral o per escrit, i us pot ajudar a posar atenció en diferents aspectes de l'emoció, com són:

- **Component neurofisiològic:** com la sento en el meu cos (tenint present que cadascú viu les emocions de forma molt personal i única, i que la frustració se sol viure propera a l'enuig i també a la tristesa): quines sensacions sento?, a quines parts del cos?, es tracta d'una emoció agradable o desagradable?
- **Component conductual:** com expresso l'emoció, com actuo quan em sento frustrat, quina cara hi poso, quina postura adopta el meu cos (a través de mímica, del dibuix, explicant-ho...).
- **Component cognitiu:** quines situacions ens provoquen frustració?

#### Tingues present que...

La frustració, com qualsevol altra emoció, té la seva funció, i ben gestionada i acompanyada es pot transformar en un repte.

#### Material:

- No fa falta cap material concret.

#### Temporització:

- Es pot realitzar en una sola sessió.

#### Avaluació:

- Observa la seva capacitat d'identificar l'emoció i les situacions que la poden generar. I també si saben diferenciar entre les conductes adequades i inadequades quan l'experimenten i són capaços i capaces d'aplicar-ho en el dia a dia.

## ACTIVITAT 6: En positiu

### Objectius específics:

- Identificar i prendre consciència dels pensaments i creences que poden interferir o afavorir en la regulació de la frustració.

### Descripció de l'activitat:

Els pensaments i les creences tenen molt a veure en allò que sentim i la capacitat de regular les emocions de forma eficaça. En el cas de la frustració, per exemple, són clau per tal de transformar-la en repte o en fracàs.

- En un primer moment, reflexiona amb els teus i les teves alumnes sobre els pensaments negatius que puguin tenir en diferents situacions, com per exemple: «no puc», «no me'n sortiré», «no valc per res»... Ajuda'ls a adonar-se que només es tracta d'interpretacions, i que no sempre són certes. Procureu traduir-los en positiu: «si m'esforço, me'n puc sortir»; «gràcies als errors, aprenc a fer-ho millor»; «soc únic i valuós»...
- Elaboreu una «Cartellera traductora» amb alguns dels pensaments i les seves traduccions en positiu, per tenir-les presents en el dia a dia. Si ho prefereixes, també podeu elaborar un cartell per cada traducció, amb imatges dels moments en què solen aparèixer, que poden fer els nens i les nenes, dibuixant o fent un collage amb fotografies.
- Tingues present les diferents frases i, sobretot, les seves traduccions en positiu. Si en el dia a dia veus que apareix algun dels pensaments en negatiu, pren-te uns moments per traduir-lo en positiu.

### Tingues present que...

La frustració és una emoció natural, tan vàlida com qualsevol altra. Tothom l'experimenta quan una expectativa no es veu satisfeta. L'únic que cal és aprendre a gestionar-la.

### Material:

- El necessari per elaborar els cartells o la cartellera.

### Temporització:

- Es pot realitzar en una sola sessió.

### Avaluació:

- Observa quin grau de consciència tenen de les seves pròpies frustracions i la capacitat de gestionar-les.
- Demana als teus i les teves alumnes que avaluïn l'eficàcia dels cartells traductors a l'hora de gestionar i prevenir les frustracions del dia a dia.

## Avaluació

Et proposo alguns indicadors per tal d'avaluar les diferents competències bàsiques treballades a partir del conte i les diferents activitats plantejades:

### Competència 1, dimensió personal: Davant de situacions que li produeixen frustració:

	Molt sovint	Sovint	Alguna vegada	Gairebé mai	Observacions
És capaç de discriminar quines conductes són apropiades i quines no?					
Reconeix en si mateix o en si mateixa respostes inapropiades quan es produeixen?					
És capaç de reconduir les situacions en què actua de forma inapropiada?					

## Competència 2, dimensió personal:

	Molt sovint	Sovint	Alguna vegada	Gairebé mai	Observacions
És capaç de reconèixer la pròpia frustració i explicar-ne els motius?					
És capaç de descriure situacions que li provoquen frustració i analitzar-les?					
Disposa d'estratègies de regulació emocional que li permeten expressar la frustració de forma apropiada i les aplica?					
Reconeix la frustració en les altres persones i en comprèn els motius?					
Pot descriure recursos o estratègies per a la regulació emocional de la frustració, pròpia i aliena?					



Sense saber com ni per què, un dia, al Miquel li va sortir una antena al bell mig de la closca. Preocupats, els pares el van dur a urgències i, allà, una doctora molt agradable els va explicar que es tractava d'un cas de «Emphatia Auris», que no era una malaltia sinó un superpoder, el superpoder de l'empatia.

## Competències emocionals i de l'àmbit

Segons el **Model de competències emocionals** del GROU, amb aquest conte ens proposem treballar l'empatia, partint principalment de dues competències: la consciència i la regulació emocionals.

- **Consciència emocional:** per connectar amb les emocions de les altres persones, comprendre-les i actuar en conseqüència, primer ens cal conèixer bé les nostres.
- **Regulació emocional:** l'empatia comporta un cert contagi emocional que fa que, d'alguna manera, experimentem les emocions dels altres. Si volem evitar que ens desbordin, com li passa al Miquel en el conte, cal que aprenguem a identificar-les i a regular-les. De la mateixa manera, també és important per tal d'actuar de forma conseqüent i compassiva.
- **Competència social:** per comprendre l'altre és important establir-hi una comunicació receptiva, dominants habilitats socials bàsiques com l'escolta activa des del respecte i l'assertivitat i cal estar disposats a compartir emocions amb els altres.

Pel que fa a les **competències bàsiques de l'àmbit d'educació en valors**, a partir d'aquest conte i les activitats que et proposem podràs treballar:

### En la dimensió personal:

- **Competència 2:** desenvolupar habilitats per fer front als canvis i a les dificultats i per assolir un benestar personal. Concretament, els següents continguts clau:
  - Conductes assertives i empàtiques
  - Estratègies per a l'autoconeixement i l'autoestima: emocions i sentiments

### En la dimensió interpersonal:

- **Competència 5:** aplicar el diàleg com a eina d'entesa i participació en les relacions entre les persones. Amb els següents continguts clau:
  - Estratègies per al diàleg: l'argumentació, la contraargumentació, les proves...
  - Emocions i sentiments propis i aliens
  - Conductes empàtiques

## Abans de treballar el conte a l'aula...

Et recomano que et llegeixis, si encara no ho has fet, alguns dels apartats d'aquesta guia, on trobaràs informació molt bàsica que et pot ajudar a enfocar-te una mica millor. Trobaràs informació específica sobre les emocions a partir de la pàgina 59; sobre competències emocionals, a partir de la pàgina 55, i sobre empatia, a la pàgina 62.

En el llibre, just després del conte, hi ha un seguit de reflexions i propostes (**Per pensar-hi una mica**) perquè el nen o la nena les pugui fer de forma autònoma, i que també es poden treballar a l'aula:

### Per pensar-hi una mica...

L'antena que li neix al mig de la closca, al Miquel, fa que tingui el superpoder de l'empatia. Li permet connectar amb les emocions dels altres i comprendre com se senten.

L'empatia és fonamental si volem ajudar els altres a sentir-se millor i també facilita la solució dels conflictes que podem tenir amb els altres.



Primer de tot, ens cal saber identificar com més emocions, millor... En el conte n'hi surten 21 de diferents. Troba-les i pensa en quins moments les pots sentir tu, també.

Tot i tenir «neurones mirall», que ho fan més fàcil, l'empatia cal entrenar-la. Et convido a fer-ho seguint els 5 passos del meu programa Empàtik, d'entrenament de l'empatia:

- **OBSERVA** la cara que hi posen els altres i què fan amb el cos. Aquest és el primer pas per reconèixer una emoció. Mira al seu voltant: hi ha alguna pista sobre per què se sent d'aquesta manera?
- Pregunta què li ha passat i si necessita que facis alguna cosa i **ESCOLTA** molt bé tot el que et digui.
- **PENSA** com t'hauries sentit tu i intenta entendre com és que se sent així.
- Com et fa **SENTIR**, la seva emoció? T'hi sents, a vegades, tu?
- Què creus que pots fer, per tal que se senti millor? **ACTUA**.

## Propostes per treballar el conte

Naixem amb la capacitat d'empatitzar amb els altres. De totes maneres, és una habilitat que cal treballar i entrenar. Seguint uns passos molt senzills, he creat un programa d'entrenament de l'empatia, que he anomenat Empàtik i que trobaràs explicat a l'apartat sobre empatia (pàg. 62).

### ACTIVITAT 7: Entrenament de l'empatia

#### Objectius específics:

- Comprendre què és i com funciona l'empatia.
- Entendre que l'empatia és una habilitat que es pot entrenar i «aprendre a aprendre» a ser més empàtics i empàtiques.

#### Descripció de l'activitat:

Seguint el meu programa d'entrenament, Empàtik, us proposo les següents activitats:

##### 1 Observem emocions:

- a** Feu un llistat d'emocions amb els nens i les nenes a l'aula i busqueu imatges on es puguin identificar aquestes emocions (pot ser una feina de recerca per fer a casa o a l'aula, per grups, o també podeu utilitzar les que surten en el conte o escollir-ne algunes del diccionari que es troba al final del llibre). Les imatges les podeu aconseguir a Internet o bé amb retalls de revistes i diaris.
- b** Observeu les característiques de l'expressió de cadascuna de les emocions treballades: expressió facial (posició de les celles, ulls, boca, front), expressió corporal (posició de mans i cames i del cos sencer, to muscular...) i també observeu el context en el que es produeixen. Us permetrà afinar molt millor les emocions que senten els seus protagonistes i per què les senten.
- c** Escolliu-ne unes quantes i elaboreu-ne un cartell on s'assenyali i comenti tot el que heu treballat al voltant de la seva observació.

**2 Aprenem a escoltar:** Expliqueu o investigueu sobre què és i per a què serveix l'escolta activa. Concreteu-ne les bases per posar-les en pràctica a l'aula. Escolliu els aspectes més importants i feu-ne un recordatori per tenir a la cartellera o en algun racó de l'aula per recordar-les.

**3 Pensem:** Partint d'un text inventat, d'un conte o d'una notícia extreta del diari o les notícies, convideu els alumnes a pensar sobre com es deuen sentir cadascun dels implicats.

**4 Sentim:** Complementant els exercicis anteriors, convidem els nens i les nenes a expressar com se senten quan connecten amb les emocions i les circumstàncies dels altres. Per exemple, com se senten quan observen una fotografia on hi ha una persona que pateix, que està trista o angoixada. Pots ampliar-ho fent el mateix amb situacions del dia a dia de l'aula.

## Tingues present que ...

- Si en altres sessions ja heu treballat les emocions bàsiques com l'alegria, la tristesa, l'enuig, la por o el fàstic, seria interessant buscar-ne de noves i més complexes, encara que la seva expressió pugui ser molt semblant. Et pot ser útil parlar d'emocions i situacions que es donin amb facilitat a l'aula, pati, hora de menjar... per, així, treballar-les des de l'empatia.
- Cal deixar clar que l'empatia és molt més que identificar l'emoció de l'altre, sinó que cal connectar-hi i ens ha de portar a actuar en conseqüència. És la base de la solidaritat.

## Material:

- Si decideixes fer cartells, el material necessari per elaborar-los.

## Temporització:

- Entre 2 i 5 sessions.

## Avaluació:

- Observa la seva capacitat d'identificar les diferents característiques expressives de cadascuna de les emocions i de relacionar-les amb el context.
- Comprenen i saben aplicar els diferents aspectes de l'escolta activa durant l'activitat? I en el seu dia a dia?
- Saben diferenciar entre l'emoció que sent l'altre i les que experimenten ells i elles davant la situació que les provoca?
- A part d'identificar i comprendre les emocions dels altres, actuen en conseqüència per respondre a les necessitats de l'altre?

## Avaluació

Et proposo alguns indicadors per tal d'avaluar les diferents competències bàsiques treballades a partir del conte i les diferents activitats plantejades:

### Competència 2, dimensió personal:

	Molt sovint	Sovint	Alguna vegada	Gairebé mai	Observacions
És capaç d'identificar i descriure un mínim d'emocions i sentiments diferents en un context concret (conte, pel·lícula, situació, etc.)? (El mínim dependrà de les que us proposeu treballar durant el curs.)					
És capaç d'identificar i comprendre les emocions i sentiments que experimenten les altres persones?					
És capaç de diferenciar les emocions pròpies de les dels altres davant una mateixa situació?					

### Competència 5, dimensió interpersonal:

	Molt sovint	Sovint	Alguna vegada	Gairebé mai	Observacions
Escolta amb atenció les explicacions dels altres?					
Mostra interès per les emocions que experimenten els altres?					
Es mostra sensible a les necessitats dels altres?					



Els nens i les nenes de segon van d'excursió al Montseny. Els acompanya el Ramon, que els farà de guia i els ajudarà a viure la muntanya amb els cinc sentits, a estar presents en l'ara i l'aquí. Després del joc de nit, amb la Sílvia, la seva mestra, gaudiran d'una esplèndida nit d'estels, tot fent una petita meditació.

Un conte que ens parla de la importància de viure el present i que ens introdueix en el món de l'atenció plena i la meditació.

## Competències emocionals i de l'àmbit

Segons el **Model de competències emocionals** del GROU, amb aquest conte ens proposem treballar, principalment, tres competències emocionals, que són la consciència, la regulació i les habilitats per a la vida i el benestar.

- **Consciència emocional:** les emocions sovint van lligades a situacions passades o a expectatives del futur. Quan això passa, es fa difícil connectar amb el moment present. El guia i la mestra del conte aporten estratègies per connectar amb l'ara i l'aquí i amb les emocions que experimenten els seus alumnes.
- **Regulació emocional:** les tècniques de relaxació i de meditació ens proporcionen benestar i ens ajuden a regular emocions intenses com la por, l'angoixa, el nerviosisme, l'eufòria...
- **Habilitats per a la vida i el benestar:** aprendre a afavorir i a gaudir conscientment del benestar és un aprenentatge que es pot fer en qualsevol moment del dia, sigui anant d'excursió, mirant les estrelles... I sobretot, si abans hem dedicat un temps a practicar-ho.

Pel que fa a les **competències bàsiques de l'àmbit d'educació en valors**, a partir d'aquest conte i les activitats que et proposem podràs treballar:

### En la dimensió personal:

- **Competència 1:** actuar amb autonomia en la presa de decisions i assumir la responsabilitat dels propis actes. Amb els següents continguts clau:
  - Autonomia i responsabilitat
- **Competència 2:** desenvolupar habilitats per fer front als canvis i a les dificultats i per assolir un benestar personal. Concretament, els següents continguts clau:
  - Estratègies per a l'autoconeixement i l'autoestima: emocions i sentiments

## Abans de treballar el conte a l'aula...

Et recomano que et llegeixis, si encara no ho has fet, alguns dels apartats d'aquesta guia, on trobaràs informació molt bàsica que et pot ajudar a enfocar-te una mica millor. Trobaràs informació específica sobre les emocions a la pàgina 59, i sobre competències emocionals, a partir de la pàgina 55.

També et pot anar bé saber que:

«El *mindfulness* o atenció plena és la consciència que apareix al prestar, deliberadament, atenció en el moment present, sense jutjar, observant com es desplega l'experiència moment a moment.»

Dr. Jon Kabat-Zinn

La seva pràctica ens permet enfocar la ment en el moment present i desactivar el «pilot automàtic» amb el que funcionem sovint. L'atenció plena ens ajuda a prendre consciència i a regular-nos emocionalment i, en definitiva, a conèixer-nos millor interiorment.

Amb el *mindfulness* aprenem a connectar amb la nostra interioritat i a adonar-nos de com ens afecta tot allò que ens succeeix dins i fora nostre. Ens convertim en observadors lliures de judici i de prejudici i podem recuperar l'equilibri intern per viure el present amb plenitud i benestar.

La seva pràctica demana una certa disciplina i una constància. Amb uns minutets al dia n'hi ha prou per començar. Ens pot ser útil per centrar l'atenció dels alumnes en moments concrets del dia, com per exemple després de l'hora d'esbarjo, abans dels exàmens...

En el llibre, just després del conte, hi ha un seguit de reflexions i propostes (**Per pensar-hi una mica**) perquè el nen o la nena les pugui fer de forma autònoma, i que també es poden treballar a l'aula:

### Per pensar-hi una mica...

Els protagonistes del conte aprenen a centrar-se en el moment present, o sigui, en l'ara i aquí, posant atenció plena en els cinc sentits: la vista, l'olfacte, l'oïda, el gust i el tacte. La Sílvia, la seva tutora, els ensenya a meditar.

