

TREBALL FINAL DE MÀSTER



Títol: Disseny, aplicació i avaluació d'un programa d'educació emocional per a monitors i monitores de lleure

Autor: Rafael Cortés Arrieta

Tutor: Jaume Trilla

Data presentació: 10 setembre 2016

Universitats organitzadores:



Títol: Disseny, aplicació i avaluació d'un programa d'educació emocional per a monitors i monitores de lleure

Autora: Rafael Cortés

Tutor: Jaume Trilla

Data presentació: 10 de setembre 2015

Descriptors: monitor, temps lliure, educació no formal, educació emocional, competències emocionals.

Resum: Des de l'any 2004, l'Escola Lliure el Sol realitza formacions d'educació emocional, però és des de l'any 2011 que s'ha produït un augment significatiu en la demanda i realització d'aquest tipus de propostes de formació. Durant el passat any 2015, aquest augment es va doblar respecte a anys anteriors, arribant a la xifra rècord de 15 formacions realitzades i més de 200 monitors i monitores beneficiats. Els principals demandants d'aquestes formacions són equips de monitors i monitores d'associacions d'esplai.

Alhora que s'està produint aquest augment, des de l'Escola Lliure el Sol hem observat que molts dels formadors del claustre estan incorporant eines i temàtiques associades a les emocions, els sentiments, els estats anímics i, en general, a qüestions relacionades amb la dimensió personal de l'educador i de l'educació.

Davant d'aquest panorama, l'objectiu de l'Escola ha estat dissenyar un programa d'educació emocional que millori l'oferta sobre aquesta temàtica. La present investigació pretén donar resposta a aquest objectiu a partir d'un diagnòstic previ sobre el treball fet des de l'Escola el Sol per, posteriorment, dissenyar un programa que pugui ser aplicat i avaluat en el marc de l'oferta formativa de l'Escola.

Agraïments

A la meva esposa, Maria.

Al meu pare, Miguel Angel, i a la meva mare, Rosario.

A Josep Maria Fericgla, Carlos Velasco i Jordi Delclós.

Als meus amics Victor, Rosa, Pau, Toni, Marc, Jorge i les seves famílies.

Als Amics i Amigues de l'Escola de Vida Simultaneïtat.

Als treballadors, treballadores i voluntaris i voluntàries de l'Escola Lliure el Sol i Esplais Catalans, en especial a Jana Alentorn, Raimón Goberna, Gemma Bellart, Lourdes Bausili, Sergi Contreras, Fermin González, Daniel Costa, Roger Puig, Daniel Salmerón, Marc Rivas, Tania Balmes, Alba Vizcaino, .

A les monitores i monitors que han participat en els cursos d'estiu, en especial a les monitores i monitors de Viladrau 2.

Al Creador de Tot.

Índex

0. Introducció.....	2
1. Marc teòric	4
1.1 Emocions: què són i què es diu sobre aquestes.....	4
1.4 L'educació en el lleure	6
1.5 L'educació emocional en l'àmbit del lleure: destinataris i competències.....	8
1.9 Resum.....	11
2. Disseny del programa	13
2.1 Diagnòstic	14
2.1.1 Què s'ha fet sobre educació emocional a l'Escola.....	14
Nombre de formacions i evolució per anys.....	14
Nombre de participants i evolució per anys.....	16
Tipologia de formats oferts i evolució d'aquestes per anys.....	17
Procedència de l'alumnat que ha rebut les formacions i evolució per anys.	19
Espais on s'han realitzat les formacions.....	21
Resum.....	21
2.1.2 L'opinió del claustre sobre el treball en educació emocional a l'Escola el Sol.....	22
Procés de disseny del qüestionari	23
S'ha de formar al professorat en educació emocional? I per què?.....	24
L'Escola està formant al professorat?.....	25
S'ha de formar a l'alumnat en educació emocional? I per què?.....	26
L'escola els i les està formant?	27
Resum.....	27
2.2 Disseny dels continguts	28
Els cursos de monitors i monitores intensius d'estiu en règim residencial.....	28
Què és el centre d'interès i per què es va escollir la temàtica de l'educació emocional	29
El grup de treball i els continguts del programa.....	30
3. Avaluació.....	34
3.1 Resultats del programa d'educació emocional a Viladrau 2.....	34
3.1.1 Les eines del programa	34
3.1.2 Altres eines que no han estat reflectides al qüestionari	38
3.2. Les competències treballades.....	41
3.2 Conclusions i propostes de treball	48
4. Bibliografia	50
5. Annexos.....	52
5.1 Qüestionari que es va passar als formadors i formadores.....	52
5.2 Programa d'activitats.....	53
5.2.1 Activitats de la dimensió personal.....	53
5.2.2 Activitats de la dimensió grupal	62
5.3 Qüestionari que es va passar als i les alumnes per avaluar el centre d'interès (programa d'educació emocional).....	69

0. Introducció

L'Escola Lliure el Sol és una escola de formació d'educadors en el lleure no lucrativa fundada a l'any 1992 per la Fundació Ferrer i Guàrdia i Esplais Catalans. La seva missió és impulsar el coneixement i el creixement dels i les activistes, dirigents i treballadors/es de l'educació popular i l'economia social, per a la millora de les condicions de vida i la plena ciutadania dels ciutadans i ciutadanes.

A l'any 2009, l'autor d'aquest treball va entrar a formar part del claustre de formadors i formadores i s'ha mantingut en aquest fins l'actualitat. Per la seva trajectòria personal, a més de les matèries que ja impartia, com a pedagogia, participació, teatre i tutories, va començar a fer formacions d'educació emocional davant la demanda que va començar a aparèixer sobretot entre esplais de la federació Esplais Catalans (Esplac). Es va adonar, amb el pas dels anys, que aquestes demandes anaven en augment i que, en general, en totes les matèries que feia, quan introduïa la component emocional, l'atenció dels i les alumnes augmentava. Aquesta situació li va portar a preguntar-se perquè s'estava donant aquest fenomen i, sobretot, com poder atendre a aquesta necessitat formativa que havia detectat.

Amb motiu de la seva participació en el MIJS, es va decidir a fer el seu treball enfocat a revisar el treball que s'havia fet a l'Escola sobre educació emocional, des de la seva fundació, i proposar un programa que es va dur a terme durant aquest estiu en els cursos intensius del programa Marta Mata amb excel·lents resultats.

L'Escola Lliure el Sol, com s'explicarà mes endavant, té una oferta dirigida, per una banda al públic en general, i per altre a les persones de les entitats que formen el Moviment Laic i Progressista. Des de l'any 2010, la proposta formativa dirigida a les entitats de l'MLP va anar agafant més estructura i es van dissenyar varis programes: Anselm Clavé, destinat als formadors i formadores de l'Escola, Joan Sales, destinat als treballadors i treballadores de les entitats, el programa Teresa Claramunt, destinat als dirigents polítics i finalment el programa Marta Mata, destinat a les monitores, monitors i caps d'aquestes entitats.

El programa d'educació emocional ha estat executat dins d'aquest últim programa encara que les seves propostes formatives poden ser traslladables als altres programes i a l'oferta de cursos enfocada al públic en general.

En el present treball el lector i lectora trobarà, d'entrada, el marc teòric dins del qual s'ha confeccionat el programa, amb aquells conceptes i reflexions que ens han permès el disseny d'eines i estils d'intervenció. En el segon capítol, es comença fent un resum del treball fet a l'Escola sobre aquesta temàtica i l'opinió que l'actual claustre de formadores i formadors té sobre aquesta. A continuació s'explica com va ser el procés d'elaboració dels continguts, encara que les activitats pròpiament del programa es troben, per manca d'espai, als annexos.

Finalment, l'últim capítol presenta les valoracions que les i els alumnes d'un dels tres cursos Marta Mata d'estiu van fer. Com s'explica en aquell capítol, no ens ha estat possible recollir les dades dels altres dos cursos. En un cas, perquè el qüestionari d'avaluació no es va passar i en l'altre perquè no van arribar a temps els resultats del qüestionari (l'edició d'aquest treball ja s'havia tancat). No obstant, pel que van informar els formadors i formadores, el programa va funcionar, amb les seves modificacions i correccions oportunes i ajustades a la realitat viva i dinàmica dels cursos però, el més important, la temàtica de les emocions va ser molt encertada.

Els resultats del programa ens fa ser optimistes respecte al treball amb les emocions i la seva

educació i també ens fa agafar consciència de que és un camí molt llarg que necessita, com tot treball que vulgui tenir profunditat, temps i molta feina. En aquest sentit, una de les coses que hem detectat durant l'execució del programa és que hi ha un interès per part de l'alumnat, ja no només en les emocions i com educar-les, sinó en el cultiu del món intern o autoconeixement. Aquesta descoberta ens ha de permetre ampliar la mirada cap a la joventut i, específicament, cap als i les joves educadores de les entitats de lleure.

L'interès detectat entre aquests i aquestes per saber més de si mateixos ens ha de posar en la línia d'investigar i oferir formació i acompanyament a processos personals, encara més quan estem treballant amb persones que s'estan obrint al món adult i que ho estan fent des del servei als i les altres, en tant que educadores i educadors que treballen amb infants i adolescents.

Per últim, aclarir que aquest treball, malgrat ha estat concebut, coordinat i redactat per una sola persona, està escrit en primera persona del plural perquè en la seva essència ha estat possible gràcies a nombrosíssimes persones i, a la fi, ha estat una obra col·lectiva com, de fet, ho son totes les obres humanes. Per endavant vagin a elles tots els agraïments i fruits d'aquesta feina.

1. Marc teòric

Com hem demostrat en aquest treball, dades que trobarem a l'apartat 2.1.1, en els últims cinc anys l'Escola el Sol ha triplicat el nombre de formacions sobre educació emocional. Aquesta situació ha portat a l'Escola, i aquest ha estat l'objectiu d'aquest treball, a revisar la seva oferta i millorar-la, donant una resposta més acurada i atenta als i les seves alumnes.

Abans, però, d'endinsar-nos en la revisió del treball fet des de l'Escola sobre educació emocional i la proposta d'un programa que hem dut a la pràctica durant aquest estiu en el marc dels cursos de monitors i monitores intensius en règim residencial, volem exposar quin ha estat el marc conceptual des del qual hem elaborat el programa i ha guiat la nostra pràctica.

1.1 Emocions: què són i què es diu sobre aquestes

Des del 1995, any en que el psicòleg Daniel Goleman va publicar el Best Seller *Intel·ligència Emocional*, les emocions han passat a ocupar un lloc destacat en el conjunt de la societat occidental. Abans ja s'havien produït obres científiques des de la psicologia cognitiva, la psicologia social, la neurociència o la psiconeuroinmunologia que van apropar els termes, fins a les hores antagònics, de la raó i emoció, però va ser l'obra del Goleman la que va popularitzar les emocions fent que aquestes recuperessin un terreny que havia estat relegat per l'hiperracionalisme (Bisquerra 2003: "17 - 18").

Les emocions ocupen un lloc d'interès en àmbits no només científics, sinó també en la publicitat, l'art, la política, els esports i l'educació, terreny en el qual es mou aquesta investigació. Fins i tot, alguns autors, com el filòsof francès Michel Lacroix, afirmen que ens trobem en un moment en el que de "l'hiperracionalisme" hem passat a "l'hiperemotivitat". Segons aquest, "els historiadors futurs que emprendran la tasca de descriure la nostra època observaran que estava presidida pel signe de l'emoció. No hi ha cap sector de la vida col·lectiva contemporània que no n'estigui contagiada.". (2005; "31") Però, que són les emocions? i per què és necessari educar-les?

Segons el catedràtic en Orientació Psicopedagògica, Rafael Bisquerra, "hay bastante acuerdo en considerar que una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno." (2003; "12"). Trobem, al fil d'aquesta definició, que les emocions tenen una doble naturalesa: personal i social.

"Por un lado, las emociones impulsan y dan forma a nuestras reacciones frente a los estímulos que nos llegan: en especial frente a los demás seres humanos. Por otro lado, las emociones influyen profundamente en nuestras percepciones y procesos cognitivos, es decir, que afectan a la memoria, la capacidad de raciocinio, la de discriminación. Además, las emociones condicionan la forma en que cada ser humano establece relaciones con los demás y consigo mismo.". (Fericgla; "s.f")

En aquest sentit,

"nuestra existencia discurre a lo largo de estas dos direcciones opuestas. Una se encamina hacia la vida, hacia la máxima supervivencia, y la otra hacia la muerte, la destrucción, y entre ambos extremos se encuentra toda una gama de tonos emocionales que en última instancia van a construir nuestro particular punto de vista o forma de entender el mundo.

De este modo, la emoción se convierte en un mapa que indica en qué dirección estamos caminando” (Pereira, 2006; “20”)

Així, tenim que, per una banda les emocions són quelcom que es produeix i afecta a la nostra vida interior i exterior, psicològica i social, i per altra, marquen la direcció cap a la qual ens estem dirigint que només té dos possibilitats a cada extrem; la vida o la mort, el benestar o el malestar.

El creciente índice de violencia (con su carga emocional); la evidencia de que lo cognitivo por sí mismo no contribuye a la felicidad; la evidencia de que la motivación y el comportamiento obedecen más a factores emocionales que cognitivos; la constatación de que el rendimiento académico no es un buen predictor del éxito profesional y personal; las aportaciones de la psicología cognitiva, la neurociencia y la psiconeuroinmunología; una creciente preocupación por el bienestar más que por los ingresos económicos (*downshifting*); la creciente preocupación por el estrés y la depresión, con la consiguiente búsqueda de habilidades de afrontamiento, donde los índices de venta de los libros de autoayuda son el indicador de una necesidad social, etc. (Bisquerra 2003: “18”)

Tots aquests són signes que ens parlen de la necessària atenció a la dimensió emocional de les persones i la societat. El moment històric que estem vivint reclama redirigir la mirada cap aquesta dimensió biològica, psicològica i socio-cultural per trobar nous camins que ens permetin donar resposta a les crisis de diferents tipus (política, econòmica, psicològica, espiritual, etc.) que s'estan produint.

Pel filòsof francès,

En un context d'esfondrament de les ideologies i de visions de futur tèrboles, el refugi en la vida emocional constitueix un remei al desordre. Ja no hi ha grans projectes capaços de mobilitzar-nos. Les nostres energies es troben privades de sortida en l'esfera política. Com que no es poden expandir cap a l'exterior, es concentren en el recinte de la interioritat, hi fermenten, i el resultat d'aquesta fermentació és l'emoció.”. (2005: “39”)

No obstant, aquesta mirada cap a les emocions ha de ser prudent i realista, conscient de que l'atenció a les emocions no són la solució final a cap dels mals del present i que, de fet, segons com es treballi aquest apropament i atenció, el treball sobre les emocions pot resultar beneficiós, o tot el contrari. Com indica Michel Lacroix, “cal anar més enllà d'una explicació que redueix l'emoció a un simple paper compensador.. En realitat, l'home contemporani la busca sobretot perquè la veu com a mitjà per ser ell mateix.”. (2005: “45”)

A mes dels signes que ens parlen d'un moment de la historia crític en el qual les emocions poden jugar un paper important, des d'un treball prudent i realista i junt altres elements per tal d'aconseguir millores personals i col·lectives, hem de tenir present que aquestes han estat marginades durant segles (Bericat, 2000).

A l'àmbit educatiu,

“La educación en el siglo XX se ha centrado en el desarrollo cognoscitivo, donde la adquisición de conocimientos ha ocupado la mayor parte del currículo académico. Es cierto que siempre ha habido algún profesor o profesora, o algún centro educativo, que por propia iniciativa se han preocupado de otros aspectos, como las emociones, en su práctica educativa. Pero eso se puede considerar como la excepción que confirma la regla. No es hasta finales del siglo XX cuando se inicia un cambio” (Bisquerra, 2012; “8”).

Ens trobem doncs que aquest element clau de la vida personal i social que és l'emoció ha estat

al marge de la producció dels coneixements que legitimen les formes de vida de les persones i dels grups, creant-se exclusions en favor d'un sistema econòmic, polític, cultural i social basat en el "cientificisme" positivista i racionalista. El sistema educatiu ha estat un dels productors i reproductors d'aquesta forma de pensament, un sistema educatiu més enfocat a la selecció i preparació de treballadors i treballadores que sustentessin l'economia capitalista que no pas a la formació de persones que es poguessin desenvolupar en totes les seves àrees, no només la professional.

Tenint en compte que és des de l'educació des d'on es poden operar els canvis per construir noves formes de sociabilitat, és pertinent incidir sobre aquesta per compensar els biaixos que des de fa segles s'estan produint a la cultura occidental.

Per altra banda, si bé és cert, tal i com hem indicat més amunt, que s'està operant un gir cap a les emocions, també és cert, com també hem indicat, que aquest gir ve viciat per certes dinàmiques que lluny de generar major autonomia i llibertat, estan generant més confusió i malestar. Així,

"El despertar de l'afectivitat al qual assistim ens porta, doncs, davant un quadre contradictori. El desencadenament de les emocions respon una pobresa relativa dels sentiments. La bulímia de sensacions fortes s'acompanya d'una anestèsia de la sensibilitat. Ens emocionem molt, però ja no sabem realment sentir.". (Lacroix 2005: "17")

Per tant, senyalem tres factors que ens semblen suficients per posar l'atenció en la vida emocional de les persones i els grups, a la vegada que justifiquen una intervenció educativa. Aquests tres factors són:

1. El moment actual de crisi social, cultural, política i econòmica que estem vivint.
2. L'oblit intencionat que ha patit l'emoció en el context d'una societat hiperracionalista i positivista.
3. El retorn de l'emoció amb algunes dinàmiques que poden crear més malestar que benestar, agreujant el moment crític en el que estem.

1.4 L'educació en el lleure

El nostre programa d'educació emocional s'ha desenvolupat en l'àmbit del lleure, per tant es fa necessari reflexionar breument sobre aquest concepte i veure algunes mancances a les que hem volgut atendre amb el nostre treball.

Hi han hagut molts debats i reflexions al voltant del significat i funció del lleure, endreçant-se en un eix que ha anat des de les crítiques al lleure com aquell temps de reproducció cultural i econòmic del capitalisme fins als posicionaments que han destacat el seu caràcter emancipador i d'oportunitat per a la realització de la persona i dels grups fora de l'estructura de treball capitalista (López, 1993).

Donat que la nostra investigació es posiciona en una concepció de l'educació com a eina de transformació personal i col·lectiva, posarem l'accent en la concepció del lleure que l'entén com

aquel tiempo en que cada cual personaliza una serie de actividades, practicándolas según

sus necesidades, sus deseos, sus motivaciones, sus intenciones y decisiones, poniendo en juego todos los recursos y llegando así a la satisfacción y a la expansión personales y a una transformación de sí mismo y de las cosas. (López, 1993: "71")

Per altre banda, entenem l'educació en el lleure com

aquell conjunt d'iniciatives, moviments i experiències que es realitzen en el temps lliure -principalment d'infants i joves - amb una intencionalitat explícitament educativa. Es tracta, per tant, de propostes educatives que tenen lloc fora del marc escolar o que, organitzant-se des de la mateixa institució escolar, pel seu contingut i metodologia, no entren dins el currículum escolar, encara que són un complement educatiu extraordinari." (Soler, 2002: "3").

Per tant, l'educació en el lleure ha de crear i realitzar propostes educatives dins del temps lliure amb l'objectiu de produir una transformació de la persona i de l'entorn cap a majors quotes de llibertat i autonomia.

El pedagog Pere Soler planteja algunes reflexions crítiques sobre l'educació en el lleure i alguns reptes que aquesta ha d'afrontar als inicis del segle XXI. La primera d'aquestes reflexions parla de la debilitat conceptual i teòrica, de tal manera que "hem d'esperar que la pedagogia del segle XXI sigui molt més promiscua i s'escrigui des de molts diferents espais educatius, entre aquests, l'educació en el lleure." (Soler, 2002: "3").

La segona reflexió indica una falta de "propostes metodològiques innovadores que permetin donar resposta també des de l'educació en el lleure als nous escenaris que es configuren" (Soler, 2002: "4").

Finalment, la tercera reflexió apunta directament a la dimensió emocional de l'educació en el lleure i com abordar-la, ja que l'educació en el lleure "ha de proporcionar emocions intenses i saludables, però acompanyades també de reflexió (...) Un objectiu interessant a treballar és ensenyar a traduir les sensacions i emocions en reflexions. Ajudar en el procés d'interiorització i de creixement personal." (Soler, 2002: "5")

Per tant, hi ha 3 necessitats que cal atendre en l'educació en el lleure, a saber:

1. la necessitat d'aprofundir en la teoria i pràctica de l'educació en el lleure
2. la necessitat d'innovar en propostes metodològiques
3. la necessitat d'ajudar en els processos de interiorització i creixement personal, atenent a la dimensió emocional i afectiva.

Aquestes 3 necessitats han nodrit i reforçat el programa d'educació emocional que hem dut a terme, fent que aquest contribueixi a aprofundir en la reflexió teòrica i metodològica de la educació en el lleure, apuntant directament a l'educació emocional i als joves monitors i monitores, recolzant el seu procés de creixement i enfortint la seva capacitat transformadora, tant personal com social.

1.5 L'educació emocional en l'àmbit del lleure: destinataris i competències

Un cop acotat el terreny en el qual s'ha desenvolupat el programa d'educació emocional és moment per presentar la definició sobre educació emocional amb la qual hem basat el nostre programa.

Hem entès l'educació emocional com el

proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto a capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social. Este proceso se propone optimizar el desarrollo humano, es decir, el desarrollo integral de la persona (físico, intelectual, moral, social, emocional, etc). Es, por tanto, una educación para la vida, un proceso educativo continuo y permanente. (Bisquerra, 2012: "27").

