

EMOCIONS,
COACHING
I
PENSAMENT
A LA TUTORIA

Lidia Saavedra Cabrera
Tutora: Montserrat Tesouro Cid
Juny de 2010
Estudis de Pedagogia
Universitat de Girona

EMOCIONS,
COACHING
I
PENSAMENT
A LA TUTORIA

Lidia Saavedra Cabrera
Tutora: Montserrat Tesouro Cid
Juny de 2010
Estudis de Pedagogia
Universitat de Girona

AGRAÏMENTS

Gràcies als mestres que em varen inspirar i als que encara m'inspiren,
a les companyes de feina pel seu suport,
als meus alumnes perquè són un motor pel meu creixement,
als meus amics per tot el seu recolzament,
a la meva família que m'ajuda a créixer cada dia
i a la vida per la seva generositat.

ÍNDEX

0	INTRODUCCIÓ.....	7
1	EMMARCAMENT TEÒRIC I CONCEPTUAL	15
1.1	El tutor.....	15
1.1.1	Regulació emocional:.....	16
1.1.2	Seguretat:.....	16
1.1.3	L'actitud del mestre.....	17
1.1.4	Escolta activa	21
1.1.5	Assertivitat:	24
1.1.6	Aplicació pràctica:	25
1.2	Les competències	27
1.2.1	Els objectius:.....	27
1.2.2	Els continguts:.....	28
1.2.3	Els criteris d'avaluació:.....	29
1.2.4	Aplicació pràctica:	29
1.3	La intel·ligència emocional.....	31
1.3.1	La intel·ligència emocional.....	32
1.3.2	Els orígens.....	37
1.3.3	Per què cal una intel·ligència emocional?.....	40
1.3.4	Aplicació pràctica:	42
1.4	Component fisiològic.....	43
1.4.1	Fisiologia:.....	44
1.4.2	El cervell:	46
1.4.3	Influència dels hemisferis cerebrals en el pensament:.....	47
1.4.4	La respiració:.....	48
1.4.5	Aplicació pràctica:	50
1.5	Les emocions.....	52
1.5.1	Quines emocions hi ha?	52
1.5.2	Les emocions:.....	53
1.5.3	Gestió de les emocions:.....	56
1.5.4	Estils emocionals:	57
1.5.5	Aplicació pràctica:	58
1.6	La importància de les preguntes. El coaching.....	59
1.6.1	El coaching.....	60
1.6.2	Aplicació pràctica:	65
1.7	La voluntat i la motivació	68
1.7.1	El sentit de la vida:.....	68
1.7.2	Tipus de motivació:.....	70
1.7.3	Aplicació pràctica:	71
1.8	El pensament	72
1.8.1	Els models mentals de pensament:.....	73
1.8.2	Aplicació pràctica:	75
1.9	Contes metafòrics.....	78
1.9.1	Aplicació pràctica:	80
2.	OBJECTIUS DEL TREBALL.....	81

3.	METODOLOGIA.....	82
•	Passes seguides per fer el treball.....	82
4.	PART PRÀCTICA: “Emocions, coaching i pensament a la tutoria”.....	87
4.1	Què hi trobem i a qui va adreçat:.....	87
4.2	Objectius i competències.....	88
4.3	Distribució de les sessions:.....	91
4.4	D'on he extret cada una de les activitats proposades.....	96
4.5	Avaluació.....	101
4.5.1	L'avaluació de l'alumne.....	101
4.5.1.1	Avaluació a l'aula.....	101
4.5.2	Avaluació amb els equips docents.....	101
4.5.3	L'avaluació del professor.....	101
4.5.4	L'avaluació de la proposta de treball a la tutoria.....	102
5	CONCLUSIONS. VALORACIÓ PERSONAL.....	103
5.1	Què ha aportat als meus alumnes? canvis generats i percepcions.....	103
5.2	Què m'ha aportat aquest treball a nivell teòric i a nivell pràctic.....	111
6	EL PAPER DEL PEDAGOG.....	114
6.1	Aportació al camp de la pedagogia.....	114
6.2	Què em va aportar la carrera de pedagogia?.....	115
7	REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES.....	117
	Altres.....	122
8	ANNEX.....	123
8.1	Proposta de treball a la tutoria: “Emocions, coaching i pensament”...	123
8.1.1	Emocions.....	123
8.1.1.1	Emocions agradeables-desagradables.....	123
8.1.1.2	Definim emocions.....	124
8.1.1.3	Coneguem les emocions.....	127
8.1.1.4	La por i la vergonya.....	129
8.1.1.5	Descobrim emocions.....	130
8.1.1.6	Relacionem emocions.....	132
8.1.1.7	Expressem emocions.....	136
8.1.1.8	Representem emocions.....	138
8.1.1.9	Plantegem diferents situacions.....	139
8.1.1.10	Deixem-nos sentir.....	141
8.1.1.11	Enfadats?.....	143
8.1.1.12	Empatia.....	147
8.1.1.13	Comencem a dibuixar.....	149
8.1.1.14	Dibuixem junts (1).....	150
8.1.1.15	Dibuixem junts (2).....	152
8.1.1.16	Fem un trencaclosques cooperatiu.....	154

8.1.1.17	Transformem conflicte en creativitat.....	155
8.1.1.18	Inventem emocions.....	157
8.1.1.19	Conserves emocionals.....	158
8.1.2	Coaching.....	160
8.1.2.1	Els meus valors.....	160
8.1.2.2	Valors.....	162
8.1.2.2	Valors.....	162
8.1.2.3	A qui valoro?.....	163
8.1.2.4	Què faig bé jo?.....	166
8.1.2.5	Biografia.....	168
8.1.2.6	La missió possible.....	169
8.1.2.7	Com convertir els uffs!!! en il·lusions?.....	172
8.1.2.8	Com era, com sóc i com seré?(I).....	174
8.1.2.9	Com era, com sóc i com seré? (II).....	176
8.1.2.10	La missió impossible.....	178
8.1.2.11	Qui viu a dins teu?.....	179
8.1.2.12	Metàfora visual: la gerra.....	182
8.1.2.13	Metàfora visual: emplenem el pot.....	183
8.1.3	Pensament.....	185
8.1.3.1	Quin és el problema? (I).....	185
8.1.3.2	Pluja de solucions.....	186
8.1.3.3	Quin és el problema? (II).....	188
8.1.3.4	Possibles solucions.....	190
8.1.3.5	Conseqüències.....	191
8.1.3.6	Recordem una situació conflictiva viscuda.....	192
8.2	Contes metafòrics i altres.....	195
8.2.1	L'home enamorat del planeta venus.....	198
8.2.2	La bona sort.....	200
8.2.3	El malpensar.....	202
8.2.4	El abrazo del oso.....	205
8.2.5	La clau de la felicitat.....	207
8.2.6	El cuento del lobo.....	209
8.2.7	El clau.....	211
8.2.8	Simonet i la sirena.....	213
8.2.9	L'elefant encadenat.....	215
8.2.10	La granota artemisa.....	217
8.2.11	Les dues cabres.....	219
8.2.12	El rosal i el pou.....	221
8.2.13	Pota de vellut.....	223
8.2.14	La papallona.....	225
8.2.15	La recerca del tresor.....	227
8.2.16	Benji, el lleonet.....	229
8.2.17	Piki.....	231
8.2.18	El martell.....	233
8.2.19	A la riba de l'Oka.....	235
8.2.20	Les galetes.....	238
8.2.21	L'arbre generós.....	240

8.2.22	La bona sort (II)	243
8.2.23	La libèl·lula.....	246
8.3	Testos d'intel·ligència emocional.....	248
8.3.1	Escala d'observació de desenvolupament emocional (1r i 2n).....	250
8.3.2	CAS (1r, 2n i 3r).....	253
8.3.3	QDE-CMiS Qüestionari de desenv. emocional (C.M. i C.S.).....	256
8.3.4	BArOn (C.M. i C.S.)	258
8.3.5	STAIC (4t, 5è i 6è).....	260
8.4	Altres textos.....	263

0 INTRODUCCIÓ.

*Las reglas del mundo están cambiando,
es hora de que las reglas de la enseñanza
y del trabajo de los docentes varíen con ellas.*

Andy Hargreaves

*Si hi ha llum a l'ànima, tindrà bellesa la persona,
Si té bellesa la persona, hi haurà harmonia a casa,
Si hi ha harmonia a casa, hi haurà ordre a la nació,
Si hi ha ordre a la nació, hi haurà pau al món.*

Proverbi xinès

A continuació es presenta una proposta que està elaborada partint de la praxis i que neix de les necessitats viscudes i detectades en l'àmbit escolar. La meva pràctica docent en un centre pertanyent a una ZER em va contextualitzar en una aula amb 9 alumnes de 3r curs de cicle mitjà, tot un privilegi!!!, d'entrada.

El treball que es presenta és una proposta sobre la tutoria i com treballar-la. Un recurs més per la tasca docent, que incideix en la manera de comunicar-nos amb els nens, donant importància a les preguntes i deixant que siguin ells els que es qüestionin les coses i intentin arribar a les conclusions. És un treball d'apropament a l'alfabetització de les emocions a través d'activitats i dinàmiques de grup. El treball de la motivació a partir de contes, metàfores i treball sistemàtic sobre com enfoquen els nens la seva feina i les seves tasques d'estudi en el seu dia a dia.

La poca cohesió entre el grup, les ganes de cridar l'atenció d'alguns alumnes i la poca regulació a nivell emocional d'alguns d'aquests alumnes, em varen dur a endinsar-me en el treball de l'educació emocional entre d'altres.

Ha estat un procés en què, en detectar unes necessitats, vaig anar aplicant el què a nivell intuïtiu em semblava que els podia ajudar. Vaig començar treballant

dinàmiques de grup, però al percebre que a nivell emocional hi havia coses que no funcionaven gaire bé, vaig començar a treballar el que considero la base, les emocions. Per treballar alguns aspectes o bé per reforçar-los vaig utilitzar contes metafòrics. També a través de lectures varem treballar aspectes de motivació i de manera progressiva vaig anar introduint el treball d'objectius personals, així com el treball de l'actitud personal davant la resolució de conflictes.

Considero que ha estat un treball molt positiu i penso que seria bo treballar els diferents aspectes de manera sistemàtica.

L'objectiu del treball va ser el de fer una proposta que contemples tota una sèrie d'aspectes (ed. emocional, resolució de conflicte...) per tal de millorar les relacions dins l'aula, i per tal de treballar tota una sèrie d'habilitats que emergien com a necessàries per a la bona convivència. Aleshores calia donar-hi un espai i un temps per practicar. Així doncs, a través d'una selecció d'eines, recursos i estratègies vaig anar teixint la proposta per tal de millorar la regulació emocional i l'automotivació dels nens/es de cicle mitjà.

La proposta que faig consta d'una primera part teòrica i conceptual, on s'especifica les competències que caldria treballar, el paper del tutor, també s'emmarca el tema de l'educació emocional, la intel·ligència, el coaching i la importància de les preguntes en la construcció de la persona, les metàfores...

I una segona part (annexos) on s'emmarca la proposta, a través d'activitats específiques per desenvolupar unes capacitats que ajudin als nens/nenes en el creixement personal partint de tres grans blocs (les emocions, el coaching i el pensament). Aquesta part és la que he aplicat a la tutoria, i sobre la qual en faig la valoració.

Aquesta proposta va adreçada a fer un treball personal i introspectiu per part del nen, una mirada a sí mateix per reconèixer-se, acceptar-se, estimar-se i millorar-se. Per exemple en les situacions de conflicte d'un nen amb els seus companys, jo vull que centri l'atenció en: "*què puc fer jo?*" per tal que aquesta situació no sigui conflictiva? Sempre, cadascú a nivell personal pot fer-hi alguna cosa, però si ens centrem en el que fan o deixen de fer els altres, podem caure en la temptació de dir que el que ha succeït és culpa dels altres i que no podem fer-hi res, i aquesta

actitud no ajuda a millorar. Ells han de prendre consciència de si volen ser part del problema o part de la solució.

Però aquesta proposta que planteja una mirada cap endins per créixer a nivell personal i adquirir habilitats intrapersonals i interpersonals la fem acompanyats, perquè necessitem inevitablement del contacte i la relació amb els altres per conèixer-nos, per entendre'ns i per créixer.

És curiós observar com el sistema educatiu actual no s'oblida de les necessitats educatives especials com ara, les problemàtiques visuals, auditives, físiques, de lectura... que poden tenir els nens i nenes, tampoc s'oblida del les necessitats ordinàries de l'aprenentatge de la llengua, les matemàtiques, les ciències... però sorprenentment s'oblida de l'educació emocional.

Els alumnes i les persones en general ens trobem contínuament en situacions on les nostres emocions s'hi veuen implicades, ja que les emocions conviuen amb nosaltres. No disposar de recursos per resoldre les situacions quotidianes, ser analfabet emocional pot ser una discapacitat tant o més greu que qualsevol altra.

Molts pares es veuen desbordats pel dia a dia i es senten mancats de recursos per resoldre de manera emocionalment ecològica, els conflictes que tenen amb els seus fills. Aleshores els pares ofereixen als seus fills un model que no els ajuda a créixer d'una manera sana emocionalment parlant. Per tant podríem dir que hi ha una manca de models per desenvolupar unes habilitats que els nens necessiten.

Podríem estar d'acord que els nens necessiten uns models, i tota una sèrie de recursos per desenvolupar una sèrie d'habilitats, però també podem estar d'acord que molts adults entre ells pares i mestres també les necessitaríem.

Si a les presses dels pares hi afegim els valors que transmet la societat en la que vivim (tenir moltes coses, competitivitat passant per sobre de la resta,...) observem com actualment els nens creixen en un entorn que deixa les necessitats emocionals aparcades. Per una altra banda els nens i nenes estan privats d'una gran dosi d'afecte, degut a l'entorn cultural abans esmentat, amb les pertinents conseqüències (menys temps, menys atencions, menys contacte físic, més

gratificacions materials...) Aleshores ens trobem amb nens amb una molt baixa capacitat per acceptar les frustracions i retardar les gratificacions.

Avui en dia es sabut que la majoria de les habilitats que ens porten a una vida plena són emocionals i no intel·lectuals. Aprendre a regular les emocions pròpies i les dels que ens envolten hauria de formar part del currículum a les escoles. No és el mateix per un nen estar trist, alegre, enfadat, enrabiat, eufòric, sentir vergonya o por i cal que tot això el nen ho aprengui i ho pugui expressar en un context de confiança, on es potenciï l'escolta activa, el diàleg, l'empatia, el poder dir no, el reaccionar sense violència, en definitiva un espai on el nen pugui expressar-se i no s'hagi de sentir jutjat o avergonyit per sentir el que sent. L'estat emocional és un aspecte que pot condicionar i condiona de manera rellevant el procés d'aprenentatge del nen; per tant és important ajudar-lo a conèixer-se a sí mateix.

Goleman (2000) sosté que cal "escolaritzar les emocions", i fins i tot Plató citat per De Andrés (2005) ja deia "*la disposició emocional de l'alumne determina la seva habilitat per aprendre*"

Per a què un programa d'educació emocional a l'escola? Segons De Andrés (2005) "*l'escola és el medi pel qual el nen es veu més influenciat per dur a terme els seus aprenentatges, així doncs, cal que l'escola es plantegi educar alumnes emocionalment més intel·ligents dotant-los d'estratègies i habilitats*".

Ara per ara, la intel·ligència emocional no té un tractament curricular com d'altres àrees. Quan es fa, es fa de manera transversal o bé dins de la tutoria, però recordem que la tutoria no és obligatòria a primària i, per tant, hi ha escoles que ni tan sols la fan. En d'altres centres el que fan és introduir tímidament algun concepte d'educació emocional a l'assignatura d'alternativa.

Així doncs, caldria treballar uns continguts conceptuals, una posada en pràctica de procediments a través de les relacions amb la resta d'alumnes y professors, i el més interessant seria que tot això formés part de les reflexions dels nens. Això hauria de traduir-se en una sèrie d'actituds positives i de reconeixement de les emocions que portés a una millor convivència.

La proposta es desenvolupa concretament a la “ZER Tramuntana”, a l’escola de Camallera. Es tracta d’una escola rural gairebé d’una línia amb nens procedents de diversos pobles del voltant i de Camallera, de classe social mitja i amb pocs immigrants, els quals estan integrats. Les relacions entre les mestres de l’escola és molt positiva.

El treball s’ha dut a terme al llarg de dos cursos escolars (2007-2008 i 2008-2009) amb un grup de nens i nenes de Cicle Mitjà durant els cursos escolars de 3r. i 4t. Aquest grup consta de 5 nenes i 4 nenes. Una nena de les quals és d’origen sud-americà (ja integrada) i canvia d’escola al finalitzar 3r.

Tot i que les activitats de tutoria eren dutes a terme per la tutora, es feien reunions setmanals amb la professora que feia la seva reducció de jornada i amb la mestra tutora de l’altre nivell de Cicle Mitjà. Varen servir com a espai per rebre feedbacks sobre l’evolució dels nens i nenes, donat que cada setmana es duïen a terme activitats intercicle en les quals intervenien ambdues professores i d’aquesta manera es feia un seguiment conjunt aportant valoracions de l’evolució dels nens, suggerències...

La proposta està elaborada partint de diferents consideracions:

El **primer capítol** fa referència al marc teòric, el qual té 9 subapartats que tracten diferents blocs de contingut.

En el primer bloc de contingut es parla del tutor, dels trets que hauria de tenir present el tutor en el moment de dur a terme les seves interaccions amb els alumnes, és a dir, cal que el tutor sigui una persona que sàpiga regular les seves emocions perquè és un model pels seus alumnes, ha de saber quins aspectes poden donar o no, seguretat als nens. Cal que el tutor tingui present la importància de la comunicació en les seves relacions, tant del llenguatge com de l’escolta (l’escolta a través de tots els sentits, escolta activa, resumint el que diu l’altre fent preguntes, parant atenció al llenguatge corporal i a les emocions que pot estar sentint l’altre, escoltant amb la ment oberta, evitant judicis, escoltant opinions diferents, essent capaç d’opinar respectant els altres i essent clar i concret en les demandes i objectius que pretén).

A més cal que tingui expectatives positives dels alumnes, remarcant els comportaments positius i valorant-los, intentant crear un clima de confiança i estimació.

A continuació en el segon bloc de contingut es relacionen les competències que dins el treball tenen relació amb el desplegament del currículum a l'educació primària (Decret 142/primària). Hi ha una selecció dels aspectes relacionats amb l'educació per al desenvolupament personal i de la ciutadania, aspectes que es tenen presents per aprofundir en aquesta proposta.

Els punts seleccionats són els que fan referència a allò que afecta més directament a l'individu a nivell més introspectiu.

La intel·ligència emocional i el seu tractament s'especifica en el tercer bloc de contingut. Al llarg del capítol es citen els trets característics que constitueixen una persona emocionalment intel·ligent i els dominis o blocs de continguts que cal treballar en educació emocional. També podem trobar diferents opinions que justifiquen el perquè de la importància de fer un treball d'educació emocional.

La lectura del quart bloc de contingut ens duu a fer un repàs del component fisiològic, de com les hormones incideixen en el nostre cos, a través del cercle retroalimentat de: reaccions físiques, emocions i pensaments.

També hi trobem la importància del treball de desenvolupament dels dos hemisferis cerebrals, així com la respiració i la relaxació.

En el bloc cinquè que parla de les emocions podem trobar-hi tot un reguitzell d'emocions i el seu significat, així com la diferència d'alguns termes com ara emoció, sentiment, estat emocional...

La importància de les preguntes es reflecteix en el sisè bloc de contingut on es fa una petita introducció al món del coaching i es donen algunes pautes d'aspectes que cal tenir presents.

La voluntat i la motivació, el tema del bloc setè, està estretament lligat a l'anterior. Per què necessitem la motivació? Quins tipus de motivació hi ha? Com connectar amb les nostres motivacions? Connectant amb els valors, connectarem amb les nostres motivacions.

En el següent bloc de contingut, el vuitè, s'explica com incideix el pensament en les nostres accions i els diferents tipus de pensament que cal treballar: pensament

causal, per aprendre a definir els problemes i evitar els “es que...”; pensament alternatiu, per aprendre a contemplar diferents solucions davant d’un problema; pensament conseqüencial, per preveure les conseqüències que poden tenir les decisions que prenem; pensament de perspectiva, per aprendre a posar-nos en el lloc de l’altre i empatitzar; pensament mitjans-fi, per aprendre a utilitzar els millors mitjans per aconseguir allò que volem.

Finalment el darrer bloc, el novè, fa una breu introducció als contes metafòrics. El capítol explica com els contes metafòrics van directes a l’inconscient i d’aquesta manera és més fàcil fer entendre algunes coses sense dir-les de manera específica.

Al final de cada un dels capítols comentats, hi trobem algun exemple d’aplicació a la proposta pràctica.

A més a més, a l’annex 8 també hi trobem la proposta pràctica del treball a la tutoria : “Emocions, coaching i pensament”, seguida de tota una relació de contes metafòrics que han ajudat a completar les activitats.

En el **segon capítol** hi trobem els objectius que fan referència a la recerca i els objectius que fan referència a les activitats.

Els objectius de la recerca estan adreçats a trobar un espai, un temps, uns recursos i unes estratègies per treballar la regulació emocional i l’automotivació, que portin a una millora de les relacions a l’aula. Els objectius del treball estan adreçats a millorar l’autoconeixement a través de la regulació, l’expressió i la conscienciació emocional per una banda i millorar l’actitud positiva davant les situacions i la presa de consciència sobre la pròpia responsabilitat en el procés educatiu.

El **tercer capítol** fa referència a la metodologia i en ell hi podem trobar les passes seguides per dur a terme el treball, els canvis fets durant el procés i aspectes d’avaluació.

En el **quart capítol** s’explica com s’ha dut a terme la part pràctica. A qui va adreçada la proposta, quines competències es treballen, com es distribueixen els

tres grans blocs de contingut (emocions, coaching i pensament), com es distribueixen les sessions i quin és l'origen de les activitats.

També s'hi troba tota la part que fa referència a l'avaluació de l'alumne, del professor i de la proposta.

En el **cinquè capítol** està expressada la valoració personal i les conclusions a les que he arribat després de dur a terme aquest treball.

El paper del pedagog s'explica en **el sisè capítol** a més d'allò que considero que em va aportar la carrera.

En el **setè capítol** hi trobem les referències bibliogràfiques.

I per acabar en **els annexos**: hi trobem per una banda la proposta de treball a la tutoria que inclou el treball de les emocions, aspectes de coaching i el treball de diferents tipus de pensament. i per una altra banda hi trobem tota una sèrie de contes, dels quals alguns són metafòrics, per treballar en diferents situacions. A més a més hi podem trobar diferents qüestionaris per valorar la intel·ligència emocional.

1 EMMARCAMENT TEÒRIC I CONCEPTUAL

1.1 El tutor

“Qui s’atreveixi a ensenyar, mai ha de deixar d’aprendre”

Anònim

Segons Cortese i Gaynor (2009) educar significa: "sacar afuera" lo que la persona lleva por dentro.

Segons Fernandez Berrocal (2007), cada vegada hi ha més empreses que per seleccionar personal no miren solament l’expedient acadèmic sinó que siguin persones equilibrades emocionalment. ¿Per que voldria algú una persona intel·ligent si és súper destructiu?

La intel·ligència emocional no està inclosa en els plans d’estudi estatals, això encara és un aspecte innovador, però per Fernandez Berrocal citat per Montero (2006) al País Basc s’estan plantejant incloure-ho.

D’altra banda és una llàstima que en la formació dels professionals de l’educació no estigui inclosa una assignatura tan important com l’educació emocional, quan per Bisquerra i Muñoz (2007) hi ha estudis que demostren que la formació del professorat en competències emocionals millora la interacció amb l’alumnat.

El tutor hauria de disposar d’una sèrie de recursos i habilitats que incloguessin la pròpia regulació emocional, el coneixement dels aspectes que donen seguretat a una persona, una actitud d’escolta activa, l’habilitat de saber comunicar-se de manera assertiva.

Els objectius de la proposta que impliquen el tutor:

- Afavorir la millora de les competències emocionals de l’alumnat
- Impulsar la millora de les relacions i el clima entre l’alumnat

Com ho pot fer el tutor?

- Donant a conèixer les emocions i la seva utilitat
- Ampliant el vocabulari relacionat amb les emocions
- Reforçant l'autoestima de l'alumnat
- Creient en el potencial de l'alumnat
- Contagiant als alumnes d'un pensament positiu i d'uns valors de qualitat.
- Aproximant-los a la cultura de l'estimació

1.1.1 Regulació emocional:

Elias, Tobias, i Friedlander, 2000, citats per Gea (2009) a nivell de regulació emocional cal que el tutor:

- Sigui conscient dels seus propis sentiments i dels demés.
- Mostri empatia i compregui els punts de vista dels demés.
- Faci front de manera positiva als impulsos emocionals i de conducta i els reguli.
- Es plantegi objectius positius i planifiqui un pla per aconseguir-los.
- Utilitzi dots socials positius a l'hora de gestionar les seves relacions.

Considero bàsic el fet que un mestre faci una autoavaluació continuada. Penso que el fet de qüestionar-se ajuda a fer un procés de desenvolupament personal. És important mantenir un continu interès en millorar tant les actituds, com les competències emocionals. Per Conangla (2007) per tal que això es doni cal pararnos atenció a nosaltres mateixos, per poder pararnos atenció als demés. Si no és així, aleshores un no pot donar el que no té.

1.1.2 Seguretat:

A tots ens agrada sentir-nos segurs, però, què ens dona seguretat?

Per Corkille (2000) hi ha sis aspectes a tenir presents:

La confiança: cal crear el clima i mostrar-la de manera honesta, perquè els nostres missatges verbals i corporals no es contradiguin.

El no sentir-nos jutjats: els judicis són cortines de fum que impedeixen que ens puguem sentir estimats.

Sentir-nos valorats: Els nens sobreviuen amb l'acceptació, però no floreixen amb ella. El tractament respectuós és la manifestació de l'apreci veritable. Cal centrar-nos en les qualitats positives i no confondre la persona amb els seus actes.

Ser propietaris dels nostres sentiments: la seguretat psicològica es ressenteix quan es nega la propietat dels sentiments. Els sentiments rebutgen inclinar-se davant les ordres. La manera de veure i sentir de cadascú és única.

L'empatia: consisteix en que ens entenguin des del nostre punt de vista. Les actituds i els sentiments, són més importants que els fets. La sensibilitat del llenguatge corporal és essencial per l'empatia. L'empatia ajuda a deixar els judicis de banda.

Tenir creixement exclusiu: el creixement és un moviment d'expansió i de contracció. La possibilitat d'una retirada sense crítiques fa el nen més procliu a temptar allò desconegut. El que impulsa el creixement és a l'interior de cada nen.

1.1.3 L'actitud del mestre

L'actitud del mestre hauria de servir per reforçar una actitud positiva en el nen.

Per tant el mestre hauria de tenir present:

- Valorar les qualitats de cada un dels nens/es, apreciar-lo i deixar sentir el seu suport tant si fan una cosa ben feta com si la fan mal feta. Separar la persona dels fets.
- Animar a fer, encara que això suposi equivocar-se, se'ls hi pot repetir reiteradament que l'error és la oportunitat per aprendre allò que no saben

fer (es pot recordar l'Edison en els seus 1000 intents per inventar la bombeta).

- Parlar dels conflictes que sorgeixen a l'aula i fora de l'aula. No tancar-los, deixar que s'expressin, mirar de buscar una solució i replantejar-se com es poden fer les coses per reconduir-les o per treballar-les.
- Respectar els pensaments i sentiments de cada un dels alumnes.
- Tenir una actitud positiva davant dels nens, davant les seves capacitats i les seves potencialitats.
- Procurar proporcionar un clima de confiança.
- Treballar la relació entre companys.
- Qüestionar-se contínuament la feina que un fa i com la fa, per tal de millorar el rendiment dels alumnes. Parlar-ne amb els companys, escoltar la seva opinió, consells, idees, suggeriments...
- Establir rutines i anticipar les feines que s'han de fer a l'aula.
- Respectar les regressions que puguin fer els nens, perquè són part del creixement i si en aquests moments senten el nostre suport, això els dona més força per continuar sense tenir por a allò que els hi és desconegut, o allò que no saben fer.
- Alhora procurar pressionar-los per tal que facin més del que fan.

A més a més:

- Ser positiu respecte les expectatives abocades als alumnes.
- Parar atenció als comportaments positius i remarcar-los, no al contrari.

Per exemple: si un nen fa alguna cosa mal feta i la mestra remarca allò que ha fet el que aconseguim és que tots els alumnes de l'aula és fixin en allò negatiu. En canvi si ens fixem en el que fa un nen que actua de manera correcta, estem remarcant aquella actitud i de passada ignorant l'actitud negativa.

- Donar per fet que assoliran els objectius que plegats s'han proposat. Fer una predicció positiva. Per exemple: Quan sapiguen les taules de multiplicar, fareu les multiplicacions més ràpid.

Segons Nardone (2004) *“quan es llança una profecia amb anticipació a l'efecte que es vol provocar, això suggereix a l'adversari el qual mirarà de oposar-se als efectes, coneguts per ell, però ara profetitzats per l'estratègia. L'esforç per controlar les pròpies reaccions el conduirà a la pèrdua de control. La tensió del control condueix al bloqueig total, i aleshores l'esforç en contrarestar la profecia fa que aquest la realitzi”*.

- Fer demandes molt clares i molt concretes. Segons Casadevall (2007)

Per exemple: “si diem sigues ben educat”. Què vol dir ser ben educat? Seure bé, no parlar, no opinar,?

Si diem parla amb un to de veu baix, estem concretant allò que volem aconseguir, i fer això pel nen, és més fàcil, perquè la demanda és molt concreta.

- Ajudar al nen a plantejar-se objectius petits i concrets i per tant assolibles.
- Segons Segura i Arcas (2001) el fet de verbalitzar les intencions d'allò que el mestre vol fer i de les expectatives que té, dona al nen un model cognitiu per desenvolupar el control verbal intern.

Segons Rovira (2004) les millors coses de la vida no es poden obtenir per la força:

“Pots forçar a menjar,

Però no pots forçar a ningú a tenir gana.

Pots forçar a algú a jeure,

Però no pots forçar a dormir.

Pots forçar a algú que et senti,

Però no pots forçar-lo que t'escolti.

Pots forçar a aplaudir,

Però no pots forçar l'emoció ni l'entusiasme.

Pots forçar que et besin,

Però no pots forçar que et desitgin.

Pots forçar un gest de somriure,

Però no pots forçar a riure.

Pots forçar un elogi,

Però no pots forçar que t'admirin.

Pots forçar que et diguin un secret,

Però no pots forçar l'inspirar confiança.

Pots forçar que et serveixin,

Però no pots forçar a ningú que t'estimi.

Sentir gana, dormir, escoltar, emocionar-nos, entusiasmar-nos, desitjar, riure, sentir admiració, sentir confiança, estimar... són accions que no augmenten la força ni la obligació. Són accions meravellosament inconscients”.

1.1.4 Escolta activa

Per aprendre a parlar, primer cal aprendre a escoltar.

*M'ACONTENTARIA
Voldria ser l'Ú
de la meva classe,
treure bones notes
i sobresortir;
no per presumir-ne
ni per tenir premis...
m'acontentaria
que es fixés en mi.*

Joana Raspall

“Quan un ésser humà t'escolta, estàs salvat com a persona”
Carl Rogers

“És important observar i preguntar per entendre i comprendre”
Maria Mercè Conangla

L'escolta activa suposa tenir presents tota una sèrie d'aspectes:

- 1.- Mantenir una posició corporal oberta al diàleg, fent veure amb gestos, que ens interessa el que ens diuen.
- 2.- Mantenir el contacte visual, de forma no dominant o intimidadora.
- 3.- Escoltar sense interrompre. El cos ha d'indicar que efectivament s'escolta, amb un somriure sincer i expressions d'assentiment ... No és necessari estar d'acord.

4.- L'escolta ha de ser reflexiva: significa tenir empatia, comprendre els sentiments de qui ens parla. Podem parafrasejar o repetir amb altres paraules el que ens estan dient, fent veure que ho compremem. Ajuda a clarificar els missatges i promou l'enteniment mutu.

5.- Cal tractar de comprendre el punt de vista de qui parla, acceptar les seves opinions, encara que no les compartim.

6.- Eliminar obstacles que frenen la comunicació: crítiques, desqualificacions, exigències, prejudicis, estereotips, ..

7.- Respectar l'espai vital que l'altra persona vol mantenir.

Segons McKay, Davis i Fanning, citats per Salmurri (2006) van escriure un magnific tractat sobre comunicació que van publicar amb el títol *de Messages: The Communication Skills Boock (Missatges: el llibre de les tècniques de comunicació)* en el qual els autors afirmen que escoltar de veritat es basa en la intenció de fer una d'aquestes quatre coses:

1. *Entendre algú*
2. *Gaudir amb algú*
3. *Aprendre alguna cosa*
4. *Ajudar o consolar*

Els autors també enumeren els següents errors o hàbits incorrectes:

1. *Comparar o comparar-se.*
2. *Endevinar el que pensa l'altre. Fer suposicions.*
3. *Estar preparant el comentari següent.*
4. *Estar únicament interessat en algun tipus d'informació i desatendre la resta.*
5. *Jutjar, etiquetar, prejutjar.*
6. *Pensar en altres coses.*
7. *Donar consells.*
8. *Buscar desacords. Discutir.*

9. *Tenir la raó. Fer els possibles per evitar equivocar-te.*
10. *Canviar de tema. Fer bromes per evitar l'altre.*
11. *Estar únicament pendent d'agradar a l'altre.*

Com millorar aquesta habilitat? Segons Ferran Salmurri (2004) cal tenir presents aquests quatre passos:

- *Escoltar activament requereix implicar-se en la comunicació intentant aclarir i resumir el que diu l'altre, fent preguntes i retroalimentant-lo.*
- *Escoltar amb empatia implica intentar escoltar no només allò que ens diuen, sinó comprendre el que ens volen dir i tenir present el que poden sentir amb allò que ens comuniquen. Per això és fonamental disposar d'un mínim de control emocional. La capacitat d'escoltar disminueix naturalment quan algú està enfadat o té una actitud crítica o auto-compassiva.*
- *Escoltar amb la ment oberta implica alliberar-se de prejudicis i estar disposat a canviar d'opinió, sense por a no tenir la raó. És a dir, estar disposat a escoltar sense jutjar ni condemnar.*
- *Escoltar amb coneixement implica comparar el que s'ha dit amb el teu coneixement personal i escoltar i observar les congruències o, el que és el mateix, estar pendent de demanar aclariments i reaccionar davant les discrepàncies.*

L'escolta activa dins la conversa està molt lligada amb la capacitat d'empatia. Ciaramicoli i Ketcham, citats per Conangla (2007) proposen set passes per expressar empatia. Són les següents:

1. Formular preguntes amb final obert: Ex. Com et sents?
2. Avançar suaument: Promoure la reflexió i l'anàlisi, per ex. Com va passar?
3. Evitar fer judicis: Evitar expressions que etiquetin com ara: tu ets..., i pensar que nosaltres ho sabem tot.
4. Cuidar el llenguatge corporal: És important recordar que els estats emocionals es contagien, i el nostre cos es tendeix a col·locar en

sintonia amb els demés. Cal tenir presents la importància del somriure que és l'expressió d'empatia més poderosa de la que disposem i del silenci el qual és tan o més important que la paraula i que facilita confiança i acceptació..

5. Aprendre del passat: Hem d'entendre que les reaccions actuals estan condicionades per successos anteriors.
6. Deixar la història oberta: En el sentit de deixar que cadascú vagi al seu ritme, sense dominar en la conversa, sinó participant.
7. Establir límits. Hem d'aprendre a mantenir-nos separats de l'altre per tal de ser el més objectius possible.

1.1.5 Assertivitat:

L'assertivitat és una habilitat social que consisteix a manifestar de manera clara, franca i respectuosa les pròpies opinions, emocions i creences, a defensar els nostres drets, a acceptar els pensaments i les crítiques dels altres i no sentir-se'n culpables. Ser assertiu no implica ni passivitat, ni ser agressivitat. Ser assertiu incrementa l'autorespecte i l'acceptació i respecte per part dels altres, perquè es reconeix la capacitat d'un mateix en refermar els drets personals.

Drets assertius bàsics

- 1) A ser tractat amb respecte.
- 2) A dir no i no sentir-me culpable.
- 3) A actuar de manera que promogui la meva dignitat i l'autorespecte.
- 4) A expressar els meus pensaments i sentiments.
- 5) A donar-me temps per calmar-me i pensar.
- 6) A canviar de punt de vista.
- 7) A demanar allò que vull.
- 8) A fer menys del que sóc humanament capaç de fer.
- 9) A demanar informació.
- 10) A cometre errors.

El relacionar-nos de manera assertiva és un aspecte que es pot anar millorant. Per tal de fer-ho cal ésser conscients de com ens comuniquem i de la nostra influència en aquesta interacció, perquè no és el mateix dir: “No m’entens!” que dir “Potser no m’he explicat bé!”.

Per tant caldrà:

- No fer generalitzacions
- No culpar a l’altre/s
- No penjar etiquetes
- Parlar des del “Jo”
- Assumir la responsabilitat personal.

Alguns exemple segons Conangla (2007):

No hi ha res a fer	Ara no veig que puc fer.
Això no funcionarà	Per la meva experiència fins el moment, considero que no funcionarà així.
Ets un desastre	M’agradaria que milloressis en...
Esteu molt equivocats	No comparteixo la vostra opinió.
Ets molt egoista	Has actuat de manera poc generosa.
M’has decepcionat	Jo em sento decepcionat per...
No val la pena	Em costa trobar sentit a això

1.1.6 Aplicació pràctica:

Dintre de la proposta es treballen algunes activitats com “Què faig bé jo?”(veure activitat 4 del bloc de coaching de l’annex 8.1) en la qual l’alumne ha d’escriure allò que ell fa bé. El mestre hauria de conèixer algunes de les fortaleses o habilitats de cada un dels seus alumnes, i no solament els defectes o aspectes que ha de millorar, és a dir, hauria de ser capaç de poder reforçar els aspectes positius del seu alumnat, en comptes dels aspectes negatius. Molts nens coneixen millor

els seus defectes que les seves virtuts i habilitats, pot ser perquè els adults fem més incidència en allò que han de millorar que en allò que fan bé.

D'altra banda el mestre és un model pels alumnes i cal que es comporti de la manera que esperem que es comportin també els alumnes per exemple quan s'enfada. A la proposta hi ha l'activitat: "Enfadats?" (veure activitat 11 del bloc de les emocions de l'annex 8.1) que parla sobre el que hem de fer quan estem enfadats. Fóra bo que el mestre/a fos coherent amb allò que diu i allò que fa.

Quan un nen està enfadat seria bo que penses en el semàfor i sabés identificar en quin color es troben les seves emocions (vermell: molt enfadat, taronja: ja pot parlar de manera tranquil·la sobre què ha passat, com ha anat, com es sent, què pot fer i quines conseqüències tindrà el que faci, o bé verd: quan ja pot prendre la millor decisió, perquè està tranquil i pot pensar de manera positiva).

És important que el nen tingui clar que les emocions són necessàries, perquè ens donen informació, però que és millor centrar-nos en emocions positives, perquè aquelles en les que ens concentrem, creixen.

També és important que el nen sàpiga que quan està enfadat disposa d'una energia extra i que és millor adreçar-la a fer coses positives com ara córrer, dibuixar, pastar fang... i que el fet de connectar amb els seus sentits l'ajudaran a sentir-se millor.

Després de treballar l'activitat d' "enfadats?" varem penjar uns cartells a la classe per tal que els nens poguessin tenir-los presents, sobretot quan s'enfadaven. Això ens servia per anar repassant què havien de fer quan estaven enfadats, per tal que arribés el dia en que ja ho recordessin sense haver-ho de mirar.

El cert és que al final alguns ja ho recordaven, però es clar, encara els hi era molt difícil regular-se, calmar-se i pensar en accions positives per a ells i pels altres. Que no sigui fàcil i que els resultats no siguin massa evidents, no vol dir que no hàgim de fer-ho. Aquest és un exercici que cal practicar-lo de manera sistemàtica.

Quan ens enfadem molt, de vegades actua el nostre cervell reptilià, que és el nostre cervell més primitiu i el que es tracta és de deixar passar una mica de temps (diuen que són 6 segons el temps que triguem en passar la informació del cervell reptilià al neocòrtex), per tal que podem raonar i aleshores prendre la millor

decisió de com actuar, cal deixar treballar l'àrea prefrontal del nostre cervell que és l'encarregada de reflexionar i de buscar alternatives.

1.2 Les competències

Parlem de desenvolupar la intel·ligència emocional, perquè hi ha unes competències que són susceptibles d'aprenentatge i de desenvolupament.

Així doncs, del desplegament del currículum a l'educació primària (Decret 142/primària), pel que fa a educació per al desenvolupament personal i la ciutadania, jo especificaré a continuació quins són els punts seleccionats per aprofundir en aquesta proposta.

Els punts seleccionats són els que fan referència a allò que afecta més directament a l'individu a nivell més introspectiu i personal, que és el que treballarem a la proposta.

Les competències bàsiques que hi estan relacionades són:

- Autonomia i iniciativa personal
- Competència social i ciutadana

1.2.1 Els objectius:

Els objectius del currículum seleccionats per al desenvolupament personal i la ciutadania en l'etapa de l'educació primària són els següents:

- 1.- Aprendre a ser i actuar de manera autònoma
- 2.- Aprendre a viure

Aquests tenen com a objectiu el desenvolupament de les capacitats següents:

1.- Aprendre a ser i actuar de manera autònoma

- Identificar, acceptar críticament i construir la pròpia identitat, desenvolupant l'autoestima en tots els àmbits de la personalitat.
- Reconèixer l'alteritat de criteris d'igualtat i identificar les relacions d'interdependència amb els altres. Desenvolupar una actitud

favorable a la superació dels prejudicis i contrària a la violència i als comportaments discriminatoris.

- Desenvolupar mecanismes d'autoregulació de les pròpies emocions i de la pròpia conducta, habilitats emocionals i de comunicació assertiva en les relacions personals i de grup, mostrant actituds empàtiques, solidàries i constructives.
- Actuar amb autonomia i responsabilitat en la vida quotidiana i en les relacions de grup, tot elaborant i aplicant valors i normes de convivència.

2.- Aprendre a conviure.

- Reconèixer i practicar els valors i normes que afavoreixen la convivència i la relació entre les persones, així com estratègies de resolució de conflictes des del diàleg i la mediació.

1.2.2 Els continguts:

Els continguts que estan relacionats amb els objectius anteriors són els següents:

1. Identitat i autonomia

- Identificació dels trets d'identitat i dels interessos personals (i dels altres). Expressió de les emocions pròpies i autoregulació de la conducta, desenvolupant l'autoestima.
- Desenvolupament de les capacitats emocionals i cognitives de presa de decisions, valorant la dignitat, la llibertat i la responsabilitat, així com el desenvolupament de l'autonomia personal.
- Identificació dels propis prejudicis i rebuig de comportaments i actituds discriminatòries (sexistes, de preponderància de la força física i altres condicions personals i socials) en els diferents àmbits relacionals escolars i extraescolars.

2. Convivència i valors cívics

- Valoració i aplicació del diàleg i la mediació com a instrument per resoldre els problemes de convivència i els conflictes d'interessos

en les relacions interpersonals. Desenvolupament de la capacitat d'expressió d'opinions i judicis de forma assertiva.

Connexions amb altres àrees:

- Desenvolupament de la capacitat d'expressió d'opinions i judicis de forma assertiva.

1.2.3 Els criteris d'avaluació:

Els criteris d'avaluació relacionats amb els continguts i objectius anteriors són els següents.

- Mostrar un adequat nivell de coneixement personal, d'autoestima i de gestió emocional en les activitats quotidianes, així com motivació per la millora personal i en la relació amb els altres. Reconèixer, acceptar i respectar les característiques pròpies i les dels companys i companyes i el dret a la pròpia identitat, valorant les diferències. Practicar hàbits de salut i seguretat personal.
- Argumentar i defensar les pròpies opinions desenvolupant habilitats de comunicació assertiva. Escoltar i respectar les opinions dels altres, actuar amb autonomia valorant i responsabilitzant-se de les conseqüències de les pròpies accions.

