

**Introducció d'una eina educativa per  
desenvolupar la consciència emocional a  
l'educació infantil**

**Introducing an educational tool to develop  
emotional awareness in child education**

**Albert Casabón Castells**

Treball Final de Grau

Francesc Xavier Pujol Auden

Curs 2020/2021

Doble Grau d'Educació Infantil i Primària

Facultat d'Educació i Psicologia

Universitat de Girona

## **Agraïments**

M'agradaria agrair a en Xavier Pujol la tutorització i els consells per fer aquest treball, a la Carme i a la Maite per contribuir tant en la meva formació durant les pràctiques i per ser unes referents a seguir, a tot el claustre de mestres amb els quals he viscut moments molt gratificants durant aquest curs escolar i, finalment, als infants de P4 de l'Escola Soler de Vilardell per participar tan activament a les meves propostes.

## Resum

L'estudi presenta la introducció d'una eina educativa a una aula de segon cicle d'educació infantil amb l'objectiu de comprovar i determinar si és útil per desenvolupar la consciència emocional, una de les cinc competències que cal treballar a partir de l'educació emocional. Per fer-ho possible, s'ha dissenyat una proposta d'intervenció per acabar presentant als infants de l'aula l'eina educativa per fomentar la consciència de les emocions. S'utilitzaran diferents instruments per a recollir dades i comprovar si es desenvolupen els tres objectius de la consciència emocional: consciència de les pròpies emocions, reconeixement de les emocions dels altres i ús del vocabulari emocional adequat.

**Paraules clau:** *Eina educativa, consciència emocional, competències emocionals, educació emocional.*

## Abstract

This study presents the introduction of an educational tool to a second-cycle child education classroom with the aim of checking and determining if the tool is useful for developing emotional awareness, it's one of the five competences to be worked on from emotional education. To make this possible, it has been designed an intervention proposal. To end with it, the educational presentation tool will be promoted for the awareness of children's emotions. It will be use different instruments to collect a data base and check if the three objectives of emotional awareness are developed: awareness of one's emotions, recognition on the other's and use of the appropriate emotional vocabulary.

**Key words:** *Educational tool, emotional awareness, emotional skills, emotional education.*

## Índex de continguts

1. Introducció .....	7
2. Marc teòric .....	9
2.1. Les emocions .....	9
2.1.1. Concepte d'emoció.....	9
2.1.2. Components de les emocions .....	10
2.1.3. Classificació de les emocions.....	11
2.2. La intel·ligència emocional.....	12
2.3. L'educació emocional.....	13
2.3.1. Concepte d'educació emocional.....	13
2.3.2. El paper de l'educació emocional a l'educació infantil .....	14
2.4. Les competències emocionals .....	15
2.5. La consciència emocional .....	16
3. Mètode.....	19
3.1. Objectiu d'investigació i preguntes.....	19
3.2. Context i participants de la investigació .....	20
3.3. Disseny de l'eina educativa.....	20
3.4. Instruments i tècniques de recollida d'informació .....	26
4. Resultats.....	28
5. Conclusions .....	35
6. Referències bibliogràfiques .....	39
7. Annexos.....	42
Annex 1. Proposta d'intervenció .....	42
Annex 2. Capacitats del segon cicle d'Educació Infantil .....	54
Annex 3. Instrument d'observació sistemàtica d'observació.....	55

Annex 4. Diari de l'investigador.....	56
Annex 5. Entrevista sobre la valoració de l'eina .....	58
Annex 6. Autoavaluació individual per valorar l'eina educativa .....	60
Annex 7. Càlculs aritmètics segons l'instrument d'observació sistemàtica.....	63
Annex 8. Buidatge i càlculs aritmètics segons les autoavaluacions .....	65

## Índex de figures

Figura 1. Procés de vivència emocional (Bisquerra, 2007). .....	10
Figura 2. Programació de les sessions i la recollida.....	21
Figura 3. Organitzadors penjants amb els noms dels infants de l'aula. ....	22
Figura 4. Cartró ploma "Com em sento?".....	23
Figura 5. Cares petites de les emocions de l'eina educativa.....	23
Figura 6. Localització de l'eina educativa. ....	25
Figura 7. Gràfic de barres amb les mitjanes aritmètiques dels tres objectius de la consciència emocional.....	28
Figura 8. Gràfic de sectors circulars amb el nombre d'infants segons la mitjana del primer objectiu de la consciència emocional. ....	30
Figura 9. Gràfic de barres amb els resultats de l'indicador 5 i 6.....	31
Figura 10. Gràfic de barres amb els resultats extrets del tercer objectiu de l'autoavaluació. ....	32
Figura 11. Gràfic de barres amb les mitjanes aritmètiques dels indicadors del tercer objectiu de la consciència emocional. ....	33
Figura 12. Gràfic de barres amb els resultats extrets de l'observació dels indicadors del tercer objectiu. ....	33

## 1. Introducció

---

L'estudi que es presenta a continuació és la introducció d'una eina educativa que pretén comprovar si és útil per fomentar la consciència emocional, una de les cinc competències emocionals que es pretén desenvolupar a partir de l'educació emocional.

L'eina educativa s'introdueix en un context educatiu concret i, en aquest cas, es tracta de l'aula de P4 de l'Escola Soler de Vilardell, situada a la població de Sant Celoni (Vallès Oriental). Aquesta consisteix en el disseny i la creació d'una eina on els infants poden identificar les emocions que senten. Per contextualitzar la seva presentació als infants es realitzen una sèrie de sessions per tal d'ajudar a desenvolupar la consciència emocional dels infants. En termes generals, l'eina persegueix assolir els tres objectius de la consciència emocional, atès que ha de permetre als infants ser conscients, conèixer i posar nom a les seves emocions utilitzant el vocabulari adequat, així com ser conscients de les emocions que senten els altres companys i companyes de l'aula.

La decisió de planificar i dur a terme aquesta proposta d'intervenció sorgeix de la necessitat d'actuar per fer front a la situació que s'ha anat observant durant el període de pràctiques en relació amb els infants i les seves emocions. En múltiples ocasions, especialment quan sorgeixen alguns conflictes tant a l'aula com al pati, es pot observar com els infants no són capaços de ser conscients ni expressar el que senten. Molts d'ells es bloquegen, no saben què respondre o no saben exactament el que estan sentint en aquell moment. Per aquest motiu, el disseny d'aquesta eina conjuntament amb les activitats per introduir-la a l'aula, pot esdevenir una oportunitat per treballar aquesta poca capacitat que tenen els infants per ser conscients de les emocions que tenen.

La proposta no només surt de la necessitat de fer front al problema comentat anteriorment, sinó que també busca destacar i justificar la importància de l'educació emocional a l'escola. D'acord amb Bisquerra i Pérez (2012), l'educació formal, fins fa uns anys, no havia tingut en compte ni previst la necessitat de potenciar l'educació emocional. Actualment és imprescindible prendre consciència d'aquesta

necessitat, ja que en molts dels problemes de la societat actual hi apareixen les emocions. Per tant, la proposta que presenta aquest estudi pot ser útil, també, per donar a conèixer un possible recurs i una sèrie d'activitats en relació amb l'educació emocional i, en concret, de consciència emocional.

Concretament, les emocions que es treballen a partir de l'eina són algunes de les emocions considerades bàsiques, l'alegria, la tristesa, la por i la ira. Tot i això, també s'hi afegeix una emoció secundària que s'ha considerat que apareix molt freqüentment en aquesta etapa escolar, a l'educació infantil. En aquest cas, es tracta de la vergonya.

López (2005) defensa que les emocions estan present en les nostres vides des del naixement i que juguen un paper rellevant en la construcció de la personalitat, la interacció social i el desenvolupament integral. Aquest fet també es pot visualitzar en el PEC (Projecte Escolar de Centre) de l'Escola Soler de Vilardell (2020), que marca com a tret d'identitat l'educació emocional. A línia d'escola es considera un procés educatiu, continu i permanent per potenciar el treball de les competències emocionals pel benestar de l'alumne i el seu desenvolupament integral.

En definitiva, es considera de transcendència l'educació emocional a l'escola i, especialment, a l'educació infantil, ja que és quan s'ha d'iniciar aquest procés continu i permanent. Així doncs, l'eina educativa pretén treballar una de les competències emocionals que cal fomentar als infants de l'aula de P4 de l'Escola Soler de Vilardell per així donar resposta a la problemàtica observada dels infants en qüestió. Per tant, si la comprovació s'afirma, es podrà dir que l'eina educativa introduïda a l'aula de P4 de l'escola és útil per desenvolupar la consciència emocional dels infants.



## 2. Marc teòric

---

### 2.1. Les emocions

#### 2.1.1. Concepte d'emoció

El concepte d'emoció ha estat estudiat per diversos autors, de manera que existeixen múltiples definicions. El Diccionari de la llengua catalana de l'Institut d'Estudis Catalans (s.d), el DIEC, defineix l'emoció com a "reacció afectiva, en general intensa, provocada per un factor extern o pel pensament, que es manifesta per una commoció orgànica més o menys visible".

Tot i els diversos estudis i definicions, d'acord amb Bisquerra (2003) hi ha un cert acord en definir l'emoció com un estat complex de l'organisme caracteritzat per una pertorbació o excitació que predisposa l'organisme a donar una resposta organitzada per tal de controlar la situació provocada per un esdeveniment extern o intern.

Així doncs, en termes generals, es pot dir que una emoció és una reacció o resposta a les informacions i esdeveniments que es reben de l'entorn. La intensitat amb la qual es reacciona dependrà molt de l'afectació d'aquesta informació al benestar personal. Per fer aquesta valoració, tal com exposa Palomar i Virgili (2010), intervenen dos mecanismes, per un costat, els coneixements previs, les experiències i significats apresos per l'individu i, per l'altre, les pautes genètiques. Aquests dos mecanismes donen lloc als esquemes emocionals, definits com l'organització interna i complexa que generen, automàticament, les emocions de cada persona.

És per aquest motiu, que cada individu té una resposta diferent, singular i personal d'interpretar, percebre, captar i sentir les emocions, ja que aquestes respostes depenen de l'esquema emocional de la persona. Per tant, les emocions esdevenen una guia de la nostra conducta i de la presa de decisions.

En resum, el procés de vivència emocional queda esquematitzat de la següent manera:

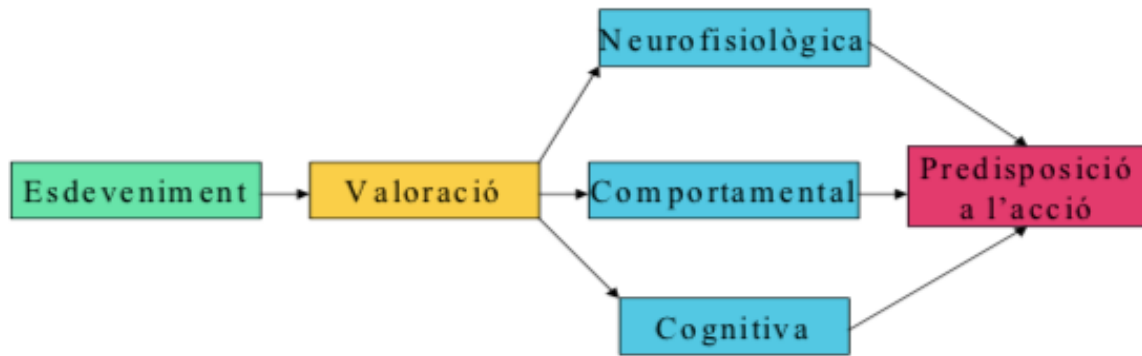


Figura 1. Procés de vivència emocional (Bisquerra, 2007).

### 2.1.2. Components de les emocions

Bisquerra (2007) descriu que hi ha tres components que es poden distingir a una emoció: neurofisiològic, conductual i cognitiu, tal com també s'expressa a la figura anterior. Aquests components apareixen simultàniament, fent difícil ser conscient del que s'està sentint i, per aquest motiu, l'educació emocional ajuda a controlar aquestes situacions.

- **Component neurofisiològic.** Són les respostes involuntàries que el Sistema Nerviós Central provoca i que, per tant, l'individu no pot controlar. Es tracta de respostes com la suor, la hipertensió, la sequedat a la boca, la taquicàrdia, entre d'altres. És cert que no es poden controlar, però mitjançant la relaxació es poden prevenir. La prevenció d'aquests efectes de les emocions es consideren un important aspecte dins l'educació per la salut.
- **Component conductual.** Aquest component és observable, ja que permet conèixer i identificar l'emoció que està experimentant l'individu. El to de la veu, les expressions facials, el moviment del cos, el ritme de la parla, el llenguatge verbal, entre d'altres, són alguns dels senyals que permeten saber l'estat emocional de la persona. Aquest component, tot i ser complicat, es pot intentar dissimular i, en certa manera, amagar l'emoció que s'està sentint.
- **Component cognitiu.** Es tracta de la sensació conscient de l'emoció o de la vivència de l'emoció. A vegades es parla de sentiments quan ens referim a aquest component, ja que és el que fa possible anomenar l'estat emocional i l'emoció que s'està sentint. Per tant, en aquest cas, és molt important el

llenguatge i el coneixement dels tipus d'emocions per evitar la sensació de “no saber què em passa”.

### 2.1.3. Classificació de les emocions

Al llarg dels anys s'han anat creant diferents tipologies de les emocions, però no hi ha consens per classificar-les, creant així un gran debat. Tot i això, una de les classificacions més utilitzades és la de diferenciar entre emocions bàsiques i emocions secundàries (Vivas, Gallego i González, 2007):

- **Emocions bàsiques o primàries.** Són les emocions que es reconeixen per alguna expressió facial que les caracteritza. No s'aprenen, ja que són universals i presents des del naixement. Hi ha cert acord entre estudis en dir que hi ha unes emocions bàsiques, però per contra, no hi ha acord sobre quines són les emocions bàsiques. Tot i això, la por, la tristesa, l'alegria, la ira, la sorpresa, el fàstic, la calma i la sorpresa acostumen a ser algunes de les emocions bàsiques que la majoria d'estudis inclouen.
- **Emocions secundàries o complexes.** Són les emocions que sorgeixen de les primàries o de la barreja d'algunes d'elles. No presenten uns trets característics en l'àmbit facial ni una acció particular ni singular. Per aquest motiu, el seu grau de desenvolupament varia entre les persones. Algunes d'aquestes emocions secundàries són la culpa, l'avorriment, la vergonya, l'enveja, etc.