D'aquesta definició destaquem tres elements claus:

1. L'objectiu de l'educació emocional és augmentar el benestar de les persones i els grups, que passa pel desenvolupament integral de la persona.
2. L'educació emocional ha de potenciar el desenvolupament de les competències emocionals.
3. L'educació emocional és un procés continu i permanent al llarg de tota la vida

Treballar l'educació de les emocions porta implícita la idea que totes les persones disposem d'un tipus d'intel·ligència específica, anomenada intel·ligència emocional, que forma part d'un conjunt més ampli d'intel·ligències, seguint el marc teòric que va desenvolupar el psicòleg Howard Gardner i que el va portar a la teoria de les intel·ligències múltiples.

Van ser els investigadors Salovey i Mayer, i posteriorment Daniel Goleman, els que, seguint la teoria de Gardner, van parlar de la intel·ligència emocional dins d'aquest conjunt d'intel·ligències. La intel·ligència emocional te la capacitat de fer-nos "tomar conciencia de las propias emociones y de las demás personas y la capacidad para regularlas" (Bisquerra, 2012: "8").

Per tant, les emocions són educables i, tal i com hem vist mes amunt, es pertinent i necessari educar-les. D'aquesta manera, volem des de l'educació en el lleure i l'educació emocional treballar per aconseguir majors quotes de benestar personal i social, tenint present que totes dues branques de l'educació comparteixen aquest mateix objectiu i que totes dues presenten mancances i dificultats que caldrà tenir en compte a l'hora de dissenyar el programa que mes endavant presentarem.

Una de les característiques de l'educació en el lleure és que en molts casos els educadors i educadores són joves d'entre 18 i 22 anys, sovint voluntaris. Aquesta característica etària, a més d'altres elements, fa que l'educació en el lleure tingui un tret especial respecte a l'educació formal, la de l'escola i l'institut, caracteritzat per la proximitat, la flexibilitat i un caràcter lúdic i desenfadat que fan d'aquesta branca de l'educació un espai privilegiat pel sorgiment i gestió dels afectes i les emocions, de manera que l'educació emocional adquireix una especial importància.

Però també, l'educació emocional és fonamental treballar-la amb els monitors i

monitores perquè, en molts casos, i a banda de les qüestions pròpiament educatives, aquests i aquestes estan immersos de ple en el procés de formació i preparació per a la vida adulta, ja sigui en el terreny personal, com en el professional, familiar, d'amistats, etc. No podem eludir aquest moment vital, en molts casos crític doncs marcarà el seu futur dins del conjunt de la societat, perquè, per una banda, treballem i formem a persones, i per altre, el seu desenvolupament en les diferents àrees de la seva vida afectarà a la qualitat educativa dels projectes.

Com exposava el psicòleg Stanley Hall

La juventud es la edad del sentimiento y de la religión, de rápidas fluctuaciones del estado de ánimo y el mundo parece extraño y nuevo. Se desarrolla el interés por la vida adulta y por las vocaciones. La juventud despierta a un nuevo mundo que no entiende, como tampoco se entiende a sí misma. El futuro de la vida depende completamente de como los nuevos poderes adquiridos súbita y abundantemente sean manejados y dirigidos. El carácter y la personalidad toman forma, pero todo es moldeable. (1915; "n/a")

En aquest sentit, i seguint amb el psicòleg nord-americà ,

Estamos olvidando progresivamente que para un completo aprendizaje de la vida, la juventud necesita reposo, ocio, arte, leyendas, romanticismo, idealización, y en una palabra, humanismo, si tiene que entrar en el reino del hombre bien equipada para afrontar la tarea más elevada del hombre en el mundo... Desarrollaremos una educación mental, moral y emocional que será la mejor preparación para hacer todo lo mejor y lo posible por ellos y para ayudar a la humanidad a alcanzar un estadio superior. (1915; "n/a")

Immersos en la seva condició juvenil, on les emocions adquirixen gran importància, els monitors i monitores han de saber intervenir en el lleure infantil i juvenil i, per tant, estar capacitats per a l'organització, dinamització i avaluació d'activitats educatives adreçades a grups formats per persones amb edats compreses entre els 3 i els 20 anys en el marc de la programació general d'una entitat, projecte o servei.

Respecte a la seva capacitació, la normativa que regula els programes dels cursos de formació de monitors/es i directors/es és la que marca les línies per les que s'ha de moure aquesta i que són assumides i reelaborades per les diferents escoles de formació que existeixen a Catalunya. Aquesta normativa a estat modificada des de l'any 2015 i ha posat al centre de la seva reforma el model de formació i avaluació per competències.

Tal i com justifica la pròpia normativa, aquesta modificació

“sorgeix com a resposta a una doble necessitat. D'una banda, es tracta d'actualitzar els cursos de formació en el lleure que s'han estat fent els últims trenta anys i adaptar-los al model de formació per competències que actualment impera tant en l'àmbit educatiu com en el laboral. D'altra banda, es pretén aconseguir que els cursos de formació en el lleure ocupin un espai propi en el nou sistema de formació professional i ajustar-los al nou marc de les qualificacions professionals, però reivindicant-ne l'especificitat i el valor afegit que aporten (Palau i Compañó, 2013: "8")

Quan es parla de competència es fa referència a “la capacitat o l'habilitat d'efectuar o afrontar situacions diverses de manera eficaç en un determinat context, mobilitzant actituds, habilitats i coneixements alhora i de forma interrelacionada” (Palau i Compañó, 2013: “8”).

Així, doncs, el fet que un monitor o monitora sigui competent li permetrà adaptar-se a les diferents situacions amb què es vagi trobant, desenvolupar les tasques requerides i resoldre situacions complexes amb eficàcia i eficiència. A més,

en la societat actual, cada vegada està més estès el concepte de formació al llarg de la vida, que planteja que les persones es van formant contínuament a partir de totes les experiències i processos formatius (formals i no formals) en que participen.... Aquesta recopilació d'experiències ajuden a desenvolupar el nivell de les diferents competències (personals, professionals i emocionals) que la persona posa en pràctica per actuar i resoldre situacions en el seu dia a dia”. (Palau i Compañó, 2013: “8”)

Assumir aquesta nova concepció de l'aprenentatge al llarg de la vida representa necessàriament un canvi en la manera d'educar i formar les persones, mes encaminada a desenvolupar aquestes competències en els diferents àmbits que no pas a assolir objectius determinats o acumular coneixement. Per tant, des del la pròpia normativa s'indica que

la funció dels cursos de monitors-caps d'unitat i directors-caps d'agrupament és formar educadors perquè siguin competents en la planificació, el desenvolupament i l'avaluació de processos educatius en infants i joves. Aquestes intervencions tenen per objectiu desenvolupar les competències en els infants i joves sobretot des del punt de vista personal i emocional i, per tant, el fet d'incorporar formació per competències representa també poder assumir aquesta nova concepció en el dia a dia de l'educació en el lleure.” (Palau i Compañó, 2013: “14”)

Per tant, comprovem, a partir de la lectura de la nova normativa, la importància que agafa en la formació dels monitors i monitores la vessant competencial i l'especial èmfasi que es fa a les competències personals i emocionals.

La importància que li dona la nova normativa que regula els cursos de monitors i monitores de lleure a l'educació per competències també la vam trobar en la proposta d'educació emocional amb la que treballem. Recordem que “El objetivo de la educación emocional es el desarrollo de competencias emocionales que contribuyan a un mejor bienestar personal y social”. Per tant, les competències, i en concret, el desenvolupament de competències emocionals, estarà al centre del nostre programa.

Respecte a les competències emocionals, entenem per aquestes “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales.” (Bisquerra, 2007: “3”) Aquestes capacitats a desenvolupar són 5:

- consciència emocional: capacitat per prendre consciència de les pròpies emocions i de les dels demés
- regulació emocional: capacitat per gestionar i expressar de manera apropiada al context i les finalitats que tenim les emocions que estem vivint i de les quals agafem consciència.
- autonomia emocional: capacitat per generar distància de les reaccions

- emocionals pròpies i alienes, guanyant en consciència i capacitat de resposta.
- intel·ligència interpersonal: habilitat per establir relacions beneficioses per a un mateix i els i les altres.
- habilitats de vida i benestar: habilitats per crear i mantenir hàbits saludables que repercutixin en el nostre benestar i en el de la comunitat.

Quan expliquem els continguts del programa desenvoluparem amb més detall aquestes 5 competències i mostrarem com s'han articulats al llarg del programa. Ara, però, ha arribat el moment de fer una recapitulació de tot el vist en aquest apartat destinat a assentar les bases teòriques del nostre programa.

1.9 Resum

A continuació, recollim les idees principals sobre les quals hem elaborat el nostre programa.

1. Hem definit l'emoció com “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (Bisquerra, 2003; “12”)
2. A partir de l'anterior definició, reconeixem una doble naturalesa en les emocions: per una banda, formen part de la biologia i de la psicologia de les persones, per altre, són un element clau en la construcció de la vida en grup.
3. Tenint en comte el paper clau que compleixen les emocions en el benestar o malestar de les persones i dels grups, i davant la situació actual de crisi social, política i econòmica en la que estem, junt amb la marginació secular a la qual han estat relegades les emocions i els perills detectats en el seu retorn, entenem que l'educació emocional és una branca de l'educació vàlida i necessària actualment.
4. L'element central per a nosaltres és la capacitat de transformació que el lleure, i l'educació en el lleure, aporten a les persones i els col·lectius. Per això, hem entès el lleure com “aquél tiempo en que cada cual personaliza una serie de actividades, practicándolas según sus necesidades, sus deseos, sus motivaciones, sus intenciones y decisiones, poniendo en juego todos los recursos y llegando así a la satisfacción y a la expansión personales y a una transformación de sí mismo y de las cosas” (López, 1993: 71) i l'educació en el lleure com el “conjunt d'iniciatives, moviments i experiències que es realitzen en el temps lliure -principalment d'infants i joves – amb una intencionalitat explícitament educativa”, intencionalitat que be marcada per la voluntat de transformació.” (Soler, 2002: “3”)
5. L'educació en el lleure presenta 3 mancances importants a les que, modestament, hem volgut respondre amb aquest programa: manca d'aprofundiment en la teoria i la pràctica, manca de propostes metodològiques, manca de processos de interiorització i creixement personal.
6. Els destinataris del programa són els i les monitores. La majoria són joves d'entre 18 i

22 anys que per la seva condició juvenil i la seva condició d'educadors precisen d'una formació específica que els ajudi en la seva maduració com a persones i professionals. Novament, el component emocional és clau en aquest procés de maduració.

7. Part de la capacitació dels i les monitors i monitores passa per la formació rebuda en les escoles de formació destinades a aquest àmbit, que a la vegada marquen els seus continguts en funció de la normativa relativa a aquesta matèria. El canvi que ha hagut des del 2015 en aquesta normativa posa al centre la formació en competències. Aquest canvi de tendència té correspondència amb l'objectiu de l'educació emocional, que és precisament el desenvolupament de competències, en aquest cas, emocionals, per augmentar el benestar personal i grupal. Per tant, el treball de les competències és un dels pilars del programa que estem presentant. Hem definit la competència emocional "el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales." (Bisquerra, 2007: "3")

A continuació presentem el programa d'educació emocional. L'elaboració i desenvolupament d'aquest ha tingut present els aspectes que acabem d'enunciar i s'ha dut a terme en diferents fases de les quals parlarem tot seguir.

2. Disseny del programa

En aquest apartat presentem el programa d'educació emocional que s'ha dut a terme durant el mes d'agost del 2016 durant els cursos intensius en règim residencial per a monitors i monitores.

El programa s'ha desenvolupat en tres cursos (un a la primera quinzena del mes i els altres dos a la segona quinzena) en els que han participat 25 alumnes per curs. Cada curs ha comptat amb un equip de formadors i formadores estables, es a dir, que han conviscut durant els 13 dies de duració del curs amb els i les alumnes en les cases de colònies corresponents. A aquest equip estable de formadors i formadores se'ls ha anat afegint formadors i formadores que pujaven a fer matèries puntuals que l'equip estable no cobria.

La presència d'un equip estable de formadors i formadores durant el desenvolupament del curs ha estat un element clau per implantar i ajudar en el desplegament i seguiment del programa.

Abans, però, d'explicar els continguts i desenvolupament del programa, dedicarem unes pàgines al diagnòstic que es va fer previ al disseny. De fet, a més del marc conceptual que hem presentat en l'anterior apartat, per a l'elaboració dels continguts del programa, i la legitimació d'aquest, vam veure necessari saber què s'havia fet a l'Escola el Sol en relació a la matèria d'educació emocional i també què opinava el claustre sobre la conveniència, o no, de treballar aquesta matèria.

També volíem demanar l'opinió dels i les alumnes, però per raons de temps i logística no ens va ser possible. Prenem nota d'aquesta mancança participativa en el procés d'elaboració del programa i assumim les seves conseqüències. Val a dir, però, que el professorat és molt proper als i les alumnes, per tant, donem per suposat que les seves opinions, en part, recullen les sensibilitats i realitats dels i les alumnes.

2.1 Diagnòstic

El diagnòstic consta de dos parts. La primera, que es va dur a terme durant el mes de gener i febrer¹, va consistir en una exploració i buidatge exhaustives de les bases de dades que té l'Escola amb l'objectiu de trobar tota la informació referent a qualsevol tipus d'oferta formativa que tingués a veure amb l'educació emocional, i així saber què és el que s'havia fet fins a les hores.

La segona part, que es va dur a terme durant els mesos de març, abril i maig, va consistir en demanar l'opinió al claustre sobre la rellevància de treballar l'educació emocional i quina percepció tenien de l'oferta que feia l'Escola sobre aquesta matèria. Per recollir la seva opinió, i com que el que ens interessava era tenir una valoració general del claustre, vam optar per elaborar i passar uns breus qüestionaris, que posteriorment vam buidar i analitzar. Per tant, a continuació trobareu

1. Buidat i anàlisi de les bases de dades de l'Escola per saber què s'ha fet fins el 2016.

¹ Malgrat el treball principal es va fer durant els mesos de gener i febrer, no per això vam deixar de recollir les dades del que s'anava fent durant els mesos posteriors, de manera que hem recollit dades fins al mes d'agost, recollint així les dades dels cursos d'estiu en els quals s'ha implementat el programa.

2. Buidat i anàlisi de les dades aportades pels qüestionaris passats als formadors i formadores.

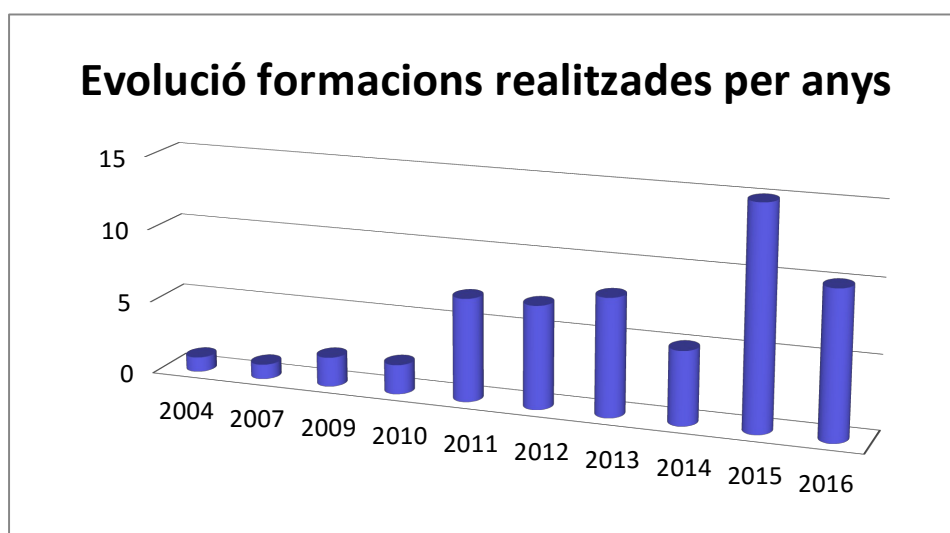
2.1.1 Què s'ha fet sobre educació emocional a l'Escola

A continuació presentem les dades, extretes de la base de dades interna de l'Escola, que recullen l'històric del treball que s'ha fet sobre l'educació emocional. Aquestes arriben fins al mes d'agost del 2016 i estan dividides en les següents categories:

- Nombre de formacions i evolució per anys
- Nombre de participants i evolució per anys
- Tipologia de formats oferts i evolució d'aquests per anys.
- Procedència de l'alumnat que ha rebut les formacions i evolució per anys
- Espais on s'han realitzat les formacions.

Nombre de formacions i evolució per anys

Com es pot veure en el gràfic, la primera formació registrada és de l'any 2004 i fins al 2016 s'han registrat un total de 58 formacions.



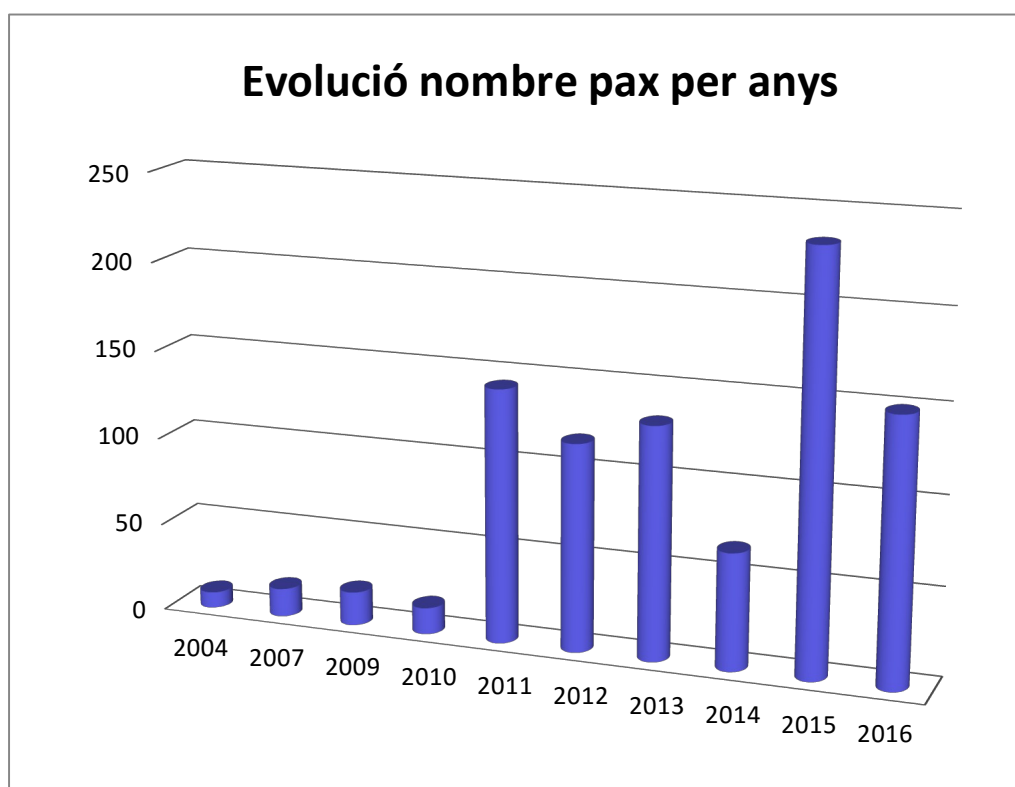
Des de l'inici, l'evolució de les formacions ha estat en constant augment, amb un salt quantitatiu a partir de l'any 2011, i amb l'excepció de l'any 2014, on les formacions realitzades van patir una davallada de 3 menys respecte l'any anterior. La raó d'aquesta davallada és doble: per una banda, durant aquell any es van introduir canvis en la prioritització de continguts pel canvi de normativa que entraria en vigor a l'any següent. Per altra banda, durant aquell any es van tancar els debats que es van iniciar a l'any 2010 sobre els continguts dels programes del Pla de Formació de l'MLP. Aquests dos fets van fer que l'oferta de l'Escola fos més conservadora i matèries com educació emocional, que no deixa de ser una innovació pedagògica, es van veure afectades.

L'any següent, però, va ser l'any que més formacions es van fer, amb un total de 15 formacions, el que confirma que l'educació emocional es va valorar com una matèria important per a l'Escola. Les dades de l'any 2016 només registren informació fins a l'agost però, malgrat no

haver acabat l'any i encara faltar l'últim trimestre, el 2016 ja ocupa la segona posició en el total de formacions fetes per any, amb 10. Aquestes dades fan pensar que al final d'any es poden haver igualat i fins i tot superat les dades del 2015.

Nombre de participants i evolució per anys

Pel que fa al nombre de participants, en total s'han beneficiat 898 persones² i la gràfica mostra, de manera lògica, una evolució semblant a la del nombre de formacions realitzades, observant un augment progressiu amb un salt significatiu a l'any 2011 i la davallada del 2014. El 2015 va ser l'any que més alumnes van passar per aquestes formacions i l'any 2016 ocupa la segona posició sense encara haver finalitzat.



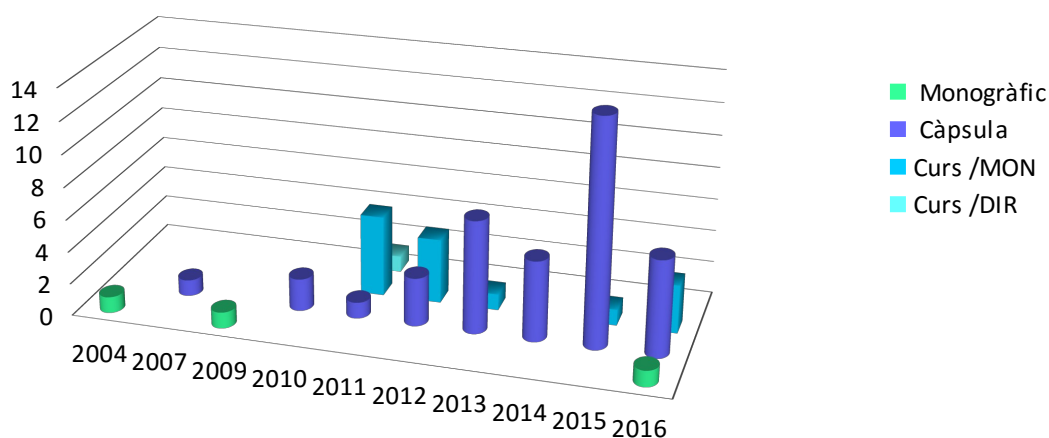
També cal observar que a l'any 2012 va haver també una davallada del nombre de participants respecte a l'any anterior, malgrat tots dos anys, 2011 i 2012, van registrar el mateix nombre de formacions. Les raons d'aquesta davallada les desconeixem.