1.2.4 Aplicació pràctica:

Els aspectes seleccionats del desplegament del currículum es treballen dintre de la proposta i un exemple n'és el següent:

La competència bàsica: "autonomia i iniciativa personal" està relacionada amb l'objectiu. "aprendre a ser i actuar de manera autònoma" i aquest objectiu es treballa; "desenvolupant mecanismes d'autoregulació de les pròpies emocions i de la pròpia conducta, habilitats emocionals i de comunicació assertiva en les relacions personals i de grup, mostrant actituds empàtiques, solidàries i constructives".

Aquests aspectes estan relacionats amb la competència seleccionada en el treball de "regular-se emocionalment" i aquesta es treballa al llarg de totes les sessions,

en la part introductòria, a través d'exercicis de connexió amb els propis sentits, de respiració, relaxació, visualització i meditació (veure part introductòria de les activitats 4 i 11 del bloc de les emocions i activitats 1, 4 i 8 del bloc de coaching de l'annex 8.1).

A l'aula vaig crear una rutina que consistia en fer unes respiracions abans d'iniciar cada una de les sessions de tutoria. L'objectiu era connectar amb els sentits i amb la pròpia respiració, així doncs, preparava la classe i a través de l'encens, amb música de fons que podia ser música de relaxació o música clàssica i un cop els nens/es estaven ben asseguts, és a dir, tenien l'esquena recta, els peus a terra descreuats i les mans a sobre la taula, també descreuades, els feia tancar els ulls i inspirar pel nas, aguantar uns segons l'oxigen i expirar molt lentament. Aquest exercici el repetíem 3 vegades.

De vegades a més a més fèiem respiracions alternes que consistien en tancar un dels orificis nasals primer i després l'altre i fer 10 respiracions.

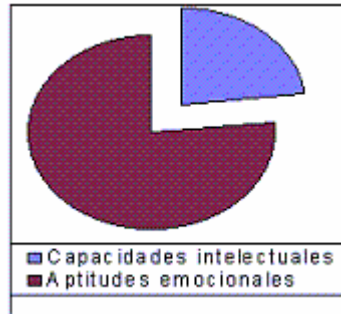
Altres vegades fèiem exercicis de relaxació que consistien en centrar l'atenció en una part del cos les mans, la cara... i a través de la tensió i la distensió. Aquests exercicis pretenen augmentar la consciència de les percepcions que ens arriben a través del propi cos.

A través de les visualitzacions també connectaven amb els sentits, però aquesta vegada a través del pensament, a través del record o de la imaginació. L'objectiu d'aquestes era exercitar la ment per crear voluntàriament contextos positius. Aleshores jo els feia tancar els ulls i els anava dient què és el que havien d'imaginar, a mesura que els anava situant en un context a través de l'oïda, la vista, les olors, el tacte i els sorolls. A mesura que varem avançar i que ells ja havien practicat, cadascú podia escollir el seu lloc idíl·lic, allà a on es volia traslladar amb la imaginació.

En algunes sessions, en comptes de respiracions profundes o visualitzacions, el que vaig fer van ser el que jo vaig anomenar meditacions educatives. Aquestes consistien en que el nen escoltés, després de fer les 3 respiracions, tota una sèrie d'indicacions que l'acompanyaven a imaginar un estat d'ànim positiu, com si fos el seu estat d'ànim. Aleshores jo feia un repàs dels aspectes que fan a una persona emocionalment intel·ligent. Aquesta era una manera de traspasar a la seva ment

valors, maneres de fer i de relacionar-se positius, com si ja formessin part d'ells mateixos. Com di la dita: “fes com si fossis i acabaràs essent”.

1.3 La intel·ligència emocional



La paraula intel·ligència prové del llatí intelligentia, “entre-lligar”, unir, unir de nou, és a dir, relacionar.

Algunes definicions d'intel·ligència fan referència a:

- Habilitats per trobar solucions als problemes.
- Habilitats per crear idees, partint de les idees que un posseeix, crear pensaments.
- Capacitat d'entendre.
- Capacitat d'establir relacions entre coses i entre persones.
- La persona intel·ligent fa que 1 més 1 siguin 3, perquè a l'establir relacions fa que es donin sinergies i aleshores apareix la creativitat.

Intel·ligència emocional segons Salovey i Meyer citats per Medina (1998):

“La inteligencia emocional es una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos, y engloba habilidades tales como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental, etc. Ellas configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, que resultan indispensables para una buena y creativa adaptación social.

“Es una destreza que nos permite conocer y manejar nuestros propios sentimientos, interpretar y enfrentar los sentimientos de los demás, sentirse satisfechos y ser eficaces en la vida a la vez que crear hábitos mentales que favorezcan nuestra propia productividad”

Sembla ser doncs, que la intel·ligència emocional inclou reconèixer les emocions, comprendre-les i actuar sobre elles.

Els termes de coeficient intel·lectual i intel·ligència emocional, s’han posat de vegades en contraposició, però no són incompatibles, simplement són dos conceptes diferents i la combinació d’aquests dos, de l’ intel·lecte i de l’emoció fa a cada persona diferent i única.

La veritable intel·ligència emocional seria aquella que inclou l’emoció i la cognició i l’harmonia d’aquestes dues és el que garantitza el desenvolupament eficaç per afrontar-nos a qualsevol situació de la nostra vida.

I.E. ve donada per la interacció del cor i la ment, per tant és l’equilibri harmònic entre les emocions/els sentiments i la raó.

1.3.1 La intel·ligència emocional

Es podria dir que la intel·ligència emocional té 3 dimensions:

- Intrapersonal: té a veure amb la millora personal, amb un retrobar-se a un mateix.
- Interpersonal: té a veure amb la millora de les relacions, amb retrobar a l’altre.
- Ètico-social: té a veure amb la millora i transformació col·lectiva, amb la cooperació.

Com entenc jo la intel·ligència?

Jo penso que de manera general, les persones no desenvolupem la intel·ligència, de la que disposem en tot el seu potencial, crec que el tant per cent que fem servir és mínim. Aleshores per a mi és molt relatiu el coeficient intel·lectual.

Hi ha experiències en que persones amb un baix coeficient, fins i tot amb un cert retard, han assolit fites impensables. I hi ha persones amb un alt coeficient intel·lectual que tenen greus problemes d'aprenentatge causats per bloquejos emocionals.

Aleshores, per a mi, hi ha altres factors que són molt més determinants.

L'entorn familiar sens dubte penso que és determinant. Influeix en la personalitat, el tipus de pensament de l'individu, el reforç cultural... recordem que la família és el model de referència en les primeres edats, per deixar lloc posteriorment a l'entorn de les amistats. Sens dubte penso també que els mestres a l'escola marquen un referent important.

Així doncs, donat que no utilitzem tot el potencial del qual disposem. Com potenciar-lo?

Crec que hi ha diversos aspectes importants a treballar.

- El treball de consciència de manera progressiva per tal que l'alumne s'adoni que les seves accions tenen molta influència en el resultat que obté en diverses situacions.
- El pensament positiu. Hem dit que les accions tenien influència en els resultats i el pensament té influència en les accions. Així doncs, segons els nostres pensaments ens portaran a uns resultats o uns altres.
- El treball de la frustració. Cal que aprenguin a esperar i retardar les gratificacions. Això implica que cal un treball, un esforç i una dedicació per aconseguir les coses o per aprendre-les. Cal aprendre a no desanimar-se encara que les coses no surtin bé. Les equivocacions i els errors són una oportunitat per aprendre i millorar. Cal una actitud constructiva davant els problemes i les situacions conflictives.

És necessari fer un ús més conscient i controlat de les emocions. Però, es clar, en la nostra cultura es tendeix a confondre regular les emocions amb reprimir-les. No és això. Segons Fernandez Berrocal citat per Montero (2006) la gent que reprimeix les seves emocions tenen molts trastorns psicossomàtics .

La persona emocionalment intel·ligent presenta les següents característiques, segons Galifa i Rovira (2002):

- Tenir suficient grau d'autoestima:

Per Erikson (1980), Spitz (1988) i Bowlby (1993) és durant el primer any de vida en que apareix l'autoestima i aquesta s'establirà segons els vincles i la confiança que generin les relacions del nostre entorn.

Tenir autoestima vol dir tenir sentiments positius vers a un mateix, confiar en les pròpies capacitats, descobrir la part de responsabilitat en les diferents situacions i ser capaç de demanar ajuda i confiar en qui ens la ofereix.

- Ser persones positives:

Ressaltar les coses positives per sobre de les coses negatives, les qualitats en comptes dels defectes, descobrir i fomentar els punts forts dels demés, valorar els èxits per petits que siguin, fer elogis sincers sense “peròs” ni “perquès” i trobar l'equilibri entre la tolerància i l'exigència.

- Saber donar i rebre:

Saber donar vol dir, donar el que toca en el moment que toca. Saber rebre inclou saber demanar. Qui no sap donar és egoista i qui no sap rebre és un autosuficient que no té present que els altres el poden completar i enriquir.

“Si jo m'estimo una persona espero molt d'ella. Jo li donaré el que pugui, però també estaré molt atent al que ella em doni a mi, tant perquè la necessito per omplir els meus buits, com per donar-li la satisfacció del que ella aporta en la nostra relació. Això la farà sentir important i estrenyerà encara més els nostres vincles.”

Quan no s'espera res dels altres pot ser que hi hagi sentiments negatius profunds. Si coneixem les persones amb les que ens relacionem, serà més fàcil saber quins són els seus interessos i els seus desitjos.

Reconèixer els propis sentiments:

Les persones emocionalment intel·ligents són capaces de fer un autoanàlisi a través de l'observació i la reflexió, repassant els fets i les vivències i reconeixent tard o d'hora els seus sentiments. Quan algú no té prou seguretat com per poder acceptar els propis sentiments que generen angoixa, el nega. Quan algú no reconeix els propis sentiments, difícilment es mostrarà empàtic i reconeixerà els

dels demès. Reconèixer i acceptar els propis sentiments si són negatius és la base per poder-los resoldre.

- *Ser empàtic:*

Significa posar-se en el món emocional de l'altre, en la pell de l'altre i adonar-se de les necessitats de l'altre. Comprendre i respectar els sentiments de l'altre, que no vol dir compartir-los, ni estar d'acord amb el que fa.

L'empatia demana dues condicions: ser conscient dels propis sentiments i ser capaç d'obrir-me als altres, per superar l'egocentrisme.

La disèmia (ve del grec, dys: dificultat, i semes: senyal) és la incapacitat de captar els missatges no verbals.

- *Ser capaç d'expressar els sentiments i les emocions:*

Hem de ser capaços d'expressar tant les emocions positives com les negatives i hem de crear espais de tolerància i permissivitat per tal que aquests es puguin expressar, això farà que hi hagi un major equilibri emocional.

Com deia Shakespeare: "dona paraules i llàgrimes a la teva pena si no el teu cos es queixarà.

L'alexítimia (a:no, lexis: paraula, thymos: emoció) és la incapacitat per expressar amb paraules els propis sentiments. Aquesta pot ser donada per tres causes: per raons neurològiques (desconnexió entre el neocòrtex i el sistema límbic), per raons afectives (potenciat per un entorn poc expressiu o fins i tot repressiu) o per raons educatives o culturals (potenciat per l'aïllament o els judicis de valors).

- *Ser capaç de controlar els sentiments i les emocions:*

És la capacitat de trobar un equilibri entre l'expressió i el control de les emocions, els desitjos i les necessitats. Tan immadur és algú impulsiu com algú reprimat.

La persona emocionalment intel·ligent sap esperar i retardar les gratificacions. Les causes per les quals una persona pot sentir-se desbordada emocionalment poden ser neurològiques o educatives.

- *Ser capaç de prendre decisions encertades:*

La presa de decisions adequada per part d'una persona emocionalment madura, dependrà de com sigui el magatzem de l'amígdala (sistema límbic) que és on hi ha el magatzem de les emocions i de la seva connexió amb el neocòrtex (lòbuls

prefrontals) que és la seu de les capacitats cognitives. Les vivències passades tenen un pes molt important en les decisions que prenem.

Una decisió ben presa és aquella que es fa amb el cap i amb el cor.

Per prendre una decisió primer ens arriba informació a través dels sentits, aquesta va al tàlem (l'anomena't cervell reptilià i el que ens fa actuar de manera visceral) i més tard (el temps que triga a anar del tàlem al neocòrtex són mínim 6 segons) al neocòrtex. Un cop arriba al neocòrtex la informació es fa conscient i aleshores es connecta amb el sistema límbic, aleshores aquella informació pren un sentit a nivell afectiva i emocional. Ara bé si la informació que hi ha emmagatzemada a l'amígdala (sistema límbic) és plena de sentiments positius (confiança, autoestima, superació) o sentiments negatius (poca autoestima, baixes expectatives) serà més o menys fàcil prendre decisions encertades. Es podria dir doncs, que la capacitat de decidir depèn de la salut emocional de la persona.

- Tenir motivació, il·lusió i interès:

Motivació parteix de la mateixa arrel llatina que emoció, motio: acció. Quan volem fer les coses i aquest voler surt de dins, és perquè hi ha un desig i el desig està empès per la motivació. La il·lusió que posem en aconseguir els objectius que volem assolir dona sentit al que fem. És per aquest motiu que és important desenvolupar la capacitat de desitjar. S'ha de trobar l'equilibri entre satisfer els desitjos de manera immediata i l'extrema postergació d'un objectiu.

- Tenir valors alternatius:

Per Frankl (2007) tenir valors alternatius dona seguretat personal i ajuda a assimilar les pèrdues i els conflictes

- Ser capaç de superar les dificultats i les frustracions:

Per Cyrulnik (2008) la resiliència és la capacitat de resistir en situacions de gran adversitat i fins i tot sortir-ne enfortit. Hi ha diversos factors que fan a la persona resilient: el suport afectiu (almenys d'una persona), una meta clara i definida, suficient autoestima, valors alternatius i haver estat educat des de petits en la superació de dificultats.

- Ser capaç d'integrar les pròpies polaritats.

La persona íntegra és aquella que integra i es complementa amb els aspectes oposats: cap - cor, deures - havers, hemisferi dret - hemisferi esquerre.

1.3.2 Els orígens

Howard Gardner (1998) va començar a plantejar el que per ell són les intel·ligències múltiples l'any 1983. Ja deixava clar aleshores la importància de la intel·ligència intrapersonal i interpersonal, juntament amb d'altres.

El terme "Intel·ligència Emocional" va sorgir el 1990 dels autors Peter Salovey, i per John Mayer.

Mayer i Salovey (1997), citats per Fernández Berrocal (2007) defineixen l'IE com *"L'habilitat per percebre, assimilar, comprendre i regular les pròpies emocions i les dels demés promovent un creixement emocional i intel·lectual"*.

"L'habilitat per percebre, valorar i expressar emocions amb exactitud, l'habilitat per accedir i/o generar sentiments que faciliten el pensament; l'habilitat per comprendre emocions i el coneixement emocional i l'habilitat per regular les emocions promovent un creixement emocional e intel·lectual".

Com veurem a continuació en Salovey i Mayer es centren més en la gestió que ha de fer la persona, en canvi en Goleman (2000) amplia aquesta gestió en les relacions amb els demés. Reconec la importància de totes dues gestions la intrapersonal i la interpersonal, però penso que és important començar per un mateix. Per exemple per que una persona pugui empatitzar amb una altra, cal que primer hagi identificat les emocions en si mateix.

La presa de consciència de les emocions és la primera habilitat que cal treballar i adquirir, és el primer pas per fer un treball d'educació emocional, donat que serà sobre aquesta habilitat que se'n fonamentaran d'altres com ara l'autocontrol emocional.

Per tant és important ser conscient dels nostres estats d'ànim i dels pensaments que tenim sobre aquests estats d'ànim. Perquè tendim a tenir pensaments circulars i uns determinats estats d'ànim ens porten a pensar de la mateixa manera. Per tant hem d'aprendre a observar-nos sense reaccionar i sense jutjar.

Salovey i Meyer parlaven de 4 passes per gestionar bé les emocions:

- 1.- Identificar les emocions personals i dels altres. Això inclou conèixer el vocabulari de les emocions. En el moment en que donem nom a les emocions podem començar a gestionar-ho.
- 2.- Conèixer i interpretar bé les emocions, d'on venen?, perquè venen?, quan venen? Identificar si alguna cosa que les representa té sentit en aquell moment.
- 3.- Reconèixer si són unes emocions que s'adapten a la situació o són exagerades. Autocontrol, autogestió, automotivació.
- 4.- Integració de les nostres emocions amb el nostre pensament. No deixar-nos emportar per les emocions sinó posar part del pensament en el qual nosaltres veiem si ens convé o bé hem perdut els papers.

Segons Goleman (2000) els 5 dominis principals de la intel·ligència emocional són els següents:

- Conèixer les seves emocions. Consciència d'un mateix, reconeixement d'una sensació mentre succeeix.
Aquesta seria la clau de la intel·ligència emocional. Reconèixer en cada moment quina és la emoció que estem sentint, sense confondre-la o disfressar-la.
- Gestionar les pròpies emocions. Capacitat per saber canalitzar correctament les emocions i no permetre que ens controlin. La consciència d'un mateix és l'habilitat bàsica que ens permet controlar els nostres sentiments i adequar-los a cada moment.
Les persones que saben alliberar tensions, enrabiades o melangies excessives es recuperen amb més facilitat dels problemes que li puguin sorgir a la vida.
- Automotivació. Emocions que es posen al servei d'un objectiu. És la capacitat de motivar-se un mateix per aconseguir els objectius que es

proposa. Els bons resultats depenen de qualitats com ara la perseverància, confiança en un mateix, capacitat de sobreposar-se en els mals moments i en els fracassos.

Les persones que saben controlar la impulsivitat i esperar per obtenir els resultats, tenen més facilitat per aconseguir els seus objectius i es conformen amb allò que assoleixen, (ex. nens - caramels).

- Reconèixer les emocions dels altres. Empatia.

Les persones que tenen la capacitat de identificar quines són les emocions que estan sentint els altres, què volen i què necessiten, encara que aquests no ho hagin verbalitzat, és l'habilitat fonamental per establir relacions socials i vincles personals.

- Habilitats per gestionar les emocions dels altres. Habilitats socials. Implica la capacitat de reconèixer els conflictes i solucionar-los, trobant el to adequat a cada moment i percebent els estats d'ànims dels demés.
Les persones que saben actuar d'acord amb les emocions dels altres, tenen més capacitat de lideratge i més popularitat.

En aquest treball s'afavoreixen 4 d'aquests dominis:

- Consciència d'un mateix. Reconeixement i conscienciació de les emocions.
- Autoregulació. La capacitat de gestionar sensacions fent que aquestes siguin adients.
- Automotivació. Emocions posades al servei d'un objectiu.
- Gestió de les relacions. Habilitat de gestionar les emocions dels altres.

Així doncs el que fa és unir els dos darrers dominis, el de la capacitat d'empatitzar amb la gestió de les emocions dels altres. D'aquesta manera es dona més importància als altres dominis que fan referència a les habilitats intrapersonals.

Segons Goleman (2000) aquestes capacitats de intel·ligència emocional no són talents naturals, són capacitats apreses, per tant educables.

1.3.3 Per què cal una intel·ligència emocional?

No n'hi ha prou amb una alta intel·ligència de testos, perquè hi ha persones molt intel·ligents que es comporten fent tonteries molt serioses.

Com utilitzar la intel·ligència de manera intel·ligent?

Com tenir relacions satisfactòries?

Com unificar les veus contradictòries que tenim tots?

Què fem amb els nostres sentiments?

La intel·ligència és la capacitat de resoldre problemes.

Per Marina (2008) resoldre problemes tècnics és relativament senzill, s'aplica un coneixement tècnic i ja està. Però els grans problemes, són els problemes pràctics.

Un problema pràctic és més complex, perquè quan es posa en pràctica la solució s'ha de tenir present:

- els sentiments d'un mateix
- els sentiments dels altres
- els recels
- les pors
- interessos oposats
- el cansament
- el desencís

I aleshores cal mobilitzar tots els recursos: intel·lectuals, emocionals, del cor, ètics...

Primer cal saber reconèixer els nostres sentiments, que de vegades no és tan senzill.

Segon una persona intel·ligent ha de saber que fer amb els seus sentiments. Però per saber el que realment un necessita, cal que hi hagi una implicació, una presa de consciència.

Hem de conèixer el paper i el funcionament de les emocions. I això comença per un mateix. I la solució no sol ser deixar-se portar per la peresa, la por ni la rauxa.

L'educació jo la concebo amb una implicació personal que requereix respecte, respecte per un mateix i respecte als altres.

L'educació requereix el treballar unes competències, però jo penso que sobretot requereix el treball de les competències emocionals.

Segons Marina, (2008) és important treballar aspectes com:

- *Com reconec jo les meves emocions?*
- *Com controlo les meves emocions?*
- *Com reconec les emocions dels altres?*
- *Com em comunico amb els altres a aquest nivell?*
- *Com puc recuperar l'ànim quan l'hagi perdut?*
- *Com em puc motivar a mi mateix?*
- *Com substituir una emoció negativa per una de positiva?*
- *Com expresso el que sento?*

Segons McClelland, professor de la universitat de Harvard (i col·laborador de Goleman) citat per Rovira en una entrevista a Catalunya ràdio, després d'haver fet uns estudis de correlació del Quocient Intel·lectual, va constatar que les persones que tenien més èxit coincidien amb els següents aspectes:

(L'èxit posterior no sempre coincidia amb els resultats acadèmics obtinguts)

1.- *“Eren persones visionaries conscients o inconscients del que volien aconseguir i de com es sentirien si ho aconseguien”.*

Això lliga amb el que comentàvem quan parlàvem dels dos hemisferis cerebrals. Els nens han de poder somiar i imaginar-se allò que volen aconseguir, cal que s'ho creguin, que s'ho imaginin i que ho creïn en la seva ment.

Si el mestre fa una predicció en positiu, es posen en funcionament uns mecanismes que van directament a l'inconscient i fan que es doni l'efecte pigmalí i les profecies tendeixen a complir-se.

La tècnica de PNL (Programació neurolingüística) també funciona recolzant aquesta idea. Les persones han de, no només, imaginar les coses, sinó també ser conscients de com es sentiran i quines sensacions experimentaran.

2.- *“Es plantejaven objectius ni molt grans, ni impossibles. Reptes moderats, però significatius”.*

3.- *“Tenien pensaments de futur optimistes i pessimistes, fent un plantejament molt clar dels obstacles i les dificultats amb que es trobarien”.*

El punt 2 i 3 tenen relació directa amb la manera de funcionar del coaching (mirar l'apartat del coaching on s'expliquen les fases per l'assoliment d'un objectiu).

4.- *“No tenien cap complex en demanar ajuda als experts en el tema que ells havien de tractar”.*

A aquestes persones no els agradava l'atzar. Definien el seu èxit a partir de les seves capacitats.

1.3.4 Aplicació pràctica:

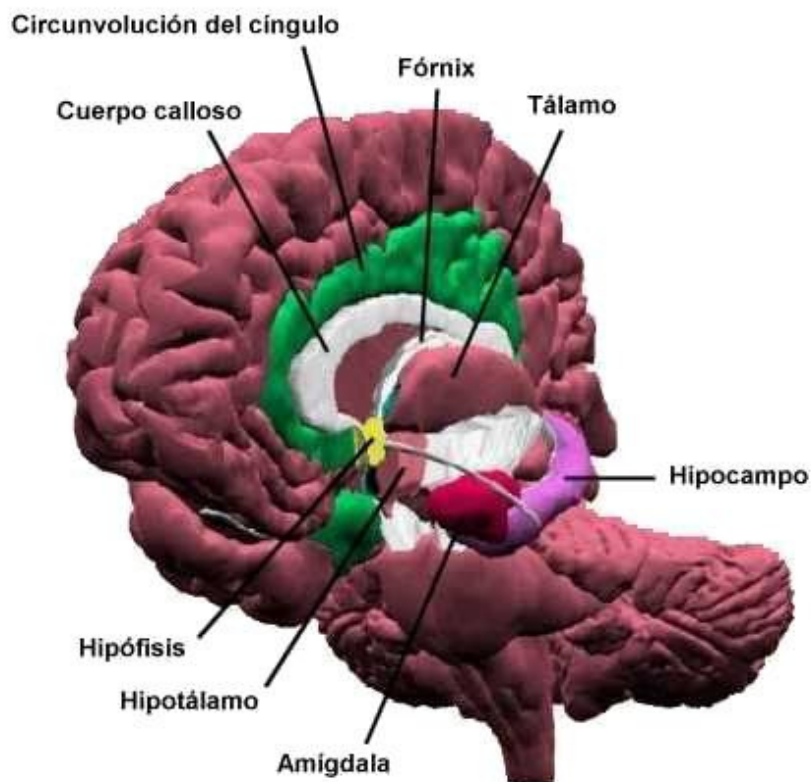
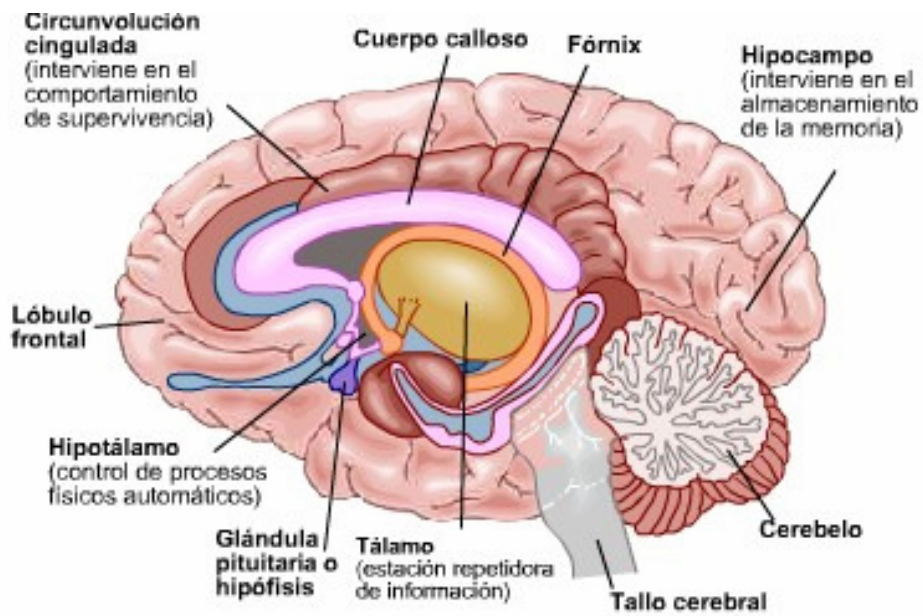
Els blocs de contingut sobre els quals s'estructura la proposta està basada en els dominis dels que es parlen en aquest apartat:

- consciència emocional,
- regulació emocional,
- automotivació i
- gestió de les relacions.

I les competències que es pretenen treballar estan directament lligades a l'educació emocional.

Dintre de l'apartat 4 del treball hi trobem: El treball pràctic “Emocions, coaching i pensament” en el qual queden explicitades les competències i la seva aplicació pràctica. També s'especifica com estan distribuïts els grans blocs de contingut en el treball, com estan distribuïdes les sessions i totes les activitats que es proposen i que estan desenvolupades a l'annex en la “proposta de treball a la tutoria”.

1.4 Component fisiològic

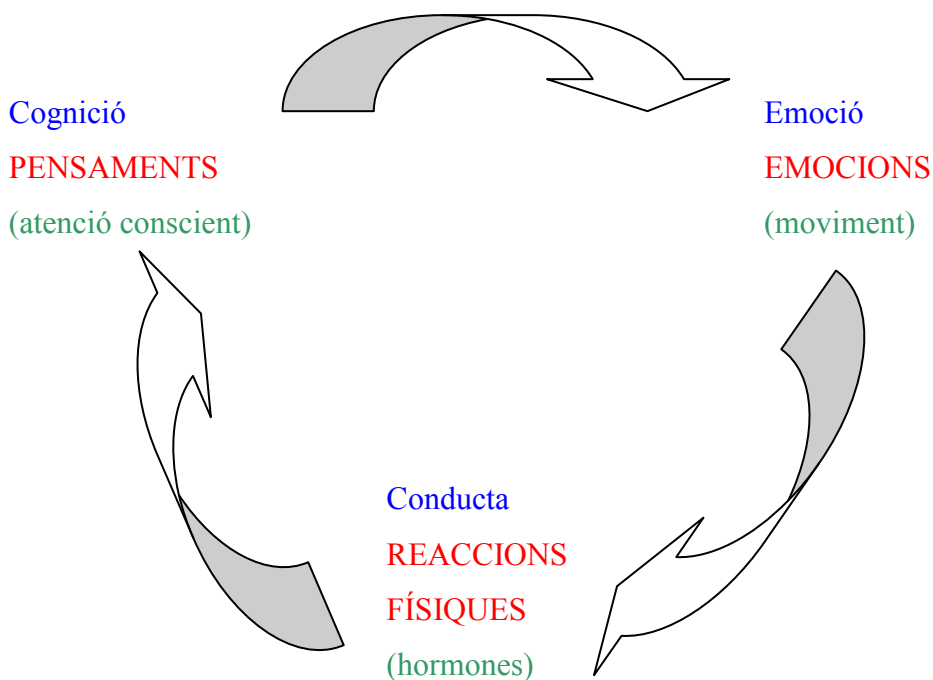


1.4.1 Fisiologia:

Segons Martí (2008) el nostre cos genera unes hormones o unes altres en funció de com ens sentim i aquestes emocions generen en nosaltres uns pensaments, i segons les hormones que genera el nostre cos, variaran les nostres emocions i aquestes repercutiran en els nostres pensaments. Per tant és una roda.

Per Alonso (2008) la manera com eduquem el cervell és determinant. El cervell, tal i com han demostrat investigacions recents, pot regenerar neurones constantment, el cervell es moduable. Hi ha investigacions que demostren que la manera de pensar i sentir influeixen en la part física de la persona.

En aquesta roda es pot intervenir des de fora en les tres fases. En les hormones a través de química, en els pensaments a través d'una atenció conscient i en les emocions a través del moviment.



Les hormones són substàncies químiques que genera el cos i cada una d'elles té una funció determinada:

La glàndula pineal o glàndula del descans: es troba situada sobre el cerebel, és l'encarregada de regular els estats de son i vigília. Genera **serotonina** (per mantenir-nos desperts) i **melatonina** (prepara el cos per descansar).

Es pot estimular a través de l'alimentació.

La glàndula pituitària (hipòfisi) o glàndula del benestar: es troba situada a la base del cervell i és considerada la glàndula mare del nostre cervell. És l'encarregada d'estimular la tiroide, les glàndules sexuals i la melanina, i de produir hormones de creixement i **endorfines**, l'anomenada hormona de la felicitat.

Es pot estimular amb el riure, amb l'esport...

La glàndula tiroides: es troba situada sota la laringe i es l'encarregada de controlar i gestionar el creixement dels teixits del nostre cos i d'influir en la construcció de nervis i teixits del nostre cervell, a més és la responsable de generar la **tiroxina** que és la hormona encarregada de transformar els aliments en energia.

La glàndula paratiroide o glàndula dels nervis i dels músculs: es troben situades a prop de la tiroides i s'encarrega de regular el nivell de calci i fòsfor.

El dèficit d'aquesta glàndula està relacionat amb l'epilèpsia i la paràlisi.

La glàndula timo o glàndula de les defenses: es troba situada darrera la part superior del pit. Està relacionada amb el sistema immunològic, és l'encarregada d'estimular els globus blancs, els defensors naturals del nostre cos davant les malalties.

Les glàndules suprarenals o glàndules de l'estrès: es troba situada sobre els ronyons i és l'encarregada de generar l'**adrenalina**. És l'encarregada de posar-nos en alerta davant els perills i el fet de mantenir durant temps perllongat alts nivells de tensió genera tota una sèrie de símptomes que actualment podem relacionar amb l'estrès (fatiga crònica, insomni...). A més quan estem estressats deixem de generar endorfines (hormona de la felicitat)

Es pot regular revisant què i com mengem, com i quan dormim...

Els ovaris o les glàndules femenines: es troba situada a ambdós costats de l'úter i produeixen **relaxina** l'encarregada de relaxar durant el part. A més també produeix **estrògens** encarregats dels òrgans reproductors entre d'altres coses.

Quan es comença a reduir la producció (menopausa) la hipòfisi actua com a regulador i compensador de les mancances.

Els testicles o glàndules masculines: es troben situades en els testicles. Les glàndules de Leydig són les encarregades de produir la **testosterona** la qual influeix en el creixement de la pròstata i en la producció de semen. En aquest cas els nivells d'hormona que es generen depenen de les ordres que dona d'hipotàlem i la pituïtària.

S'ha demostrat que quan aconseguim un èxit augmenten els nivells de testosterona.

Pàncrees o glàndula del sucre: és l'encarregada de generar la insulina i el glucagó, d'aquesta manera fa arribar l'energia a les nostres cèl·lules. La diabetis és la incapacitat de les nostres cèl·lules per alimentar-se de glucosa.

El fetge o la nostra planta depuradora personal: es troba situat a la part dreta del nostre abdomen. És el responsable de produir la bilis, substància composta de bilirrubina, encarregada d'absorbir els greixos i ajudar a la digestió dels aliments. A més és la depuradora del nostre cos i responsable de facilitar la coagulació de sang quan tenim una hemorràgia.

1.4.2 El cervell:

L'amígdala: és l'encarregada de donar significat emocional als estímuls sensorials. També intervé en la consolidació de la memòria.

En els hemisferis hi trobem diferents estructures cerebrals:

El sistema límbic: encarregat de controlar les nostres emocions i la nostra intuïció.

L'hipocamp: influeix en la capacitat per aprendre i convertir records a curta durada, en records a llarga durada, per ser guardat en una altra part del cervell.

El tàlem: encarregat de recollir la informació del sistema límbic i dels nostres sentits per enviar-ho al còrtex cerebral.

L'hipotàlem: regula la temperatura, la gana... és el rellotge intern.

Els dos hemisferis estan connectats a través d'un cos callós que és l'encarregat de coordinar-los.

Per Wöbking (2000) els hemisferis cerebrals de les persones estan dividits en dues parts:

Hemisferi esquerre: és l'encarregat del pensament analític i racional, del llenguatge i del control del segment dret del nostre cos.

Hemisferi dret: és l'encarregat del desenvolupament de la imaginació, la intuïció, el pensament integral i subconscient i controla el segment esquerre del cos.

1.4.3 Influència dels hemisferis cerebrals en el pensament:

En la societat d'occident hi ha una tendència al pensament anomenat vertical, el qual està regulat per l'hemisferi esquerre. El pensament vertical és aquell que té a veure amb les relacions lògiques i les dades objectives.

Durant molt de temps aquest és el model que s'ha desenvolupat a les escoles, un model, en el qual els exàmens que es realitzaven als nens només tenien una resposta única i excloent. Un model en el qual la opinió dels nens no estava contemplada.

S'ha treballat exigint i valorant un model de comportament, per més endavant exigir que fossin crítics i creatius. Però si no s'ensenya, si no es treballa i es potencia, com volem que llavors tinguin aquestes habilitats? Si no els hi demanem la seva opinió sobre el món, si no els hi donem la llibertat per poder opinar, com volem que després no tinguin dificultats per canviar la seva visió del món?

Al Japó, en canvi, hi ha estudis que demostren que utilitzen més o menys per igual els dos hemisferis. Això els fa persones amb un pensament més integral.

Al desenvolupar més la regió dreta del cervell, es desenvolupen capacitats com ara la intuïció, la orientació visual-espacial o aspectes com ara el fet d'integrar diferents opinions o visions sobre un tema, aquest s'anomena pensament lateral.

Pels nens és molt més fàcil pensar de manera integral, va amb la seva manera de ser, perquè són imaginatius, creatius, somien desperts i totes aquestes activitats estan relacionades amb la part dreta del cervell.

Com diu la dita: "és més fàcil educar un infant que arreglar un adult".

1.4.4 La respiració:

Aprendre a respirar. Segons Martí, (2008) *“La respiració és una eina que mitjançant la pràctica ens permet controlar el nostre estat d'ànim, gestionar millor les nostres emocions i millorar la nostra capacitat de concentració per aplicar-la on i quan ho necessitem.”*

“És important destacar en tot aquest procés l'estreta relació que té la respiració, els pensaments, les emocions i les paraules. Tal com respirem, pensem. Tal com pensem, sentim. I tal com sentim, parlem”.

Per Martí (2008) les persones en situacions d'estrès, angoixa o tensió, respirem de manera superficial i irregular, fins i tot, podem notar que ens falta l'oxigen. Aleshores prenem consciència que alguna cosa no funciona.

En canvi, quan estem relaxats respirem amb més profunditat i ho fem de manera automàtica, això fa que ens arribi més oxigen. Les respiracions llargues i profundes ens aporten beneficis, i a nivell glandular, són molts. El funcionament de la glàndula pituïtària i la glàndula pineal augmenta i en conseqüència segreguem més hormones de la felicitat. Altres beneficis que aporta una respiració llarga i profunda són:

- “Calma i relaxa la ment i el cos.
- Permet pensar amb més claredat.
- Ens fa guanyar paciència.
- Ens fa sentir més confiats i segurs.
- Afavoreix la concentració
- Guanyem en energia i vitalitat.
- Resulta de gran ajuda per superar qualsevol tipus d'addicció.
- Purifica la sang.
- Elimina toxines dels pulmons.
- Ens sana física i emocionalment.

I com ja hem dit: estimula la secreció d'endorfines, la hormona de la felicitat”.

Així doncs, és per aquest motiu que és important que els nens aprenguin a respirar de manera correcta. Un exercici de relaxació és un exercici de concentració.

Per Marti, (2008) a més a més, en situació de nervis, estrés, tensions o enrabiades, hom pot tapar-se l'orifici nasal dret amb el dit polze dret i respirar de manera llarga i profunda a través de l'orifici nasal esquerre. Aquesta és una respiració que ajuda a relaxar.

A l'inversa, en situació d'apatia o poca energia, hom pot tapar-se l'orifici nasal esquerre amb el dit polze de la ma esquerre i respirar de manera llarga i profunda. Aquesta és una respiració que ajuda a activar-se.

Segons Salmurri (2006) "la relaxació és bàsicament un exercici de concentració. Les persones que tenen més dificultats per relaxar-se solen ser aquelles que possiblement ho necessiten més: l'ansietat i la tensió, són sense cap dubte, enemigues de la concentració i, per tant, de la relaxació."

Donat que la manera de respirar és una tècnica que es pot entrenar, només cal introduir en l'horari la pràctica d'aquesta tècnica per tal d'anar-ho interioritzant. Segons Salmurri (2006) "les persones som allò que practiquem".

Segons Salmurri (2006) hi ha uns punts claus que s'han de tenir en compte per un bon entrenament i aprenentatge de la respiració profunda.

Aspectes pràctics a tenir en compte abans de fer un exercici de relaxació:

Caldrà col·locar-se en una posició còmoda i tan relaxada com us sigui possible.

- Tenir la columna vertebral recta
- Les cames han d'estar paral·leles i perpendiculars respecte el terra
- Els braços han d'estar sense creuar.

- *Dirigiu l'atenció cap a la vostra respiració.*

- *Col·loqueu una mà sobre el tòrax. Si veieu que la mà es mou a cada respiració, això vol dir que no esteu ventilant totalment els pulmons. Les persones que estan nervioses solen fer respiracions curtes i superficials que només afecten la part alta del tòrax.*

- *Col·loqueu les dues mans sobre l'estómac, agafeu aire lenta i profundament pel nas i feu-lo arribar fins a l'abdomen retirant les mans que hi havíeu col·locat.*

- *Feu respiracions llargues, lentes i profundes que facin que l'abdomen s'elevi i es contregui. Analitzeu la sensació que us produeix la respiració a mesura que us relaxeu de cada vegada més.*
- *Dediqueu un temps curt, però fix i sistemàtic de respiració profunda. Concentreu-vos en el moviment ascendent i descendent de l'abdomen, en l'aire que surt dels pulmons i en la sensació de relaxació que la respiració profunda us proporciona.*
- *Un cop us hàgiu familiaritzat amb aquest tipus de respiració i la domineu, practiqueu-la cada vegada que noteu que us poseu tensos.*

Algunes tècniques de conscienciació corporal que es poden fer són les de Jacobson i Koepen.

La Tècnica de Koepppen facilita la identificació de diferents parts del cos.

La tècnica de relaxació progressiva de Jacobson facilita l'aprenentatge i la generalització.

1.4.5 Aplicació pràctica:

La proposta treballada planteja el treball de regulació emocional tenint presents aspectes fisiològics. La respiració i la relaxació són necessàries i des de la proposta treballada es pretén fer un treball sistemàtic. És per aquesta raó que a l'iniciar cada una de les sessions es dedica un temps a la respiració i segons la sessió a la relaxació, a la meditació o a fer visualitzacions.

Abans de iniciar cada una de les sessions de tutoria ja hi ha una rutina que ens serveix d'introductor. La mestra posa encens a la sala, i els nens només d'entrar ja fan l'associació i el seu sentit de l'olfacte els connecta i els fa identificar la classe que ve a continuació. Els nens seuen correctament, posicionen l'esquena recta i posen els peus a terra sense creuar les cames, ni els braços. A continuació comencem a fer 3 respiracions profundes.

Per exemple en l'activitat: "Enfadats?"(veure activitat 11 del bloc de les emocions de l'annex 8.1) en la part de la introducció hi ha un exercici de conscienciació corporal i de relaxació.

“Imagina’t que tens una llimona a la mà esquerra. Ara intenta espremer-la, intenta treure-li tot el suc. Sents la tensió a la mà i al braç mentre l’intentas espremer. Ara deixa-la caure. Fixa’t en com estan els teus músculs ara que estàs relaxat. Agafa una altra llimona i intenta espremer-la de nou. Esprem-la més fort que la primera vegada, molt bé. Ara llença la llimona i relaxa’t. Fixa’t que bé que se senten la teva mà i el teu braç quan estan relaxats. Som-hi, un altre cop, agafa la llimona amb la mà esquerra i treu-li tot el suc, no en deixis ni una gota, esprem-la fort. Ara, relaxa’t i deixa caure la llimona. (Repeteix el mateix procediment amb la mà i el braç drets). “

Un altre exemple el tenim a l’activitat: “Què faig bé jo?” (veure activitat 4 del bloc de coaching de l’annex 8.1) en la part de la introducció hi ha una “meditació educativa”.

“Estàs tranquil/la i relaxat/da, tens una actitud positiva i tens ganes de compartir l’activitat que farem a continuació. T’agradarà col·laborar i que els teus companys col·laborin amb tu. T’agradarà donar i rebre. Et sents content de poder aportar alguna cosa al grup i al mateix temps t’agradarà que t’ajudin.

T’agrada tenir temps per escoltar-te a tu mateix/a, per identificar el que el teu cos et diu i per identificar el que sents. Et sents feliç de poder estar entre companys/es amb els quals pots expressar les teves emocions i t’agrada percebre i entendre com es senten els demés, encara que de vegades no pensis ni sentis com ells/es. I si en algun moment t’enfades saps com fer-ho per gestionar els teus impulsos, saps respirar, saps pensar i saps decidir trobant l’equilibri entre allò que desitges i allò que necessites. Et sents il·lusionat/da i motivat/da amb les coses que fas i si en algun moment has d’esperar o treballar més per aconseguir allò que vols, no t’importa perquè saps que tens la força, l’empenta i el temps per anar insistint.

Et sents tranquil/a i relaxat/da i estàs preparat/da per començar la sessió.”

1.5 Les emocions

“Les emocions són els grans capitans de la nostra vida”.

Vincent Van Gogh.

Emoció ve del llatí *“motere”* o sigui moure’s.

Són diverses les opinions d’especialistes que pensen que el moviment, ens ajuda a activar l’emoció, i aquesta alhora, està estretament lligada amb l’adquisició dels aprenentatges.