Et passa, a vegades, que penses en coses que ja han passat o en les que encara han de passar o vols que passin? Quan ens concentrem en el passat o en el futur, ens perdem el moment present.

Per això, et convido a concentrar-te en el present, utilitzant els cinc sentits:

- Observa el teu voltant, sense pensar en allò que veus. Només mira... Què veus? De quin color és? Es mou? Obre la mirada, mira-ho tot a la vegada, sense enfocar-te en cap cosa en concret.
- Ensuma. Quines olors t'arriben? T'agraden?
- Què notes a la pell? Sents la roba en contacte amb el teu cos? I el calçat que portes als peus? Quina temperatura té l'aire? Fixa't en la textura i la temperatura de tot allò que toquis.
- Tasta alguna cosa. Quin gust té? T'agrada?
- Escolta els sons que t'acompanyen. Estan a prop o lluny? Des d'on t'arriben? De davant, de darrere, de l'esquerra, de la dreta?

Et proposo que provis de meditar uns minuts: busca un lloc tranquil i seu amb l'esquena i el cap alineats, com si del teu clatell en sortís un fil que estira cap amunt, amb suavitat. Deixa que les mans reposin sobre les cuixes, amb els braços i les espatlles relaxats. Has d'estar còmode. Si vols, pots tancar els ulls.

Concentra't en la respiració. Agafa aire i deixa'l sortir pel nas, com fan les onades del mar quan arriben a la platja, i després se'n van, sense esforç. Observa què passa dins teu, què sents? Com et sents? Deixa que les onades s'emportin els teus pensaments, com si fossin barquetes petites que s'allunyen mar enllà. Observa i respira mentre el teu mar interior va recuperant la calma.

## Propostes per treballar el conte

Comparteix amb vosaltres alguns recursos senzills d'adaptar al dia a dia de l'aula. De totes maneres, us recomano que busqueu tant per Internet (webs de recursos, meditacions guiades...) com en bibliografia especialitzada en *mindfulness* per fer amb infants tant a casa com a l'aula. N'hi ha molta i de molt interessant. És important que us sentiu còmodes amb les dinàmiques i les rutines que aneu instaurant en el vostre dia a dia, en trobareu de tot tipus i de tots els estils. Utilitzeu les que us encaixin millor.

### ACTIVITAT 8: Respirem

#### Objectius específics:

- Descobrir i aprendre a utilitzar la respiració com a recurs per a la regulació emocional.
- Iniciar-se en la meditació i l'atenció plena, a través de la respiració.

#### Descripció de l'activitat:

Posar atenció en la respiració ens connecta amb el moment present. És important fer-ho amb una postura correcta. Si ho fem asseguts, procurarem mantenir les plantes dels peus recolzades a terra, sense encreuar

les cames ni que quedin penjant de la cadira, l'esquena i el cap alineats, rectes i sense tensió, espatlles i coll relaxats. Una postura atenta i relaxada a la vegada que ens afavorirà iniciar-nos en la meditació. Si ho treballem estirats a terra, procurem no encreuar cames ni braços, notem tot el cos tocant a terra. Millor si es fa amb una màrrega que aïlli el cos de la fredor del terra.

Posem atenció en diferents aspectes de la respiració, que podem treballar en diferents sessions o anar-les afegint a mesura que anem avançant.

Aquestes activitats poden anar acompanyades d'explicacions i descobertes de com funciona el sistema respiratori, de l'oxigenació, de les diferents musculatures que en prenen part, dels conductes respiratoris per on passa l'aire...

**1 Respiració abdominal o costal:** posem una mà al pit i una a la panxa i descobrim la diferència entre la respiració diafragmàtica, que és més profunda i podem notar com «s'infla i desinfla» la panxa, de la costal, que és més superficial i el que «s'infla i desinfla» és el pit. I si la forcem, s'aixequen les espatlles i sentim que no hi cap més aire. Un cop diferenciades les dues respiracions, entrenarem la respiració abdominal, que és més profunda i és la que ens interessa practicar.

Aquesta pràctica ens pot servir també per prendre consciència de com respirem naturalment i diferenciar-la de com ho fem segons l'emoció que sentim. Quan estem enfadats, angoixats o espantats tendim a respirar amb el pit; més superficial i ràpida. Quan estem relaxats, tranquils o serens respirem amb el diafragma, amb la panxa. Són respiracions més profundes i lentes.

**2 L'aire entra i/o surt pel nas i per la boca.** Podem provar diferents entrades i sortides de l'aire:

- Entrada pel nas i/o per la boca, sentint-ne la temperatura de quan entra i quan surt, sigui pel nas i/o per la boca, analitzant les diferències que hi ha.
- Respiració nasal, inspirant per una fossa nasal i deixant-lo sortir per l'altra.
- Deixar sortir tot l'aire de cop, per la boca oberta, o fent com si buféssim una espelma fent ballar la flama, o també fent sonar una «s». Podem comptar els segons d'entrada i de sortida per tal que la respiració sigui cada vegada més àmplia i profunda...

## Tingues present que...

- Cal anar amb compte de no hiperventilar, si respiren molt ràpid i superficial, o bé si hi ha un desequilibri entre l'aire que entra i el que surt, es podrien marejar.
- Si sents que et falta experiència per acompanyar aquest exercici, pots utilitzar vídeos, contes i llibres pensats expressament amb aquest objectiu. Per exemple:
  - «Petites relaxacions: la respiració» ([https://youtu.be/gL20MtA\\_89s](https://youtu.be/gL20MtA_89s))
  - «Solo respira» (en anglès, subtítulat al castellà): <https://youtu.be/sTy9FhIvAro>
  - Ejercicios Respira - meditación — *mindfulness* (<https://youtu.be/vVTTg9fwFbY>)

## Material:

- No cal material específic.

## Temporització:

- És recomanable treballar-ho en diferents moments i establir moments de meditació i de respiració conscient com a rutina.

## Avaluació:

- Observa si els exercicis de respiració i de meditació ajuden els teus i les teves alumnes a relaxar-se i si els utilitzen de forma autònoma quan ho consideren oportú.

## ACTIVITAT 9: Atenció plena amb els cinc sentits

### Objectius específics:

- Iniciar-se en la meditació i l'atenció plena, valent-se dels cinc sentits.

### Descripció de l'activitat:

Els cinc sentits ens ajuden a prendre consciència del moment present a través del cos. Podem treballar-los per separat o de forma combinada. Es pot experimentar des de la cadira amb els ulls tancats i/o oberts, amb l'esquena dreta, sense tensió, amb peus a terra i sense encreuar cames, i també en moviment per l'espai, tal com fan en el conte.

Es tracta de «sentir» tant «allò que m'envolta» com «el que em passa per dins» posant atenció als cinc sentits.

- La percepció del terra en contacte amb els nostres peus, el contacte de la pell amb la roba que es porta posada, la temperatura del cos, les olors i els gustos, allò que fèiem... fins i tot amb els ulls tancats. Escoltar la diversitat de sons, tant els del nostre entorn com els que es produeixen en el nostre interior, la respiració, el batec del cor, a l'empassar saliva, etc.
- També podeu aprofitar situacions concretes per experimentar-les des de l'atenció plena, per exemple l'hora de l'esmorzar: posem atenció en la textura de la crosta del pa a les nostres mans, als llavis, mentre masteguem i empassem, la seva olor (fins i tot podem distingir l'olor el pa de la d'allò que hi ha dins), els gustos diferents com es combinen... Menjar amb atenció plena pot convertir-se en tota una experiència sensorial!

### Tingues present que...

- És possible que cada infant tingui més o menys facilitat i/o predisposició per uns sentits i que potser hi haurà qui serà més visual o més auditiu, que li serà més fàcil prendre consciència a través del tacte, de l'olfacte o del gust. Això és natural. Recorda que l'objectiu és que connectin amb el moment present. Permet que cadascú ho faci a través dels sentits que els ho facilitin més i convida'ls a experimentar amb els altres.

### Material:

- No cal material específic, tot i que et pot ajudar disposar de músiques relaxants i, en el cas que vulguis aportar olors, gustos i textures concretes, potser et caldrà material concret.

### Temporització:

- Entre una i tres sessions.

### Avaluació:

- Comenta amb els teus i les teves alumnes com se senten amb l'experiència sensorial. Si quan es concentren amb les sensacions corporals es mantenen en el moment present o poden pensar en allò que els preocupa, que té més a veure amb el passat o amb el futur.

## Avaluació

Et proposo alguns indicadors per tal d'avaluar les diferents competències bàsiques treballades a partir del conte i les diferents activitats plantejades:

## Competència 1, dimensió personal

	Molt sovint	Sovint	Alguna vegada	Gairebé mai	Observacions
Discrimina les emocions que li aporten benestar de les que no?					
Coneix les situacions que el porten a experimentar emocions vinculades amb el benestar?					
Disposa d'estratègies per propiciar experiències vinculades al seu benestar?					

## Competència 2, dimensió personal:

	Molt sovint	Sovint	Alguna vegada	Gairebé mai	Observacions
És capaç d'identificar i descriure un mínim d'emocions i sentiments diferents en un context concret (conte, pel·lícula, situació, etc.)? (El mínim dependrà de les que us proposeu treballar durant el curs.)					
Disposa d'estratègies de regulació emocional que li permeten recuperar el benestar quan li convé?					





Gràcies a l'aportació d'en Bantu, un nen d'origen africà, coneixem el costum de la tribu dels Sawabona, que ens permet reconèixer la saviesa que ens regalen altres cultures, presents actualment a les aules. La tradició dels Sawabona connecta amb l'essència d'un conte que els explica el seu tutor, *La poma que volia ser estrella*, i que els convida a connectar amb la seva essència, amb allò que ens fa brillar: una habilitat, una passió, una il·lusió...

A l'assemblea, el tutor posa de manifest que les queixes, per si soles, no aporten solucions als problemes i als conflictes de la classe i és quan, a partir del conte dels Sawabona, els proposa un canvi d'actitud.

L'autoestima és clau per a la llibertat i el benestar personal i m'atreveria a dir que és també imprescindible per aconseguir el benestar col·lectiu. Per això, un cop tenen les seves pomes carregades de reconeixement (seu i dels altres), les col·loquen, totes juntes, a la copa d'una pomera, on hi ha representat el millor de tot el grup.

## Competències emocionals i de l'àmbit

Segons el **Model de competències emocionals** del GROU, amb aquest conte ens proposem treballar dues competències emocionals, que són l'autonomia emocional i les habilitats per a la vida i el benestar.

- **Autonomia emocional:** el grup assumeix un canvi d'actitud, deixen enrere les queixes i es decanten per una *actitud positiva* que els ajudi a solucionar els conflictes de la classe. Gràcies al reconeixement mutu i dels altres, també cuiden de l'*autoestima* de tothom.
- **Habilitats per a la vida i el benestar:** a través de l'assemblea, la classe s'implica de forma *activa i participativa* en la millora del seu funcionament, buscant recursos que els hi ajudin, com la cultura dels Sawabona o la metàfora de la poma que volia ser estrella.

Pel que fa a les **competències bàsiques de l'àmbit d'educació en valors**, a partir d'aquest conte i les activitats que et proposem podràs treballar:

### En la dimensió personal:

- **Competència 1:** actuar amb autonomia en la presa de decisions i assumir la responsabilitat dels propis actes. Amb els següents continguts clau:
  - Autonomia i responsabilitat
- **Competència 2:** desenvolupar habilitats per fer front als canvis i a les dificultats i per assolir un benestar personal. Concretament, els següents continguts clau:
  - Estratègies per a l'autoconeixement i l'autoestima: emocions i sentiments

### En la dimensió interpersonal:

- **Competència 6:** adoptar hàbits d'aprenentatge cooperatiu que promoguin el compromís personal i les actituds de convivència. Concretament, els continguts clau:
  - Expressions de reconeixement, agraïment, disculpa i elogi

## Abans de treballar el conte a l'aula...

Et recomano que et llegeixis, si encara no ho has fet, alguns dels apartats d'aquesta guia, on trobaràs informació molt bàsica que et pot ajudar a enfocar-te una mica millor. Trobaràs informació específica sobre les competències emocionals a partir de la pàgina 55 i sobre l'autoestima a la pàgina 63. Sobre les queixes i l'actitud positiva, a partir de la pàgina 57.

En el llibre, just després del conte, hi ha un seguit de reflexions i propostes (**Per pensar-hi una mica**) perquè el nen o la nena les pugui fer de forma autònoma, i que també es poden treballar a l'aula:

### Per pensar-hi una mica...

Els nens i les nenes de la classe dels Esquimals han pogut comprovar que queixar-se no els serveix per millorar els problemes de la classe. Quan comencen a valorar-se els uns als altres, com la tribu dels Sawabona, tot comença a canviar.

Gràcies al conte de la poma que volia ser estrella, que els explica el Ricard, descobreixen que tothom té, en el seu interior, una pila de coses que els fan brillar.

- Quines coses et fan brillar? I als teus companys i companyes?
- Posa atenció a les teves queixes. Quants cops et queixes durant el dia? Compta-les, et sorprendràs!
- Les queixes et serveixen per millorar les coses o només per indicar que no t'agraden? Pots fer-hi alguna cosa més perquè millorin?
- Intenta canviar les queixes per propostes. A veure si notes algun canvi.

## Propostes per treballar el conte

### ACTIVITAT 10: Plantem una pomera amb el millor de nosaltres

#### Objectius específics:

- Promoure una autoimatge positiva i reforçar l'autoestima, tant individual com col·lectiva.
- Reforçar l'autoconeixement i el reconeixement mutu amb els companys i companyes.
- Reforçar el sentiment de pertinença al grup.

#### Descripció de l'activitat:

Després d'escoltar el conte, cadascú dibuixa la seva poma, o també en pots imprimir les siluetes, i cadascú posa el seu nom en una fulla, per exemple. Al centre hi dibuixa un cor estrellat, al voltant hi escriurà tot allò que el fa o la fa brillar. Després, cadascú fa el mateix amb les pomes dels altres, hi anota tot allò que creu que els fa brillar. Assegura't que tothom rep anotacions d'algú altre.

Un cop totes les pomes estiguin enllestides i plenes de reconeixement, prepareu una pomera on penjar-les (podria ser un treball per a Visual i plàstica) i poseu-la en un lloc ben visible de l'aula. Entre tots i totes, haureu plantat una pomera amb el millor de la vostra classe.

T'aconsello que tu també tinguis la teva poma. Formes part del grup.

#### Tingues present que...

Plantar una pomera d'aquestes característiques a la classe només és un reforç. Cal implantar el reconeixement mutu, en el dia a dia, i anar deixant enrere els prejudicis i les crítiques. Deixem d'etiquetar els nens i les nenes... No són ganduls, ni gamberros, ni dolents... En tot cas, per algun motiu, potser han assumit aquesta actitud o aquest rol, i nosaltres podem ajudar-los a reconduir-ho des del reconeixement i la confiança. Acostumem-nos a jutjar la conducta i no la persona, i en comptes de dir «Ets un gandul!» canviem-ho per un «Confio que si t'ho proposes, pots fer-ho millor».

#### Material:

- El necessari per elaborar les pomes i la pomera.

#### Temporització:

- Una o dues sessions

#### Avaluació:

- Observa si algú té dificultats per reconèixer allò que el fa brillar.
- Observa si algun nen o nena és més reconegut que els altres o just el contrari.
- Pregunta als alumnes com els ha fet sentir aquesta activitat i quines reflexions en treuen.

## ACTIVITAT 11: Traductor de les queixes

### Objectius específics:

- Prendre consciència de l'actitud de queixa.
- Aprendre a transformar la queixa en proposta i convertir-ho en un hàbit.
- Desenvolupar la creativitat i la capacitat expressiva davant de situacions quotidianes.

### Descripció de l'activitat:

Decora i/o personalitza un espai a la cartellera, una pissarra o l'element que consideris oportú, per convertir-lo en un «traductor de queixes». Ha de servir per reescriure les queixes en propostes, o sigui, utilitzant expressions constructives i en positiu.

Pots dedicar-hi una o més sessions per traduir queixes pensades expressament per a l'activitat o bé pots plantejar-lo com a element permanent a l'aula. I sempre que algú (mestres o alumnes) detecti una queixa, es tradueix al moment o bé es recull en un llistat, i es tradueixen totes les acumulades quan es consideri oportú. És una activitat que es podria dur a terme dins l'àmbit lingüístic, per exemple.