Una altra classificació és la que va fer Lazarus (1991, citat per Álvarez, 2016-2017), que en va diferenciar els tres grans grups següents segons la valoració que es fa dels esdeveniments que envolten la persona:

- **Emocions positives.** Són el resultat d'una valoració favorable de la informació rebuda, de manera que l'individu les pateix quan assoleix o aconsegueix els seus propis objectius. Aquests podrien ser l'alegria, l'amor, l'orgull, l'afecte, la felicitat, entre d'altres.
- **Emocions negatives.** Són el resultat d'una valoració desfavorable que l'individu pateix per aconseguir els objectius, convertint-se en una obstrucció del seu assoliment. Són fruit d'amenaça, frustració o retard per assolir l'objectiu que

afecten el seu benestar. Dins aquest grup trobem la ràbia, l'ansietat, la tristesa, la culpa, el fàstic, etc.

- **Emocions ambigües o neutres.** Són les emocions que no produeixen reaccions agradables ni desagradables a l'individu, per la qual cosa no es poden considerar ni positives ni negatives. La sorpresa, la vergonya, l'esperança, entre d'altres, són emocions ambigües.

## 2.2. La intel·ligència emocional

El concepte d'intel·ligència va ser introduït per Gardner (1993) en desenvolupar la teoria de les intel·ligències múltiples. Va definir la intel·ligència com l'habilitat per resoldre problemes o per elaborar productes importants en un context cultural o comunitat determinada. També va afirmar que cada persona té una intel·ligència formada per la combinació d'unes intel·ligències múltiples que es poden anar desenvolupant i adquirint al llarg de la vida (citada per Carrillo i López, 2014).

En aquesta teoria es varen distingir un total de vuit intel·ligències: la lingüística, la lògica-matemàtica, la intel·ligència espacial, la corporal-cinestèsica, la musical, la intel·ligència naturalista, la intel·ligència interpersonal i la intrapersonal. La intel·ligència interpersonal, entesa com la capacitat de mantenir relacions amb les altres persones i, l'intrapersonal, capacitat de coneixement d'un mateix i de les emocions, són les bases de la intel·ligència emocional (Puyuelo, 2011-2012).

Arrabal (2018) entén la intel·ligència emocional com "la capacitat d'acceptació i gestió de les emocions, tenint en compte la seva importància en totes les decisions i passos que donem a la nostra vida, encara que no en siguem conscients" (p. 7).

La intel·ligència emocional és un reflex de la interacció de les persones i de la seva manera d'interactuar amb el món. D'acord amb Vivas, Gallego i González (2007) i en termes generals, les persones emocionalment intel·ligents saben quines emocions experimenten i perquè, perceben les emocions i els sentiments dels altres, tenen control del que fan, ja que saben estar sota pressió i tenen capacitat per controlar la seva impulsivitat i emocions.

El concepte d'intel·ligència emocional és més propi del camp de la psicologia i és a l'educació on li correspon l'aplicació d'aquestes aportacions i investigacions de la psicologia per tal de desenvolupar aquestes capacitats i habilitats. Del que no hi ha dubte és de la necessitat d'adquirir les competències emocionals de les quals se'n parlarà més endavant. Per tant, és a través de l'educació emocional es potenciarà el desenvolupament d'aquestes competències a través d'un procés educatiu i pedagògic continu i permanent (Bisquerra i Pérez, 2007).

### 2.3. L'educació emocional

#### 2.3.1. Concepte d'educació emocional

Bisquerra i Pérez (2012) defineixen l'educació emocional com el procés educatiu que té per objectiu principal el desenvolupament de les competències emocionals. Es tracta d'un procés que s'inicia des de la primera infància i que es desenvolupa al llarg de tota la vida.

Per tant, esdevé un procés continu i permanent que pretén potenciar el desenvolupament emocional, atès que es tracta d'un complement molt important pel desenvolupament cognitiu. S'entén el desenvolupament cognitiu i emocional com els elements essencials pel desenvolupament de la personalitat de l'individu. Per aquest motiu es vol desenvolupar habilitats sobre les emocions per fer capaç l'individu d'afrontar els reptes de la vida i prendre decisions correctes en aquesta (Bisquerra, 2000).

López (2005) exposa que:

Educar emocionalment significa validar les emocions, empatitzar amb els altres, ajudar a identificar i a mencionar les emocions que s'estan sentint, posar límits, ensenyar formes acceptables d'expressió i de relació amb els altres, estimar-se i acceptar-se a un mateix, respectar als altres i proposar estratègies de resolució de problemes (p.156).

Així doncs, l'educació emocional és una prevenció primària, atès que l'adquisició de competències emocionals permetrà minimitzar la vulnerabilitat de la persona en

determinades situacions o prevenir-les. Per aquest motiu, aquestes competències es consideren bàsiques per la vida quotidiana, pel benestar personal i social i s'inicia el seu desenvolupament des de la infància (Punset *et al.*, 2012).

### 2.3.2. El paper de l'educació emocional a l'educació infantil

El currículum del segon cicle d'educació infantil (Generalitat de Catalunya, 2016) especifica que l'educació emocional és un element essencial del desenvolupament integral de la persona, però remarca que “no s'ha de restringir a una proposta puntual o un taller, ha d'impregnar tot el temps escolar” (p.44). Per tant, hauria de ser un procés continu i permanent al llarg de tota l'escolarització. El mateix document marca que la finalitat de l'educació infantil és contribuir al desenvolupament emocional.

Els objectius de l'educació emocional que es poden assolir a l'etapa d'educació infantil són els següents (López, 2005):

- Afavorir el desenvolupament integral dels infants.
- Proporcionar estratègies per potenciar el desenvolupament de les competències emocionals.
- Potenciar les actituds de respecte i tolerància i la capacitat de motivació i esforç.
- Aprendre a controlar la impulsivitat i la tolerància de la frustració.
- Adquirir la capacitat de relacionar-se amb un mateix i amb els altres de manera satisfactòria amb unes interaccions de qualitat i quantitat millorant així la relació del grup i la cohesió grupal.
- Afavorir l'autoconeixement i el coneixement dels altres.

El rol del docent en l'educació emocional és molt important. Ha de ser present al llarg de tot el procés i ha d'esdevenir un mediador essencial de les habilitats emocionals dels infants. Per aquest motiu ha de saber buscar, seleccionar, programar i realitzar quelcom perquè l'infant desenvolupi les competències emocionals, buscant sempre, el benestar de l'infant. Així doncs, és necessari una bona formació dels mestres en educació emocional, atès que en el seu dia a dia

hauran de fer front a múltiples situacions que tenen a veure amb la intel·ligència emocional (Vivas, 2003).

#### 2.4. Les competències emocionals

Com s'ha comentat anteriorment, l'educació emocional té com a objectiu principal desenvolupar les competències emocionals dels alumnes. Aquesta preocupació per treballar les emocions a l'àmbit educatiu no és recent, però és cert que en molts models educatius, s'havia posat sempre els continguts i coneixements per sobre de les emocions. Tot i això, amb el pas del temps s'ha anat donant importància de les emocions en el desenvolupament integral de l'alumne (Sánchez, 2010).

Per entendre correctament que són les competències emocionals, cal especificar què s'entén per competència. Bisquerra (2003) va definir el terme competència com un conjunt de capacitats, habilitats, actituds i coneixements necessaris per desenvolupar activitats diverses amb un cert nivell d'eficàcia i qualitat. La competència comporta saber, saber fer i saber ser.

En aquest sentit, les competències emocionals són un conjunt d'habilitats conductuals, cognitives i reguladores dels fenòmens emocionals que es van adquirint a mesura que la persona interactua amb el context social i quotidià (Saarni, 2011).

Així doncs, d'acord amb Álvarez (2001), les competències emocionals s'han d'articular mitjançant l'educació emocional, intentant col·laborar en el desenvolupament de la personalitat de l'individu, oferint-li i dotant-lo d'eines, estratègies i tècniques emocionals que provoquin una coherència i consciència dels reptes i demandes del dia a dia de la vida.

Bisquerra (2009 i 2003) exposa que el Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica (GROP) agrupa en els cinc blocs següents les competències emocionals que cal desenvolupar:

- **Consciència emocional.** És la capacitat per conèixer i ser conscient de les emocions d'un mateix i de les emocions de les altres persones.

L'autoobservació i l'observació del comportament dels altres esdevé molt important per desenvolupar aquesta capacitat.

- **Regulació emocional.** És descrita com l'element essencial de l'educació emocional i es tracta de la capacitat i les habilitats per fer front les situacions manejant correctament les emocions. Per aconseguir aquesta regulació és necessària una prèvia consciència.
- **Autonomia emocional.** Aquest concepte inclou quelcom relacionat amb l'autogestió personal com els elements de l'autoestima, l'automotivació, la responsabilitat, l'autoeficàcia emocional i la resiliència, en els quals les emocions són molt presents.
- **Competència social.** És la capacitat de l'individu per aplicar unes habilitats socioemocionals que facilitin les relacions interpersonals, és a dir, amb les altres persones, ja que les emocions són molt importants en les relacions socials. Algunes d'aquestes habilitats són l'escolta, el respecte, la correcta comunicació, l'empatia, etc.
- **Competències per la vida i el benestar.** És la capacitat de l'individu per adoptar un comportament adequat i responsable per poder fer front els problemes de la vida, reflexionar sobre els factors que dificulten una vida sana i equilibrada i buscar la satisfacció i el benestar personal.

## 2.5. La consciència emocional

Aquesta és, possiblement, la competència més difícil d'assolir, però és la base per assolir les altres competències. Per desenvolupar la consciència emocional s'han de tenir clar els tres objectius que persegueix (Bisquerra i Pérez (2007) i Puyuelo (2011-2012)):

- **Prendre consciència i identificar les pròpies emocions.** És la capacitat que té un mateix per percebre amb precisió i identificar els sentiments i les emocions. És un pilar pel desenvolupament de la intel·ligència emocional. A més, és possible estar experimentant més d'una emoció a la vegada.

Arrabal (2018) expressa que molt sovint les persones no es detenen a pensar què és el que estan sentint i, aquest fet, afecta molt a la manera com es prenen



les decisions. Per tant, és necessari observar-se i parar atenció en un mateix perquè d'aquesta manera es pugui comprendre l'emoció.

- **Saber donar nom a les emocions utilitzant el vocabulari emocional.** És l'habilitat per usar el vocabulari emocional adequat per a expressar les emocions i sentiments que es tenen.

D'acord amb Puyuelo (2011-2012), no tenir o saber el vocabulari per poder posar nom a les emocions no permet una consciència adequada d'elles i, per tant, posteriorment, no es podran controlar ni regular. Per aquest motiu és important que a l'escola es fomenti l'aprenentatge del vocabulari emocional perquè d'aquesta manera s'afavorirà el desenvolupament de la competència emocional. A més, afegeix que posar nom a les emocions, tant negatives com positives, dona més benestar a un mateix.

- **Reconèixer i comprendre les emocions de les altres persones.** És la capacitat de percebre amb precisió les emocions i punts de vista dels altres i d'implicar-se amb empatia en les seves vivències i experiències emocionals. En aquest objectiu també es dona importància a la comunicació verbal i no verbal, ja que les emocions dels altres es poden entendre i intuir amb l'expressió de la cara, el to de la veu o la postura corporal.

Segons Palomar i Virgili (2010) l'empatia és la capacitat que tenen les persones per saber què senten els altres, posar-se al lloc de l'altre i en les seves circumstàncies i comprendre i identificar la situació de l'altre. Per fer-ho possible, és important estar receptiu i obert a les pròpies emocions, ja que d'aquesta manera s'afavoreix aquesta habilitat de comprendre les emocions dels altres. L'empatia obre al món i a les persones, de manera que és important introduir tàctiques per facilitar-la.

Iriarte, Alonso i Sobrino (2006) varen exposar que una major consciència emocional permet:

- Major claredat per identificar els estats afectius i les emocions.
- Més possibilitats per entendre que d'un mateix prové la informació.

- Reconèixer la riquesa afectiva i els canvis de les emocions en un mateix com en els altres.
- Acceptar, canviar i regular millor els sentiments.
- Controlar els impulsos correctament i no actuar abans de pensar.
- Tenir més capacitat per decidir si tenir en compte i de quina forma les emocions.
- Major seguretat per prendre decisions a la vida.
- Major possibilitat de no ser tan egocèntric.
- Tenir més autoconfiança i motivació intrínseca.

### 3. Mètode

---

#### 3.1. Objectiu d'investigació i preguntes

Després de veure la necessitat d'actuar per fer front a les situacions exposades en la introducció d'aquest mateix treball, s'ha definit l'objectiu principal d'investigació i les preguntes per determinar el desenvolupament de la present investigació.

Cal especificar que la introducció de l'eina educativa es farà a l'última sessió de totes les preparades per tal de contextualitzar i treballar cada una de les emocions que apareixeran a l'eina, per finalment presentar-la als infants i deixar-la a l'aula.

Així doncs, l'objectiu principal d'investigació que es planteja en el present treball és el següent:

- Comprovar si l'eina educativa introduïda a l'aula d'educació infantil és útil per desenvolupar la consciència emocional dels infants.

A través d'aquesta proposta es vol donar resposta a la hipòtesi de veure si a través d'aquesta eina els alumnes de P4 són capaços de ser més conscients de les seves emocions, de les dels altres i d'exterioritzar-les amb el llenguatge adequat.

Davant aquest plantejament una sèrie de qüestions que esperen ser resoltes després de dur a terme la intervenció i introduir l'eina. Les preguntes són les següents:

- La proposta és adequada per treballar l'educació emocional a l'aula de P4?
- L'eina permetrà desenvolupar la consciència emocional dels infants de l'aula de P4?
- Els infants prendran consciència de les pròpies emocions gràcies a la proposta?
- Els infants reconeixeran i comprendran les emocions dels altres a través de l'ús de l'eina educativa?
- La proposta permetrà que els infants adquireixin el vocabulari emocional per posar nom a les seves emocions?
- L'eina resultarà un element atractiu pels infants i, per tant, serà utilitzada?