De fet el moviment és tan important, que segons Campos (2008) *“és essencial per desenvolupar diferents zones del cervell que també estan involucrades amb la memòria. Aleshores per desenvolupar el cervell cognitiu no haig d’estar en una actitud cognitiva, sinó que puc aconseguir-ho estant sota una actitud musical, sensorial i emocional”.*

Amb el **moviment**, podem arribar amb més facilitat a les emocions. I s’ha establert que les emocions tenen una influència directa amb l’aprenentatge. Per tant, és convenient fer moure els nens/nenes a l’escola, perquè el moviment ens porta a l’emoció.

Pel que fa a les **emocions**, és important que els nens adquireixin més coneixement sobre les pròpies emocions i les entenguin. Que sàpiguen què senten, que entenguin el què senten i que sàpiguen què els fa sentir d’aquella manera. Un cop un es comença a conèixer a si mateix, pot començar a identificar les emocions dels altres i a entendre’ls, o sigui, a desenvolupar l’empatia.

Les emocions ens faciliten l’**aprenentatge**, de fet per tal que es doni un aprenentatge cal que hi hagi una emoció prèvia.

1.5.1 Quines emocions hi ha?

Les emocions es poden classificar en primàries i secundàries.

- Les emocions primàries: por, ràbia, sorpresa, tristesa i alegria, són segons Connangla (2007) aquelles que tothom pot sentir de igual manera independentment de la cultura en la que visqui.
- Les emocions secundàries fan referència a aquelles emocions que inclouen més d'una emoció. Vindria a ser una barreja de dues o més emocions. Esdevenen després d'una reflexió.
- Les emocions adoptades, per Bach (2009), són aquelles que no són nostres, sinó que són aquelles que heretem del sistema familiar.

Podríem dir que hi ha dos tipus d'emocions les agradables i les desagradables:

- Agradables: alegria, felicitat, amor,
- Desagradables: tristesa, dolor, ràbia, por, rebuig, vergonya,

1.5.2 Les emocions:

Per Salmurri (2006) emoció vol dir “*sentiment intens, agradable o dolorós i més o menys durador, que influeix poderosament sobre nombrosos òrgans, la funció dels quals augmenta, s’altera o disminueix. Estat complex de l’organisme que es caracteritza per una excitació o pertorbació que pot arribar a ser forta. Estat d’ànim produït per impressions dels sentits, idees o records, per les cognicions*”.

L'emoció es caracteritza per ser de curta durada.

L'estat emocional és una emoció que dura en el temps, s'estableix, és de llarga durada, i si és de molt llarga durada es pot consolidar com a estil anímic.

I el sentiment “*és un estat afectiu de l'individu en relació amb si mateix, amb les persones, amb les coses, etc. Acció i efecte d'experimentar sensacions. Estat d'ànim. La sensació conscient de la reacció emocional és el sentiment*”.

El sentiment es caracteritza perquè és una emoció que l'hem passat pel pensament.

Definició segons Fabra (1984) de les emocions primàries:

Alegria: *Sentiment de plaer que neix generalment d'una viva satisfacció d'ànima i es manifesta amb signes exteriors (en la cara, paraules, etc..).*

Per Conangla (2007) *l'alegria és una gran força auto-motivadora.*

L'alegria és una emoció que ens demana ser compartida.

Amor: *Inclinació o afecció viva envers una persona o cosa.* Per Erich Fromm citat per Conangla (2007) l'amor implica conèixer, i per conèixer cal interès, esforç, dedicació, perseverança... *l'amor és un art que requereix pràctica i que no es dona espontàniament. No és un afecte passiu sinó totalment actiu.*

L'amor és una emoció que demana reciprocitat.

Por: *Torbament de l'ànim, esp. Sotós i fort, en presència d'un perill real o imaginari.*

La por és una emoció que demana protecció.

Ràbia: *Torbament de l'ànim irritat, violentament enutjat.*

Per Conangla (2007) la ira apareix quan ens trobem amb un obstacle, una ofensa o una amenaça. No s'ha de confondre ràbia amb agressivitat, la manera com la gestionem pot ser constructiva o destructiva. La ràbia crònica es converteix, amb el temps, en ira.

La ràbia és una emoció que demana poder ser expressada.

Tristesia: *Estat del qui està trist. Trist: que està en un estat d'ànim en què no sent cap goig a l'alegria, mancat d'alegria.* Per Conangla (2007) *és una sensació de pèrdua i dolor*, i per Marina citat per Conangla, 2007:231 *és un estat afectiu negatiu que s'acompanya d'un desig d'allunyament, aïllament i passivitat.*

La tristesa és passiva i implica una desmotivació general, però no és una patologia i cal diferenciar-ho de la depressió. La tristesa és necessària en l'elaboració de dol, el qual un cop superada porta a l'acceptació o bé a la resignació.

La tristesa ens demana plorar, consol i/o soledat.

Dir "no ploris" o "no estiguis trist" no ajuda a qui es sent malament, cal permetre l'expressió de les emocions.

Definició de més emocions i/o accions relacionades:

Felicitat: Estat de l'ànim plenament satisfet.

Gratitud: Sentiment afectuós envers el qui ens ha fet un bé, un servei, un favor; agraïment.

Esperança: Confiar d'aconseguir una cosa, que una cosa que desitgem ha de realitzar-se.

Admiració: Emoció produïda per la vista, la contemplació, la consideració, d'una persona o cosa extraordinària, meravellosa, d'una gran bellesa; sentiment de plaer

i aprovació provocat per una persona o cosa que posseeix alguna qualitat extraordinària, excel·lent.

Content: Que no desitja res més del que té, res més de part d'algú o d'alguna cosa, satisfet, alegre.

Satisfacció: Acció de satisfer. Estat del qui està satisfet. Satisfer. Omplir la mesura d'un desig o necessitat (d'algú).

Pena: Dolor, angoixa, morals que provenen de l'ansia, del temor, de la compassió.

Fàstic: Sentiment desagradable que ens causa una cosa que ens repugna.

Sorpresa: Acció de sorprendre o de sorprendre's; l'efecte; la cosa que sorprèn; present inesperat. Sorprenent: que sorprèn pell que té d'inesperat, d'extraordinari, d'incomprensible. Hi ha qui també la considera una emoció primària.

Vergonya: Dishonor humiliat, cosa dishonorant.

Rebuig: Acció de rebutjar. Rebutjar: no (acceptar alguna cosa), perquè la considerem de mala qualitat, indigna d'ésser acceptada; repudiar.

Nostàlgia: Dolença causada per l'enyorament del nostre país, dels nostres.

Enyorança: Pena o dolor per l'absència, la pèrdua d'alguna cosa o persona.

Gelosia: Amor, afecte, recelós del qui tem que un altre li pot ésser preferit; enveja que ens causa el qui gaudeix d'alguna cosa que voldríem per a nosaltres.

Enveja: Desig d'allò que un altre posseeix; sentiment, esp. d'odi, envers aquell qui posseeix una cosa que nosaltres no posseïm.

Avorriment: Tedi. Tedi: molèstia causada per la continuïtat o repetició d'una cosa que no ens interessa.

Culpabilitat: Qualitat de culpable. Culpable: que ha comès voluntàriament una falta; que té la culpa d'alguna cosa.

Ansietat: Viva inquietud a propòsit d'un esdeveniment futur o incert. Estat d'intranquil·litat i agitació amb sensació d'opressió al cor.

Ressentiment: Acció de ressentir-se, esp. en sentit fig.. Ressentir-se: Ésser afectat el bon estat, el bon funcionament, etc., d'alguna cosa per l'acció d'una altra. Fig. Molestar-se algú per alguna ofensa, burla, engany, etc.

Antipatia: Sentiment de repugnància envers alguna persona o cosa.

Preocupació: acció de preocupar-se. Ocupar per endavant l'ànim (d'algú) una idea, una opinió, etc. que li impedeix de veure-hi clar, d'admetre altres opinions. Un temor, una sospita etc. que dóna ànsia.

1.5.3 Gestió de les emocions:

Com més ampli sigui el nostre vocabulari d'emocions més fàcil ens serà aprendre a gestionar les diferents situacions.

Per gestionar-se emocionalment el nen, primer cal que tingui un vocabulari ric i cal també que es pari atenció a si mateix. Pels nens això és especialment difícil donat que aquest no és un aspecte que es treballi, no és un aspecte que es valori en la nostra societat. Però seria important oferir estones de silenci, de relaxació, de concentració, de conscienciació... En alguns casos els nens passen poques estones amb els pares, poques estones sense fer res, poques estones en silenci. Recordem que als nens que els hi costa més estar en silenci són aquells que també els hi costa més concentrar-se.

Els nens no tenen gaires estones per no fer res, sembla com si estigués prohibit avorrir-se. Surten de l'escola, tenen extraescolars, o bé miren la televisió, o bé juguen amb la nintendo o l'ordinador... hi ha poc temps per fer jocs lliures i encara menys per aturar-se amb intencionalitat, intentant descobrir o ajudar a descobrir com se sent, i què fer amb allò que sent.

Segons Conangla (2009) *“no hi ha emocions bones o dolentes, hi ha emocions útils i emocions perjudicials, agradables o desagradables. Cal transformar les emocions perjudicials. Si diem: “enfadar-se és dolent”, la persona entra en una dinàmica de repressió de les emocions.*

Com cultivar les emocions útils? És important recrear-nos, perquè aquelles emocions a les que jo paro atenció i m'hi recreo: creixen.

De vegades les emocions es disfressen i hem d'aprendre a desemascarar-les. Una emoció és un paquet que l'hem d'identificar: li hem de donar un nom (amor, ira, ràbia...) Cal reconèixer-la amb sinceritat”.

Per Conangla (2007) ser conscients de les pròpies emocions és el primer pas para no deixar-se emportar por elles.

Cal començar per l'alfabetització, per tant és important ampliar el vocabulari emocional.

Per Conagla (2009) cal expressar les emocions sense fer res que sigui trencar o destruir, per exemple, podem donar cops al coixí, cridar, ballar, netejar, treure males herbes del jardí, pastar fang... és millor fer accions constructives.

Què sento?

Què em diu cada emoció que estic sentint de mi mateixa, de com em relaciono...?

Segons Conangla (2009) *“Hem d'aprendre a expressar el que sentim, sigui el que sigui, no hem de tancar els ulls a una part de les nostres emocions, a algunes emocions, perquè ens en avergonyim, perquè pensem que no està bé sentir el que sentim. Si ens neguem una part del que sentim, si ens prohibim sentir, ens anem convertint en suro. Quan nego el que sento estic negant una part de la capacitat de sentir. Quan em permeto sentir, miro la vida cada dia com si fos nova.. Les emocions ben canalitzades, per una ment amb uns valors ben triats, ajuden a millorar”*.

Millorant la gestió emocional, ajudem a connectar amb un mateix i connectant amb un mateix ajudem en la gestió emocional.

Segons Damàσιο en una entrevista amb Punset l'objectiu de l'educació hauria de ser estructurar les emocions per tal de cultivar les millors i eliminar les pitjors. Damàσιο considera que la manera de contrarestar una emoció negativa, és tenir-ne una de positiva més potent, idea recuperada de Spinoza.

1.5.4 Estils emocionals:

Per Bach (2009), hem de reconèixer diferents estils emocionals amb que ens podem trobar:

- El que ignora les emocions.
- El que les prohibeix.
- El que les vol canviar.

- El que les utilitza per manipular.
- El que hi sintonitza, les deixa fluir i les sap contenir.

El treball que s'ha de dur a terme a l'aula pel que fa a l'escolarització de les emocions, considero que és important que sigui el mestre, qui segons el context i les necessitats del seu alumnat, el qual serà específic i diferenciat en cada cas, decideixi la progressió que ha de seguir, però en tot cas s'haurà de començar pel principi o sigui per d'adquisició de vocabulari, és a dir l'alfabetització, per passar més endavant a la gestió d'aquestes d'una manera conscient. El procés d'adquisició d'aquestes habilitats queda especificat en l'apartat de la intel·ligència emocional.

1.5.5 Aplicació pràctica:

Segons Gottman citat per Cortese i Gaynor (2009) *“parlar de sentiments ajuda als nens a estar capacitats per controlar-los i no ser irreflexius. S'ha comprovat que el fet de parlar de sobre les pròpies emocions té un efecte sedant sobre el sistema nerviós”*.

Les activitats treballades en relació a les emocions fan referència a l'ampliació del vocabulari emocional, identificació corporal de les emocions, expressió d'una emoció en concret, reconeixement de l'emoció que estem sentint, relació d'una emoció en concret amb una situació real viscuda...

Una activitat treballada és: “Inventem emocions?” (activitat 16 del bloc de les emocions de l'annex 8.1). En aquesta activitat els nens s'han d'imaginar en un context i pensar quines emocions sentien o senten quan estan en aquella situació, aleshores inventaran una paraula que defineixi aquelles emocions.

L'escriuen en un cartell (cartolina mida quartilla) i l'expliquen a la resta de companys. Ho pengem en un lloc visible.

Aquesta activitat es fa després d'una sèrie d'activitats en les quals cal definir, relacionar, expressar, representar emocions, per tal que quan el nen quan faci aquesta activitat, ja tingui un bagatge experiencial de parar atenció a allò que anomenem emocions, a més de coneixement del vocabulari emocional.

1.6 La importància de les preguntes. El coaching.

El representat de la pedagogia popular Freire (1995) en el seu llibre “la pedagogia del oprimido” expressava “ningú no educa a ningú i ningú no s’educa sol” i ja deixava clara la direcció que havia de prendre el món de l’educació per arribar a una transformació de creixement per a tots, fent especial èmfasi en la pedagogia de la pregunta.

Són moltes les persones que veuen la necessitat d’introduir canvis en la metodologia. Segons Burguet (2000) *“La pedagogía de la pregunta se establecerá como paradigma de la educación, más que la pedagogía de la respuesta. El educador no será quien tenga la respuesta a las preguntas del educando. El educador será el mediador entre la pregunta del educando y las fuentes donde éste puede hallar la respuesta. Dejará, por tanto, que los que se acerquen con preguntas lleguen a encontrar por sí mismos respuestas, con lo cual el objetivo educativo por esencia –el desarrollo de la autonomía de cualquier persona– estará más firmemente garantizado. La acumulación de conocimientos parece, pues, ya no ser válida. En realidad, cuanto más sabemos, más acumulamos posibilidades insatisfechas”*.

L’educació s’ha de convertir en un acompanyar a algú, per tal que aquest a través de les seves pròpies reflexions arribi a les seves conclusions, perquè a nivell individual faci la seva pròpia construcció del “jo”.

Com diu Walt Whitman: *“Els que ens fan créixer són aquells que ens acompanyen, per amor, a caminar sols, a no veure la realitat amb altres ulls que no siguin els nostres, a crear la nostra pròpia visió del món, a ser autònoms”*(cita)..

Com diu De Puig (2003) en el seu llibre “Tot pensant” i tal i com queda reflectit en el seu projecte de filosofia 3/18, les preguntes són una clau rellevant en l’educació de les persones i en el creixement de l’individu, per tal d’arribar a fer-los més autònoms, pensar millor per si mateixos i per tant per ser més crítics.

1.6.1 El coaching.

Què aporta el coaching al treball de la tutoria?

“Dime y lo olvido, enséñame y lo recuerdo, involúcrame y lo aprendo.

Benjamin Franklin

“Lo mejor que podemos hacer por otro no es sólo compartir con él nuestras riquezas, sino mostrarle las suyas”

Benjamin Disraeli

*“Tothom pensa a canviar el món,
Però ningú pensa a canviar-se ell mateix”*

Lleó Tolstoi.

SUEÑOS SEMILLA

En el silencio de mi reflexión
Percibo todo mi mundo interno
Como si fuera una semilla,
De alguna manera pequeña e insignificante
Pero también pletórica de posibilidades.

Y veo en sus entrañas
El germen de un árbol magnífico,
el árbol de mi propia vida
En proceso de desarrollo.

En su pequeñez, cada semilla contiene
El espíritu del árbol que será después.

Cada semilla sabe cómo transformarse en árbol,
Cayendo en tierra fértil,
Absorbiendo los jugos que la alimentan,
Expandiendo las ramas y el follaje,
Llenándose de flores y frutos
Para poder dar lo que tienen para dar.

Cada semilla sabe
Cómo llegar a ser árbol.
Y tantas son las semillas
Como son los sueños secretos.

Dentro de nosotros, innumerables sueños
Esperan el momento de germinar,
Echar raíces y darse a luz,
Morir como semillas...
Para convertirse en árboles.

Árboles magníficos y orgullosos
Que a su vez nos digan, en su solidez,
Que oigamos nuestra voz interior;
Que escuchemos
La sabiduría de nuestros sueños semilla.

Ellos, los sueños, indican el camino
Son símbolos y señales de toda clase,
En cada hecho, en cada momento,
Entre las cosas y entre las personas,
En los dolores y en los placeres,
En los triunfos y en los fracasos.
Lo soñado nos enseña, dormidos o despiertos,
A vernos,
A escucharnos,
A darnos cuenta.
Nos muestra el rumbo en presentimientos huidizos
O en relámpagos de lucidez cegadora.

Y así crecemos,
Nos desarrollamos,
Evolucionamos...

Y, un día, mientras transitamos
Este eterno presente que llamamos vida,
Las semillas de nuestros sueños
Se transformarán en árboles,
Y desplegarán sus ramas
Que, como alas gigantescas,
Cruzarán el cielo,
Uniendo en un solo trazo
Nuestro pasado y nuestro futuro.

Nada hay que temer...

Una sabiduría interior las acompaña...

Porque cada semilla sabe

Cómo llegar a ser árbol.

Jorge Bucay

Cuentos para pensar

El poema metafòric anterior reflecteix d'alguna manera la ideologia del coaching. La persona és qui millor es coneix, sap quines són les seves motivacions, els seus interessos... però cal que aprengui a escoltar-se.

Erikson deia: “que li diré al meu client, si no conec res d'ell?”

El coaching és el procés en que una persona acompanya a una altra per tal que aquesta pugui aconseguir els seus objectius, per tant es tracta d'anar de la situació actual que viu la persona a la situació desitjada, i en aquest camí el coach fa d'entrenador personal. El coach és la persona que acompanya i el coachee és la persona acompanyada. El coach ajuda a concretar què vol la persona, com ho pot aconseguir i el més important a concretar les accions que la portaran a l'objectiu desitjat.

*“Si vols aconseguir el de sempre, aleshores fes el que fas sempre,
Si vol aconseguir quelcom diferent, aleshores fes quelcom diferent”.*

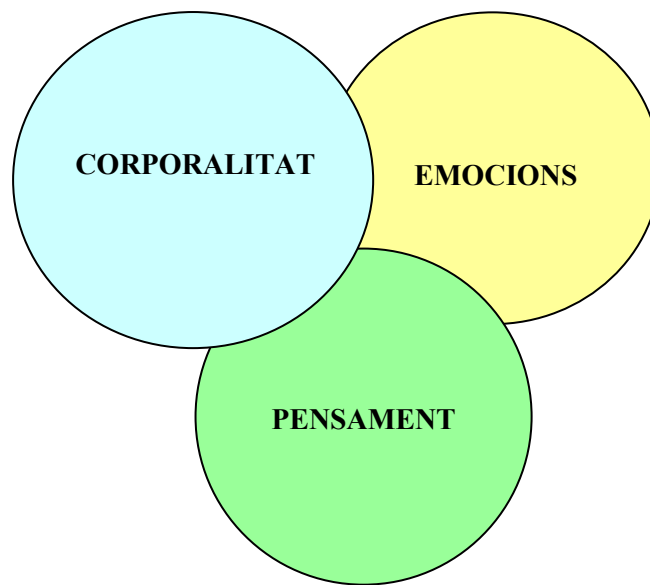
En la feina que fa el coach són molt importants les preguntes. Preguntes que no calen ser respostes, són perquè el coachee se les quedi i hi pensi, hi reflexioni. L'objectiu del procés consisteix en que el coachee trobi les pròpies solucions als seus problemes, així doncs s'inicia un procés en que el coachee es compromet amb el coach, però sobretot amb ell mateix per tal d'arribar a l'objectiu que s'ha proposat.

Aquest procés potencia el diàleg intern i fa que el coachee no es senti sol. Com deia Freire (1995) “ningú no educa a ningú i ningú no s'educa sol”, doncs bé, la necessitat d'un canvi en la metodologia fa molt de temps que ja l'han expressat d'una manera o una altra, d'altres autors, simplement són maneres de posar-ho sobre la pràctica amb diferents matisos.

Quan les motivacions surten de dins d'un mateix, aquestes tenen més força, que no quan són imposades, aleshores introduir el coaching en la tutoria implica fer als nens conscients que ells seran els que decidiran allò que volen canviar i, a més a més, ells decidiran com ho volen fer, ells hauran de buscar les estratègies, les maneres, les solucions. El mestre l'acompanyarà i li farà el seguiment i a través de

preguntes obertes el nen podrà qüestionar-se i això el farà anar a buscar el camí. A través de la conversa el mestre plantejarà a l'alumne que vagi concretant sobre l'objectiu que vol aconseguir, la realitat que està vivint, les alternatives que té, els problemes amb els quals es pot trobar en el procés, i d'aquesta manera l'anirà guiant i l'ajudarà a definir i concretar a través de revisions, per acabar fent una valoració.

El treball de coaching es fa a través del llenguatge, la corporalitat i les emocions.



Com ja deia el filòsof grec Plató (427-347 a. de C.) ell entenia l'ésser humà com la unitat de cos, esperit i ment. Segons la seva teoria aquests tres elements conviuen i s'influeixen mútuament.

En aquest procés es fa que un connecti amb un mateix, amb les seves emocions, amb les seves sensacions i les accepti, no les jutgi.

És un exercici per fer-los conscients dels valors que tenen, d'allò que fan bé i d'allò que volen millorar. Des del punt de vista del coaching, el que hem fet fins ara no és el més important; el més important és el que estem fent ara i el que farem.

És un exercici que parteix de la motivació intrínseca, d'allò que un vol, allò que un desitja, aleshores participen les emocions, i aquestes són les que ens porten a l'acció, són les que donen el combustible per fer allò que veritablement volem.

D'aquesta manera es trasllada part de la responsabilitat del procés d'aprenentatge al nen.

En aquest procés és important que el nen senti que creiem en les seves capacitats, que es senti recolzat, que es senti valorat i es senti capaç de poder millorar. Part del seu rendiment en depèn d'això. Segons Gea (2009), per tal que es doni un alt rendiment escolar cal que es donin 7 factors en el nen:

1. Confiança en sí mateix i en les seves capacitats.
2. Curiositat per descobrir.
3. Intencionalitat, lligat a la sensació de sentir-se capaç i eficaç.
4. Autocontrol.
5. Relació amb el grup d'iguals.
6. Capacitat de comunicar.
7. Cooperar amb els demés.

El procés d'acompanyar

LA CRISÀLIDE



Si no hi ha esforç no hi ha guany. Cal que la crisàlide trenqui ella mateixa el capoll, cal que faci la seva transformació a nivell intern, ella sola, ningú ho pot fer per ella. De vegades moren en l'intent ja que suposa un esforç molt gran. Si l'ajuden a trencar el capoll des de fora, moren perquè no estan prou formades o perquè no han desenvolupat la suficient força física per valdre's després, per si mateixes.

A la vida podem acompanyar, donar testimoni, però és cadascú que ha de fer la seva transformació.

Per fer un correcte procés de coaching és bàsic conèixer i saber gestionar aspectes com ara:

- L'escolta activa.
- Les emocions
- La comunicació assertiva

- Capacitat d'empatitzar
- La funció pedagògica de la paraula. Especialment la capacitat per fer les preguntes adients.
- A més de creure en les potencialitats del que tenim al davant, fins i tot, més del que hi creu ell/a en si mateix.

El treball de coaching a més implica el conèixer quin és el nostre mapa i el mapa del nostre interlocutor. Per mapa entenem tot allò que ens cal saber del nostre coachee per tal de poder dur a terme una conversa d'ajuda, i això inclou conèixer els valors, les fortaleces, les creences limitadores, les pors, les debilitats, l'objectiu que vol aconseguir...

Però cal tenir present que és a partir del compromís personal en el voler canviar quelcom, que algú pot iniciar un procés de coaching.

1.6.2 Aplicació pràctica:

El coaching dintre de la proposta s'introdueix a través d'activitats relacionades amb els valors, amb allò que és important per ells, amb la reflexió de com són i com voldrien ser i se'ls introdueix al treball de l'assoliment d'un objectiu. amb l'activitat: " l'assoliment d'un objectiu" (veure activitat 6 del bloc de coaching de l'annex 8.1).

Els nens hauran de pensar alguna cosa que es volen proposar millorar. Cada nen decideix el seu objectiu.

Haurà de ser alguna cosa molt concreta i fàcil de dur a terme al llarg del trimestre. Es tracta de proposar-se un objectiu petit i assolible. Cal que hi hagi el compromís ferm de voler aconseguir-lo.

Tot seguit l'escriuran. La sessió següent el revisarem per tal de veure que tal ha anat.

Fases:

1. Definir i concretar l'objectiu que cadascú vol assolir
(ha de ser petit i concret)
2. Prendre consciència de la situació actual.
(Quina és la realitat en el moment de fer la proposta)

3. Concretar el canvi que es vol aconseguir.
(Què puc fer a partir d'ara)
4. Pensar i descobrir els possibles problemes que em puc trobar per aconseguir l'objectiu que m'he proposat.
5. Descriure un pla d'acció concret
(Què faré exactament, quines accions concretes i quan les faré?)
6. Quan i com comprovaré si ha funcionat.
7. Comprometre's amb un mateix (signatura).

Podem deixar que cada nen/a contesti els diferents apartats sense qüestionar si ha escollit un objectiu petit i assolible o no. De vegades va bé deixar que s'equivoquin per tal de fer-los més conscients de la dificultat que suposa plantejar segons quin objectiu.

Aleshores signaran un certificat de compromís juntament amb la mestra.

A la sessió següent farem la revisió, podrem parlar-ne i replantejar si cal de nou l'objectiu. Podrem plantejar com convertim els "uffs" en il·lusions.

Revisem allò que havien escrit que volien millorar i reflexionem sobre com ha anat, i si no ha anat bé, com ho podem millorar. Al revisar cada una de les fases podem plantejar als nens: Què pots introduir en el procés de fer-ho per fer-ho més agradable? Potser fer-ho amb música, potser fer-ho acompanyat...

Normalment els costa definir un objectiu concret, si cal, els ajudem a trobar-lo.

La pregunta adient és: Fins a quin punt han aconseguit millorar el que fan? L'objectiu és anar millorant.

Si el propòsit plantejat no ha funcionat, cal afegir-hi alguna variant, fer-lo més concret o més petit. S'ha de delimitar per tal que pugui funcionar.

Cal definir perfectament la missió. Cal comprometre's. Cal saber que només desitjant-ho no n'hi ha prou. Si no ha funcionat, podem proposar:

Pensa en alguna persona que hagi aconseguit el teu propòsit. Com ho fan els que ho fan? Com es pot millorar o fer d'una manera més personal?

Imagina't duent a terme el teu objectiu.

Imagina com et sents, quines emocions sents, mentre el fas a terme i un cop l'has finalitzat.

Algunes de les propostes que feien els nens eren: no córrer o no fer moneries a la fila, no cridar i respectar el torn, treballar sense que m'hagin d'estar a sobre, millorar la llibreta, no xiular i no fer tonteries, treure un excel·lent de mates, ser més positiu quan m'enfado, concentrar-me a l'hora de mates, fer més bona lletra, aprendre quan s'escriu b/v, fer més bé els resums...

Algunes d'aquestes propostes es varen modificar, per exemple la de treure un excel·lent de mates, la va canviar per aprendre el quadre dels grams, ja que l'objectiu era massa gran, massa inabastable. En alguns casos jo els demanava si necessitaven el meu ajut i si era que sí, aleshores els preparava alguna cosa relacionada, per exemple quan va haver-hi un nen que volia millorar la lletra i altres s'hi varen afegir, els vaig proposar de dedicar una estona a la setmana per fer cal·ligrafia i tots hi varen estar d'acord, d'aquesta manera tots s'hi varen veure beneficiats.

A l'hora de dir què farien exactament per aconseguir aquell objectiu, de vegades se'ls feia difícil, però un cop ja ho havien decidit calia anar-los qüestionant de manera periòdica sobre com anava, si ja l'anaven fent. Qüestionar-los de tant en tant era positiu perquè els feia adonar-los si ho anaven fent o no, els feia prendre consciència i reflexionar sobre com ho estaven fent.

1.7 La voluntat i la motivació

*“Pots portar el cavall fins a l’aigua perquè begui,
Però no el pots fer veure si ell no vol”.*

“La principal lluita no és fora és a dins, és l’ego”.

Francesc Torralba

*“Un cavall pot tenir força per anar molt lluny,
però sense un genet que el guiï, no sabrà on anar”.*

El nostre genet, és el nostre cervell i som nosaltres qui hem de decidir què volem fer.

1.7.1 El sentit de la vida:

Per Torralba (2009) és important qüestionar-se quin sentit té la nostra vida? Quines són les meves motivacions? Què ens estira? Què ens apassiona? Quins són els nostres valors? Quins els nostres interessos?

Torralba ens recorda com deia Machado i cantava Serrat: “lo nuestro és pasar”. Tot passa, però la manera de passar és diferent. Cadascú decideix com vol passar, i com segons Frankl (2007), la última llibertat de l’èsser humà és la llibertat de pensament, així doncs, com ens sentim en aquest passar depèn en última instància només de nosaltres. També Cyrulnik (2008) amb el concepte de resiliència ens parla de la capacitat dels éssers humans per superar les adversitats i fins i tot sortir-ne més enfortits.

Segons Torralba (2009) hi ha moments en què la pregunta apareix amb molta força i exigeix una resposta: què faig aquí? i és que aquell qui té algun motiu pel que lluitar, superarà totes les barreres. Qui no el té pot ser que un dia es preguntí: perquè ser aquí?

“Buscar el sentit fa als homes creatius, aquesta és la riquesa.”

Què en vull fer de la meva vida?, que vull construir?

Quan un fa allò que dona sentit a la seva vida, la motivació hi és inherent.

Segons Torralba (2007) calen moments de treball introspectiu, cal haver treballat l'habilitat intrapersonal, cal saber estar sol amb un mateix, cal tenir un diàleg intern que ens ajudi a construir allò que volem, cal la contemplació solitària, perquè la soledat i el silenci són catalitzadors d'aquestes preguntes.

Repassant la biografia de personatges cabdals a la història, ens trobem que molts d'ells no varen tenir un camí fàcil, però tot i això, les seves vides tenien un sentit i curiosament allò que donava sentit a les seves vides era en molts casos quelcom que beneficiava a molta d'altra gent.

Motivació: “estat intern que excita, dirigeix i sosté el comportament”.

Per Connangla (2007) la motivació és el motiu per l'acció, i per Marina citat per Connangla (2007) la motivació és la voluntat intel·ligent.

Com hem dit abans les emocions són les que ens generen acció, i la motivació és el sentiment que condueix les nostres percepcions. Aleshores la motivació és l'estat intern que ens mantindrà o no a continuar una acció.

Segons Swatz (2010) es va fer un estudi en nens de 3 mesos en el qual hi havia un llum. En el primer grup cada vegada que els nens premien un botó el llum s'encenia i els nadons somreien. En el segon grup el llum s'encenia aleatòriament, i això no produïa cap reacció satisfactòria evident.

La sensació de poder tenir capacitat per decidir i incidir en aquesta decisió feia els nadons del primer grup més feliços. Igual que al grup de nadons, a la resta d'infants o adults també ens fa més feliços saber que tenim capacitat per decidir i incidir en el nostre entorn.

Donant opció a decidir a les persones per sí mateixes, i donant-los l' opció a equivocar-se, fa que es sentin més capacitades per provar coses que no saben fer o que no dominen. Quan això no és així les persones es paralitzen, no saben decidir, i no actuen per por a equivocar-se.

1.7.2 Tipus de motivació:

Hi ha dos tipus de motivació:

- Motivació intrínseca: és la motivació que ve de dins. Aquesta no espera cap gratificació, perquè l'acció que es du a terme ja és prou satisfactòria per si mateixa.
- Motivació extrínseca: l'acció es du a terme esperant una gratificació externa, i és la gratificació la que empeny a la persona a fer el que fa.

Com ho podem fer per tal que els nens i nenes es sentin motivats? Com ho podem fer per tal d'activar la motivació intrínseca? A la vida és important apassionar-se, però l'entusiasme i la passió volen implicació personal. Si les decisions que han de conduir a la realització d'unes determinades activitats venen donades per agents externs, aquest procés estarà mancat de sentit i de motivació. Però també quan tenim una intenció, encara que aquesta sigui personal, cal acompanyar-la d'una emoció.

Així doncs, la decisió és el que ens agradaria i a les intencions els hi manquen les emocions, són més raó. Segons Soler (2009) cal el **compromís**, que seria la integració de la decisió i de les emocions. Si hi ha emoció, hi ha motivació.

Com diu Torrabadella (2006) "encara que algú tingui intenció de fer quelcom, no ho farà fins que una emoció l'introdueixi, doncs les emocions són el que ens mou a actuar".

La nostra glòria més gran no es basa en no haver fracassat mai, sinó en haver-nos aixecat cada vegada que hem caigut.

CONFUCI

Només qui no fa res, no comet errors.

JOSEPH CONRAD

1.7.3 Aplicació pràctica:

Com a exemple de motivació i voluntat: trobem una situació fictícia en el llibre de “La bona sort” de Rovira (2004), lectura utilitzada dins la proposta del treball a la tutoria (veure lectura 22 dels contes metafòrics a l’annex 8.2, tot i que en aquest cas concret no hi ha el conte, donat que és tot el llibre que es llegeix). Aquesta lectura es duu a terme setmanalment i això fa que abans d’iniciar el següent capítol es faci un repàs d’allò que es va llegir i que els alumnes puguin expressar a quines conclusions arriben del comportament d’un personatge i de l’altre.

El llibre serveix per prendre consciència de la diferència entre sort i bona sort. El fet de fer la lectura al llarg d’uns tres mesos considero que ajuda a anar pintant el que el llibre pretén transmetre, que:

- La sort arriba i igual que arriba se’n va, i la bona sort la fem, la creem nosaltres, creant les circumstàncies.
- La bona sort no és fruit de l’atzar, sinó la conseqüència de les nostres accions.
- Per tal que la bona sort arribi cal anar-la a buscar, ser constant i no abandonar.
- La bona sort només depèn d’un mateix.

1.8 El pensament

*Watch your thoughts,
They become words.
Watch your words,
They become actions.
Watch your actions,
They become habits.
Watch your habits,
They become character.
Watch your character,
It becomes your destiny.*

Frank Outlaw

L'escola tradicional s'ha encarregat d'ensenyar coneixements, d'ensenyar on i com trobar-los, però no ha ensenyat a pensar.

Els nens normalment aprenen d'aquells que tenen més a prop, els pares, i els pares transmeten segons les seves habilitats. És en aquest punt en el qual la procedència d'un nivell social o un altre pot condicionar un nen. És més probable que un nen d'un alt nivell vegi els seus objectius com a possibles, donat que si els seus antecessors ho varen aconseguir, ell pensarà: perquè no ho puc aconseguir jo també?

La reproducció de classes socials ve donat en part per aquest pensament i cal una força de voluntat important per vèncer creences i limitacions personals.

La voluntat i la motivació estan condicionades per factors interns i externs, i el que podem fer és incidir en la transformació dels externs i de manera indirecta incidir en els interns. És per aquest motiu que des del moment en que tenim una visió positiva del que el nen fa i l'animem a millorar, l'animem a no desanimar-se encara que les coses no li surtin bé, l'animem a adonar-se allò que ell fa bé,...

estem incidint en la transformació dels factors externs que incideixen en la voluntat i la motivació.

Aquest és un punt important en la formació de la personalitat, i segons Machado (2009) és important fer-se la pregunta de manera conscient: “perquè no ho puc aconseguir jo també?”

IMPORTA EL QUÈ PENSEM

“Les idees es converteixen en actes, els actes en el nostre caràcter i el nostre caràcter en el nostre destí”

Dita sobre la causa i l’efecte

El que creiem o el que pensem, al final no té major importància. El que realment importa és el que fem.

John Ruskin

Qui vol fer una cosa troba el camí,
qui no la vol fer troba l’excusa.

Provervi xinès

Qualsevol realització humana ha passat abans per la imaginació.

Fem com si fóssim i acabarem sent.

Anònim

Si no saps a quin port t’adreces, cap vent és favorable.

Sèneca

IMPORTA EL QUÈ FEM

1.8.1 Els models mentals de pensament:

Els nens interioritzen de manera inconscient els patrons de comportament del pares. Els pares són el model de comportament més important que tenen, però

també el model de pensament, i és habitual que els nens adoptin l'estructura psíquica de la personalitat dels seus progenitors.

Si el model de pensament dels pares és un model integral, amb uns patrons positius, oberts, creatius, respectuosos,... FANTÀSTIC!

Però si no és així, que podem fer? Podem fer-hi alguna cosa?

Sí, podem donar pautes i fer exercicis per tal de treballar alguns aspectes que li poden anar bé a l'hora de relacionar-se, planificar la feina, decidir que volen fer, com volen ser...

Segons els estudis de Luria i Vygotsky citat per Segura (2007), la majoria de nens entre 5 i 7 anys, aprenen a inhibir i regular la seva conducta mitjançant l'activitat verbal interior, silenciosa, que cada cop es farà més silenciosa.

Copeland citat per Segura (2007), va observar que hi havia diferències entre els nens hiperactius i els no hiperactius i la utilització del llenguatge interior i exterior. Els nens no hiperactius utilitzaven tota mena de llenguatge interior, mentre que els nens hiperactius utilitzaven més el llenguatge exterior, utilitzaven més exclamacions i més descripcions d'ambient, però feien servir menys el llenguatge per fer plans i per autoregular-se.

Com queda recollit en el programa de competència social elaborat per Segura (2007), varen ser Spivack i Shure els que varen identificar els pensaments o habilitats cognitives necessàries per poder solucionar problemes interpersonals.

Els pensaments necessaris són els següents:

*El **pensament causal** és la capacitat de determinar on està el problema. És la capacitat de formular el problema. És l'habilitat de diagnosticar correctament els problemes interpersonals. Aquells que no tenen aquest pensament, solen atribuir els seus problemes als altres, per exemple: "és que el mestre em té mani...a, és que aquell nen sempre em molesta..., és que tinc mala sort..."*

*El **pensament alternatiu** és la capacitat de generar el major nombre possible de solucions, un cop que està formulat el problema. Qui no té aquest pensament, no sap per on anar i sol buscar una sortida violenta. Aquest pensament alternatiu també és necessari per exercitar bé el pensament casual.*

El pensament conseqüencial és la capacitat de preveure les conseqüències de les actuacions pròpies i alienes. Deia Hegel que la maduresa humana consisteix a preveure les conseqüències i assumir-les. Jo els dic als meus alumnes que la vida és com una partida d'escacs, m'explico, en el sentit que és una continua presa de decisions i abans de prendre les decisions hem de pensar quines són les possibilitats que tenim i preveure les conseqüències i un cop hem optat per una acció, fer-la i assumir les conseqüències dels nostres actes.

El pensament de perspectiva és la capacitat de posar-se en el lloc de l'altre, de sortir de l'egocentrisme. Les persones agressives tenen molta dificultat per posar-se en el lloc de l'altre. Però a tots ens costa, és el que costa més.

Per posar-nos en el lloc de l'altre de vegades cal saber escoltar-lo, cal practicar una escolta activa (sense interrompre, sense jutjar,...)

El pensament de mitjans - fi és la capacitat de tenir objectius i saber seleccionar els millors mitjans per aconseguir-los. Qui no té objectius actua a batzegades; qui no sap escollir els mitjans per aconseguir aquests objectius s'amarga.

Com deia Sèneca: “si no saps a quin port t'adreces, cap vent et serà favorable”.
O bé, com diu una altra cita “qui no té objectius està destinat a treballar pels objectius dels altres.”

1.8.2 Aplicació pràctica:

Dintre del treball hi trobem un conte que és un exemple que ens pot servir per introduir el tema del pensament de mitjans-fi. És "El clau" (veure conte 7 de l'annex 8.2).

El conte analitza en el personatge com fa les coses, de què disposa, com es prepara per fer-les i com les hauria de fer, així doncs les consignes que el personatge rep, poden servir a qui llegeix el conte com a pautes útils.

Per exemple abans de començar a estudiar haurien de tenir present:

- Adonar-se que físicament estan bé i poden fer la tasca.
- Abans de començar, cal revisar que tinguin tot el material i que estigui en bones condicions per ser utilitzat.
- Trobar la manera com cadascú aprèn millor (llegint, tornant a escriure-ho, explicant-ho a algú altre...)
- Buscar un mètode, per exemple començant per allò que els és més fàcil.

Un altre conte que ens serveix per introduir el bloc del pensament és la lectura de “El martell” (veure conte 18 de l’annex 8.2), en la qual es pot observar com els pensaments negatius que té el protagonista el duen a fer i dir coses poc oportunes.

El martell

Un home vol penjar un quadre. El clau ja el té, però li falta un martell. El veí en té un. Així doncs, el nostre home decideix demanar al veí que li deixi el martell. Però de cop, té un dubte:

Què? I si no me'l vol deixar? Ara que hi penso, ahir em va saludar una mica distret. Potser tenia pressa. Però potser la pressa no és més que una excusa, i en realitat té alguna cosa en contra meva. Què pot ser? Jo no li he fet res; alguna cosa se li haurà ficat al cap. Si algú em demanés que li deixés una eina jo li deixaria de seguida. Perquè no ho fa ell també? Com pot algú negar-se a fer un favor tan senzill a un altre? Gent com aquesta t'amarguen la vida. I després encara s'imaginarà que depenc d'ell. Només per què té un martell. Això ja és massa!!!

Així que el nostre home surt precipitadament cap a casa del veí, toca el timbre, s'obre la porta i, abans que el veí tingui temps de dir “bon dia”, el nostre home crida furiosament: *ja es pot quedar amb el seu martell, imbècil!*

L'activitat: “Recordem una situació conflictiva viscuda” (veure activitat 6 del bloc de pensament de l’annex 8.1) resumeix d'alguna manera aquest bloc. Després de

treballar de manera separada els diferents aspectes que ens ajuden a analitzar i resoldre una situació conflictiva, aquesta activitat fa un repàs de tots ells:

- Quin va ser el problema?
- Quan, com, on, què va originar el problema, quines varen ser les causes?
- Quines opcions tenies?
- Quines conseqüències hauria tingut cada una de les opcions?
- Quina solució vares prendre i com va anar ?
- Què podria haver fet cadascú perquè allò no hagués passat?

Fent recordar al nen una situació conflictiva que hagi pogut viure recentment li proposa anar desglossant-la, per tal de prendre la millor decisió de com gestionar-la i/o resoldre-la.

1.9 Contes metafòrics

Què és una al·legoria? Segons el diccionari és la representació o l'expressió d'una idea mitjançant una figura dotada d'atributs simbòlics o bé mitjançant el desenvolupament d'una metàfora.

Què és una metàfora? El procés pel qual s'atribueix un nom adient a una persona o cosa, amb base a una analogia o en una comparació sobreentesa.

Una al·legoria és útil quan qui l'escolta pot trobar un paral·lelisme amb la seva vida o amb alguna situació que està vivint. Això s'anomena "isomorfisme", que ve del grec isos: <mateix> i morfe: <forma>.

Aquesta tècnica terapèutica va ser desenvolupada i popularitzada pel psiquiatra nordamericà Erickson (1901-1980).

Segons Dufour (2008) *"una al·legoria o metàfora pot ser treballada en un context molt ampli. Aquesta podria ser definida com una història real o fictícia la finalitat de la qual pot ser informar, educar, curar i estimular el creixement intern. La finalitat de l'al·legoria és atraure l'atenció conscient de l'individu i distreure els seus mecanismes de defensa a fi de permetre-li entrar en contacte amb les forces del seu inconscient, immensament ric en possibilitats i solucions."*

L'al·legoria és una eina per treballar aspectes com ara la por, les angoixes, els desitjos, la culpabilitat, les rivalitats, els enigmes...

A través del relat metafòric el nen podrà percebre quelcom que l'afecta o que té a veure directament amb algun aspecte de la seva vida.

Els contes metafòrics aporten al nen tota una sèrie de suggerències de com resoldre els seus problemes, a través de l'explicació simbòlica.