A l'hora de reescriure-les, et pot ajudar a tenir present evitar paraules com *no*, *però*, i el temps verbal PASSAT. Les propostes solen escriure's en FUTUR o també utilitzant el PRESENT, i indiquen què volem aconseguir, en comptes de què volem evitar. Si al reescriure-les utilitzes la PRIMERA PERSONA del singular o del plural, les frases tindran un to assertiu que facilitarà l'entesa.

Alguns exemples:

Una queixa seria:

- Per **culpa** dels nens i nenes que juguen a futbol, **no** es pot jugar amb tranquil·litat al pati.
- **Si esteu** tan esverats, **no** hi ha manera de fer classe!

I la seva traducció en positiu seria:

- **Necessitem** que els nens i les nenes que juguen a futbol **respectin** els qui volem jugar amb tranquil·litat al pati.
- Per fer classe **necessitem** que hi hagi una mica més de calma. Què us sembla si **fem**...? (proposta)

A diferència de les frases, en format de queixa, la traducció dona peu al diàleg i convida a buscar una solució a la situació viscuda per uns quants, al pati, sense que els qui juguen a futbol se sentin atacats, perquè així com la primera està escrita en segona persona del plural, la seva traducció en positiu, ho fa en primera persona del plural.

- S'ha acabat l'hora d'esbarjo, quin rotllo!
- Demà és dilluns, bufff... quin pal!
- Quin temps més boig, no hi ha manera de saber quina roba posar-se, o fa massa fred o fa massa calor!

Aquestes són queixes estèrils. No tenim cap marge d'acció sobre allò que les provoca i evoquen, perquè sí, emocions com la impotència i el mal humor. L'únic que podem canviar és la nostra actitud, per tant, caldrà que les traduccions i propostes vagin en aquest sentit.

- El pati m'ho passo tan bé que em fa mandra tornar a classe.
- Demà torna a ser dilluns. M'ho he passat tan bé, que trobaré a faltar el cap de setmana!
- Quin temps més boig, tant pot fer fred com calor, val més sortir preparat de casa.

### Tingues present que...

- Ha de quedar molt clar què és i què no una queixa i com transformar-la en proposta.
- Tingues present que les teves, de queixes, també compten i, per tant, prepara't perquè els teus alumnes et corregeixin.

## Material:

- El material necessari per elaborar el «traductor de queixes» i per mantenir-lo actiu.

## Temporització:

- És recomanable treballar-lo com a rutina durant tot el curs o bé un temps determinat.

## Avaluació:

- Observa si el nombre de queixes setmanals disminueix en el temps, si aneu guanyant velocitat i exactitud a l'hora de reescriure-les.
- Observa i pregunta als teus alumnes si ha augmentat el seu nivell de consciència amb les queixes i si això incideix en la seva actitud positiva davant la vida.

## Avaluació

Et proposo alguns indicadors per tal d'avaluar les diferents competències bàsiques treballades a partir del conte i les diferents activitats plantejades:

### Competència 1, dimensió personal:

	Molt sovint	Sovint	Alguna vegada	Gairebé mai	Observacions
Té criteris propis?					
Reconeix els propis errors?					
Repara les conseqüències dels seus propis actes?					

### Competència 2, dimensió personal:

	Molt sovint	Sovint	Alguna vegada	Gairebé mai	Observacions
Manté una actitud positiva?					
Reconeix les pròpies fortaleses?					
Té una imatge positiva de si mateix?					

### Competència 6, dimensió interpersonal:

	Molt sovint	Sovint	Alguna vegada	Gairebé mai	Observacions
Reconeix i expressa les fortaleses dels altres?					
Demana disculpes després d'ofendre o ferir una altra persona?					
Mostra agraïment i dona les gràcies quan correspon.					



En Jofre de Trencafort és un noble cavaller que arriba a Castellflorit de Xaxars amb l'encàrrec d'anar a cercar la princesa Margalida de Xaxars, que s'ha escapat del conte, farta que «la mà que tot ho escriu» ho decidís tot per ella. Li agradava dur el cabell curt, vestir amb pantalons i volia tenir una espasa... però es veu que aquestes coses no fan per una princesa.

Un conte sobre estereotips de gènere, tant pel que fa als femenins com els masculins.

## Competències emocionals i de l'àmbit

Segons el **Model de competències emocionals** del GROU, amb aquest conte ens proposem treballar, principalment, l'autonomia emocional.

- **Autonomia emocional:** Un dels aspectes d'aquesta competència és la capacitat d'anàlisi crítica de les normes socials i els comportaments personals, de cara a no adoptar comportaments estereotipats. La princesa de Castellflorit de Xaxars trenca amb tots els estereotips que se solen trobar en els contes de cavallers i princeses i per fer-ho, s'escapa del conte. El cavaller s'adona, en el transcurs de la història, dels estereotips que també el condicionen a ell. Es rebel·len contra la «mà que tot ho escriu» i decideixen escriure ells mateixos la seva història, lliures de ser, de vestir i de viure com volen, i és així com assumeixen el lideratge de la seva pròpia vida.

Pel que fa a les **competències bàsiques de l'àmbit d'educació en valors**, a partir d'aquest conte i les activitats que et proposem podràs treballar:

### En la dimensió personal:

- **Competència 3:** qüestionar-se i usar l'argumentació per superar prejudicis i consolidar el pensament propi. Amb els següents continguts clau:
  - Prejudicis i estereotips propis i aliens
  - Els mitjans de comunicació com a font d'estereotips i prejudicis

### En la dimensió interpersonal:

- **Competència 4:** mostrar actituds de respecte actiu envers les persones, les seves idees, opcions, creences i les cultures que les conformen. Concretament, els continguts clau:
  - Les diferències de gènere, origen, creença o cultura com un element enriquidor de les relacions interpersonals
  - Drets i deures en l'àmbit escolar, familiar i de l'entorn proper
  - Prejudicis i estereotips propis i aliens

### En la dimensió social:

- **Competència 7:** analitzar l'entorn amb criteris ètics per cercar solucions alternatives als problemes. Concretament, els continguts clau:
  - Estratègies del pensament crític i creatiu
  - Dilemes ètics presents en l'entorn

## Abans de treballar el conte a l'aula...

Et recomano que et llegeixis, si encara no ho has fet, alguns dels apartats d'aquesta guia, on trobaràs informació molt bàsica que et pot ajudar a enfocar-te una mica millor. Trobaràs informació específica sobre l'autonomia emocional a la pàgina 57, i sobre estereotips de gènere, a la pàgina 66.

En el llibre, just després del conte, hi ha un seguit de reflexions i propostes (**Per pensar-hi una mica**) perquè el nen o la nena les pugui fer de forma autònoma, i que també es poden treballar a l'aula:

## Per pensar-hi una mica...

Na Margalida de Xaxars s'escapa del conte perquè no està d'acord amb el paper que li ha reservat la «mà que tot ho escriu» pel fet de ser una noia. En Jofre de Trencafort, que l'ha d'anar a rescatar, tampoc hi està d'acord, amb el tracte que rep per ser un noi. Així que decideixen escriure la seva història.

- Et sembla que passen aquestes coses, també, a la vida real?
- Quines coses creus que se li demanen a una noia que no se li demanen a un noi? Hi estàs d'acord?
- Quines coses creus que se li demanen a un noi que no se li demanen a una noia? Hi estàs d'acord?
- Hi ha algú, que fa de la «mà que tot ho escriu», fora dels contes? Qui escriu la història de la teva vida?

## Propostes per treballar el conte

### ACTIVITAT 12: Parlem dels estereotips de gènere

#### Objectius específics:

- Aprendre a reconèixer els estereotips de gènere (qualsevol gènere) i les seves conseqüències.
- Promoure l'esperit crític entorn dels estereotips de gènere per construir relacions interpersonals, lliures d'aquests.

#### Descripció de l'activitat:

Projecta algun vídeo, per exemple, de campanyes per fer visibles els estereotips de gènere, amb escenes de pel·lícules que coneguin, vídeos musicals, anuncis, etc. i proposa'ls que hi busquin estereotips de qualsevol dels gèneres, i comenteu-los. Si ho trobes adient, pots demanar que siguin els mateixos i mateixes alumnes qui proposin les diferents imatges. També ho podeu fer amb fotografies, anuncis de revistes, catàlegs de joguines...

Per començar, pots fer les següents preguntes:

- Què us ha cridat més l'atenció d'aquestes imatges?
- Ara que sabeu què és un estereotip de gènere, quins hi heu detectat?
- Què en penseu? Es reproduïxen a la vida real?
- Hi ha joguines per nens i per nenes? Qui decideix per a qui són cadascuna?

Aquests vídeos et poden interessar:

- ¿Qué significa hacer algo #ComoNiña? | Always (<https://youtu.be/s82iF2ew-yk>)
- «Los juguetes no entienden de género» (<https://youtu.be/PDxkbl5scdE>)
- «Muñecas para niñas y robots para niños. Un experimento de la BBC sobre los estereotipos de género» (<https://youtu.be/BjOfTHMXyok>)
- «Rosa o azul: juguetes que los niños prefieren» ([https://youtu.be/\\_vKpWTowfqc](https://youtu.be/_vKpWTowfqc))

#### Tingues present que...

Els estereotips són presents tant en el gènere masculí com en el femení. Fes-los visibles tots dos, si ho consideres oportú. Pots parlar també de les desigualtats de gènere fruit dels privilegis que, tradicionalment, s'atorguen al gènere masculí per sobre del femení. Tingues present que tot i tenir una estreta relació, són dos aspectes diferents.

#### Material:

- Cap material en concret



## Temporització:

- Una sessió o més, segons consideris.

## Avaluació:

- Observa si s'accentua el seu esperit crític envers els estereotips de gènere, quin grau de consciència tenen a la seva vida quotidiana i la seva capacitat de reconèixer-los, tant pel que fa als seus companys i companyes com entre els adults i la seva capacitat de neutralitzar-los i deixar-los enrere.

## ACTIVITAT 13: Frases estereotipades

### Objectius específics:

- Aprendre a reconèixer els estereotips de gènere (qualsevol gènere) i les seves conseqüències.
- Promoure l'esperit crític entorn dels estereotips de gènere per construir relacions interpersonals, lliures d'aquests.

### Descripció de l'activitat:

**1** Fes un recordatori de què són i com funcionen els estereotips de gènere i feu una pluja d'idees de frases amb estereotips de gènere clars, com per exemple aquestes:

- Als nens no els agrada tant ballar com a les nenes.
- Les nenes juguen a nines i els nens, a cotxes i a futbol.
- Els nens són millors esportistes que les nenes.
- Si és rosa o lila és «de nena».
- Sigues valent! Sigues tot un home!
- Ets una nena! (dirigit a un nen/noi)

**2** Recolliu totes les expressions en un llistat i reflexioneu sobre el seu significat i com us fan sentir.

**3** Cada grup, d'entre 4 i 5 alumnes, escull una de les frases del llistat i es cuida de realitzar un pòster publicitari.

**4** Per elaborar el pòster poden utilitzar fotografies, fer dibuixos, un collage o una composició, per tal de contradir l'estereotip escollit, i reforçar-la amb un lema o frase lliure d'estereotips. Per exemple:



Fotograma de la pel·lícula *Billy Elliot*.

Tant si ets un nen com si ets una nena,  
per ballar, només t'ha d'agradar!

### Tingues present que...

- Procura que les frases es redactin en positiu i incloguin tots els gèneres.
- D'estereotips de gènere n'hi ha tant del gènere masculí com del femení. Qüestiona'ls tots ells.

## Material:

- Per elaborar els pòsters.

## Temporització:

- Dues o més sessions

## Avaluació:

- Observa la seva capacitat d'identificar i reconèixer diferents estereotips de gènere a la publicitat, les pel·lícules, etc. i la seva capacitat de neutralitzar-los i deixar-los enrere, i alhora promouen el canvi en el seu entorn.

## Avaluació

Et proposo alguns indicadors per tal d'avaluar les diferents competències bàsiques treballades a partir del conte i les diferents activitats plantejades:

### Competència 3, dimensió personal:

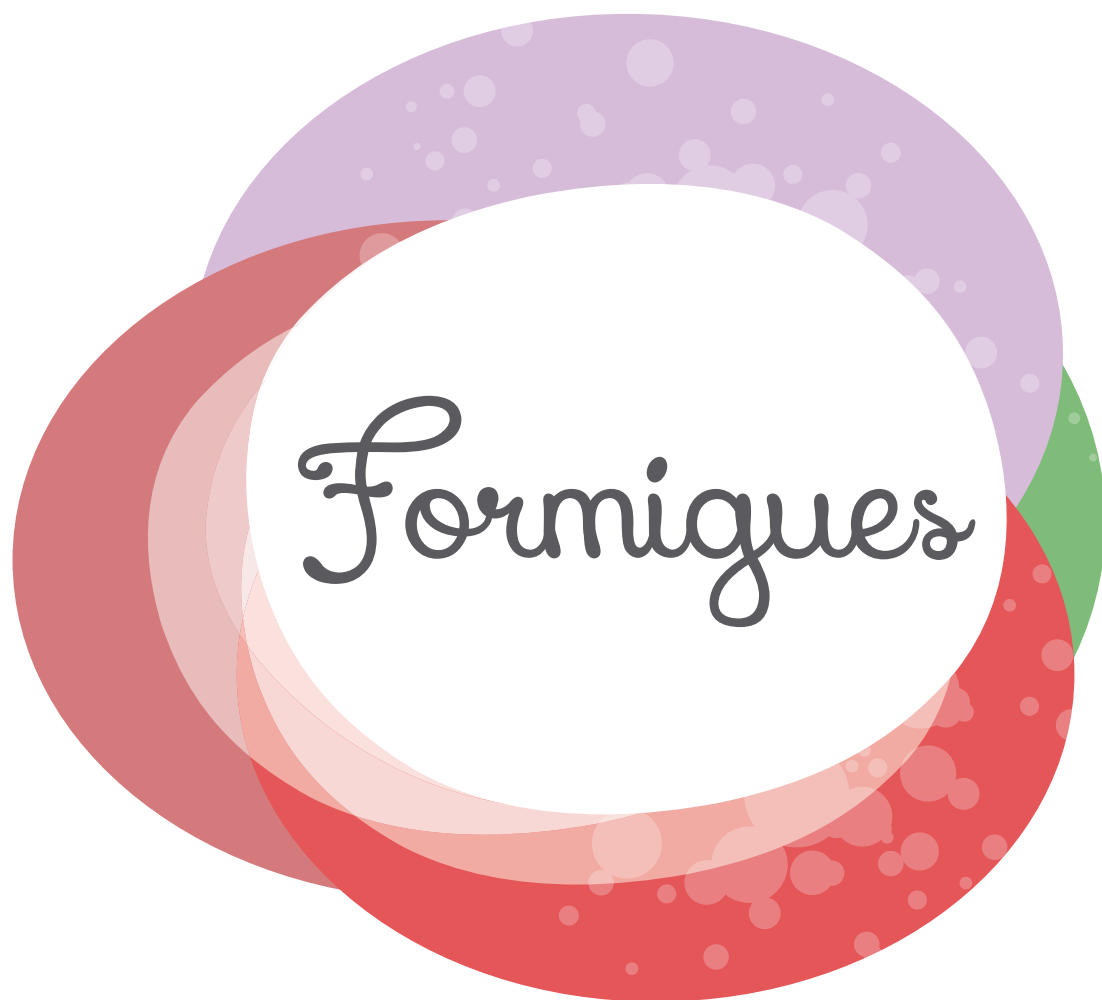
	Molt sovint	Sovint	Alguna vegada	Gairebé mai	Observacions
És capaç d'identificar els estereotips de gènere propis i dels altres?					
Té un criteri propi entorn dels estereotips de gènere?					
Expressa el seu punt de vista amb claredat?					
Usa arguments sòlids per defensar les seves opinions?					

### Competència 4, dimensió interpersonal:

	Molt sovint	Sovint	Alguna vegada	Gairebé mai	Observacions
Valora la diversitat de gènere com un element enriquidor del grup?					
Respecta els seus companys i companyes per igual?					
Té present les opinions i les idees dels altres?					
Respecta les opinions i les creences dels altres?					

### Competència 7, dimensió social:

	Molt sovint	Sovint	Alguna vegada	Gairebé mai	Observacions
Observa críticament l'entorn en la seva dimensió ètica?					
Identifica les implicacions ètiques del que passa al seu voltant, en clau de gènere?					
Proposa respostes alternatives als problemes ètics de l'entorn?					
Usa arguments sòlids per defensar les seves opinions?					