Tipologia de formats oferts i evolució d'aquestes per anys.

Respecte als formats emprats, abans d'entrar a comentar la seva evolució aclarirem breument quins són aquests i les diferències que hi ha entre ells.

² Malauradament, d'algunes formacions no hem trobat el nombre de participants. Concretament, d'una formació al 2009, dos al 2013, una al 2014 i una al 2015. Per tant, aquesta xifra de 898 persones, en la pràctica ha estat superior, superant els 900 alumnes.

Evolució formats per anys



L'Escola el Sol oferta, principalment, cursos de monitores i directores de lleure. Els cursos estan dividits per matèries que es desenvolupen en sessions amb una durada de 4 hores cada sessió. En funció de la importància de la matèria hi ha unes hores assignades (i per tant sessions) o unes altres. Per exemple, pedagogia, que és de les matèries principals, te assignades 16 hores que es desenvolupen en 4 sessions. Educació emocional, que s'ha incorporat només puntualment en alguns cursos, te només assignades 4 hores. En la llegenda del gràfic, aquestes sessions estan identificades amb el nom "curs /MON" o "curs /DIRE".

A banda dels cursos de monitors i directors, l'Escola ofereix complements formatius adreçats, o bé al públic en general, o bé a monitores i monitors de les entitats de base que formen part del MLP. Recordem que aquestes entitats són, actualment, Esplais Catalans i Acció Escolta.

Els complements són les càpsules i els monogràfics. La diferència està en la quantitat d'hores. Així, la càpsula oferta només fins a 8 hores de formació mentre que el monogràfic és més de 8 i fins a 32 hores (generalment, un o dos caps de setmanes sencers). També ha passat que les càpsules les acostumen a fer servir les i els monitors dels esplais i caus, mentre que als monogràfics el públic és més heterogeni, barrejant-se persones que venen de fora de les entitats de base amb monitores i monitors que venen d'esplais i caus. La raó per la qual les càpsules són més utilitzades pels esplais i caus és perquè s'ajusten millor a les disponibilitats horàries d'aquests doncs, durant els caps de setmana, tenen activitats amb els seus infants i adolescents. Per tant, no els és possible disposar de tantes hores com requereix un monogràfic que sí troba més acceptació entre el públic general.

Fets aquests aclariments, i tornant al gràfic, es comprova que el format que més s'ha utilitzat ha estat el de les càpsules, amb un total de 39 formacions realitzades, seguida de les sessions en cursos de monitors, amb un total d'11 sessions fetes.

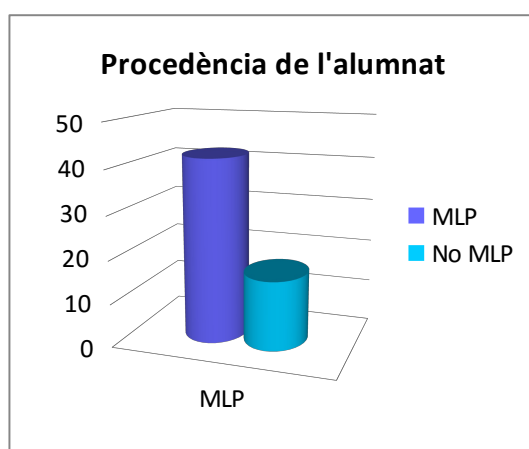
De la resta de formats, monogràfics i sessions a cursos de directors/res, s'han fet 4 del primer i 1 del segon.

Si observem detingudament el gràfic, podem veure que des de l'any 2011 hi ha un descens en

les sessions dedicades a educació emocional dins dels cursos de monitors i monitores, mentre que augmenta el nombre de càpsules destinades a aquesta temàtica. Les sessions d'educació emocional es van “externalitzar”, treballant-se fora dels cursos de monitores i monitors i la raó d'aquesta externalització va ser el debat que es va iniciar al 2010 i es va tancar al 2014 sobre els continguts bàsics que havien de donar-se en els cursos de monitors, monitores i directores i directores, debat que també es va ajuntar amb el canvi de normativa, tal com hem comentat anteriorment.

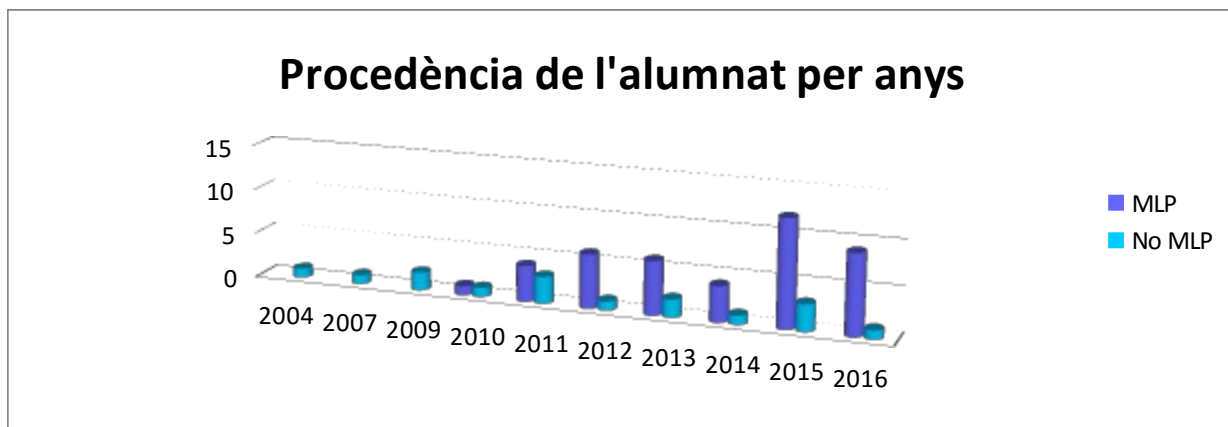
Procedència de l'alumnat que ha rebut les formacions i evolució per anys.

Els següents dos gràfics expliquen la procedència de l'alumnat que ha participat de les formacions en educació emocional. Aquesta procedència l'hem dividida en dos categories: aquells que provenen d'entitats que formen, o han format, part de l'MLP, i aquells que no.



En aquest primer gràfic veiem que a 42 formacions, de les 58 realitzades des de l'any 2004, han participat exclusivament persones que provenien d'entitats que formaven part de l'MLP, mentre que a 16 formacions han participat persones externes a aquest moviment. Per tant, comprovem que els principals demandants i usufructuaris de les formacions en educació emocional han estat les entitats de l'MLP.

Aquest fet en part s'explica per la pertinença de l'Escola a l'MLP, fet que facilita la difusió entre les entitats de base (esplais i caus), a més de les millors condicions econòmiques per inscriure's que s'ofereixen a aquestes. El següent gràfic desglossa les dades de l'anterior gràfic per anys.

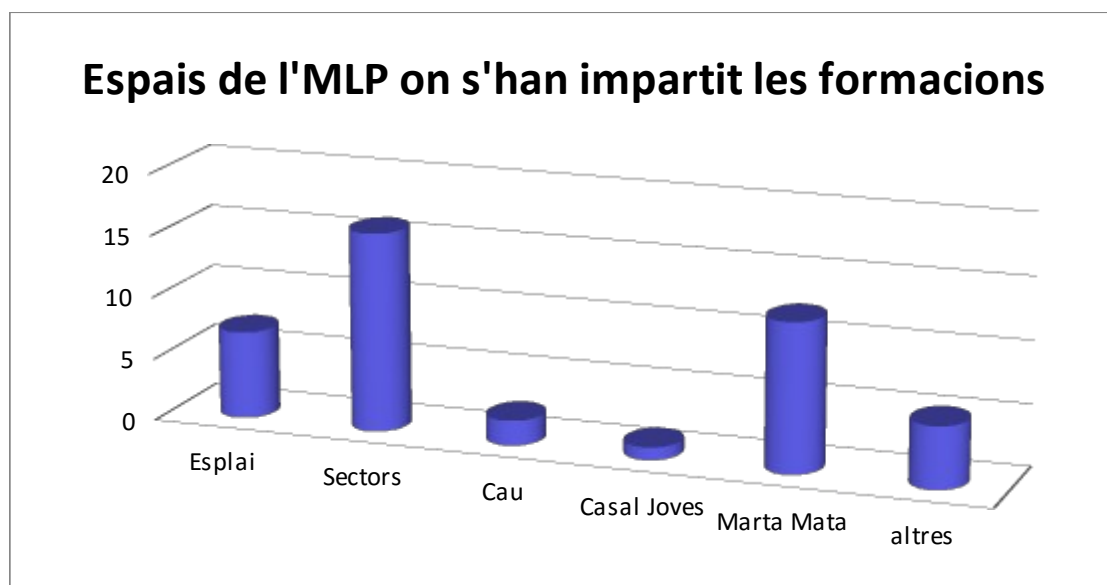


L'any 2015 va ser l'any amb més formacions realitzades a entitats de l'MLP, amb 12, mentre que el 2011 i el 2015 ho van ser per les entitats de fora de l'MLP, amb 3 respectivament.

El patró vist anteriorment, segons el qual hi ha una pujada anual progressiva de formacions, a excepció de l'any 2014, es repeteix en les entitats de l'MLP però no en les entitats externes. Aquestes registren un patró molt irregular, de pujades i baixades, en el que comencen amb una pujada en el període 2004- 2009, al 2010 baixen, tornen a pujar al 2011, baixen novament al 2012, remunten una mica al 2013, tornen a baixar el 2014 i tornen a pujar al 2015. Al 2016, només hi ha una demanda registrada pel primer trimestre.

També s'observa que abans de l'any 2010 només es van realitzar formacions (encara que poques) a entitats externes a l'MLP. Va ser a partir de l'any 2011 que les entitats pertanyents a aquest moviment van començar a ser superiors. Això es deu a que, a partir de l'any 2010, encara que amb una tímida arrencada, es va crear el conjunt de programes de formació destinats als membres de les entitats de base i, per tant, es va reforçar la difusió i participació d'aquests en l'oferta formativa de l'Escola dins de la qual estava la formació en Educació emocional.

Espais on s'han realitzat les formacions



A continuació parlem dels espais en els que s'han dut a terme les formacions. Hem trobat 6 tipus d'espais: esplais, trobades de sector d'esplais, caus, Casal de joves, cursos de monitors i directores dels programa Marta Mata i altres.

L'espai on més formacions s'han realitzat ha estat les trobades de sector d'esplais de la federació Esplais Catalans, amb un total de 16 formacions realitzades. A continuació, estan els cursos Marta Mata, amb un total de 12 formacions, segueixen els esplais, amb 7 formacions, els caus amb 2 i la categoria "altres", amb 5 formacions. Dins d'aquesta categoria es recullen formacions puntuals que s'han fet a treballadors del MLP dins del programa Anselm Clavé i dos formacions al Grup de Treball sobre Educació Emocional d'Esplac.

Aquestes dades ens mostren que els esplais són el espais de l'MLP que ha rebut mes formacions, ja sigui en el context de trobades de sector, cursos Marta Mata (on la majoria de alumnes provenen d'esplais) o com a particulars.

Pel que fa als espais que no han estat de l'MLP, hi ha una varietat molt gran on trobem fundacions, entitats i cursos de monitors, monitores, directores i directores de lleure.

Resum

Fins aquí les dades obtingudes de les bases de dades internes de l'Escola el Sol, dades que ens permeten concloure que:

1. Les bases de dades de l'Escola registren que a l'any 2004 es van començar a realitzar formacions sobre educació emocional, o temes molt propers com intel·ligència emocional o gestió emocional.
2. Des de l'any 2004 fins l'any 2016 s'han fet un total de 58 formacions amb 898 persones beneficiades (cal recordar, però, que hi han formacions en les que no es va registrar en nombre d'alumnes, per tant, aquesta dada és mes alta, superant els 900 alumnes).
3. L'any que més formacions s'han fet ha estat l'any 2015, amb un total de 15 i 233 beneficiaris.
4. Des de l'any 2004 es registra un augment progressiu en la realització de formacions, amb un salt quantitatiu a partir de l'any 2011. A partir d'aquell any es va passar de fer 1 o 2 formacions (l'any en que es feien) a fer-se un mínim de 7 cada any. L'excepció és l'any 2014, que va registrar 5 formacions. A l'any següent, però, es va registrar el rècord de formacions, amb 15.
5. La davallada del 2014 s'explica per la incertesa en l'oferta de l'Escola, afectant a matèries d'innovació pedagògica, com era l'educació emocional, deguda a dos factors: el debat intern sobre els continguts bàsics que havien de tenir els programes del Pla de formació de l'MLP, que s'havia iniciat al 2010 i es va tancar al 2014, i l'entrada de la nova normativa al 2015, que va implicar una reestructuració dels continguts dels cursos.
6. El format que més s'ha utilitzat ha estat la càpsula, utilitzada 39 vegades, i el següent format han estat les sessions de 4 hores en cursos de monitors i monitores, amb un total de 14.
7. Els principals alumnes han vingut d'entitats de l'MLP, especialment a partir de l'any

2012. Fins aquell any, la procedència majoritària dels i les alumnes era externa a l'MLP. El motiu és la progressiva implementació dels programes destinats a membres d'aquestes entitats, que va començar tímidament a l'any 2010.

8. Els espais en els que s'han realitzat mes formacions han estat les trobades de sector dels esplais d'Esplac, seguides dels cursos Marta Mata (on la majoria de l'alumnat pertany als esplais), els esplais, els caus i altres. Per tant, els esplais han estat el principal espai i client d'aquestes formacions.

Amb aquestes conclusions observem que el programa que estem presentant en aquest treball dona continuïtat a l'oferta ascendent de l'Escola en la matèria d'educació emocional i, per altre banda, consolida aquesta oferta dins de l'àmbit de les entitats de l'MLP, doncs el programa s'ha dut a terme, precisament, en els cursos de monitors i monitores del programa Marta Mata.

2.1.2 L'opinió del claustre sobre el treball en educació emocional a l'Escola el Sol

A banda de les dades registrades a les bases de dades de l'Escola, hem volgut saber quina percepció tenia el claustre sobre la temàtica de l'educació emocional i, també, quin grau de satisfacció havia sobre l'oferta i treball que s'està desenvolupant des de l'Escola. Per fer-ho, vam dissenyar i passar uns qüestionaris dels que presentem els resultats en aquest apartat³.

Amb el qüestionari vam voler observar:

1. El grau de necessitat que te el professorat per formar-se en educació emocional
2. La percepció que tenen sobre la formació que reben de l'Escola sobre educació emocional
3. La conveniència de formar a l'alumnat sobre aquesta matèria
4. La percepció que tenen sobre la formació que reben els alumnes des de l'Escola sobre aquesta temàtica.

D'aquesta manera, volíem observar les mirades del professorat des de l'òptica de l'educació emocional en relació a:

- Ells i elles mateixos
- Els i les alumnes
- L'Escola el Sol

³ El qüestionari es pot consultar als annexos d'aquest treball, punt 5.1.

Procés de disseny del qüestionari

El disseny inicial del qüestionari va ser consultat amb el Catedràtic d'Història de l'Educació per l'UB Jaume Trilla i l'antropòloga doctoranda per la universitat de Lleida Nadia Hakim. Les seves aportacions apuntaven en dos direccions:

1. Tractant-se d'un qüestionari prospectiu (per tenir una idea general sobre l'opinió del claustre) i per facilitar l'anàlisi posterior, les preguntes havien de ser tancades i, si havien obertes, que fossin poques.
2. En la proposta inicial del qüestionari havia una pregunta que indagava la conveniència o no de distingir entre el públic general i el públic associat a l'hora de dissenyar el programa. Aquesta pregunta obria el camp de reflexió per entrar en un camp més ampli sobre els perfils dels monitors i monitores i quines diferències poden haver entre els que venen de les associacions federades a l'MLP i els que no. Vam valorar suprimir aquesta pregunta i centrar el qüestionari exclusivament en l'educació emocional. Les diferències de perfils dona per un altre treball.

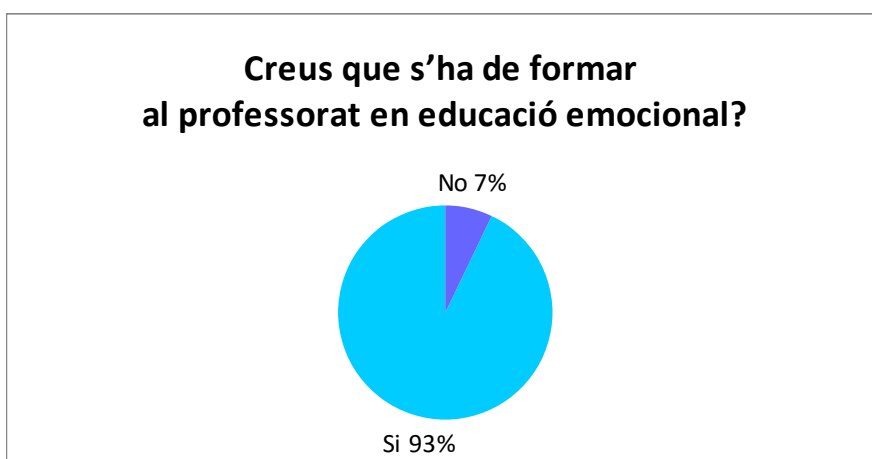
El buidat el vam realitzar a mà utilitzant una plantilla d'Excel, incloent en aquesta tant les respostes a les preguntes tancades com a les obertes. L'anàlisi de la part qualitativa (a les preguntes obertes) el vam fer també manualment, sense ajuda de cap programa d'anàlisi qualitatiu, com el atlas.ti, llegint una per una les respostes i agrupant les respostes per afinitat. Som conscients que aquesta manera de procedir té les seves mancances, però no hem disposat de més recursos, ni cognitius (coneixements per manejar programes d'anàlisi qualitatiu) ni temporals. També cal anotar que algunes respostes no van contemplar l'opció "no ho sé/ no tinc opinió" que, potser, per alguns i algunes formadores hagués estat la més adequada.

No obstant aquestes errades considerem que la informació que ens han aportat els qüestionaris és útil per al treball sobre educació emocional que estem realitzant i que, de fet, a partir d'aquestes errades podrem seguir millorant.

Finalment, el qüestionari es va passar a un total de 80 professors i professores del claustre de l'Escola i el van respondre 42. És bastant significatiu que més de la meitat del professorat respongués doncs, malauradament, la participació més enllà de la docència acostuma a ser baixa.

S'ha de formar al professorat en educació emocional? I per què?

La primera pregunta del qüestionari va ser si creien, els i les professores, que s'han de formar en educació emocional. El següent gràfic mostra les respostes donades.



Tal i com es veu, una gran majoria opinava que sí s'ha de formar al professorat en educació emocional. En concret, del total de les 42 respostes donades, 39 formadors i formadores es mostren favorables i només 3 en contra.

També se'ls demanava que justificuessin les seves respostes i aquestes van girar entorn a tres grans grups amb tendències específiques:

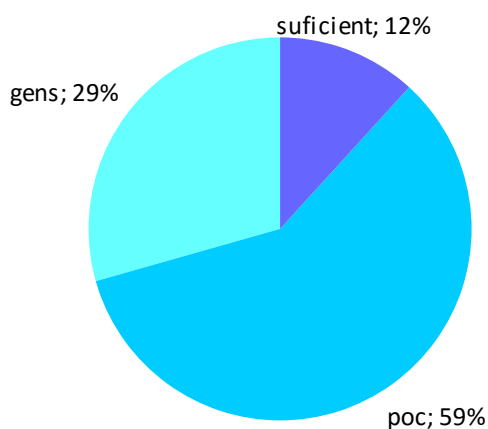
1. Respostes que justificaven que formar-se en educació emocional era important per créixer com a persona i, d'aquesta manera, incidir de manera indirecta en la seva docència. Aquest grup de preguntes l'hem anomenat "Creixement personal".
2. Un segon grup de respostes apuntaven específicament a la dimensió educativa, encara que havia dos perfils: el primer que apuntava a l'educació com a fet integral i transversal, que ha d'abastar totes les dimensions de la vida de les persones i els grups i, per tant, ha de incloure la vessant emocional, i el segon que apuntava a les capacitats i habilitats educatives dels formadores i formadores per resoldre conflictes, tenir capacitat empàtica, transmetre coneixement de manera eficient, saber acompanyar els processos del grup i les persones, etc. Aquest grup l'hem anomenat "Educació i competències".
3. Un últim grup de respostes apuntaven a la idoneïtat de formar-se en educació emocional per raons de caire cultural i social, fent referència a la mancança sobre aquesta dimensió de la persona i la vida social que hi ha actualment a Occident. Aquest grup l'hem anomenat "Cultura i societat".

Els arguments de les tres respostes que van contestar negativament apuntaven que no s'havia de fer una excepció amb l'educació emocional i s'havia de tractar al mateix nivell que altres àrees de l'educació, com la racional, la física, l'estètica... Per tant, no eren respostes que rebutgessin els continguts sinó la manera d'enfocar-los, donant-lis exclusivitat.

L'Escola està formant al professorat?