### 3.2. Context i participants de la investigació

L'eina per treballar la consciència emocional s'introdueix a l'aula de P4 d'educació infantil de l'Escola Soler de Vilardell situada a la població de Sant Celoni (Vallès Oriental). Es tracta d'un centre de titularitat pública catalogat com a centre d'alta complexitat on s'ofereix educació infantil i primària. Actualment és d'una sola línia exceptuant el desdoblament de dos cursos a raó de la pandèmia de la Covid-19.

El grup de P4 el conformen un total de 25 alumnes, dels quals 14 són nenes i 11 són nens. La majoria varen néixer aquí, tot i que hi ha una quarta part dels infants que són de procedència àrab. La llengua predominant és el català, però el castellà apareix freqüentment entre aquests alumnes àrabs i altres castellanoparlants.

En general és un grup tranquil sempre que tinguin una limitació i unes regles marcades, tot i que hi ha alguns alumnes més impulsius, moguts i que els costa estar atents. Són un grup autònom amb uns hàbits i unes rutines molt establertes. Actualment no hi ha cap alumne amb necessitats educatives especials, però sí que hi ha algun seguiment de la logopèdia.

En relació amb el llenguatge, podem distingir diferents grups, els que no participen per vergonya o manca de vocabulari, els que es bloquegen quan se'ls dona permís, els que tenen una gran impulsivitat i són molt espontanis i, finalment, els que tenen molta capacitat comunicativa, però queden en un segon pla sense intervenir si no se'ls pregunta. Pel que fa als nivells d'aprenentatge es diferencien dos grups. Per una banda, els que adquireixen correctament els aprenentatges, dels quals en destaquen tres o quatre per sobre i, per altra banda, els infants pels quals s'ha d'estar més pendent, per immaduresa o per falta d'interès.

### 3.3. Disseny de l'eina educativa

Abans de presentar com ha estat el disseny de l'eina educativa i el seu funcionament, cal comentar que, com s'ha comentat anteriorment, s'introdueix a l'última sessió de la proposta de sessions que es fan prèviament per tal de presentar les emocions als infants, amb la intenció, també, de promoure el desenvolupament de la consciència emocional. Les emocions que es treballen són l'alegria, la tristesa,

la por, la ira o ràbia, considerades com les bàsiques i, la vergonya, atès que és una emoció secundària que sol apareixen molt a l'aula. Segons la classificació de Lazarus (1991, citat per Álvarez, 2016-2017), es treballarien emocions dels tres grans grups: positives, negatives i ambigües. La proposta completa i detallada es pot veure l'annex 1 amb els objectius d'aprenentatge, els criteris d'avaluació, les capacitats<sup>1</sup> que es desenvolupen, els continguts que es treballen, l'enfocament a la diversitat i la seqüenciació de les sessions que culmina amb la introducció de l'eina.

A continuació es pot veure un calendari, per una banda, amb la programació de les sessions. Cal dir que totes aquestes sessions es realitzen en entrar del pati, moment en el qual també es fan les rutines i alguna petita activitat. És aquesta estona que s'aprofitaran per fer les sessions programades amb una durada aproximada d'entre 35 i 45 minuts cada una. Per altra, es marquen els dies destinats a la recollida d'informació per donar resposta a l'objectiu plantejat del treball. La recollida serà a partir de diferents instruments que, posteriorment, es presentaran.

<b>ABRIL 2021</b>				
<b>Dilluns</b>	<b>Dimarts</b>	<b>Dimecres</b>	<b>Dijous</b>	<b>Divendres</b>
12 Sessió 1	13 Sessió 2	14 -	15 Sessió 3	16 Sessió 4
19 Sessió 5	20 Sessió 6	21 -	22 Sessió 7	23 -
26 Recollida	27 Recollida	28 Recollida	29 Recollida	30 Recollida

<b>MAIG 2021</b>				
<b>Dilluns</b>	<b>Dimarts</b>	<b>Dimecres</b>	<b>Dijous</b>	<b>Divendres</b>
3 Recollida	4 Recollida	5 Recollida	6 Recollida	7 Recollida
10 Recollida	11 Recollida	12 Recollida	13 Recollida	14 Recollida

Figura 2. Programació de les sessions i la recollida.

<sup>1</sup> El llistat de capacitats dins dels quatre eixos que marca el desplegament curricular en el segon cicle d'Educació Infantil es poden trobar a l'annex 2.

Seguidament es detallarà més concretament el disseny de l'eina educativa:

- **Descripció i funcionament.** L'eina educativa consisteix en dos organitzadors d'armari penjants amb 16 compartiments cada un que se suporten per un penjador. Per tant, hi ha un total de 32 compartiments, dels quals n'hi ha 25, el nombre d'infants de l'aula, que estan marcats amb el seu nom. Així doncs, cada infant té el seu compartiment personal on s'hi ha enganxat el seu nom plastificat. Les lletres són en majúscula i l'inicial és d'un color diferent de la resta, seguint la tipografia utilitzada des d'inici de curs per la tutora de l'aula. Es va decidir posar-hi el nom sense la seva imatge, atès que així es pot treballar la reconeixença del nom d'un mateix. El nom està enganxat amb *Velcro*, de manera que es poden canviar de lloc i sempre se n'hi poden enganxar d'altres.

Un element que facilita saber els infants que utilitzen l'eina és el fet que els compartiments són transparents. D'aquesta manera es pot veure fàcilment els infants que al llarg del dia hi ha posat alguna de les cares de les emocions.



Figura 3. Organitzadors penjants amb els noms dels infants de l'aula.

Per una banda es veuen els dos organitzadors i, per altra, es veu un cartró ploma de 70x50 cm de color negre. En gran i en diferents colors, per cridar l'atenció, s'hi llegeix el títol: "com em sento?". També es poden veure les cares de les cinc emocions treballades en la proposta (annex 1): alegria, tristesa, por,

ira o ràbia i vergonya. Sota cada una d'aquestes cares hi ha una bosseta transparent en el qual els infants trobaran, fetes amb *goma EVA* de color blanc, ja que en cap moment s'ha volgut etiquetar una emoció amb un color en específic, cares petites de les mateixes cinc emocions. Hi ha tantes cares de cada emoció com infants a l'aula.

S'ha procurat fer-ho tot molt visual, per facilitar la comprensió del seu funcionament i, a la vegada, atractiu perquè despertés la curiositat dels infants, els crides l'atenció i el tinguessin present.



Figura 4. Cartró ploma "Com em sento?".



Figura 5. Cares petites de les emocions de l'eina educativa.

La mecànica d'ús de l'eina és molt senzilla. Els infants, de manera lliure i sempre que ho vulguin, podran utilitzar-la. El que hauran de fer és agafar una de les cares petites que simbolitzen les emocions i col·locar-la al seu compartiment. Aquest fet simbolitzarà que han viscut aquesta emoció en algun moment. És possible que algun infant, al llarg del dia hi posi més d'una emoció diferent, ja que voldrà dir que ha viscut diferents emocions. El més important és que els infants puguin identificar i ser conscient de les emocions sentides.

Posteriorment, aprofitant les estones de rotllana i altres estones, com per exemple, abans de marxar al menjador o a casa a la tarda, es pot consultar als infants les emocions que han tingut tenint en compte què hi ha posat al seu apartament. Aleshores, amb la conversa, l'infant haurà d'explicar i compartir amb la resta de companys en quin moment s'ha sentit amb aquella emoció i el perquè, atès que aquest fet ajudarà a fer que els altres puguin veure que els companys i companyes també tenen emocions. A més, el mestre guiarà la conversa ajudant que l'infant sempre utilitzi el vocabulari emocional adequat i corresponent. També hi ha l'opció d'anar preguntant en petits moments i de forma individual a l'infant perquè expressi el motiu pel qual ha posat aquella emoció al seu compartiment.

L'última sessió de la proposta que es troba a l'annex 1, és la que servirà per introduir el panell i explicar una sèrie de normes que els infants han de tenir en compte a l'hora d'utilitzar-lo. Es dirà que cal cuidar el material i no fer-lo malbé, que no és per jugar sinó que és per treballar les emocions que sentim, que no podem col·locar cares d'emocions als departaments dels altres i que les emocions que es posen al nostre departament són aquelles que hem sentit al llarg del dia, siguin una o més d'una, però que sempre es puguin explicar en quin moment s'han sentit.

Finalment, afegir que tota l'eina està pensada perquè pugui quedar-se com a material a l'escola i per ser reutilitzat més anys, de manera que només caldria canviar els noms dels infants i les emocions, en el cas que se'n vulguin treballar de diferents.

- **Objectius.** Els objectius marcats pels infants de P4 amb la introducció d'aquesta eina educativa són els següents:
  - Desenvolupar la consciència emocional dels infants.
  - Ajudar als infants a ser conscients de les seves emocions al llarg del dia a l'escola.
  - Fomentar l'expressió i comunicació de fets, sentiments i emocions.
  - Potenciar la consciència de les emocions dels altres infants de l'aula.
  - Ajudar a recordar el nom de les emocions.



- Fomentar l'ús del vocabulari emocional adient.
- **Materials.** Els materials utilitzats per crear l'eina el són els següents:
  - Dos organitzadors d'armari penjants.
  - Dos penjadors.
  - Noms dels infants plastificats.
  - *Velcro*.
  - Cinc bossetes de tela transparents.
  - *Goma EVA* de colors blanc, vermell, groc, verd i blau.
  - Permanents negre i vermell.
  - Cartó ploma negre 70x50cm.
  - Materials per penjar l'eina: ganxos i cargols.
- **Situació.** L'eina educativa s'ha col·locat a un petit racó de l'aula de P4. És un espai que queda una mica més recollit, entre un gran armari i una paret. És l'únic espai disponible de la classe on sembla que els infants tinguin una mica més d'intimitat per estar-hi còmodes utilitzant l'eina. S'ha posat de tal manera perquè tots els infants hi puguin accedir sense dificultats i ho tinguin present en el seu dia a dia a l'aula.



Figura 6. Localització de l'eina educativa.

### 3.4. Instruments i tècniques de recollida d'informació

Per a la recollida i l'anàlisi de dades per tal de comprovar si l'eina educativa és útil per treballar la consciència emocional s'utilitzen una sèrie d'instruments. Aquest recull de dades segueix una metodologia mixta, recollint dades quantitatives i qualitatives. A continuació es detallen els instruments que s'utilitzaran:

- **Instrument d'observació sistemàtica** (annex 3). Com s'ha apreciat en el calendari exposat anteriorment, es destinaran tres setmanes per tal de recollir les dades per extreure'n els resultats. Aquest instrument serà individual per cada un dels infants de l'aula. Es podrà anar omplint durant la recollida de dades, però majoritàriament, s'omplirà un cop acabades aquestes tres setmanes.

S'han creat uns indicadors per a cada un dels tres objectius plantejats per Bisquerra i Pérez (2007) que persegueix la competència de la consciència emocional: prendre consciència i identificar les pròpies emocions; saber donar nom a les emocions utilitzant el vocabulari emocional; i reconèixer i comprendre les emocions de les altres persones. Els indicadors es valoraran entre l'1 i el 4 segons el grau de manifest que s'observi (gens, poc, força, molt). Afegir que també s'hi deixa un apartat per poder escriure els comentaris adients. Així doncs, l'instrument permetrà valorar si l'eina ajuda o no a desenvolupar la consciència emocional a cada un dels infants de l'aula de P4.

- **Diari de l'investigador**. Aquest diari s'ha utilitzat per anar anotant totes aquelles impressions realitzades durant la fase d'observació de la utilitat de l'eina i de l'ús que en fan els infants. També, s'ha anotat alguns dels comentaris i accions dels infants que s'han considerat interessants per la investigació. Aquests podran ser útils per acabar omplint l'instrument d'observació sistemàtica comentat anteriorment. Els comentaris intentaran copsar el que viuen, aprenen i senten en relació amb l'ús de l'eina. Les anotacions preses es poden veure a l'annex 4.

- **Entrevista sobre la valoració de l'eina educativa.** S'ha dut a terme una entrevista a la tutora de l'aula de P4 per tal de copsar les seves impressions i, així, donar més validesa a les dades obtingudes mitjançant l'instrument d'observació sistemàtica. Les respostes de l'entrevista s'han recollit mitjançant l'ordinador i també se n'ha fet una gravació per no perdre's cap detall de les seves respostes. L'entrevista completa amb les respostes es pot veure a l'annex 5.
- **Autoavaluació individual per valorar l'eina educativa.** Al llarg de l'última setmana de recollida de dades es farà fer una petita autoavaluació que tindrà el format de diana. En total hi haurà tres dianes, ja que se'ls farà una pregunta general i senzilla per cada un dels objectius que persegueix la consciència emocional. Les preguntes seran clares i concises perquè els infants les entenguin i puguin contestar sense problemes. Es farà de manera individual per evitar que mirin les respostes dels altres i per fer un acompanyament més directe per si tenen dubtes i ajudar-los a respondre. Les dianes estaran formades per quatre cercles, un per cada valor (gens, poc, força, molt), igual que l'instrument d'observació sistemàtica. Les tres dianes amb les respectives preguntes es poden observar a l'annex 6.

#### 4. Resultats

A partir de l'anàlisi de les dades obtingudes gràcies als instruments descrits anteriorment, se'n poden extreure uns resultats per comprovar si l'eina educativa introduïda a l'aula de P4 és útil per desenvolupar la consciència emocional.

Els resultats que s'exposaran a continuació s'interpretaran tenint en compte els tres objectius principals que persegueix la consciència emocional citats per Bisquerra i Pérez (2007).

Per comprovar la utilitat de l'eina educativa, s'ha calculat la mitjana dels valors dels tres objectius a partir de la mitjana de cada un dels indicadors creats segons les dades extretes de l'instrument d'observació sistemàtica (vegeu annex 7). Com s'ha comentat, la recollida de dades es va realitzar durant tres setmanes i, en total, es va fer l'observació dels 25 infants de l'aula. A més, també s'han utilitzat les anotacions fetes al diari de l'investigador (vegeu annex 4), les aportacions més rellevants de l'entrevista realitzada a la tutora de l'aula (vegeu annex 5) i les autoavaluacions dels propis infants a partir de les dianes. El buidatge dels resultats de les autoavaluacions i els càlculs aritmètics pertinents es veuen a l'annex 8.