Es duu a terme un treball que inclou els dos hemisferis del cervell, com ja s'ha comentat amb anterioritat.

Sabem que l'hemisferi esquerre és el responsable de les activitats racionals i analítiques com el llenguatge, l'escriptura, l'aritmètica, el pensament lineal, la comunicació digital... D'altra banda l'hemisferi dret s'ocupa de les activitats sensorials, emocionals, com la intuïció, la síntesi, la comprensió del llenguatge, la música, els somnis, els gestos inconscients...

Es podria dir que l'hemisferi esquerre és l'encarregat de distingir un arbre d'un altre arbre, o sigui els detalls, mentre que el dret veurà tot el bosc en conjunt, o sigui el global.

L'hemisferi esquerre representa el conscient i l'hemisferi dret l'inconscient.

L'inconscient es considerat com el lloc on la persona pot trobar les solucions als seus problemes. Solucions que la persona no utilitza degut als límits que ha generat a través dels aprenentatges conscients.

Així doncs, podem considerar que els contes metafòrics no solsament han d'anar adreçats als nens, sinó que també poden servir als adults. De fet les cançons, les obres de teatre, les pel·lícules, les novel·les... totes elles ens diuen alguna cosa de nosaltres mateixos, de la nostra manera de relacionar-nos i sovint traslladem allò que escoltem o visualitzem en el nostre dia a dia, a les nostres vivències. De vegades aquests elements narratius artístics ens donen respostes tot actuant de manera metafòrica i nosaltres ho podem traslladar tot aplicant les respostes que ens han semblat que ens arribaven.

Tipologia de metàfores:

De vegades els relats metafòrics acaben amb una pregunta o simplement queden inacabats, això fa que el nen hagi de trobar per ell mateix la manera de canviar el comportament per resoldre la situació.

Una altra manera de treballar-ho també pot ser a partir d'un conte realitzat pel propi nen. Això ens pot permetre veure-hi una mica més enllà. Un treball d'aquesta mena ens pot donar informació sobre les vivències del nen i les interpretacions que en fa.

Els contes metafòrics, segons Zeig (1988) citat per Doufour (2008:33), aporten variades avantatges com ara el fet que estimulen la independència, ja que cadascú pot extreure'n les seves conclusions i dur a terme les accions que consideri oportunes, poden ser utilitzades per vèncer resistències al canvi, són seductores, aporten flexibilitat, estimulen la memòria ja que és més fàcil retenir la idea representada sense esforç, estimulen la sensibilitat i no són amenaçadores.

Una de les principals característiques dels contes metafòrics és que estan escrits en positiu, això genera més creativitat. Bandler i Grinder (creadors de la PNL,

programació neurolingüística) diuen que l'inconscient no registra les negacions, per exemple si li diem a algú no pensis en un elefant rosa, automàticament pensarà en un elefant rosa. La gent normalment sap el que no vol, però no sap el que vol, i això és molt limitador.

Les metàfores ens permeten treballar a nivell sensorial amb el lector o amb l'oient i és important que hi hagi poca descripció de les coses per tal d'estimular la creativitat i la imaginació.

Erikson proposava confondre a l'interlocutor per tal d'arribar més fàcilment a l'inconscient i Williams suggereix de fer preguntes que no tinguin una resposta exacta, perquè considera que un esperit lleugerament confós és més accessible. Aleshores proposa preguntes com ara: de quin color són els somnis? Que pesa més una roca o un cor ple de tristesa?...

El sentit dels contes metafòrics segons Bandler (2009) no s'ha d'explicar, cadascú ha d'arribar a les seves pròpies conclusions i no tenen perquè ser les mateixes per tothom. Els canvis que aquests poden provocar poden ser immediats o a llarg termini.

1.9.1 Aplicació pràctica:

Al llegir les lectures proposades es pretén que qui les escolta faci una translació amb la seva vida quotidiana i trobi situacions similars o aspectes coincidents i a partir d'aquí que pugui fer les seves reflexions.

Per exemple en el conte de "Simonet i la sirena" (annex 8.2) el protagonista és un peix que li costa molt estar-se quiet. Aquest es troba amb una sirena que l'ensenya com fer-ho per aprendre a controlar-se. El peix Simonet practica i al cap d'un temps ho aconsegueix i com que ha après a controlar-se el seu aprenentatge millora.

Les metàfores no cal explicar-les i no totes són per a tothom.

2. OBJECTIUS DEL TREBALL

Objectius de la recerca:

- Seleccionar eines, recursos i estratègies per treballar la regulació emocional i l'automotivació amb els nens i nenes.
- Fer de l'hora de tutoria un espai i un temps per practicar habilitats que portin a la comprensió d'un mateix i dels companys.
- Millorar les relacions dins l'aula.
- Fer una proposta d'activitats per treballar l'educació emocional, l'assoliment d'objectius i la resolució de conflictes a la tutoria.

Objectius de les activitats:

- Adquirir un major coneixement de les pròpies emocions.
- Millorar l'expressió de les emocions a través del llenguatge verbal, corporal i creatiu.
- Desenvolupar la capacitat de reflexionar sobre el món emocional.
- Reconèixer les sensacions fisiològiques.
- Desenvolupar la capacitat de relaxar-se.
- Parar atenció a les emocions i sentiments que sentim.
- Millorar la regulació emocional.
- Prendre consciència sobre la pròpia responsabilitat en el procés educatiu.
- Potenciar la capacitat d'esforç i motivació davant la feina.
- Desenvolupar la tolerància a la frustració.
- Adoptar una actitud positiva davant la vida.
- Tenir una actitud de respecte amb els altres.
- Tenir estratègies per resoldre situacions conflictives

3. METODOLOGIA.

Aquest treball, tal com ja he apuntat, parteix de la praxis i de les necessitats detectades. La interacció amb les meves companyes de feina, amb les que he compartit neguits, dubtes, idees... sempre ha sigut un fet enriquidor, catàrtic i creatiu. Va ser una companya, al veure'm apassionada explicant-li tot el que estava fent, que em va preguntar: - per què no fas el treball sobre la tutoria? Curiosament va ser una pregunta, la seva pregunta, la que em va dur a preguntar-me: i perquè no? Tot i que d'entrada tenia les meves reticències perquè ja havia iniciat el treball enfocant-lo en una altra temàtica, vaig pensar que era millor fer-lo sobre quelcom que em motivés i aquesta temàtica sens dubte m'apassionava.

- **Passes seguides per fer el treball.**

El context en el que em vaig trobar va fer que després d'un anàlisi del mateix, identifiqués unes necessitats i anés dissenyant un programa a través d'un recull d'activitats (extretes de diferents fonts, especificades més endavant) adreçades a millorar les competències personals a nivell sobretot intrapersonal, però a través de dinàmiques també interpersonals. El procés d'avaluació va ser continu i cíclic i les reaccions de l'alumnat em varen dur a anar modificant i ampliant la proposta, de manera que va haver-hi una retroalimentació que va ser continua.

El següent paràgraf es una repetició i també està explicat en la introducció:

La recerca es desenvolupa concretament a la "ZER Tramuntana", a l'escola de Camallera. Una escola rural gairebé d'una línia amb nens procedents de diversos pobles del voltant i de Camallera, de classe social mitja i amb pocs immigrants, els quals estan integrats. Les relacions entre les mestres de l'escola és molt positiva.

El treball es duu a terme al llarg dels dos cursos escolars (2007-2008 i 2008-2009) amb un grup de nens i nenes de Cicle Mitjà durant els cursos escolars de 3r. i 4t. Aquest grup consta de 5 nenes i 4 nenes. Una nena de les quals és d'origen sud-americà (ja integrada) i canvia d'escola al finalitzar 3r.

Tot i que les activitats de tutoria eren dutes a terme per la tutora, o sigui per mi mateixa, les reunions setmanals amb la professora que feia la seva reducció de jornada i amb la mestra tutora de l'altre nivell de Cicle Mitjà, varen servir com a espai per rebre feed-backs sobre l'evolució dels nens i nenes. Donat que cada setmana es duïen a terme activitats intercicle en les quals intervenien ambdues professores i d'aquesta manera es feia un seguiment conjunt aportant valoracions de l'evolució dels nens, suggerències...

De manera inicial (part del 1r trimestre i part del 2n trimestre de 3r) varem treballar dinàmiques de grup. Un material sobre dinàmiques de grup que ens va cedir el professor Ramon Casadevall. Vaig tenir el privilegi de tornar a gaudir de les explicacions d'en Ramon en un curs sobre habilitats socials que va fer a la ZER en la que em trobava. Al treballar aquelles dinàmiques es posava en evidència la manca de recursos d'alguns dels nens pel que fa a gestió emocional. Per la meua banda jo vaig trobar a faltar tota una sèrie de recursos i habilitats personals que va ser paral·lel a un procés personal i que em varen dur a llegir com mai ho havia fet abans. La lectura en cadena d'alguns llibres em varen donar idees. Però el més important de tot va ser que es va produir l'inici d'un canvi de paradigma a nivell personal.

Aleshores vaig decidir iniciar un treball d'educació emocional, vaig pensar que era important donar nom a les emocions, aprendre a escoltar-nos, deixar-nos sentir sense judicis, gaudir de les interaccions i en aquest gaudir, aprendre.

Un cop fetes les primeres sessions vaig recórrer als contes i aleshores vaig observar com es feia més fàcil treballar alguns aspectes. Traslladar les situacions quotidianes i plasmar-les en altres personatges, en altres situacions, treballar a través de les metàfores, era una manera de canalitzar emocions i exterioritzar pensaments, sense haver de parlar necessàriament d'un mateix.

No va ser un treball planificat a llarg termini, en el sentit que jo no vaig preveure els diferents blocs, sinó que varen anar apareixent segons anava evolucionant la dinàmica del grup amb el que treballava.

La intuïció en aquest procés va ser bona consellera.

El moment en que vaig decidir fer el treball sobre allò que estava treballant dins l'aula i començar a fer la recerca bibliogràfica, va esdevenir una descoberta molt gratificant, perquè el poder constatar que tot allò que havia anat preparant tenia un recolzament teòric i que hi havia una dilatada llista d'autors i referències bibliogràfiques per a cada aspecte, em va reconfortar molt.

Quan el primer curs (3r) va finalitzar ja havíem treballat les emocions i els contes metafòrics entre d'altres.

Aleshores varem començar el curs (4t) alternant lectures per treballar la motivació (per exemple el conte "La bona sort") i varem continuar treballant les emocions.

Al iniciar el segon trimestre jo vaig descobrir el coaching i m'hi vaig llençar de ple, amb els alumnes varem iniciar el treball per l'assoliment dels objectius. Jo feia especial incidència en la responsabilitat personal del procés, la decisió d'allò que volien millorar era només cosa seva. Anar fent una revisió d'aquets objectius i anar qüestionant-los sobre aquests, va ser un element clau per alguns dels nens.

Finalment el treball de la resolució de conflictes ens va servir per incidir en els diferents tipus de pensament. Ho varem fer partint de situacions properes i concretes i en un cas específic ens va servir per treballar un aspecte que amoïnava a una mare.

Cada sessió de la tutoria la qual es duia a terme setmanalment, estava estructurada de manera que a l'inici es creava un clima adient, és a dir, es posava incens, música relaxant, es feien unes respiracions i segons el dia es feien exercicis de conscienciació corporal, relaxació o visualització. A continuació es duia a terme una activitat que solia ser en gran grup o en petit grup i finalment a nivell individual s'anotava alguna cosa a la llibreta, o es feia una roda i cadascú aportava una impressió, una valoració, una opinió, una paraula... per destacar algunes de les coses treballades.

Durant l'aplicació de les activitats, algunes d'elles les vaig anar variant, per exemple la missió possible. Aquesta activitat consisteix en escollir un objectiu a millorar, lliure i individual. Un cop l'objectiu està escollit s'omple el certificat de compromís amb el qual es pretén qüestionar al nen sobre quina és la situació en la que es troba i que vol millorar, que imagini si creu que es trobarà amb algun problema a l'hora d'executar-lo o de preparar-se i com podrà resoldre-ho. En el

cas d'aconseguir-ho, és bo identificar quan podrem comprovar que així ha estat, o sigui, que ha aconseguit el seu objectiu.

Aquesta activitat primer la vaig dur a terme d'una setmana d'una setmana per l'altre, però aviat vaig poder comprovar que era massa poc temps, tot i que, em va servir per

Paral·lelament a les dinàmiques que anàvem treballant a l'aula, jo m'anava formant i sentia que cada vegada tenia més coneixements, més eines i més recursos, però encara no suficients. El meu interès pel tema va fer que la meua companya paral·lela, es contagiés i decidís fer el curs de formació de filosofia 3/18, les pràctiques de les quals les va fer amb tot el cicle mitjà i la valoració va ser molt positiva.

Assistir a les Jornades d'educació emocional ens va permetre participar en un estudi de validació d'un test d'educació emocional. Aquella participació va suposar fer per part dels nens tota una sèrie de testos d'intel·ligència emocional, els quals els va servir per continuar treballant l'educació emocional i reflexionar sobre sí mateixos, les seves emocions, les seves relacions...

Tot plegat es varen crear una sèrie de sinergies que varen fer que ens enriquéssim els uns dels altres, fins al punt que fins i tot el claustre també se'n veiés beneficiat al finalitzar el curs escolar amb una de les activitats.

L'activitat de posar les emocions en conserva va ser recollida per l'equip directiu i proposada a la resta del claustre. Així doncs, al finalitzar el curs escolar vàrem posar en un paper les emocions que volíem guardar en conserva i amb qui l'havíem compartit. Se'ns va repartir a tots els membres del claustre un pot de conserva amb cada una de les emocions que havien escrit la resta de companys. Va ser un moment entranyable i emotiu.

Oferir espais per expressar ja siguin emocions, agraïments, suggeriments... i a més a més d'una manera creativa, incideix en una millora de les relacions i de la cohesió.

El curs es va acabar i aquell grup va passar a cicle superior. El meu treball amb ells va finalitzar, però la meua formació, la meua recerca no ha parat i aquest ha sigut un motiu que ha dificultat el tancament d'aquest treball, perquè com un currículum, el qual és obert, flexible i susceptible de ser modificat, el meu treball

també disposa d'aquestes característiques i ara com a tutora d'un nou grup classe continuo fent aportacions, canvis, millores... els quals faria en el treball, però entenc que aquest ha de tenir un principi i una fi. Doncs bé aquest treball per a mi suposa un principi però no un final, sinó un punt de partida, un punt i seguit.

4. PART PRÀCTICA: “Emocions, coaching i pensament a la tutoria”.

La proposta de treball “Emocions, coaching i pensament a la tutoria”, és un treball que planteja el treball pràctic d’aquests tres grans blocs de contingut.

A continuació trobareu les competències que es desenvolupen, els tres blocs de contingut i l’estructuració de les sessions de tutoria en tres apartats (introducció, activitat conjunta i activitat individual).

4.1 Què hi trobem i a qui va adreçat:

La proposta següent està plantejada per treballar-la a Cicle Mitjà.

Aquesta proposta pot ser útil, com a orientació per treballar la tutoria, però és important que cadascú se’l faci seu, és a dir, que hi afegixi els seus matisos i les seves modificacions segons les consideracions oportunes tenint en compte l’alumnat amb el que es troba.

La proposta, que es troba a l’annex d’aquest treball, està dividida en tres blocs (emocions, coaching i pensament) és important començar-la per les emocions, donat que crec que és la base de tot. Un cop iniciat, es pot anar intercalant activitats de coaching i de pensament. De fet les activitats de coaching, convé anar-les treballant de manera intercalada, especialment per fer la revisió dels objectius. Pel que fa a les de pensament, qualsevol conflicte que sorgeixi a l’aula ens pot servir per treballar els aspectes relacionats (problema, possibles solucions, conseqüències, què està en les nostres mans...), però és interessant treballar-ho per tal que quan sorgeixin els conflictes disposem d’eines i estratègies per gestionar-los. Els tres blocs són independents, però la major part de les activitats cal treballar-les seguint l’ordre dins del mateix bloc.

Val a dir, que tot i que, és una proposta per Cicle Mitjà, dins del bloc de les emocions la major part de les activitats es poden dur a terme també a Cicle Inicial. També algunes del bloc de coaching, com ara l’assoliment d’un objectiu, és pot dur a terme a Cicle Superior.

4.2 Objectius i competències

Objectius:

- Adquirir un major coneixement de les pròpies emocions.
- Millorar l'expressió de les emocions a través del llenguatge verbal, corporal i creatiu.
- Desenvolupar la capacitat de reflexionar sobre el món emocional.
- Reconèixer les sensacions fisiològiques.
- Desenvolupar la capacitat de relaxar-se.
- Millorar la regulació emocional.
- Prendre consciència sobre la pròpia responsabilitat en el procés educatiu.
- Potenciar la capacitat d'esforç i motivació davant la feina.
- Desenvolupar la tolerància a la frustració.
- Adoptar una actitud positiva davant la vida.
- Tenir una actitud de respecte amb els altres.
- Tenir estratègies per resoldre situacions conflictives

Les competències que treballaré són les següents:

- Prendre consciència de les emocions.
- Regular-se emocionalment
- Automotivar-se
- Gestionar de manera satisfactòria les relacions

Aquestes competències estan relacionades amb les competències que fan referència al desenvolupament personal i de la ciutadania del currículum:

- Autonomia i iniciativa personal
- Competència social i ciutadana

Per aconseguir aquestes competències, ho faré de la següent manera:

Consciència emocional: reconeixement i conscienciació de les emocions.

- Identificant les sensacions fisiològiques.
- Ampliant el vocabulari emocional.
- Identificant les pròpies emocions i sentiments.
- Identificant les emocions i sentiments dels altres.
- Utilitzant el llenguatge (verbal, corporal i creatiu) com a mitjà d'expressió.

Dintre de la proposta aquests aspectes es treballen a través de diferents activitats adreçades a l'autoobservació i de l'observació dels demés.

El treball de l'ampliació del vocabulari de les emocions és la base del procés.

Per exemple l'activitat: "Inventem emocions"(veure activitat 18 del bloc de les emocions de l'annex 8.1).

Regulació emocional: Regulació dels impulsos, canalització de les emocions desagradables, tolerància a la frustració i espera per les gratificacions.

- Prenent consciència de les sensacions a través dels sentits.
- Prenent consciència del nostre diàleg intern.
- Desenvolupant la capacitat de relaxar-se.
- Sobreposant-se als fracassos.

Aquest és l'element clau del procés d'educació emocional, el qual no el podem dur a terme si no hem treballat el contingut anterior de conscienciació emocional.

Cal diferenciar la regulació de la repressió. Es tracta d'aprendre a reconduir situacions que generen malestar d'una manera positiva.

Dintre de la proposta aquest aspecte es treballa al llarg de totes i cada una de les activitats, en la part introductòria de cada sessió, a través d'exercicis de connexió amb els propis sentits, de respiració, relaxació, visualització i meditació. Alguns exemples els podem trobar a la part introductòria de les activitats 4 i 11 del bloc de les emocions i activitats 1, 4 i 8 del bloc de coaching de l'annex 8.1).

Automotivació: Integració de les emocions que es posen al servei d'un objectiu.

- Identificant els propis valors.
- Valorant les pròpies capacitats, possibilitats i limitacions.
- Responsabilitzant-se de les seves tasques/accions.
- Perseverant en les situacions que presenten dificultats.
- Confiant en un mateix.
- Mostrant una actitud positiva.
- Prendre consciència de la mena de persona que volem ser.

Dintre de la proposta hi ha activitats que van adreçades a identificar els seus valors, les seves capacitats, a prendre la decisió de l'objectiu que vol assolir i a perseverar i buscar estratègies per tal d'arribar a assolir-lo. Al llarg de totes les activitats es valorarà la opinió dels nens, les seves capacitats i les seves habilitats.

En aquest sentit és important l'actitud del tutor de manera general a l'hora de relacionar-se amb l'alumne, ja que les interaccions han d'anar adreçades a reforçar-li l'autoestima. (Mirar apartat del tutor, per veure els aspectes que el tutor ha de tenir presents).

Un exemple d'activitat seria : "La missió possible" (activitat 6 del bloc de coaching de l'annex 8.1).

Gestió de les relacions

- Identificant les emocions que poden estar sentint els demés.
- Expressant allò que sentim nosaltres i allò que volem en situacions de conflicte.
- Prenent consciència del que està en les nostres mans davant d'una situació conflictiva.
- Mostrant una actitud de respecte i tolerància amb els altres.

Aquests aspectes es treballen un cop ja hem treballat alguns dels aspectes anteriors. Cal haver identificat que sent un mateix per poder percebre i empatitzar amb el que senten els demés. Dintre de la proposta aquests aspectes es treballen a través de la resolució de conflictes, definint el problema, buscant alternatives i solucions possibles i preveient quines poden ser les conseqüències, per acabar

decidint la opció que considerem més oportuna i que beneficiï a les diferents parts implicades.

Això els durà a aprendre a diferenciar allò que senten, d'allò que pensen i d'allò que fan.

Un exemple d'activitat el trobem a: "Recordem una situació conflictiva viscuda" (activitat 6 del bloc de pensament de l'annex 8.1)

4.3 Distribució de les sessions:

Hi ha 3 blocs d'activitats (emocions, coaching i pensament).

1r bloc. Les activitats treballades en relació a les emocions fan referència a l'ampliació del vocabulari emocional, identificació corporal de les emocions, expressió d'una emoció en concret, a nivell físic, verbal, a través del dibuix..., reconeixement de l'emoció que estem sentint, relació d'una emoció en concret amb una situació real viscuda...

2n bloc. Les activitats treballades en relació al coaching fan referència a allò que és important pels nens/es, els valors, les persones que estimen, valoren i que els serveixen com a referent, com voldrien ser ells...

3r bloc. Les activitats treballades en relació al pensament estan adreçades a parar atenció als cercles de pensament que tenim les persones, és a dir, quan tenim un problema com el resolem, que pensem, com influeix el nostre pensament en les nostres decisions i en conseqüència en les nostres accions. Com una actitud positiva i amb uns valors de cooperació, respecte... ens ajuden a prendre decisions que ens beneficien a tots i contràriament com quan tenim una actitud negativa no ens ajuda a resoldre situacions conflictives i ens bloqueja. Com el que pensem influeix en la gestió de les nostres relacions.

Cada sessió es distribueix de la següent manera:

Introducció:

La part introductòria anirà destinada a crear un clima adient i posar el nen en situació. A mesura que avancin les sessions anirem introduint elements, o bé variant-los. L'objectiu d'aquesta part de la sessió és que el nen es relaxi, que faci un exercici respiració i/o conscienciació corporal, que treballi l'hàbit de connectar amb ell mateix a través dels sentits:

1. Escoltant el so del vent, el mar o algun so de la natura ens aporta un sentiment d'harmonia. També es pot *escoltar* música clàssica lenta (la qual estimula les ones cerebrals), música de relaxació, de meditació...
2. La utilització de l'encens per exemple, també pot ajudar a crear un clima. En les posteriors sessions només de sentir la olor els nens ja faran l'associació. El sentit de l'*olfacte* està molt lligat al record i ens transporta a situacions passades amb facilitat.
3. Exercitant una *respiració* profunda i conscient, per arribar a la relaxació. També es pot treballar a través de la tècnica de la respiració nasal alterna, amb aquest exercici s'equilibren els dos hemisferis cerebrals.
4. A través del *tacte* arriben moltes propietats positives. La utilització del cos (per ex. les mans) és una eina que ajuda a connectar.
Hi ha tècniques de conscienciació corporal i relaxació que ens poden ajudar, per exemple: la Tècnica de Koeppen i la Tècnica de relaxació progressiva de Jacobson.
La Tècnica de Koeppen facilita la identificació de diferents parts del cos.
La Tècnica de relaxació progressiva de Jacobson facilita l'aprenentatge i la generalització, a través d'exercicis de tensió i distensió de diferents parts del cos.

5. A partir dels sentits podrem fer *visualitzacions*. Es tractarà de transportar als nens amb els ulls tancats, a través de la imaginació, a un context agradable, on puguin identificar un entorn específic a través dels sentits i definir com es senten (olors, sorolls, imatges...). Al principi nosaltres els indicarem com és l'entorn imaginat a través dels sentits, i a mesura que les sessions avancin i els nens hagin practicat, seran ells mateixos els que escolliran l'entorn imaginat.

6. També podrem fer el que jo anomeno *meditacions educatives*. Consisteixen en que un cop el nen ha seguit els passos anteriors i es troba en un estat de notable relaxació, el/la mestre/a parla tot situant-lo a la realitat actual tenint presents els aspectes que formen una persona emocionalment intel·ligent.(veure activitat 4 del bloc de coaching de l'annex 8.1)

Totes aquestes consideracions ens ajuden a crear un context i unes rutines les quals ens preparen per les activitats posteriors.

Aquestes diferents tècniques ens ajuden a millorar l'autocontrol emocional, per tant és una eina i un recurs positiu per regular-nos i per gestionar les nostres emocions, a més d'ajudar a concentrar-nos.

L'objectiu és crear un clima i una rutina per practicar a partir de diferents recursos que tenim a l'abast, durant petites estones.

Nota: Podrem observar que els nens que tenen més problemes de relació són aquells que els costa més dur a terme aquestes activitats d'introducció.

Activitat conjunta:

Es faran activitats o jocs conjunts.

Segons l'activitat podrem utilitzar diferents materials:

- Suport visual
- Contes metafòrics
- Música ...

Activitat individual:

És important expressar verbalment o deixar per escrit alguna de les diferents reflexions, pensaments, emocions... en cada una de les sessions, per petit que sigui.

L'activitat conjunta i l'activitat individual poden estar relacionades o no.

Observacions: En algunes de les activitats es fan propostes alternatives, suggeriments i/o aclariments.

Activitats proposades: (Veure annex 8.1)

1. Emocions

- 1.1. Emocions agradables – desagradables
- 1.2. Definim emocions
- 1.3. Descubrim emocions
- 1.4. Relacionem les emocions
- 1.5. Expressem emocions
- 1.6. Representem emocions
- 1.7. Plantegem diferents situacions
- 1.8. Deixem-nos sentir
- 1.9. Enfadats?
- 1.10. Comencem a dibuixar
- 1.11. Dibuixem junts (I)
- 1.12. Dibuixem junts (II)
- 1.13. Representem emocions
- 1.14. Fem un trencaclosques cooperatiu
- 1.15. La por i la vergonya
- 1.16. Transformem conflicte en creativitat
- 1.17. Inventem emocions
- 1.18. Conserves emocionals

2. Coaching

- 2.1. Els meus valors
- 2.2. Valors
- 2.3. Què valoro?
- 2.4. Què faig bé jo?
- 2.5. Biografia
- 2.6. Missió possible
- 2.7. Convertim els uffs!!! en il·lusions?
- 2.8. Com era, com sóc, com seré (I)
- 2.9. Com era, com sóc, com seré (II)
- 2.10. Missió impossible
- 2.11. Empatia
- 2.12. Qui viu dins teu?
- 2.13. Metàfora visual: la gerra
- 2.14. Metàfora visual: emplenem el pot

3. El pensament

- 3.1. Quin és el problema?
- 3.2. Pluja de possibles solucions.
- 3.3. Quin és el problema?
- 3.4. possibles solucions
- 3.5. conseqüències
- 3.6. recordem una situació conflictiva viscuda

4.4 D'on he extret cada una de les activitats proposades

❖ EMOCIONS

- Emocions agradables – desagradables
- Definim emocions
- Descubrim emocions
- Relacionem les emocions
- Expressem emocions
- Representem emocions
- Plantegem diferents situacions

Aquestes activitats estan plantejades per mi mateixa. No tenen cap característica especial, estan elaborades partint del sentit comú, simplement és una manera d'apropament a les emocions per tal d'ampliar vocabulari i relacionar-hi les expressions i les vivències personals. El JClic ens va servir (sessió 4) per utilitzar les imatges de gent expressant diferents emocions.

- Deixem-nos sentir

Moure's segons el que inspira la música que se sent és una manera molt vivencial de treballar les emocions i de posar-nos en contacte amb elles. Aquesta activitat la vaig fer habitualment durant la formació de Coaching Transformacional Personal de l'Institut Gestalt.

- Enfadats?

El conte el tenia de quan vaig treballar a l'escola de la Jonquera on la mestra Dolors Sánchez el treballava amb els seus alumnes. Va ser l'excusa per plantejar aquesta sessió i d'aquesta manera poder introduir el "semàfor" d'en Daniel Goleman i plantejar què podem fer quan estem enfadats.

- Comencem a dibuixar

La primera part d'aquesta proposta és meva, crec important poder expressar-se, sense que els resultats hagin de ser avaluats. Ja massa que s'avaluen els continguts a l'escola. Aquesta és una manera d'estimular la creativitat, sobretot per aquells que no són tan destres en l'art del dibuix.

Aquesta activitat quan la vaig dur a terme, va ser curiós perquè el nen menys destre pel dibuix i difícil de relacions dins l'aula, va ser el més creatiu, fins el punt que alguns companys copiaven el que el feia.

La segona part va ser una activitat que vaig fer en el Seminari d'educació emocional. Aquesta activitat també l'he fet en d'altres contextos i sempre és agraïda en el sentit que aporta més consciència a aquells que la fan, perquè sempre sol haver-hi un dibuix que la gent no interpreta com l'autor pretenia i això dona peu a parlar sobre com de vegades en la comunicació també succeeix el mateix, uns volen dir una cosa i els altres interpreten coses ben diferents.

- Dibuixem junts (I)

Aquesta activitat la vaig fer jo mateixa en la formació de Coaching Transformacional Personal

- Dibuixem junts (II)

Activitat feta en el Seminari d'Educació Emocional

- Representem emocions

Aquest és un joc tradicional de tota la vida, en el qual un fa i els altres han d'encertar, en aquest cas l'emoció.

- Fem un trencaclosques cooperatiu

Aquesta activitat la vaig fer durant els estudis de pedagogia amb el professor Joan Teixidor i ja en aquell moment em va semblar interessant. La conversa posterior va ser molt enriquidora.

- La por i la vergonya

Aquesta activitat la vaig dur a terme perquè tenia una nena a l'aula que era extremadament tímida. La font és el CD de la Damaris Gelabert d'emocions i sentiments.

- Transformem el conflicte en creativitat

Aquesta activitat la vaig fer en la formació de Coaching Transformacional Personal.

- Inventem emocions.

Activitat dissenyada per mi mateixa a partir de la lectura de Conangla (2009). Ella diu que les emocions són un paquet i hem d'aprendre a donar-li nom. Va ser una activitat que va tenir molt bona acollida, els nens varen gaudir molt fent-la, a més

jo no els vaig donar cap consigna i me'n vaig alegrar, perquè varen ser molt més creatius del que jo ho hauria estat. N'hi ha que per definir la seva emoció varen unir el principi d'una i el final d'una altra, n'hi ha que ho varen relacionar amb el verb principal que feien quan sentien aquella emoció. Els resultats varen ser molt creatius.

- Conserves emocionals.

Aquesta activitat la varem fer a final de curs, la idea va sorgir a partir de la lectura de Conangla (2009). Aquesta activitat va ser presentada en un assemblea d'escola. Posteriorment la idea va ser utilitzada per l'equip directiu en el claustre de final de curs, la valoració de la qual va ser molt positiva. Va ser un moment i un espai que va servir per fer arribar agraïments que d'altra manera no s'haurien fet.

❖ COACHING

- Els meus valors.

Preparada per mi, però ja havia fet una activitat similar quan estudiava pedagogia en una classe amb en Ramon Casadevall quan parlava de la família i els valors dels seus membres.

- Valors.

Aquesta activitat la vaig plantejar per tal que a través de les experiències personals dels nens/es, poguessin definir el significat de cada un dels valors que es proposen.

- Qui valoro?

Una activitat semblant la vaig fer com a taller en les Jornades de la Fundació Àmbit i va ser impartida pel Coach Hernan Cerna, vaig pensar que era interessant i li vaig donar forma en aquestes dues activitats. .

- Què faig bé jo?

Aquesta activitat forma part del dossier d'habilitats socials d'infantil proposat per Salmurri (2006). A més a més suposa començar a treballar a partir de les fortaleses del nen. És important que reconegui què sap fer bé, per tal de reforçar-li l'autoestima.

- Biografia

L'objectiu d'aquesta activitat és fer veure als nens que tothom s'equivoca. Un dels alumnes que tenia no volia fer coses per no equivocar-se, tenia una baixa capacitat de frustració i jo sempre els insistia en que en Thomas Edison va haver d'equivocar-se 2000 vegades abans d'inventar la bombeta. Equivocar-se és necessari i els millors del món, abans de ser els millors també s'han equivocat. Projectar-se en el futur els obliga a pensar en allò que és important per a ells i definir-ho.

- Missió possible.

A partir del llibre de Samsó (2008), vaig donar forma al que seria el "Certificat de compromís", el qual vaig anar modificant en estructura. En una segona versió vaig afegir com es podia avaluar i en una tercera vaig afegir una valoració del procés i dels resultats per part de l'alumne. També és una activitat a la qual li he donat temps, en el sentit que deixo més temps entre revisió i revisió de l'objectiu. De manera inicial els objectius eren a un mes vista, però cal més temps per treballar segons quines coses, aleshores ara faig els certificats trimestrals i segons l'objectiu que s'hagin proposat el revisem més o menys sovint.

- Convertim els uffs!!! en il·lusions?

Aquesta activitat és una revisió del certificat de compromís. Vaig agafar el concepte d'una assemblea d'escola de la proposta presentada per la mestra Modesta Cucurull i la Sílvia Pascual, les mestres de Cicle Superior, em va semblar interessant afegir un element positiu que fes modificar les sensacions d'allò que el nen havia de fer, i d'alguna manera transformar-ho en una acció agradable.

- Com era, com sóc, com seré (I)

La primera part la vaig fer en la formació de Coaching Transformacional Personal. L'activitat individual, va ser un fitxa que em va cedir la mestra Vanessa Alfranca.

- Com era, com sóc, com seré (II)

Per fer aquesta activitat varem aprofitar d'excusa un muntatge fotogràfic que havíem fet a informàtica, en el qual en un DinA-4, hi havia imatges del nen de quan era petit, d'ara en color, d'ara en blanc i negre, retocades amb el paint i un retrat personal.

- Missió impossible

Parteix de la filosofia del coaching, és important tenir un horitzó llunyà que marqui els nostres passos, que guiï el nostre camí. El conte “l’home enamorat del planeta Venus” és extret de la web <http://contesdelmon.wikispaces.com>, de Salomé (1993).

- Empatia.

Vaig buscar un conte que parlés de les separacions dels pares, donat que la realitat de la meua aula tenia un % de més del 50% de pares separats i alguns casos recents. Vaig pensar que podia ser oportú oferir un espai on els nens tinguessin la possibilitat de parlar-ne tenint com a focus d’atenció personatges externs.

- Qui viu dins teu?

A partir de la demanda d’una mare vaig plantejar diferents situacions per tal que els nens manifestessin com les percebien, per comprovar si identificaven el problema. Aquesta activitat va ser curiosa i interessant, perquè en un dels grups dos nens no identificaven el mateix problema en una situació.

- Metàfora visual: la gerra.
- Metàfora visual: emplenem el pot.

❖ EL PENSAMENT

- Quin és el problema?
- Pluja de solucions.
- Quin és el problema?
- Possibles solucions
- Conseqüències
- Recordem una situació conflictiva viscuda

Totes aquestes activitats parteixen dels tipus de pensament que planteja Salmurri (2006) en la seva proposta per treballar les habilitats socials.

Les situacions plantejades són inventades, però properes a la realitat dels nens i nenes. Es tracta d’anar treballant diferents conflictes de manera que els nens puguin anar integrant l’estructura de pensament. Seguir els passos també els fa veure que sempre tenen un ventall més ampli de possibilitats del que pensaven.

4.5 Avaluació

El treball preveu l'avaluació a l'alumne a dos nivells. Per una banda dins l'aula i per una altra per part dels equips docents que treballen amb el grup d'alumnes.

4.5.1 L'avaluació de l'alumne

4.5.1.1 Avaluació a l'aula

Avaluació mestre - alumne: Aquesta és una avaluació del procés. La qual es realitza a partir de notes de camp i l'observació sistemàtica per part del tutor/a.

El mestre podrà disposar de testos d'intel·ligència emocional que aplicarà a l'inici i final del cicle. Aquests li podran aportar més informació sobre l'evolució dels nens.

Avaluació alumne - alumne: També serà molt útil recollir les valoracions que en facin els nens i nenes tant de les dinàmiques treballades a l'aula, com de l'impacte i els canvis percebuts per ells mateixos.

4.5.2 Avaluació amb els equips docents

Les sessions de coordinació amb la resta de professorat que treballa amb el grup, i amb els docents que fan assessorament, suport ... ens serviran per aportar més observacions i completar les notes de seguiment.

4.5.3 L'avaluació del professor

Avaluació mestre – altres mestres: La creació de contextos que afavoreixin moments d'intercanvi de reflexions sobre la tutoria (aplicació, resultats, variants...) entre diferents docents, potencia l'autocrítica, a part d'aportar la opinió dels companys que sempre pot ser una eina útil. És per aquest motiu que seria interessant dedicar uns moments per ex. en les reunions de coordinació per treballar aquest aspecte.

Durant el procés, en el centre, s'ha dut a terme una reunió trimestral de la comissió d'avaluació (tots els mestres que tenen els alumnes de cicle mitjà), i una

reunió setmanal de coordinació amb les mestres del cicle (3 mestres: mestra tutora amb reducció de jornada, mestra que supleix la reducció i mestra paral·lela de cicle). Les reunions eren setmanals i es parlava de l'evolució que anaven seguint els alumnes, i les valoracions sobre la tutoria es solien fer gairebé de manera sistemàtica cada setmana, exceptuant algunes vegades.

Autoavaluació mestre – mestre: El mestre ha de seguir un procés reflexiu d'autoavaluació continu. Tot i que no és el més important també pot disposar i fer testos que l'ajudin a autoqüestionar-se alguns aspectes (exemple de tests adjunt) sobre la seva manera de relacionar-se, d'expressar les emocions, d'escoltar...

4.5.4 L'avaluació de la proposta de treball a la tutoria.

A partir de les aportacions, del tutor, de la resta de docents, equips d'assessorament, dels nens ... s'ha anat fent una valoració i s'han anat fent les modificacions necessàries per millorar la proposta.

Aquestes modificacions tant han sigut durant el procés, com al finalitzar cada un dels trimestres i/o el curs.

5 CONCLUSIONS. VALORACIÓ PERSONAL

5.1 Què ha aportat als meus alumnes? canvis generats i percepcions.

Els nens amb els quals he dut a terme les activitats, tal com ja he apuntat, han sigut nens de 3r i 4t, i el procés ha durat dos anys, l'etapa de Cicle Mitjà.

A nivell pràctic de manera inicial amb els nens dels quals n'era tutora, vaig detectar la necessitat de treballar a nivell de grup perquè no hi havia cohesió.

Aleshores vaig començar a treballar dinàmiques de grup. Però la valoració d'aquestes no sempre eren satisfactòries.

Per exemple en una de les dinàmiques que vaig dur a terme, "Jo sóc un personatge", vaig poder constatar la poca habilitat per gestionar les emocions que presentava una de les nenes (C). En la dinàmica els alumnes disposaven d'un munt de personatges diversos i havien d'escollir el personatge que ells eren o que els representava i explicar per què havien fet aquella tria.

Un cop feta la tria varem fer 3 grups i cada grup va inventar una historieta. Un dels dos grups va funcionar molt bé i es podia veure en la narració com un dels personatges rebia l'ajuda i el consol dels altres dos, curiosament igual com succeïa en la dinàmica d'aula amb els propietaris de cada un dels personatges.

Amb un dels dos grups restants varen tenir conflictes perquè eren dos contra un. Dos dels personatges creats atacaven a l'altre personatge. Curiosament tal i com succeïa en la dinàmica d'aula.

I amb el grup restant no varen aconseguir posar-se d'acord, a cap de les tres els agradaven les propostes de les altres i una de les alumnes sentia que no li feien cas i va acabar trencant el seu ninot en un moment d'exaltació i protesta.

No va ser l'única activitat en que algun alumne trencava alguna cosa o esparracava un paper.

Aquesta activitat que va acabar com “el rosari de l’Aurora”, va servir per a que els alumnes reflectissin i evidenciessin per escrit allò que jo començava a detectar i que ja es veia en la dinàmica d’aula, els acolliments, els rebutjos, la poca capacitat per autogestionar-se...

En acabar els vaig demanar que escollissin un personatge que em representés a mi. Pràcticament tots varen escollir el mateix que havien escollit per a ells, el qual era el que més els agradava. Vaig pensar que dintre de tot era un aspecte positiu.

En vistes de com havia anat tot, vaig pensar que havia de treballar aspectes més bàsics, com ara les emocions.

Així doncs, vaig decidir treballar les emocions. Volia que aquells nens i nenes aprenguessin a expressar el que sentien i ho fessin d’una manera fluida, amb absència d’actituds irrespectuoses i violentes. Varem començar definint algunes emocions i a relacionar-les amb expressions facials, varem continuar identificant situacions que ens feien sentir d’una manera determinada i a intentar descobrir com se sentien en d’altres...

Al principi se’ls veia mancats de vocabulari, hi havia emocions que els hi costava definir, però aquí el treball en gran grup va ser molt positiu, perquè els uns s’enriquien de les aportacions i exemples dels altres. Va ser durant el curs següent quan jo vaig poder constatar més fluïdesa a l’hora d’utilitzar el vocabulari específic per parlar d’allò que ells volien explicar. Per exemple quan es varen inventar la seva emoció, em va sorprendre la facilitat i l’originalitat amb que ho varen fer, segurament si jo els hi hagués donat més pautes, els resultats haurien estat més limitats i ni de bon tros tant creatius com varen ser.

Aleshores vaig començar a introduir contes metafòrics i d’altres.

Un dia varem fer la metàfora visual de la gerra d’aigua. Aquesta consistia en que cada nen disposava d’un got d’aigua neta que havien d’anar dipositant en una gerra que varem col·locar davant de tothom. Quan tothom havia abocat el seu got, aleshores jo en vaig abocar un d’aigua bruta. Els hi vaig demanar que em

diguessin que havia passat i que trasl·ladesin això a les relacions humanes. Va anar força bé, però el millor estava per succeir!!!

Aquell mateix matí a última hora la nena (C.) es va enfadar amb una altra nena, més tard vaig saber que la que havia començat havia estat l'altra, però la nena (C.) és va enfadar i sense especificar que estava succeint, va decidir anar-se'n a seure a terra a l'altra punta de la classe, després de la meva insistència en que anés a seure, va anar a seure i va tirar la taula a terra. Feia 5 minuts que havia arribat l'inspector a la nostra classe. Tot un espectacle!

Bé, aquesta nena que, tot i que ha millorat, encara presenta dificultats per gestionar-se, és una nena extravertida i la seva manera de resoldre la situació va ser cridant l'atenció. A la nena (C.) li cal aprendre a expressar el que sent amb respecte i per arribar a fer això cal que segueixi l'aprenentatge d'identificar les seves emocions, aprendre a calmar-se en moments de tensió o si més no a no exaltar-se més del conte i sobretot, a pensar què pot fer ella, en aquella i en cada situació, per resoldre-ho. Ella pot escollir ser part del problema o part de la solució.

L'endemà d'aquell incident, vaig començar la classe recordant la metàfora visual que havíem treballat i sense que jo pogués dir res més, el nen (S.) va fer l'associació de la metàfora amb l'incident de la nena (C.) Va explicar que de la mateixa manera que un dels gots havia embrutat tota l'aigua, la nena (C.) havia creat mal ambient a tota l'aula perjudicant a la resta, va ser una reflexió molt interessant.

Els contes metafòrics permetien treballar aspectes problemàtics, sense parlar de cap nen en concret, ni del que a ell li succeïa, tal i com ells havien fet l'any anterior a l'inventar-se una historieta. Però la diferència és que al ser un conte, aquest incloïa la resolució del conflicte, per tant estava donant pautes als nens de com actuar per arribar a resoldre una situació determinada.

Per exemple a l'iniciar el segon trimestre els pares d'una alumne s'acabaven de separar. Ja eren 4 de 8 els nens amb pares separats que tenia a l'aula. Així doncs vaig decidir tractar el tema a través d'un conte: "Quan els pares van deixar de ser

amics”. Potser d’aquesta manera parlant del personatge principal del conte, algú que no eren ells, seria més fàcil parlar del tema o exterioritzar neguits.