Amb la següent pregunta volíem saber la percepció que tenen els formadors i formadores sobre la formació que reben de l'Escola en aquesta temàtica, tenint en compte que per la gran majoria era important formar-se en educació emocional.

L'Escola t'està formant en aquesta matèria?

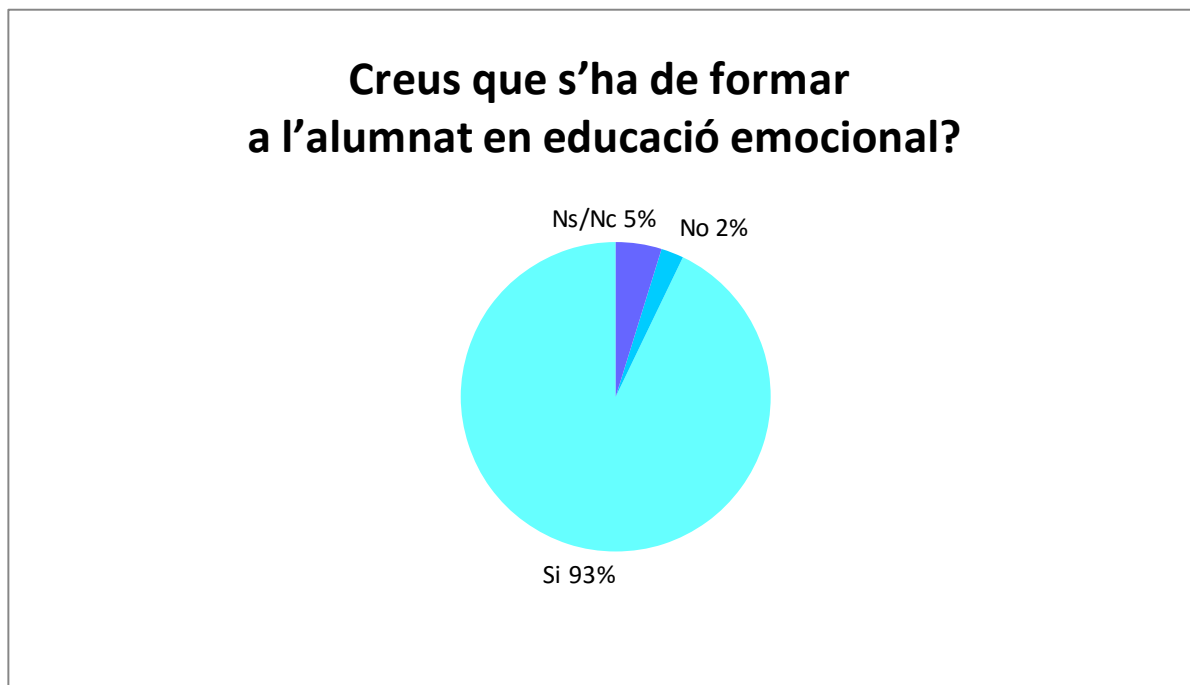


Les dades mostren que els formadors i formadores consultades valoren insuficient la formació rebuda per part de l'Escola en aquesta matèria. Concretament, 38 respostes, un 88%, van manifestar que la formació rebuda era poca o nul·la, i només 4 respostes, un 12%, indicaven que era suficient. A les respostes també es contemplaven les categories "bastant" i "molt", però cap de les dues va ser escollida.

No obstant, caldria preguntar-se si creuen que l'Escola els ha de formar en aquesta matèria. Com que no disposem d'aquesta informació, només ens quedem amb la dada que la formació que dona l'Escola al professorat en educació emocional és, majoritàriament, insuficient, segons els propis formadors i formadores. Aquestes dades ens obren la porta a una possible oferta formativa pels professors i professores del claustre, prèviament haver comprovat que ells i elles valoren adequat rebre aquesta formació per part de l'Escola.

S'ha de formar a l'alumnat en educació emocional? I per què?

La tercera pregunta anava enfocada a la formació de l'alumnat en educació emocional, segons els formadors i formadores. El següent gràfic mostra que la major part del professorat valora que s'ha de formar a l'alumnat en educació emocional, al igual que valoraven que ells i elles també s'havien de formar. Per tant, el professorat és partidari de que formadors, formadores i alumnes siguin formats en aquesta matèria.



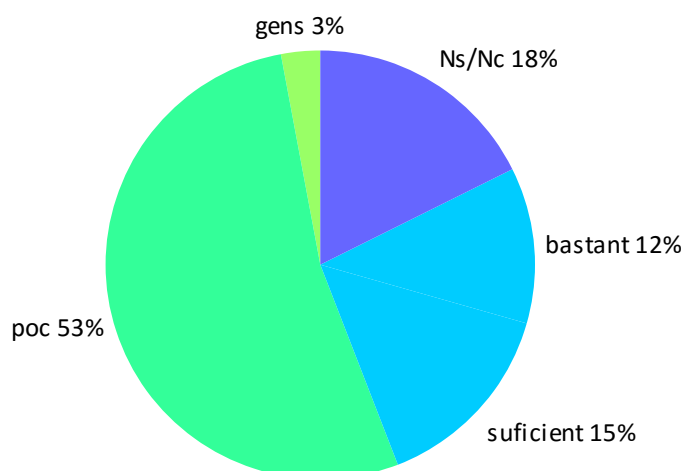
Quan se'ls va preguntar el per què, vam tornar a trobar arguments en les tres categories abans apuntades

1. **Creixement personal:** s'ha d'enfortir el creixement de la persona de tal manera que, indirectament, es millora la qualitat educativa del monitor i monitora.
2. **Educació i competències:** l'educació ha de ser integral i, per tant, ha d'abastar també la dimensió emocional del monitor i la monitora. En aquest sentit, l'educació en el lleure, per la seva proximitat, flexibilitat i caràcter lúdic, té certs avantatges respecte l'educació formal per educar les emocions. Per altre banda, les i els monitors han de tenir eines i ser competents per treballar totes les dimensions de la persona, i específicament l'emocional.
3. **Cultural i social:** actualment hi ha una mancança en la formació d'aquesta dimensió i s'ha de compensar fent formació específica.

L'escola els i les està formant?

Per últim, se'ls va demanar si creien que els i les alumnes estaven sent formats i formades en educació emocional. Tal com indica el gràfic, per a més de la meitat, un 56%, no se'ls estava formant de manera suficient

L'Escola els/les està formant en aquesta matèria?



No obstant, un 27% (9 respostes) afirmaven que la formació que se'ls estava donant era suficient, de les quals 5 respostes (un 15%) afirmaven que era suficient i 4 respostes, un 12%, que era bastant.

Cal indicar que 6 persones van respondre que no sabien contestar a aquesta pregunta. Aquestes respostes les han donat formadors i formadores que han entrat recentment a l'Escola. És bastant indicatiu, però, que no sàpiguen si s'està formant o no a l'alumnat i ens mostra que la presència i força de la formació en educació emocional a l'Escola és encara feble.

A diferència del que observàvem sobre la percepció dels i les formadores sobre la formació que rebien de l'Escola, que per a un 88% era insuficient, la percepció que tenen de la formació que reben els i les alumnes és millor, malgrat continua sent insuficient per a més de la meitat.

Resum

Amb aquestes dades, observem que per al professorat

1. S'ha de formar al mateix professorat i a l'alumnat en educació emocional per motius de creixement personal, educatius i socio-culturals
2. L'Escola no està satisfent aquesta necessitat de formació, insatisfacció mes accentuada entre el professorat (la formació que reben aquests) que entre l'alumnat, malgrat en totes dues hi ha manca.

Per tant, ens queda clar que pel claustre és adequat i necessari fer formació en educació emocional.

2.2 Disseny dels continguts

Hem vist que, per una banda, hi ha tot un treball fet sobre educació emocional a l'Escola que va començar a l'any 2004 i que en els últims 5 anys ha anat en augment i que, per altra banda, la gran majoria dels formadors i formadores que van respondre el qüestionari es mostraven favorables a seguir treballant aquesta temàtica, tant amb els i les alumnes, com amb ells i elles mateixes. Per tant, vam valorar, amb aquesta informació, que era pertinent anar més enllà del treball que s'havia fet. La fórmula que vam trobar més adequada va ser la d'aprofitar el centre d'interès que s'utilitza en els cursos de monitors i monitores intensius d'estiu i dedicar-lo, aquest any, a l'educació emocional. Abans d'explicar com va ser aquest procés, aclarirem què són els cursos d'estiu.

Els cursos de monitors i monitores intensius d'estiu en règim residencial.

Com ja hem vist a l'apartat 2.1.1, l'Escola el Sol te diferents ofertes formatives, amb diferents formats, la principal d'elles, els cursos de monitors i monitores i directors i directores de lleure. De fet, aquests cursos són la raó principal d'existència. El format d'aquests cursos pot ser, o bé de matins (només es fan sessions pel matí de dilluns a divendres), o bé de tardes (només es fan sessions per la tarda de dilluns a divendres), o bé intensius (tot el dia, de dilluns a divendres, o tota la setmana, incloent dissabte i diumenge). Però, dins dels intensius, hi ha un tipus específic que són els cursos d'estiu del programa Marta Mata.

Aquests cursos tenen les següents particularitats que els diferencien de la resta d'oferta de l'Escola:

1. Formen part del Pla de Formació de l'MLP, concretament del programa Marta Mata i, per tant, només estan oberts als i les membres de les entitats de base d'aquest moviment.
2. Es fan durant el mes d'agost en règim residencial, en una casa de colònies, durant 13 dies.
3. Tenen assignats un equip permanent de formadors i formadores que conviuen juntament amb els i les alumnes durant els dies que dura el curs.
4. El fet de que només participin persones pertanyents a entitats de base del moviment, i que ho facin en règim residencial durant quasi dues setmanes, facilita la creació d'una atmosfera de complicitat, proximitat i germanor que afavoreix l'aprofundiment de temes educatius, polítics i personals.
5. Malgrat els continguts bàsics són comuns a qualsevol curs de monitores i monitors, hi ha altres continguts específics encaminats a enfortir la militància dins de les entitats de base i de l'MLP.
6. Una de les especificitats pedagògiques d'aquests cursos, que no hi ha en la resta de cursos, és el treball amb un centre d'interès o, millor dit, un eix temàtic. Aquest element pedagògic ha estat clau per a la implementació del programa d'educació emocional.

Aquest format es va començar a implantar a l'any 2014, any en el que, com hem indicat en diferents parts dels apartats anteriors, es va tancar el debat pedagògic del Pla de Formació de l'MLP. Indiquem aquest fet perquè aquest tancament va ajudar a consolidar els continguts del Pla i facilitar la dinamització per a la seva transmissió. Una de les fórmules per les quals es va optar va ser la dels cursos d'estiu, dins del programa Marta Mata.

Aquest ha estat el tercer any en el que s'han fet aquests cursos, que han estat 3:

- Curs de Viladrau 1: realitzat durant la primera quinzena d'agost a la casa de colònies de Mas Pujolar, al Montseny,
- Curs de Viladrau 2: realitzat durant la segona quinzena d'agost novament a Mas Pujolar,
- Curs de Saifores: realitzat durant la segona quinzena d'agost a la Casa de Colònies Cal Mata, a Saifores.

Els cursos intensius d'estiu es comencen a preparar a principis d'any, cap al mes de febrer. Primer es seleccionen als formadors i formadores que faran part de l'equip estable. La selecció es fa mitjançant una convocatòria oberta i posterior tria per part d'una comissió interna de l'Escola i, com es evident, un dels criteris és que les i els formadors estiguin al claustre i tinguin un vincle proper amb les entitats de base.

Un cop seleccionats, es realitzen reunions preparatòries. Aquest any es van fer un total de 4 reunions: una al març, una a l'abril, una al maig i una darrera reunió al mes de juliol. Durant aquestes reunions es parla de temes logístics i de temes pedagògics, i un d'aquests temes és el centre d'interès.

Què és el centre d'interès i per què es va escollir la temàtica de l'educació emocional

El centre d'interès treballa algun dels eixos transversals de l'Escola. Actualment, aquests eixos són gènere, salut, medi ambient i participació, però hi ha 3 temàtiques que estan en procés de ser incorporades com a eixos transversals, i una d'aquestes és l'educació emocional.

El centre d'interès serveix per comprovar l'encaix d'aquestes noves temàtiques entre l'alumnat, encara que també té una altra funció; dinamitzar les estones lliures i així fer una aposta educativa més potent i que va més enllà de les sessions. No obstant, cal saber treballar bé el centre d'interès per a no sobrecarregar a l'alumnat i als formadors i formadores, per això s'ha de treballar de manera lúdica, atractiva i útil. Aquesta consigna ha estat molt present durant l'elaboració dels continguts del programa d'educació emocional.

Els motius principals pels quals hem escollit l'educació emocional han estat, per una banda, els resultats presentats anteriorment sobre la rellevància que està agafant l'educació emocional en l'oferta formativa de l'Escola i el pes que té per a les i els formadors, i per altre, per que a Esplac també s'està treballant de manera intensiva amb aquest tema. Recordem que, com vam veure a l'anterior apartat, el principal beneficiari de les formacions en educació emocional eren els esplais, i aquests pertanyen tots a Esplac.

Concretament, a l'any 2015, Esplac va dedicar la seva Escola de Formació⁴ a l'educació emocional, amb un record de participació i, fruit d'aquella trobada formativa es va constituir un grup de treball dedicat a aquesta temàtica i que actualment és el que més alta participació i propostes de treball té a l'entitat.

⁴ L'Escola de formació és una trobada de cap de setmana que es fa un cop a l'any i en la que participen els esplais de la federació amb l'objectiu de formar-se sobre alguna temàtica concreta. A l'any 2015 es va dedicar a l'educació emocional.

La temàtica va ser acordada en la segona reunió, la del mes d'abril, i es van realitzar les següents observacions:

- Treballar l'educació emocional és pertinent tant pel creixement personal com pel treball en grups. Moltes situacions que es donen durant aquests cursos són de caire emocional i es manifesten en el grup a partir de situacions personals concretes. Per tant, aquest centre d'interès hauria de ser un reforç per millorar la convivència i l'aprenentatge. L'autoconeixement i el grup són dos dels pilars del treball.
- De vegades, hi ha la tendència, quan es treballen les emocions, d'enfocar el treball des dels problemes. Cal també posar-li una mirada positiva i més lleugera. En aquest sentit, recordar que no estem fent teràpia, sinó que estem educat, el que no vol dir que no puguem afrontar problemes i conflictes per trobar vies de solució, però distingir-lo de la teràpia (no obstant, queda pendent definir què és teràpia i què és educació ja que sovint els límits són confusos, encara més quan es treballen temes que afecten directament a la persona)
- S'apunten algunes idees d'activitats que treballin la vessant individual i grupal, que van ser recollides en la proposta final del programa.
- Vetllar per no sobrecarregar el curs amb més activitats del centre d'interès.
- Es crea un grup de treball per coordinar el centre d'interès.

El grup de treball i els continguts del programa

Amb l'objectiu d'agilitzar i coordinar el centre d'interès, es va constituir un petit grup de treball amb dos formadores i un formador dels equips estables. Aquest grup de treball va recollir les observacions de les reunions preparatòries i va dissenyar els continguts del programa que presentem a continuació. La manera de treballar del grup va ser, una part presencial, amb dues reunions, i l'altra part a distància, utilitzant editors de text on-line i l'ús dels mòbils.

La proposta de continguts va ser estàndard per a tots els cursos però amb la consigna de que cada equip de formadors i formadores estables se'l fes seu. Quan presentem els resultats a l'apartat 3, només presentarem els del curs de Viladrau 2, on va participar el coordinador del programa i autor d'aquest treball.

Com vam veure al marc teòric, el principal objectiu de l'educació emocional és desenvolupar competències emocionals que millorin el benestar de la persona i de la comunitat. Aquestes competències les vam classificar en 5 tipus:

1. *consciència emocional*: capacitat per prendre consciència de les pròpies emocions i de les dels demés
2. *regulació emocional*: capacitat per gestionar i expressar de manera apropiada al context i a les finalitats que tenim les emocions que estem vivint i de les quals agafem consciència.
3. *autonomia emocional*: capacitat per generar distància de les reaccions emocionals pròpies i alienes, guanyant en consciència i capacitat de resposta.
4. *intel·ligència interpersonal*: habilitat per establir relacions beneficioses per a un mateix i els i les altres.
5. *habilitats de vida i benestar*: habilitats per crear i mantenir hàbits saludables que

repercuteixin en el nostre benestar i en el de la comunitat.

De l'atenció a aquestes 5 competències se'n deriven els objectius específics que han estat:

1. Desenvolupar la capacitat d'autobservació.
2. Desenvolupar la capacitat d'expressió i regulació de les emocions.
3. Agafar distància de les pròpies reaccions emocionals i de les que arriben de l'entorn.
4. Adquirir hàbits que beneficiïn a la persona i repercuteixin positivament en el grup.

Totes les activitats dissenyades i implementades s'han dirigit a cultivar algun, o varis, d'aquests objectius que, a la vegada, apunten al desenvolupament de les competències indicades.

Per altre banda, i com hem senyalat en diferents parts, hem diferenciat dues dimensions de les emocions; la dimensió personal i la col·lectiva o grupal. La diferència entre una i altre dimensió és molt fina i cal aclarir-la.

Som conscients que el grup necessita d'individus i els individus necessiten de grups. Per això, totes les activitats tenen les dues dimensions implícites, la personal i la grupal. No obstant, les activitats de la dimensió personal no necessàriament s'han de compartir amb el grup, ni tampoc repercutir directament en ell, mentre que les activitats grupals sí que, necessàriament, es comparteixen amb el grup i els seus efectes són directes. Per tant, la diferència principal està en l'impacte: les activitats personals han afectat de manera directa a la persona e indirecta al grup i les de la dimensió grupal, han afectat de manera directa tant a la persona com al grup.

Per últim, un tercer element a l'hora de dissenyar les activitats ha estat la seva duració, de manera que hi ha activitats transversals, que duren tot el que dura el curs, i altres de caràcter puntual, que només es fan un cop.

Resumint, són tres els criteris que hem utilitzat per dissenyar les activitats:

- objectius i competències que treballen
- impacte sobre la persona el grup, diferenciant entre personal i grupal
- durada de l'activitat, diferenciant entre puntuals i transversals

Amb tota aquesta informació, presentem les activitats⁵ que s'han dut a terme, amb major o menor èxit, com després veurem a l'apartat d'avaluació, i també quina ha estat la proposta de repartició en el temps.

5 Per motius d'espai, les activitats estan explicades amb detall als annexes, punt 5.2.

	<i>Transversal</i>	<i>Objectius i competències a treballar</i>	<i>Puntual</i>	<i>Objectius i competències a treballar</i>
<i>Dimensió personal</i>	La llibreta	Obj. 1 i 2 Comp. 1 i 2	Queixa (repte 4)	Obj. 1 i 2 Comp. 1 i 2
	La digestió	Obj 1, 2 i 3 Comp. 1, 3 i 5	Agraïment (repte 5)	Obj 2 i 4 Comp. 2, 4 i 5
	Meditació	Obj 1, 3 i 4 Comp. 1, 3 i 5	Recordant moments agradables (repte 6)	Obj. 1 i 4 Comp. 1 i 5.
	El mapa emocional (repte 1)	Obj. 2 i 3 Comp. 2, 3		
	Troba el teu espai (repte 2)	Obj 1, 3 i 4. Comp. 1, 3 i 5		
	Troba el teu aliat (repte 3)	Obj 1, 3 i 4 Comp. 1, 3 i 5		
<i>Dimensió grupal</i>	Observa i cuida d'un company o companya	Obj. 1 i 2 Comp. 1 i 4	Sessió d'educació emocional	Obj 1 Comp. 1
	Exercicis risoterapia	Obj. 2 i 4 Comp. 2, 4 i 5	Cinefòrum	Obj 1 i 2 Comp. 1, 2 i 4
	Frases engrescadores	Obj. 4 Comp. 4 i 5	Nit de contes i bones històries	Obj. 2 i 4 Com. 2, 4 i 5
	Hores de silenci	Obj 2 i 4 Com. 3 i 5		
	Les colles	Obj. 2 Comp. 2 i 4.		

CALENDARI PREVIST ACTIVITATS

Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19	Dissabte 20	Diumenge 21
	<p>Frase engrescadora</p> <p>Meditació</p> <p>Repte 1: El mapa emocional</p> <p>Presentació activitat Observa i cuida d'un company</p>	<p>Meditació</p> <p>Frase engrescadora</p> <p>Repte 2: troba el teu espai</p> <p>Assemblea emocional</p>	<p>Meditació</p> <p>Frase engrescadora</p> <p>Repte 3: Troba el teu aliat</p> <p>Sessió educació emocional</p> <p>Colles</p>	<p>Meditació</p> <p>Frase engrescadora</p> <p>Sessió de pedagogia amb meditació llarga.</p>	<p>Meditació</p> <p>Frase engrescadora</p> <p>Teatre</p> <p>Sessió de tutoria.</p>	<p>Meditació</p> <p>Frase engrescadora</p> <p>Exercicis de risoterapia</p> <p>Nit de contes dins la sessió de jocs.</p>
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24 (Exc)	Dijous 25 (Exc)	Divendres 26	Dissabte 27	
<p>Meditació</p> <p>Frase engrescadora</p> <p>Repte 5: Agraïment</p> <p>Colles</p>	<p>Meditació</p> <p>Frase engrescadora</p> <p>5: Colles 2</p>	<p>Meditació</p> <p>Frase engrescadora</p> <p>Repte 4: La queixa</p> <p>Colles</p> <p>Nit de contes i bones històries</p>	<p>Meditació</p> <p>Frase engrescadora</p> <p>Treball de respiració</p> <p>Cinefòrum; El circ de les papallones</p>	<p>Meditació</p> <p>Frase engrescadora</p> <p>Treball de respiració</p> <p>Repte6: Recordant moments agradables</p> <p>Colles 3</p>	<p>Meditació</p> <p>Frase engrescadora</p> <p>Repte 7: lliure</p>	

3. Avaluació

Arribem a l'últim apartat d'aquest treball on presentem les avaluacions fetes pels alumnes i les valoracions que fem des de l'equip de formadors i formadores, proposant línies de treball dins l'Escola Lliure el Sol.