En el gràfic següent es poden veure les mitjanes calculades a partir dels indicadors de l'instrument d'observació sistemàtica de cada un dels tres objectius que marca la consciència emocional. També es veu la mitjana extreta a partir de les tres preguntes, una per objectiu, de les autoavaluacions en forma de diana.

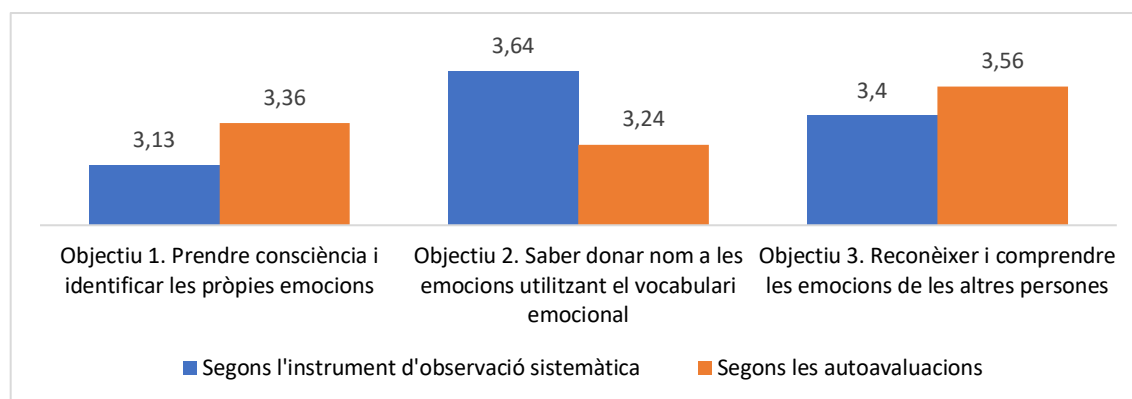


Figura 7. Gràfic de barres amb les mitjanes aritmètiques dels tres objectius de la consciència emocional.

Com es pot veure, tots tres objectius s'han desenvolupat, ja que han aparegut entre el valor 'força' i 'molt'. Tot i això, pel que fa als resultats de l'observació sistemàtica, hi ha certa diferència entre el primer objectiu, amb una mitjana més baixa i els altres dos objectius. Per contra, amb les autoavaluacions la mitjana més baixa és la del segon objectiu, tot i que aproximadament totes les mitjanes són semblants.

Així doncs, en grans termes es pot afirmar que l'eina educativa ha permès desenvolupar els tres objectius i, per tant, sí que ha permès desenvolupar la consciència emocional.

L'afirmació també s'ha corroborat amb l'entrevista, atès que la tutora afirma que l'eina és útil per donar valor i posar paraules als sentiments i emocions que envolten el que succeeix a l'aula i també per desenvolupar i gestionar la intel·ligència emocional. De fet, afegir que la tutora creu que es tracta d'un recurs necessari des d'inici de curs i el considera com a un material que hauria de ser fix a les aules.

A continuació, es farà un detall més exhaustiu dels resultats extrets de cada un dels objectius de la consciència emocional:

- **Objectiu 1. Prendre consciència i identificar les pròpies emocions**

El primer objectiu fa referència a la necessitat que els infants siguin conscients de les emocions que senten i que sàpiguen que tenen l'eina educativa per expressar-ho. A més, també era necessari que els infants coneguessin totes les emocions i comunicuessin a la resta d'infants les diferents emocions que havien indicat a l'eina.

Com s'ha vist en el gràfic anterior, tant per l'observació sistemàtica com per les autoavaluacions, les mitjanes es troben entre el valor 'força' i 'molt'.

Amb els resultats de l'observació sistemàtica també s'ha calculat la mitjana aritmètica de cada infant en aquest objectiu. A continuació es poden veure els infants que han obtingut cada una de les mitjanes:

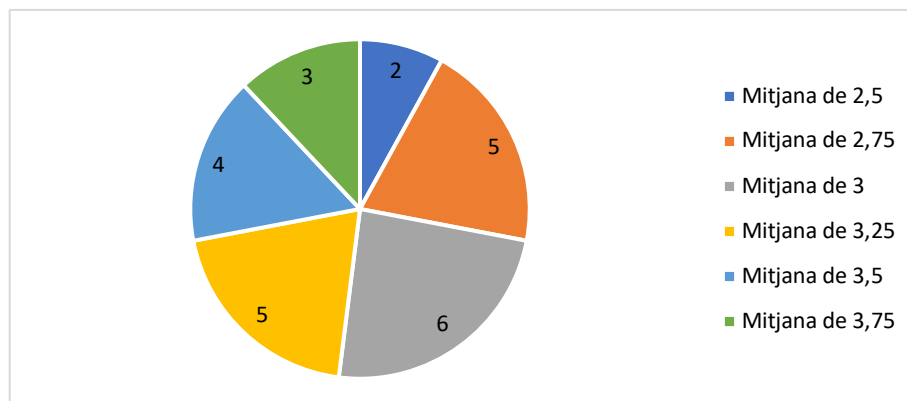


Figura 8. Gràfic de sectors circulars amb el nombre d'infants segons la mitjana del primer objectiu de la consciència emocional.

Així doncs, tots els infants a excepció de set, tenen una mitjana igual o superior al valor 'força', atès que es va observar com la majoria d'ells sabien les emocions que sentien en diferents moments a l'aula. Per tant, l'emoció que posaven al seu compartiment anava d'acord amb el que sentien, el que els havia succeït i, posteriorment, amb el que explicaven. Per tant, n'eren força conscients.

És cert, però, que hi havia infants que estaven més atents i quan sentien alguna emoció anaven directament a l'eina per si sols. Fins i tot, alguns infants venien i comentaven que havien posat una cara i explicaven el perquè o tenien ganes de fer-ho. Alguns exemples en són l'anotació 3, 8 o 13 del diari de l'investigador.

A l'anotació 1 del diari de camp s'anota l'ús freqüent de l'eina per part dels infants en un dia concret, on dos terços de tots els infants havien posat alguna emoció al seu compartiment. Tot i això, els primers dies, amb la tutora de grup es va anar recordant als infants que tenien l'eina com a recurs per expressar que sentien. Malgrat això, alguns infants no l'han utilitzat molt durant les tres setmanes d'observació, però quan ho feien, ho feien correctament.

A l'hora de compartir amb els companys les cares que posaven, a vegades, alguns infants els costava explicar-se davant la resta de companys per la seva falta de vocabulari o perquè en aquell moment sentien vergonya. També hi va haver casos on els infants no recordaven perquè havien posat aquella cara, com s'ha registrat al diari a l'anotació 5.

En referència a aquest primer objectiu, a través de l'entrevista es comenta, concretament a la primera pregunta, que l'eina els ha ajudat a identificar i relacionar moltes de les sensacions que van lligades a les emocions treballades.

- **Objectiu 2. Saber donar nom a les emocions utilitzant el vocabulari emocional**

Per tal de valorar si aquest objectiu s'havia aconseguit es varen crear dos indicadors d'observació. S'observava si l'infant, per una banda, era capaç de posar nom a totes les emocions que sentia amb l'ajuda de l'eina i, per altra banda, si era capaç de posar nom a les emocions que els altres companys sentien.

D'acord amb l'observació sistemàtica i les dades obtingudes, es pot constatar que tots els infants han assolit aquest objectiu, atès que en ambdós casos, la mitjana és de 3.64, per la qual cosa es troba dins d'una variable d'entre el valor 'força' i 'molt', tal com es pot veure a l'annex 7.

En el següent gràfic es pot veure que el nombre d'alumnes amb el valor 'força' i el valor 'molt' coincideixen en ambdós casos i, per tant, la mitjana en els dos indicadors és la mateixa. Això es deu al fet que els alumnes que tenen algun petit problema per usar correctament el vocabulari, tant el tenien quan havien de parlar de l'emoció que ell mateix havia sentit com per posar nom a les emocions dels companys i companyes.

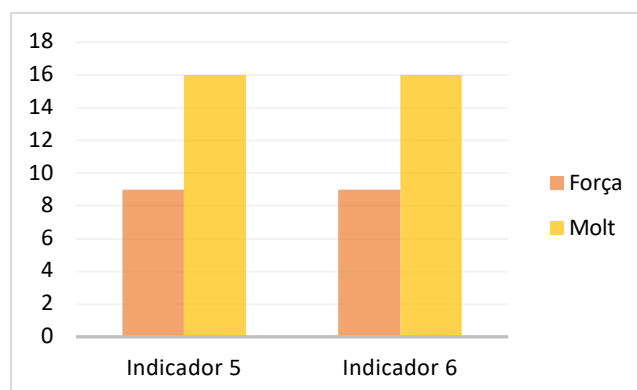


Figura 9. Gràfic de barres amb els resultats de l'indicador 5 i 6.

Els alumnes que han obtingut un valor de 'força' són els que són de parla castellana a casa o de procedència àrab, per la qual cosa tenien dificultats de vocabulari per recordar algun dels noms de les emocions en català. De fet, a vegades, s'havia sentit: "vergonza", "enfadu", dues de les emocions que més els costava recordar. Per contra, els infants que tenen un valor de 'molt' en tot moment han sabut donar el nom correcte a les emocions i l'utilitzaven quan exposaven davant els companys. Per exemple, deien: "jo m'he sentit trist quan ...", "he tingut vergonya perquè ...".

Cal dir que el fet de ser cares molt visuals i diferenciades les unes amb les altres i haver fet prèviament les sessions els ha ajudat molt a distingir-les i posar-hi el nom. De fet, a vegades anomenaven l'emoció amb el nom que se li havien posat a les boles de poliestirè: senyora alegria, senyora tristesa, senyora ira, senyor poruc i senyor vergonyós. Un exemple és l'anotació 7 del diari de l'investigador.

Amb la diana, la mitjana d'aquest segon objectiu és de 3.24. Aquest càlcul surt de la pregunta que se'ls va fer, si amb l'eina recordaven els noms de les cinc emocions de l'eina. Per altra banda, la tutora del grup afirma que l'eina ha ajudat a molts d'ells a posar nom a les emocions, per tant, es demostra la validesa de les dues mitjanes.

- **Objectiu 3. Reconèixer i comprendre les emocions de les altres persones**

La pregunta que es va fer els infants per omplir la diana pretenia saber si l'eina els ajudava a saber les emocions dels altres. En aquest cas, amb les dades obtingudes la mitjana és de 3.56. De fet, com es veu en el següent gràfic, tots els infants van dir que els ajudava amb un valor de 'molt' o 'força' i, per tant, l'objectiu s'assolia.

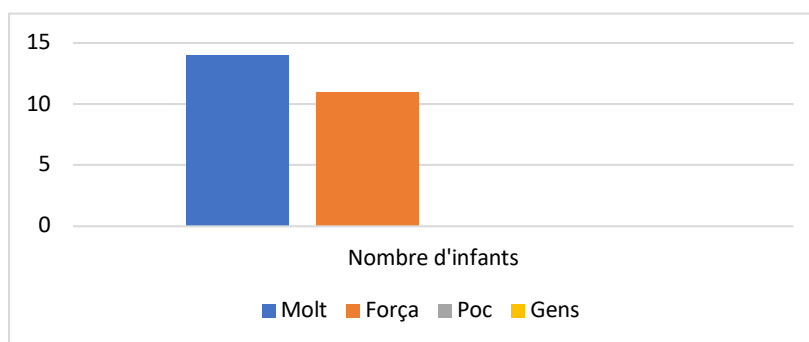


Figura 10. Gràfic de barres amb els resultats extrets del tercer objectiu de l'autoavaluació.



Per altra banda, els indicadors de l'observació sistemàtica pel tercer objectiu pretenien valorar si l'infant es mostrava atent a les explicacions dels seus companys en relació amb les emocions que han sentit, si les reconeixia i les identificava, si comprenia que els altres alumnes tenien emocions i, per últim, si mostrava empatia per aquestes emocions sentides.

La mitjana global del tercer objectiu és de 3.4. Tot i això, la mitjana dels quatre indicadors per separat es pot veure en el següent gràfic. Els tres primers es troben entre el valor 'força' i 'molt', però per contra, l'últim, se situa entre el 'poc' i el 'força', amb una mitjana de 2.81.

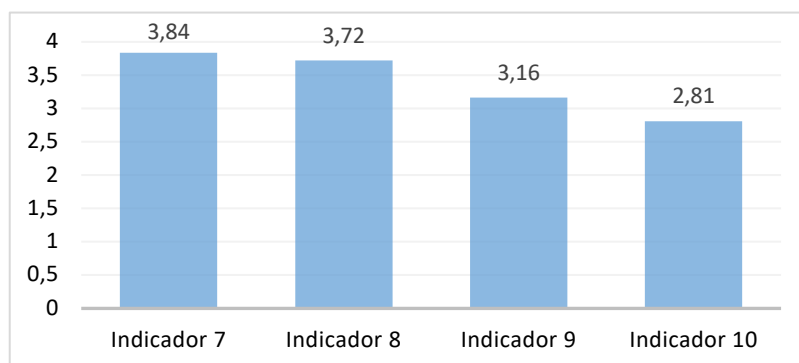


Figura 11. Gràfic de barres amb les mitjanes aritmètiques dels indicadors del tercer objectiu de la consciència emocional.

A continuació se centrarà més a comentar els resultats obtinguts dels infants en cada un dels indicadors. Per aquest motiu, es presenta el següent gràfic, on es pot veure el nombre d'infants amb el mateix valor per a cada indicador.

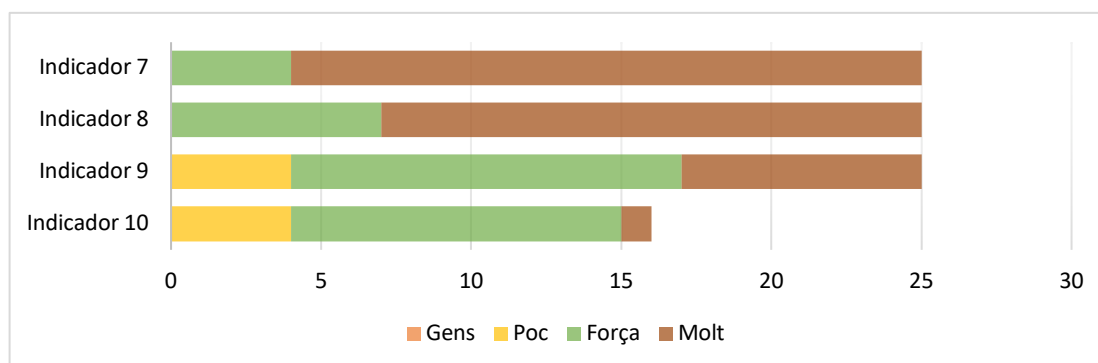


Figura 12. Gràfic de barres amb els resultats extrets de l'observació dels indicadors del tercer objectiu.