La reacció d’una de les nenes va ser parlar del tema obertament com solia fer sempre que hi havia ocasió.

La reacció que em va sobtar més va ser la d’un nen (F) que sempre es mostrava força tímid i que mai havia parlat del tema, en aquella ocasió va parlar del que succeïa a la protagonista del conte i va traslladar la similitud del conte amb el que ell havia viscut en una ocasió en que va trobar la seva mare plorant. Varem parlar del que ell havia fet si l’havia anat a consolar com feia la nena del conte o no. Varem parlar d’allò que ens fa sentir millor quan estem tristos i si en tenim la necessitat d’explicar-ho i a qui, o no, o si ens agrada tenir algú a prop que ens abraçi...

La nena que tenia la separació dels seus pares més recent no va dir res. Penso que és important crear espais on els nens es puguin expressar, però també es important donar temps quan ho necessiten. Si es creen situacions, ja trobaran ells el moment d’expressar-se.

Tot i això, algun nen començava a mostrar-se més receptiu i més obert, començava a anar bé.

Aquest nen que durant el primer any es va mostrat tímid i introvertit, durant el segon any s’ha mostrat molt més segur, obert i extravertit. No puc garantir que les sessions de tutoria en siguin la causa, però penso que tot suma i per aquest alumne crec que han tingut una incidència positiva.

De manera paral·lela a l’aula, els hi recordava aforismes, la meva actitud era la de potenciar la seva autoestima, a través de mirar allò que feien bé, incidint en allò que podien, que eren capaços de fer i que depenia d’ells. Volia que desapareguessin les actituds de desànim: “jo no puc” o bé del seu vocabulari: “la culpa és d’ell”.

Així doncs, vaig començar el curs següent amb la lectura d'un conte "la bona sort".

Aquest conte és el repte que en Merlí proposa a uns cavallers. En ell es posa en evidència que la bona sort, la de veritat, és la que cadascú es construeix, en canvi la sort comú, igual que arriba se'n va. Així doncs, a través d'aquest conte es treballen aspectes com:

- Construir circumstàncies que ens portin a aconseguir els nostres objectius.
- Perseverar i esforçar-se per aconseguir un objectiu, i tenir paciència encara que aquest trigui a arribar.
- Confiar en un mateix i en les pròpies possibilitats.

Per capítols (un per setmana) els hi vaig llegir, ells parlaven del que havia passat en el capítol anterior, del que havia succeït a cada un dels dos cavallers protagonistes, què feia cada un davant la mateixa situació, quin actuava millor... feien les seves hipòtesis del que succeiria, i aleshores jo els hi llegia i ells en feien el resum del capítol.

L'objectiu de la lectura d'aquest llibre era treballar la responsabilitat personal. La responsabilitat de decidir què fer i com sentir-se en cada moment, sobretot en aquells moments en que se'ns presenten dificultats.

La lectura d'aquest llibre va tenir una repercussió positiva en tots, però en especial en un dels meus alumnes (S), amb el qual els canvis varen ser molt visibles.

Durant l'any anterior havia mantingut una actitud de donar les culpes del que li succeïa als demés, sens dubte, alguna vegada així era, però tot sovint era la seva visió i la seva actitud el que el condicionava, tant com se sentia ell, com en l'actitud dels altres, els quals feien una anticipació de la seva reacció.

Durant la lectura d'aquest llibre, que va durar tot el primer trimestre, aquesta actitud va desaparèixer total i absolutament. Cal dir que durant el segon i el tercer

trimestre, sí va tornar a tenir en alguns moments una actitud derrotista, però quan se li feia veure la seva actitud, s'ho agafava amb humor. Sens dubte una reacció ben diferent de la de l'any anterior.

De manera paral·lela a l'iniciar el curs, a nivell d'escola, des de P3 fins a 6è, varem proposar decorar l'entrada de l'escola amb cartells de colors que reflectissin allò que cada nen volia aprendre, millorar, fer... durant el curs escolar. Es tractava de continuar la frase "M'agradaria...."

Aquest aspecte el recuperariem més tard, durant el 2n trimestre en el qual varem treballar la consecució de petits objectius.

El segon trimestre vaig començar a treballar aspectes del coaching. Havent treballat (a través del llibre) la idea que tothom pot fer alguna cosa per aconseguir allò que vol.

Ara es tractava de observar:

- allò que ells valoraven per una banda
- quines eren les seves habilitats per una altra
- i proposar-se un petit objectiu.

De manera inicial varem fer una sessió d'anàlisi de millora, que consistia en la valoració quantitativa per part de cada nen, de la feina feta en les diferents assignatures a més dels deures i la llibreta. A part d'això havien de contestar:

Què he fet?

Què vull millorar? (calia posar-se un objectiu a curt termini i un a llarg termini)

Com ho faré per millorar?

Com em sentiré quan ho hagi aconseguit?

Per més tard fer una revisió i contestar: com ha anat?

Aquesta activitat la vaig modificar i la vaig convertir en la "missió possible" i la missió impossible". La vaig desglossar i la vaig allargar en el temps, fent diferents

revisions. És una activitat més lenta del que havia previst i és important donar-li el “tempo” que requereix. Crec que en una primera sessió cal que l’alumne decideixi per sí mateix quin serà el seu objectiu, sense que el mestre hi intervingui. Si s’equivoca pot ser útil per tal que prengui més consciència que potser cal escollir un objectiu més petit i més fàcil. Per exemple una nena va decidir treure un 10 de matemàtiques (aquest era un objectiu difícil per ella) i el va haver de revisar, aleshores es va proposar aprendre les unitats de mesura de pes. En canvi, un nen va decidir posar els punts a les “i” (sempre se’ls descuidava). Una darrera modificació la vaig fer quan varem signar el contracte de compromís, varem pactar com i quan comprovaríem si l’objectiu s’havia assolit, si estava millorant o si no havia funcionat.

La revisió d’aquest objectiu, per a mi era relativament fàcil de fer perquè eren només 8 alumnes, i ho podia fer d’una manera força personalitzada. El fer revisions periòdiques de l’estat del seu objectiu, permet donar coherència i sentit al procés. Crec que aquest és un aspecte molt important. Però crec que encara és més important el treball un a un amb cada alumne, això permet qüestionar a l’alumne, ajudar-lo a escollir l’objectiu adient, centrant una escolta activa i parant-li atenció en exclusiva per uns moments, el nen sent que allò és important i es fa més conscient, alhora el seu compromís és més ferm.

Entenc que en un centre amb 25 alumnes això sigui més difícil de dur a terme, però caldria buscar alternatives que ho permetessin. L’atenció exclusiva i la consecució de petits objectius, poden ser factors que ajudin a millorar l’autoestima i en conseqüència la dinàmica escolar.

Les activitats que es presenten com a proposta de treball, són la majoria proposades portades a la pràctica, però amb modificacions que he considerat necessàries, algunes les he modificat diverses vegades fins trobar la que considero més adient. De totes maneres cada grup és diferent i segurament quan les torni a dur a terme hi veuré la necessitat d’aplicar nous matisos i retocs.

Dels 9 alumnes que tenia a l'aula a 3r, que varen passar a ser 8 a 4t, puc dir que he detectat canvis importants en 4 d'ells, i en 4 d'ells els canvis no es varen fer evidents, tot i que 2 d'ells ja tenien una actitud correcta.

S: Principalment el canvi es percep en la seva actitud davant les situacions. Va passar d'una actitud en la qual era habitual trobar-lo rondinant i donant la culpa dels seus mals als demés, a reduir i durant un temps a eliminar aquesta actitud i prendre's les coses amb més humor, tot responsabilitzant-se de la seva part d'implicació.

F: El canvi més visible amb en F és l'actitud introvertida i tímida que ha passat de manera molt significativa a una actitud extravertida i segura.

C: El progressiu aprenentatge de l'autogestió emocional era un aspecte important a assolir per la C, i tot i que encara ha de continuar treballant-ho de manera continuada, els canvis han estat notables i l'esforç que hi ha posat per la seva banda s'ha vist reflectit en el tracte, en la dinàmica d'aula i en els resultats obtinguts. Això em fa preveure que en la mesura que vagi millorant, la resta d'aspectes se'n veuran beneficiats.

À: L'À és un nen amb moltes dificultats per adaptar-se als canvis. A principis de 3r es mostrava agressiu, negativista desafiant, rígid en les seves actituds i tot sovint esparracava les fitxes que estava fent. El canvi en ell també ha sigut molt visible tot i que hi ha aspectes de la seva personalitat que no han canviat. La seva actitud dins la dinàmica d'aula és respectuosa i es mostra més predisposat a col·laborar.

En els altres 4 alumnes també crec que ha tingut incidència, però no hi ha resultats visibles que pugui explicar.

E: L'E sempre ha estat una nena molt disciplinada, de vegades crec que en excés i tot. Penso que de vegades li falta una via per exterioritzar emocions, és

introvertida i molt políticament correcta, però ha tingut alguns moments molt puntuals al llarg del cicle que ha cridat l'atenció fent-se la nena petita i mostrant dificultats per gestionar-se emocionalment.

Des de l'escola varem fer una sortida on fan teràpia eqüestre i on la mare de la E la va portar uns dies i després de la qual en va fer una valoració molt positiva. El contacte amb els animals és una via molt vàlida per canalitzar emocions. També està bé que els pares es mostrin receptius.

A: L'A és una nena molt bloquejada per l'excessiva timidesa i inseguretats. He treballat aquests aspectes i els he tractat amb l'EAP i la mare, per tal de treballar de manera conjunta, però no puc dir que hi hagi canvis visibles importants. Tot i això en algun moment puntual sí que s'ha mostrat segura fent alguna intervenció davant del grup classe.

P: La P és una nena sense cap problemàtica, que es relaciona bé amb tots els companys.

P: En P és un nen responsable amb molt sentit de l'humor, que de vegades fa bromes que als altres no agraden, però quan se l'avisa, atén al que se li diu.

5.2 Què m'ha aportat aquest treball a nivell teòric i a nivell pràctic.

D'entrada aquest treball m'ha aportat més informació sobre mi mateixa i sobre la meua manera de treballar.

Per a mi és imprescindible partir de la praxis i de les necessitats detectades per fer qualsevol projecte o treball.

Així doncs, partint de les necessitats detectades a l'aula, a partir d'una observació sistemàtica, vaig anar teixint, sense saber-ho al principi, el que seria la base del meu treball.

Personalment a nivell teòric aquest procés m'ha acostat a temes que m'apassionen i que considero importants no només en la meva formació professional, sinó també en la meva formació com a persona. M'ha acostat a lectures de llibres enriquidors, alhora que m'ha acostat a gent sàvia i que em serveixen de models i referents. Tot plegat m'ha plantejat nous reptes i de manera general m'ha aportat tota una sèrie d'informació que em dóna una base per treballar amb més seguretat. També m'ha despertat inquietuds i la necessitat de formar-me més en educació emocional i en coaching, això ha fet que assistís a jornades (Jornades de Motivació de la Fundació Àmbit, Jornades d'educació emocional a la UB, Jornades de Coaching per a tutors), que fes cursets (Seminari d'educació emocional a SERGI, curs telemàtic de tècnic en educació emocional a PRISMA) i cursos d'especialització (Coaching Transformacional Personal a l'Institut Gestalt, Màster en Coaching i lideratge personal de la Universitat de Barcelona, en curs).

Personalment a nivell pràctic ha estat molt motivador i interessant anar provant i assajant, fent tantejos de coses que eren noves pels nens, però de vegades també per mi.

A nivell pràctic ha estat gratificant veure com durant el procés els nens anaven adaptant-se a la rutina i la dinàmica de les sessions de tutoria, mostrant-se receptius, participatius i generant, en alguns casos, canvis.

Com a professional el canvi més important crec que és el canvi de paradigma que he fet. Ara em posiciono amb una determinació més convincent davant del fet comunicatiu dins l'educació.

Prioritzo el com de les paraules, m'interessa desmuntar creences limitadores, vull fer-los dubtar, vull que s'atreveixin a dir la seva opinió, perquè crec que això fa les persones més crítiques. Vull que l'alumne/a copsi que com a tutora seva crec en el seu potencial.

Prioritzo el com de l'escolta, sense judicis, des d'una posició d'aprenent crec que em fa més receptiva, i aleshores escolto d'una manera més holística. Escoltant de manera activa puc oferir un model d'escolta i al mateix temps descobrir els cercles de pensament que dominen en ells, quines són les seves expectatives i quins els seus desitjos.

Prioritzo valorar les opinions personals dels alumnes, perquè són les seves i són correctes. Dins d'un espai escolar on tot el que fan és avaluat, crec rellevant oferir la possibilitat de compartir les seves reflexions, sense judicis per part de la mestra, amb l'objectiu que puguin veure els punts de vista dels seus companys i puguin dubtar. Considero bàsic oferir espais per a l'opinió personal on se'ls fa saber que les seves aportacions són importants i valuoses, i d'aquesta manera reforçar l'autoestima dels nens.

D'altra banda les aportacions dels nens reflecteixen allò amb el que es queden del que a la classe s'imparteix o es comparteix, i de vegades sorprèn perquè són coses diferents als objectius que com a mestra m'havia plantejat, i això és enriquidor.

Desenvolupar l'autoconeixement personal m'ha dut a tenir més cura a l'hora de comunicar-me.

Prefereixo treballar donant importància a les fortaleces i les capacitats personals, i no a les limitacions o les debilitats. M'agrada reforçar la responsabilitat personal des de la llibertat personal.

Creo que quan treballem afavorint un clima de treball en el qual el nen se sent acollit i se sent valorat, és molt més fàcil que es doni un treball significatiu.

Treballar afavorint el reconeixement de l'alumne/a no té perquè implicar l'absència d'un espai on els límits quedin ben definits.

De vegades les situacions no són fàcils ni agradables, però aprendre a gestionar relacions o aspectes de la comunicació que em resultaven incòmodes, ha sigut part del procés, el qual m'ha dut no solament a acceptar aquestes situacions de manera constructiva per tal d'aprendre'n, sinó fins i tot per arribar a gaudir-ne perquè sé que l'actitud en la qual jo em posiciono és la que em permet aprendre i créixer. I tot això s'ha donat gràcies a una actitud més conscient.

6 EL PAPER DEL PEDAGOG

6.1 Aportació al camp de la pedagogia.

Penso que l'educació emocional i el coaching en el camp de la pedagogia dóna peu al pedagog a intervenir en moltes àrees d'actuació per treballar i desenvolupar aspectes que es toquen en aquesta proposta.

La formació de mestres, encara no inclou cap assignatura sobre la tutoria, l'educació emocional i encara menys del coaching. Són aspectes que tenen a veure amb la relació amb un mateix i amb els demés.

Oferir eines i pautes per millorar la gestió emocional dins els equips de treball, fer PEDAGOGIA en temes relacionats amb la gestió personal de les relacions en els diferents àmbits laborals, o en la manera com gestionem els conflictes i com ens plantejem assolir un objectiu, o com enfoquem la comunicació dins la nostra organització, són processos sobre els quals un pedagog hauria de poder oferir informació i formació. Aquests temes són presents a totes les àrees de la societat, perquè són inherents a la persona.

Així doncs, una possible idea per treballar és la formació:

- Pot aportar eines en la formació troncal i/o complementària al professorat en l'àmbit de l'educació emocional. Per desenvolupar l'educació emocional a nivell personal i a nivell organitzacional.
- Pot aportar eines en la formació troncal i/o complementària al professorat en l'àmbit del coaching. Per donar a conèixer els procediments i les actituds que afavoreixen el procés d'acompanyar i guiar als alumnes.
- Pot aportar formació a personal que duu a terme activitats relacionades amb nens i nenes (monitors de menjadors, de casals, d'activitats extra-escolars...)

- Pot assessorar en la implementació de programes d'educació emocional dins l'escola, així com estratègies de comunicació (escolta activa, assertivitat...)

6.2 Què em va aportar la carrera de pedagogia?

Les persones mostrem una preferència o una altra davant les persones amb les quals interactuem, de la mateixa manera que sempre hi haurà un percentatge de persones a qui no caurem bé. Doncs bé, jo sento que va haver-hi alguns professors que em varen marcar de manera més rellevant que d'altres. Suposo que això es dona perquè connectem amb valors, amb maneres de pensar similars, amb maneres de fer que ens ressonen d'alguna manera, que ens fan connectar amb coses que considerem importants.

Em recordo uns dies després d'haver començat el 2n cicle de pedagogia, en una assignatura amb en Ramon Casadevall i jo pensava: Com és que ningú abans m'havia explicat tot això? La funció pedagògica de la paraula, la força dels pensaments que tenim les persones, engrunar i analitzar cada un d'aquests processos, la importància de les emocions i de la seva bona gestió en la construcció de la persona, tot plegat varen ser temes que va anar tractant i que em va semblar fonamental en la formació d'un pedagog.

Em sento feliç d'haver tingut el privilegi de tenir-lo com a mestre, com a MESTRE.

La importància de fer persones crítiques em va arribar de la mà d'en Xavier Besalú. Quina millor manera d'ensenyar que amb l'exemple a través del modelatge? Quina millor manera d'ensenyar que des de la implicació personal? Quina millor manera de fer persones crítiques que després de percebre els diferents paradigmes, les diferents ideologies? Em va semblar un exemple en la seva manera de treballar els continguts, per tal que de fer-nos a nosaltres els estudiants més crítics.

Recordo quan vaig començar 1r de magisteri vaig tenir un professor de català (en Xavier Pla) que ens deia de manera reiterada: "Heu de ser persones crítiques!" i jo

pensava: “em sembla molt bé, però com es fa això? Perquè ningú m’ho ha ensenyat!” Doncs bé, el temps em va donar la resposta en safata de manera molt pragmàtica i vivencial a través del modelatge d’en Xavier Besalú. Vàrem treballar diferents perspectives i ho vàrem fer de diferents maneres: treballs individuals de reflexió (on es valoraven les reflexions), treballs en petit grup, treballs en gran grup, lectures d’articles, lectures de llibres, va ser molta feina, ara bé, cadascú de nosaltres, dels alumnes, podia trobar la manera com es sentia més còmode treballant, perquè les vàrem tocar totes. Considero que aquesta manera de fer, era una manera de tenir present els diferents estils d’aprenentatge.

La passió amb que vivien la seva feina alguns dels mestres que vaig tenir (com ara en Ramon Casadevall, en Xavier Besalú, en Salomó Marqués, en David Pujol, en Jordi Feu, la Carme Timoneda...) fa que em serveixin de model.

Tot i que probablement he aprofitat poc els coneixements, els recursos i el fet de disposar d’una tutora especialista en metodologia, he pogut beneficiar-me de les seves recomanacions en alguns moments de dubtes, de la seva escolta i la seva predisposició.

7 REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

- A. Calle, R.(2008). *Ingenieria emocional*. Madrid: MR Ediciones.
- Abedi, I. ; Neuendorf, S.(2005). *Me'l deixes?*. Barcelona: Joventut.
- Alonso, M. (2008). Vivir es un asunto urgente. Recuperat el dia 20 d'abril des de http://www.youtube.com/watch?v=kHYi6sQ3Oo4&feature=player_embedded
- Antunes, C. (1999). *Estimular las inteligencias múltiples*. Madrid: Narcea.
- Bach, E. (2009). Educar les emocions i sentiments. Recuperat el 10 d'octubre del 2009 des de www.xtec.es/crp-osona/formacio/Eva%20Bach/power.pdf
- Bandler, R. (2009). Más allá de la estructura profunda. pnlnet.com. Recuperat el dia 10 d'octubre de 2009 des de <http://www.pnlnet.com/editoriales/main.php3>
- Bisquerra, R., Muñoz, M. (2007) ¿Es posible la prevención del estrés psicosocial en el aula? Infocoponline. Recuperat el 10 d'octubre del 2009 des de http://www.infocop.es/view_article.asp?id=1334
- Burguet, M. (2000). Pedagogia de la pregunta. Recuperat l'1 d'octubre del 2009 des de <http://www.ambitmariacorral.org/?q=node/413>
- Campos, A. (2008). Las emociones influyen mucho en el aprendizaje. Diàrio Perú, 18/02/08 Recuperat el 10 d'octubre del 2009 des de <http://es.groups.yahoo.com/group/pedagogiamarxista/message/4417>
- Casadevall, R. (2007). *Les competències socials a la comunitat educativa* .Curs de Formació Permanent. Departament d'educació
- Conangla, M. M. (2007). *Crisis emocionales*. Barcelona: RBA Bolsillo.
- Conangla, M. M. (2008). *Ámame para que me pueda ir* . Barcelona: RBA Bolsillo.
- Conangla, M. M. Soler, J. (2009). La ecología emocional. Barcelona: Amat editorial.
- Conangla, M. M. Soler, J. (2008). *La vida viene a cuento*. Barcelona: Integral ecologia emocional.
- Conangla, M. M. (2009). Col·laboracions en el programa l'ofici de viure de Catalunya Ràdio. Recuperat el 20 d'abril de 2010 des de <http://www.catradio.cat/programa/1038/Lofici-de-viure>
- Corkille , D. (2000). *El niño feliz*. Barcelona: Gedisa.

- Cortese, A., Gaynor E. (2009). El desarrollo de la inteligencia. *Inteligencia-emocional.org*. Recuperat el 10 d'octubre del 2009 des de http://www.inteligencia-emocional.org/cursos-gratis/desarrollo_inteligencia/como_desarrollar_la_inteligencia_3.htm
- Covey, S. (2007). *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*. Barcelona: Paidós.
- Cyrułnik, B. (2008). *Los patitos feos*. Barcelona: Gedisa.
- Damasio, A. (2006) Entrevista de Punset, E. Damasio, A. *Smartplanet*. Recuperat el dia 10 d'octubre de 2009 des de <http://www.youtube.com/watch?v=pRC3NZIpyxQ>
- Davidson, R. (2010). Cambiar el cerebro para cambiar el mundo. *Redes 57*. Recuperat el dia 20 d'abril de 2010 des de <http://www.redesparalaciencia.com/page/4>
- De Andres, C. (2005). La educación en edades tempranas y el interés de su aplicación en la escuela. *Programas de educación emocional, nuevo reto en la formación de los profesores. Tendencias pedagógicas*, nº10. pàg. 107-124. Recuperat el 10 d'octubre de 2009 des de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/oaiart?codigo=1407971>
- De Puig, I. Satiro, A. (2003) *Tot pensant. Filosofia 3/18*. Vic: Eumo Editorial.
- Dilts, R. (1996). *Las creencias*. Barcelona: Urano.
- Dufour, M. (2008). *Cuentos para crecer y curar*. Barcelona: Sirio.
- El impacto de la inteligencia emocional en nuestras relaciones interpersonales. <http://www.rosario.org.mx/biblioteca/inteligencia%20emocional.htm>
- Fabra, P. (1994). *Diccionari general de la llengua catalana*. Barcelona: Edhasa.
- Fernandez Berrocal. (2007). Las personas más felices no son las más inteligentes. *Sur.es*. 11/11/2007. Recuperat el 10 d'octubre del 2009 des de <http://www.diariosur.es/20071111/sociedad/pablo-fernandez-berrocal-personas-20071111.html>
- Frankl, V. (2007). *L'home a la recerca de sentit*. Barcelona: Edicions 62.
- Freire, P. (1995). *Pedagogia del oprimido*. Madrid: Siglo XXI
- Gallifa, J. Pérez, C. Rovira, F. (2002). *La intel·ligència emocional i l'escola emocionalment intel·ligent*. Barcelona: Edebé.

- Gardner H. (1998). *Inteligencias Múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.
- Gea, V. (2009). La inteligencia emocional en la infancia: educación, familia y escuela. Psicología online. Recuperat el dia 10 d'octubre del 2009 des de http://www.psicologia-online.com/monografias/1/infancia_ie.shtml
- Goleman, D. (2000). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (2002). *Liderazgo básico*. Barcelona: Kairós.
- Gottman (2009) citats per Cortese, A., Gaynor E. 2009. La inteligencia del siglo XXI. Recuperat del 10 d'octubre de 2009 de <http://www.inteligencia-emocional.org/>
- Guix, X. (2006). *Ni m'explico, ni m'entens*. Barcelona: Granica.
- Hoyt D. "No corras solo". Recuperat el dia 10 d'octubre de 2009 des de <http://www.youtube.com/watch?v=rcGY210hISc&feature=related>
- Ibarrola, B.(2007). *Cuentos para sentir (I) (II)*.Madrid: S.M.
- Machado, L.A. (2009). El desarrollo de la inteligencia. *Inteligencia-emocional.org*. Recuperat el dia 10 d'octubre de 2009 des de http://www.inteligencia-emocional.org/cursos-gratis/desarrollo_inteligencia/como_desarrollar_la_inteligencia_3.htm
- Marina, J.A.(1999) *Diccionario de los sentimientos*. Barcelona: Anagrama.
- Marina, J.A.(2004).*La inteligencia fracasada*. Barcelona: Anagrama.
- Marina, J.A.. (2008). Conferència en el youtube "Problemas teóricos y prácticos" "La inteligencia, nuestro gran recurso". ThinkingHeads. Recuperat el dia 10 d'octubre des de <http://www.youtube.com/watch?v=ZsJbtkxIEQ4>
- Marina, J.A.. (2008). Conferència en el youtube "Problemas teóricos y prácticos". ThinkingHeads. Recuperat el 10 d'octubre del 2009. <http://www.youtube.com/watch?v=GRIM4GUT9xY>
- Martí, D. (2008). *La revolución interior*. Barcelona: Urano.
- Medina, C. (1998). Recuperat el dia 20 d'abril del 2010 des de <http://www.monografias.com/trabajos15/inteligencia-emocional/inteligencia-emocional.shtml>
- Michel D. (2008). *Cuentos para crecer y curar*. Barcelona: Sirio.

- Montero, Y. (2006). La gente que reprime sus emociones tiene muchos trastornos. El País. com. País Vasco. Recuperat el 10 d'octubre del 2009 des de http://www.elpais.com/articulo/pais/vasco/gente/reprime/emociones/tiene/muchos/trastornos/elpepuesppvs/20060626elpvas_11/Tes
- Nardone, G. (2004). *El arte de la estatgema*. Barcelona: RBA Integral.
- Nardone, G.(2007). *Corrígeme si me equivoco*. Barcelona: Herder.
- Obiols, M. (2005) Disseny, desenvolupament i avaluació d'un programa d'educació emocional en un centre educatiu. Tesis doctoral, Universitat de Barcelona. Recuperat el 20 d'abril de 2010 des de <http://www.tesisenxarxa.net/TDX-0623106-091502/>
- Ponce, A. (2007). *Ensenya'm a ser feliç*. Badalona: Ara llibres.
- Rogers, C. (1995). *El camino del ser*. Barcelona: Kairós.
- Rovira, À. (2004). *La brúixola interior*. Barcelona: Plaza edició.
- Rovira, À. (2008). *Paraules que curen*. Barcelona: Plataforma editorial.
- Rovira, À; Trias de Bes, F.(2004). *La bona sort*. Barcelona: Empresa activa, Urano.
- Ruiz, M., (2008). *Los cuatro acuerdos*. Barcelona: Urano.
- Salmurri, F. (2006). *Llibertat emocional*. Barcelona: La Magrana, S.A.
- Salomé , J. (1993) . *Contes à guérir, contes à grandir*. Paris: Ed. Albin Michel.
- Samsó, R. (2008) *Cita en la cima*. Barcelona: Obelisco.
- Schwartz, T. (2007) *La visualización*. Barcelona: Sirio.
- Segura, M. i Arcas, M. (2001). Educació primària. Programa de Competència Social. Decideix I i Decideix II. Barcelona. Departament d'educació. Generalitat de Catalunya.
- Serrano, S. (2008). *El regal de la comunicació*. Barcelona: Ara llibres.
- Soler, J. (2009). *Contes i metàfores que ens expliquen la vida*. Jornades Motivació. Barcelona. Fundació Àmbit.
- Stahl, T. (2000). *Introducción a la PNL*. Barcelona: Paidós.
- Swatz, B. (2010). Porqué más es menos. Redes 52. Recuperat el dia 20 d'abril de 2010 des de <http://www.redesparalaciencia.com/page/4>
- Tesouro, M., Güell, M., Moreno, J., Franco, M. (2005). Transformemos la educación y mejoremos la escuela trabajando con un programa de competencia

social en el aula. Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación (REICE), Vol 3 (1), 487-493 . Recuperat el 20 d'abril de 2010 des de http://www.ice.deusto.es/rinace/reice/vol3n1_e/Tesouroetal.pdf

Torrabadella, P. (2006). *Como desarrollar la inteligencia emocional*. Barcelona: Ed. Oceano ambar.

Torralba, F. (2009). . *El sentit de la vida..* Conferència a les Jornades Motiv-acció. Barcelona. Fundació Àmbit.

Velasco, I. (2006). Emocions i sentiments. Recuperat el dia 20 d'abril des de http://clic.xtec.cat/db/act_es.jsp?id=3309

Verità, R. (2008). *Cuentos para ayudar a tus hijos*. Barcelona: Obelisco.

Watzlawick, P. (1996). *El arte de amargarse la vida*. Barcelona: Herder.

Wöbking W. (2000). *Niños más intel·ligentes*. Barcelona. RBA pràctica.

Altres

[http://www.inteligencia-emocional.org/cursos-](http://www.inteligencia-emocional.org/cursos-gratis/desarrollo_inteligencia/como_desarrollar_la_inteligencia_3.htm)

[gratis/desarrollo_inteligencia/como_desarrollar_la_inteligencia_3.htm](http://www.inteligencia-emocional.org/cursos-gratis/desarrollo_inteligencia/como_desarrollar_la_inteligencia_3.htm)

<http://www.diariosur.es/20071111/sociedad/pablo-fernandez-berrocal-personas-20071111.html>

[http://www.elpais.com/articulo/pais/vasco/gente/reprime/emociones/tiene/muchos/trastornos/elpepuesppvs/20060626elpvas_11/Tes.](http://www.elpais.com/articulo/pais/vasco/gente/reprime/emociones/tiene/muchos/trastornos/elpepuesppvs/20060626elpvas_11/Tes)

http://www.infocop.es/view_article.asp?id=1334

http://www.psicologia-online.com/monografias/1/infancia_ie.shtml

<http://www.youtube.com/watch?v=rcGY210hISc&feature=related>

<http://www.rayuela.org/imagenes/Imgvarios/botiquin/caras%20emociones.bmp>

<http://contesdelmon.wikispaces.com/>

<http://blogs.laopiniondemalaga.es/eladarve/>

<http://www.jornadeseducacioemocional.com/>

<http://stel.ub.edu/grop/ca/master>

<http://www.femeducacioemocional.org/>

<http://eiconsortium.org/>

<http://www.casel.org/>

<http://www.csee.net/>

<http://stel.ub.edu/grop/>

<http://www.e-excellence.es/>

<http://www.inteligenciaemocional-portal.org/>

<http://www.theodinstitute.org/>

<http://emotional.intelligence.uma.es/>

<http://www.danielgoleman.info/blog/>

<http://blocs.xtec.cat/emocionat>

<http://www.xtec.es/serveis/crp/a8930040/emocionalenllacos.htm>

<http://www.fundacioambit.org/>

<http://www.psicologia-positiva.com/inteligenciaemocional.html>

http://www.xtec.cat/lic/convivencia/valors/competencia_social.html

8 ANNEX.

8.1 Proposta de treball a la tutoria: “Emocions, coaching i pensament”

8.1.1 Emocions

8.1.1.1 Emocions agradables-desagradables.

Objectius: - Desenvolupar la capacitat de relaxar-se.

- Prendre consciència de les sensacions a través dels sentits.
- Identificar les pròpies emocions.

INTRODUCCIÓ: Creem clima (música, encens...)

Ens situem ben asseguts, fem 3 respiracions profundes i restem en silenci durant una estona.

Ens donem la mà i ens quedem així durant una estona. Ens deixem anar i en parlem.

Com ens hem sentit? Estem més tranquils? Ens ha agradat donar la mà a un company/a? Què pensàvem mentre estàvem en silenci? Ens ha costat?...

ACT. CONJUNTA: EMOCIONS AGRADABLES – DESAGRADABLES

Deixem que els nens i nenes facin una pluja d’emocions que ells hagin pogut sentir en algun moment. Les escriurem en dues columnes, les agradables i les desagradables.

Els nens parlaran de les emocions i de les situacions viscudes en les quals varen sentir aquelles emocions.

En acabar les transcriurem en una cartolina i les penjarem en un lloc visible.

ACTIVITAT INDIVIDUAL:

Verbalitzaran o anotaran a la llibreta: L’emoció que els hi és més familiar i algun moment en que la senten.

OBSERVACIONS: Per introduir l’activitat de les emocions podem utilitzar cançons que parlin d’emocions, o bé un conte (mirar bibliografia o apartat de contes metafòrics i altres).

8.1.1.2 Definim emocions.

Objectius: - Desenvolupar la capacitat de relaxar-se.

- Prendre consciència de les sensacions a través dels sentits.
- Identificar les pròpies emocions.
- Ampliar el vocabulari emocional.

INTRODUCCIÓ: Creem clima (música, encens...)

Ens posem en rotllana, ben asseguts i fem 3 respiracions profundes. A continuació fem 3 respiracions alternes amb cada orifici nasal. Tot seguit fem 3 respiracions més i restem en silenci durant una estona.

En parlem, què ens ha semblat? Com ens sentim?

ACTIVITAT CONJUNTA: **DEFINIM EMOCIONS**

Els nens i nenes disposaran d'un cartell en el qual hi haurà escrit el nom d'una emoció.

Hauran de definir aquesta emoció per si mateixos.

En acabar, podran buscar la paraula al diccionari i comparar.

Intentaran recordar una situació en la que hagin sentit aquella emoció (per tal de contextualitzar-la).

Cada nen parlarà de la seva emoció i de quina situació viscuda li recorda.

ACTIVITAT INDIVIDUAL:

Anotaran a la llibreta:

- **La meva definició d'una emoció (per ex. il·lusionada)**
- **La definició del diccionari**
- **Jo he sentit aquesta emoció quan....**

OBSERVACIONS:

Aquesta activitat es pot repetir tantes vegades com es vulgui amb diferents emocions. Algunes emocions que es poden fer servir per fer l'activitat (a continuació:

EMOCIONS AGRADABLES

ALEGRIA	FELICITAT	AMOR	TENDRESA
CONFIANÇA	GENEROSITAT	GRATITUD	SATISFACCIÓ

EMOCIONS DESAGRADABLES

RÀBIA	ODI	TRISTESA	POR
PREOCUPACIÓ	REBUIG	ANTIPATIA	INQUIETUD

Cal tenir present la diferència entre:

Emoció: sensació que dura poc temps i que és provocada per una situació en concret.

Estat emocional: sensació que dura en el temps i que pot estar composta per diverses emocions. Hi ha emocions que es poden convertir en estats emocionals, per exemple un es pot sentir feliç en un moment donat, però també pot passar un període de temps de molta felicitat. L'estat emocional inclou la emoció i el pensament.

NOM: _____ DATA: _____

- Jo defineixo : GRATITUD

- La definició del diccionari és :

- Jo he sentit aquesta emoció quan....

DIBUIX

8.1.1.3 **Coneguem les emocions.**

Objectius: - Desenvolupar la capacitat de relaxar-se.

- Prendre consciència de les sensacions a través dels sentits.
- Identificar les emocions i sentiments dels altres.

INTRODUCCIÓ: Creem clima (música, encens...)

Ens posem en rotllana, ben asseguts i fem 3 respiracions profundes. A continuació fem 3 respiracions alternes amb cada orifici nasal. Tot seguit fem 3 respiracions més i restem en silenci durant una estona.

Exercici de concentració: Col·locarem una espelma al mig de l'aula, en un lloc on tothom la pugui veure. Deixarem que la mirin, cal que es centrin en l'espelma i que no pensin en res més. De tant en tant els anirem preguntant: on sou?

ACTIVITAT CONJUNTA: CONEGUEM LES EMOCIONS

Explicarem un conte als nens on es treballi una emoció, per exemple alegria, por, ràbia, tristesa.

“Cuentos para sentir” Educar les emocions. Begoña Ibarrola. SM.2009.

Podem trobar-hi diferents contes de cada una de les emocions.

Intentaran recordar una situació en la que hagin sentit aquella emoció per tal de contextualitzar-la en la seva experiència.

Cada nen parlarà de la seva situació viscuda.

ACTIVITAT INDIVIDUAL:

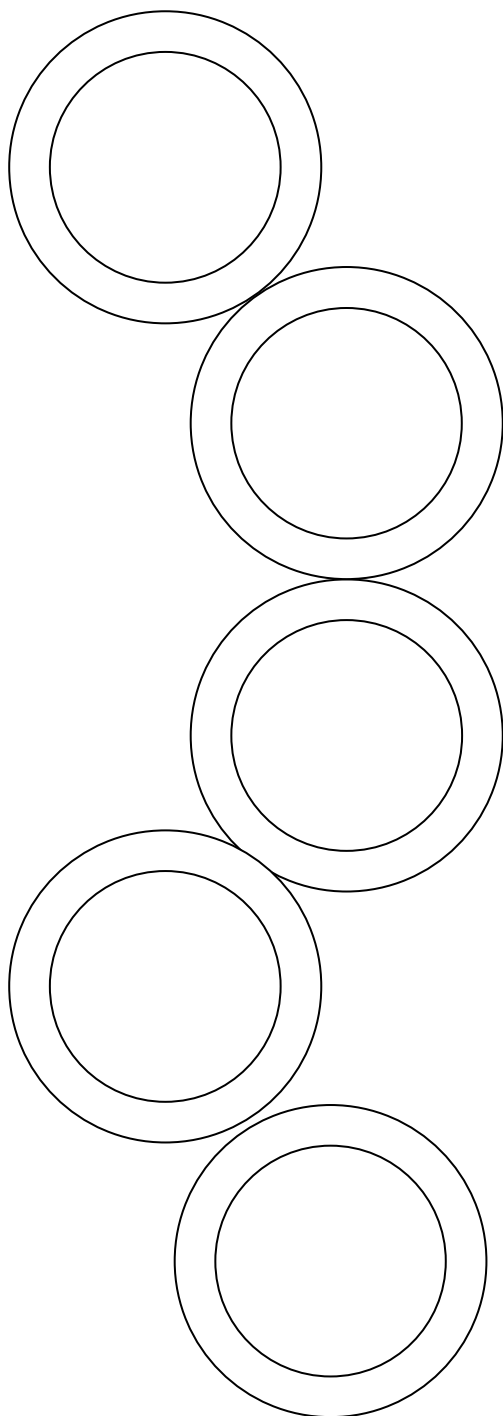
Cada nen podrà començar a pintar els colors de les emocions, i a mesura que vagin treballant diferents emocions, podran anar acolorint segons el seu criteri “la cadena de les emocions”.

OBSERVACIONS:

Aquesta activitat es pot repetir tantes vegades com es vulgui amb diferents emocions, però seria convenient començar per les emocions bàsiques: **alegria, por, ràbia, tristesa i amor.**

NOM: _____ DATA: _____

LA CADENA DE LES EMOCIONS



ALEGRIA

POR

RÀBIA

TRISTESA

AMOR

8.1.1.4 La por i la vergonya.

Objectius: - Desenvolupar la capacitat de relaxar-se.

- Prendre consciència de les sensacions a través dels sentits.
- Identificar algunes emocions i sentiments, pròpies i alienes.

INTRODUCCIÓ: Creem clima (música, encens...)

Fem 3 respiracions profundes i iniciem un exercici de **relaxació**:

“Imagina’t que ets una tortuga. Imagina’t que estàs assegut damunt d’una roca en un lloc tranquil, relaxant-te sota els rajos del sol. Et sents tranquil i segur. Oh! De sobte sents una sensació de perill. Som-hi, posa el cap dins la closca, intenta aixecar les espatlles fins a les orelles, intenta posar el cap entre les espatlles. Aguanta així, no és fàcil se una tortuga amagada dins la closca. Ara el perill ja ha passat, pots sortir de la closca i tornar a relaxar-te a la llum del càlid sol, relaxa’t i sent l’escalfor del sol. Compte, torna el perill, ràpid, posa el cap dins la teva casa, has de tenir el cap totalment amagat per poder-te protegir, ¿d’acord?. Ara ja et pots relaxar, treu el cap i deixa que les espatlles es relaxin. Fixa’t que et sents molt millor quan estàs relaxat que quan estàs tens. Una altra vegada. Perill! Amaga el cap, port les espatlles fins a les orelles i no deixis que ni un sol pèl del teu cap guaiti fora de la closca. Queda’t dins, nota la tensió del coll i a les espatlles, d’acord. Ja pots sortir de la closca, el perill ja ha passat. Relaxa’t, ja no hi haurà més perill, no t’has de preocupar per res, et sents segur, et sents bé”.

ACTIVITAT CONJUNTA:

LA POR I LA VERGONYA

Podem introduir la sessió amb la cançó: “Sin miedo” de la Rosana.

Parlarem de la por: Quan heu tingut por? Què us feia por? Què vareu fer per fer-vos passar la por? Què us fa vergonya?

Posem el CD d’emocions i sentiments (contes i cançons) de la Dàmaris Gelabert:

“Blay el petit xai”

- Què deixeu de fer per por a no fer-ho bé?
- Què no feu perquè us fa vergonya?

ACTIVITAT INDIVIDUAL

Continuaran pintant la cadena de les emocions.

Verbalitzaran o anotaran a la llibreta:

Què t’agradaria fer, si no tinguessis cap por a fer-ho malament?

8.1.1.5 **Descobrim emocions.**

Objectius: - Desenvolupar la capacitat de relaxar-se.

- Prendre consciència de la pròpia respiració.

- Identificar emocions que poden estar sentint els altres.

INTRODUCCIÓ: Creem clima (música, encens...)

Ens posem en rotllana, ben asseguts, fem 3 respiracions profundes i a continuació farem respiracions alternes. Mirem de centrar-nos en la nostra respiració, notem com l'aire entra pel nas i ens surt per la boca notem com l'aire entra pel nas i ens surt per la boca, notem com la panxa creix i decreix mentre inspirem i expirem. Notem com cada vegada estem més relaxats. Mantenim el silenci exterior. Ens taparem el nadiu esquerre amb el polze de la ma esquerra, i farem 10 respiracions. A continuació ens taparem el nadiu dret amb el polze dret i farem 10 respiracions. Restem en silenci durant una estona..

ACTIVITAT CONJUNTA:

DESCOBRIM EMOCIONS

Visualitzarem amb els nens un vídeo d'uns 10 minuts (pot ser un tall de dibuixos, pel·lícula infantil...). La condició és que s'ha de veure sense escoltar el que diuen . Els nens miraran i intentaran descobrir com es senten els personatges. Els vídeos poden estar relacionats amb: emocions, situacions de conflicte...

A continuació en parlarem. Per finalitzar tornarem a visualitzar el vídeo, però aquesta vegada amb la veu.

ACTIVITAT INDIVIDUAL: Verbalitzaran o anotaran a la llibreta: Com creuen que es sentien els personatges? Si s'identifiquen amb ells? Què els ha sobtat més?

OBSERVACIONS:

També es pot fer la variable ensenyant les imatges d'un conte sense explicar-lo i deixant que facin hipòtesis sobre: De què anirà el conte? Què passarà (a mig conte)? Com creuen que acabarà? I tot seguit explicar-lo.

NOM: _____ DATA: _____

VISIONAT DELS DIBUIXOS DE TOM I JERRY



Com creus que es sent en Tom?

I en Jerry?

T'identifiques amb algun d'ells? Perquè?

Què t'ha sorprès al veure els dibuixos la segona vegada, quan podies escoltar el que deien?

8.1.1.6 Relacionem emocions.

Objectius:

- Desenvolupar la capacitat de relaxar-se.
- Prendre consciència de les sensacions i emocions a través dels sentits.
- Identificar emocions que poden estar sentint els demés, a través d'imatges.

INTRODUCCIÓ: Creem clima (música, encens...)

Ens posicionem ben asseguts, fem 3 respiracions profundes i restem en silenci durant una estona.

Ens donem la mà i ens quedem amb els ulls tancats durant una estona. Ens deixem anar i en parlem.