Per fer les avaluacions hem utilitzat dos fonts; la primera, i principal, han estat els qüestionaris dissenyats específicament per avaluar el programa⁶. Els resultats dels qüestionaris els hem complementat amb la segona font, l'observació directa per part dels i les formadores.

Hem avaluat dos aspectes que ens han permès treballar tant la dimensió personal com grupal; el primer, les eines que hem fet servir i el segon les competències que hem treballat. Sobre les eines hem de dir que algunes al final no s'han fet servir i d'altres s'han creat durant l'execució del programa. També hem de senyalar que als qüestionaris no estan recollides totes les eines que hem fet servir; algunes perquè es van improvisar, tal i com acabem de comentar, i d'altres perquè es van programar un cop estava dissenyat i tancat el qüestionari, sense poder modificar-ho. Totes aquests circumstàncies ens fan conscients de que l'avaluació que a continuació oferim és aproximativa i reconeixem mancances que esperem poder corregir en properes edicions del programa.

Per altre banda, només oferim amb detall els resultats del curs fet a Viladrau 2, durant la segona quinzena. El motiu ha estat perquè no ens han arribat els qüestionaris dels altres dos cursos. En el cas de Viladrau 1 perquè no es van passar a l'alumnat per manca de temps i en el curs de Saifores perquè en el moment de tancar aquest treball encara no ens havien arribat.

3.1 Resultats del programa d'educació emocional a Viladrau 2

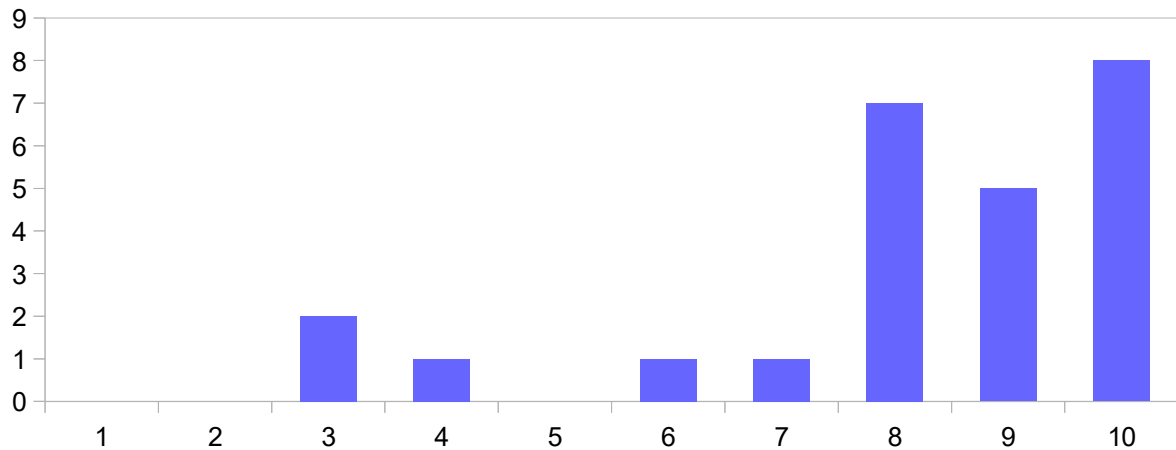
3.1.1 Les eines del programa

Com ja hem dit, de les eines que hem utilitzat durant el programa, algunes van ser dissenyades i previstes durant la fase de disseny i d'altres han estat proposades i implementades durant el desenvolupament del mateix. Per altre banda, algunes eines proposades durant la fase de disseny finalment no es van utilitzar.

Començarem avaluant aquelles que teníem programades i hem utilitzat i després de les eines que hem improvisat durant el curs.

⁶ Trobareu el model de qüestionari als annexes, punt 5.3.

La Llibreta

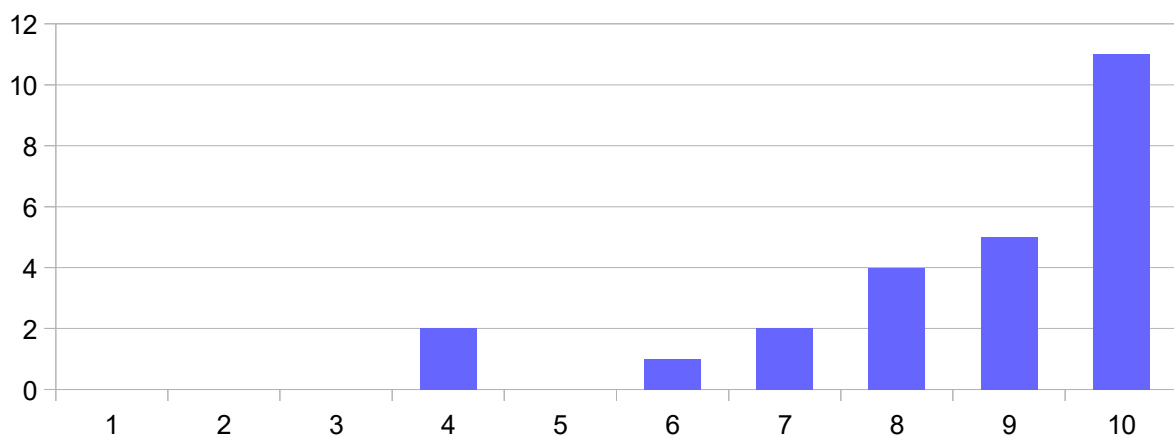


Els i les alumnes van dissenyar-se unes llibretes el primer dia de curs, a la sessió de tutoria (alguns alumnes i alumnes ja les portaven de casa amb els dissenys fets), per poder anar escrivint els aprenentatges i reflexions que adquirien respecte a si mateixos i mateixes. Amb aquesta eina volíem treballar el desenvolupament de la capacitat d'auto-observació i d'expressió i regulació de les emocions, treballant així les competències de consciència i regulació emocional.

Segons les dades dels qüestionaris, aquesta eina ha estat la segona millor valorada, amb un 8,16 de nota mitjana.

En general, els i les alumnes han fet servir bastant aquesta eina, sobretot durant les estones de "La Digestió". De fet, aquestes dues eines, "La llibreta" i "La Digestió", s'han complementat molt be tal com comentava una alumna: "La llibreta i la digestió em van encantar per tal de poder estar amb mi mateixa." Un altre alumne comentava que "M'ha sigut super útil utilitzar la llibreta i crec que és una eina molt útil que utilitzaré al meu dia a dia."

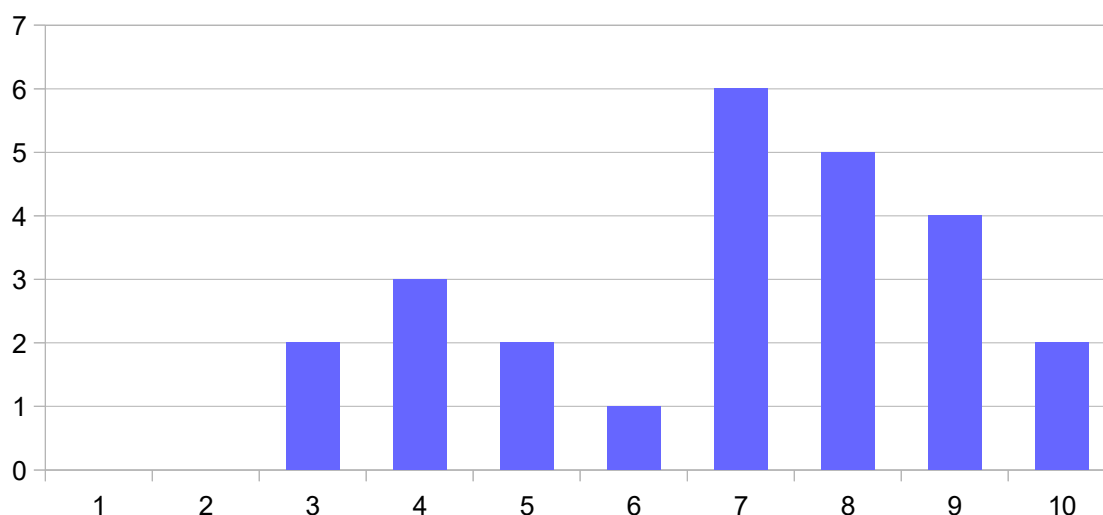
La Digestió



“La Digestió” consistia en, al finalitzar cada sessió, deixar entre 10 i 15 minuts per a que cada alumne pogués estar amb si mateix processant els aprenentatges adquirits durant la sessió i, en general, del desenvolupament del curs. Durant aquesta estona l'alumne podia escriure en “La Llibreta” o, senzillament, tancar els ulls i descansar una estona. L'única condició era que estigués recollit o recollida amb si mateixa. L'objectiu era agafar consciència de les pròpies emocions i agafar distància d'aquestes.

És l'activitat que ha rebut la puntuació mitjana més alta en els qüestionaris, amb un 8,6. De fet, els i les alumnes, a mesura que avançava el curs van demanar ampliar les estones de “Digestió” i, en alguna sessió que no es va poder fer per manca de temps, van reclamar fer-la. Tal i com indicava una alumna, “La Digestió es va complir molt al principi però cap al final menys, i era un espai que m'agradava molt.” Una altre alumna comentava que “m'han agradat molt els petits espais de reflexió tot i que m'han faltat mes.”

Els reptes



Els reptes eren petites proves que es proposaven als alumnes, a títol individual, cada dos o tres dies. S'han fet un total de 8 reptes, 6 dels previstos (es a dir, tots menys el repte de “Recordant moments agradables”) i dos que es van improvisar durant el curs. Els dos reptes improvisats convidaven a que l'alumne reflexionés sobre les següents afirmacions. La primera deia : “El món està en guerra: i tu? Què vols? Guerra o Pau?” i la segona “El canvi que vols en el món comença dins teu.”

Pels comentaris que vam rebre, el repte sobre la guerra i la pau va ser bastant impactant i alguns alumnes es van qüestionar moltes de les seves actituds, sobretot quan es produïen debats en la classe, moment en el que algunes persones intentaven convèncer a l'altre de la seva veritat i es generaven tensions.

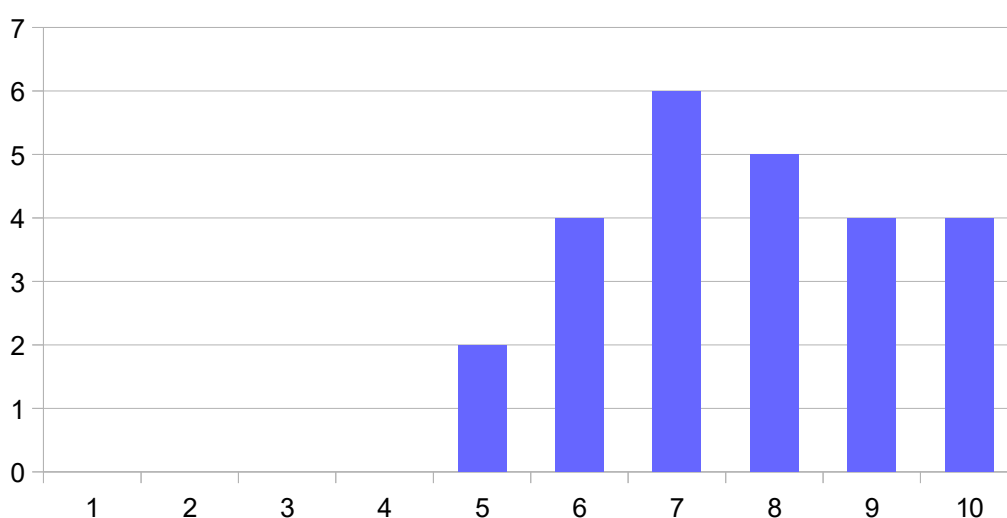
També van funcionar prou bé els reptes de “trobar el teu espai”, “la Queixa” (que es va aprofitar per fer-ho a l'ascensió al pic del Matagalls) i “l'Agraïment”. Algunes alumnes van prendre consciència de la quantitat de queixes que fan al llarg del dia, i el desgast que les comporta,

així com la força que te l'actitud d'agraïment davant les coses que cadascú i cadascuna va vivint. Els reptes del “mapa” i “troba el teu aliat” van ser els més fluixos.

A mes dels reptes generals a tot el grup, encara que de caràcter personal, també vam afegir reptes personalitzats a alguns alumnes i alumnes. El disseny i proposta d'aquests anava en funció de l'evolució que observàvem durant el curs.

En general, el reptes han funcionat prou be i han estat un complement adient a les formacions, tal i com indicava una alumna quan deia “Superguay que es complementin les formacions amb reptes personals”, però també és cert que per a algunes alumnes ha estat difícil poder seguir-los: “Els reptes eren interessants però n'hi ha alguns que o bé no vaig tenir temps o bé em va fer mandra fer-los.”

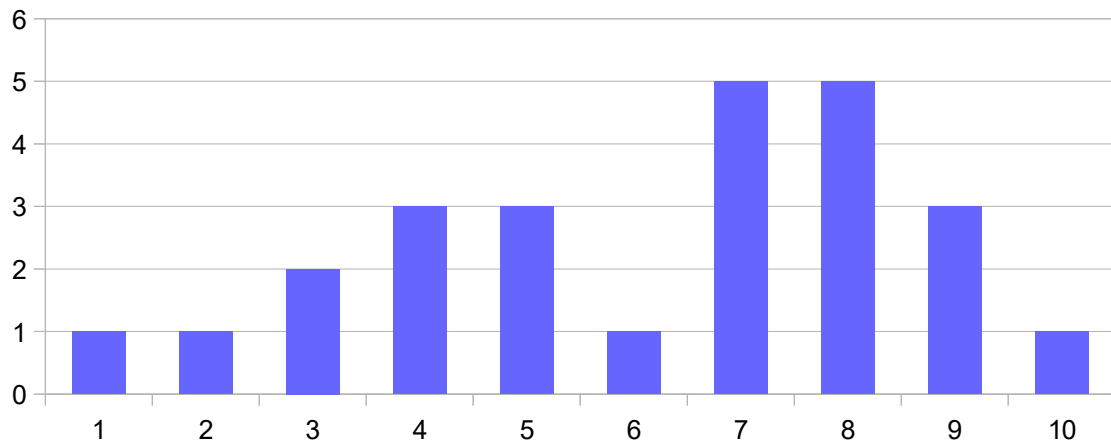
Frases engrescadores



La tercera activitat més ben valorada als qüestionaris va ser la de les “Frases engrescadores”. Amb aquestes volíem desenvolupar la capacitat d'expressió i regulació de les emocions i facilitar l'adquisició d'hàbits que beneficiessin a la persona i repercutissin positivament en el grup. Es posaven cada matí a l'espai de reflexió, espai on a més de les frases havia un mural perquè els i les alumnes escrivissin les seves reflexions i també els calaixos on els i les alumnes trobaven els seus reptes.

Els i les alumnes han puntuat amb un 7,7 de nota mitjana aquesta eina. Una alumna comentava que “Les frases em feien somriure” i una altre “algunes frases em van remoure molt i les tenia present durant el dia”.

Observa i cuida d'un company/a



Per últim, de les activitats que vam fer i es van recollir al qüestionari, trobem la de “Observar i cuidar a un company o companya”. El primer dia, a la nit, es van fer aleatòriament i en secret les parelles que havien de durar tot el curs. La nota mitjana que li ha posat el grup és de 6,1. Tal i com comentava un alumne, “La dinàmica de cuidar al company/a és molt guai però no ha funcionat gaire”.

Desconeixem el motiu pel qual no ha funcionat de manera fluida encara que sospitem que la vida en grup, que ha estat molt intensa, a més de la sobrecàrrega de feina que portaven els i les alumnes, amb les formacions i els serveis a la casa, no ha facilitat moments per poder cuidar i observar al company o companya assignada.

3.1.2 Altres eines que no han estat reflectides al qüestionari

A continuació parlarem d'altres eines que no s'han valorat al qüestionari, be perquè es van improvisar durant el curs, o be perquè van ser dissenyades un cop s'havia elaborat i tancat el qüestionari.

Dejú de 24 hores

La primera, i més impactant, va ser el dia de dejú que es va fer a mitjans de curs. Era una activitat opcional que van decidir fer-la 17 dels 25 alumnes. Durant 24 hores (de sopar a sopar) no vam menjar res, només estava permès beure aigua.

L'objectiu d'aquesta activitat era triple: per una banda, intensificar la observació de les reaccions emocionals, reforçant la competència de la consciència emocional, per altra, treballar la regulació i expressió de les emocions que es produïen en l'estat de dejú (tenint en compte que la vida normal del curs continuava) i, per últim, adquirir hàbits saludables per a la vida, defensant que el dejú és una eina de neteja corporal i psíquica (Bizkarra, 2010). Els alumnes van comentar que “El Dejú ha estat un repte que vull transportar al meu dia a dia” o “El dejú, un 10: ha estat un bon repte per la ment”.

Una de les reflexions més boniques va sorgir a l'hora de sopar, que era l'hora acordada per trencar el dejú, quan un alumne va comentar que el dejú i el menjar que tenia davant seu el feien prendre consciència del privilegi que sentia de poder menjar cada dia i s'acordava de la quantitat de persones que no tenen aquesta possibilitat.

També vam observar com 3 alumnes van patir petites crisis personals durant el dia del dejú o al dia següent i van explicar que el fet de no menjar els intensificava l'activitat mental i els feia més sensibles a les pròpies emocions. Aquests dos fets els van portar a reflexionar més profundament sobre problemes que tenien en el seu entorn familiar i, el més sorprenent, a veure amb més claredat les solucions. En aquest sentit, les petites crisis que van patir els van reforçar anímicament.

Les colles

Una altre eina que va ser clau durant el desenvolupament del programa van ser els moments de les colles. Aquesta activitat sí estava prevista al programa però no va ser inclosa al qüestionari.

Les colles eren petits grups de 7-8 persones en el que es compartia com estava anant el curs des d'una mirada personal i afectiva. Van ser fonamentals per poder copsar l'anim dels i les alumnes i poder fer propostes que ajudessin al treball d'autoconeixement i aprenentatge emocional.

Per dinamitzar-les, sempre s'iniciava la reunió amb una petita dinàmica, com per exemple, descriure el teu estat intern utilitzant la metàfora dels estats meteorològics (ennuolat, solejats, amb tempestes, neu...).

Les colles es van reunir 3 cops durant el curs. La primera reunió es va fer 3 dies després de l'inici del curs i, en general, l'estat era de confusió i col·lapse fruit d'un excés d'informació en les sessions i el quotidià del curs (hem de tenir en compte que tot era nou per a ells i elles i s'estaven adaptant al ritme del curs i l'entorn). En aquest sentit, demanaven més temps per digerir el que estaven vivint. També van comentar que durant les sessions es perdien en debats que no els portaven enlloc i que estaven molt en la ment. Volien més dinàmiques i menys treball mental.

Per últim, alguns i algunes alumnes van comentar que sentien que la vida del grup era molt forta i arrossegava molt i necessitàvem tenir espais de soledat. Els vam recordar que havien dos reptes que precisament treballaven aquesta demanda. Amb els dies vam comprovar com alguns i algunes alumnes es retiraven a estones als seus espais escollits al primer repte "Troba el teu espai".

La segona reunió de colles es va fer al mig del curs, al setè dia. L'estat general dels i les alumnes havia canviat. Seguint amb la metàfora dels estats meteorològics, en molts casos havia sortit el sol i l'aire estava en calma. El seu estat d'ànim era més clar i seré. Molts van comentar, però, que estaven preocupats pel després del curs, com podrien mantenir tot el que estaven aprenent, sobretot el referent al treball personal. En alguns casos, van expressar que els feia "pal" tornar a trobar-se amb els problemes "de fora" i no tenir capacitat per sostenir l'estat de serenitat i "bon rollisme" que estan cultivant durant el curs.

També varis alumnes van expressar que estaven fent una descoberta de si mateixos i d'actituds que no els agradaven d'ells o elles i que volien canviar. Per exemple, una alumna comentava que “m'estic adonant de la quantitat de petits problemes que arrossego que no em serveixen per a res i els vull fer fora de mi”, o un altre deia que “m'estic adonant que cap a la resta de companys i companyes mostro una cara d'amabilitat i *catxondeo* però per dins tinc una altre estat d'ànim, amb ràbia continguda. Vull ser més honest amb mi mateix.”. Vam constatar que el centre d'interès estava generant processos d'observació i reflexió personal.

Sobre la convivència en el grup, molts apuntaven que els agradava la vida del grup, encara que havia qui reconeixia que era bastant superficial i que el treball més important que estava fent era de caràcter introspectiu. En general destacaven el bon ambient que havia entre totes i tots i la bombolla que s'havia format.

L'última colla es va fer l'última nit. La preocupació pel “després del curs” havia augmentat i vam haver de recordar que se'ls havia donat un munt d'eines per poder practicar i, amb temps i perseverança, guanyar espais de benestar interior i exterior. En aquest sentit, quasi tots van coincidir que havien fet un treball personal que abans mai ho havien fet i que els estava ajudant molt a conèixer-se i poder guanyar confiança en si mateixos i en les altres persones. De fet, moltes i molts alumnes expressàvem que volien continuar fent aquesta feina personal i estaven preocupats de com poder-la seguir fent. Aquesta demanda l'hem recollida, tal com es veurà l'apartat de propostes de treball en el futur.