Pel que fa a l'indicador 7, pràcticament tots els infants, un total de 21, han tingut clar les emocions que sentien els altres. El fet de ser un material molt manipulable i visual i amb unes cares ben diferenciades els ha estat molt útil. Aquest fet també es destaca en la pregunta 4 de l'entrevista, on es dóna valor a l'efecte visual de l'eina.

Tot i això, en alguns casos, alguns infants han tingut dubtes i alguna confusió a l'hora de reconèixer l'emoció. La majoria d'aquests alumnes són els mateixos que tenen dificultats també amb el vocabulari. A través de preguntes directes als infants s'ha pogut veure si ho tenien clar o no.

La mitjana de l'indicador 8 també és molt elevada. Sempre que es feia la rotllana i es parlava sobre les emocions que havien posat a l'eina educativa, estaven molt atents i escoltant als companys. A més, els agradava ser els protagonistes i poder sortir a explicar-ho a la resta. Així doncs, sempre hi havia molt silenci i s'escoltaven per a després, a vegades, parlar una mica sobre els conflictes i reflexionar sobre com havia anat.

Com es veu en el penúltim indicador hi havia alguns infants amb un valor de 'poc' i una gran majoria d'infants que tenen un valor de 'força', atès que n'hi havia forces que, quan estan involucrats, en algun conflicte o se'ls anomenava per un company quan exposava l'emoció que havia tingut, sempre posaven per davant la seva emoció i semblava que no comprenguessin ni entenguessin que els altres també tenen emocions.

L'últim indicador, el número 10, ha estat el més difícil d'observar, ja que en molts casos, no s'ha pogut veure si mostraven empatia, ja que no hi havia cap moment per apreciar-ho. En total, no s'ha pogut valorar a nou infants. Tot i això, sí que hi ha alguns infants que n'han mostrat i aquest fet es pot veure en alguns dels comentaris que han fet els infants i que s'han recollit en el diari de l'investigador. Alguns exemples són l'anotació número 7 i 10.

Això també ho constata la tutora del grup, que afirma que en alguns infants, l'eina els ha facilitat l'empatia quan escoltaven els raonaments dels altres.

## 5. Conclusions

---

L'objectiu principal de la present investigació era comprovar si l'eina educativa que s'ha introduït a l'aula de P4 d'educació infantil és útil per desenvolupar la consciència emocional dels infants. Aquesta eina va ser introduïda un cop aplicada una proposta de diverses sessions en les quals es treballava de manera individual cada una de les emocions que apareixen a l'eina: l'alegria, la por, la ira, la tristesa i la vergonya.

Es considera que les sessions realitzades varen ajudar als infants a començar prendre consciència de les seves emocions i conèixer-les millor, ja que en cada sessió varen identificar diferents situacions on sentien l'emoció treballada a la sessió en qüestió.

Per tant, la proposta prèvia a presentar l'eina a l'aula d'infantil va propiciar que, posteriorment i amb l'ús de l'eina, es desenvolupés la consciència emocional. Els infants varen estar molt il·lusionats en cada sessió, amb moltes ganes de participar i conèixer cada una de les emocions a través de la caixa de les emocions i les seves cinc boles de poliestirè. Així doncs, es creu que va ser molt oportú programar les sessions prèvies a introduir l'eina a l'aula.

Després d'obtenir els resultats mitjançant les diferents tècniques de recollida, es pot confirmar que l'eina educativa que s'ha introduït a l'aula d'educació infantil és útil per desenvolupar la consciència emocional, atès que majoritàriament, tots els infants l'han utilitzat en ser conscients de les seves emocions, han utilitzat el vocabulari adequat per anomenar les emocions i han reconegut i comprès les emocions de la resta de companys i companyes.

L'eina educativa era molt visual i atractiva pels infants, fet que els va cridar l'atenció des d'un començament. A més, el fet de tenir el seu compartiment personal va propiciar que l'utilitzessin constantment i ho compartissin, posteriorment, en les estones de conversa a la rotllana. Tot i això, com es pot veure en l'extracció de dades, es pot constatar que l'eina no ha ajudat a desenvolupar en el mateix grau la consciència emocional de tots els infants, ja que alguns no l'han utilitzat tant o no ho han fet de manera correcta perquè ho veien com un joc, fet que va implicar

repetir de nou les normes de funcionament com, per exemple, que no podien treure ni posar emocions als compartiments dels altres. També, com s'ha vist als resultats, el primer objectiu és el que menys s'ha desenvolupat respecte als altres dos.

Afegir que els primers dies es va haver de recordar constantment als infants que tenien l'eina perquè anessin agafant l'hàbit i la rutina d'anar-hi per si sols. Respecte a les 5 emocions de l'eina, les que més han aparegut han estat l'alegria, la tristesa i la ira. Per contra, la vergonya i la por no han aparegut tant, però sempre que algun infant l'ha posat al seu compartiment, ha estat capaç de donar el motiu pel qual l'havia posat.

En un inici es varen plantejar una sèrie de qüestions que esperaven ser resoltes un cop introduïda l'eina educativa, les quals s'ha pogut donar resposta després de l'ús de l'eina per part dels infants. Es pot demostrar que l'eina dissenyada és adequada per infants de P4 i que permet desenvolupar la consciència emocional. A més, també s'ha vist a través de l'eina que els infants han estat força conscients de les emocions que anaven sentint al llarg del dia i reconeixent les emocions que sentien els altres un cop exposaven els moments on sentien aquella emoció davant la resta d'infants. Finalment, l'eina també ha ajudat, a pràcticament tots els infants, a posar nom a les emocions i ha esdevingut un element atractiu pels infants, que en gran majoria, ha estat utilitzada en gran freqüència per tots els infants.

La investigació però, presenta algunes limitacions que cal tenir en compte. En primer lloc, l'eina educativa s'emmarca a un context molt acotat i determinat. És cert que els resultats obtinguts són vàlids pel context, en aquest cas, l'aula de P4 i, per les condicions concretes amb les quals s'ha dissenyat, introduït i utilitzat l'eina, però, per contra, aquests resultats no es poden generalitzar a altres contextos. Es tracta doncs de la principal limitació, ja que s'ha treballat amb una mostra petita i poc representativa. Per revertir aquest fet, seria necessari introduir la mateixa eina dissenyada a altres contextos similars.

La segona limitació que presenta la investigació és la subjectivitat, atès que l'instrument d'observació sistemàtica, l'entrevista a la tutora de l'aula i l'autoavaluació en forma de diana, es basen en l'observació i en la percepció que

té un mateix. Així doncs, l'obtenció de dades per elaborar els resultats respon a un enfocament qualitatiu que d'acord amb Riba (2014) té en compte la subjectivitat respecte a l'objecte d'estudi a l'hora de fer una aproximació de la realitat.

L'última limitació que podem trobar a la investigació és el fet que l'observació per recollir dades només s'ha realitzat durant tres setmanes. S'hauria obtingut uns resultats més valuosos si s'hagués destinat més temps a la recollida de dades, atès que hauria donat marge al fet que els infants s'acostumessin a utilitzar l'eina i, per tant, es podria valorar d'una manera més precisa si l'eina ajuda a desenvolupar la consciència emocional.

En definitiva, constatar que l'eina educativa creada ha ajudat a desenvolupar una de les cinc competències emocionals que s'exposen en el marc teòric del present treball. En aquest cas, la competència potenciada amb l'eina ha estat la consciència emocional.

Gràcies a haver fet aquest estudi s'ha permès donar resposta a les dues necessitats inicials, les quals es volia fer front i donar resposta i motius pels quals es va iniciar aquesta investigació. Per un costat s'ha donat resposta al fet que els infants, en múltiples ocasions, no eren capaços de ser conscients ni expressar les seves emocions al llarg del dia. Després d'introduir l'aula podem veure com els infants tenen més clar què senten i això ho constaten a l'eina a través de les diferents cares en els seus compartiments personals. A més, després dels conflictes, els infants per si sols et diuen com se senten i què els passa.

La investigació també ha servit per donar a conèixer un recurs i una sèrie d'activitats d'educació emocional, concretament, de consciència emocional. Aquests s'han compartit amb la resta de claustre d'educació infantil de l'escola. De fet, com ja s'ha comentat anteriorment, en tot moment s'ha volgut que l'eina educativa creada quedés a l'escola com un material més.

Com a possibles continuacions d'aquesta investigació s'obren diverses possibilitats que tenen relació amb l'ús que es pot fer de l'eina educativa introduïda o de l'espai en el qual es troba.

En primer lloc, cal expressar que l'hora de decidir la col·locació de l'eina educativa ja es va tenir en compte una possible continuació d'aquesta investigació per tal de continuar desenvolupament les altres competències emocionals exposades per Bisquerra (2009 i 2003). En aquest cas, es va pensar que l'espai destinat a l'eina es podria convertir, posteriorment, en el racó de les emocions, de manera que permetés treballar la regulació emocional, una altra competència emocional. Es podria posar materials com una estora, algun coixí, contes que tractessin les emocions, pròpies imatges dels infants imitant les emocions, pilotes toves per tranquil·litzar-se, imatges de les seves famílies, entre d'altres. A partir d'aquí s'estarà ajudant al desenvolupament de les altres tres competències, ja que l'infant, serà cada vegada més autònom emocionalment, tindrà més competències socials que facilitaran les seves relacions interpersonals i competències per la vida, ja que el seu comportament serà més adequat i responsable ajudant-lo a obtenir benestar personal.

I finalment, en segon lloc, l'altra possibilitat seria fer un estudi introduint la mateixa eina educativa a l'aula de P3 i P5 d'educació infantil, atès que en aquesta investigació l'eina s'ha posat en pràctica a l'aula de P4. A partir d'aquí es podria posar el focus en observar si la mateixa eina educativa dissenyada també és útil per desenvolupar la consciència emocional als altres dos cursos del segon cicle d'educació infantil. Per tant, les dades permetrien veure si el disseny és l'idoni o, per contra, si serien necessaris alguns canvis per aconseguir l'objectiu de propiciar i desenvolupar la consciència de les emocions dels infants.

## 6. Referències bibliogràfiques

---

Álvarez, A. (2016-2017). *El racó de les emocions: Programació d'Educació Emocional per a Educació Infantil i Primer cicle d'Educació Primària i Banc de Recursos*. (Projecte final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar, Universitat de Barcelona, Catalunya).  
<http://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/118319>

Álvarez, M. (2001). Diseño y evaluación de programas de educación emocional. *Contextos educativos*, 5, 273-288.  
[https://www.researchgate.net/publication/279241630\\_Alvarez\\_Gonzalez\\_M\\_Coord\\_2001\\_diseno\\_y\\_evaluacion\\_de\\_programas\\_de\\_educacion\\_emocional](https://www.researchgate.net/publication/279241630_Alvarez_Gonzalez_M_Coord_2001_diseno_y_evaluacion_de_programas_de_educacion_emocional)

Arrabal, E. M. (2018). Unidad 1. ¿Qué es la inteligencia emocional?. Dins E. M. Arrabal (Ed.), *Inteligencia emocional* (p. 5-32). Elearning S.L.

Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.

Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, (21), 1, 7-43.  
<https://revistas.um.es/rie/article/view/99071/94661>

Bisquerra, R. (2007). Educació emocional i convivència. *Educación para la convivencia intercultural*, 149-168.  
[https://www.nodo50.org/filosofem/IMG/pdf/edu\\_emocio.pdf](https://www.nodo50.org/filosofem/IMG/pdf/edu_emocio.pdf)

Bisquerra, R. (2009). Orientació psicopedagògica, educació emocional i ciutadania *Aloma: revista de psicologia, ciències de l'educació i de l'esport*, 23-24, 119-128.  
<https://www.raco.cat/index.php/Aloma/article/view/129699/179131>

Bisquerra, R., Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82. <http://revistas.uned.es/index.php/educacionXX1/article/view/297/253>

Bisquerra, R., Pérez, N. (2012). *Importància i necessitat de l'educació emocional a la infància i l'adolescència*. <http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/rafel-i-nuria.pdf>

Carrillo, M. E., López, A. (2014). La teoría de las inteligencias múltiples en la enseñanza de las lenguas. *Contextos Educativos*, 17, 79-89. <https://publicaciones.unirioja.es/ojs/index.php/contextos/article/view/2594/2413>

Emoció. (s.d.). En *Diccionari de la llengua catalana de l'Institut d'Estudis Catalans* (2a ed.) <https://cutt.ly/CzKIUaS>

Escola Soler de Vilardell. (2020). *Projecte Educatiu de Centre*. [Consulta: 18 de març de 2021]. <http://solerdevilardell.cat/documents/>

Generalitat de Catalunya. (2016). *Currículum i orientacions d'educació infantil. Segon Cicle*. <http://educacio.gencat.cat/web/.content/home/departament/publicacions/colleccions/curriculum/curriculum-infantil-2n-cicle.pdf>

Iriarte, C., Alonso, N., Sobrino, Á. (2006). Relaciones entre el desarrollo emocional y moral a tener en cuenta en el ámbito educativo: propuesta de un programa de intervención. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, (4), 1, 177-211. <https://www.redalyc.org/pdf/2931/293123488009.pdf>

López, E. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19, (3), 153-167. <https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927009.pdf>

Palomar, M., Virgili, A. (2010). Habilidad social: sentir, pensar i fer. Dins Generalitat de Catalunya (ed.), *Habilitats de comunicació en infants, famílies i professional*. [https://ioc.xtec.cat/materials/FP/Materials/1752 EDI/EDI 1752 M08/web/html/media/fp\\_edi\\_m08\\_u2\\_pdfindex.pdf](https://ioc.xtec.cat/materials/FP/Materials/1752 EDI/EDI 1752 M08/web/html/media/fp_edi_m08_u2_pdfindex.pdf)

Punset, E., Bisquerra, R., Mora, F., García, E., López, È., Pérez, J. C., Lantieri, L., Nambiar, M., Aguilera, P., Segovia, N., Planells, O. (201). *Com educar les emocions? La intel·ligència emocional en la infància i l'adolescència*. Barcelona: Faros Sant Joan de Déu. [https://faros.hsjdbcn.org/sites/default/files/faros\\_6\\_cat.pdf](https://faros.hsjdbcn.org/sites/default/files/faros_6_cat.pdf)

Puyuelo, P. (2011-2012). *Sentir les emocions* (Treball de fi Màster, Universitat de Barcelona, Catalunya).