Com ens hem sentit? Estem tranquils? Ens ha agradat donar la mà a un company/a? Què pensàvem mentre estàvem en silenci? Què ens ha semblat estar amb els ulls tancats? Ens ha costat?...

ACTIVITAT CONJUNTA: RELACIONEM LES EMOCIONS

Repartirem als nens/es plantilles on hi haurà imatges de gent i noms d'emocions. Hauran de relacionar els noms de les emocions amb el que estan sentint les persones de les imatges.

- Quina emoció senten?
- Són emocions agradables o desagradables?
- Què fem nosaltres quan sentim aquesta emoció?

ACTIVITAT INDIVIDUAL:

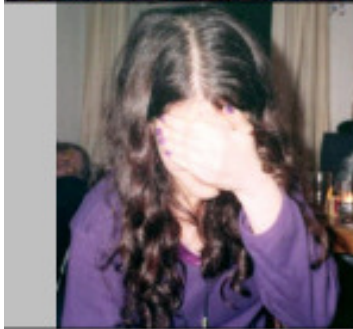
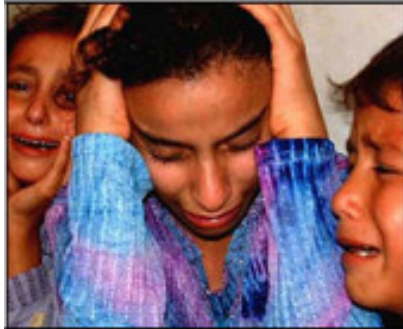
Verbalitzaran o anotaran a la llibreta hauran d'escriure quina emoció senten ara mateix, i què els fa sentir així.

OBSERVACIONS:

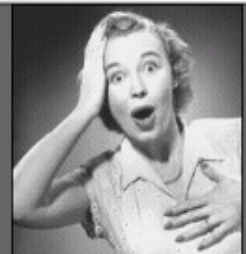
A nivell individual a l'aula d'informàtica, o bé amb el projector de manera conjunta, poden fer el JClic de les emocions i els sentiments.

Velasco (2006) http://clic.xtec.cat/db/act_es.jsp?id=3309 . Imatges del JClic

ODI	AMOR	AMISTAT
PENA	VERGONYA	NERVIS



POR	RÀBIA
ALEGRIA	TRISTESA
AVORRIMENT	SORPRESA





NOM: _____ DATA: _____





























- Quina emoció sents ara mateix?

- És una emoció agradable o desagradable?

- Què fas quan sents aquesta emoció?

- Què creus que et fa sentir així?

Encercla, si s'escau, la teva emoció.

						
Agressiva	Preocupada	Tallada	Arrogant	Vergonyosa	Contenta	Horroritzada
						
Feliç	Avarrida	Previnguda	Fredolica	Confuada	Histèrica	Indiferent
						
Curiosa	Decidida	Disgustada	Incrèdula	Rabiosa	Calorosa	Dolçuda
						
Envejosa	Esgotada	Espantada	Frustrada	Culpable	Interessada	Solitària

8.1.1.7 **Expressem emocions.**

Objectius: - **Exercitar la respiració profunda.**

- **Prendre consciència de les sensacions a través dels sentits.**
- **Identificar les pròpies emocions.**
- **Utilitzar el llenguatge corporal com a mitjà d'expressió.**

INTRODUCCIÓ: Creem clima (música, encens...)

Ens posicionem ben asseguts, fem 3 respiracions profundes i restem en silenci durant una estona.

Els hi demano que pensin en diferents situacions d'aquesta setmana, com s'han sentit. Que pensin en diferents emocions que hagin pogut sentir. És important que es mantingui un clima de silenci, per afavorir el diàleg intern.

En parlem. Deixem que destaquin una de les emocions recordades i que digui qui vulgui, quan la va sentir.

ACTIVITAT CONJUNTA:

Els nens hauran de situar-se en un espai lliure de l'aula i sense parlar (sense verbalitzar), hauran d'ordenar-se segons la data de naixement.

Ens tornarem a seure en rotllana i els preguntarem:

- Us ha resultat difícil?
- Com us heu sentit?

ACTIVITAT INDIVIDUAL:

EXPRESSEM EMOCIONS

Els nens i nenes escolliran una de les emocions treballades a la sessió 2 i faran un dibuix en el qual es representi aquella emoció.

Mentrestant la mestra anirà, un per un, amb cada nen per fer-li una foto. El nen haurà d'expressar l'emoció escollida.

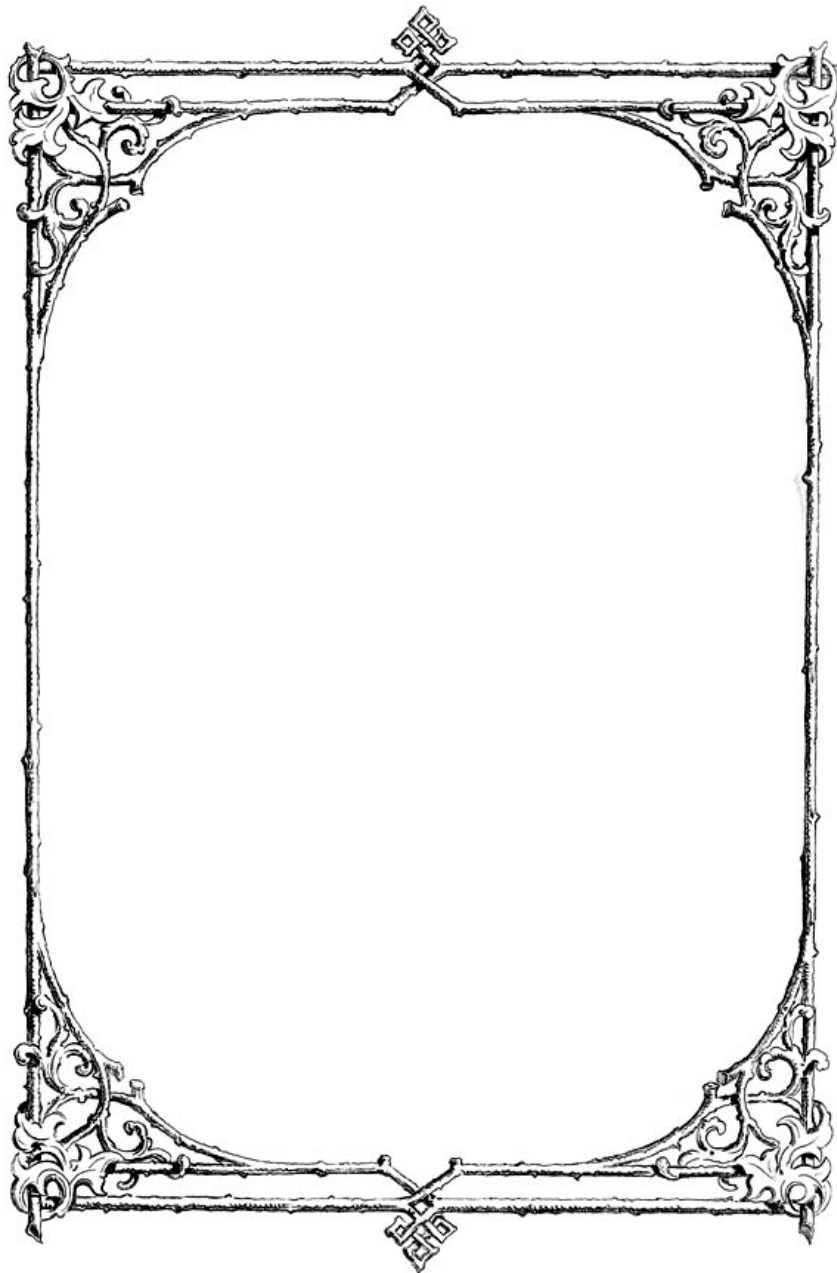
Es penjaran les fotos en un lloc visible de l'aula.

Anotaran: **Què faig amb el cos quan expreso l'emoció escollida?**

NOM: _____ DATA: _____

Què faig amb el cos quan expresso l'emoció: _____ ?

LA MEVA FOTO:



8.1.1.8 Representem emocions.

- Objectius:**
- Prendre consciència de les sensacions a través dels sentits.
 - Utilitzar el llenguatge creatiu com a mitjà d'expressió.
 - Identificar emocions a través de representacions gràfiques.

INTRODUCCIÓ: Creem clima (música, encens...)

Ens situem ben asseguts, fem 3 respiracions profundes i restem en silenci durant una estona. Escoltem la música i mantenim el silenci exterior.

Farem un exercici de **consciència corporal amb les mans**.

“Notem les mans, sentim cada un dels dits, ens toquem la part de sobre, notem les ungles, els nusos de les articulacions, les acariciem. Toquem el palmell, les notem càlides. Les estrenyem, les toquem amb suavitat. I finalment busquem un adjectiu per expressar com són.” En parlem.

ACTIVITAT CONJUNTA: **REPRESENTEM EMOCIONS**

Amb tot el grup repassem algunes emocions i intentem expressar-les. Deixem que els nens s'observin els uns als altres, com ells expressen cada una de les emocions.

Els nens i nenes es distribuïran per grups. Distribuïrem cartolines amb les emocions treballades a la sessió 2. Cada grup haurà de representar una escena en la qual vulguin transmetre una emoció. Ho faran sense parlar, ho representaran i ho expressaran físicament, fent mímica. La resta de companys intentaran descobrir de quina emoció es tracta.

Podem preguntar-los: Com has encertat l'emoció? Què necessites veure en el nen/nena que expressa l'emoció per poder percebre que sent?

Com és d'important per tu poder saber com se sent una altra persona? Perquè?

Quina emoció t'ha sobtat més?

ACTIVITAT INDIVIDUAL:

Verbalitzaran o anotaran a la llibreta: **Quina emoció m'ha costat més descobrir?**

Quina emoció he descobert més ràpid?

OBSERVACIONS:

Una variant pot ser fer-ho a nivell individual, en comptes de fer-ho en grups.

Aquesta activitat es pot repetir tantes vegades com es vulgui amb diferents emocions.

8.1.1.9 Plantegem diferents situacions.

Objectius: - Desenvolupar la capacitat de relaxar-se.

- Prendre consciència de les sensacions a través dels sentits.
- Identificar les pròpies emocions.

INTRODUCCIÓ: Creem clima (música, encens...)

Ens posicionem ben asseguts, fem 3 respiracions profundes i restem en silenci.

Ens donem la mà i ens quedem així durant una estona. Ens deixem anar.

Fem un exercici de **tensió - distensió: cara.**

“Estreny les mandíbules, les dents. Fixa’t en la contracció dels músculs i a continuació relaxa les mandíbules. Deixa els llavis suaument entreoberts i aprecia la relaxació que s’hi produeix. Ara dirigeix la llengua cap a dalt, empeny-la contra el paladar superior, busca la tensió, mantén-la un moment. Molt bé. Deixa que la llengua torni a la posició còmoda i relaxada. Ara, estreny els llavis, pressiona’ls, i observa el contrast entre la tensió i la relaxació. Fixa’t i nota la relaxació de tota la cara, el front i el cuir pilós. Estan totalment relaxats. Intenta augmentar la relaxació progressiva. Afluixa els músculs. Reposa.”

ACTIVITAT INDIVIDUAL: PLANTEGEM DIFERENTS SITUACIONS

Donem un paperet a cada nen amb la consigna d’una situació diferent. Cada consigna situarà al nen en un context diferent.

Ells hauran de contestar a nivell individual una de les preguntes plantejades

T’han preparat una festa sorpresa, la setmana que ve te’n vas de viatge en tren, la setmana que ve arriba una teva amiga a casa teva i s’hi estarà una setmana, el teu gat s’ha mort, el teu germà s’ha enfadat amb un seu amic, una teva amiga se’n va de vacances i tu no, la teva mare ha preparat els ingredients per preparar amb tu, un pastís aquesta tarda, t’has enamorat...

- Com et sents?
- Quines emocions sents?
- Què tens ganes de fer?

ACTIVITAT CONJUNTA:

Farem una posada en comú sobre la situació de cada nen i què ha respòs a cada una de les preguntes.

NOM: _____ DATA: _____

En quina situació et trobes?

Com et sents?

Quines emocions sents?

Què tens ganes de fer?

8.1.1.10 **Deixem-nos sentir.**

Objectius: - **Exercitar la respiració profunda.**

- **Prendre consciència de les sensacions a través dels sentits.**
- **Utilitzar el llenguatge corporal com a mitjà d'expressió.**
- **Identificar les pròpies emocions.**

INTRODUCCIÓ: Creem clima (música , encens...)

Ens posem en rotllana, ben asseguts, fem 3 respiracions profundes, a continuació fem 3 respiracions alternes amb cada nadiu i acabem tornant a fer 3 respiracions profundes. Restem en silenci durant una estona.

Fem un exercici de **conscienciació corporal**. Ens fixem en una part del cos, per exemples **els braços** i ens els deixem notar, els belluguem, els aixequem, com ens sentim?, els baixem, com ens sentim?, els estirem, ens els toquem, notem el colze, els bíceps, fem força i notem els múscles, ens els acariciem i restem en silenci uns moments. Com ens sentim?

ACTIVITAT CONJUNTA:

DEIXEM-NOS SENTIR

1.- Els nens i nenes es situaran a l'aula (a poder ser en un espai ampli sense entrebancs), i la mestra anirà posant diferents músiques i ells s'aniran desplaçant segons el que la música els inspiri.

Parlem de com s'han sentit, si els hi ha agradat...

2.- A continuació els nens i nenes es col·locaran en petits grups. Els hi donarem uns cartells amb noms d'emocions. A continuació els hi demanarem si algú s'ha sentit d'aquella manera, amb aquella emoció i que expliqui la situació viscuda.

- **Quina emoció?**
- **Quan ha sentit aquella emoció?**
- **Com reaccionava el seu cos al sentir aquella emoció?**
- **Què feia quan la sentia?**

Al cap d'una estona farem una posada en comú.

ACTIVITAT INDIVIDUAL:

Cada nen verbalitzarà o escriurà la seva emoció i en quina situació va sentir aquella emoció.

NOM: _____ DATA: _____

Quina emoció?

Quan has sentit aquella emoció?

Com reaccionava el teu cos al sentir aquella emoció?

Què feies quan la senties?

8.1.1.11 Enfadats?

Objectius:

- Desenvolupar la capacitat de relaxar-se.
- Prendre consciència de les sensacions a través dels sentits.
- Identificar què sentim quan ens enfadem.
- Prendre consciència del que està en les nostres mans davant d'una situació conflictiva.

INTRODUCCIÓ: Creem clima (música, encens...)

Ben asseguts, fem 3 respiracions profundes i iniciem un exercici de relaxació a través de la **tensió - distensió: braços i mans.**

“Imagina’t que tens una llimona a la mà esquerra. Ara intenta espremer-la, intenta treure-li tot el suc. Sents la tensió a la mà i al braç mentre l’intentas espremer. Ara deixa-la caure. Fixa’t en com estan els teus músculs ara que estàs relaxat. Agafa una altra llimona i intenta espremer-la de nou. Esprem-la més fort que la primera vegada, molt bé. Ara llença la llimona i relaxa’t. Fixa’t que bé que se senten la teva mà i el teu braç quan estan relaxats. Som-hi, un altre cop, agafa la llimona amb la mà esquerra i treu-li tot el suc, no en deixis ni una gota, esprem-la fort. Ara, relaxa’t i deixa caure la llimona. (Repeteix el mateix procediment amb la mà i el braç drets). “

ACTIVITAT CONJUNTA:

ENFADATS?

Explicarem el conte: “Me’l deixes?”

(Ed, Joventut. Barcelona, 2005 Abedi, Isabel ; Neuendorf, Silvio)

I a continuació en parlarem: que els succeeix als dos protagonistes? Com es senten? Com actuen? Com ho resolen? ...

Direm als nens que pensin en algú que els hagi fet enfadar en algun moment. I els preguntem: Què vares fer en aquell moment? Com t’hauria agradat que es comportés l’altra persona?

Explicarem que hem de fer quan estem enfadats.

Penjarem el semàfor en un lloc visible de l’aula.

ACTIVITAT INDIVIDUAL:

A la llibertat cada nen escriurà perquè es va enfadar la última vegada que es va enfadar i com ho va resoldre.

OBSERVACIONS:

De vegades estem enfadats i el malestar no ens deixa expressar-nos i fer saber a l'altre el que voldríem, que tot sovint és ben senzill.

Per exemple de vegades el que volem és:

- Que ens tractin millor.
- Que no ens repeteixin les coses tantes vegades.
- Que ens deixin estar amb ells.
- Que siguin amics nostres.
- Que ens demanin o ens donin les coses amb correcció.
- ...

Amb aquesta activitat també es treballa l'empatia, la capacitat de posar-nos en el lloc de l'altre. A través d'aquest exercici els nens identifiquen una situació i l'emoció que aquesta els ha provocat, seguint aquest procés i fent l'exercici de fer-los conscients de les situacions que els hi varen generar malestar i les emocions que varen sentir, els hi serà més fàcil empatitzar quan algú altre visqui la situació que ells han viscut també.

QUAN ESTIGUIS ENFADAT/ADA:

➤ Recorda que:

Enfadar-se no és dolent, però no és una emoció agradable. És millor concentrar-nos en emocions útils, perquè aquelles emocions a les que jo paro atenció i m'hi recreo, creixen.

➤ Adreça les teves accions a coses constructives:

- Balla,
- Treu males herbes del jardí,
- Pasta fang,
- Inventa problemes de matemàtiques, un conte, un acudit...
- Fes un dibuix abstracte,
- ...
- Res que sigui trencar o destruir, sinó el contrari.

➤ Connecta amb els teus sentits:

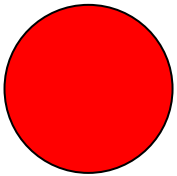
- Pensa en coses que et fan sentir bé,
- Respira profundament,
- Escolta la música que t'agrada,
- Olor a l'herba,
- Mira una flor,
- Acaricia el teu gat,
- Veu aigua, menja xocolata...

➤ Pren una decisió que tingui conseqüències positives.

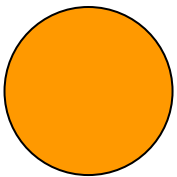
- Pensa que disposes d'una energia extra i pots utilitzar-la per fer alguna cosa que t'ajudi a millorar qualsevol aspecte que tu vulguis. No té perquè tenir res a veure amb allò que t'ha fet enfadar.

SEMÀFOR¹

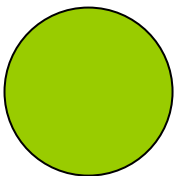
Com controlo els meus impulsos?



- 1. Atura't, calma't i pensa abans d'actuar.



- 2. Expressa el problema i expressa com et sents.
- 3. Proposa't un objectiu positiu.
- 4. Pensa en diferents solucions.
- 5. Pensa amb l'anticipació de les conseqüències.



- 6. Continua endavant i mira de dur a terme la millor idea.

¹ Goleman, Daniel. Intel·ligència emocional. Ed. Kairós. 1995. Pàg. 388

8.1.1.12 Empatia.

Objectius: - Exercitar la respiració profunda.

- Prendre consciència del diàleg intern.

- Identificar les pròpies emocions.

- Ampliar el vocabulari emocional.

INTRODUCCIÓ: Creem clima (música, encens...)

Ens disposem ben asseguts, respirem i restem en silenci durant una estona.

Fem un exercici de **visualització**. Anem dient als nens el que han d'imaginar.

“Tanca els ulls. Imagina que ets a l’aula i has de sortir a fer un exercici a la pissarra per resoldre’l. S’acosta el final del curs i tens la possibilitat de millorar la nota. El següent ets tu. A l’aula hi ha una atmosfera tensa. Alguns companys estan nerviosos. En canvi tu estàs tranquil i et sents segur. Notes el sol que t’escalfa i fas mentalment un exercici de relaxació, respires amb tranquil·litat. T’ha arribat el moment de sortir a la pissarra. Et sents segur, perceps amb exactitud cada pas que fas tocant el terra, tens la sensació que el terra et porta i et sents segur. Penses que saps fer, ho has fet d’altres vegades i te n’has sortit. Agafes el guix ple de confiança. No mires a ningú, estàs concentrat en l’exercici, res et distreu. Fas els càlculs i a continuació escrius tranquil·lament la solució a la pissarra. Sents que has solucionat bé el problema. Estàs segur i amable metre tornes a la teva cadira. Sents en cada passa la teva força interior que et porta i et guia. Si has sabut solucionar el problema, simplement te n’alegres. No et fas el “xulo”. Si t’has equivocat, deixes que t’ho expliquin i et dius a tu mateix: “ la propera vegada no faré aquest error”.”

ACTIVITAT CONJUNTA:

EMPATIA

Llegirem un conte: “Quan els pares van deixar de ser amics”

A continuació parlarem de

Com em sentiria si....

ACTIVITAT INDIVIDUAL:

Per fer l’activitat individual disposarem el llistat d’emocions en un lloc visible per tal que els nens puguin veure. No s’hi val a contestar bé o malament.

NOM: _____ DATA: _____

Com em sentiria si... em regalessin un pastis

Com em sentiria si... em tranqués una cama

Com em sentiria si... em preparaessin una festa sorpresa

Com em sentiria si... plogués tot el dia

Com em sentiria si... trobés un gos abandonat

Com em sentiria si... em vinguessin a visitar els avis

Com em sentiria si... perdés les claus de casa

Com em sentiria si... aprengué a fer una cosa que fins ara no sabia fer

Com em sentiria si... em barallés amb el meu germà

Com em sentiria si... preparés una festa sorpresa a una amiga

8.1.1.13 Comencem a dibuixar.

Objectius: - Exercitar la respiració profunda.

- Utilitzar el llenguatge creatiu com a mitjà d'expressió.

- Identificar les pròpies emocions i les dels altres.

INTRODUCCIÓ: Creem clima (música, encens...)

Ens disposem ben asseguts, fem 3 respiracions profundes i restem en silenci durant una estona.

Els hi demano que pensin en diferents situacions d'aquesta setmana, com s'han sentit. Que pensin en diferents emocions que hagin pogut sentir (agradables o desagradables).

És important que es mantingui un clima de silenci, per afavorir el diàleg intern.

ACTIVITAT CONJUNTA:

COMENCEM A DIBUIXAR

Els nens i nenes es situaran en un espai ampli amb un mural a terra. La mestra anirà posant diferents músiques i els nens aniran dibuixant allò que vulguin (millor dibuix abstracte) segons el que la música els inspire. Tot el que facin serà donat per bo, en aquest exercici no hi ha errors, ni coses mal fetes.

Parlem de com s'han sentit, si els hi ha agradat...

ACTIVITAT INDIVIDUAL:

A continuació, cada nen, farà un dibuix (abstracte o no) on expressi una emoció.

En acabar el dibuix se l'aniran passant als seus companys i aquests hi escriuran l'emoció que a ells els inspira.

En arribar el dibuix de nou al seu propietari, aquest dirà que li sembla, si correspon o no a l'emoció que ell volia expressar i si hi ha alguna cosa que el sorprengui.

OBSERVACIONS: Podrem observar com...

De vegades és més senzill expressar de manera creativa les emocions.

De vegades un vol expressar una cosa, però les altres persones perceben coses ben diferents. En les interaccions diàries també succeeix això, de vegades les interpretacions de uns no sempre s'ajusten a les intencions dels altres.

8.1.1.14 Dibuixem junts (1)

Objectius: - Exercitar la respiració profunda.

- Prendre consciència del propi diàleg intern.
- Utilitzar el llenguatge creatiu com a mitjà d'expressió.
- Identificar les pròpies emocions i les dels altres.

INTRODUCCIÓ: Creem clima (música, encens...)

Ben asseguts, fem tres respiracions profundes i restem en silenci durant una estona.

Pensem en un moment agradable de la darrera setmana. Parlem amb nosaltres mateixos, mantenint el silenci exterior.

- o Què va passar?
- o Què o qui ho va provocar?
- o Amb qui estaves?
- o Va res compartir l'alegria o el benestar que vares sentir?

En parlem.

ACTIVITAT CONJUNTA: DIBUIXEM JUNTS (1)

Els nens s'asseuran per parelles i en silenci (sense verbalitzar cap paraula) hauran de dibuixar un arbre conjuntament, en una de les llibretes i només disposaran d'un llapis.

A continuació en parlem:

- Com ha anat? Com s'han sentit?
- Els ha agradat? S'han sentit còmodes?
- L'altre feia el que ells volien?
- Hi ha hagut algun moment que no fos així?
- Qui manava?
- Han cooperat?
- Els ha sorprès alguna cosa?
- Què els ha provocat la manera de fer del company/a que han tingut?
- Han descobert alguna cosa?

A continuació tornaran a estar en silenci, i aquesta vegada hauran de dibuixar un animal. En acabar en tornaran a parlar:

- Ha anat millor que abans?
- Han millorat alguna cosa?
- S'han entès millor?
- Si ho poguessin tornar a fer, què canviarien?
- Hi ha hagut un canvi de sensacions de la primera activitat a la segona?
- Té alguna relació la manera com s'han comportat en l'activitat i amb com es comporten i es relacionen en el dia a dia amb els demés?

ACTIVITAT INDIVIDUAL:

Per acabar els demanem que verbalitzin i/o escriguin a la seva llibreta **com s'han sentit** fent el joc.

OBSERVACIONS:

És important observar en el moment que han d'escriure a la llibreta com s'han sentit, per tal que no facin una descripció de l'activitat. El que importa és que expressin alguna cosa relacionat amb les seves emocions.

8.1.1.15 Dibuixem junts (2).

Objectius: - Exercitar la respiració profunda.

- Utilitzar el llenguatge creatiu com a mitjà d'expressió.
- Identificar les pròpies emocions i les dels altres.

INTRODUCCIÓ: Creem clima (música, encens...)

Ben asseguts, fem tres respiracions profundes i restem en silenci durant una estona. Parlem amb nosaltres mateixos, mantenint el silenci exterior.

Pensem en un moment agradable de la darrera setmana.

- Què va passar?
- Què o qui ho va provocar?
- Amb qui estaves?
- Va res compartir l'alegria o el benestar que vares sentir?

En parlem.

ACTIVITAT CONJUNTA:

DIBUIXEM JUNTS (II)

Aquesta és una variant de l'activitat anterior dibuixem (I).

Els nens s'asseuran per parelles i en silenci, només disposaran d'un llapis i d'una llibreta. Els direm que pensin en un dibuix, i en un minut hauran de fer els dibuixos que han pensat cada un d'ells, això sí, sense comunicar-se ni verbalment ni de cap altra manera. Convé que no sàpiguen abans de començar quin dibuix té intenció de dibuixar el company.

En acabar en parlarem:

- Com ha anat?
- Què han fet, han dirigit o s'han deixat dirigit?
- Els ha agradat?
- S'han sentit còmodes?
- Hi ha hagut algun moment que no fos així?
- L'altre feia el que ells volien?
- En algun moment han pensat què volia l'altre?

- En algun moment han pensat com es sentiria l'altre?
- Els ha sorprès alguna cosa?

L'objectiu d'aquesta activitat és observar quin és el rol que ells han optat per mantenir durant l'activitat.

- Normalment tenen aquest rol en d'altres situacions?
- Els agrada?
- Els agradaria canviar-lo?
- Quin rol pensen que és el millor?

ACTIVITAT INDIVIDUAL:

Per acabar els demanem que verbalitzin o escriguin a la seva llibreta **com s'han sentit** fent el joc.

OBSERVACIONS:

És important observar en el moment que han d'escriure a la llibreta com s'han sentit, per tal que no facin una descripció de l'activitat. El que importa és que expressin les emocions.

8.1.1.16 Fem un trencaclosques coopertiu.

Objectius:

- Prendre consciència de les percepcions a través dels sentits.
- Crear contextos mentals positius que connectin amb els propis sentits .
- Utilitzar el llenguatge corporal com a mitjà d'expressió.
- Identificar les pròpies emocions.

INTRODUCCIÓ: Creem clima (música, encens...)

Ens posem en rotllana, ben asseguts, respirem i restem en silenci durant una estona. Parlem amb nosaltres mateixos, mantenint el silenci exterior.

Fem exercicis de **tensió - distensió**, amb **les cames i els peus**.

“Tanca els ull i imagina’t que estàs dret i descalç a la platja i que els teus peus trepitgen la sorra. Notes un massatge que et fa unes certes pessigolles. Camines i notes com els teus peus s’enfonsen en la sorra, camines lentament i vas notant com els peus s’enfonsen en la sorra a cada pas, necessites les cames per empenyer amb més força. Empeny i camina. Ara t’acostes a l’aigua on la sorra és molla i no s’enfonsa tant. L’aigua mulla els teus peus i la sensació et relaxa. Fixa’t que bé que estàs així. Et sents bé quan estàs relaxat/da. Tornes a caminar cap a la sorra seca i notes els músculs de les cames com t’ajudin a empenyer els peus enmig de la sorra. Comences a córrer i empenys fort. Tornes cap a l’aigua i una altra vegada notes com se’t relaxen les cames i els peus. Et sents millor quan estàs relaxat. No tibes cap múscul. Et sents completament relaxat/da”.

Obre els ulls i en parlem.

ACTIVITAT CONJUNTA: FEM UN TRENCACLOSQUES COOPERATIU

Repartim les peces d’un trencaclosques entre tots els nens i nenes.

Faran el trencaclosques entre tots, però sense parlar. En acabar els preguntarem:

T’ha agradat el joc? T’ha agradat col·laborar en una tasca de grup?

Com t’has sentit? T’ha agradat estar en silenci? T’ha costat estar en silenci?

Has après alguna cosa de tu mateix? Què pensaves del que feien els altres?

ACTIVITAT CONJUNTA:

Verbalitzaran o anotaran a la llibreta com s’han sentit fent el trencaclosques.

8.1.1.17 Transformem conflicte en creativitat.

Objectius: - **Exercitar la respiració profunda.**

- **Prendre consciència del propi diàleg intern.**
- **Utilitzar el llenguatge creatiu com a mitjà d'expressió.**
- **Identificar les pròpies emocions i les dels altres**

INTRODUCCIÓ: Creem clima (música, encens...)

Ens posem en rotllana, ben asseguts, fem 3 respiracions profundes i restem en silenci durant una estona.

Escoltem la música i mantenim el silenci exterior.

ACTIVITAT CONJUNTA:

TRANSFORMEM CONFLICTE EN CREATIVITAT

Els nens intentaran recordar una situació conflictiva viscuda (si és recent millor).

Aleshores hauran de recordar (només ho recordaran, no ho explicaran):

- Amb qui va succeir
- Què va passar
- Com es sentien en aquella situació, quina emoció els dominava.

Llavors s'asseuran a terra amb els ulls tapats i en silenci.

La mestra disposarà davant de cada nen un tall de fang.

Els nens hauran d'expressar en el fang tot allò que varen sentir en aquell moment, el malestar, l'enuig, el la ràbia...

Un cop estiguin es trauran el mocador dels ulls i continuant sense parlar, ensenyaran la seva obra a un altre nen.

- Què els hi transmet allò que ha fet el company?

Expressaran sense parlar allò que els transmet el que ha fet el company.

Aleshores, ara sí, veient-hi, construiran allò que vulguin. En finalitzar ho ensenyaran de nou al company.

Ells pensaran quina emoció els provoca l'obra de l'altre i l'expressaran, ara sí, amb paraules.

Què em fa sentir el que ha construït el meu company?

Què he sentit?

Què m'ha sorprès?

Què he descobert?

Què m'ha agradat?

De què m'he adonat?

Què m'ha desagradat?

Què he après?

ACTIVITAT INDIVIDUAL:

A nivell individual verbalitzaran o anotaran a la seva llibreta: Amb què us quedeu del que hem parlat?

OBSERVACIONS:

Les preguntes que els fem els poden servir per interioritzar i ser més conscients de l'aprenentatge incorporat.

8.1.1.18 Inventem emocions.

Objectius: - Exercitar la respiració profunda.

- Utilitzar el llenguatge verbal com a mitjà d'expressió.

- Ampliar el vocabulari emocional.

INTRODUCCIÓ: Creem clima (música, encens...)

Ens posem en rotllana, ben asseguts, fem 3 respiracions profundes i restem en silenci durant una estona.

Escoltem la músiques diferents i mantenim el silenci exterior.

ACTIVITAT CONJUNTA: INVENTEM EMOCIONS

Recuperarem les emocions que varem definir a la sessió 1 i les llegirem.

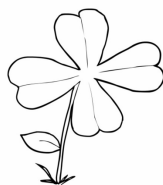
ACTIVITAT INDIVIDUAL:

- En acabar els nens inventaran una paraula que defineixi una emoció seva i diran en quina situació concreta ells senten aquella emoció, que pot ser una barreja de diverses emocions.

L'escriuran en un cartell (cartolina mida quartilla) i l'explicaran a la resta de companys. Ho penjarem en un lloc visible.

OBSERVACIONS:

Exemple



FLUTÓS:

Em sento flutós quan estic al llit mig adormit i tinc la sensació d'estar flotant en el cel.

8.1.1.19 Conserves emocionals.

Objectius: - Exercitar la respiració profunda.

- Prendre consciència del propi diàleg intern.

- Utilitzar el llenguatge verbal com a mitjà d'expressió.

- Identificar les pròpies emocions.

INTRODUCCIÓ: Creem clima (música, encens...)

Ens posem en rotllana, ben asseguts, fem 3 respiracions profundes i restem en silenci durant una estona.

Escoltem la música i mantenim el silenci exterior.

ACTIVITAT CONJUNTA:

CONSERVES EMOCIONALS

Al final del trimestre o bé del curs es pot fer un repàs de les activitats que s'han fet amb els nens i nenes.

Per una banda es tracta de parlar de tot allò que els agradaria millorar de l'escola i/o de la classe.

D'altra banda es tracta de parlar de tot allò que els ha agradat també de l'escola i/o de la classe.

Com que al llarg del curs hi ha alguns moments en els que de ben segur s'ho han passat molt bé, es tracta de capturar aquests moments per tal d'allargar-los en el temps.

ACTIVITAT INDIVIDUAL:

ELS NENS FARAN CONSERVES EMOCIONALS!!!

1.- Decidiran quina ha estat l'experiència que més els ha agradat.

2.- Intentaran recordar quines emocions varen sentir en aquells moments.

3.- Ho escriuran en el seu pot de conserva (de cartolina). Per ex.

4.- Els penjarem en un lloc visible.

Les conserves emocionals són el record de situacions viscudes que varen ser molt gratificants.

Les emocions que varem sentir les guardaran dins del pot en conserva.

Aquestes les podran recuperar quan no tinguin la mateixa energia o bé les situacions no els resultin tan agradables. Així doncs quan les situacions siguin difícils o bé quan sentin malestar i els ànims vagin de baixa, caldrà recordar les emocions que tenen guardades en conserva i pensar-hi durant una bona estona.

Recordem que les emocions en les que ens recreem: creixen.

Aleshores els podrem dir:

**“Si vols recordar com de bé al “cole” t’ho vares passar,
la teva conserva emocional hauràs de recuperar”.**

OBSERVACIONS:

Per refrescar la memòria de les emocions que han pogut sentir en les diferents situacions viscudes, podem posar en un lloc visible els cartells de les emocions treballades en la sessió 2.



8.1.2 Coaching

8.1.2.1 Els meus valors.

Objectius:

- Crear contextos mentals positius que connectin amb els propis sentits .
- Identificar els propis valors.
- Relacionar els valors amb les emocions que aquests poden generar en algunes situacions.

INTRODUCCIÓ: Creem clima (música, encens...)

Ens posem en rotllana, ben asseguts, fem 3 respiracions profundes i restem en silenci durant una estona.

Fem **una visualització**.

“Tanquem els ulls i ens imaginem que estem passejant per un bosc, s’hi està fresc, no fa ni fred ni calor, sentim els ocells cantar i podem escoltar el so de les fulles dels arbres en bellugar-se. Ens arribar una olor agradable, potser una barreja entre la olor de romaní i farigola. Respirem profundament i ens sentim a gust, relaxats i veiem l’horitzó d’un color blau intens. Aleshores sense saber com, arribem fins un núvol. Hi estem còmodes i tenim unes vistes espectaculars, no se sent cap fresa, però notem un vent suau que ens acarona i gaudim del trajecte que ens ofereix el núvol. Tornem amb el pensament aquí, ens notem com estem asseguts a la cadira i ens sentim preparats per començar a treballar, respirem profundament i obrim els ulls.”

ACTIVITAT INDIVIDUAL:

ELS MEUS VALORS

Donarem als nens/es un llistat de valors i ells hauran d’ordenar de l’1 al 10, segons la importància que ells li donin a cada cosa. De més important a menys. N’hi haurà que quedaran fora de la llista. Poden afegir-ne algun, si ho consideren oportú.

ACTIVITAT CONJUNTA:

Es farà una posada en comú d’allò que per a ells és més important i en parlarem.

Què han escollit? Què passaria si no ho tinguessin?

Quines emocions els fa sentir? Què passa quan fan alguna cosa que va en contra dels seus valors, per ex. Per un nen que és important la sinceritat, que li passa quan diu una mentida? Com es deu sentir?

NOM: _____ DATA: _____

ELS MEUS VALORS

Ordena del 1 al 10 les coses que per a tu són més importants. Pots afegir-ne algun si ho consideres oportú.

FAMÍLIA	
AMICS	
ESTUDIS	
ESPORTS	
SALUT	
DINERS	
APRENDRE	
AFICIONS	
JOGUINES	
MÚSICA	
T.V	
ORDINADOR	
MEDI AMBIENT	
HIGIENE	
JOCS	
ROBA	
ALIMENTACIÓ	
RESPECTE	
SINCERITAT	
IGUALTAT	
DIÀLEG	
TOLERÀNCIA	
RESPONSABILITAT	

8.1.2.2 Valors.

Objectius:

- **Exercitar la respiració profunda.**
- **Identificar els propis valors.**
- **Ampliar el coneixement dels valors.**

INTRODUCCIÓ: Creem clima (música, encens...)

Ens dispoem ben asseguts, fem 3 respiracions profundes i a continuació farem respiracions alternes. Mirem de centrar-nos en la nostra respiració, notem com l'aire entra pel nas i ens surt per la boca, notem com la panxa creix i decreix mentre inspirem i expirem. Notem com cada vegada estem més relaxats.

Mantenim el silenci exterior. Ens taparem el nadiu esquerre amb el polze de la ma esquerra, i farem 10 respiracions. A continuació ens taparem el nadiu dret amb el polze dret i farem 10 respiracions. Restem en silenci durant una estona..

ACTIVITAT CONJUNTA: **VALORS**

Els nens es distribuiran per grups i escolliran un valor entre els següents:

RESPONSABILITAT, TOLERÀNCIA, SOLIDARITAT, RESPECTE, COL·LABORACIÓ, CONVIVÈNCIA, JUSTÍCIA, IGUALTAT, LLIBERTAT, DIÀLEG, SINCERITAT.

Aleshores hauran de plantejar diferents situacions on es reflecteixi aquest valor.

Per grups aniran sortint davant de la resta de la classe per exposar les situacions que han plantejat.

ACTIVITAT INDIVIDUAL:

Els nens/es pintaran el valor que consideren més important.

Una variant pot ser plantejar una situació de dilema moral en la qual hagin d'escollir i debatre-ho amb el grup.

8.1.2.3 A qui valoro?.

Objectius:

- **Crear contextos mentals positius que connectin amb els propis sentits**
- **Identificar els propis valors.**
- **Ampliar el coneixement dels valors.**

INTRODUCCIÓ: Creem clima (música, encens...)

Ens posem en rotllana, ben asseguts, respirem i restem en silenci durant una estona. Parlem amb nosaltres mateixos, mantenint el silenci exterior.

Posem música de relaxació (amb fons d'aigua o altres) i escoltem la música i intentem imaginar: on som? Com és el paisatge el qual ens imaginem? Com ens sentim? Estem acompanyats, o sols? Què veiem? Què escoltem? Què olorem? Què fem? Quin temps fa? Què ens agradaria fer?

A continuació qui vulgui pot explicar on era, com es sentia ... pot fer-ho.

ACTIVITAT INDIVIDUAL: **QUI VALORO?**

Els nens pensaran i escriuran sobre qui valoren ells.

Qui valoro jo?

Els nens pensaran en algú que sigui molt important per ells, i explicaran:

Com és aquesta persona? Què m'agrada d'aquesta persona?

Què valoro d'aquesta persona? Quines qualitats personals la defineixen?

En quines accions es tradueixen aquests valors?

Què fa aquesta persona, quines accions fa? Com les fa?

OBSERVACIONS:

Es tracta de buscar un referent (o varis) que ens ajudi a descobrir allò que valorem de les persones. Perquè allò que valorem, ho tenim, una altra cosa és que encara no ho hàgim desenvolupat.

Es tracta de plantejar com ho podem fer per ser una millor versió de nosaltres mateixos. Un cop els nens manifesten allò que ells valoren, obtenen informació sobre ells mateixos i sobre el què han de fer per convertir-se en allò que valoren i admiren. Quan un té els referents més clars, li és més fàcil prendre decisions.

Una altra suggerència : A partir d'una lectura relacionada amb un tresor (per exemple "La recerca del tresor" de l'apartat dels contes metafòrics i altres), es pot demanar als nens/es que diguin quins són els seus tresors més preuats.

NOM: _____ DATA: _____

Qui valoro jo? (Cal pensar en algú que sigui molt important per a tu)

Com és aquesta persona?

Què m'agrada d'aquesta persona?

Què valoro d'aquesta persona?

Quines qualitats personals la defineixen?

En quines accions es tradueixen aquests valors?

Què fa aquesta persona, quines accions fa?

Com es comporta?

Com les fa?

Recordem:

VALORS:

RESPONSABILITAT, TOLERÀNCIA, SOLIDARITAT, RESPECTE, COL·LABORACIÓ, CONVIVÈNCIA, JUSTÍCIA, IGUALTAT, LLIBERTAT, DIÀLEG...

QUALITATS PERSONALS:

AFECTUOSA, ACOLLIDORA, CORDIAL, ATENTA, SERVICIAL, AGRAÏDA, ATREVIDA, DECIDIDA, VALENTA, CONFIADA, SEGURA, DISCRETA, RESERVADA, PRUDENT, DIVERTIDA, RIALLERA, SIMPÀTICA, OBEDIENT, COMPLIDORA, FLEXIBLE, GENEROSA, DESPRESA, ESPLÈNDIDA, GRACIOSA, IRÒNICA, BROMISTA, POSITIVA, OPTIMISTA, ENTUSIASTA, PRUDENT, REFLEXIVA, ASSENYADA, PACIENT, TRANQUIL·LA, SERENA, PACÍFICA, CALMOSA, PAUSADA, SENSIBLE, IMPRESSIONABLE, EMOTIVA, SINCERA, NOBLE, SEGURA, ATREVIDA, EXTRAVERTIDA, SENZILLA, MODESTA, HUMIL, TOLERANT, RESPECTUOSA, COMPLAENT, TREBALLADORA, ACTIVA, CONSTANT

ESQUERPA, INDIFERENT, HOSTIL, DESCORTÈS, DESCONSIDERADA, DESAGRAÏDA, PORUGA, INDECISA, TEMORENCA, DESCONFIADA, INSEGURA, MALPENSADA, TAFANERA, XERRAIRE, IMPRUDENT, AVORRIDA, ENSOPIDA, ANTIPÀTICA, REBEL, DESOBEDIENT, INCONFORMISTA, OBSTINADA, TOSSUDA, RÍGIDA, EGOISTA, COBDICIOSA, GARREPA, SERIOSA, NEGATIVA, PESSIMISTA, APÀTICA, IMPULSIVA, ARRAUXADA, IMPETUOSA, NERVIOSA, IMPACIENT, INQUIETA, BUSCA-RAONS, AGRESSIVA, VIOLENTA, DURA, IMPASSIBLE, INDIFERENT, MENTIDERA, HIPÒCRITA, FALSA, TÍMIDA, VERGONYOSA, INSEGURA, ORGULLOSA, ALTIVA, ESTIRADA, INTOLERANT, INTRANSIGENT, RÍGIDA, MANDROSA, GANDULA.

8.1.2.4 Què faig bé jo?

Objectius:

- Crear contextos mentals positius que connectin amb els propis sentits
- Connectar amb els propis valors.
- Valorar les pròpies capacitats
- Mostrar una actitud positiva.