Meditació

La meditació va ser programada però no es va incloure en el qüestionari. La proposta era, abans d'esmorzar, treballar diferents tècniques de meditació, cada dia una, que anaven des de meditacions estàtiques fins a meditacions en moviment i meditacions guiades. L'objectiu era aprofundir en les competències de consciència emocional, regulació de les emocions i adquisició d'hàbits saludables.

El primer dia van assistir 6 alumnes, el segon 8 i el tercer novament 8. A partir del quart es van deixar de fer. El motiu principal van ser els horaris nocturns que es van allargar a mesura que avançava el curs, en part per les sessions que es realitzaven a la nit i en part per la festa que els i les alumnes van organitzar a mesura que el grup guanyava en confiança i cohesió.

No obstant, durant algunes sessions sí que es van introduir estones de meditació, sobretot per rebaixar el nivell de reflexió intel·lectual que sovint generava molt cansament i que feia que molts i moltes alumnes desconnectessin. Els i les alumnes van valorar molt positivament les meditacions durant aquestes estones de “col·lapse” intel·lectual.

També “La Digestió” era aprofitada per alguns i algunes alumnes per cultivar un estat meditatiu, recollides en la seva respiració. En conclusió, valorem que fer la meditació al matí no és una bona estratègia per treballar aquesta eina, però si ho és durant el dia, sobretot quan els i les alumnes presenten clars símptomes d'esgotament mental.

Sessió de respiració ràpida

Aquesta activitat es va proposar el quart dia a demanda dels i les alumnes i es va realitzar la

penúltima nit, prèviament haver-la preparat. Va consistir en una serie d'exercicis respiratoris que ajuden a prendre consciència de les pròpies emocions i poder-se alliberar d'estats de tensió emocional, amb el degut acompanyament i ambientació.

Va ser una de les activitats que més va impactar entre l'alumnat i que mes van agrair, tal i com es desprèn de les seves valoracions:

- “Tot el tema de respirar i meditar m'ha fet conèixer-me més. La respiració ràpida ha estat màgica.”
- “La respiració ràpida va ser tota una experiència i vaig descobrir parts de mi que no sabia que tenia i guardava dins. He reconnectat amb mi i agraeixo cada moment.”
- “La respiració ràpida em va descobrir un altre part de mi increïble... Estic super contenta d'haver començat el camí de l'autoconeixment.”
- “La respiració ràpida i la meditació són canals directes a la intel·ligència emocional de cadascú i crec que són imprescindibles per a treballar-ho amb profunditat”
- “La respiració ràpida m'ha servit molt. Estic molt agraït. Gràcies per descobrir-nos aquest món.”

Sessió d'educació emocional (Helios)

La sessió d'educació emocional forma part dels continguts formals del curs. Ha consistit en una sessió de 4 hores en les que es van assentar els principis del treball sobre les emocions. La seva avaluació s'ha fet a través de l'aplicació informàtica *Helios*, on es valoren totes les sessions del curs.

Els resultats han estat molt positius. Els alumnes han qualificat els continguts de la sessió amb una mitjana de 4,72 sobre 5, la metodologia amb un 4,88 sobre 5 i el nivell d'aprofundiment amb un 4,48. Els comentaris que han fet sobre la sessió han estat els següents:

- “Molt útil”
- “M'ha agradat molt la metodologia i el fet d'improvisar. M'ha fet experimentar emocions que no havia sentit mai. Tot i així, m'ha faltat una mica de debat i posada en comú. En vull més!”
- “increïble”
- “Molt interessant fer aquesta sessió amb una mateixa, és a dir, que el treball sigui personal”
- “M'ha agradat molt i m'ha ajudat a créixer com a persona”
- “Massa curta”

3.2. Les competències treballades

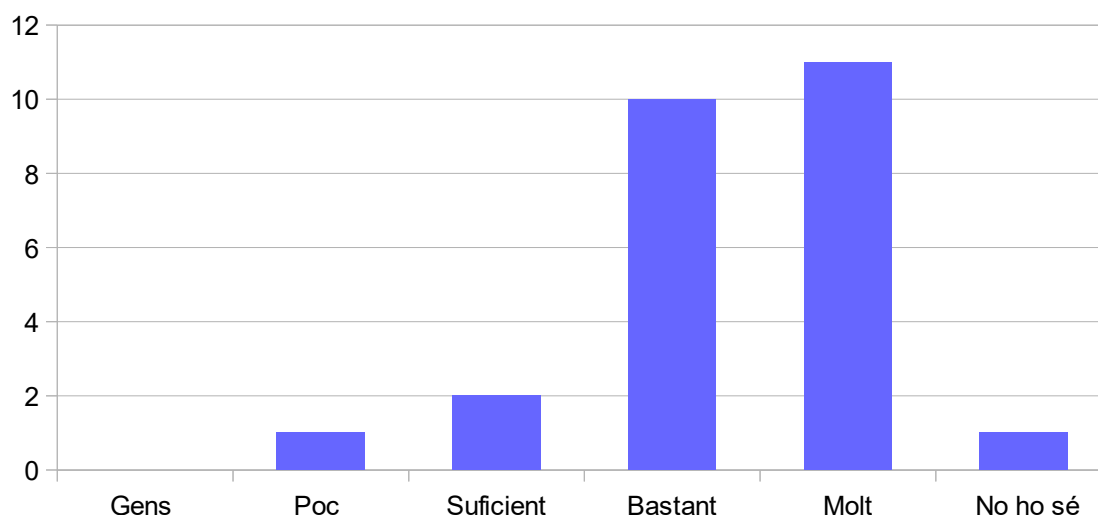
A continuació, exposem els resultats dels qüestionaris que fan referència al treball de les competències emocionals que vam definir en l'aparat 2.2. Recordem que amb les activitats del programa hem volgut desenvolupar les següents competències:

1. *consciència emocional*: capacitat per prendre consciència de les pròpies emocions i de les dels demés

2. *regulació emocional*: capacitat per gestionar i expressar de manera apropiada al context i a les finalitats que tenim les emocions que estem vivint i de les quals agafem consciència.
3. *autonomia emocional*: capacitat per generar distància de les reaccions emocionals pròpies i alienes, guanyant en consciència i capacitat de resposta.
4. *intel·ligència interpersonal*: habilitat per establir relacions beneficioses per a un mateix i els i les altres.
5. *habilitats de vida i benestar*: habilitats per crear i mantenir hàbits saludables que repercuteixin en el nostre benestar i en el de la comunitat.

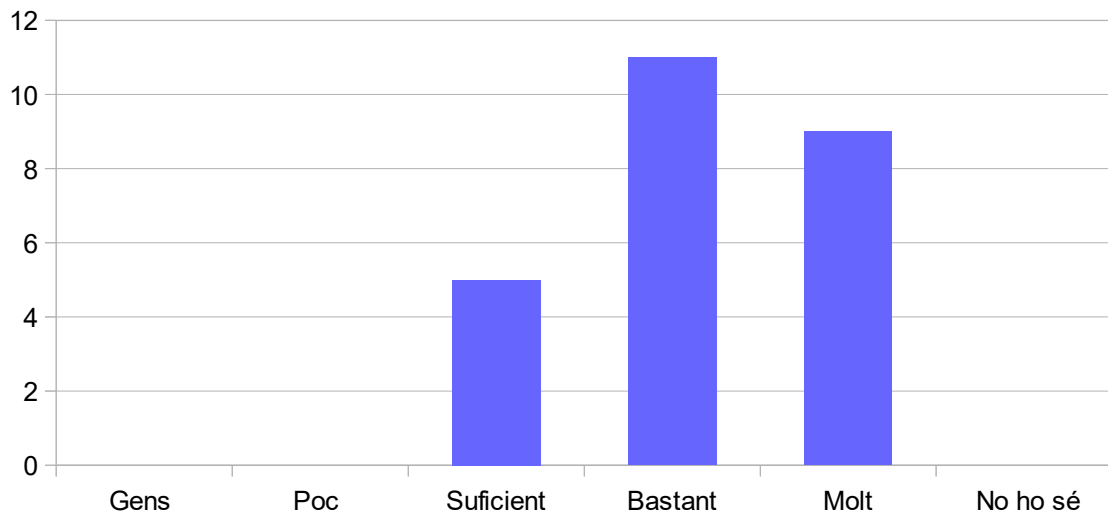
Abans d'entrar amb els resultats, valorem que hagués estat adequat passar els qüestionaris abans i després del programa per poder comparar els resultats i tenir una idea més realista de l'impacte del programa en les i els alumnes. Som conscients d'aquesta mancança de la qual prenem nota per properes ocasions.

Ets conscient de les teves emocions?



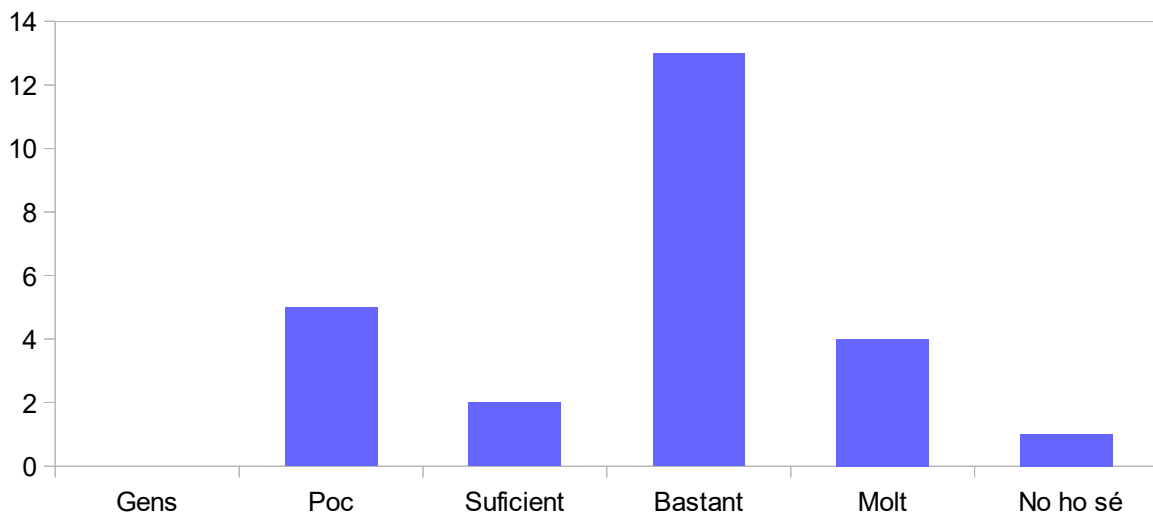
Amb aquesta pregunta hem volgut veure el nivell de consciència emocional que l'alumne creu tenir d'ell o ella. Com es pot comprovar, la gran majoria creu haver assolit un alt grau de consciència de les seves emocions. En total, 21 alumnes van respondre que el seu nivell de consciència emocional era bastant o molt.

Ets conscient de les reaccions emocionals dels i les altres?



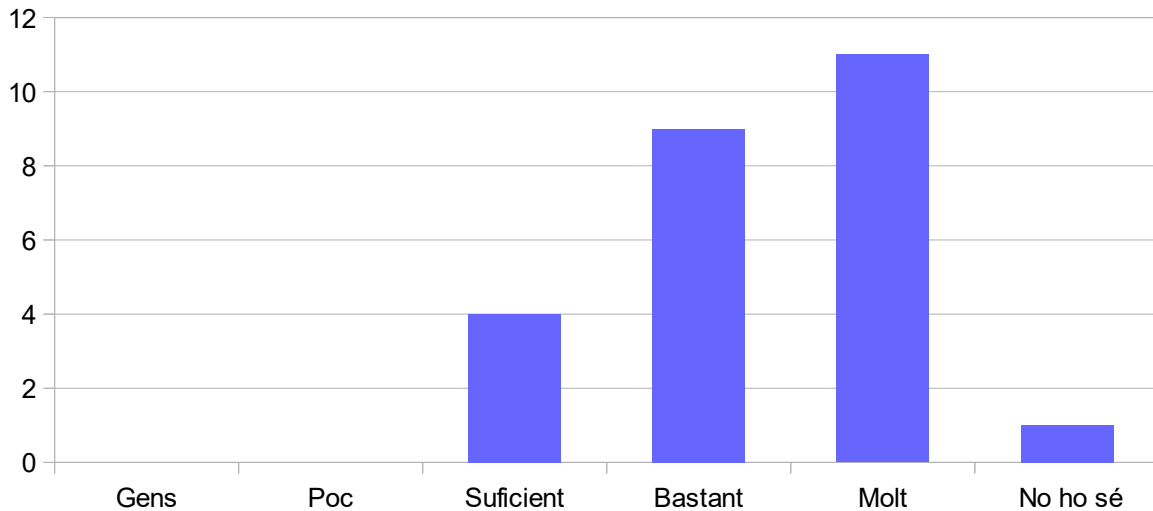
Aquesta segona qüestió, al igual que l'anterior, te a veure amb la competència sobre la consciència emocional, en aquest cas enfocada cap a l'altre. Les valoracions que fan les i els alumnes continuen sent bastant optimistes i 20 alumnes manifesten tenir bastanta o molta consciència de les reaccions emocionals de les i els altres.

Ets capaç de regular/expressar les teves reaccions emocionals?



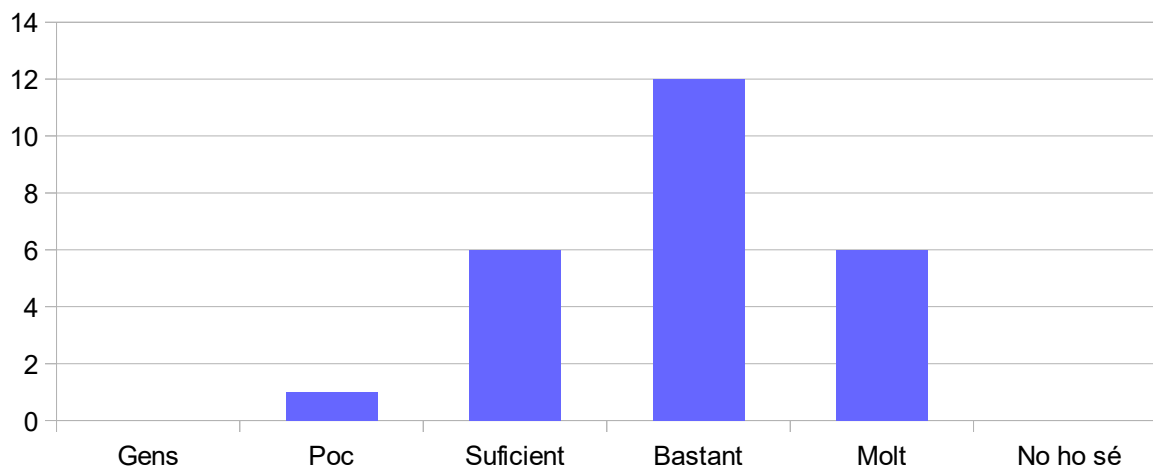
La següent pregunta fa referència a la competència de la regulació emocional. A diferència de les anteriors qüestions, aquí apareixen resultats menys "pujats" i només 17 alumnes van contestar que la seva capacitat de regulació emocional era bastant o molta, mentre que 5 van manifestar que era poca.

Ets capaç de ser assertiu/va?



Amb aquesta pregunta hem continuat explorant la competència de la regulació i expressió de les emocions, així com la competència sobre intel·ligència interpersonal, preguntant sobre la capacitat que creu tenir l'alumne per relacionar-se de manera assertiva amb els i les altres. Ens hem trobat que, novament, les valoracions que fan les i els alumnes són molt optimistes declarant-se 20 dels 25 alumnes bastant o molt capaços de ser assertius o assertives.

Ets capaç d'ajudar a l'altre en la regulació/expressió de les seves emocions?

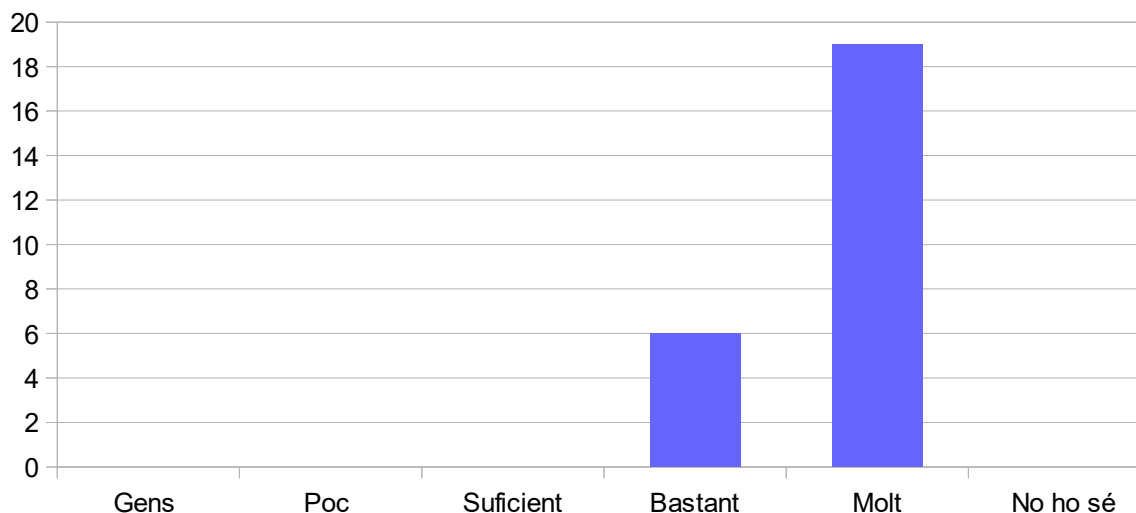


Amb la següent pregunta tanquem les preguntes del qüestionari que han explorat les capacitats dels i les alumnes per expressar i regular les seves emocions o les dels altres, així com per mantenir relacions interpersonals intel·ligents, es adir, que beneficiïn a totes parts de la relació.

Tal com demostren els resultats, 18 alumnes se senten bastant o molt capacitats per ajudar als altres en l'expressió de les seves emocions. Aquesta dada és especialment rellevant tractant-se de joves educadors i educadores que treballen amb infants i adolescents. Les i els altres 7

alumnes han manifestat que les seves capacitats són suficients o poques, en un cas. Cap alumne s'ha declarat gens capacitat.

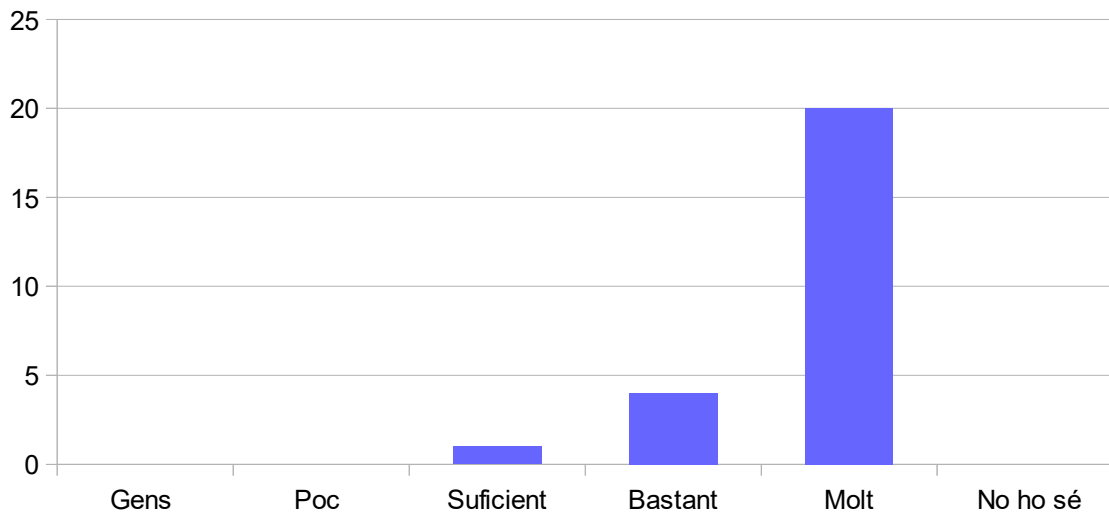
Has adquirit hàbits/rutines saludables per una millor salut emocional?



Amb la següent pregunta passem a observar les competències que parlen de la capacitat de les persones per tenir una vida emocional autònoma i saludable, adquirint i mantenint hàbits de vida i benestar.

Els resultats mostren com 19 alumnes han valorat com a "Molt" l'adquisició d'hàbits i rutines per a una millor salut emocional i la resta en la següent categoria de "bastant". Per a nosaltres, aquestes dades ens confirmen la bona acollida que ha tingut el programa d'educació emocional i com, mes enllà de les imprecisions en les avaluacions, la feina que s'ha fet ha estat de profit.

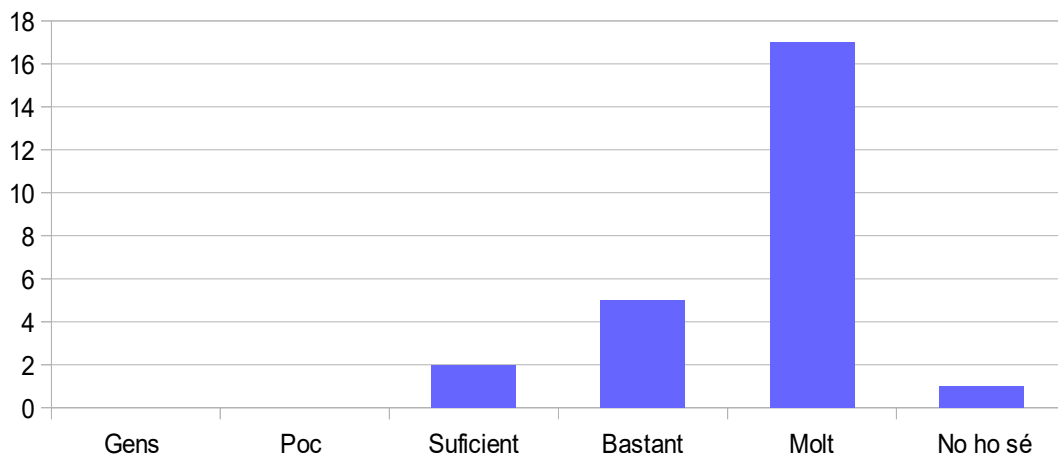
Has adquirit eines per viure amb major benestar personal?