<http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/46143/6/Sentir%20les%20emocions.%20Curs%20per%20a%20docents.pdf>

Riba, C. (2014). Generalitats sobre els mètodes qualitius: trets bàsic, variants, camps d'aplicació i història. Dins C. Ribas (ed.), *Mètodes d'investigació qualitativa* (edició 3).  
[http://ibdigital.uib.es/greenstone/collect/portal\\_social/import/masterMiso/10989/miso10989\\_011.pdf](http://ibdigital.uib.es/greenstone/collect/portal_social/import/masterMiso/10989/miso10989_011.pdf)

Saarni, C. (2011). Emotional Development in Childhood. *Encyclopedia on Early Childhood Development*.  
<https://www.child-encyclopedia.com/sites/default/files/textes-experts/en/638/emotional-development-in-childhood.pdf>

Sánchez, J. (2010). La competencia emocional en la escuela: una propuesta de organización dimensional y criterial". *Ensayos, Revista de la Facultad de Educación de Albaceta*, 25, 79-96. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3736521>

Vivas, M. (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, (4), 2, 0.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=41040202>

Vivas, M., Gallego, D., González, B. (2007). *Educación las emociones*.  
[http://eoepsabi.educa.aragon.es/descargas/H\\_Recursos/h\\_3\\_Educacion\\_Emocional/h\\_3.1.Documentos\\_basicos/10.Educacion\\_las\\_emociones.pdf](http://eoepsabi.educa.aragon.es/descargas/H_Recursos/h_3_Educacion_Emocional/h_3.1.Documentos_basicos/10.Educacion_las_emociones.pdf)

## 7. Annexos

### Annex 1. Proposta d'intervenció

<b>Títol de la proposta</b>	En sóc conscient?									
<b>Nivell o cicle</b>	<b>Grup classe</b>			<b>Curs</b>				<b>Durada</b>		
Infantil	P4			2020 – 2021 (3r trimestre)				7 sessions de 35-45 minuts aproximadament		
<b>Objectius d'aprenentatge</b>	<b>Capacitats que es desenvolupen</b>									<b>Criteris d'avaluació</b>
	<b>Eix 1</b>			<b>Eix 2</b>		<b>Eix 3</b>		<b>Eix 4</b>		
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	
Conèixer les emocions de l'alegria, la tristesa, la ira, la por i la vergonya.	X	X								Coneix les emocions de l'alegria, la tristesa, la ira, la por i la vergonya.
Conèixer les pròpies emocions.	X	X			X					Coneix les pròpies emocions.
Utilitzar el vocabulari emocional adequat.	X	X								Utilitza el vocabulari emocional adequat.
Adonar-se que les altres persones tenen emocions.	X							X		S'adona que les altres persones tenen emocions.
Respectar les emocions dels altres.	X							X		Respecta les emocions dels altres.
<b>Continguts d'aprenentatge</b>										
<b>Descoberta d'un mateix i dels altres</b>					<b>Comunicació i llenguatges</b>					

<p><i>Autoconeixement i gestió de les emocions</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exploració i reconeixement de les pròpies possibilitats a través del cos: emocionals.</li> <li>• Identificació de les emocions bàsiques a partir de les pròpies vivències.</li> <li>• Expressió de les pròpies emocions per mitjà de diferents llenguatges: corporal, plàstic, musical i verbal. Adquisició progressiva del vocabulari referit a les emocions.</li> </ul> <p><i>Relacions afectives i comunicatives</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exploració, acceptació, respecte i valoració positiva dels trets característics dels altres.</li> </ul> <p>Interès i confiança per acostar-se afectivament a les emocions de les altres persones.</p>	<p><i>Observar, escoltar i experimentar</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participació i escolta activa en situacions habituals de comunicació, com ara converses, contextos de joc i activitats de la vida quotidiana.</li> <li>• Comprensió del llenguatge no verbal com a expressió de les emocions.</li> <li>• Experimentació amb el gest i el moviment, dansant, jugant a crear diferents moviments amb el cos, per saber trobar la pròpia capacitat expressiva i les emocions que comporta.</li> </ul> <p><i>Parlar, expressar i comunicar</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ús i valoració progressiva de la llengua oral per evocar i relatar fets, per expressar i comunicar idees, desig i sentiments.</li> <li>• Expressió i comunicació de fets, sentiments i emocions, vivències o fantasies a través del dibuix i produccions artístiques: musicals, plàstiques i audiovisuals.</li> </ul>
<p><b>Mesures i suports universals, addicionals i intensius</b></p>	
<p>A nivell d'atenció a la diversitat, en general, com a mesura universal durant totes les sessions, tots els mestres de l'aula estaran atents per ajudar i donar suport a tots els infants de l'aula per poder realitzar correctament les activitats que plantegen.</p>	

<b>SESSIÓ 1</b>			
<b>Nom de la sessió</b>	La caixa de les emocions	<b>Espai</b>	Aula ordinària de P4
<b>Objectius de la sessió</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conèixer que són les emocions</li> <li>• Reconèixer les emocions: alegria, tristesa, ràbia o ira, por, vergonya.</li> </ul>		
<b>Desenvolupament de la sessió</b>		<b>Materials i recursos</b>	<b>Organització social</b>
<p><b>Presentació de la caixa de les emocions.</b> Els infants es trobaran en rotllana i al mig hi veuran una caixa tapada. En primer lloc, es preguntarà als infants què creuen que hi pot haver a dins mentre se'ls va passant la caixa sense poder-la obrir i només escoltant.</p> <p>A continuació se'ls explicarà que dins la caixa s'hi troben uns senyors i unes senyores, que seran representades per les boles, molt diferents entre ells. Es crearà expectativa fins a presentar cada una de les sis boles: la Senyora Alegria, la Senyora Tristesa, la Senyora Ira, el Senyor Poruc i el Senyor Vergonyós.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caixa de les emocions.</li> <li>• 5 boles de poliestirè amb les cares de les emocions.</li> </ul>	Grup gran assegut a la rotllana.
<p><b>Què són les emocions.</b> Després de presentar cada una de les boles s'obrirà el torn de paraula per tal que els infants parlin sobre què veuen dibuixades a les boles. A partir d'aquí el mestre anirà intervenint per guiar la conversa i per introduir una mica, amb el llenguatge adequat als infants, el concepte d'emoció.</p>			

<p><b>Imatges de les emocions.</b> Es donarà una imatge a cada infant que representi una de les emocions dibuixades a les boles. Els infants, un per un hauran d'anar col·locant la imatge que els hi ha tocat, explicant quina situació hi veuen a la imatge, al davant de la bola corresponent.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 boles de poliestirè</li> <li>• Imatges d'emocions</li> </ul>	
---	---	--

<b>SESSIÓ 2</b>			
<b>Nom de la sessió</b>	Tothom a riure!	<b>Espai</b>	Aula ordinària de P4
<b>Objectius de la sessió</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ser conscient de l'emoció de l'alegria i dels seus beneficis.</li> <li>• Gaudir de les activitats de la sessió.</li> <li>• Fomentar les relacions entre els companys de l'aula a partir de les activitats.</li> </ul>		
<b>Desenvolupament de la sessió</b>		<b>Materials i recursos</b>	<b>Organització social</b>
<p><b>Presentació de la Senyora Alegria.</b> Els infants, situats a la rotllana, veuran altre cop la caixa de les emocions, però dins aquesta només hi haurà la Senyora Alegria. Se'ls hi anirà passant la bola per tal que cadascú digui una situació en la qual sent aquesta emoció i el que saben sobre aquesta.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caixa de les emocions</li> <li>• Bola poliestirè de la</li> </ul>	<p>Grup gran assegut a la rotllana.</p>

	Senyora Alegria.	
<p><b>Activitats de risoteràpia.</b> Per continuar la sessió es faran diverses activitats de risoteràpia. Abans, se'ls farà una petita introducció sobre què és la risoteràpia i quins beneficis té, ja que és un mitjà per eliminar tensions i negativitat i encaminar-nos al riure i a la riallada. Algunes de les activitats que es podran fer són les següents, tot i que dependrà molt de com es vegin els infants i del ritme de les activitats:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Qui rigui primer perd!</b> Els infants per parelles es col·locaran un al davant de l'altre i hauran de mirar-se fixament, esperant a veure qui dels dos aguanta més sense riure.</li> <li>• <b>Ric i m'enfado.</b> Es demanarà als infants que riguin amb moltes ganes i quan el mestre faci un senyal, hauran de posar-se seriosos immediatament. Quan es troni a fer el senyal, podran tornar a riure. Aquesta alternança és molt divertida i els provoca moltes ganes de riure, de manera que s'hauran d'aguantar les ganes.</li> <li>• <b>T'envio el meu riure.</b> Els infants estaran asseguts en rotllana i un d'ells sortirà al centre. Haurà d'intentar passar el seu riure a un company o companya només mirant-lo amb els ulls.</li> <li>• <b>El riure de les vocals.</b> Els alumnes hauran d'estirar-se a terra i se'ls dirà que han de practicar el riure amb les 5 vocals: hahaha, hehehe, hihhi, hohoho, huhuhu.</li> </ul>		L'organització variarà segons les activitats: asseguts en rotllana amb tot el grup o per parelles.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ens enviem ganyotes.</b> Els infants estaran en rotllana i un d'ells començarà fent una ganyota, que li passarà al nen o nena que tingui a la seva dreta; aquest/a haurà de repetir la ganyota que ha fet el seu company i inventar-se una de nova per passar-li al següent company. Aquest tercer haurà de repetir la ganyota que ha fet el segon infant, és a dir, la que li han enviat, crear-ne una i enviar-la a un tercer i així successivament.</li> </ul>		
<p><b>Què ens ha semblat?</b> Per tancar la sessió, es demanarà als infants que donin a conèixer si han gaudit de la sessió i com s'han sentit al llarg d'aquesta. Per tant, es donarà l'oportunitat que alumnes que vulguin, puguin explicar i expressar verbalment què els ha semblat les activitats, quines els han agradat més, etc.</p>		Grup gran assegut a la rotllana.

<b>SESSIÓ 3</b>			
<b>Nom de la sessió</b>	A vegades jo també tinc un volcà!	<b>Espai</b>	Aula ordinària de P4
<b>Objectius de la sessió</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ser conscient de l'emoció de la ira o la ràbia</li> <li>• Participar activament de la proposta.</li> </ul>		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escoltar i respectar els companys i companyes de l'aula.</li> </ul>		
Desenvolupament de la sessió	Materials i recursos	Organització social	
<p><b>Lectura del conte: Tinc un volcà.</b> Per començar la sessió se'ls explicarà el conte 'Tinc un volcà'. Tracta d'una nena, l'Alba que sense saber-ho, a dins hi tenia un volcà que de vegades s'encenia i explotava. Tot i això, gràcies a una fada, l'Alba comença a entendre i saber què pot fer quan s'enrabia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conte: Tinc un volcà (Míriam Tirado i Joan Turu)</li> </ul>	<p>Grup gran assegut a la rotllana.</p>	
<p><b>Presentació de la Senyora Ira.</b> Després de llegir el conte, es traurà la caixa de les emocions, però dins aquesta només hi haurà la Senyora Ira. Abans de mostrar la bola, se'ls preguntarà als infants per quina creuen que hi haurà dins. Després de veure-la es parlarà sobre què creuen que és la ira o la ràbia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caixa de les emocions</li> <li>• Bola poliestirè de la Senyora Ira.</li> </ul>		
<p><b>Construïm el nostre volcà.</b> Després se'ls hi anirà passant la bola per tal que cadascú digui una situació en la qual sent aquesta emoció i el que saben sobre aquesta. Cada cop que un infant digui en quin moment sent ira, se'ls dirà que pintin una mica el volcà de color marró. La base del volcà estarà feta amb el cul d'una ampolla, cartró, cola blanca i paper de cuina. Després, es farà l'experiment del volcà, on ajuntant sabó, bicarbonat i vinagre es produeix una reacció similar a l'explosió d'un volcà.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bola poliestirè de la Senyora Ira.</li> <li>• Pintura marró i pinzell</li> <li>• Base del volcà</li> <li>• Sabó, bicarbonat i vinagre</li> </ul>		



<b>SESSIÓ 4</b>			
<b>Nom de la sessió</b>	Dibuixem la nostra por!	<b>Espai</b>	Aula ordinària de P4
<b>Objectius de la sessió</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ser conscient de l'emoció de la por.</li> <li>• Escoltar les pors dels infants.</li> <li>• Participar activament de la proposta.</li> </ul>		
<b>Desenvolupament de la sessió</b>		<b>Materials i recursos</b>	<b>Organització social</b>
<p><b>Curtmetratge 'Piper'</b>. Per començar la sessió es projectaria el curtmetratge anomenat 'Piper', un ocell petit que té por al mar i, a poc a poc, va afrontant aquesta por que té. Un cop acabat, s'obrirà un diàleg per tal que els infants reconeguin l'emoció que sentia l'ocell per, finalment, acabar descobrint que en aquella sessió, la bola que hi ha dins la caixa és la del Senyor Poruc.</p> <p>Enllaç del curtmetratge: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=lgRWLuXOT1Y">https://www.youtube.com/watch?v=lgRWLuXOT1Y</a></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Projector i pantalla</li> <li>• Curtmetratge 'Piper'</li> <li>• Caixa de les emocions</li> <li>• Bola poliestirè del Senyor Poruc.</li> </ul>	Grup gran assegut a la rotllana.
<p><b>Dibuixem la nostra por</b>. A continuació, se'ls farà pensar en què tenen ells por i se'ls dirà que la representin en un dibuix. Abans se'ls ensenyarà un exemplar fet pel mestre. Per tant, se'ls donarà un full de paper i colors a cada un perquè hi puguin dibuixar la seva por personal.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exemplar de dibuix</li> <li>• Fulls DIN 4</li> <li>• Colors i retoladors</li> </ul>	Individual
<p><b>La caixa "menjapors"</b>. Per tancar la sessió, es presentarà la caixa "menjapors", de manera que els infants, podran doblegar el seu dibuix i introduir-lo a dins, simbolitzant el fet que les pors es poden perdre.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caixa "menjapors"</li> <li>• Dibuixos dels infants</li> </ul>	Grup gran assegut a la rotllana.