La Mia, el Jan, l'Oriol i el Dídac passegen amb la seva àvia pel parc quan troben una formiga reina de la família *Messor barbarus*. L'àvia és una apassionada de les formigues, tant, que a casa hi té un formiguer artificial amb una colònia de *Camponotus micans*. Parlant sobre com viuen i s'organitzen aquests petits insectes, descobreixen que en poden aprendre moltes coses!

## Competències emocionals i de l'àmbit

Aquest conte ens parla del treball cooperatiu, en el que es posen en joc les cinc competències emocionals. Així que et proposem treballar-les totes.

La cooperació ens permet assolir metes i objectius comuns i alhora ens facilita un aprenentatge que va més enllà de l'adquisició de coneixements.

### Les cinc competències emocionals en el treball cooperatiu:

- **Consciència i regulació emocionals:** la paciència i la tolerància són imprescindibles per treballar en equip i per a resoldre conflictes que es puguin donar. Ens caldran també per estimular emocions com la confiança, la complicitat, la curiositat... i per mantenir una actitud empàtica que ens permeti ajudar els altres quan ho necessitin.
- **Autonomia emocional:** l'automotivació, la responsabilitat i l'actitud positiva són imprescindibles també per engegar i tirar endavant qualsevol projecte, sobretot si és compartit.
- **Competència social:** en el treball cooperatiu és fonamental una bona comunicació, escoltar-se i respectar-se mútuament, saber gestionar situacions emocionals, tant individual com col·lectives, i també la gestió dels conflictes en positiu.
- **Habilitats per a la vida i el benestar:** l'equip s'ha de poder fixar uns objectius positius i realistes, tant si són a curt com a mitjà o a llarg termini. La capacitat de buscar ajuda i recursos i de prendre decisions també són necessàries a l'hora de treballar en equip.

Pel que fa a les **competències bàsiques de l'àmbit d'educació en valors**, a partir d'aquest conte i les activitats que et proposem, podràs treballar:

### En la dimensió personal:

- **Competència 2:** desenvolupar habilitats per fer front als canvis i a les dificultats i per assolir un benestar personal. Concretament, els següents continguts clau:
  - Conductes assertives i empàtiques
  - Estratègies per a l'autoconeixement i l'autoestima: emocions i sentiments

### En la dimensió interpersonal:

- **Competència 5:** aplicar el diàleg com a eina d'entesa i participació en les relacions entre les persones. Amb els següents continguts clau:
  - Estratègies per al diàleg: l'argumentació, la contraargumentació, les proves...
  - L'assertivitat com a forma d'expressió d'opinions i judicis
  - Emocions i sentiments propis i aliens
  - Conductes empàtiques
  - Estratègies de mediació i gestió positiva de conflictes
- **Competència 6:** adoptar hàbits d'aprenentatge cooperatiu que promoguin el compromís personal i les actituds de convivència. Concretament, els continguts clau:
  - Normes del treball cooperatiu: fixació dels objectius comuns, autoregulació de la conducta, establiment de rols...
  - Conductes responsables i corresponsables: exemples i característiques
  - Estratègies de mediació i gestió positiva de conflictes

## Abans de treballar el conte a l'aula...

Et recomano que et llegeixis, si encara no ho has fet, alguns dels apartats d'aquesta guia, on trobaràs informació molt bàsica que et pot ajudar a enfocar-te una mica millor. Trobaràs informació específica sobre les competències emocionals a partir de la pàgina 55, i sobre treball cooperatiu, a partir de la pàgina 67.

En el llibre, just després del conte, hi ha un seguit de reflexions i propostes (**Per pensar-hi una mica**) perquè el nen o la nena les pugui fer de forma autònoma, i que també es poden treballar a l'aula:

### Per pensar-hi una mica...

Com diu l'àvia del conte, les formigues són un exemple de convivència i de cooperació. Es reparteixen la feina i cadascuna fa el que li pertoca, ho comparteixen tot i s'organitzen pel bé de la colònia.

Què passaria si les persones féssim el mateix i deixéssim de competir i de comparar-nos tant per compartir i cooperar una mica més? El món potser aniria molt millor, oi?

- Pensa en quines són les coses que fas millor. Les utilitzes per competir amb els altres o les poses al seu servei?
- Com et sents quan treballes en equip? I quan competeixes? Què et fa sentir millor?
- Voldries canviar alguna cosa?

## Propostes per treballar el conte

### ACTIVITAT 14: Jocs cooperatius

#### Objectius específics:

- Potenciar valors com la solidaritat i la cooperació, la comunicació i l'empatia
- Promoure la participació constructiva i reforçar la cohesió del grup

#### Descripció de l'activitat:

Et proposo alguns jocs cooperatius per fer amb els teus i les teves alumnes. A Internet n'hi pots trobar molts més. També hi ha molta bibliografia i experiències al voltant del treball i l'aprenentatge cooperatiu. T'animo a investigar una mica més.

Per començar, aquí tens algunes propostes:

- **Cap i cua:** en grups de 8-9 nens i nenes, situats en fileres agafats per la cintura, el joc consisteix en el fet que l'infant que va davant, o sigui el «cap», ha d'atrapar el de la cua (l'últim), mentre que la resta procuren que això no passi. Per fer-ho més enriquidor, un cop el cap atrapi la cua, l'infant que anava primer passa a ser l'últim. Un cop finalitzat el joc, convida els teus alumnes a compartir l'experiència. Com s'han sentit estant al cap? I a la cua? Com s'han sentit estant entremig? Com s'han organitzat i quines estratègies han utilitzat per protegir la cua?
- **El joc de les cadires:** proposa als teus alumnes de jugar al joc de les cadires, primer en el format tradicional, competitiu, i després en el format cooperatiu i convida'ls a reflexionar sobre les diferències entre l'un i l'altre i com s'han sentit.
- **Format tradicional:** poseu tantes cadires menys una com participants al joc, en dues fileres contraposades, respallers amb respallers. Al ritme de la música, els infants van donant voltes al voltant de les dues fileres de cadires, amb la consigna de seure quan s'aturi la música. El nen o la nena que no aconsegueix seure queda eliminat del joc. Cada vegada es retira una cadira i es torna a jugar fins que només en queda una i dos participants. Guanya qui aconsegueix seure a la cadira i, per tant, la resta de participants haurà perdut.

- **Format cooperatiu:** es juga igual que en el format tradicional però amb la diferència que no s'elimina ningú. Tots els participants han d'aconseguir seure o, quan van quedant poques cadires, enfilar-s'hi amb la resta. Poden organitzar-se i prendre's el temps necessari per aconseguir-ho. Aquest format activa lideratges positius i reforça la cohesió del grup. A diferència de l'altre, l'ambient és distès i constructiu; en canvi, en el format tradicional, sol haver-hi un ambient de desconfiança, individualisme i cert grau de violència.
- **Curses de sacs i equips lligats:** organitza curses de sacs on hagin d'anar de 2 en 2 fins a grups més grans (existeixen sacs específics per aquest tipus de curses), o també circuits que hagin de fer per equips, amb els peus lligats entre si en els que calgui transportar alguns elements d'un punt a un altre... Una activitat que els obligarà a coordinar-se i organitzar-se per aconseguir assolir l'objectiu del grup.
- **Dibuixem a quatre mans:** una activitat cooperativa sense necessitat de sortir de l'aula seria la d'elaborar un dibuix en un full de paper, o pintar-ne un de ja fet, subjectant el llapis o els colors, entre 2 o més persones (et recomano que com a màxim siguin 4).

Una altra variant seria elaborar el mateix dibuix entre 4 infants, per torns, tenint només 30 segons per torn i havent de passar el full de paper al company del costat. Aquest format es pot fer comentant-ho mentre es fa el dibuix i també en silenci.

## Tingues present que ...

Abans de jugar, recorda'ls que perquè la cooperació sigui un èxit caldrà que:

- S'organitzin bé al començar.
- Es respectin i s'ajudin entre si.
- Cultivin la paciència i la confiança.

## Material:

- El necessari per dur a terme els jocs cooperatius que hagi escollit.

## Temporització:

- Tantes sessions com consideris

## Avaluació:

- Observa l'actitud amb què participen i valora el respecte i la tolerància dels companys i companyes.

## Avaluació

Et proposo alguns indicadors que et poden ajudar a avaluar les diferents competències bàsiques treballades a partir del conte i les diferents activitats plantejades:

### Competència 2, dimensió personal:

	Molt sovint	Sovint	Alguna vegada	Gairebé mai	Observacions
Té iniciativa?					
Reacciona positivament als reptes?					
Proposa alternatives davant d'una dificultat?					
S'esforça per resoldre els problemes que se li presenten?					
Té en compte les dificultats que presenten els companys i companyes?					
Gestiona els conflictes que es presenten de forma assertiva?					

## Competència 5, dimensió interpersonal:

	Molt sovint	Sovint	Alguna vegada	Gairebé mai	Observacions
Escolta les propostes dels companys i companyes?					
Expressa les seves emocions, tant de malestar com de benestar, a la resta del grup?					
Es mostra sensible a les emocions i necessitats dels seus companys i companyes?					
Afronta els conflictes que es presenten de forma positiva?					
Té en compte les dificultats que presenten els companys i companyes?					
Gestiona els conflictes que es presenten de forma assertiva?					

## Competència 6, dimensió interpersonal:

	Molt sovint	Sovint	Alguna vegada	Gairebé mai	Observacions
Aporta idees i propostes al grup?					
Es mostra receptiu a les aportacions dels companys i companyes?					
Accepta les decisions del grup?					
Ajuda la resta de components del grup?					
Contribueix a crear un bon clima de treball?					
Gestiona els conflictes que es presenten de forma assertiva?					





Els nens i les nenes de Vilanova de Pinyeta descobreixen un altre poble amb el mateix nom que el seu. Contacten amb els nens i les nenes de la seva escola rural i organitzen una trobada per celebrar l'agermanament dels dos pobles, però d'entrada no surt com tothom s'esperava.

Un conte sobre gestió de conflictes i diversitat cultural.

## Competències emocionals i de l'àmbit

Segons el **Model de competències emocionals** del GROU, amb aquest conte ens proposem treballar, principalment, una de les competències emocionals: la competència social, que ens permetrà aprofundir en la multiculturalitat i la diversitat cultural.

- **Competència social:** El respecte és fonamental en les relacions socials. A vegades, tal com els passa a la gent d'aquests dos pobles, si no coneixem prou bé l'altre, amb els seus costums i normes socials, podem ofendre'l sense que sigui la nostra intenció. Per a una convivència respectuosa és imprescindible que hi hagi una bona comunicació, que ens permetrà prevenir i gestionar els conflictes de la forma més idònia.
- **Habilitats per a la vida i el benestar:** En el conte es posa de manifest el sentiment de pertinença que desenvolupen els habitants de tots dos pobles i ens parla de la necessitat de respecte pels valors multiculturalmentals i la diversitat per assolir el benestar col·lectiu i personal.

Pel que fa a les **competències bàsiques de l'àmbit d'educació en valors**, a partir d'aquest conte i les activitats que et proposem, podràs treballar:

### En la dimensió interpersonal:

- **Competència 4:** mostrar actituds de respecte actiu envers les persones, les seves idees, opcions, creences i les cultures que les conformen. Concretament, els continguts clau:
  - Les diferències de gènere, origen, creença o cultura com un element enriquidor de les relacions interpersonals.
  - La convivència en els diferents àmbits propers: la família, l'aula, el grup d'amics... actituds, lèxic, gestualitat i conductes exemplars i de referència.
  - Elements i característiques de les cultures de l'entorn.
  - Prejudicis i estereotips propis i aliens.
- **Competència 5:** aplicar el diàleg com a eina d'entesa i participació en les relacions entre les persones. Amb els següents continguts clau:
  - Estratègies per al diàleg: l'argumentació, la contraargumentació, les proves...
  - L'assertivitat com a forma d'expressió d'opinions i judicis.
  - Emocions i sentiments propis i aliens.
  - Conductes empàtiques.
  - Estratègies de mediació i gestió positiva de conflictes.

## Abans de treballar el conte a l'aula...

Et recomano que et llegeixis, si encara no ho has fet, alguns dels apartats d'aquesta guia, on trobaràs informació molt bàsica que et pot ajudar a enfocar-te una mica millor. Trobaràs informació específica sobre la competència social a la pàgina 57, i sobre multiculturalitat i diversitat cultural, a partir de la pàgina 67.

En el llibre, just després del conte, hi ha un seguit de reflexions i propostes (**Per pensar-hi una mica**) perquè el nen o la nena les pugui fer de forma autònoma, i que també es poden treballar a l'aula:

### Per pensar-hi una mica...

Sovint, els conflictes neixen de malentesos, com el que tenen la gent dels dos pobles del conte, que, tot i anomenar-se de la mateixa manera, tenen costums ben diferents.

Conèixer altres cultures i maneres de fer enriqueix les persones, sempre que tractem els altres amb respecte i consideració. No hi ha ningú millor que l'altre, només som diferents. I, per moltes diferències que hi hagi, segur que també compartim pensaments o formes de fer similars.

- T'ha passat alguna vegada, que et pensaves que coneixies bé una persona i t'ha sorprès descobrir que és diferent de com te la imaginaves? T'ha portat a algun malentès o algun conflicte, això?
- En quines coses us assembleu els teus amics i amigues? Com afecta, això, la vostra amistat?
- Quines coses feu o penseu diferent? Com afecta, això, la vostra amistat?
- Com us ho feu per solucionar els conflictes?

## Propostes per treballar el conte

### ACTIVITAT 15: Som iguals, som diferents

#### Objectius específics:

- Prendre consciència de la diversitat cultural i familiar des del respecte i la curiositat.
- Reforçar una mirada positiva al voltant de la diversitat com un element enriquidor del grup i, de rebot, de la societat.

#### Descripció de l'activitat:

Segur que entre els teus alumnes hi ha una gran diversitat, aprofita-la per fer aquesta activitat i descobreix la riquesa que aporta al grup. Podeu elaborar una cartellera on quedi reflectida, preguntant per exemple sobre:

- **familiars:** cada nen omple una fitxa amb algunes dades de la seva família, més o menys completa segons l'edat. Un arbre genealògic que ens permeti veure diferents «models de família», quins *hobbies* familiars tenen, on passen les vacances, com s'organitzen les feines de casa... i observeu quines similituds i quines diferències hi ha entre les famílies de la classe. Us podeu fixar també en celebracions o tradicions concretes de cada família, com per exemple:
  - Els aniversaris: mengen pastís? Bufen espelmes? Hi ha aniversaris més especials que d'altres? Si fan una festa, a qui hi conviden? Família, amics i amigues o només amb els pares i germans? Es fan regals? (...)
  - Com celebren les festes tradicionals i quines celebren, com per exemple Cap d'Any, Nadal i altres festivitats que poden ser pròpies de la cultura del país d'origen de les seves famílies.
  - També podeu compartir hàbits i costums propis de cada família, com són els àpats, què solen menjar, com dormen, si cadascú té la seva habitació o la comparteixen amb els germans i/o pares. Quins costums tenen abans d'anar a dormir, al llevar-se, aficions familiars, etc.
  - Busqueu aquelles característiques que us fan iguals als altres i afegiu-les també, a la cartellera, com per exemple: «Tots anem a la classe de 3r B», «Ens agrada anar d'excursió»...
- **ciutat o poble:** busqueu informació de la ciutat o el poble on viviu (nombre d'habitants, lloc geogràfic, costums i tradicions...) i escolliu-ne una altra, a l'atzar o intencionadament, per identificar les diferències i les similituds entre les dues poblacions. T'animo a contactar amb una de les seves escoles per contactar-hi com es fa en el conte i, fins i tot, fer-hi alguna activitat per compartir.
- **entre països:** feu el mateix, però buscant diferències i similituds entre diferents països. T'animo a convidar persones d'altres realitats culturals, per exemple familiars d'alumnes nascuts en altres països, amb creences religioses diferents... perquè us expliquin com viuen, quines festes celebren, què mengen, costums i normes socials.

#### Tingues present que...

Cal que deixis clar que totes les realitats són respectables, i que els prejudicis i judicis no hi tenen lloc. Revisa els que puguis tenir tu, abans de fer l'activitat i també mentre l'estigues fent...

## Material:

- El necessari per fer la cartellera.

## Temporització:

- Tantes sessions com consideris oportú.

## Avaluació:

- Observa les actituds dels teus alumnes mentre fan l'activitat: és respectuosa envers els altres? Reconeixen els prejudicis i els estereotips propis i dels altres i són capaços de neutralitzar-los?