Aquesta pregunta confirma la tendència abans comentada de la bona acollida que ha tingut el programa i la utilitat pels i les alumnes. A més de rutines i hàbits, 20 alumnes han valorat com a "Molt" l'adquisició d'eines, i 4 com a bastant. Només 1 ha dit que ha estat suficient.

En la nostra opinió, tant l'adquisició d'eines com d'hàbits i rutines són claus per continuar desenvolupant les competències emocionals que s'han treballat durant el curs. Per tant, ens mostrem optimistes respecte a la feina que es pot desenvolupar en aquest camp i que les i els alumnes dels cursos d'estiu en règim intensiu ja han començat a fer.

Creus que el que has après durant aquests dies t'ajudarà a millorar l'entorn en el que vius?

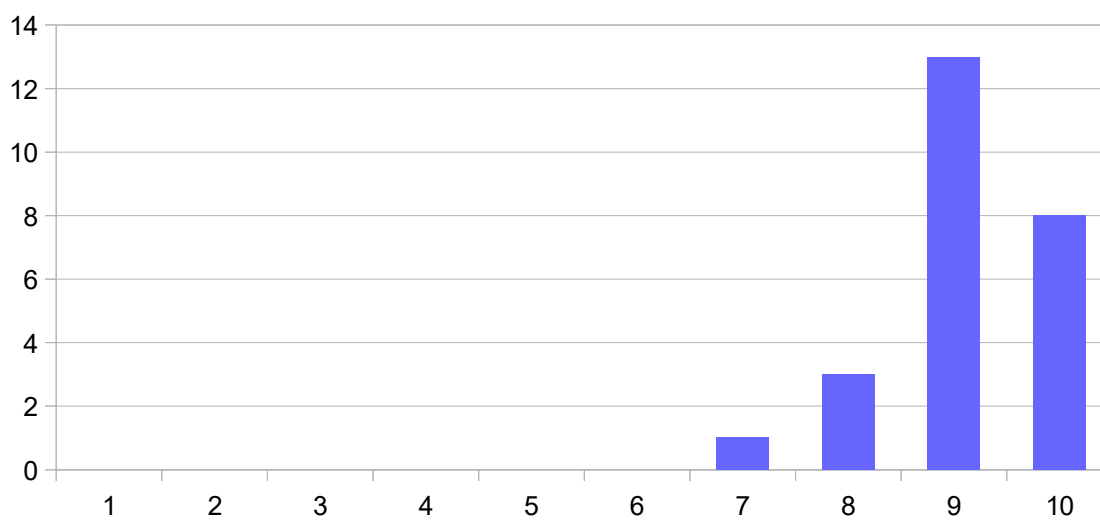


Per últim, i abans de fer la valoració global del programa, hem volgut saber si el que han après durant aquests dies els serà útil per millorar l'entorn en el que viuen. Aquesta pregunta és important atenent al fet que les monitores i monitors d'esplais tenen com a finalitat de la seva tasca educativa la transformació social. Per tant, mai hem volgut perdre de vista que el treball

amb les emocions, a més de la dimensió personal i introspectiva, que és per on es comença aquest treball, també ha de tenir una incidència en l'entorn.

Com es pot veure, 23 alumnes han dit que els treball que han fet creuen que tindrà molta o bastanta incidència en el seu entorn, per tant, valorem que el programa, a més de servir pel creixement de les persones, apunta que també pot servir pel creixement de la societat, encara que caldria comprovar-ho amb altres estudis, feina que, no obstant, ja s'està fent des del GROU de l'UB.

De l'1 al 10, quina valoració global fas del CI "educació emocional"?



Per últim, la darrera pregunta ha estat sobre la valoració global que fan les i els alumnes respecte al programa d'educació emocional, que se'ls va presentar com el centre d'interès del curs de monitores i monitors. La nota mitjana ha estat un 9,12, per tant, confirmem l'acceptació i bona acollida que ha tingut entre les i els alumnes, el que ens fa estar optimistes respecte a futures edicions del programa i sobre el treball de l'educació emocional a l'Escola el Sol.

A continuació presentarem les conclusions a les que arribem després de tot aquest recorregut que ha anat des de la feina que s'havia fet a l'Escola des de la seva creació fins als resultats del programa d'educació emocional que s'ha elaborat de manera pionera durant aquest curs.

3.2 Conclusions i propostes de treball

Després de la informació exposada en els anteriors apartats, i sent conscients de les mancances que hi han hagut en la nostra recerca, presentem algunes reflexions finals i propostes de treball per continuar la tasca d'educació emocional a l'Escola el Sol.

1. Hi ha una tendència ascendent en la demanda de formacions sobre educació emocional, especialment entre les i els monitors dels esplais d'Esplac. Per tant, es confirma que hi ha un buit formatiu que té a veure amb el creixement personal que reclama ser atès.
2. Aquest buit formatiu es confirma amb l'opinió del claustre el qual, en una gran majoria, aposta per formar-se, tant ells com les i els alumnes.
3. Les i els formadors del claustre valoren que l'Escola els està formant de manera insuficient en aquesta matèria. Per una banda, hauríem d'assegurar-nos si és l'Escola la que ha d'oferir aquesta formació als i les formadores i per altre, en cas afirmatiu, s'haurien de dissenyar accions formatives específiques per a aquests i aquestes.
4. La formació a l'alumnat ha d'anar en paral·lel a la formació del professorat. En aquest sentit, és fonamental que les i els formadors tinguin termes de referència similars i comparteixin uns continguts i un enfoc bàsic sobre el treball amb les emocions. Tenir punts de partida comuns facilita la tasca docent i en equip. Una proposta és crear un grup de treball sobre educació emocional dins l'Escola.
5. Les valoracions que han fet les i els alumnes dels cursos d'estiu del programa Marta Mata sobre el programa d'educació emocional confirmen la bona acollida que ha tingut aquest i el desig de seguir aquest treball. Per tant, recomanem que l'Escola dissenyi i consolidi aquest tipus d'oferta i vagi més enllà de l'oferta que s'ha donat fins ara, en la que el format de càpsules i monogràfics ha estat el dominant. Considerem que aquests formats serveixen per introduir i iniciar el treball amb les emocions però calen programes de llarga durada per assolir quotes més elevades d'aprenentatge i aprofundiment i donar resposta a la demanda reiterada per part dels i les alumnes de formar-se més en aquesta matèria.
6. Les activitats que millor han funcionat i que considerem que s'haurien d'incorporar de manera permanent als cursos de monitores i monitors, ja siguin dels programes Marta Mata o per al públic en general, són "La Digestió" i "La Llibreta". En general, són activitats que han permès a l'alumne estar recollit o recollida en si mateix durant estones curtes facilitant la reflexió i integració dels aprenentatges, tan personals com acadèmics.
7. L'alumnat ha destacat, sobretot, el procés d'autoconeixement que ha fet durant el curs gràcies al centre d'interès proposat. Per tant, veiem que el treball amb les emocions ens obre les portes a un camp més ampli que té a veure amb processos de maduració i creixement personals. Seria bo reflexionar sobre el treball amb la dimensió personal i veure com intensificar la formació d'aquesta.

8. S'ha de millorar la vessant investigadora de la formació. En aquest sentit, la investigació i l'acció han d'anar juntes i, si bé en la part de l'acció comptem amb més recursos i experiència, la part de la investigació té mancances que cal corregir. En aquest treball ens hem adonat d'aquestes mancances com, per exemple, el domini d'eines d'investigació, l'ús de programes per buidar i analitzar textos, manca d'experiència investigadora... Una possible correcció d'aquestes mancances és el treball coordinat amb la Fundació Francesc Ferrer i Guàrdia, institució dedicada a la investigació de la realitat juvenil.

4. Bibliografía

Bericat, E. (2000). La sociología de la emoción y la emoción en la sociología. *Papers: Revista de sociología*, vol.62, 145-176.

Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, vol. 21 (1), 7-43.

Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). Las competencia emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.

Bisquerra, R. (2012) De la inteligencia emocional a la educación emocional. En R. Bisquerra (ed.), *Como educar las emociones* (1a ed., p. 24-35). Barcelona: Hospital Sant Joan de Déu.

Bizkarra, K. (2010). *El poder curativo del ayuno: recuperando un camino polvado hacia la salud*. Barcelona: Desclee de Brouwer

Boal, A. (2004). *El arco iris del deseo*. Del teatro experimental a la terapia. Barcelona: Alba Editorial

Cases, I. (2007). *La educación emocional del profesorado. Un paraguas contra la lluvia del estrés*. Buenos Aires: Lumen.

Cruz, M. (2015) *Manual para la interpretación clínica del perfil de valores hartman*. Murcia: Diego Marín Librero.

Darder, P. (2013). *Apèndre i ensenyar amb benestar i empatia*. Barcelona: Octaedro

D'ors, P. (2012) *Biografía del silencio*. Madrid: Siruela

Èlia López Cassà Álvarez, M. (Coord.). (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: Ciss-Praxis.

Fernández Berrocal, P., y Ramos Díaz, N. (2002). *Corazones inteligentes*. Barcelona: Kairós.

Fericgla, J.M. (s.f.). Cultura y emociones. n/a.

http://www.concienciasinfronteras.com/PAGINAS/CONCIENCIA/Fericgla_emociones.html.

Fericgla, J.M. (2004). *Epoteia. Avanzar sin olvidar*. Barcelona: La liebre de marzo

Fromm, E. (1988). *El arte de amar*. Barcelona: Paidós Studio.

Fromm, E. (1993). *El miedo a la libertad*. Barcelona: Paidós Studio.

Gardner, H. (1995). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.

Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.

Goleman, D. (2003). *Emociones destructivas*. Barcelona: Kairós.

Hall, S.G. (1915). *Adolescence. Its Psychology and Its Relations to Physiology, Anthropology, Sociology, Sex, Crime, Religion and Education*. New York: Appleton & Company.

Hofmann, A. (1997) *Mundo interior, mundo exterior. Pensamientos y perspectivas del descubridor del LSD*. Barcelona: La liebre de marzo

Lacroix, M. (2005). *El culte a l'emoció. Atrapats en un món d'emocions sense sentiments*. Barcelona: Edicions La Campana

López, E. (1993). El ocio: Perspectiva pedagógica. *Revista Complutense de Educación*, vol. 4 (1), 69-88.

Maslow, A. (2009) *El hombre autorrealizado. Hacia una psicología del Ser*. Barcelona: Kairós

Mello, A. (2012) *Redescubrir la vida*. Madrid: Gaia

Ouspensky, P.D. (2010). *Psicología de la posible evolución del hombre*. Madrid: Gaia

Pereria, S. (2005). *Emociones y temperamentos*. Madrid: editorial Rudolf Steiner

Palau, N. i Compañó, P. (2013). *Guia per a l'organització dels cursos de monitor/a i director/a d'activitats d'educació en el lleure infantil i juvenil*. Generalitat de Catalunya

Snel, E. (2012). *Tranquilos y atentos como una rana*. Barcelona: Kairós.

Soler-Masó, P. (2002). El futur de l'educació en el lleure: deu reflexions. *Revista Dlleure. Un espai al servei de l'educació*, 4, 3-5.

5. Annexos

5.1 Qüestionari que es va passar als formadors i formadores

QÜESTIONARI PEL DISSENY D'UN PROGRAMA D'EDUCACIÓ EMOCIONAL A MONITORS/RES DE LLEURE		
Nom		<i>Principals matèries que dones</i>
Anys a l'Escola		
1. Creus que s'ha de formar al professorat en educació emocional?		
A) SI B) NO C) No ho sé/no tinc opinió		
2. Per què?		
3. L'Escola t'està formant en aquesta temàtica?		
A) Gens B) Poc C) Suficient D) Bastant E) Molt		
4. Creus que s'ha de formar a l'alumnat en educació emocional?		
A) SI B) NO C) No ho sé/no tinc opinió		
5. Per què?		
4. L'Escola els/les està formant en aquesta temàtica?		
A) Gens B) Poc C) Suficient D) Bastant E) Molt		

5.2 Programa d'activitats

A continuació presentem les activitats que es van dissenyar. Totes han estat complementes a les sessions del curs, excepte la sessió d'educació emocional que ha format part dels continguts formals. Les activitats han estat dividides en dos categories: les que treballen directament la dimensió personal i les que treballen la dimensió grupal.

Per altre banda, totes les activitats han estat pensades i dissenyades per incidir en alguna de les 5 competències que hem marcat per treballar les emocions i desenvolupar un major nivell de benestar personal i col·lectiu.

5.2.1 Activitats de la dimensió personal

Nom de l'activitat: La llibreta
Objectius <ul style="list-style-type: none">• Desenvolupar la capacitat d'autobservació.• Desenvolupar la capacitat d'expressió i regulació de les emocions.
Competències <ul style="list-style-type: none">• <i>consciència emocional</i>: capacitat per prendre consciència de les pròpies emocions i de les dels demés• <i>regulació emocional</i>: capacitat per gestionar i expressar de manera apropiada al context i a les finalitats que tenim les emocions que estem vivint i de les quals agafem consciència.
Desenvolupament <p>Cada alumne i alumna ha de tenir una llibreta en la que anirà escrivint les seves reflexions sobre el que vagi vivint, posant especial èmfasi en la dimensió emocional. Se li convidarà que escrigui no només sobre els esdeveniments quotidians, sinó també sobre les activitats que se li aniran proposant durant tot el curs. L'ús i aprofitament serà exclusivament personal.</p>
Temporalitat <p>Tots els dies</p>
Material <p>Llibreta que ha de portar l'alumne de casa</p>
Espai: <p>Cap</p>

Nom de l'activitat: La digestió
Objectius <ul style="list-style-type: none">• Desenvolupar la capacitat d'autobservació.• Agafar distància de les pròpies reaccions emocionals i de les que arriben de l'entorn.
Competències <ul style="list-style-type: none">• <i>consciència emocional</i>: capacitat per prendre consciència de les pròpies emocions i de les dels demés

- *autonomia emocional*: capacitat per generar distància de les reaccions emocionals pròpies i alienes, guanyant en consciència i capacitat de resposta.
- *habilitats de vida i benestar*: habilitats per crear i mantenir hàbits saludables que repercuteixin en el nostre benestar i en el de la comunitat.

Desenvolupament

Al final de cada sessió, el o la formadora ha de deixar 10 minuts per a que cada alumne/a pugui tenir un temps per a ell o ella. Aquest temps el poden aprofitar per escriure o dibuixar al diari emocional, recollint el més rellevant que hagin sentit durant la sessió, o per meditar, connectant durant una estona amb la respiració, amb el cos, amb els sentiments... i agafar distància del que acaben de viure.

Per marcar l'inici, duració i final d'aquest temps, recomanem que es posi una música tranquil·la. Ajuda a crear l'habit d'aturar-se i associar-lo amb l'estona de digestió.

Temporalitat

Tots els dies, al finalitzar cada sessió.

Material

Llibreta, música relaxant i llapisses per dibuixar.

Espai:

A l'aula

Nom de l'activitat: Meditació

Objectius

- Desenvolupar la capacitat d'autobservació.
- Agafar distància de les pròpies reaccions emocionals i de les que arriben de l'entorn.
- Adquirir hàbits que beneficiïn a la persona i repercuteixin positivament en el grup.

Competències

- *Consciència emocional*: capacitat per prendre consciència de les pròpies emocions i de les dels demés
- *Autonomia emocional*: capacitat per generar distància de les reaccions emocionals pròpies i alienes, guanyant en consciència i capacitat de resposta.
- *Habilitats de vida i benestar*: habilitats per crear i mantenir hàbits saludables que repercuteixin en el nostre benestar i en el de la comunitat.

Desenvolupament

El primer pas per treballar les emocions és l'auto-coneixement. Només podem treballar sobre allò que coneixem i les emocions, al pertànyer al nostre món intern, ens obliguen a conèixer-nos per poder treballar sobre elles.

L'eina principal per fer aquesta descoberta personal és l'ATENCIÓ. Només amb l'atenció ben entrenada podem posar llum en les àrees del coneixement que no coneixem.

La tècnica per excel·lència per treballar l'atenció és la meditació. Per això proposem dedicar els

primers 30 minuts del dia a practicar meditació. Hi ha diferents tècniques i exercicis meditatis, com el ioga, o meditacions en moviment.

La modalitat bàsica consisteix en seure amb les cames creuades i la columna vertebral en posició vertical però no rígida, i posar l'atenció en la respiració durant tota l'estona que s'estigui meditant.

Una altre possibilitat, sobretot per a persones sense experiència, és la meditació en moviment com la que detallem a continuació:

“En un espai exterior, posa't a caminar lentament i porta la teva atenció a la respiració i a la planta dels peus, simultàniament. Dedicat tota l'estona que estigui caminant només a tenir l'atenció dividida entre la teva respiració i la planta dels peus. Es recomana estar 30 minuts en aquest caminar”

Temporalitat

Cada dia, pel matí

Material

coixins o quelcom per seure al terra

Espai

Aula

Els reptes

Els reptes són petites proves de duració variable amb l'objectiu d'anar desenvolupant les competències emocionals. Hem plantejat 7 reptes diferents que se'ls anirà donant al matí, durant l'esmorzar. Per la nit, durant l'estona de colles, o per la nit, després de sopar, es dedicarà una estona a comentar com ha anat el repte.

Repte 1: El mapa

Repte 2: El teu espai

Repte 3: Troba el teu aliat

Repte 4: Agraïment

Repte 5: La queixa

Repte 6: Recordant moments agradables

Repte 7: Lliure

Nom de l'activitat: Repte 1, El mapa emocional

Objectius

- Desenvolupar la capacitat d'expressió i regulació de les emocions.
- Agafar distància de les pròpies reaccions emocionals i de les que arriben de l'entorn.

Competències

- *Autonomia emocional:* capacitat per generar distància de les reaccions emocionals pròpies i alienes, guanyant en consciència i capacitat de resposta.
- *Intel·ligència interpersonal:* habilitat per establir relacions beneficioses per a un mateix i els

i les altres.

Desenvolupament

El primer repte es fa a l'aula, en la primera sessió de tutoria. El tutor o tutora han de donar les següents consignes:

Agafa un full en blanc. Posa'l en posició horitzontal. Divideix el full en 3 parts.

--	--	--

A la part de la dreta, dibuixa un objectiu/s o propòsit/s que vulguis assolir durant aquest curs, vinculat al teu desenvolupament emocional. El dibuix ha de ser lliure, el que vulguis i/o sentis i pot anar acompanyat amb paraules. Aquests objectius han de tenir dues característiques:

- 1. Que siguin objectius/propòsits realistes, es a dir, que tu puguis valorar si l'has aconseguit o no. Per exemple, no és realista dir "Vull ser feliç", però si que ho és "cada dia somriure 10 minuts".*
- 2. Que siguin objectius vinculats al desenvolupament de la teva dimensió emocional i tinguin incidència en hàbits i actituds. Per exemple, si ets una persona que et dona por parlar en públic, un bon hàbit/objectiu és expressar, al menys un cop al dia, la teva opinió sobre algun tema que s'estigui discutint a classe. O si ets una persona que et costa el contacte corporal, un bon propòsit és donar una abraçada al dia a algú/na.*

		Objectius
--	--	-----------

Un cop dibuixat a la part dreta l'objectiu/s, a la part central dibuixa un camí i en aquest camí dibuixa i escriu quines dificultats/adversitats/inconvenients creus que pots trobar-te per arribar al teu objectiu/s.

Un cop identificats, dibuixats i escrits els inconvenients/dificultats, discrimina entre aquells sobre els quals tens capacitat d'acció i aquells sobre els que no. Això t'ajudarà a centrar esforços per superar aquelles dificultats sobre les quals tens possibilitat d'incidir i no preocupar-te per les que estan fora del teu abast. Per exemple, l'opinió que els i les demés tinguin de tu no la pots modificar, però si pots modificar les teves actituds i comportaments que afectaran a la relació amb els altres.

	<i>Dificultat</i>	<i>Objectius</i>
--	-------------------	------------------

A la tercera i última part, la part de l'esquerra, fes un autoretrat, dibuixa't a tu i posa quines capacitats/habilitats/actituds tens per poder afrontar i superar les adversitats i poder arribar als teus propòsits.

<i>Autoretrat</i>	<i>Dificultat</i>	<i>Objectius</i>
-------------------	-------------------	------------------

Al finalitzar la dinàmica, l'alumne/a tindrà un mapa per poder seguir durant tot el curs i anar-se recordant el seu propòsit emocional i valorar com ho està aconseguint. És important a la segona tutoria tornar sobre el mapa i deixar una estona per a que cadascú/na faci valoració i correccions. El mateix a la tercera tutoria.

Temporalitat

Primera, segona i tercera tutoria

Material

Llibreta o paper dina-4, llapisses per dibuixar i escriure

Espai:

Cap

Nom de l'activitat: Repte 2, Troba el teu espai

Objectius

- Desenvolupar la capacitat d'autobservació.
- Agafar distància de les pròpies reaccions emocionals i de les que arriben de l'entorn.
- Adquirir hàbits que beneficiïn a la persona i repercuteixin positivament en el grup.

Competències

- *consciència emocional*: capacitat per prendre consciència de les pròpies emocions i de les dels demés
- *autonomia emocional*: capacitat per generar distància de les reaccions emocionals pròpies i alienes, guanyant en consciència i capacitat de resposta.
- *habilitats de vida i benestar*: habilitats per crear i mantenir hàbits saludables que repercuteixin en el nostre benestar i en el de la comunitat.