INTRODUCCIÓ: Creem clima (música, encens...)

Ens disposem ben asseguts, fem 3 respiracions profundes i restem en silenci durant una estona.

Fem una **meditació educativa**: *“Estàs tranquil/la i relaxat/da, tens una actitud positiva i tens ganes de compartir l’activitat que farem a continuació. T’agradarà col·laborar i que els teus companys col·laborin amb tu. T’agradarà donar i rebre. Et sents content de poder aportar alguna cosa al grup i al mateix temps t’agradarà que t’ajudin.*

T’agrada tenir temps per escoltar-te a tu mateix/a, per identificar el que el teu cos et diu i per identificar el que sents. Et sents feliç de poder estar entre companys/es amb els quals pots expressar les teves emocions i t’agrada percebre i entendre com es senten els demés, encara que de vegades no pensis ni sentis com ells/es. I si en algun moment t’enfades saps com fer-ho per gestionar els teus impulsos, saps respirar, saps pensar i saps decidir trobant l’equilibri entre allò que desitges i allò que necessites. Et sents il·lusionat/da i motivat/da amb les coses que fas i si en algun moment has d’esperar o treballar més per aconseguir allò que vols, no t’importa perquè saps que tens la força, l’empenta i el temps per anar insistint.

Et sents tranquil/a i relaxat/da i estàs preparat/da per començar la sessió.”

ACTIVITAT INDIVIDUAL:

QUÈ FAIG BÉ JO?

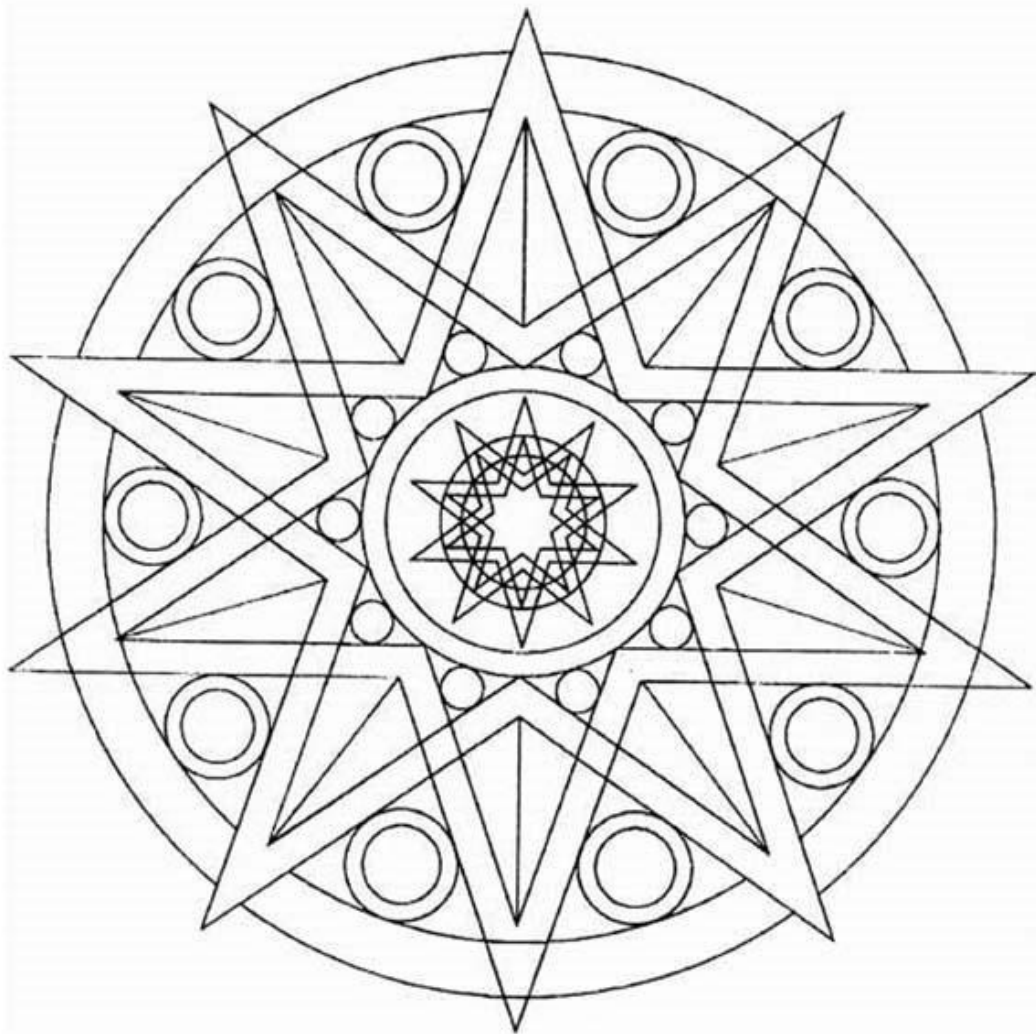
Els nens ompliran les puntes de l’estrella amb allò que fan bé ells. Si no se’ls acut gaires coses, es poden deixar ajudar pels companys, per tal de descobrir allò que se’ls hi dona bé fer.

ACTIVITAT CONJUNTA:

En acabar cadascú pot llegir la seva estrella.

NOM: _____ DATA: _____

Què faig bé jo? Escriu a cada una de les puntes de l'estella coses que saps fer.



8.1.2.5 Biografia

Objectius:

- **Prendre consciència de les sensacions a través dels sentits.**
- **Identificar els propis valors.**
- **Ampliar el coneixement dels valors.**

INTRODUCCIÓ: Creem clima (música, encens...)

Ens disposem ben asseguts, fem 3 respiracions profundes i restem en silenci durant una estona.

Farem exercicis de **tensió i distensió** amb **la cara**. Tot seguit en parlem.

ACTIVITAT CONJUNTA: **BIOGRAFIA**

Mirarem un power point en el qual queden reflectides algunes característiques personals, de personatges claus de la història.

El rere fons d'aquest visionat pretén transmetre als nens que quan volem assolir un objectiu, cal treballar-hi, insistir-hi i tornar-hi a insistir tantes vegades com calgui.

Per aprendre a caminar, cal insistir; per aprendre a escriure, cal insistir; per aprendre a fer divisions, cal insistir. Qui sap fer alguna cosa ja sigui perquè li agrada o perquè se li dona bé i hi té traça, és algú que ha fet allò moltes i moltes vegades. Doncs bé, si volem alguna cosa, cal treballar-hi de manera insistent, i l'error, les equivocacions, formen part del procés. No passa res perquè ens equivoquem, cada equivocació ens dona una informació d'allò que no s'ajusta al que volem, i hem de fer servir aquesta informació per millorar, sense perdre l'ànim, pensant com ens sentirem quan assolim l'objectiu desitjat.

Podem llegir alguna biografia breu de personatges rellevants internacionals, locals... per ex. Ghandi, Dr. Trueta...

ACTIVITAT INDIVIDUAL:

A nivell individual s'imaginaran que tenen 20, 40 o 65 anys i escriuran la seva biografia imaginada.

Com els agradaria que fos la seva vida?

Es tracta que reflecteixin els seus valors, allò que per ells és important, els seus somnis, allò que els agradaria.

8.1.2.6 La missió possible.

Objectius:

- Crear contextos mentals positius que connectin amb els propis sentits
- Identificar els propis valors.
- Responsabilitzar-se de les pròpies tasques.
- Valorar les pròpies capacitats, possibilitats i limitacions.

INTRODUCCIÓ: Creem clima (música, encens...)

Ens disposem ben asseguts, fem 3 respiracions profundes i restem en silenci durant una estona.

Fem **una visualització**. Anem dient amb veu suau i lentament que han de fer els nens:

“Tanca els ulls, nota la teva respiració, intenta escoltar el batec del teu cor. Ara imagina que estàs navegant amb un veler. Respira profundament i nota com t’arriba la olor a mar i l’escalfor del sol sobre el teu rostre. Contempla l’horitzó i observa el blau intens del mar i del cel que t’omplen la mirada. Nota com el vent t’acarona. Et sents tranquil i feliç. Gaudeix del balanceig del vaixell sobre les onades del mar”.

ACTIVITAT INDIVIDUAL: **LA MISSIÓ POSSIBLE**

Els nens hauran de pensar alguna cosa que es volen proposar millorar.

Haurà de ser alguna cosa molt concreta i fàcil de dur a terme al llarg del trimestre.

Es tracta de proposar-se un objectiu petit i assolible. Cal que hi hagi el compromís ferm de voler aconseguir-lo.

Tot seguit l’escriuran. La sessió següent el revisarem per tal de veure que tal ha anat.

ASSOLIMENT D'UN OBJECTIU

Fases:

1. Definir i concretar l'objectiu que cadascú vol assolir
(ha de ser petit i concret)

2. Prendre consciència de la situació actual.
(Quina és la realitat en el moment de fer la proposta)

3. Concretar el canvi que es vol aconseguir.
(Què puc fer a partir d'ara)

4. Pensar i descobrir els possibles problemes que em puc trobar per
acomplir l'objectiu que m'he proposat.

5. Descriure un pla d'acció concret
(Què faré exactament, quines accions concretes i quan les faré?)

6. Quan i com comprovaré si ha funcionat.
7. Comprometre's amb un mateix (signatura).

OBSERVACIONS:

Podem deixar que cada nen/a contesti els diferents apartats sense qüestionar si ha escollit un objectiu petit i assolible o no. De vegades va bé deixar que s'equivoquin per tal de fer-los més conscients de la dificultat que suposa plantejar segons quin objectiu.

A la sessió següent farem la revisió, podrem parlar-ne i replantejar si cal de nou l'objectiu.

Certificat de compromís

1.- El meu objectiu és...

2.- Ara el que faig és...

3.- El que puc fer és...

4.- Potser em trobaré amb alguns problemes:

5.- Per aconseguir el meu objectiu decideixo:
(què fer i quan fer-ho)

6.- Quan i com comprovaré si ha funcionat:

Signatura de l'alumne

Signatura del mestre

Valoració del procés i dels resultats:

8.1.2.7 Com convertir els uffs!!! en il·lusions?.

Objectius:

- **Exercitar la concentració.**
- **Responsabilitzar-se de les pròpies tasques.**
- **Valorar les pròpies capacitats, possibilitats i limitacions.**
- **Sobreposar-se als fracassos .**

INTRODUCCIÓ: Creem clima (música, encens...)

Ens posem en rotllana, drets, respirem aixecant els braços al inspirar i baixant-los al expirar, i restem en silenci durant una estona. Ens mantenim el silenci, si pot ser sense pensar en res.

Fem un exercici de concentració. Ens asseiem en rotllana i ens mantenim en silenci observant una espelma que haurem disposat prèviament en el centre on tothom pugui observar. Anirem dient als alumnes de manera intermitent que es centrin en l'espelma i que no pensin en res més, que mirin com crema i com es belluga.

ACTIVITAT INDIVIDUAL:

COM CONVERTIM ELS UFFS!!! EN IL·LUSIONS?

(Revisió de l'assoliment d'un objectiu)

Revisem allò que havíem escrit que volíem millorar.

Reflexionem sobre com ha anat, i si no ha anat bé, com ho podem millorar.

Revisar cada una de les fases

Què pots introduir en el procés de fer-ho per fer-ho més agradable? (potser fer-ho amb música, potser fer-ho acompanyat...)

OBSERVACIONS:

Normalment els costa definir un objectiu concret, si cal, els ajudem a trobar-lo.

Farem un "certificat de compromís", el signarà l'alumne i la mestra.

La pregunta adient és:

Fins a quin punt hem aconseguit millorar el que fem? L'objectiu és anar millorant.

Si el propòsit plantejat no ha funcionat, cal afegir-hi alguna variant, fer-lo més concret o més petit. S'ha de delimitar per tal que pugui funcionar.

Cal definir perfectament la missió.

Cal comprometre's.

Cal saber que només desitjant-ho no n'hi ha prou.

Si no ha funcionat, podem proposar:

Pensa en alguna persona que hagi aconseguit el teu propòsit. Com ho fan els que ho fan? Com es pot millorar o fer d'una manera més personal?

Imagina't duent a terme la teva missió.

Imagina com et sents, quines emocions sents, mentre la dus a terme i un cop l'has finalitzada.

8.1.2.8 Com era, com sóc i com seré?(I)

Objectius:

- **Exercitar la respiració profunda.**
- **Utilitzar el llenguatge corporal com a mitjà d'expressió.**
- **Identificar els propis valors.**
- **Valorar les pròpies capacitats, possibilitats i limitacions.**

INTRODUCCIÓ: Creem clima (música clàssica, encens).

Ens disposem ben asseguts, fem 3 respiracions profundes i a continuació farem respiracions alternes. Mirem de centrar-nos en la nostra respiració, notem com l'aire entra pel nas i ens surt per la boca. Notem com cada vegada estem més relaxats. Mantenim el silenci exterior. Ens taparem el nadiu esquerre amb el polze de la ma esquerra, i farem 10 respiracions. A continuació ens taparem el nadiu dret amb el polze dret i farem 10 respiracions. Restem en silenci durant una estona..

ACTIVITAT CONJUNTA:

Els nens hauran de situar-se en un espai lliure de l'aula i sense parlar (sense verbalitzar), hauran d'ordenar-se segons la data de naixement.

Ens tornarem a seure en rotllana i els preguntarem:

- Us ha resultat difícil?
- Com us heu sentit?

ACTIVITAT INDIVIDUAL: COM ERA, COM SÓC, COM SERÉ? (I)

Es tracta de completar les frases següents, sense aturar-se a pensar gaire estona. Han de respondre a raig, sense pensar, ja ho analitzaran després. (En el següent full)

OBSERVACIONS:

En acabar podem fer una posada en comú de les diferents respostes.

NOM: _____ DATA: _____

COM ERA, COM SÓC, COM SERÉ?

De petit volia.... _____

Destacava en... _____

Avui voldria aprendre a... _____

Admiro en els altres... _____

M'atreu... _____

No em costa gens... _____

Em fascinaria... _____

Diuen que sóc bo en ... _____

El temps vola quan... _____

La meva afició secreta és... _____

Quan somio despert em veig... _____

8.1.2.9 Com era, com sóc i com seré? (II)

Objectius:

- Crear contextos mentals positius que connectin amb els propis sentits
- Prendre consciència de la mena de persona que volem ser.

INTRODUCCIÓ: Creem clima (música, encens...)

Ens disposem ben asseguts, fem 3 respiracions profundes i restem en silenci durant una estona.

Tanquem els ulls i fem una **visualització**:

“Escoltem la música i intentem imaginar un lloc idil·lic per a nosaltres, on lloc on no tenim por, és un lloc on ens sentim protegits, on sentim que tenim tot el que ens cal. Hi estem a gust, estem feliços i relaxats. Imaginem amb tot luxe de detalls com és aquest lloc: on som? Com és el paisatge el qual ens trobem? Estem acompanyats, o sols? Què veiem? Què escoltem? Què olorem? Què fem? Quin temps fa? Què estem fent? Com ens sentim?”

A continuació obrim els ulls i qui vulgui pot explicar on era, com es sentia ...

ACTIVITAT CONJUNTA:

Mirarem fotos del grup classe de quan eren més petits.

Si no en disposem de cap, en podem parlar sense les imatges. Es tracta de parlar de com eren ells i que feien a l'escola quan eren més petits.

- Què fan ara?
- Què faran quan vagin a l'institut?

ACTIVITAT INDIVIDUAL: COM ERA, COM SÓC, COM SERÉ? (II)

Completaran les següents frases:

- Com em veig...
- Abans era molt més o molt menys...
- M'agradaria ser més o menys...

OBSERVACIONS:

Per fer aquesta variant és interessant posar en un lloc visible tot un reguitzell de qualitats personals (podem fer servir les utilitzades en la sessió 3 de coaching), per tal que els nens/es puguin escollir aquelles amb les que més s'identifiquen.

NOM: _____ DATA: _____

Com em veig.. _____

Abans era molt més o molt menys... _____

M'agradaria ser més o menys... _____

AUTORETRAT



8.1.2.10 La missió impossible.

Objectius:

- Exercitar la respiració conscient
- Confiar en un mateix.
- Mostrar una actitud positiva.

INTRODUCCIÓ: Creem clima (música, encens...)

Ens disposem ben asseguts, respirem i restem en silenci durant una estona.

Intentem notar com entra i surt l'aire al inspirar i al expirar.

ACTIVITAT CONJUNTA:

Llegirem el conte "l'home enamorat del planeteta Venus". (Fitxa complementària amb els contes)

Història d'un home que no sabia que les coses possibles es troben just una miqueta després de les impossibles.

ACTIVITAT INDIVIDUAL:

LA MISSIÓ IMPOSSIBLE.

Els nens hauran de pensar alguna cosa que els agradaria però que ara per ara resulta impossible. Una missió per la vida.

Aquesta haurà de tenir uns quant ingredients:

- S'ha de plantejar en positiu.
- Ha d'incloure valors que per a tu siguin importants.
- Una cosa que t'apassioni.
- Que sigui concret.
- Que inclogui un verb d'acció.

Tot seguit el verbalitzaran o l'escriuran.

8.1.2.11 Qui viu a dins teu?

Objectius:

- **Prendre consciència de les sensacions a través dels sentits.**
- **Prendre consciència de la mena de persona que volem ser.**
- **Valorar les pròpies capacitats, possibilitats i limitacions.**

INTRODUCCIÓ: Creem clima (música, encens...)

Ens posem en rotllana, ben asseguts, respirem i restem en silenci durant una estona. Parlem amb nosaltres mateixos, mantenint el silenci exterior.

Fem un exercici de consciència corporal, amb la boca. Notem com fem saliva, la llengua, les dents. Toquem la part interna de la boca amb la llengua, fem pressió amb les dents, relaxem. Notem els llavis, els llepem, fem pressió, els relaxem.

En parlem.

ACTIVITAT CONJUNTA:

QUI VIU A DINS TEU?

Imagina't en alguna situació en que tenies dubtes de com actuar, de com comportar-te. Una part de tu pensava una cosa i una altra part de tu en pensava una altra. Pensa-hi una estona.

Planteja la situació i parla'n. Què vares fer?

A continuació embolica-ho una mica més i pensa què hauria fet la persona que a tu t'agradaria ser.

Plantegem un exemple de situació. Per exemple: el meu germà que va a l' institut comença a fumar i un dia em convida. Què faig?

1. Ho provo perquè en tinc moltes ganes i vull saber com és això de fumar?
2. No en vull saber res, perquè sé que és perjudicial per la salut. Li dic que ho deixi i ho dic als pares que encara no saben que ell fuma.
3. (?) Donat que m'agradaria ser una persona que viu i deixa viure, i vull viure d'una manera saludable i no tòxica, decideixo que per a mi no és convenient provar-ho i li dono la meva opinió sobre el que representa fumar.

ACTIVITAT INDIVIDUAL:

Escriu que és allò que més t'ha sorprès del que han dit els teus companys?

OBSERVACIONS:

També es pot fer la similitud entre
el jo aparent (com creiem que ens veuen els altres),
el jo real (com em veig jo i com em sento)
el jo ideal (com m'agradaria ser)

El més important de tots tres és el jo ideal. Si un té clar qui és el seu ideal, li serà més fàcil canviar les seves actituds i adreçar-les per aconseguir les seves fites. Per tant quan hi hagi una discussió interna, cal identificar el jo ideal i fer-li cas per tal que sigui el guanyador.

NOM: _____ DATA: _____

QUI VIU DINS MEU?

Situació: _____

Jo (1) _____

Jo (2) _____

Jo (ideal) _____

8.1.2.12 **Metàfora visual: la gerra.**

Objectius:

- **Prendre consciència del nostre diàleg intern.**
- **Prendre consciència del que està en les nostres mans davant d'una situació.**

INTRODUCCIÓ: Creem clima (música clàssica, encens...)

Ens posem en rotllana, ben asseguts, respirem i restem en silenci durant una estona. Parlem amb nosaltres mateixos, mantenint el silenci exterior.

Ens donem la mà i ens quedem així durant una estona. Ens deixem anar i en parlem.

Pensem en els conflictes que varem tenir durant la darrera setmana.

- Com ens varem sentir?
- Ho fariem diferent ara?
- Com es sentia la persona amb qui vaig tenir el conflicte?
- M'ho he preguntat?
- He intentat entendre-la i posar-me en el seu lloc?
- Quina és la meva actitud quan em relaciono amb els altres?

En parlem.

ACTIVITAT CONJUNTA: **METÀFORA VISUAL: LA GERRA**

Al·legoria de la gerra, per treballar la solidaritat del grup.

Cada membre del grup emplenarà un got i el buidarà en una gerra de vidre que tindrà la mestra. Tothom participarà. Un cop tots els alumnes hagin buidat el seu got d'aigua neta, el mestre buidarà el seu, el qual estarà ple d'aigua bruta.

Deixarem que els nens i nenes reflexionin sobre el que ha succeït. Els hi demanarem que ho traslladin al món de les relacions personals. Què en pensen?

Quina relació hi trobem?

ACTIVITAT INDIVIDUAL: Els demanarem que verbalitzin o que escriguin com s'han sentit en participar en aquesta metàfora.

OBSERVACIONS:

De vegades només cal un sol element negatiu per deteriorar l'ambient de tot el grup.

8.1.2.13 **Metàfora visual: emplenem el pot.**

Objectius:

- **Crear contextos mentals positius que connectin amb els propis sentits**
- **Reflexionar sobre allò que és important per un mateix.**

INTRODUCCIÓ: Creem clima (música, encens...)

Ens posem en rotllana, ben asseguts, fem 3 respiracions profundes i restem en silenci durant una estona.

Posem música de relaxació (amb fons d'aigua o altres) i escoltem la música i intentem imaginar: on som? Com és el paisatge el qual ens imaginem? Com ens sentim? Estem acompanyats, o sols? Què veiem? Què escoltem? Què olorem? Què fem? Quin temps fa? Què ens agradaria fer?

A continuació qui vulgui pot explicar on era, com es sentia ...

ACTIVITAT CONJUNTA:

METÀFORA VISUAL: EMPLENEM EL POT

Un professor, davant la seva classe, sense dir paraula, va prendre un pot gran i buit de maionesa, i va procedir a omplir-lo amb pilotes de golf. Després va preguntar als estudiants si el pot estava ple.

Els estudiants van estar d'acord en dir que sí. Així, el professor va agafar una capsa plena de "caniques" i la va buidar dins del pot de maionesa. Les "caniques" van omplir els espais buits entre les pilotes de golf.

El professor va tornar a preguntar als estudiants si el pot estava ple i ells van tornar a dir que sí.

Després, el professor va agafar una capsa amb sorra i la va buidar dins del pot. Per suposat que la sorra va omplir tots els espais buits i el professor va preguntar de nou si el pot estava ple.

En aquesta ocasió, els estudiants van respondre amb un sí unànime.

El professor, ràpidament, va afegir 2 tasses de cafè al contingut del pot i, efectivament, va omplir tots els espais buits entre la sorra.

Els estudiants reien en aquesta ocasió. Quan el riure es va anar apagant, el professor va dir: " Vull que s'adonin que aquest pot representa la vida. Les pilotes de golf són les coses importants com la família, els fills, la salut, els amics, l'amor, coses que t'apassionen. Són coses que, encara que tot el demés ho perdéssim, i només aquestes ens quedessin, les vostres vides encara estarien plenes.

Les caniques són les altres coses que ens importen, com la feina, la casa, el cotxe,
...

La sorra és tot el demés, les petites coses.

Si posem la sorra en el pot primer, no hi hauria espai per les "caniques", ni per les pilotes de golf. El mateix passa amb la vida. Si utilitzem tot el nostre temps i energia en les coses petites, mai tindrem lloc per les coses realment importants.

Para atenció a les coses que són crucials per a la teva felicitat.

Juga amb els teus fills, dóna't temps per anar al metge, ves amb la teva parella a sopar, practica el teu esport o afició favorita. Sempre hi haurà temps per netejar la casa, per reparar la clau de l'aigua,...

Ocupa't de les pilotes de golf primer, de les coses que realment t'importen.

Estableix les teves prioritats, la resta només és sorra."

Un dels estudiants va aixecar la mà i va preguntar què representava el cafè.

El professor va somriure i va dir:

" Què bé que em facis aquesta pregunta. Només és per demostrar-vos que no importa quant ocupada pot semblar la teva vida, sempre hi ha lloc per un parell de tasses de cafè amb un amic."

ACTIVITAT INDIVIDUAL:

Cada nen verbalitzarà i/o anotarà algunes coses que són importants per ell, i allò que li ha cridat més l'atenció de la metàfora.

8.1.3 Pensament

8.1.3.1 Quin és el problema? (I)

Objectius:

- Identificar les pròpies emocions.
- Identificar les emocions que poden estar sentint els demés.
- Prendre consciència del que està en les nostres mans davant d'una situació conflictiva.

INTRODUCCIÓ: Creem clima (música, encens...)

Ens situem ben asseguts, fem 3 respiracions profundes i restem en silenci durant una estona.

Els hi demano que pensin en un dia en que es varen enfadar. Perquè es varen enfadar? Com es sentien?.

És important que es mantingui un clima de silenci, per afavorir el diàleg intern.

A continuació qui vulgui podrà verbalitzar la situació en la qual es varen enfadar i com ho varen solucionar.

ACTIVITAT CONJUNTA: QUIN ÉS EL PROBLEMA? (I)

Conte: "Pota de vellut" (Fitxa complementària a l'annex amb els contes metafòrics i altres).

Quin és el problema? Pot fer-hi alguna cosa cada un per solucionar-lo? Qui ho soluciona? Com ho soluciona?

ACTIVITAT INDIVIDUAL:

Cada nen farà la fitxa complementària del conte.

OBSERVACIONS:

El **pensament casual** és la capacitat de determinar on està el problema. És la capacitat de formular el problema. És l'habilitat de diagnosticar correctament els problemes interpersonals. Aquells que no tenen aquest pensament, solen atribuir els seus problemes als altres ("és que el mestre em té mania, és que aquell nen sempre em molesta, és que tinc mala sort")

8.1.3.2 Pluja de solucions

Objectius:

- **Exercitar la respiració conscient**
- **Identificar les pròpies emocions.**
- **Identificar les emocions que poden estar sentint els demés.**
- **Prendre consciència del que està en les nostres mans davant d'una situació conflictiva.**

INTRODUCCIÓ: Creem clima (música, encens...)

Ens posem en rotllana, ben asseguts, fem 3 respiracions profundes i restem en silenci durant una estona.

Escoltem la música i mantenim el silenci exterior.

ACTIVITAT CONJUNTA: PLUJA DE SOLUCIONS

Conte: “El rosal i el pou” (Fitxa complementària a l’annex amb els contes metafòrics i altres).

Quin és el problema? Quina la solució?

ACTIVITAT INDIVIDUAL:

Disposarem de targes en las quals hi haurà descrita una situació.

Repartim targes a cada un dels nens i de un en un les aniran llegint, tot seguit cadascú proposarà diverses solucions per a la seva situació.

NOM: _____ DATA: _____

PLUJA DE POSSIBLES SOLUCIONS

El teu company ha trencat un test i la mestra t'ha renyat a tu.
És la festa d'aniversari d'una nena de la teva classe i ha convidat a tothom menys a tu.
Estàs jugant a futbol i arriba un nen més gran i et pren la pilota.
La nena que s'asseu al teu costat es copia els teus exercicis.
T'has enfadat amb un company i ell s'ha enfadat tant que t'ha estripat una fitxa.
Al pati uns nens juguen amagar i no et deixen jugar.
A la fila un nen t'ha fet una empenta i has caigut a terra.
Un nen es menja el teu entrepà sense adonar-se que no era seu.
Has suspès un examen
Te n'has d'anar a viure a una altra ciutat.
Has trobat un ocellet mort al pati.

Escull una de les situacions plantejades i proposa diverses solucions:

8.1.3.3 Quin és el problema? (II)

Objectius:

- Identificar les pròpies emocions.
- Identificar les emocions que poden estar sentint els demés.
- Prendre consciència del que està en les nostres mans davant d'una situació conflictiva.

INTRODUCCIÓ: Creem clima (música, encens...)

Ens disposem ben asseguts, l'esquena recta, les mans sobre les cames, fem 3 respiracions restem en silenci durant una estona.

Observem un objecte durant una estona, ens hi concentrem. No hem de pensar res, simplement centrar-nos en l'objecte. La mestra anirà preguntant: on ets? En diversos moments de l'activitat, si et descobreixes pensant en alguna altra cosa, torna aquí i concentrat en l'objecte. En acabar en parlem.

ACTIVITAT CONJUNTA: QUIN ÉS EL PROBLEMA? (II)

Distribuïm els alumnes en petits grups.

Plantegem diferents situacions i deixem que els nens facin una pluja d'idees sobre quin consideren ells que és el problema que es presenta en cada situació.

Quin és el problema? (cada grup treballarà una situació, poden ser les proposades a continuació o bé d'altres proposades per la mestra o els alumnes)

- Els meus dos millors amics s'han barallat .
- No he fet els deures de demà i ara ja és hora d'anar a dormir.
- No m'han convidat en una festa d'aniversari.
- M'havien deixat un llibre i esmorçant he vessat la llet i l'he ben embrutit.

Cada grup exposarà la seva situació i explicarà quin, o quins són els problemes

ACTIVITAT INDIVIDUAL:

A la llibreta cada nen anotarà un problema amb el que ell s'ha trobat darrerament.

OBSERVACIONS:

El **pensament casual** és la capacitat de determinar on està el problema. És la capacitat de formular el problema. És l'habilitat de diagnosticar correctament els problemes interpersonals. Aquells que no tenen aquest pensament, solen atribuir els seus problemes als altres (“és que el mestre em té mania, és que aquell nen sempre em molesta, és que tinc mala sort”)

Aquesta activitat es pot fer juntament amb les dues següents, depenent del temps que es disposi. Es tracta de identificar el problema, i quines les solucions que proposen, per acabar veient quines conseqüències podrien tenir cada una de les possibles solucions i així escollir la millor solució entre totes.

Si es prefereix es pot escollir una situació problemàtica de les 4 proposades i treballar aquesta amb tota la classe, passant per les diferents etapes de resolució del conflicte.

8.1.3.4 Possibles solucions.

Objectius:

- **Exercitar la concentració.**
- **Prendre consciència del que està en les nostres mans davant d'una situació conflictiva.**

INTRODUCCIÓ: Creem clima (música, encens...)

Ens posem en rotllana, ben asseguts, fem 3 respiracions profundes i restem en silenci durant una estona.

Escoltem la música i mentrestant observem una espelma. Intentem no pensar en res, simplement mirem l'espelma.

Parlem: ens ha sigut difícil no pensar en res?

ACTIVITAT CONJUNTA: POSSIBLES SOLUCIONS

Continuem amb l'activitat anterior. Un cop localitzats els possibles problemes, buscarem solucions.

Distribuïm els alumnes en petits grups.

Plantegem diferents situacions i deixem que els nens facin una pluja d'idees de les possibles solucions per cada una de les diferents situacions.

Què puc fer en aquestes situacions? (cada grup treballarà una situació)

- El nostre amic o germà fuma i ens convida a fumar.
- M'he barallat amb el meu millor amic.
- No tinc ganes de fer els deures.
- No m'han convidat en una festa d'aniversari.

Cada grup exposarà la seva situació i explicarà quines propostes de resolució han sorgit.

ACTIVITAT INDIVIDUAL:

A la llibreta cada nen anotarà com ha resolt un problema amb el que ell s'ha trobat darrerament.

OBSERVACIONS:

El **pensament alternatiu** és la capacitat de generar el major nombre possible de solucions, un cop que està formulat el problema. Qui no té aquest pensament, no sap per on anar i sol buscar una sortida violenta.

8.1.3.5 Conseqüències.

Objectius:

- **Exercitar la respiració.**
- **Prendre consciència del que està en les nostres mans davant d'una situació conflictiva.**

INTRODUCCIÓ: Creem clima (música, encens...)

Ens disposem ben asseguts, fem 3 respiracions profundes i restem en silenci durant una estona. Escoltem la música i mantenim el silenci exterior.

ACTIVITAT CONJUNTA: **CONSEQÜÈNCIES**

Continuem amb l'activitat anterior.

Distribuïm els alumnes en petits grups.

Un cop localitzats els possibles problemes, i les possibles solucions, pensem quines seran les conseqüències de la solució que hem escollit.

Quines conseqüències tindrà la solució que jo he escollit? (cada grup treballarà una situació)

- El nostre amic o germà fuma i ens convida a fumar.
- M'he barallat amb el meu millor amic.
- No tinc ganes de fer els deures.
- No m'han convidat en una festa d'aniversari.

Cada grup exposarà la seva situació i explicarà amb quines conseqüències es poden trobar.

Els nens pensaran en alguna situació viscuda, quin era el problema, com el varen resoldre i quines conseqüències va tenir allò que varen fer per solucionar-ho.

Ho compartiran amb el grup.

ACTIVITAT INDIVIDUAL:

A la llibreta anotaran les conseqüències positives o negatives de la situació personal viscuda.

OBSERVACIONS:

El **pensament conseqüencial** és la capacitat de preveure les conseqüències d'actes i dites, pròpis i aliens. Deia Hegel que la maduresa humana consisteix a preveure les conseqüències i assumir-les.

8.1.3.6 Recordem una situació conflictiva viscuda

Objectius:

- **Identificar les pròpies emocions.**
- **Identificar les emocions que poden estar sentint els demés.**
- **Prendre consciència del que està en les nostres mans davant d'una situació conflictiva.**

INTRODUCCIÓ: Creem clima (música, encens...)

Ens posem en rotllana, ben asseguts, fem 3 respiracions i restem en silenci durant una estona. Escoltem la música i mantenim el silenci exterior.

Pensem en algun conflicte que varem tenir durant la darrera setmana.

- Com ens varem sentir?
- Ho fariem diferent ara?
- Com es sentia la persona amb qui vaig tenir el conflicte?
- M'ho he preguntat?
- He intentat entendre-la i posar-me en el seu lloc?
- Quina és la meva actitud quan em relaciono amb els altres? En parlem.

ACTIVITAT INDIVIDUAL:

RECORDEM UNA SITUACIÓ CONFLICTIVA VISCUDA

Cadascú pensarà en una situació conflictiva viscuda.

Intentarem descobrir què varem pensar i quins passos varem seguir per resoldre aquella situació

ACTIVITAT CONJUNTA:

Qui vulgui podrà exposar la seva situació al grup classe.

OBSERVACIONS:

Totes aquestes preguntes serveixen per interioritzar i ser conscients de l'aprenentatge incorporat.

NOM: _____ DATA: _____

RESOLUCIÓ D'UN CONFLICTE

1. Quin va ser el problema?

2. Defineix-lo. Quan, on, com, què va originar el problema, quines varen ser les causes?

3. Quines opcions tenies?

4. Quines conseqüències hauria tingut cada una de les opcions?

5. Quina solució vares prendre?

6. Què podria haver fet cadascú perquè allò no hagués passat?

NOM: _____ DATA: _____

RESOLUCIÓ D'UN CONFLICTE

1. Quin és el problema?

2. Defineix-lo. Quan, on, com, què ha originat el problema, quines han sigut les causes?

3. Quines opcions tens?

4. Quines conseqüències tindria cada una de les opcions?

5. Quina solució decideixes prendre?

6. Quina valoració en fas? (al cap d'un temps, per ex una setmana)

8.2 Contes metafòrics i altres.



Escoltar contes és un plaer pels nens i perquè no, també m'atreveixo a dir pels adults. Tenir un model de lectura sempre és gratificant, però si a més a més hi afegim una posterior tertúlia on cada un pugui relacionar el que ha escoltat amb les vivències personals, aleshores es converteix en una tasca significativa i plaent.

I si a més a més hi afegim una dosi d'auto-qüestionament aleshores es pot convertir en un compartir nutritiu que ajudi a la comprensió de les situacions i les persones des de diferents perspectives, les quals ens encaminin cap al creixement.

1. L'HOME ENAMORAT DEL PLANETA VENUS 198
Perquè les coses possibles es trobes una miqueta més enllà de les impossibles.
2. LA BONA SORT 200
Perquè les coses bones, poden no ser tan bones i les coses dolentes poden no ser tan dolentes.
3. EL MALPENSAR 202
Pensa mal i no erraràs o pensa mal i ho pagaràs.
4. EL ABRAZO DEL OSO 205
Perquè per créixer bé no cal tenir-ho tot fàcil.
5. LA CLAU DE LA FELICITAT 207
Què ens fa feliços?
6. EL CUENTO DEL LOBO 209
Ens aturem a pensar que pensen els altres, o ho donem tot per fet?
7. EL CLAU 211
Com ho hem de fer per aconseguir un objectiu?
8. SIMONET I LA SIRENA 213
Aprenem a respirar i a concentrar-nos.
9. L'ELEFANT ENCADENAT 21515
Insistim en allò que ens costa?
10. LA GRANOTA ARTEMISA 21717
Tot el que cadascú sap fer
11. LES DUES CABRES 21919
Sóc part del problema o sóc part de la solució?
12. EL ROSAL I EL POU 22121
Quin és el problema? Quina la solució?
13. POTA DE BELLUT 22323
Sóc part del problema o sóc part de la solució?
14. LA PAPALLONA 22525
Cadascú es transforma a si mateix
15. LA RECERCA DEL TRESSOR 22727
Cadascú escull els seus objectius.
16. BENJI, EL LLEONET 22929

Cadascú escull els seus objectius

17. PIKI..... 23131

Com et sentiries tu si....

18. EL MARTELL..... 23333

Pensem i després actuem, però com actuem?

19. A LA RIBA DE L'OKA 235

El que jo faig és important! El que cadascú fa és important!

20. LES GALETES..... 238

Pensem i després actuem, però què pensem?

21. L'ARBRE GENERÓS 240

Què necessito per sentir-me feliç?

22. LA BONA SORT (II)..... 243

El que penso m'ajuda a motivar-me o a desmotivar-me

23. LA LIBÈL·LULA 246

Quan algú es mor...

8.2.1 L'home enamorat del planeta venus

Un home s'havia enamorat del planeta Venus (alguns es detenen en el mont de Venus!) però ell estava veritablement enamorat, i cada nit de cel estrellat es posava davant la seva casa per declarar-li el seu amor al planeta inaccessible, almenys... així ho creia ell! Una nit que somiava, amb el cor ple d'amor i el cos ple d'efervescència, va sentir una veu dolça que li xiuxiuejava a l'orella:
– Estic commoguda pel teu fervor i molt impacient per estrènyer-te entre els meus braços, vine a buscar-me, vine...

L'home va fer un bot, havia reconegut la veu de la seva estimada malgrat que no l'havia sentida mai abans. El planeta Venus s'havia adonat del seu amor i responia a la seva flama.

– Però com ho puc fer per arribar fins a tu si no sóc més que un home? Ella murmurà molt a prop seu:

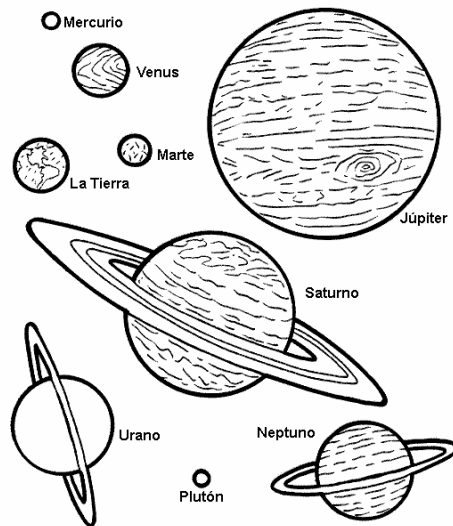
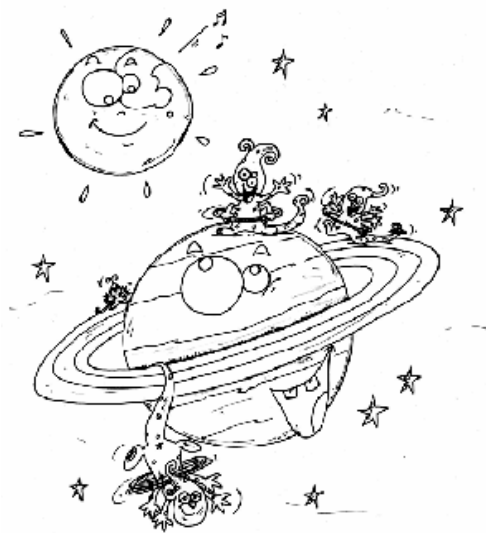
– Mira el raig de lluna que brilla fins als teus peus, acosta-t'hi, puja damunt i quan estaràs a la Lluna, trobaràs un altre raig que t'hi he deixat i que et conduirà cap a mi...

L'home muntà sobre el raig i amb facilitat s'envolà fins a la Lluna. En aquest astre va descobrir, com li havia promès, el raig de Venus i de nou començà a elevar-se cap a ella. A mig camí va tenir de sobte aquest pensament: «Això no és veritat, estic somiant, no és possible que un home pugui caminar així sobre el raig d'un planeta...» I amb el dubte que va néixer en ell, trontollà, caigué... i s'estavellà a milers de quilòmetres més avall... en el planeta Mart. Abans de morir va tenir el temps de sentir la veu de la seva estimada que li murmurava a cau d'orella:

– No era prou que m'estimessis ni que confiessis en mi, encara era necessari que poguessis creure en els teus recursos, que t'atrevisssis a confiar en tu mateix! Així s'acaba el conte de l'home que no sabia que les coses possibles es troben just una miqueta després de les impossibles.

Quina creus que és la moral del conte?

Et fa pensar en alguna situació viscuda?



8.2.2 La bona sort

Hi havia una vegada un granger que vivia en un poble petit i pobre. Els seus veïns el consideraven afortunat perquè tenia un cavall el qual utilitzava per llaurar i transportar la collita. Però un dia el cavall es va escapar. La notícia va córrer per tot el poble, de manera que al arribar la nit, els veïns varen anar a consolar-lo per aquella greu pèrdua. Tothom li deia: “Quina mala sort que has tingut!” La resposta del granger era senzillament:

Bona sort, mala sort, vés a saber?

Pocs dies després, el cavall va tornar portant amb ell dues eugues salvatges que havia trobat a les muntanyes. Assabentats els veïns del poble varen tornar de nou a veure el granger, aquesta vegada a donar-li l’enhorabona i comentar-li la bona sort que havia tingut. Aleshores el pagès continuava responent:

Bona sort, mala sort, vés a saber?

Al dia següent, el fill del granger va intentar domar una de les eugues, però aquesta el va fer caure a terra i el jove es va trencar una cama. Els veïns varen visitar el ferit i varen lamentar la seva mala sort, però el pare respongué una altra vegada:

Bona sort, mala sort, vés a saber?

Una setmana més tard varen aparèixer en el poble els oficials de reclutament per emportar-se els joves a l’exèrcit. El fill del granger no va ser reclutat perquè tenia trencada la cama. Al capvespre, els veïns del poble que havien acomiadat els seus fills, es varen reunir a la taverna i varen comentar la bona sort que havia tingut el granger, però ell, com podem imaginar, va contestar de nou:

Bona sort, mala sort, vés a saber?

Quina creus que és la moral del conte?

Et fa pensar en alguna situació viscuda?



8.2.3 El malpensar

Una vegada, una cabra
que anava amb el seu ramat
per un carrer de la vila,
badava i s'esgarrià.

Tan bon punt es trobà sola,
què faràs, què no faràs?
Passa davant d'una entrada,
se la mira... i dins va!
Atrevidota de mena,
escala amunt va pujant;
arriba a una porta oberta
i es fica al pis principal.
Ja veureu, quan va ser dintre,
quina una li'n va passar.

Com que els amos en són fora
i la minyona, baixant
un moment a comprar espècies,
s'han ben distret de tancar,
la cabra queda mestressa
del pis, i el va inspeccionant
fins que es planta en una cambra
davant l'armari-mirall.
S'hi atura perquè, amagada
dintre d'aquell moble estrany
ha vist que hi ha una altra cabra
que també la va guaitant.
Obre uns ulls com unes taronges
i, amb la barbota penjat,

s'hi encara tan malfiada
que està per fer un disbarat.
Mireu que és prou! si recula,
l'altra cabra del mirall
també recula com ella.