## Avaluació

Et proposo alguns indicadors que et poden ajudar a avaluar les diferents competències bàsiques treballades a partir del conte i les diferents activitats plantejades:

### Competència 4, dimensió interpersonal:

	Molt sovint	Sovint	Alguna vegada	Gairebé mai	Observacions
Escolta atentament (escolta activa) les aportacions dels companys i les companyes?					
Mostra interès pels elements i característiques d'altres cultures i realitats?					
Valora la diversitat cultural, d'origen o de creences present en el grup com un element enriquidor?					
Identifica i rebutja qualsevol perjudici i/o estereotip relacionats amb la diversitat cultural, d'origen o de creences?					

### Competència 5, dimensió interpersonal:

	Molt sovint	Sovint	Alguna vegada	Gairebé mai	Observacions
Expressa la seva opinió de forma assertiva?					
Respecta l'opinió dels seus companys i companyes?					
Es mostra sensible a les emocions i necessitats dels seus companys i companyes?					
Afronta els conflictes que es presenten de forma positiva?					



*Diccionari*  
**d'emocions i**  
**sentiments**  
que surten en el llibre

En el llibre de contes, ressaltades en negreta i en diferents colors, hi ha setanta-vuit emocions diferents, amb l'objectiu d'ampliar el vocabulari emocional dels nens i les nenes que el llegeixen. Al final del llibre hi ha un diccionari amb la definició corresponent de totes elles, perquè el puguin consultar durant la lectura.

## Competències emocionals i de l'àmbit

Segons el **Model de competències emocionals** del GROU, amb aquest diccionari ens proposem treballar, principalment, una de les competències emocionals, la consciència emocional, que ens permetrà aprofundir en la multiculturalitat i la diversitat cultural.

- **Consciència emocional:** com més ampli és el vocabulari emocional de les persones, més àmplia i més concreta és la seva consciència emocional. Hem ressaltat les emocions i els sentiments en el text perquè les puguin reconèixer fàcilment. El context facilita la seva interpretació. Tot i això, en el diccionari hi trobaran la definició.  
Aquesta competència és fonamental a l'hora de poder desenvolupar totes les altres, especialment la de regulació emocional.

Pel que fa a les **competències bàsiques de l'àmbit d'educació en valors**, a partir del diccionari i les activitats que et proposem podràs treballar:

### En la dimensió personal:

- **Competència 2:** desenvolupar habilitats per fer front als canvis i a les dificultats i per assolir un benestar personal. Concretament, els continguts clau:
  - Estratègies per a l'autoconeixement i l'autoestima; emocions i sentiments

### En la dimensió interpersonal:

- **Competència 5:** aplicar el diàleg com a eina d'entesa i participació en les relacions entre les persones. Amb els següents continguts clau:
  - Estratègies per al diàleg: l'argumentació, la contraargumentació, les proves...
  - Emocions i sentiments propis i aliens

## Abans de treballar amb el diccionari a l'aula...

Et recomano que et llegeixis, si encara no ho has fet, alguns dels apartats d'aquesta guia, on trobaràs informació molt bàsica que et pot ajudar a enfocar-te una mica millor. Hi trobaràs informació específica sobre les emocions a partir de la pàgina 59.

És fonamental que utilitzis, en el dia a dia, un vocabulari emocional ampli perquè puguin anar-lo integrant.

Tingues present que cada cultura i cada idioma tenen el seu propi vocabulari emocional. Si tens nens i nenes que dominin altres idiomes i coneguin altres realitats culturals, pot ser molt enriquidor de cara a ampliar el diccionari.

## Propostes per treballar amb el diccionari

Per tal de reforçar la seva funció, et proposo algunes activitats que pots fer partint del diccionari:

- 1 **Classificar les emocions** segons si ens acosten al benestar o ens n'allunyen i en quin grau, segons el seu nivell d'energia: alta o baixa, ens facin sentir bé o malament, o també si les sentim per alguna cosa que té a veure amb un mateix o si les sentim a partir de la relació amb els altres.

Algunes de les emocions que surten en el diccionari podrien considerar-se gairebé sinònimes. Algunes denoten diferents graus d'intensitat o matisos d'una mateixa emoció de base. Demana'ls que les agrupin per famílies, per exemple: de la família de l'**enuig** / ràbia / indignació / odi... o també de l'**alegria** / estar content / il·lusió / eufòria... o de la **tristesa** / enyorança / desesperació... Que comentin les diferències entre elles i per què els sembla que formen part de la mateixa família.

**2 Em sento quan...:** escolliu algunes emocions, anoteu-les com a títol en un full de paper i que els nens i les nenes, i tu també, hi feu un llistat amb les situacions que us les fan experimentar. Podeu anar-les recollint en una carpeta d'anelles o una llibreta que estigui a disposició de la classe per consultar-la o per afegir-hi contingut.

**3 Hi havia una vegada...** Et proposo un joc: demana als teus alumnes que escullin cinc emocions del diccionari de forma aleatòria i, després, convida'ls a escriure un relat on hagin d'utilitzar-les totes. Si ho prefereixes, també pots ser tu qui els assigni les emocions que vols que utilitzin. Al diccionari hi tenen la definició, així que els serà fàcil utilitzar-les de forma coherent. Si vols ampliar la dificultat, demana'ls que n'utilitzin més o busca'n de més complexes. Aquest exercici et pot servir per avaluar l'adquisició de vocabulari i la seva comprensió.

## Avaluació

Et proposo alguns indicadors que et poden ajudar a avaluar les diferents competències bàsiques treballades a partir del conte i les diferents activitats plantejades:

### Competència 2, dimensió personal:

	Molt sovint	Sovint	Alguna vegada	Gairebé mai	Observacions
Mostra interès per conèixer millor les emocions i els sentiments?					
És capaç d'identificar i descriure un mínim d'emocions i sentiments diferents en un context concret? (El mínim dependrà de les que us proposeu treballar durant el curs.)					
És capaç d'identificar i expressar un mínim d'emocions i sentiments propis?					

### Competència 5, dimensió interpersonal:

	Molt sovint	Sovint	Alguna vegada	Gairebé mai	Observacions
Mostra interès per les aportacions dels companys i les companyes?					
És capaç d'identificar emocions i sentiments expressades pels seus companys i companyes?					
Comprèn i connecta amb les emocions i sentiments dels altres?					
Es mostra sensible a les emocions i necessitats dels altres?					

## **4. Introducció a l'educació emocional**

Per comprendre millor la finalitat de l'educació emocional i la seva complexitat, cal que fem una breu repassada als seus orígens i evolució, començant per la intel·ligència emocional, que és on va començar tot plegat. I també per explicar alguns dels conceptes que es pretenen treballar amb els contes del llibre i les activitats que et proposem en aquesta guia didàctica. Comencem.

## 4.1. Què és la intel·ligència emocional?

Durant la dècada dels 90 es va començar a utilitzar el terme d'intel·ligència emocional. Els primers que ho van fer van ser Salovey i Mayer (1990) i, segons ells, consisteix en **l'habilitat de gestionar les emocions i els sentiments i la capacitat de discriminar-los entre si per tal de dirigir els propis pensaments i les accions segons convingui**.

Daniel Goleman va ampliar-ne el significat al publicar, l'any 1995, *Intel·ligència emocional*, un llibre que es convertiria en *best-seller* en diferents països. Goleman inclou l'habilitat per motivar-se i per afrontar les frustracions, tenir control sobre els impulsos i la capacitat de demorar les gratificacions. I també regular estats d'humor, desenvolupar l'empatia, les habilitats socials...

**Per Goleman, els principals elements de la intel·ligència emocional són: conèixer les pròpies emocions i saber-les gestionar, ser capaç de motivar-se a si mateix, reconèixer les emocions en els altres i establir relacions socials.**

Es comença a qüestionar el model d'intel·ligència vigent fins aleshores, que es mesurava a partir del CI (coeficient d'intel·ligència), com a element predictor d'èxit en la vida i es comença a parlar de CE (coeficient emocional) i de la necessitat de potenciar la intel·ligència emocional, que, a diferència del CI, no és estàtica i, per tant, es pot educar.

Segons Francesc Rovira (1998), doctor i catedràtic en psicologia, les 10 característiques d'una persona emocionalment intel·ligent són les següents:

- 1 Té un grau suficient d'autoestima** (imprescindible per desenvolupar les altres nou característiques). Entenent per autoestima tenir sentiments positius vers un mateix, confiança en les pròpies capacitats i un grau suficient de seguretat afectiva.
- 2 Té una actitud positiva.** Ressalta més el positiu que el negatiu, valora els èxits, per petits que siguin, descobreix i fomenta els punts forts dels altres i sap elogiar-los, equilibrant exigència i tolerància.
- 3 Sap donar i també rebre.** Tant si es tracta d'objectes materials com si es tracta de valors personals, com presència, escolta, companyia...
- 4 Té empatia.** És capaç de connectar amb les emocions dels altres i comprendre-les. S'adona de les necessitats que tenen, les respecta i les satisfà si pot.
- 5 Reconeix els propis sentiments**
- 6 És capaç d'expressar els sentiments i les emocions,** tant les que li generen benestar com aquelles que li generen malestar.
- 7 Sap gestionar les pròpies emocions**
- 8 És una persona motivada.** Té metes i objectius i acostuma a fer les coses amb il·lusió, interès i ganes.
- 9 Té diferents valors alternatius** que li donen sentit a la vida.
- 10 És capaç de superar les dificultats i les frustracions.**



## 4.2. Què és l'educació emocional?

«L'educació emocional és un procés educatiu que té com a objectiu el desenvolupament de **competències emocionals**. És un procés que s'inicia des de la primera infància i que està present al llarg de tota la vida.»

*Rafael Bisquerra*

Concebem l'educació emocional com un procés educatiu, continu i permanent que pretén potenciar el desenvolupament de les competències emocionals com a element essencial del desenvolupament integral de la persona, a fi de capacitar-la per a la vida. Es tracta d'un aprenentatge que va més enllà de l'educació formal i que té com a finalitat augmentar el benestar personal i social.

### Objectius de l'educació emocional

Podríem dir que d'objectius específics en té molts, però resumint, els principals són:

- Adquirir un millor coneixement de les pròpies emocions per aprendre a regular-les.
- Prevenir els efectes perjudicials de les emocions considerades «negatives», com poden ser l'estrès, l'ansietat, la frustració, etc. I entenem per negatives aquelles que ens resten benestar.
- Desenvolupar l'habilitat per generar emocions considerades «positives», com són l'alegria, la il·lusió, l'amor, etc. Entenem per positives aquelles que ens aporten benestar.
- Desenvolupar l'habilitat d'automotivar-se.
- Identificar les emocions dels altres i desenvolupar l'empatia per actuar en conseqüència.
- Desenvolupar les habilitats socials per assolir relacions interpersonals satisfactòries.
- Desenvolupar una autoestima saludable.

### Per què l'educació emocional?

- Perquè aporta recursos per al benestar i la felicitat de l'individu al llarg de tota la vida.
- Perquè afavoreix l'aprenentatge, ja que, tal com ha confirmat la neurociència, les emocions són clau en tot el procés.
- Ajuda en la promoció i en la cura de la salut integral de les persones, i a prevenir trastorns com la depressió o l'estrès.
- Ajuda a la prevenció de la violència i de comportaments de risc, com el consum de drogues, per exemple.

### L'educació emocional al llarg de la vida

La consciència emocional va lligada a l'adquisició del llenguatge de l'infant. A més, a mesura que anem creixent i madurant, i segons les experiències vitals que ens toqui viure, van apareixent noves emocions i situacions a gestionar. Això implica també una progressió pel que fa al vocabulari emocional i les diferents estratègies de regulació, al llarg de l'etapa escolar i, és clar, de la vida.

La neurociència ens confirma que el procés maduratiu dels lòbuls prefrontals, que són les estructures cerebrals encarregades de la gestió de les emocions, s'allarga fins als 25 anys, i això també cal tenir-ho present.

La vida relacional i social també segueixen el seu procés maduratiu. Així que, en aquest aspecte, l'educació emocional s'ha d'anar emmotllant a les diferents etapes.

## L'avaluació en l'educació emocional

Si ens plantegem uns objectius, n'hem de poder avaluar l'assoliment; també en l'educació emocional. Això ens permetrà un seguiment integral de l'alumnat i també la possibilitat d'adaptar la programació d'activitats a la realitat de cada grup classe.

És important que definim uns objectius que siguin específics i mesurables, i alhora assolibles i realistes, en un temps determinat.

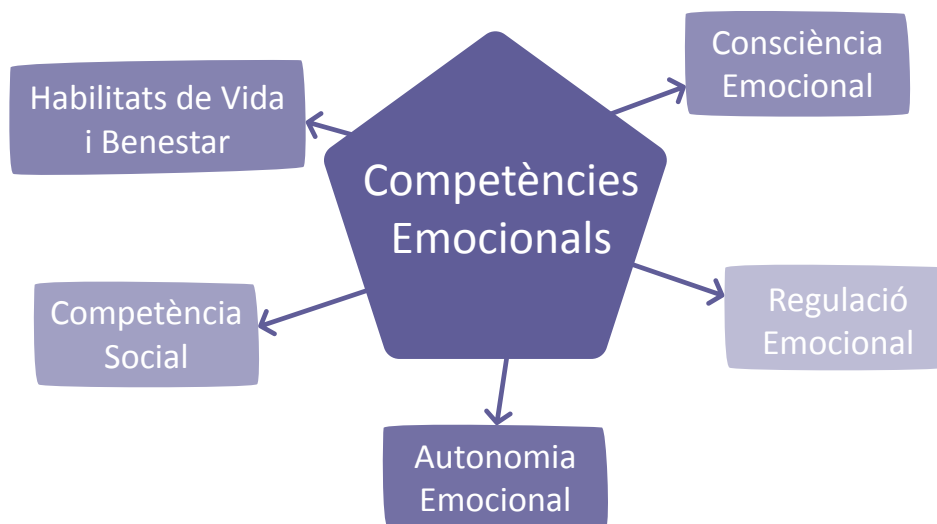
### 4.3. GROU

## El Model de competències emocionals del Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica (GROP)

Partint que l'objectiu principal de l'educació emocional, és el desenvolupament de competències emocionals, ens centrarem en el model pentagonal que proposa el Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica de la Universitat de Barcelona (GROP) (Bisquerra, 2000, 2002; Bisquerra i Pérez, 2007). Un model que es troba en constant procés de construcció, anàlisi i revisió.

És a partir d'aquestes competències que s'han escrit els contes de la col·lecció de «Contes per sentir i per pensar» i que s'han elaborat els recursos per treballar-los a l'aula. És per això que hi dediquem un espai important.

El model s'estructura en cinc grans competències o blocs:



Model pentagonal de competències emocionals

«Entenem les competències emocionals com el conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per prendre consciència, comprendre, expressar i regular de forma apropiada els fenòmens emocionals. La finalitat d'aquestes competències s'orienta a aportar valor afegit a les funcions professionals i promoure el benestar personal i social.» (*Psicopedagogia de les emocions*, Rafael Bisquerra)

**Respectar i validar** les pròpies emocions i les dels altres és imprescindible per tal de desenvolupar les diferents competències emocionals. Cal tenir present també que aquestes competències depenen d'un procés maduratiu i que, a mesura que els infants creixen, es van establint les connexions neuronals i les diferents estructures cerebrals que li permetran prendre consciència i regular les emocions. Estudis recents indiquen que aquesta maduració s'assoleix aproximadament al voltant dels 20 anys o fins i tot més enllà.

## Consciència emocional

«La consciència emocional és la capacitat per prendre consciència de les pròpies emocions i de les emocions dels altres, incloent-hi l'habilitat per captar el clima emocional d'un context determinat.» (Bisquerra, 2009)

### Consciència de les pròpies emocions, identificar-les i donar-los nom

És la capacitat de percebre i d'identificar les pròpies emocions o fenòmens afectius i d'anomenar-les pel seu nom de forma adequada i eficaç.

Cal tenir present que el vocabulari emocional té molt a veure amb el context cultural, ja que cada cultura té un ventall d'emocions propi i que pot variar substancialment entre diferents idiomes i zones geogràfiques.

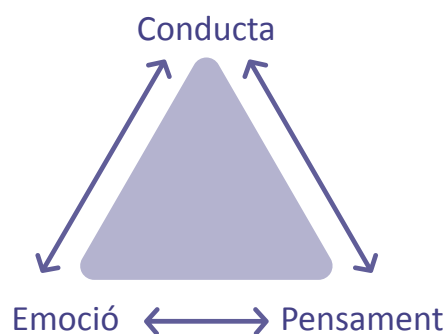
El sentit de la propiocepció o consciència corporal ens permet diferenciar entre un estat emocional i un altre, de manera que resulta imprescindible per prendre'n consciència i identificar-los.