Desenvolupament

L'alumne o alumna ha de trobar un espai a la casa de colònies o pels voltants que sigui un espai propi, per a ell o ella, en el que es pugui retirar quan ho necessiti.

A l'alumne o alumna se li donarà un paper amb el següent escrit:

“En aquests dies tant intensos i de convivència constant passem la major part del temps acompanyades! Què et semblaria tenir un espai que sigui només teu? A vegades va molt bé tenir un espai on estiguis còmode i sol/a! Et proposem que busquis un lloc per a tu. Investiga per on vulguis! entorn de la casa, camins, algun arbre que t’inspiri alguna cosa...! Quan l’hagis trobat posa-li un nom! El que vulguis i et vingui de gust! I si pots, fes-li una foto! Et convidem a que facis ús d’aquest espai com et vingui de gust! Passejar, pensar, cantar, escriure a la magnífica llibreta, parlar amb la lluna! El que necessitis!”

Temporalitat

Tots els dies

Material

Sobre amb l'escrit

Espai

El que esculli l'alumne o alumna

Nom de l'activitat: Repte 3: Troba el teu aliat

Objectius

- Desenvolupar la capacitat d'autobservació.
- Agafar distància de les pròpies reaccions emocionals i de les que arriben de l'entorn.
- Adquirir hàbits que beneficiïn a la persona i repercuteixin positivament en el grup.

Competències

- *consciència emocional*: capacitat per prendre consciència de les pròpies emocions i de les dels demés
- *autonomia emocional*: capacitat per generar distància de les reaccions emocionals pròpies i alienes, guanyant en consciència i capacitat de resposta.
- *habilitats de vida i benestar*: habilitats per crear i mantenir hàbits saludables que repercuteixin en el nostre benestar i en el de la comunitat.

Desenvolupament

Al igual que al repte 2, “Troba el teu espai”, ara se li demana a l'alumne o alumna que trobi, dins seu, un aliat “intern” que li pugui ajudar en els moments en que tingui dificultats. A l'alumne o alumna se li donarà un paper amb el següent escrit:

1. *Busca un lloc on et sentis el més còmode possible (pot ser el teu espai), respira i posa el focus en tu mateix/a.*
2. *Pensa en un lloc que t’agradi o sigui important per a tu, pot ser real o imaginari, i que d’alguna manera doni suport a la teva natura, a la teva manera de ser, un lloc que sigui una font d’energia per a tu; pot ser un lloc salvatge, un parc, una cantonada d’un carrer...*
3. *Desplaçat cap aquest lloc amb els ulls de la ment i deixa que et ressoni l’atmosfera d’aquest espai.*
4. *Pensa quina és la qualitat que t’atrau d’aquest lloc.*

5. *Nota a quina part del teu cos ressona aquesta qualitat.*
6. *Submergeix-te en aquest lloc fins que el teu cos sigui aquest lloc o aquesta qualitat.*
7. *Fes algun gest amb la mà que expressi aquesta qualitat i dibuixa o escriu alguna cosa que t'hi faci pensar.*
8. *Repeteix ara el gest intentant sentir aquesta qualitat com si fos la teva pròpia natura, com si fossis tu.*
9. *Pensa en com aquesta qualitat et pot servir per afrontar les dificultats amb les que et puguis trobar al llarg del curs.*
10. *Pots imaginar-te un aliat/da intern que personifiqui aquesta qualitat? pot ser una persona real o una figura mítica.*
11. *Ara, essent aquest aliat/da escriu una frase, una poesia o un dibuix que tingui algun missatge per al teu jo "ordinari", alguna cosa que et pugui servir, un missatge que tingui per donar-te.*
12. *Si et ve de gust busca algun company/a per compartir l'experiència.*

Temporalitat

Tots els dies

Material

Llibreta, sobre amb l'escrit i llapisses per dibuixar i escriure

Espai

Cap en especial, encara que se'ls recomana que sigui l'espai que van trobar al repte 2.

Nom de l'activitat: Repte 4, La queixa

Objectius

- Desenvolupar la capacitat d'expressió i regulació de les emocions.
- Adquirir hàbits que beneficiïn a la persona i repercutixin positivament en el grup.

Competències

- *consciència emocional:* capacitat per prendre consciència de les pròpies emocions i de les dels demés
- *regulació emocional:* capacitat per gestionar i expressar de manera apropiada al context i a les finalitats que tenim les emocions que estem vivint i de les quals agafem consciència.

Desenvolupament

Abans de començar el dia, a l'alumne o alumna se li donarà un paper amb el següent escrit:

El primer que necessites per dur a la pràctica aquest repte és aconseguir un grapat de cigrons i, si pot ser, avui posa't una peça de roba amb dues butxaques. Un cop tinguis tot això et proposem el següent exercici.

Introdueix el grapat de cigrons a una de les butxaques i estigues atent/a! La idea és que detectis quantes vegades et queixes (per qualsevol cosa) en un dia. Cada cop que vegis que t'estàs a punt de queixar per alguna cosa intenta parar un moment i preguntar-te què t'aporta. Si creus que no t'aporta res et proposem que evitis fer-la. Si aconseguixes parar la queixa canvia un cigró de

butxaca. Al final del dia podràs veure quantes queixes has aconseguit evitar en un dia!

Temporalitat

Només el dia que duri aquest repte

Material

Sobre amb l'escrit, cigrons

Espai

Cap

Nom de l'activitat: Repte 5, Agraïment

Objectius

- Desenvolupar la capacitat d'expressió i regulació de les emocions.
- Adquirir hàbits que beneficiïn a la persona i repercutixin positivament en el grup.

Competències

- *regulació emocional*: capacitat per gestionar i expressar de manera apropiada al context i a les finalitats que tenim les emocions que estem vivint i de les quals agafem consciència.
- *intel·ligència interpersonal*: habilitat per establir relacions beneficioses per a un mateix i els i les altres.
- *habilitats de vida i benestar*: habilitats per crear i mantenir hàbits saludables que repercutixin en el nostre benestar i en el de la comunitat.

Desenvolupament

Abans de començar el dia, a l'alumne o alumna se li donarà un paper amb el següent escrit:

L'agraïment és una de les eines més poderoses per poder cultivar estats emocionals agradables i positius. A través de l'agraïment podem trobar serenitat allà on sentíem ràbia, calma on sentíem dolor, alegria on sentíem tristesa, força on sentíem feblesa...

Per això, t'emplacem a que durant tot el dia, i especialment al final, abans d'anar a dormir, facis mentalment, o si ho prefereixes, per escrit, una llista de coses desagradables que t'han passat durant el dia i li donis les gràcies a cadascuna d'elles per que gràcies a elles tu has pogut construir el teu dia. Cada vegada que sentis que estàs travessant algun estat intern desagradable, dona-li les gràcies, amb sinceritat, perquè gràcies a allò tu estàs sent.

També, fes una llista amb coses agradables que t'hagin succeït i fes el mateix, dona-li les gràcies perquè gràcies a aquestes coses agradables, al igual que amb les desagradables, tu estàs sent i has sigut.

I recorda mai oblidar-te d'agrair. L'agraïment és un poderós antídot contra els malestars emocionals i ajuda a tenir una vida plena i feliç.

Temporalitat

Tots els dies

Material Sobre amb l'escrit
Espai Cap

Nom de l'activitat: Repte 6, Recordant moments agradables
Objectius <ul style="list-style-type: none"> • Desenvolupar la capacitat d'autobservació. • Adquirir hàbits que beneficiïn a la persona i repercuteixin positivament en el grup.
Competències <ul style="list-style-type: none"> • <i>consciència emocional</i>: capacitat per prendre consciència de les pròpies emocions i de les dels demés • <i>habilitats de vida i benestar</i>: habilitats per crear i mantenir hàbits saludables que repercuteixin en el nostre benestar i en el de la comunitat.
Desenvolupament Abans de començar el dia, a l'alumne o alumna se li donarà un paper amb el següent escrit: <i>Aquest repte vol que dediquis estones a recordar històries que has viscut a la teva vida que hagin estat per a tu agradables, simpàtiques, divertides. Evoca-les i reviu el que vas sentir en aquella situació. Observa com et fa sentir aquest record i utilitza'l quan ho necessitis. Si les escrius a la teva llibreta, t'ajudaràs a que mai s'oblidin.</i> Nota: Aquest repte es pot complementar amb l'activitat de nit "Nit de les bones històries" en la que es comparteixin les històries recordades.
Temporalitat Només el dia que duri aquest repte
Material Sobre amb l'escrit, cigrons
Espai Cap

Nom de l'activitat: Repte 7, Lliure
Objectius A criteri de l'alumne/a
Competències A criteri de l'alumne/a
Desenvolupament Abans de començar el dia, a l'alumne o alumna se li donarà un paper amb el següent escrit: <i>Felicitats! Ja portes 6 reptes i segur que en algun o altre hi has trobat alguna que altra reflexió que</i>

no t'haurà deixat indiferent!

En aquest últim repte et proposem que siguis tu mateix/a qui es plantegi un repte a complir. Ja has vist que hem fet exercicis molt variats. Troba alguna cosa que vulguis treballar i fes-ho a la teva manera! Si després ho vols compartir trobarem l'espai per a que així sigui! Tot suma!

Temporalitat

A criteri de l'alumne/a

Material

A criteri de l'alumne/a

Espai

A criteri de l'alumne/a

5.2.2 Activitats de la dimensió grupal

Nom de l'activitat: Observa i cuida d'un company o companya

Objectius

- Desenvolupar la capacitat d'autobservació.
- Desenvolupar la capacitat d'expressió i regulació de les emocions.

Competències

- *consciència emocional*: capacitat per prendre consciència de les pròpies emocions i de les dels demés
- *intel·ligència interpersonal*: habilitat per establir relacions beneficioses per a un mateix i els i les altres.

Desenvolupament

La vida en grup ens ajuda a conèixer-nos a nosaltres mateixos a la vegada que ajudem als o les altres. Per això proposem aquesta activitat que permet conèixer i ajudar a l'altre a la vegada que es fa un treball d'auto-coneixement.

Es tracta que, el primer dia de curs, a la tutoria, a cada alumne se li assigni un company o companya per anar observant-lo i cuidant-lo durant tot el curs. Es fa escrivint el nom de cada alumne/a en un paper, ficant-lo en una borsa i després, cadascú/na treu un paper. Si a l'alumne/a li toca un paper amb el seu nom, el retorna a la borsa i el canvia.

Atenció, molt important; tot el procés de cura i observació de l'altre ha de ser en secret!!!! Això comporta que cadascú i cadascuna sigui discret tant en els cuidats com en l'observació. I que vol dir cuidar? Doncs pot ser un dia deixar-li un missatge secret amb paraules boniques, engrescadores, d'alguna cosa que hagi observat positiva d'ell o ella, o be, de manera subtil, apropar-li algun objecte que necessiti, o resoldre-li algun dubte que tingui, o fer-li un massatge... Però sempre amb discreció!!

En cas que es descobreixi al cuidador o cuidadora, doncs no passa res, es continua amb aquesta

funció però ara al descobert.

Recordar que a mes de cuidar s'ha d'observar a la persona assignada. Què observar? Les seves actituds, reaccions, reflexions, postures corporals, intervencions... Això sí, observar-lo SENSE JUDICI, com observa un científic un fenomen de la naturalesa.

Al final del curs, es poden desvetllar les parelles i compartir el que s'ha observat i els cuidats que s'han donat.

Temporalitat

Durant tot el curs

Material

Cap

Espai

Cap

Nom de l'activitat: Exercicis de risoterapia

Objectius

- Desenvolupar la capacitat d'autobservació.
- Desenvolupar la capacitat d'expressió i regulació de les emocions.

Competències

- *consciència emocional*: capacitat per prendre consciència de les pròpies emocions i de les dels demés
- *intel·ligència interpersonal*: habilitat per establir relacions beneficioses per a un mateix i els i les altres.

Desenvolupament

El riure i el somriure són, al igual que l'agraïment, poderosos antídots contra estats emocionals destructius (que ens fan mal a nosaltres i als altres). A través del riure/somriure podem crear i canviar aquests estats emocionals desfavorables. A continuació, proposem un parell d'exercicis per treballar el riure i somriure.

Exercici 1

En qualsevol moment, podem estirar-nos al terra i, si ho fem en grup, posant caps i panxes juntes, començar a riure. D'entrada caldrà forçar-se el riure, però es pot fer gradualment, imaginant-nos una escala de l'1 al 10 i començant amb l'1 i anar pujant fins al 10. Un cop el riure ha arrencat, lo difícil després és aturar-lo!!

Exercici 2

Un altre exercici és, per parelles, un davant l'altre, primer un aguanta en posició neutra (sense

riure) i l'altre ha d'aconseguir, en 1 minut, que rigui. Després es canvien els rols.
Temporalitat Durant tot el curs
Material Cap
Espai Cap

Nom de l'activitat: Frases engrescadores
Objectius <ul style="list-style-type: none"> • Desenvolupar la capacitat d'expressió i regulació de les emocions. • Adquirir hàbits que beneficiïn a la persona i repercuteixin positivament en el grup.
Competències <ul style="list-style-type: none"> • <i>Intel·ligència interpersonal:</i> habilitat per establir relacions beneficioses per a un mateix i els i les altres. • <i>habilitats de vida i benestar:</i> habilitats per crear i mantenir hàbits saludables que repercuteixin en el nostre benestar i en el de la comunitat.
Desenvolupament Cada dia, abans de començar les formacions, posar una frase engrescadora en un lloc visible que animin a la reflexió i donin energia i sentit al dia. Totes les frases han d'estar relacionades amb estats emocionals i com treballar-los. Exemples: <i>Per viure realment en pau no barregis la teva ment amb la negativitat (per exemple, no responent comentaris i actituds absurdes o negatives)</i> <i>Les paraules tendres estoven els cors encara que siguin més durs que la roca. Les paraules dures endureixen els cors encara que siguin més suaus que la seda. Què entorn prefereixes contribuir a crear?</i>
Temporalitat Durant tot el curs
Material Paper amb les frases escrites.
Espai Lloc visible a la casa

Nom de l'activitat: Hores de silenci
Objectius

- Desenvolupar la capacitat d'expressió i regulació de les emocions.
- Adquirir hàbits que beneficiïn a la persona i repercuteixin positivament en el grup.

Competències

- *Autonomia emocional*: capacitat per generar distància de les reaccions emocionals pròpies i alienes, guanyant en consciència i capacitat de resposta.
- *Habilitats de vida i benestar*: habilitats per crear i mantenir hàbits saludables que repercuteixin en el nostre benestar i en el de la comunitat.

Desenvolupament

El silenci és molt necessari per poder trobar serenitat interior i des de la serenitat interior poder abordar les dinàmiques emocionals per les quals transcorre la nostra vida. A més, el silenci ajuda a recarregar piles i recuperar-se del cansament.

Per això és important tenir moments durant el dia per a que hi hagi silenci. Un moment molt adequat és després de dinar, deixar entre 1 hora o 2 hores de silenci. També es pot fer durant un dels àpats i esmorçar, dinar o sopar en silenci.

Temporalitat

Durant tot el curs

Material

Cap

Espai

Cap

Nom de l'activitat: Les colles

Objectius

- Desenvolupar la capacitat d'expressió i regulació de les emocions.

Competències

- *regulació emocional*: capacitat per gestionar i expressar de manera apropiada al context i a les finalitats que tenim les emocions que estem vivint i de les quals agafem consciència.
- *intel·ligència interpersonal*: habilitat per establir relacions beneficioses per a un mateix i els i les altres.

Desenvolupament

Les colles són grups d'entre 7-8 persones mes un formador o formadora de l'equip estable en el que es parlen de temes de caire personal relacionats amb l'evolució del curs. Són un moment molt adequat per poder tractar situacions emocionals per les que estigui passant el grup i els i les alumnes.

Temporalitat

Cada tres dies

Material

Cap

Espai
Cap

Nom de l'activitat: Sessió d'educació emocional

Objectius

- Desenvolupar la capacitat d'autoobservació.

Competències

- *consciència emocional*: capacitat per prendre consciència de les pròpies emocions i de les dels demés

Desenvolupament

Es dedicarà una sessió de 4 hores a treballar els principis de l'educació emocional, posant especial èmfasi en la capacitat d'autoobservació, que és el primer pas per treballar les emocions. Es faran jocs que es combinaran amb explicacions teòriques.

Aquesta sessió ha d'ajudar a l'alumne a situar-se respecte el treball que s'està fent amb el centre d'interès.

Nota: Als annexos es troba el guió de la sessió

Temporalitat

Sessió educació emocional

Material

Cap

Espai

Cap

Nom de l'activitat: Cinefòrum
Objectius <ul style="list-style-type: none"> • Desenvolupar la capacitat d'autobservació. • Desenvolupar la capacitat d'expressió i regulació de les emocions.
Competències <ul style="list-style-type: none"> • <i>consciència emocional</i>: capacitat per prendre consciència de les pròpies emocions i de les dels demés • <i>regulació emocional</i>: capacitat per gestionar i expressar de manera apropiada al context i a les finalitats que tenim les emocions que estem vivint i de les quals agafem consciència. • <i>intel·ligència interpersonal</i>: habilitat per establir relacions beneficioses per a un mateix i els i les altres.
Desenvolupament <p>Al llarg del curs es faran dos passes de pel·lícules, “Entre Maestros” i “Pensant en els altres”. Les dues pel·lícules tracten del treball emocional i personal en el context educatiu, la primera a una escola de Barcelona i la segona a una escola del Japó.</p> <p>Després dels visionats es farà un debat sobre els continguts de les pel·lícules, intentant anar de la pel·lícula a la realitat dels alumnes.</p>
Temporalitat Dos nits a concretar
Material Projector, altaveus, ordinador, peli/documental
Espai Cap

Nom de l'activitat: Nit de contes i bones històries
Objectius <ul style="list-style-type: none"> • Desenvolupar la capacitat d'expressió i regulació de les emocions. • Adquirir hàbits que beneficiïn a la persona i repercutixin positivament en el grup.
Competències <ul style="list-style-type: none"> • <i>regulació emocional</i>: capacitat per gestionar i expressar de manera apropiada al context i a les finalitats que tenim les emocions que estem vivint i de les quals agafem consciència. • <i>intel·ligència interpersonal</i>: habilitat per establir relacions beneficioses per a un mateix i els i les altres. • <i>habilitats de vida i benestar</i>: habilitats per crear i mantenir hàbits saludables que repercutixin en el nostre benestar i en el de la comunitat.
Desenvolupament <p>Aquesta activitat es pot fer el dia que es treballi el repte 6, "Recordant moments agradables". Consisteix, bàsicament, en compartir històries boniques, agradables, positives... que han viscut els i les alumnes a la seva vida amb l'objectiu de reforçar positivament a la persona i dotar-la d'eines (en aquest cas, el record de quelcom agradable) per superar adversitats emocionals.</p>
Temporalitat <p>La nit del dia que es treballi el repte 6</p>
Material <p>Cap</p>
Espai <p>Si fa bon temps, aprofitar l'exterior.</p>

5.3 Qüestionari que es va passar als i les alumnes per avaluar el centre d'interès (programa d'educació emocional)

AVALUACIÓ CENTRE INTERÈS EDUCACIÓ EMOCIONAL

A) Quina és la valoració que fas de....

1. l'eina "La Llibreta"

No s'ha fet	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
-------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2. Els reptes

No s'han fet	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
--------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3. La dinàmica "La Digestió", es a dir, els 10 minuts finals de cada sessió dedicats a tu mateix

No s'ha fet	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
-------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

4. La dinàmica "Observa i cuida d'un company/a"

No s'ha fet	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
-------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

5. La pel·lícula que vau veure per la temàtica educació emocional

No s'ha fet	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
-------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

6. Les frases engrescadores que t'has trobat cada matí

No s'ha fet	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
-------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

7. Les estones de silenci

No s'ha fet	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
-------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

8. La dinàmica "La nit de les bones històries"

No s'ha fet	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
-------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Comentaris que vulguis fer de les anteriors qüestions:

B) Valora si, després d'haver treballat aquest centre d'interès, et sents...

1. Conscient de les teves pròpies emocions?

Gens	Poc	Suficient	Bastant	Molt	No ho sé
------	-----	-----------	---------	------	----------

2. Capaç de regular/expressar les teves reaccions emocionals?

Gens	Poc	Suficient	Bastant	Molt	No ho sé
------	-----	-----------	---------	------	----------

3. Conscient de les reaccions emocionals dels i les altres?

Gens	Poc	Suficient	Bastant	Molt	No ho sé
------	-----	-----------	---------	------	----------

4. Capaç per ajudar a l'altre en la regulació/expressió de les seves emocions?

Gens	Poc	Suficient	Bastant	Molt	No ho sé
------	-----	-----------	---------	------	----------

5. Capaç de ser assertiu/va (mantens un comportament equilibrat entre l'agressivitat i la passivitat)?

Gens	Poc	Suficient	Bastant	Molt	No ho sé
------	-----	-----------	---------	------	----------

6. Has adquirit hàbits/rutines saludables per una millor salut emocional?

Gens	Poc	Suficient	Bastant	Molt	No ho sé
------	-----	-----------	---------	------	----------

7. Has adquirit eines per viure amb major benestar personal?

Gens	Poc	Suficient	Bastant	Molt	No ho sé
------	-----	-----------	---------	------	----------

8. Creus que el que has après durant aquests dies sobre les emocions t'ajudarà a millorar l'entorn en el que vius?

Gens	Poc	Suficient	Bastant	Molt	No ho sé
------	-----	-----------	---------	------	----------

C) De l'1 al 10, quina és la valoració global que fas del centre d'interès "Educació Emocional"?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Comentaris que vulguis fer de les anteriors qüestions:

Moltes gràcies per la teva col·laboració i recorda... Els dies feliços no venen cap a tu, tu has de caminar cap a ells!!!!