<b>SESSIÓ 5</b>			
<b>Nom de la sessió</b>	Jo em sento trist quan...	<b>Espai</b>	Aula ordinària de P4
<b>Objectius de la sessió</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ser conscient de l'emoció de la tristesa.</li> <li>• Reconèixer situacions on apareix la tristesa als companys.</li> <li>• Fomentar l'escolta i l'empatia entre infants de l'aula.</li> </ul>		
<b>Desenvolupament de la sessió</b>	<b>Materials i recursos</b>	<b>Organització social</b>	
<p><b>Escoltem música.</b> Per començar la sessió se'ls dirà als infants que cal parar atenció a les diferents cançons que es posaran. Es tracta de cançons que transmeten tristesa en escoltar-les. Per fer-ho se'ls dirà que s'estirin a terra i tanquin els ulls, per així estar més tranquils i escoltant millor. Les cançons seran les següents: <i>To build a home</i> (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=oUFJJNQGwhk">https://www.youtube.com/watch?v=oUFJJNQGwhk</a>) i <i>Nuvole Bianche</i> (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xyY4IZ3JDFE">https://www.youtube.com/watch?v=xyY4IZ3JDFE</a>).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ordinador i altaveus</li> <li>• Música</li> </ul>	Grup gran assegut a la rotllana.	
<p><b>Presentació de la Senyora Tristesa.</b> Els infants, situats a la rotllana i, després d'haver escoltat les cançons hauran d'arribar a ser conscients que la música els ha transmès tristesa. Per tant, es presentarà la Senyora Tristesa, l'única bola de dins la caixa i es parlarà una mica sobre aquesta emoció i què en saben d'ella.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caixa de les emocions</li> <li>• Bola poliestirè de la Senyora Tristesa.</li> </ul>		

<p><b>El pot de les llàgrimes.</b> Es demanarà els infants que pintin una llàgrima, ja que sovint, una llàgrima és la conseqüència d'estar trist. Seguidament, quan hagin acabat, se'ls demanarà que cadascú expliqui una situació en la qual sent tristesa i que provoca aquesta llàgrima. Un cop ho diguin s'aniran introduint a un pot, conegut com a 'pot de les llàgrimes', per simbolitzar que tots i totes, a vegades, ens podem sentir tristos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pot</li> <li>• Plantilla d'una llàgrima</li> <li>• Colors</li> </ul>	<p>Individual i en grup gran assegut a la rotllana.</p>
---	---	---

SESSIÓ 6			
<b>Nom de la sessió</b>	<i>Ai... quina vergonya!</i>	<b>Espai</b>	Aula ordinària de P4
<b>Objectius de la sessió</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ser conscient de l'emoció de la vergonya.</li> <li>• Participar activament en les propostes.</li> <li>• Fomentar l'escolta activa a través del conte.</li> </ul>		
Desenvolupament de la sessió		Materials i recursos	Organització social
<p><b>Marionetes del conte 'Blai, el petit xai'.</b> Per començar la sessió se'ls explicarà el conte utilitzant unes marionetes creades per tal de fer-ho més visual i atractiu pels infants. El conte tracta d'un xai molt vergonyós que pateix la coneguda <i>vergencytis comunitis</i>, canviant-li així, el seu color de llana. Finalment en Blai aconsegueix recuperar el seu aspecte blanc i suau.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marionetes del conte.</li> </ul>	

<p><b>Presentació del Senyor Vergonyós.</b> Tot seguit, els infants reconeixeran que l'emoció que han vist a la història ha estat la vergonya. Per tant, es destaparà la tapa de la caixa de les emocions i a dins només hi haurà el Senyo Vergonyós. S'anirà passant la bola a cada infant perquè expressi en quins moments té vergonya.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caixa de les emocions</li> <li>• Bola poliestirè del Senyor Vergonyós.</li> </ul>	<p>Grup gran assegut a la rotllana.</p>
<p><b>El lleó vergonyós.</b> Per tancar la sessió es posarà la cançó del lleó vergonyós per tots junts ballar-la i acabar la sessió d'una manera divertida i reconeixent que l'emoció del lleó. Enllaç de la cançó: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IYriMzzMsUw&amp;t=37s">https://www.youtube.com/watch?v=IYriMzzMsUw&amp;t=37s</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Projector i pantalla</li> <li>• Cançó del lleó vergonyós.</li> </ul>	

SESSIÓ 7			
<b>Nom de la sessió</b>	Com em sento?	<b>Espai</b>	Aula ordinària de P4
<b>Objectius de la sessió</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducció de l'eina educativa per desenvolupar la consciència emocional.</li> <li>• Aprendre el funcionament de l'eina educativa.</li> </ul>		
<b>Desenvolupament de la sessió</b>		<b>Materials i recursos</b>	<b>Organització social</b>
<p><b>La caixa de les emocions.</b> Per començar la sessió es preguntarà als infants quina bola és la que hi ha dins la caixa. En aquest cas, no hi haurà una sola bola sinó que hi tornaran a ser totes, com a la primera sessió.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caixa de les emocions.</li> </ul>	

<p>Seguidament s'anirà traient una per una i anirem recordant que vàrem fer el dia que van aparèixer cada una d'elles per separat per tal de fer un repàs de tot allò treballat al llarg de les sessions.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 boles de poliestirè amb les cares de les emocions.</li> </ul>	<p>Grup gran assegut a la rotllana.</p>
<p><b>Com em sento?</b> A continuació es presentarà l'eina educativa que tindrà el següent nom: Com em sento?. Se'n farà una mica de descripció, explicació del funcionament i les normes i situació a la classe. A més, també es farà algun exemple amb alguns infants per tal que ho vegin clar i sàpiguen com utilitzar-la correctament.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eina educativa</li> </ul>	

## Annex 2. Capacitats del segon cicle d'Educació Infantil

<b>CAPACITATS</b>	
<b>Eix 1. Aprendre a ser i actuar de forma cada vegada més autònoma</b>	
1	Progressar en el coneixement i domini del seu cos, en el moviment i la coordinació, tot adonant-se de les seves possibilitats.
2	Assolir progressivament seguretat afectiva i emocional i anar-se formant una imatge positiva d'ell mateix i dels altres.
3	Adquirir progressivament hàbits bàsics d'autonomia en accions quotidianes, per actuar amb seguretat i eficàcia.
<b>Eix 2. Aprendre a pensar i a comunicar</b>	
4	Pensar, crear, elaborar explicacions i iniciar-se en les habilitats matemàtiques bàsiques.
5	Progressar en la comunicació i expressió ajustada als diferents contextos i situacions de comunicació habituals per mitjà dels diversos llenguatges.
<b>Eix 3. Aprendre a descobrir i tenir iniciativa</b>	
6	Observar i explorar l'entorn immediat, natural i físic, amb una actitud de curiositat i respecte i participar, gradualment, en activitats socials i culturals.
7	Mostrar iniciativa per afrontar situacions de la vida quotidiana, identificar-ne els perills i aprendre a actuar-hi en conseqüència.
<b>Eix 4. Aprendre a conviure i habitar el món</b>	
8	Conviure en la diversitat, avançant en la relació amb els altres i en la resolució pacífica de conflictes.
9	Comportar-se d'acord amb unes pautes de convivència que el portin cap a una autonomia personal, cap a la col·laboració amb el grup i cap a la integració social.

## Annex 3. Instrument d'observació sistemàtica d'observació

NOM DE L'INFANT: \_\_\_\_\_

1	Gens	2	Poc	3	Força	4	Molt
---	------	---	-----	---	-------	---	------

\* Es deixarà en blanc aquells indicadors que no s'hagin observat durant la recollida de dades.

Objectius bàsics de la consciència emocional	Indicadors	1	2	3	4	Comentaris
Prendre consciència i identificar les pròpies emocions	1. L'infant està més atent a les seves emocions per anar-ho a expressar a l'eina educativa.					
	2. L'infant utilitza l'eina educativa correctament perquè és conscient de l'emoció que està sentint.					
	3. L'infant és capaç d'identificar totes les emocions que apareixen a l'eina educativa.					
	4. L'infant, a través de la comunicació, és capaç de parlar sobre les emocions que ha indicat a l'eina educativa.					
Saber donar nom a les emocions utilitzant el vocabulari emocional	5. L'infant és capaç de posar nom a totes les emocions que sent correctament amb l'ajuda de l'eina educativa.					
	6. L'infant és capaç de posar nom a les emocions que els altres companys senten amb l'ajuda de l'eina educativa.					
Reconèixer i comprendre les emocions de les altres persones	7. L'infant reconeix i identifica les emocions dels altres gràcies a l'ús de l'eina educativa.					
	8. L'infant mostra atenció a l'explicació dels companys de l'aula sobre les emocions indicades a l'eina.					
	9. L'infant compren que les altres persones també senten emocions gràcies a l'eina.					
	10. L'infant mostra empatia als seus companys amb les emocions que han expressat a l'eina.					

#### Annex 4. Diari de l'investigador

Nº d'anotació	Nº Infant	Comentari / acció observat
1	General	S'observa que al llarg del dia hi ha 17 infants dels 25 de l'aula que han posat alguna emoció al seu compartiment.
2	General	Hi ha infants que a vegades no recorden el moment en el qual havien sentit alguna de les emocions que havien posat al seu compartiment.
3	Infant 7	"Vull explicar per què estic contenta a tota la classe".
4	Infant 4	"Jo l'altre dia em vaig enfadar al pati i vaig venir corrents a posar la cara de la senyora ràbia".
5	Infant 11	"Ara no recordo quan he sentit alegria".
6	Infant 8	"Quan hem tornat de la jornada esportiva he recordat que havia tingut por de saltar amb els sacs i ho he posat a la meva bossa"
7	Infant 2	"Jo també he estat com la senyora alegria"
8	Infant 22	"Jo quan he arribat al matí he posat la cara trista perquè el meu germà m'ha estirat els cabells a casa"
9	Infant 20	"A vegades ens enfadem entre tots i tenim un volcà com al conte"
10	Infant 5	"Jo també estic trist perquè l'he picat"
11	Infant 20	"A mi també s'encén el volcà quan m'enfado al pati".
12	Infant 8	"M'agrada molt això de les emocions"



13	Infant 7	“Albert, una cosa, jo he posat dues cares tristes perquè ...” (succeeix al pati).
14	Infant 3	“A mi no m'agrada perquè quan poso la cara veig que estic trista i a mi no m'agrada estar trista”.
15	Infant 16	“Tenia por perquè havia somiat en monstres”.
16	Infant 19	“Jo encara no he posat la por a la meva bossa”

## Annex 5. Entrevista sobre la valoració de l'eina

### **1. Consideres que l'eina educativa, és a dir, el taulell 'com em sento?' ha ajudat als alumnes a ser més conscients de les seves emocions?**

El taulell els ha ajudat a fer ús d'un vocabulari propi d'expressions emocionals i això ha fet que identifiquin i relacionin moltes de les sensacions que van lligades a emocions com la ira o la tristesa entre d'altres.

### **2. Consideres que l'eina educativa ha ajudat als alumnes a posar el nom correcte a les emocions?**

Sí, a molts d'ells. També a conèixer-se millor.

### **3. Consideres que l'eina educativa ha ajudat als alumnes a reconèixer i comprendre les emocions dels seus companys i companyes de l'aula?**

Els ha facilitat l'empatia quan han pogut visualitzar i escoltar els raonaments dels altres.

### **4. A criteri personal, és una eina que creus que s'adequa a les necessitats dels infants?**

Sí, és un material manipulable i no depenen de l'adult per al seu funcionament: per les seves adaptacions d'espai i accessibilitat a més de l'efecte visual.

### **5. És un recurs que l'haguessis introduït amb anterioritat a l'aula?**

Efectivament, és un recurs que ja es veia necessari al primer trimestre, però que per causes d'organització i prioritització de necessitats no s'havia pogut introduir abans.

### **6. Consideres que és una eina que pot resultar útil per desenvolupar la consciència emocional i, per tant, l'utilitzaries en els següents cursos?**

Considero que hauria de ser un material fix a les aules. Això sí, amb el treball previ pertinent (contes, experiències prèvies...).