### Comprensió de les emocions dels altres

La capacitat de percebre i d'identificar les emocions o fenòmens afectius de les altres persones i d'implicar-se empàticament en les seves vivències emocionals.

### Consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament:

Existeix una relació directa entre comportament, emoció i raonament, que interaccionen entre si. Les emocions que sentim incideixen en el que fem i també en el que pensem, com els pensaments incideixen en el que sentim i en la nostra conducta. Són tres vèrtexs d'un triangle que interaccionen entre si, sense un principi ni un final.



## Regulació emocional

«La regulació emocional és la capacitat per manejar les emocions de forma apropiada. Suposa prendre consciència de la relació entre emoció, cognició i comportament, tenir bones estratègies d'afrontament, capacitat de generar emocions positives, etc.» (Bisquerra, 2009)

### Expressió emocional apropiada

És la capacitat d'expressar les emocions de forma apropiada. Això implica comprendre que l'estat emocional que s'experimenta de forma interna no es correspon, necessàriament, amb l'expressió externa de la mateixa. A mesura que la maduresa ho permet, suposa comprendre l'impacte que la pròpia expressió emocional i comportament poden tenir en les altres persones i tenir-ho present en el moment de relacionar-s'hi.

### Regulació d'emocions i sentiments

Significa acceptar que els sentiments i les emocions sovint han de ser regulats, i això inclou la regulació de la impulsivitat, la tolerància a la frustració, ser perseverants per tal d'assolir objectius, tot i les dificultats que es puguin presentar, per diferir recompenses immediates a favor d'altres potser superiors, a llarg termini, etc.

### Habilitats d'afrontament

Habilitat per afrontar els reptes i les situacions de conflicte i les emocions que se'n deriven, implicant estratègies d'autoregulació que permetin gestionar-ne la intensitat i/o la durada.

## Competència per autogenerar emocions positives

És la capacitat per autogenerar i experimentar voluntàriament i conscientment emocions que ens acosten al benestar, com l'alegria, l'amor o la calma, i gaudir de la vida. Autogestionar el propi benestar emocional a la recerca d'una millor qualitat de vida.

## Autonomia emocional

«L'autonomia emocional es pot entendre com un concepte ampli que inclou un conjunt de característiques i elements relacionats amb l'autogestió personal.» (Bisquerra, 2009)

### Autoestima

Comporta tenir una imatge positiva de si mateix, i també sentir-se'n satisfet. Facilita l'autoconfiança, sentir-se amb la capacitat d'assolir reptes i d'autosuperar-se.

### Automotivació

És la capacitat d'implicar-se emocionalment en activitats diverses de la vida personal, social, professional, del temps lliure, etc. des de la pròpia motivació. Fet essencial per donar sentit a la vida.

### Autoeficàcia emocional

Percepció de ser capaç i eficaç en les relacions socials i personals i amb la capacitat per sentir-se tal com desitja i generar les emocions que necessita. Acceptant la pròpia experiència emocional, tant si és única i excèntrica com si és culturalment convencional, d'acord amb les creences de l'individu sobre el que constitueix un balanç emocional desitjable. També, en el cas contrari, es veu en condicions de regular i modificar les pròpies emocions amb l'objectiu de fer-les més efectives en un context determinat.

### Responsabilitat

És la capacitat per respondre dels propis actes i la intenció d'implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics. També el fet d'assumir la responsabilitat en la presa de decisions.

### Actitud positiva

És la capacitat per escollir adoptar una actitud positiva davant la vida i les seves circumstàncies i, sempre que sigui possible, manifestar optimisme i mantenir actituds d'amabilitat i respecte envers els altres. Per extensió, l'actitud positiva repercuteix en la intenció de ser bona persona, justa, caritativa i compassiva.

### Anàlisi crítica de normes socials

És la capacitat per avaluar de forma crítica els missatges socials, culturals i dels mitjans de comunicació relatius a normes socials i comportaments personals, evitant adoptar comportaments estereotipats propis de la societat irreflexiva i acrítica. Ajuda a avançar cap a una societat més conscient, lliure, autònoma i responsable.

### Resiliència

És la capacitat que té una persona per enfrontar-se amb èxit a unes condicions de vida summament adverses, com poden ser la pobresa, les guerres, l'orfanat, etc.

## Competència social

«La competència social és la capacitat per mantenir bones relacions amb altres persones.» (Bisquerra, 2009)

## Dominar les habilitats socials bàsiques

La primera de les habilitats socials és escoltar. Sense ella, difícilment es podrà passar a les altres, que són: saludar, acomiadar-se, donar les gràcies, demanar un favor, manifestar agraïment, demanar disculpes, esperar torn, mantenir una actitud dialogant, etc.

## Respecte per la resta

És la intenció d'acceptar i apreciar les diferències individuals i grupals, i també valorar els drets de totes les persones, també en el context d'una discussió, respecte als diferents punts de vista que puguin sorgir.

## Practicar la comunicació receptiva

És la capacitat per atendre els altres tant en la comunicació verbal com no verbal per rebre els missatges amb precisió.

## Practicar la comunicació expressiva

És la capacitat per iniciar i mantenir converses, expressar els propis pensaments i sentiments amb claredat, tant en comunicació verbal com no verbal, i demostrar als altres que han estat ben compresos.

## Compartir emocions

Compartir emocions profundes amb les altres persones implica prendre consciència sobre l'estructura i la naturalesa de les relacions, definides, en part, tant pel grau d'immediatesa emocional com per la sinceritat expressiva o el grau de reciprocitat o simetria en la relació.

## Comportament prosocial i cooperació

És la capacitat per realitzar accions en benefici d'altres persones, tant si la motivació és altruista —esperant o desitjant afavorir l'altre independentment del propi benefici— com si no ho és, i s'espera o desitja un benefici propi a més a més de l'aliè.

## Assertivitat

Implica tenir la capacitat per defensar i expressar un argument, reclamació o postura des d'una actitud de confiança, defensant els propis drets, opinions i sentiments, i alhora respectant els arguments i la posició dels altres, encara que aquests siguin contradictoris.

## Prevenició i solució de conflictes

És la capacitat per identificar, anticipar o afrontar resolutivament conflictes, tant socials i com interpersonals. Implica la capacitat per identificar situacions que requereixen una solució o decisió preventiva i avaluar riscos, barreres i recursos. Quan inevitablement es produeixen els conflictes, afrontar-los de manera positiva, aportant solucions informades i constructives. La capacitat de negociació i mediació són aspectes importants de cara a una resolució pacífica del problema, considerant la perspectiva i els sentiments dels altres.

## Capacitat per gestionar situacions emocionals

És l'habilitat per reconduir situacions emocionals en contextos socials. Es tracta d'activar estratègies de regulació emocional col·lectiva. Això se superposa amb la capacitat per induir o regular les emocions en els altres.

## Habilitats de vida i benestar

«La competència per a la vida i el benestar és la capacitat per adoptar comportaments apropiats i responsables per afrontar satisfactòriament els desafiaments diaris de la vida, ja siguin personals, professionals, familiars, socials, de temps lliure, etc. Les competències per a la vida permeten organitzar la nostra vida de forma sana i equilibrada, facilitant-nos experiències de satisfacció o benestar.» (Bisquerra, 2009)

## Fixar objectius adaptatius

És la capacitat per fixar objectius positius i realistes, tant a curt com a llarg termini.

## Presca de decisions

Disposar de mecanismes personals per prendre decisions i dur-les a terme, en situacions personals, familiars, acadèmiques, professionals, socials i de temps lliure, que s'esdevenen en la vida diària. Suposa assumir la responsabilitat per les pròpies decisions, tenint en compte aspectes ètics, socials i de seguretat.

## Buscar ajuda i recursos

És la capacitat per identificar la necessitat de suport i assistència, accedint als recursos disponibles i apropiats per satisfer-la.

## Ciudadania activa, participativa, crítica, responsable i compromesa

Implica el reconeixement dels propis drets i deures, el desenvolupament d'un sentiment de pertinença i la participació efectiva en un sistema democràtic. Té en compte la solidaritat i el compromís i l'exercici de valors cívics, el respecte pels valors multiculturalmentals i la diversitat, etc.

El concepte de ciudatania es desenvolupa a partir del context local, però s'obre a contextos més amplis (autonòmic, estatal, europeu, internacional, global...).

## Benestar emocional

És la capacitat per gaudir de benestar emocional, subjectiu, personal i psicològic, de forma conscient, i procurar transmetre-ho a la resta. Ser capaç d'adoptar una actitud favorable al benestar i acceptar el dret i el deure de buscar el propi benestar, ja que amb això es pot contribuir activament al benestar de la comunitat en la qual un viu (família, amics, societat).

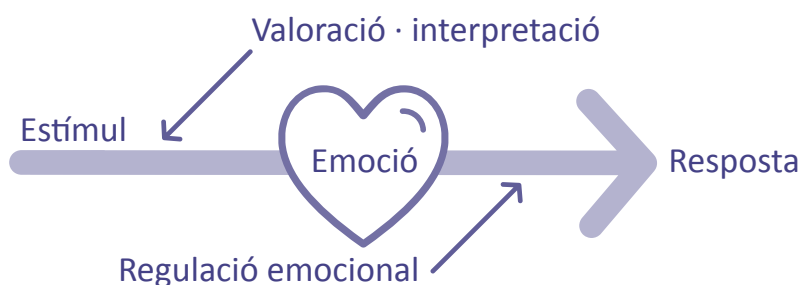
## Fluir

Capacitat per generar experiències òptimes en la vida professional, personal i social.

## 4.4. Les emocions

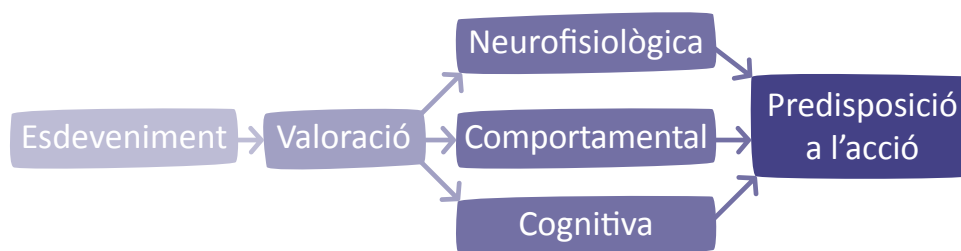
«Una emoció és un estat complex de l'organisme caracteritzat per una excitació o pertorbació que predisposa a l'acció.» (Bisquerra, 2000).

Les emocions són fonamentals per entendre la condició humana. Formen part de la nostra vida, les experimentem contínuament, encara que no sempre en siguem conscients. N'hi ha que ens acosten al benestar, com són l'alegria, l'amor, la il·lusió o la calma, entre moltes d'altres, i que a partir d'ara anomenarem «positives», i d'altres que ens n'allunyen, com la ràbia, la por, la tristesa, l'ansietat... i que a partir d'ara anomenarem «negatives». També n'hi ha d'ambigües, com, per exemple, la sorpresa, que depenent del context es poden traduir en positives o en negatives. Tant les unes com les altres tenen la seva utilitat adaptativa, així que, encara que les separem entre positives i negatives, no les considerarem ni bones ni dolentes.



Les emocions s'activen com a resposta a un esdeveniment extern o intern que actua d'estímul, condicionades per la interpretació que en fem, que sol ser immediata i, alhora, inconscient. El nostre cervell fa una primera valoració que determina la rellevància de l'esdeveniment, valora si ens afavoreix o ens perjudica i si cal una reacció immediata perquè, per exemple, perilla el nostre benestar o la nostra vida. De la mateixa manera, també es fa una valoració secundària, que sospesa si disposem de prou recursos per fer-hi front.

Gairebé, de forma simultània, es produeix una reacció neurofisiològica que activa el nostre cos amb l'objectiu de preparar-lo per a la resposta. Inevitablement, tot i que amb entrenament les podem arribar a dissimular, es produeix l'expressió facial i corporal de l'emoció en concret. Aleshores, el nostre neocòrtex interpreta la informació i posa nom a l'emoció. Estem parlant dels components **neurofisiològic**, **comportamental** i **cognitiu**, que conformen la vivència de qualsevol emoció. Succeeix de forma automàtica i pràcticament inconscient, tot i que amb un bon aprenentatge i a base d'entrenament podem arribar a incidir-hi.



**Component neurofisiològic de l'emoció:** Es manifesta en **respostes físiques** com taquicàrdia, sudoració, hipertensió, to muscular, rubor, canvis en els neurotransmissors, secrecions hormonals... Són respostes involuntàries que el subjecte no pot controlar.

**Component comportamental de l'emoció:** Les **expressions** facials, el llenguatge no verbal, el to i el volum de veu, el ritme, els moviments del cos... aporten senyals força precisos sobre l'estat emocional. Amb entrenament, es pot arribar a dissimular.

**Component cognitiu de l'emoció:** Ens permet qualificar un estat emocional i posar-li **un nom**. L'etiquetatge de les emocions està limitat pel domini del llenguatge.

Qualsevol emoció ens predisposa a l'**acció**, que es pot regular per tal d'escollir la resposta que millor s'adeqüi a les circumstàncies. El mot *e-moció* té la mateixa arrel que *moviment*: el seu significat és «**el que ens fa moure**».

Podríem dir que, fisiològicament, les emocions són pràcticament iguals per a tothom. Tot i això, la vivència de l'emoció és molt personal. Cadascú les viu i les interpreta de forma diferent. Un mateix estímul pot provocar diferents emocions segons la persona que el rep, i també cadascú viu la mateixa emoció de forma diferent.

## Fenòmens afectius

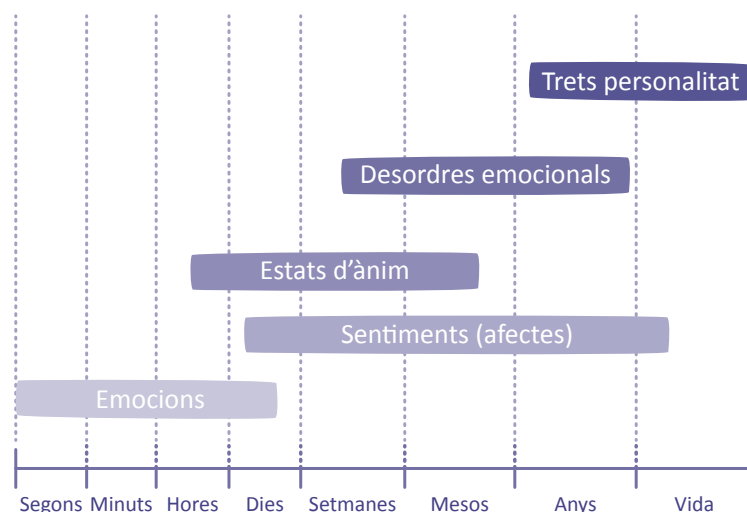
Quan parlem de fenòmens afectius ens referim al conjunt d'emocions, sentiments, estats d'ànim, desordres emocionals i, fins i tot, trets de personalitat, que podem classificar segons la seva durada.

Les **emocions** solen durar uns segons i es poden allargar fins a pocs dies. Per sostenir-les més temps, cal que hi intervingui el pensament per fer-les conscients, i la voluntat que en controli la durada. Llavors podem parlar de **sentiments o afectes**, i ens poden acompanyar tota la vida. Els **estats d'ànim** són més imprecisos que les emocions i també menys intensos. No sempre hi ha un estímul clar que els provoqui, sinó que tenen més a veure amb experiències pròpies de la vida, com pot ser el dol per una pèrdua. Tenen una durada que es pot allargar des d'unes hores fins a uns mesos.

Parlarem de **desordres emocionals**, davant d'estats d'ànim negatius, intensos i que s'allarguen més del que considerem acceptable. Necessiten la intervenció d'especialistes per fer-ne un seguiment i/o teràpia.

Finalment, també podem parlar de **trets de personalitat**, associats a diferents estats emocionals, que caracteritzen el comportament d'una persona. Per exemple: persones alegres, més aviat rondinàries, porugues...