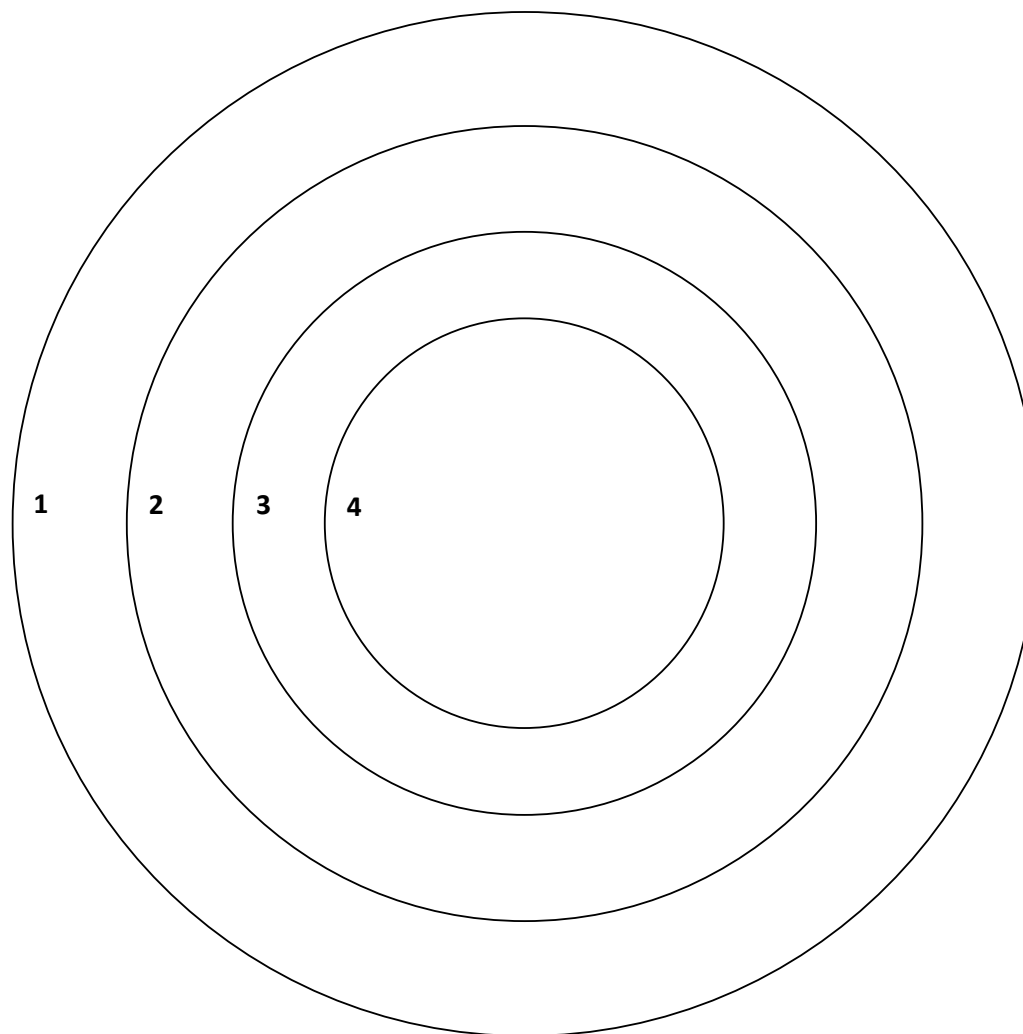
**7. En general, quina valoració global en fas de l'eina que s'ha introduït a l'aula?**

És una eina útil per donar valor i posar paraules als sentiments i circumstàncies que envolten la majoria de conflictes que succeeixen a l'aula (i fora d'aquesta també). Quantes vegades ens hem trobat que arrosseguen cabòries de casa, del servei de menjador... Els ajuda a verbalitzar les seves angoixes i a trobar el seu moment d'atenció. Un estímul més per desenvolupar i gestionar la seva intel·ligència emocional a més de dinamitzar la convivència en el grup.

Annex 6. Autoavaluació individual per valorar l'eina educativa

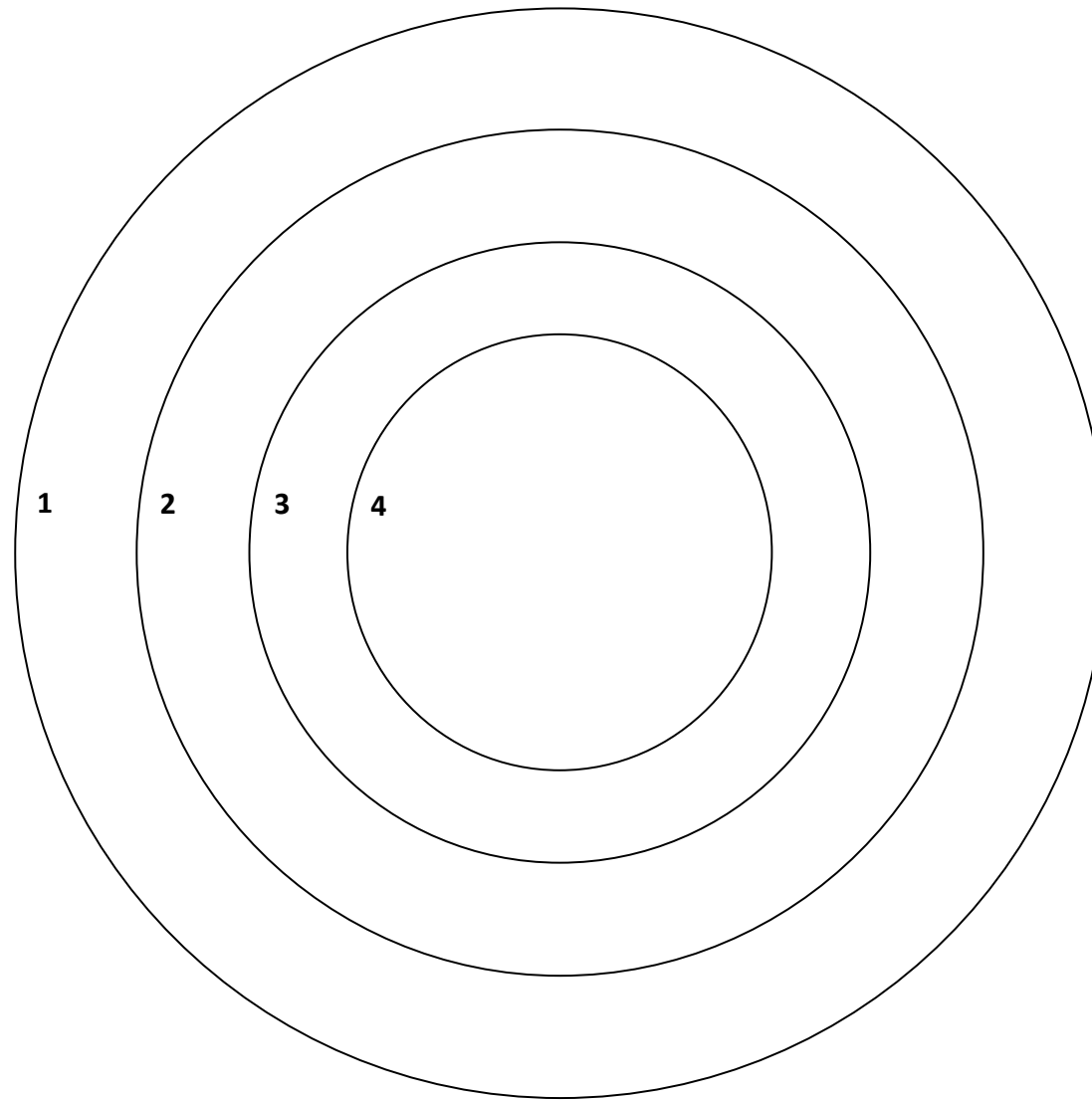
<b>1</b>	Gens
<b>2</b>	Poc
<b>3</b>	Força
<b>4</b>	Molt

**Objectiu 1.**  
L'eina  
t'ajuda a  
saber les  
emocions  
que tens?



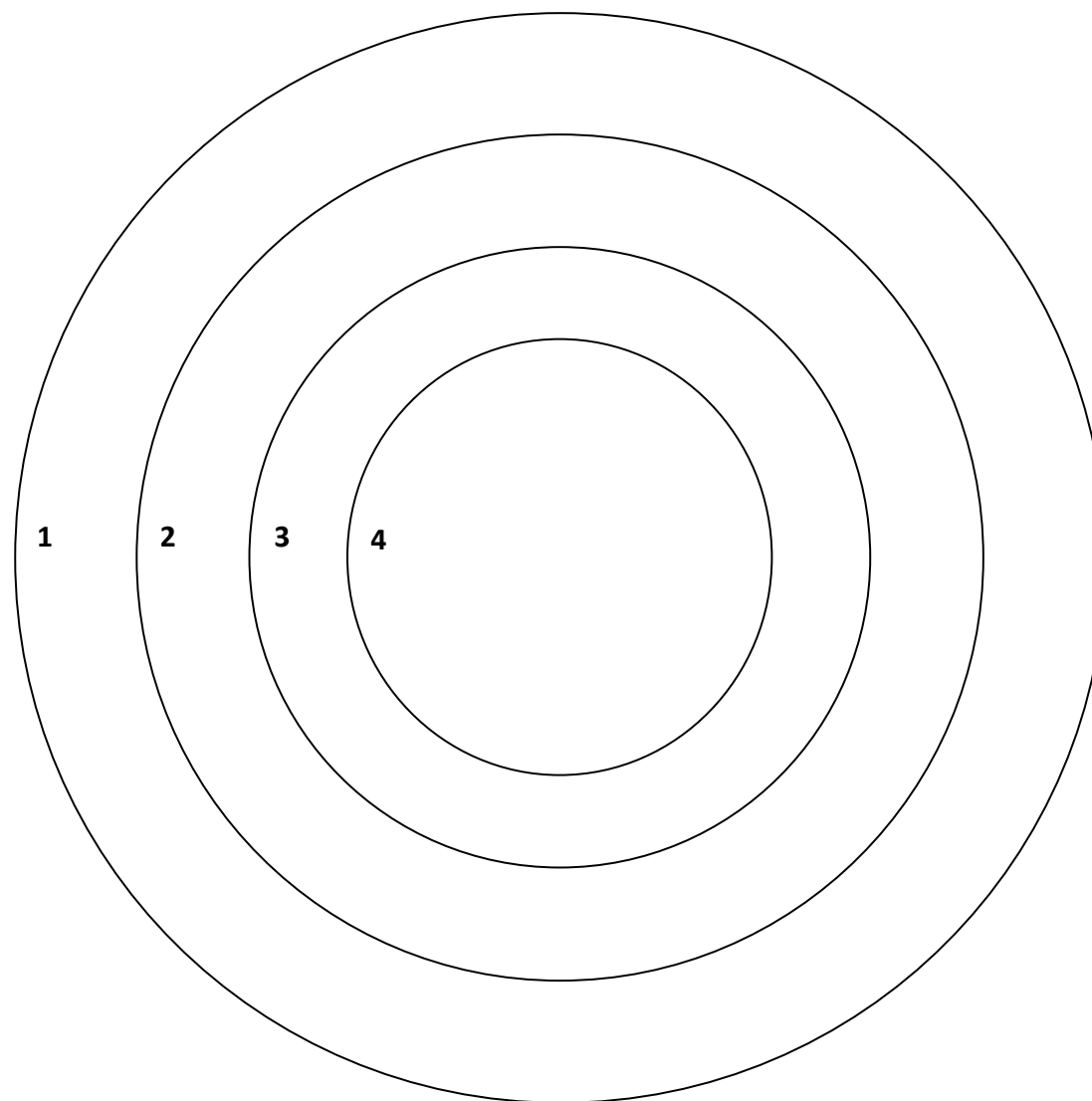
1	Gens
2	Poc
3	Força
4	Molt

Objectiu 2.  
L'eina  
t'ajuda a  
recordar el  
nom de les  
cinc  
emocions?



1	Gens
2	Poc
3	Força
4	Molt

**Objectiu 3.**  
L'eina  
t'ajuda a  
saber les  
emocions  
que tenen  
els altres?



## Annex 7. Càlculs aritmètics segons l'instrument d'observació sistemàtica

<b>1</b>	Gens	<b>2</b>	Poc	<b>3</b>	Força	<b>4</b>	Molt
I.		Indicador					

	Prendre consciència i identificar les pròpies emocions					Saber donar nom a les emocions utilitzant el vocabulari emocional		Reconèixer i comprendre les emocions de les altres persones			
	I. 1	I. 2	I. 3	I. 4	Mitjana aritmètica de l'objectiu per infant	I. 5	I. 6	I. 7	I. 8	I. 9	I. 10
Infant 1	2	3	4	3	3	4	4	4	3	3	-
Infant 2	2	3	4	2	2,75	3	3	4	4	4	3
Infant 3	3	3	4	2	3	4	4	4	4	3	3
Infant 4	3	3	4	4	3,5	4	4	4	4	3	3
Infant 5	4	4	4	3	3,75	4	4	4	4	4	4
Infant 6	3	3	4	4	3,5	4	4	4	4	4	3
Infant 7	4	4	4	3	3,75	4	4	4	4	4	3
Infant 8	3	3	4	3	3,25	4	4	4	4	4	3
Infant 9	2	3	4	3	3	4	4	4	4	3	-
Infant 10	2	3	4	2	2,75	3	3	4	4	4	-
Infant 11	3	3	4	4	3,5	4	4	4	4	3	3

Albert Casabón Castells

Introducció d'una educativa per desenvolupar la consciència emocional a l'educació infantil

Infant 12	2	3	4	3	3	4	4	4	4	3	-
Infant 13	2	3	4	2	2,75	3	3	4	4	4	-
Infant 14	2	3	4	2	2,75	3	3	4	4	4	-
Infant 15	2	3	3	2	2,5	3	3	3	3	3	-
Infant 16	3	3	4	3	3,25	3	3	4	4	3	2
Infant 17	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	-
Infant 18	2	3	3	2	2,5	4	4	3	3	2	-
Infant 19	3	3	4	4	3,5	4	4	4	3	3	2
Infant 20	4	3	4	4	3,75	4	4	4	4	3	3
Infant 21	3	3	4	3	3,25	4	4	4	4	3	3
Infant 22	2	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3
Infant 23	3	3	4	3	3,25	4	4	4	3	3	2
Infant 24	3	3	4	3	3,25	3	3	4	4	3	3
Infant 25	3	3	3	2	2,75	3	3	3	3	2	2
<b>Mitjana aritmètica de l'indicador</b>	2,72	3,08	3,84	2,88	-	3,64	3,64	3,84	3,72	3,24	2,81
<b>Mitjana aritmètica de l'objectiu</b>	3,13					3,64		3,40			



## Annex 8. Buidatge i càlculs aritmètics segons les autoavaluacions

	<b>1. L'eina t'ajuda a saber les emocions que tens?</b>	<b>2. L'eina t'ajuda a recordar el nom de les cinc emocions</b>	<b>3. L'eina t'ajuda a saber les emocions que tenen els altres?</b>
Infant 1	3	4	3
Infant 2	3	4	4
Infant 3	4	2	3
Infant 4	4	4	4
Infant 5	3	4	4
Infant 6	4	3	4
Infant 7	3	4	4
Infant 8	4	4	3
Infant 9	3	3	4
Infant 10	3	2	4
Infant 11	4	4	4
Infant 12	3	4	3
Infant 13	3	3	3
Infant 14	3	2	3
Infant 15	3	3	4
Infant 16	4	2	4
Infant 17	3	2	4
Infant 18	3	3	4
Infant 19	3	4	3
Infant 20	4	3	3
Infant 21	4	4	4
Infant 22	3	4	3
Infant 23	3	3	4
Infant 24	4	3	3
Infant 25	3	3	3
<b>Mitjana aritmètica</b>	3,36	3,24	3,56