## Fenòmens afectius segons la seva durada



### L'estil valoratiu

Tal com hem vist, les emocions s'activen a partir de la valoració que fem de l'esdeveniment o l'estímul que les provoca. L'estil valoratiu és la forma particular que té cada persona a l'hora d'interpretar els esdeveniments. Hi ha qui tendeix a valorar-los de forma positiva, d'altres de forma negativa o també de forma objectiva. L'estil valoratiu determina l'emoció a experimentar i influeix també en la seva intensitat. Es pot arribar a modificar gràcies a l'aprenentatge, per corregir tendències que poden ser perjudicials.

### La complexitat emocional

Per un costat, tenim la capacitat per descriure verbalment i amb precisió les experiències emocionals pròpies, i també la capacitat de discriminar una única emoció del conjunt d'emocions diferents que es poden experimentar en una situació o per un esdeveniment concret. Hi ha força estudis científics que avalen que les persones amb una major complexitat emocional són més capaces d'experimentar emocions de manera independent, i afavorint directament la salut mental.

Ser capaç d'experimentar emocions específiques i diferenciades ens permet escollir l'estratègia més adequada per afrontar-les. En canvi, quan el nostre estat emocional se simplifica entre «sentir-se bé» o «sentir-se malament», es fa més difícil de gestionar.

### Emodiversitat

Entenem per emodiversitat la capacitat de sentir i experimentar una àmplia gamma d'emocions, tant positives com negatives.

Estudis recents (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25285428>) indiquen que una alta emodiversitat té efectes directes sobre la salut mental i física de les persones. Per exemple, el fet d'experimentar tristesa, únicament, durant un període llarg de temps (sentiment o estat d'ànim) ens predisposa a patir una depressió (desordre emocional). En canvi, combinada amb altres emocions, encara que també siguin negatives, el risc disminueix significativament.

Com més heterogeni és el ventall d'emocions, la nostra flexibilitat i fortalesa davant les dificultats que ens trobem a la vida és molt més gran, com també la nostra capacitat adaptativa i l'aprenentatge que en fem.

Per això, considerem important:

- 1 Disposar d'un ampli vocabulari emocional, per identificar com més emocions millor, evitant expressions com «estic bé» o «estic malament» per descriure el nostre estat emocional.



- 2 Acceptar i validar qualsevol de les emocions que experimentem, tant si ens acosten com si ens allunyen del benestar. No convé reprimir-les ni suplantar-les per altres que considerem més apropiades.
- 3 Evitar enfocar-nos en una sola emoció o en un sol tipus d'emocions (positives, negatives) i obrir-nos a la gran diversitat emocional que tenim la capacitat d'experimentar.

## 4.5. L'empatia

És la capacitat de posar-nos en el lloc de l'altre, de **connectar** amb les seves emocions, **comprendre**-les i **actuar** en conseqüència. És clau per gaudir d'una **convivència** saludable i respectuosa, imprescindible per a la **prevenció** de la violència i de l'assetjament escolar.

Podríem dir que l'empatia té tres vessants:

- 1 La **cognitiva**, que ens permet entendre i comprendre les creences i els raonaments de l'altre, encara que no s'assemblin als nostres.
- 2 L'**emocional**, ens permet connectar amb els sentiments de l'altre. Encara que no de la mateixa manera, compartim la seva emoció.
- 3 La vessant **conductual**, que ens porta a l'acció altruista, a fer-hi alguna cosa.

Sense aquests tres aspectes no podem considerar que es tracti d'una empatia plena, i fins i tot la manca d'algun d'ells pot ser perillosa, ja que podria ser utilitzada amb l'objectiu de manipular l'altre en comptes de ser-li d'ajuda.

## Neurones mirall

L'any 1996, Giacomo Rizzolatti va descobrir accidentalment les neurones mirall, que s'activen tant si hi ha una acció com si només és observada. A partir d'aquest descobriment, es comença a investigar la seva relació amb el contagi emocional i l'empatia.

## Teoria de la ment o ToM (Premack i Woodruff, 1978)

Es tracta d'un procés de caràcter metacognitiu i socioemocional que permet reconèixer les intencions, creences i emocions dels altres. Es considera clau en el desenvolupament de l'empatia, que s'entén com a procés maduratiu.

Simplificant-ho una mica, podríem dir que no apareix fins als 18 mesos i no és fins a partir dels 3-4 anys que un infant comença a ser capaç de discriminar entre el seu propi coneixement i el de l'altre, com es demostra en investigacions sobre la falsa creença. A partir dels 5-6 anys ja és capaç de tenir creences sobre les creences de l'altre i a partir dels 9-11 és conscient de l'efecte «ficada de pota».

Per educar l'empatia dels infants, especialment els primers cinc anys de vida, és imprescindible l'empatia de l'adult que se'n cuida i que l'acompanya, o sigui, la teva. Tingues-ho present.

## Cal tenir present que:

- 1 No ens convé confondre empatia amb la projecció o la identificació amb l'altre:
  - **Projecció:** quan projectem les nostres emocions en l'altre, per tant, el que veiem és el que sentiríem nosaltres, no el que sent l'altre.
  - **Identificació:** ens sentim identificats amb la situació que viu l'altre i ens la fem nostra, talment com si ens estigués passant a nosaltres, sense tenir en compte que cadascú té la seva, de vivència, que és única i intransferible.
- 2 En un conflicte, l'empatia no implica cedir davant les exigències de l'altre. Que ens posem en el seu lloc no vol dir que li donem la raó.

- 3 A vegades, ens podem sentir desbordats pel fet d'experimentar, en part, l'emoció de l'altre. Per aquest motiu, és imprescindible aprendre a separar «que sento jo» davant la situació de l'altre, del «que sent l'altre», i també de ser capaços de regular aquestes emocions. Si no, ens protegiem de connectar-hi.
- 4 Convé preguntar i **escoltar activament** l'altre per tal d'empatitzar-hi de forma efectiva, ja que si només ens guiem per les nostres impressions, ens podríem confondre.
- 5 És important que validem qualsevol emoció, tant les que ens aporten benestar com les que no, i que respectem la diversitat emocional, tant la pròpia com la dels altres. Acceptar-les és el primer pas per tal de regular-les i per poder acompanyar-les.

### Poden interferir en la nostra capacitat d'empatitzar:

- Tòpics i creences
- Excés d'identificació o de projecció
- Dificultats en la identificació i en la regulació emocionals
- Pressió social (externa o interna)
- Dificultats en la comunicació
- Falta d'experiència
- Situacions emocionals complexes (ens pot faltar informació)
- Simpatia o antipatia per l'altre

## Empâtik, programa d'entrenament de l'empatia

Tot i néixer ben equipats amb neurones mirall que la fan possible, l'empatia té el seu procés maduratiu i d'aprenentatge. Per això, he creat el programa d'entrenament de l'empatia, Empâtik, amb l'objectiu d'acompanyar aquest procés entrenant 5 aspectes fonamentals: **observar, escoltar, pensar, sentir i actuar**.

- **Observar:** Entrenem la capacitat d'identificar les emocions de l'altre, i els seus matisos. Per això, cal estar atents a l'expressió no verbal (facial, corporal, parallenguatge...) i també al context en què succeeixen.
- **Escoltar:** Per comprendre què sent i què necessita l'altre, hem de formular les preguntes adequades i aprendre a escoltar amb més que les orelles.
- **Pensar:** Cal que exercitem el nostre raonament i capacitat d'anàlisi per interpretar la informació que rebem i trobar-hi la resposta més adient, lliures de tòpics i de prejudicis.
- **Sentir:** Per connectar amb les emocions dels altres és imprescindible conèixer bé les pròpies i saber-les gestionar.
- **Actuar:** Per ser d'ajuda i/o de consòl per l'altre, des del respecte i el reconeixement.

## 4.6. Sobre l'autoestima

### De la paraula al concepte

Etimològicament, la paraula vindria a significar «valorar-se per si mateix». *Auto* (del grec *autos*), que significa «per si mateix», i *estima* (del llatí *aestimare*), amb el significat de «avaluar, valorar, taxar». De totes maneres, jo prefereixo entendre-ho des d'una perspectiva més emocional, i l'entenc com el fet d'**estimar-se a si mateix, per si mateix**.

La primera incògnita que em desperta aquesta definició que entenc per «mi mateixa», o sigui, que em pregunto: «Qui soc jo? A qui representa que estimo?»

La pròpia identitat l'anem construint i reconstruint al llarg de la vida, però molt especialment mentre som petits i petites. I ho fem, per un costat, a partir de la imatge que els altres tenen de nosaltres i també d'aquella que ens anem formant a partir de l'experiència i la nostra relació amb el món que ens envolta.

I estimar? Què vol dir estimar? És tan particular, oi? Cadascú expressa i sent l'amor de maneres diferents. Depenent de l'estil personal, del moment o de les circumstàncies, de la persona a qui estimem (parella, fills, amistats, família...).

De teories sobre l'autoestima n'hi ha moltes i molt interessants... però, què volem dir quan parlem d'autoestima, d'estimar-nos a nosaltres mateixos i mateixes? Heus ací algunes reflexions que vull compartir amb tu.

## **L'amor es pot mesurar? Puja i baixa?**

Així com ens resulta impensable posar-nos a mesurar i comparar l'amor que sentim per cadascun dels nostres fills o per la parella, pels pares o els amics, sorprèn, en canvi, que ens ho permetem amb l'amor que sentim envers nosaltres mateixos. Som capaços, fins i tot, de cedir aquest poder a un simple jersei que ens queda bé, a uns quilos de menys o a l'aprovació i el reconeixement dels altres, a qui assignem la virtut de fer-nos «pujar o baixar l'autoestima» en qualsevol moment i per qualsevol motiu. Al meu entendre, l'amor no té mesura, el podem sentir amb més o menys intensitat i expressar-lo de formes diferents; ara bé, quan hi és es nota, i quan no, també.

No té per què agradar-nos tot de nosaltres mateixos, podem cometre errors i fins i tot sentir-nos lluny de què, qui o com voldríem ser... I tot i així, estimar-nos sempre i per sempre, com ho fem amb les persones que ens importen i per qui sentim un amor incondicional.

## **Estimar *versus* enamorar-se**

A vegades, quan en una formació o taller parlo sobre autoestima, algú comenta que hi ha persones que la tenen massa elevada, l'autoestima... i que això tampoc és bo.

Ja hem dit que l'amor no puja ni baixa i, per tant, la frase mateixa és un contrasentit. De totes maneres, jo hi he trobat una explicació.

Parlant d'estimar, per un costat tenim l'enamorament, que sol ser intens i agut. Quan estem enamorats, només tenim ulls per aquella persona, tot el dia parlaríem d'ella i no ens la podem treure del cap. Només li trobem virtuts, està per sobre de tot i de tothom. A mesura que ens anem coneixent, l'enamorament va deixant pas a l'amor, que és més constant i d'una intensitat més moderada, tot i que també té les seves oscil·lacions. L'amor és més madur i realista que l'enamorament.

Llavors, quan una persona només té ulls per a ella mateixa, va presumint i exhibint totes les seves virtuts, i sembla que no hi ha ningú millor de qui parlar. No és perquè tingui «massa autoestima» com diuen alguns i algunes, sinó que està passant per una etapa d'«autoenamorament».

Regalar-nos moments d'autoenamorament és fantàstic, sempre que siguem capaços de «regular» aquesta emoció, madurar-la i transformar-la en una autoestima saludable.

## **4.7. Actitud positiva**

La queixa, encara que sigui constructiva, ens enfoca en allò que no funciona, en el que no ens agrada, en les equivocacions dels altres... i ens servirà de ben poca cosa si just després no ens fem un objectiu positiu a assolir. La queixa ens aclofa, ens desanima, i fins i tot ens porta a tenir sentiments d'impotència. Podríem dir que ens perjudica més que qualsevol altra cosa.

Mantenir una actitud positiva, en canvi, implica creure en nosaltres mateixos i en el grup, implica enfocar-se en trobar una solució (perquè creiem que és possible), ens permet entendre i acceptar els errors i les dificultats i convertir-los en oportunitats per a l'aprenentatge i el creixement personal.

Tenir una actitud positiva no ens estalvia viure situacions difícils ni experimentar emocions negatives, que ens aporten malestar, i que formen part de la nostra vida. La **resiliència** és la capacitat de recuperar-nos d'una situació difícil i traumàtica i sortir-ne, fins i tot, enfortits. I això és possible si entomem la vida en positiu i disposem d'una autoestima saludable.

Stephen Covey ens parla d'un principi molt interessant, és el «principi del 90/10», que diu que només el 10% de la nostra vida té a veure amb allò que ens passa i el 90% restant depèn de com reaccionem davant d'allò que ens passa.

Amb una mica d'entrenament podem aconseguir afrontar les dificultats amb optimisme, mantenint la il·lusió... Transformar les frustracions en reptes, l'enuig en possibilitats de canvis, el fracàs en oportunitat i aprenentatge... i molt més!

Per aconseguir-ho ens farà falta:

- Prendre'n consciència, adonar-nos-en.
- Desitjar un canvi d'actitud i fixar-nos objectius que siguin assolibles.
- Creure que el canvi és possible.
- Escollir diferents estratègies per aconseguir-ho.
- Constància i disciplina en el procés.
- Desprendre'ns de les expectatives i celebrar cada petit avenç, tot acceptant els entrebancs i les dificultats del procés, que, a vegades, ens pot semblar difícil i lent.

## 4.8. Estereotips de gènere

Com que no em considero prou experta en aquest tema, et comparteixo la informació que he trobat en el blog *Tallers per la igualtat* (<http://www.cdp.udl.cat/tallers/index.php/ca/estereotips-i-rols-de-genero/introduccio>), del Centre Dolors Piera d'Igualtat d'Oportunitats i Promoció de les Dones, que explica molt bé què són i com funcionen els estereotips de gènere. Per introduir-te en la temàtica, et convido a ampliar-la:

«Els estereotips de gènere són idees preconcebudes, val a dir prejudicis, que s'han anat construint i transmetent en les societats amb el pas del temps. Són, doncs, construccions culturals i socials que classifiquen els atributs psíquics i físics de les persones, dividint-los en homes i dones, i limitant les seves respectives possibilitats de desenvolupament de certes capacitats personals, culturals, socials, econòmiques, polítiques, esportives, emocionals, etc.»

«D'altra banda, els rols de gènere expressen el comportament que, en una societat concreta, s'espera d'una persona per raó del seu sexe. Per exemple, un dels rols assignats tradicionalment als homes és el de ser responsables de les activitats productives i les activitats de representació política. Per altra banda, un dels rols assignats tradicionalment a les dones és tenir cura de les persones dependents (mainada i individus d'edat avançada), el manteniment de la llar, a banda de ser la responsable de les relacions afectives.»

«Els estereotips i els rols de gènere estan molt presents en la nostra societat. Podem trobar-los en els mitjans de comunicació, en la publicitat de nombrosos productes, en el llenguatge que emprem i llegim cada dia, en l'assignació de responsabilitats i obligacions dins de la família, en el desenvolupament de les relacions afectives. És, doncs, un element transversal en la nostra societat que és necessari treballar per alliberar els homes i les dones dels seus condicionants socials i de gènere i aconseguir persones lliures, amb desitjos independents i expectatives de vida diferents.»

«La necessitat de desmuntar aquests estereotips de gènere és una de les obligacions que tenim com a societat per fer les persones més lliures.»

## 4.9. Escolta activa

L'escolta activa és aquella que no només sent i percep els sons que emet l'emissor, sinó que li fa saber que és escoltat i que, per tant, l'entén.

Resumint i sintetitzant-ho una mica, es podria dir que les bases de l'escolta activa són:

- Establir contacte visual.
- Demostrar interès.
- Centrar les intervencions sobre el missatge emès i reforçar-lo.
- Evitar possibles distraccions.
- Evitar interrompre i controlant els silencis.
- Fer-ho sense presses.
- Estalviar judicis i retrets.
- Evitar aconsellar o opinar (a no ser que l'emissor ens ho demani).

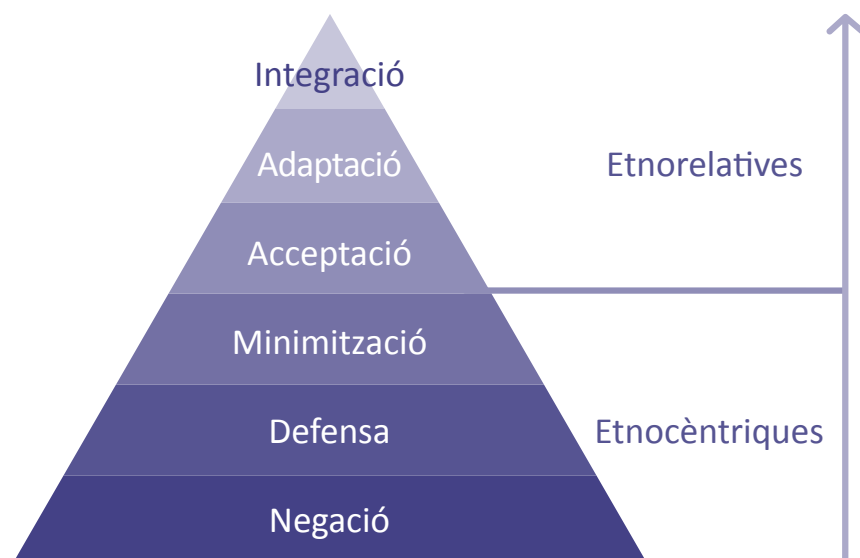
## 4.10. Multiculturalitat i diversitat cultural

Tal com escrivia el filòsof Zygmunt Bauman, «Per molt que busquem, no trobarem ningú que sigui exactament igual a un mateix. Tots i cadascú de nosaltres estem fets de diferències».

El conte de Vilanova de Pinyeta ens convida a parlar sobre l'existència de diferents cultures i de la necessitat de reconèixer i respectar la diversitat cultural per tal de gaudir d'una convivència harmoniosa entre pobles.

L'**escala de Bennett**, també anomenada *model de desenvolupament intercultural de sensibilitat*, ha estat usada per mesurar les actituds personals envers la diversitat cultural. Va ser creada per Milton Bennett, que li va donar nom.

El grau més baix indica la **negació** de tota diferència, usualment per desconeixement d'altres cultures o per una visió massa estereotipada de pràctiques de diferents comunitats. Quan hom esdevé conscient de l'existència de les diferències, pot passar a la fase **defensiva**, on es practica un etnocentrisme absolut que considera



la pròpia cultura com a superior a totes les altres. Posteriorment, es passen a analitzar els punts comuns, de manera que es **minimitzen** i relativitzen les diferències, concebudes com a molt menors comparades amb allò universal de l'ésser humà. Una anàlisi més a fons permet situar-se a la fase de **tolerància**, quan es constaten les diferències culturals i es desitja saber més de les altres cultures, sense que es transformi la pròpia. Si el contacte amb individus d'altres comunitats és freqüent, es pot aprendre a **adaptar** la conducta a les exigències de la diversitat cultural, per garantir una millor comunicació. El darrer estadi correspon a una **cultura híbrida**, on el subjecte pot comprendre les diferències i adaptar-s'hi sense judicis de valor negatius, un estadi necessari per a la interculturalitat.

Les tres primeres fases (negació, defensa i minimització) són etnocèntriques —es veu la pròpia cultura com a element central de la realitat— i les tres etapes següents (acceptació, adaptació i integració) són etnorelatives, en les que la pròpia cultura s'experimenta en el context d'altres cultures.

Segons Bennett, l'educació és clau a l'hora d'escalar etapes fins a assolir la fase d'integració, començant per despertar la curiositat per altres realitats culturals, integrant-ne les diferències en contextos no amenaçadors i promovent un clima inclusiu, lliure de culpes. També hi ajuda promoure activitats de cooperació, que ens ajudin a identificar i compartir preocupacions i buscar similituds, objectius i necessitats comuns entre cultures.

## 4.11. Treball cooperatiu

El conte *Formigues* pretén donar a conèixer el treball cooperatiu i us convida a dur-lo a l'aula. Tot seguit, unes paraules d'un expert en treball cooperatiu, **Pere Pujolàs Maset**<sup>1</sup> (1949-2015), pertanyents a *Introducció a l'aprenentatge cooperatiu*, publicat per la Universitat de Vic l'octubre de 2008:

«Organitzar la classe de forma cooperativa no és una cosa fàcil; de vegades apareix com un somni pretendre que en un grup amb tensions, rivalitats, exclusions, etc., els alumnes, en equips reduïts, s'ajudin uns als altres a aprendre el que el professorat els ensenya. Estructurar de forma cooperativa la classe, en molts casos, suposa, en primer lloc, intervenir sobre tot el grup perquè a poc a poc es converteixi en una petita «comunitat d'aprenentatge». El grup classe ha de deixar de ser una simple «col·lectivitat» (una simple suma d'individus) que, en el millor dels casos, comparteixen solament el mateix espai i, en el pitjor, estan dividits i amb moltes tensions entre ells, i ha de passar a ser una petita «comunitat». Comença a ser-ho en el moment que els que la formen s'interessen uns per als altres; s'adonen que hi ha un objectiu que els uneix —aprendre els continguts escolars— i que aconsegueixen aquest objectiu més fàcilment si s'ajuden uns als altres. Això, però, no és fàcil i, per a aconseguir-ho, cal que, durant les hores de tutoria, o en altres ocasions, es duguin a terme, d'una forma més o menys sistemàtica, dinàmiques de grup, jocs cooperatius i altres activitats similars, per tal que els alumnes i les alumnes es coneguin molt més, vagin teixint entre ells llaços afectius més profunds, i vagin entenent molt millor que no han de competir sinó ajudar-se a l'hora d'aprendre i fer les activitats de la classe, i aprenguin a comunicar-se millor i posar-se molt millor en el lloc dels altres i fer-se càrrec dels seus problemes i dificultats... D'aquesta manera, seran cada vegada més una «petita comunitat d'aprenentatge» que estarà molt més preparada per a aprendre junts, en equips de treball dintre de l'aula, d'una forma cooperativa.

T'animo, si no el coneixes prou, que aprofundeixis en aquest tema. Una part important de la innovació pedagògica actual va en aquest sentit.

### Què és, doncs, l'aprenentatge cooperatiu?

En una aula transformada en una petita «comunitat d'aprenentatge», l'aprenentatge cooperatiu és l'ús didàctic d'equips reduïts d'alumnes (el nombre oscil·la entre 3 i 5) per aprofitar al màxim la interacció entre ells

1 Grup de Recerca sobre Atenció a la Diversitat (GRAD), Departament de Pedagogia, Facultat d'Educació de la Universitat de Vic.

amb la finalitat de maximitzar l'aprenentatge de tots (Johnson, Johnson i Holubec, 1999). Una característica essencial d'aquests equips —denominats equips de base— és la seva heterogeneïtat, en tots els sentits: gènere, motivació, rendiment, cultura, etc.<sup>2</sup>

Els membres d'un equip d'aprenentatge cooperatiu tenen una doble responsabilitat: aprendre el que el professorat els ensenya i contribuir que ho aprenguin també els seus companys d'equip. I tenen, a més, una doble finalitat: aprendre els continguts escolars i aprendre a treballar en equip, com un contingut escolar més. És a dir, cooperar per a aprendre i aprendre a cooperar.

No es tracta que els alumnes d'una classe facin, de tant en tant, un «treball en equip», sinó que estiguin organitzats, de forma més permanent i estable, en «equips de treball» fonamentalment per a aprendre junts, i, ocasionalment, si s'escau, per fer algun treball entre tots.

En una aula transformada en una petita «comunitat d'aprenentatge» organitzada en equips cooperatius de treball, més o menys estables, els alumnes i les alumnes augmenten el seu protagonisme i participen d'una forma molt més activa en el procés d'ensenyament i aprenentatge i en la gestió de la classe, i comparteixen amb el professorat la responsabilitat d'ensenyar, també ells, als seus propis companys. Això els converteix en subjectes molt més autònoms, de manera que l'estructura de finalitats i l'estructura de l'autoritat (tal com les hem descrit anteriorment), a més de l'estructura de l'activitat, també són més cooperatives.

El protagonisme dels estudiants i la seva participació activa, d'una banda, i la responsabilitat compartida a l'hora d'ensenyar així com la cooperació i l'ajuda mútua, per una altra, són, precisament, els dos pressupòsits bàsics de l'aprenentatge cooperatiu.

Efectivament, d'una banda, l'aprenentatge requereix la participació directa i activa dels estudiants; ningú no pot aprendre per un altre... L'aprenentatge no és un espectacle esportiu al qual hom pot assistir com un simple espectador... I, per altra banda, la cooperació, l'ajuda mútua, si es donen de forma correcta, ens permeten arribar a cotes més altes en l'aprenentatge. Com els alpinistes, els alumnes arriben més fàcilment als cims més alts en el seu aprenentatge quan ho fan formant part d'un equip cooperatiu.

Si es donen aquests dos principis bàsics, i en la mesura que es donin, es va aconseguint un «clima» de l'aula molt favorable per a l'aprenentatge, ja que es van donant les condicions emocionals i relacionals imprescindibles perquè els estudiants puguin aprendre efectivament.

Per tant, la «filosofia» d'una classe convertida en una petita «comunitat d'aprenentatge» ve presidida per enunciats com aquests: «Tots aprenem de tots», «Aquí hi cap tothom»,<sup>3</sup> «Tinc dret a aprendre d'acord amb la meva capacitat. Això vol dir que ningú pot posar-me un malnom per la meva forma d'aprendre», «Tinc dret a ser jo mateix. Ningú no pot tractar-me de forma injusta a causa del color de la meva pell, al meu pes, a la meva alçària, pel fet de ser nen o nena, ni a causa del meu aspecte».<sup>4</sup> No es tracta de simples frases boniques, de simples eslògans que ornamenten les parets de les aules, sinó d'assumpcions de fons, que són assumides per tots els estudiants, fruit de la reflexió de tot el grup classe, potser després d'algun conflicte que hagi sorgit i que ha donat motiu a aquesta reflexió col·lectiva en el grup.

Per altra banda, l'aprenentatge cooperatiu no és solament un mètode o un recurs especialment útil per aprendre millor els continguts escolars, sinó que és, en si mateix, un contingut curricular més que els alumnes han d'aprendre i que, per tant, se'ls ha d'ensenyar. És a dir, els alumnes i les alumnes, al llarg de la seva escolaritat, han d'aprendre, entre moltes altres coses, les habilitats socials pròpies del treball en equip, com quelcom cada vegada més imprescindible en una societat en què la interdependència entre els seus membres s'accentua cada vegada més.

## Avantatges de l'aprenentatge cooperatiu

Introduir una estructura cooperativa de l'activitat dels alumnes i les alumnes en les nostres classes i, en general, utilitzar de forma habitual els equips d'aprenentatge cooperatiu en la nostra manera d'ensenyar els

<sup>2</sup> Per a una descripció més detallada de les característiques d'aquests equips i de la seva formació podeu consultar D. W. Johnson, R. T. Johnson i E. J. Holubec (1999), i P. Pujolàs (2004).

<sup>3</sup> Vegeu P. González Rodríguez (2000).

<sup>4</sup> Vegeu S. Stainback, W. Stainback i H. J. Jackson (1999).



continguts de les diferents àrees és, sens dubte, quelcom costós, que suposa introduir canvis importants en la nostra pràctica docent, però val la pena intentar-ho, donat que s'obtenen millores també molt importants en el procés d'aprenentatge de l'alumnat. Per això pot ser interessant recordar breument els resultats obtinguts en diversos estudis comparant l'eficàcia de les tres estructures d'aprenentatge identificades: la individualista, la competitiva i la cooperativa.

Nombrosos estudis (vegeu-ne, per exemple, un resum a Coll, 1984; Ovejero, 1990; Parrilla, 1992; Johnson i Johnson, 1997; Johnson, Johnson i Holubec, 1999; Stainback, S. B., 2001) demostren que:

- Les experiències d'aprenentatge cooperatiu, comparades amb les de naturalesa competitiva i individualista, afavoreixen l'establiment de relacions molt més positives, caracteritzades per la simpatia, l'atenció, la cortesia i el respecte mutu.
- Aquestes actituds positives que els alumnes i les alumnes mantenen entre si s'estenen, a més, en les relacions que l'alumnat manté amb el professorat i el conjunt de la institució escolar.
- L'organització cooperativa de les activitats d'aprenentatge, comparada amb organitzacions de tipus competitiu i individualista, és netament superior pel que fa al nivell de rendiment i de productivitat dels participants.
- Les estratègies cooperatives afavoreixen l'aprenentatge de tots els alumnes: no només dels que tenen més problemes per aprendre (incloent-hi els que tenen necessitats educatives especials vinculades a alguna discapacitat i que són atesos dintre les aules ordinàries al costat dels seus companys no discapacitats), sinó també dels més capacitats per a l'aprenentatge.
- Els mètodes d'ensenyament cooperatius afavoreixen l'acceptació i el respecte de les diferències entre els alumnes corrents i els integrats.
- Els mètodes cooperatius aporten noves possibilitats al professorat: permeten l'atenció personalitzada dels alumnes i l'entrada de nous professionals dintre de l'aula (professorat d'educació especial o de suport, psicopedagogs...), que treballen conjuntament amb el professorat tutor o de l'àrea corresponent. Tant és així que Johnson i Johnson, que han estudiat a fons l'estructuració cooperativa de l'aprenentatge, afirmen que: «[...] amb la quantitat d'investigació disponible, és sorprenent que les pràctiques de les aules estiguin tan orientades cap a l'aprenentatge competitiu i individualista i que les escoles estiguin tan dominades per una estructura competitiva i individualista. És hora de reduir la discrepància entre el que la investigació indica que és efectiu a l'hora d'ensenyar i el que els mestres realment fan.» (Johnson i Johnson, 1997, p. 62).

Tenint present el **Model de competències emocionals** del GROU, podem veure com, en el treball cooperatiu, es posen en joc diferents elements de les 5 competències. És important tenir-ho present a l'hora d'iniciar-vos en aquesta metodologia, ja que caldrà desenvolupar-les totes.



## 5. Conclusions

Quan vaig oferir la possibilitat d'acompanyar el llibre de contes d'una guia didàctica, no m'esperava que elaborar-la es convertiria en una tasca tan complexa i alhora tan enriquidora per mi. He procurat enllaçar tots els meus coneixements, inquietuds i reflexions amb tot allò que vaig aprenent sobre la teva tasca docent, en constant evolució i transformació. Espero que les conclusions les puguis fer tu a mesura que vagis treballant les meves propostes, amb els teus alumnes. Tant de bo trobis el moment per compartir-la amb mi perquè pugui evolucionar-la i millorar-la per adaptar-la una mica més a la realitat canviant dels centres.

Gràcies per confiar en aquest projecte i per portar l'educació emocional a la teva aula.

Júlia Prunés Massaguer

## 6. Bibliografía

Per elaborar aquesta guia hem utilitzat alguna bibliografia, a la qual n'afegim alguna que creiem que pot ser del teu interès:

Bach, E. i Darder, P (2002) *Sedueix-te per seduir. Viure i educar les emocions*. Barcelona. Edicions 62.

Bisquerra Alzina, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Madrid. Wolters Kluwer Educación.

Bisquerra Alzina, R., & Mateo Andrés, J. (2019). *Competencias emocionales para un cambio de paradigma en educación*.

Bisquerra Alzina, R., & Punset, E. (2015). *Universo de emociones*.

Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid : Síntesis.

Bisquerra, R. (2016). *Diccionario de emociones y fenómenos afectivos / pròleg Eduard Punset; text Rafael Bisquerra, Giselle Lalymuns; edició PalauGea*.

Boix i Casas, C. (2007). *Educar para ser feliz : una propuesta de educación emocional*. Barcelona: CEAC.

Bowen, W. *Un mundo sin quejas*, 2008. Barcelona: Grijalbo

Carpena Casajuana, A (2003). *Educación socioemocional en la etapa de primaria*. Barcelona: Octaedro.

Carpena Casajuana, A. (2012). *Com et sents? Educació socioemocional dels 5 als 12 anys*. EUMO.

Carpena Casajuana, A. (2015) *L'educació de l'empatia és possible*. Vic. EUMO.

Castel-Branco, I. (2015) *Respira*. Fragmenta.

Gallifa, J., Pérez, C., Rovira, F., et al. (2002) *La intel·ligència emocional i l'escola emocionalment intel·ligent*. Barcelona: Edebé.

Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona. KAIROS.

Goleman, D. (2006). *Inteligencia social*. Barcelona: KAIROS.

Gómez Bruguera, M.J. (2002) *Educació emocional i llenguatge en el marc de l'escola*. Barcelona: Rosa Sensat.

Pujolàs i Maset, P. (2008) *El aprendizaje cooperativo. 9 ideas clave*. Barcelona: Graó.

Pujolàs i Maset, P. (2015) *Aprender juntos alumnos diferentes: Els equips d'aprenentatge cooperatiu a l'aula (2ª edició)*. EUMO

Snel, E (2013) *Tranquils i atents com una granota*. Barcelona. KAIROS.