Si s'hi acostava, l'altra al igual.
"Això - va pensant la cabra -
és que amb mi es vol barallar."
Si li fa ben mala cara,
l'altra encara reganya.
"Ja es veu: - va pensant la cabra -
m'escarneix i ho pagarà"

I es fa un xiquet endarrere
per ventar-li cop de cap.
Mes, quan veu que la de dintre
com ella es va preparant,
tant i tan fort s'enfurisma
que s'alça dreta amb un salt;
i tot aixecant les banyes,
cella-closa i rabiant,
s'apunta, es dóna embranzida
i, vinga! trompada va!

Més, ai, fillets! Quina planxada!

Quin cop de cap més mal dat!
És clar; la cabra que veia
no era res més que el mirall;
per això, amb el truc, el vidre
en tants bocins s'ha trencat
que, d'un mirall que hi havia,

n'han sortit deu mil miralls.
 Com que té la closca dura
 i revingut el banyat,
 amb aquest truc a l'armari
 n'ha esquerdat tot el fustam,
 i els llençols i coixineres
 que als prestatges són guardats
 diu que encara ara tremolen
 del sotrac i de l'espant.

Això rai! La pobra cabra
 que queda amb un pam de nas!
 després de tant d'estropici
 per voler fer els comptes clars
 a la cabra imaginària,
 s'ha lluït de dalt a baix.
 No hi ha pescat cap més glòria
 que haver trencat un mirall.
 Malpensant, l'ha ben errada;
 i clavant un cop de cap,
 s'ha clavat al cap uns vidres
 que ara li fan rajar sang.
 Ja ho veu, però se n'adona
 ben bé un xiquet massa tard.
 Cua-moixa, pèl caiguda
 i amb el front tot ple de sang,
 com una gallina molla,

se'n torna trista, pensant:
 " Ja hi aniré més amb compte
 una altra hora a malpensar!"

En aquest món de malícia
 sempre hi haurà malpensats:
 "Que Fulano no em pot veure...
 que aquell ve per fer-me mal...
 que el de més enllà em té
 enveja...

que aquest fa això amb mala
 sang..."

I així, fan tal com la cabra
 davant l'armari-mirall.

Doncs, per no quedar com ella
 ridícul i malparat,
 escolta el consell que et dono
 i mira'l de recordar.

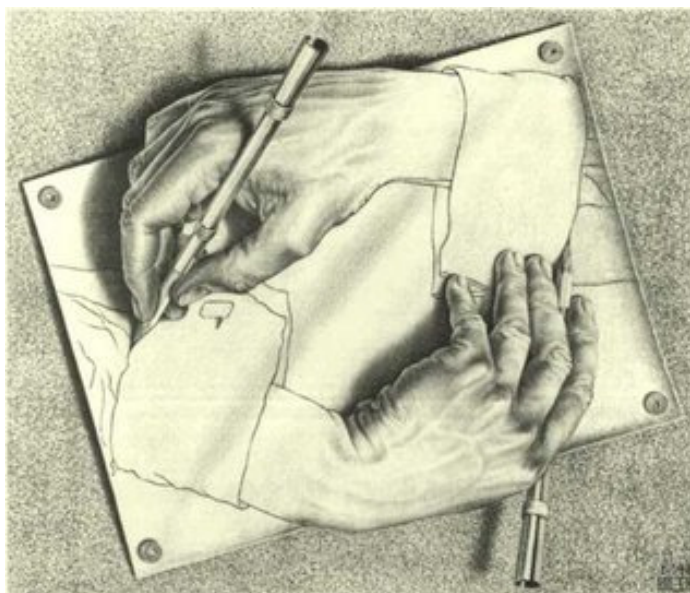
Si et ve al cap aquella
 dita:

"Pensa mal i no erraràs",
 no ho creguis, perquè ha
 de dir-se:

"Pensa mal i ho pagaràs"

Quina creus que és la moral?

Et fa pensar en alguna situació viscuda?



8.2.4 El abrazo del oso

En el corazón de Alberto reinaba la alegría. De él brotaban sentimientos de amor, a raudales. Un buen día fue a pasear por el bosque. Notaba que necesitaba el contacto con la naturaleza puesto que, desde el nacimiento de su bebé, todo lo veía hermoso y la simple caída de una hoja le parecía un acorde de música. Así que empezó a caminar plácidamente, disfrutando de la humedad del paraje, del canto de los pájaros y la belleza de los colores del bosque.

De repente vio posada en una rama a un águila de bello plumaje. El águila también había tenido la alegría de recibir a sus polluelos y tenía como objetivo llegar hasta el río cercano, capturar un pez y llevarlo a su nido como alimento. Era una responsabilidad muy grande criar y enseñar a sus aguiluchos a enfrentar los retos de la vida. El águila notó la presencia de Alberto, lo miró fijamente y le preguntó:

- ¿Adónde te diriges, buen hombre? Veo en tus ojos la alegría.

Alberto le contestó:

- Es que ha nacido mi hijo y he venido al bosque a disfrutar la naturaleza. Aun así, me siento un poco confuso.
- ¿Porqué?- dijo el águila. ¿Qué piensas hacer con tu hijo?
- Ah, pues desde ahora lo voy a cuidar siempre, le daré de comer y no permitiré que pase frío. Me encargaré de que tenga todo lo que necesite y lo protegeré de las inclemencias del tiempo; lo defenderé de todos los enemigos que pueda tener y no permitiré que pase por situaciones difíciles. Para esto estoy yo aquí, para que él lo tenga más fácil que yo, para que la vida no le dañe. Yo, como padre suyo que soy, seré fuerte como un oso y, con la potencia de mis brazos lo rodearé, lo abrazaré y nunca dejaré que nada ni nadie lo perturbe.

El águila no salía de su asombro, lo escuchaba atónita y no daba crédito a lo que había oído. Entonces, respirando muy hondo y sacudiendo su enorme plumaje, lo miró fijamente y dijo:

- Escúchame bien, buen hombre. Cuando recibí el mandato de la naturaleza para empollar a mis hijos, también recibí el mandato de construir mi nido,

un nido confortable, seguro, a buen resguardo de los depredadores, pero en él también he puesto ramas con muchas espinas.

¿Y sabes por qué?, porque aun cuando estas espinas están cubiertas por plumas, algún día, cuando mis polluelos hayan emplumado y sean fuertes para volar, haré desaparecer todo este confort, y ellos ya no podrán habitar sobre las espinas. Todo el valle será para ellos, siempre y cuando aspiren y se esfuercen en conquistarlo; todas sus montañas, sus ríos llenos de peces y sus praderas llenas de conejos.

El hombre escuchaba las palabras del águila con atención. Este continuó:

- Si yo los abrazara como un oso, reprimiría sus aspiraciones y deseos de ser ellos mismos, destruiría irremisiblemente su individualidad y se convertirían en individuos indolentes, sin ánimo para luchar ni alegría de vivir. Y, tarde o temprano, lloraría mi error, puesto que ver a mis aguiluchos convertidos en ridículos representantes de su especie me llenaría de remordimientos y vergüenza. Al querer resolver todos sus problemas les impediría tener sus propios triunfos, fracasos y cometer sus errores. Sería responsable de no haberles enseñado a ser águilas libres.
- Tienes razón, no me lo había planteado así- dijo Alberto.

Ambos se despidieron y Alberto, reconfortado y a la vez inquieto, siguió caminando pensando sólo en llegar a casa y abrazar a su bebé. Pero, eso sí, sin ahogarlo y dejándole la libertad de mover sus brazos y pies.

- Ningún abrazo de oso hiperprotector- se dijo Alberto-, sólo abrazos de cariño y amor que liberen y no impidan su crecimiento.

Quina creus que és la moral?

Et fa pensar en alguna situació viscuda?

8.2.5 La clau de la felicitat

Explica una llegenda índia que, al principi dels temps, existia un sol Déu, i que aquest Déu es trobava molt sol.

Un bon dia, va sentir el desig de tenir companyia: algú amb qui poder xerrar, compartir..., distreure's, en definitiva, i així poder passar les hores. De manera que, en un moment d'inspiració, s'hi va posar i va crear les persones!

Primer, va ser divertit, però va passar el temps i aquestes criatures – que eren molt mogudes i tafaneres- van acabar trobant la clau de la felicitat, que els va permetre d'obrir les portes del lloc on aquest Déu s'amagava. I va passar el que havia de passar: s'hi van fondre, PUFFFFFFFFF. Aquest era l'encanteri que protegia la casa del Déu: qui en traspassava el llinard es fonia i desapareixia per sempre més.

Així que aquest pobre Déu, a qui tant li agradava la gresca, va tornar a trobar-se sol! Però ara, que ja sabia el que era estar acompanyat, encara se sentia més desemparat. Estava trist i no sabia què fer...

Podia crear altres éssers, però va dubtar si fer-los iguals que els anterior, per si li tornava a passar el mateix... Ara bé, eren tan divertits! De fet, tenia ganes de crear de nou les persones, però no es volia tornar a quedar sol...

Va passar molt de temps pensant i pensant fins que va arribar a una conclusió: tornaria a crear els éssers humans, però aquesta vegada AMAGARIA LA CLAU, de manera que no la poguessin trobar mai!

Però on? On podia amagar la clau? Calia trobar un lloc inaccessible.

Se li van acudir molts llocs: el fons de l'oceà més profund, però de ben segur que l'home acabaria per baixar-hi; la cova més amagada de l'Himàlaia (on hi ha les muntanyes més altes del món), però de seguida va veure que aquell no era un lloc segur, perquè l'ésser humà, certament, algun dia l'escalaria; la Lluna, un lloc ben

lluny del seu abast... però no podia estar segur que l'home restés sempre tranquil al seu planeta, la Terra...

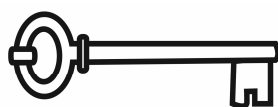
On podia amagar-la? On? Encara que l'amagués en els racons més llunyans de l'Univers, l'ésser humà se les empescaria per arribar-hi –tafaner com era de mena. On podia trobar un lloc on mai no buscaria? Ni les aigües del mar, ni les altes muntanyes, ni els límits de l'Univers...

Fins que, de sobte, va tenir una magnífica idea! Es va dir: “Ja ho tinc! Hi ha un lloc on els éssers humans mai no buscaran la clau de la felicitat: DINTRE SEU!”

I així és com la llegenda narra que aquest Déu va crear les persones i va amagar en el seu interior la clau de la felicitat... molt, molt a prop del cor.

Què et fa feliç a tu?

Explica quan has fet feliç a algú?



8.2.6 El cuento del lobo

El bosque era mi hogar. Yo vivía allí y me gustaba mucho. Siempre trataba de mantenerlo ordenado y limpio. Un día soleado, mientras estaba recogiendo las basuras dejadas por unos excursionistas, sentí pasos.

Me escondí detrás de un árbol y vi venir una niña vestida de una forma muy divertida: toda de rojo y su cabeza cubierta, como si no quisiera que la vieran. Andaba feliz y comenzó a cortar las flores de nuestro bosque, sin pedir permiso a nadie, quizás ni se le ocurrió que estas flores no le pertenecían. Naturalmente, me puse a investigar. Le pregunté quién era, de dónde venía, a dónde iba, a lo que ella me contestó, cantando y bailando, que iba a casa de su abuelita con una canasta para el almuerzo. Me pareció una persona honesta, pero estaba en mi bosque cortando flores. De repente, sin ningún remordimiento, mató a un zancudo que volaba libremente, pues el bosque también era para él. Así que decidí darle una lección y enseñarle lo serio que es meterse en el bosque sin anunciarse antes y comenzar a maltratar a sus habitantes.

La dejé seguir su camino y corrí a la casa de la abuelita. Cuando llegué me abrió la puerta una simpática viejecita, le expliqué la situación y ella estuvo de acuerdo con que su nieta merecía una lección. La abuelita aceptó permanecer fuera de la vista hasta que yo la llamara y se escondió debajo de la cama.

Cuando llegó la niña la invite a entrar en el dormitorio donde estaba yo acostado, vestido con la ropa de la abuelita. La niña llegó, sonrojada y me dijo algo desagradable a cerca de mis grandes orejas. He sido insultado antes, así que traté de ser amable y le dije que mis grandes orejas eran para oírla mejor.

Ahora bien, me agradaba la niña y traté de prestarle atención, pero ella hizo otra observación insultante a cerca de mis ojos saltones. Ustedes comprenderán que empecé a sentirme enojado. La niña tenía bonita apariencia, pero empezaba a serme antipática. Sin embargo, pensé que debía poner la otra mejilla y le dije que mis ojos me ayudaban a verla mejor. Pero su siguiente insulto sí me encolerizó. Siempre he tenido problemas con mis grandes y feos dientes y esa niña me hizo un comentario realmente grosero. Sé que debí haberme controlado, pero salté de la cama y le gruñí, enseñándole toda mi dentadura y diciéndole que eran así de grandes para comerla mejor.

- Què en penses ara del conte tradicional, després de conèixer la versió del llop?

- Quines creus que són les causes que porten al llop a actuar de la manera que ho fa?

- Quines són les conseqüències de la reacció incontrolada del llop?

- Creus que si el llop hagués reconegut les seves emocions, podia haver pres la decisió d'actuar de manera diferent?

8.2.7 El clau

Un habitant d'un bosc un dia va decidir construir-se una caseta de fusta.

Però resulta que, després de diversos mesos, la construcció avançava a pas de tortuga, tot i que el nostre amic dedicava una enorme quantitat d'energia a clavar els claus que havien d'unir les fustes del seu habitatge. Nou de cada deu cops que donava, anaven a parar a un costat del clau o bé a sobre del seu dit. Estava cada vegada més desanimat i com més claus utilitzava, més torts quedaven.

Al vespre sempre estava esgotat.

Ja no sabia què fer.

Havia sentit a parlar d'un gran enginyer que era també fuster i que tenia molta experiència.

Finalment va decidir d'anar a fer-li una consulta.

Li va explicar quin era el seu problema i, després d'un moment de reflexió, el mestre fuster li va donar els següents consells:

- Primer has de revisar els teus ulls per estar segur de veure-hi bé quan hagis de colpejar el clau.
- Després has de revisar el teu braç per assegurar-te que no tremola.
- Aleshores has de revisar les teves eines, començant pel martell.
- Però sobretot, has de trobar la manera personal de colpejar sobre el clau. És millor colpejar menys vegades, però amb més eficàcia.
- Hauràs d'adoptar un mètode de treball, per exemple, comença amb els claus més petits, després amb els claus més grans i així successivament.
- Resumint, has d'estudiar, analitzar i trobar un mètode que et permeti colpejar més eficaçment sobre el clau.

El nostre amic va tornar amb aquestes recomanacions. Es va prendre la molèstia d'analitzar-se i de trobar els mitjans que li permetessin treballar bé, a poc a poc ho va aconseguir totalment.

Alguns mesos més tard la seva casa estava construïda.

L'any següent el govern de la ciutat va organitzar un concurs en el seu barri i va ser a ell a qui li varen donar el premi a la casa més maca.

Quina creus que és la moral?

Et fa pensar en alguna situació viscuda?



8.2.8 Simonet i la sirena

Simonet era un peix petit i alegre que semblava d'or, ja que quan el sol el tocava, tot el seu cos reflectia els rajos del sol.

Simonet, que era molt intel·ligent, també tenia un cor d'or. Tot el món el volia i ell era amable amb tots els que l'envoltaven.

Tot i això, li resultava molt difícil quedar-se totalment quiet. Quan estava amb els seus amics i havien d'escoltar amb atenció les consignes del Gran Dofi, qui els ensenyava tot el que havien de saber sobre el món, no aconseguia immobilitzar la seva cua ni les seves aletes. Es movia en totes direccions: o remenava les aletes de dalt a baix, o decidia nedar a dreta i esquerra, i així sense interrupció. Tots aquests moviments li feien perdre la seva concentració i molts aprenentatges del Gran Dofi se li escapaven.

Un dia que estava especialment inquiet, va veure desaparèixer a una gran sirena amb cabells d'or que li feia senyals per que s'acostés. Simonet es va sentir molt impressionat perquè tot i que havia escoltat parlar molt de les sirenes, era la primera vegada que es trobava amb una de veritat.

La sirena es va mostrar molt amable amb ell. Li va dir que havia observat durant algun temps la seva continua necessitat de moure's.

Simonet li va explicar que ho havia intentat tot, però era més fort que ell. No aconseguia controlar-ho.

Aleshores, la sirena li va demanar que primer mogués la seva cua i després l'estabilitzés, la qual cosa va fer sense problemes. Després li va demanar que ho fes amb les seves brànquies, amb les aletes...

De sobte, Simonet es va adonar que era el seu cervell el que controlava tots els seus òrgans.

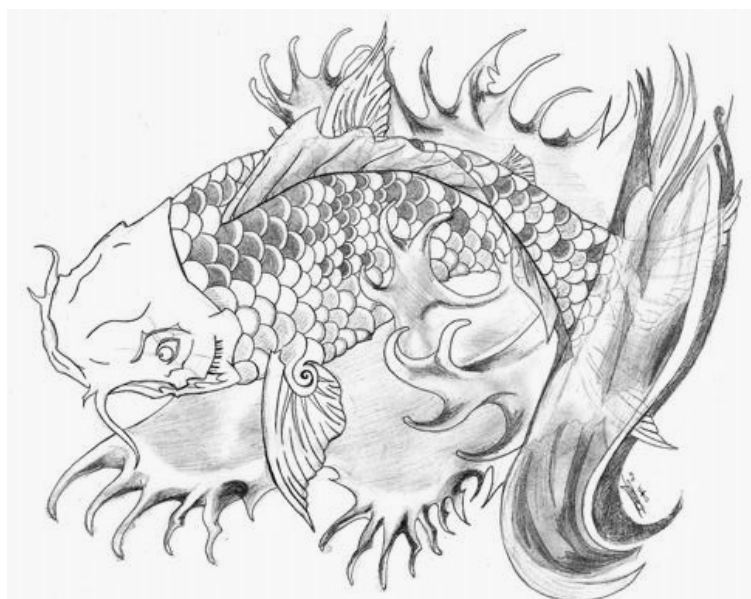
Així mateix, la sirena li va demanar que fes respiracions profundes i aleshores va notar que això també el tranquil·litzava.

De sobte, la sirena va desaparèixer com havia arribat, deixant un obsequi extraordinari a en Simonet, qui a poc a poc va començar a controlar-se.

Poc temps després, el Gran Dofi li va entregar un diploma, perquè havia observat que la seva atenció havia millorat molt, que estava menys nerviós, que tenia més control sobre ell mateix, i que el seu aprenentatge era molt millor que abans.

Quina creus que és la moral?

Et fa pensar en alguna situació viscuda?



8.2.9 L'elefant encadenat

Quan jo era petit m'encantaven els circs, i el que més m'agradava dels circs eren els animals. Em cridava especialment l'atenció l'elefant que, com més tard vaig saber, era també l'animal preferit pels altres nens. Durant la funció, l'enorme bèstia feia gala d'un pes, una mida i una força descomunals... Però, després de la seva actuació i fins poc abans de tornar a l'escenari, l'elefant sempre estava lligat en una petita estaca clavada a terra amb una cadena que immobilitzava una de les seves potes.

Però resulta que l'estaca era un minúscul tros de fusta que només estava enterrat uns centímetres a terra. I, encara que la cadena era gruixuda i poderosa, em semblava evident que un animal que amb la seva força era capaç d'arrencar un arbre de soca-rel, s'havia de poder alliberar amb facilitat de l'estaca i fugir. El misteri continuava semblant-me evident.

Què el subjectava doncs? Per què no fugia?

Quan tenia cinc o sis anys, jo encara confiava en la saviesa dels més grans. Llavors vaig preguntar a un mestre, un pare o un oncle, pel misteri de l'elefant. Algun d'ells em va explicar que l'elefant no s'escapava perquè estava ensinistrat. Llavors vaig fer la pregunta òbvia: "Si està ensinistrat, per què l'encadenen?" No recordo haver rebut cap resposta coherent. Amb el temps, vaig oblidar el misteri de l'elefant i l'estaca, i només ho recordava quan em trobava amb d'altres que també s'havien fet aquesta pregunta alguna vegada.

Fa alguns anys vaig descobrir que, per sort per a mi, algú havia estat prou savi com per trobar la resposta:

L'elefant del circ no s'escapa perquè ha estat lligat a una estaca semblant des que era molt, molt petit.

Vaig tancar els ulls i vaig imaginar el petit elefant, indefens, subjecte a l'estaca. Estic segur que, en aquell moment, l'elefantet va empènyer, va tirar i va suar, intentant deixar-se anar. I, malgrat els seus esforços, no ho va aconseguir, perquè aquella estaca era massa forta per a ell.

Vaig imaginar que s'adormia esgotat i que, l'endemà, ho tornava a intentar, i un altre dia, i un altre, i un altre... Fins que, un dia, un dia terrible per a la seva

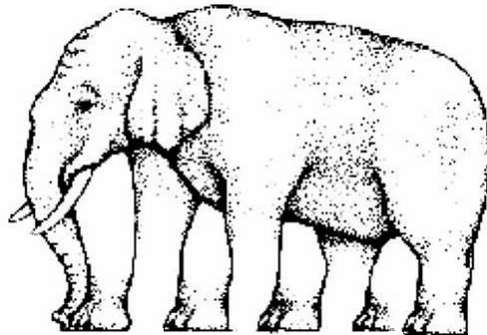
història, l'animal va acceptar la seva impotència i es va resignar al seu destí. Aquest elefant enorme i poderós que veiem al circ no s'escapa perquè, pobre, creu que no pot.

Té gravat el record de la impotència que va sentir poc després de néixer. I el pitjor de tot és que mai s'ha tornat a qüestionar seriosament aquest record. Mai, mai ha intentat tornar a posar a prova la seva força...

Perquè creus que no se'n va l'elefant?

Alguna vegada has intentat fer una cosa moltes vegades i en veure que no te'n sorties, ho has deixat córrer?

Què podries fer per aconseguir fer-ho?



8.2.10 La granota artemisa

Hi havia una vegada una granoteta que es deia Artemisa. Vivia amb el seu pare i la seva mare, feliç i sense problemes. Un dia el seu pare i la seva mare varen anar al bosc i varen tornar amb una altra granoteta més petita.

Al principi Artemisa estava molt contenta, però després va començar a no sentir-se tant feliç com abans. Es deia a si mateixa: “realment la meua vida ja no és igual”. Des que va arribar la meua germaneta, ja no s’ocupen de mi com abans. Es preocupen per ella abans que per mi. La cuiden, li somriuen, juguen amb ella i parlen d’ella molt més que de mi.

Un dia, el seu pare va convidar a Artemisa a passejar amb ell. Caminaven tots dos pel camí quan es varen trobar amb un home conegut pel seu pare. Era un amic que no veia des de feia molt de temps. L’home li va dir al seu pare: “és teva aquesta granoteta? Com es diu? Artemisa? Que gran que és! I quina quantitat de coses sap fer tota sola! Sap caminar, sap cantar, i estic segur que inclús ajuda a la seva mare. Ja no necessita que us ocupeu d’ella tot el temps. Que bé!

El pare d’Artemisa es va sentir molt orgullós al escoltar al seu amic dir totes aquestes coses de la seva granoteta. Es va posar molt content i Artemisa també es va posar molt contenta.

Quan varen tornar a casa eren encara més feliços que abans.

Al final del conte, què creus que fa sentir feliç a la granoteta Artemisa?

Què necessites tu per a sentir-te bé ?



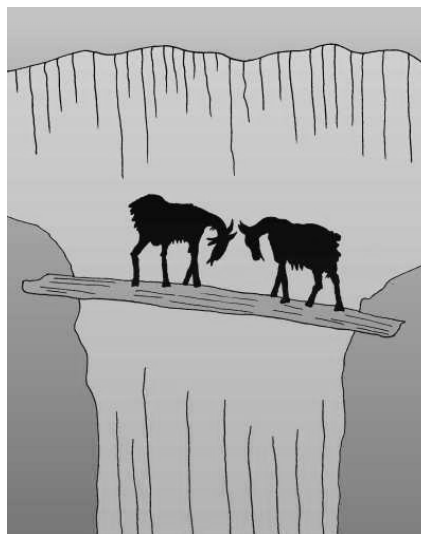
8.2.11 Les dues cabres

Vet aquí que un dia dues cabres de diferents ramats van decidir abandonar les seves respectives cledes i fugir en busca de llibertat i fortuna. Per casualitat es van trobar al cap d'uns dies, separades, però, per un penya-segat; només un tronc, ben estret per cert, unia els dos marges fent de pont. Ja ho veien, les dues cabres, que era impossible de passar totes dues alhora, però es van entestar a fer-ho. Quan van arribar al mig, cap de les dues no volia recular. No es van voler avenir a cap raó; tossudes com eren, cadascuna volia que fos l'altra la que tirés endarrere. I, discutint, discutint, van arribar a la força. Donant-se cops de banyes i empenyent-se mútuament va passar el pitjor: forcejant, van perdre l'equilibri i totes dues es van estimbar.

Quina creus que és la moral del conte?

Et fa pensar en alguna situació viscuda?

Tu eres part del problema o part de la solució?



8.2.12 El rosal i el pou

Hi havia un roser a Guium que feia unes roses vellutades del color roig de la sang. A mesura que florien anaven perdent el seu color com si el temps, el vent, el sol i les rosades, les difuminessin. Quan començaven a perdre els pètals, ja eren d'un color rosa pàl·lid, com entranyes dessagnades sense el batec de la vida. No obstant això, durant unes hores -potser 24-, eren flors esplèndides. Era un roser generós. En poc temps havia traspassat la paret del jardí i les noves poncelles, com ulls inquiets, guaitaven el veïnat. Hi havia dins aquell altre jardí un vell pou ple d'aigua.

El roser, sempre que el jardiner el cuidava, era generós i abundant. Creixien els nous brots, les noves fulles, les noves flors, com en un bell joc. De sobte el jardiner no es sap ben bé per què, va deixar de regar el roser. El protegia del vent, certament; allunyava les aus i els insectes, però no li donava aigua.

- Aviat plourà -li deia. I el pobre roser, abans tan esplendorós, deixà de florir. Algunes fulles li caigueren, altres s'engroguiren, no sortiren nous brots. Era evident que al roser l'escassa i infreqüent pluja no li bastava. Potser sí per sobreviure, però no per florir bell.

- Per què no botes la paret i treus aigua del pou?.- li digué al jardiner. Però ell no volia o no sabia botar. Seguia confiant en la pluja. I no és que el jardiner no tingués cura d'ell, però no volia canviar els seus nous hàbits. Espantava les aus, matava els insectes, arrabassava les males herbes i es passava les tardes fent voltes en cercles al voltant del tronc de la llimonera, com si fos un ase.

Davant les súpliques, o les ofenses, o les ordres del roser, només sabia dir:

- No em diguis que no et cuido, ingrati. Faig el que puc, no puc fer altra cosa...

- Sí que pots: bota la paret, treu aigua del pou i rega'm.

- Plourà aviat, ja ho veuràs.- i vinga a fer voltes com un ruc mentre el roser esmorteïa.

El roser va començar a pensar que la única manera de canviar les coses seria canviant de jardí i per tant, de jardiner, però era un pensament sense sentit: tots sabem que els rosers no tenen cames. Per altra banda tampoc s'imaginava a un

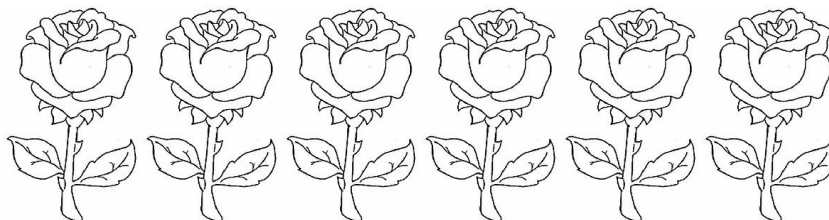
altre lloc que no fos aquell. En aquella terra havia posat les arrels. Era el roser que era, de rares flors esplèndides però efímeres, de coll llarg i poncelles inquietes, d'espines poderoses però atrofiades, d'arrels joves i poc profundes. I el jardiner era el que era, amorós, però ruc, generós però covard, protector però atemorit...

I mentre tot això pensava i passava, una llimona groga i pesada caigué sobre el jardiner al mig de la closca...No sabem si, a la fi, despertà, si quedà més ruc, o s'esfumà d'un buf...

Tu com el faries acabar el conte?

Què hauries fet en el lloc del jardiner?

I en el lloc del roser?



8.2.13 Pota de vellut

Hi havia una vegada un conillet que es deia “Pota de vellut” que tenia un petit problema quan corria. Així doncs, en cada salt que feia, saltava una mica més alt que la resta de conillets.

Fins els sis mesos es considerava igual que la resta de conillets, fins i tot una mica més fort. Aviat els altres conillets una mica gelosos per l’atenció que els adults li dedicaven, el varen començar a fer enfadar. Res important, però a la llarga es va fer molest.

Irritat per la situació, el nostre amic “Pota de vellut” no passava ara el dia sense que tingués algunes paraules amb un o un altre dels seus companys i tot solia acabar amb una empenta. Per un altre costat, sempre tenia la impressió de que eren els altres els que començaven les discussions i quan el mestre Conill el renyava, replicava dient que havien sigut els altres, que no havia sigut culpa seva.

Un dia durant una discussió amb un company, un dels seus amics el va filmar i “Pota de vellut” es va adonar, al veure el vídeo, que ell havia sigut tan responsable com l’altre en la discussió.

A partir d’aquell dia va canviar la seva actitud cap els altres i va tenir molts amics. Tots li varen dir que era un campió perquè corria una mica més ràpid que la resta, però sobretot perquè ara sabia reconèixer les seves equivocacions.

Quina creus que és la moral del conte?

Et fa pensar en alguna situació viscuda?

Sóc part del problema o sóc part de la solució?



8.2.14 La papallona

Un home va trobar un capoll de papallona i se'l va emportar a casa per poder veure a la papallona quan sortís del capoll. Un dia va veure que hi havia un petit orifici i aleshores es va seure a observar durant uns quantes hores, veient que la papallona lluitava per poder sortir del capoll.

L'home va veure que feia força per poder passar el cos a través del petit orifici en el capoll, fins que va arribar un moment en que va semblar que havia parat de fer força, doncs aparentment no progressava en el seu intent. Semblava com si s'hagués encallat. Aleshores l'home, amb tota la seva bona intenció, va decidir ajudar a la papallona i amb una petita tisora va tallar l'orifici del capoll per fer-lo més gran i així va ser que per fi la papallona va poder sortir.

Però al sortir la papallona tenia el cos botit i unes ales petites i doblegades.

L'home va continuar observant, doncs esperava que en qualsevol instant les ales es doblegarien i creixerien suficientment com per poder suportar el seu cos, el qual es contrauria i així desapareixeria la inflamació. Cap de les dues situacions va succeir i la papallona solament podia arrossegar-se en cercles amb el seu cos inflat i les ales doblegades... No va poder arribar a volar.

El que l'home amb les seves bones intencions i impaciència no va entendre, va ser que la restricció d'aquella obertura del capoll i la lluita de la papallona, per sortir pel diminut forat, era la manera en que la naturalesa forçava els fluïts del cos de la papallona cap a les ales, perquè estiguessin grans i fortes i després poder volar.

Llibertat i el volar solament podrà arribar després de molt d'esforç. Al privar a la papallona de l'esforç i la lluita amb ella mateixa, també li va ser privada la seva salut.

Algunes vegades l'esforç i les lluites amb nosaltres mateixos són el que necessitem. Si se'ns permetés progressar sense obstacles, ens convertiríem en invàlids. No podríem créixer i ser tan forts com ho podíem haver estat.

Quantes vegades hem volgut anar pel camí curt per sortir de dificultats, agafant aquestes tises i retallant l'esforç per poder ser lliures.

A través dels nostres esforços i les caigudes, ens fem forts.

Recorda una cosa que t'hagi costat molt d'esforç?

Quantes vegades ho vares intentar?

Com et vares sentir després d'aconseguir-ho?

Com et comportes davant les dificultats?



8.2.15 La recerca del tresor

Un esplèndid dia de tardor, el petit i àgil esquirol Zafir, que vivia en el petit poble de Stradivarius, va rebre una invitació molt especial: va ser convidat a participar en la recerca d'un tresor que es duria a terme durant la "festa de les fulles", en el poble on vivien les seves cosines, situat en el bosc de les lletres màgiques.

El nostre amic Zafir es va posar molt content i es va afanyar a respondre afirmativament a la invitació.

Esperava ser el primer a trobar el tresor. Sabia que tots els esquirols estarien allà i estava desitjant veure'ls de nou i competir amb ells.

Finalment va arribar el dia esperat. Zafir estava en el punt de partida, l'esquirol cap va donar instruccions, i tot seguit cadascú va escollir un camí.

Desafortunadament en la primera etapa Zafir es va adonar que no era capaç de llegir el cartell indicador perquè, fins aquell moment, no li havia semblat important aprendre a llegir. Per més que intentava entendre el que deia, no ho aconseguia.

Aleshores es va dir: "Bé, no és tan important de totes maneres trobaré el tresor". Després va escollir una direcció equivocada i es va trobar enfront un pantà que no va poder travessar. Allà es va desconsolar molt i va començar a plorar, quan de sobte va aparèixer un petit follet vestit amb lletres de molts colors.

El follet, que ho sabia tot, va comprendre el desconcert d'en Zafir i li va dir: "jo posseeixo el secret que et conduirà fins el tresor, però hauràs de passar per diferents proves. En primer lloc, hauràs de reconèixer les lletres que et diré. Després tornaràs al lloc inicial i col·locant correctament una de les lletres màgiques sobre cada cartell, descobriràs com arribar al més bell dels tresors."

Zafir que ja coneixia l'alfabet i volia guanyar, es va afanyar a seguir les indicacions del follet i així va trobar el tresor.

Es sentia molt orgullós de si mateix, però el seu tresor més gran va ser adonar-se de la importància d'aprendre a desxifrar les paraules i les frases.

Què fa feliç a en Zafir?

Què et fa feliç a tu?

Quin és el teu tresor?



8.2.16 Benji, el lleonet

Un dia, en el més profund de la selva, hi havia un petit cadell de lleó anomenat Benji que no parava atenció a les lliçons del seu pare, tot i que aquestes eren molt importants.

Mentre els altres cadells aprenien a caçar, a pescar, a defensar-se dels altres animals, a sobreviure a la selva i a espavilar-se si es perdien a la jungla. Benji es bronzejava al sol, jugava a la vora de l'aigua i saltava amb les granotes i es divertia amb les tortugues. Li semblava que aprendre no era important.

Un dia Benji va ser atacat per un tigre i es va espantar molt perquè no va saber què fer; com que no ho havia après... Aleshores va cridar tan fort que els seus germans i germanes vingueren corrents a ajudar-lo i li varen salvar la vida.

Benji va decidir aleshores anar a veure el seu pare i li va demanar que li donés classes particulars, li va prometre treballar del doble per recuperar el temps perdut.

El seu pare va acceptar-ho i en Benji va progressar molt ràpid.

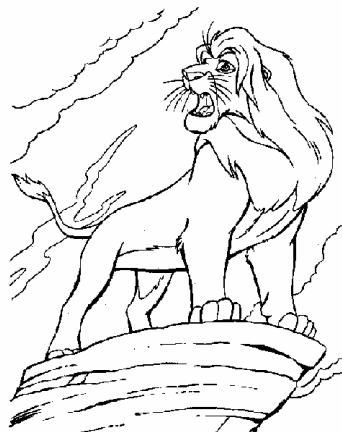
Alguns anys després Benji va succeir al seu pare en el tro. Essent rei de la selva, va ensenyar als seus fills la importància d'aprendre, per després ésser capaços de desenvolupar-se a la vida.

Què t'agrada fer en el temps lliure?

Hi ha alguna feia que et costi especialment?

T'agradaria rebre classes particulars?

De què podries donar classes tu? (pensa en alguna cosa que se't doni bé)



8.2.17 Piki

Piki era un eriçó. Tenia un aspecte molt simpàtic. Semblava una boleta d'espines, amb els seus ulls brillants i el seu morro punxegut. Al veure'l, els altres animals del bosc solien apropar-se a ell, el volien conèixer. Però cada vegada que algun d'ells s'apropava, Piki es sentia incòmode i de sobte, sense poder evitar-ho, les seves espines s'eriçaven i ziu! L'altre animal acabava amb el nas nafrat i la cara esquinçada per les espines.

Molt aviat la reputació del nostre amic va estar per terra. Tots sabien que no havien d'acostar-se cap a ell, doncs resultava perillós. Era impossible saber com reaccionaria.

Un dia Piki es passejava sol pel bosc, com de costum, i estava molt avorrit. Li hauria agradat tenir amics per jugar amb ells, però a la que veia algun animal, aquest sortia fugint ràpidament. Va tractar de córrer darrera d'ells per fer-los saber els seus desitjos, però quan més corria ell, més ràpid s'escapaven els altres.

Aquell dia Piki va veure al peu d'un arbre a un animal que, estranyament, romania immòbil. Era la llebre "Orelles llargues", que estava allà reposant. Piki es va acostar lentament, per no espantar-la. Es va sorprendre molt de veure que "Orelles llargues" no fugia, però tot i això, tot el seu cos tremolava.

- Perquè et quedes aquí? – li va preguntar ell.
- No em facis cap mal, t'ho suplico – li va dir la llebre. - M'he trencat una cama!

Piki va sentir immediatament que les seves espines es baixaven, doncs no corria cap perill i a més algú el necessitava.

- Em quedaré amb tu – li va dir- T'ajudaré, m'agradarà molt fer-ho.

El nostre amic es va quedar diversos dies amb “Orelles llargues”, cuidant-la, donant-li menjar i tot el que ella necessitava, fins que finalment la seva cama es va curar. Així Piki va tenir un amic, l’amic que tanta falta li feia.

Un dia, “Orelles llargues” li va dir al petit eriçó:

- Me’n vaig, vull tornar a veure els meus amics.
- Perquè no et quedes amb mi? Estem molt bé aquí! – Li va dir Piki- les meves espines ja no es posen de punxa quan estic amb tu, m’abandonaràs?

Què creus que podria fer l’eriçó per tenir més amics?

Com es sent l’eriçó?

Com es sent la llebre?



Name: _____

8.2.18 El martell

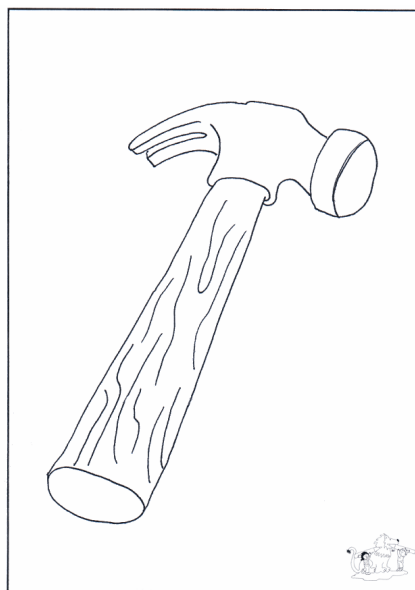
Un home vol penjar un quadre. El clau ja el té, però li falta un martell. El veí en té un. Així doncs, el nostre home decideix demanar al veí que li deixi el martell. Però de cop, té un dubte:

Què? I si no me'l vol deixar? Ara que hi penso, ahir em va saludar una mica distret. Potser tenia pressa. Però potser la pressa no és més que una excusa, i en realitat té alguna cosa en contra meva. Què pot ser? Jo no li he fet res; alguna cosa se li haurà ficat al cap. Si algú em demanés que li deixés una eina jo li deixaria de seguida. Perquè no ho fa ell també? Com pot algú negar-se a fer un favor tan senzill a un altre? Gent com aquesta t'amarguen la vida. I després encara s'imaginarà que depenc d'ell. Només per què té un martell. Això ja és massa!!!

Així que el nostre home surt precipitadament cap casa del veí, toca el timbre, s'obre la porta i, abans que el veí tingui temps de dir "bon dia", el nostre home crida furiosament: *ja es pot quedar amb el seu martell, imbècil!*

Què creus que li ha passat a aquest senyor?

Recordes algun moment en què vares voler demanar alguna cosa i te'n vares desdir?



8.2.19 A la riba de l'Oka

1.- A la Riba de l'Oka, hi vivien feliços molts camperols; la terra no era fèrtil però, llaurada amb constància, produïa el necessari per viure folgadoament i encara donava per guardar alguna cosa.

2.- L'Ivan, un dels llauradors, va anar un cop a la fira de Tula i hi va comprar una preciosa parella de gossos perquè li cuidessin la casa. Al cap de poc els animalons es van fer coneguts per tots els camps de la vora de l'Oka per les seves contínues trapelleries, en les quals provocaven destrosses als semblants; les ovelles i els vedells tampoc no en sortien ben parats. En Nicolai, veí de l'Ivan, va comprar una altra parella de gossos a la primera fira de Tula per tal que li defensessin la casa, els camps i les terres.

3.- Però alhora que cada camperol –per estar més ben defensat- augmentava el nombre de gossos, els gossos es feien més exigents. Ja no s'accontentaven amb els ossos i les altres sobralles de la casa, sinó que calia reservar-los els millors trossos de les matances, i va caldre construir-los recintes coberts i dedicar més temps a cuidar-los.

4.- Al principi, els nous guardians es van barallar amb els antics, però aviat es van fer amics i tots quatre van fer junts les trapelleries.

Quan van veure augmentar el perill, els altres veïns també es van comprar gossos, i així, al cap de pocs anys, cada llaurador era amo d'una canilla de 10 o 15 gossos. Així que es feia fosc, al soroll més lleu els gossos corrien furiosos i armaven tal escàndol que semblava que un exèrcit de bergants anés a assaltar la casa. Els amos, espantats, tancaven bé les portes i deien:

- Déu meu! Què seria de nosaltres sense aquests gossos tan valents que ens defensen la casa tan abnegadament?

5.- Mentrestant, la misèria s'havia assentat al poble; els nens, coberts de parracs, empal·lidien de fred i de gana, i els homes, per molt que treballessin de punta a punta de dia, no aconseguien arrencar del sòl l'aliment necessari per a la seva família.

6.- Un bon dia, es queixaven de la seva sort davant l'home més vell i més savi del poble, i com que en culpaven el cel, l'ancià els va dir:

- La culpa la teniu vosaltres; us queixeu que a casa vostra hi falta el pa per als vostres fills, que s'esllangueixen, prims i descolorits, i veig que tots manteniu dotzenes de gossos grassos i llustrosos.
- Són els defensors de les nostres llars – van exclamar els llauradors.
- Els defensors? De qui us defensen?
- Senyor, si no fos per ells, els gossos estranys es menjarien el nostre bestiar, i fins i tot se'ns menjarien a nosaltres mateixos.
- Cecs, cecs! – va contestar el vell-. No veieu que els gossos us defensen a cadascú de vosaltres dels gossos dels altres, i que si ningú no en tinguéssiu no necessitariéu defensors que es mengessin tot el pa que hauria d'alimentar els vostres fills? Elimineu els gossos, i la pau i l'abundància tornarien a les vostres llars.

7.- I seguint el consell del vell, es van desfer dels seus defensors i, un any més tard, els seus graners i rebosts no eren suficients per contenir les provisions, i al rostre dels seus fills hi somreia la salut i la prosperitat.

Entre tots els companys feu 7 grups. Cada un dels grups llegirà una part del conte.

Què ha fet cada una de les persones perquè la situació es solucioni?

Quina et sembla que és la moral del conte?

Et fa pensar en alguna situació real que s'assembli?

Després de la reflexió, cada grup farà un dibuix de cada una de les parts del conte. Ho podeu penjar en un lloc visible de l'aula de manera que es vegi la seqüència del conte, juntament amb la moral.

8.2.20 Les galetes

Una noia estava esperant el seu vol en una sala d'espera d'un gran aeroport. Com que havia d'esperar molta estona, va decidir comprar un llibre i també un paquet de galetes.

Va asseure's en una sala de l'aeroport per a poder descansar i llegir en pau, i va deixar les seves coses al seient del costat. Deixant aquest seient entre mig, va asseure's un home que va obrir una revista i va començar a llegir.

Al cap d'una estona a la noia li va agafar gana, va obrir les galetes que tenia al seient del costat, i va començar a menjar.

Quan ella va agafar la primera, l'home també en va agafar una. Ella es va sentir indignada, però no va dir res. Només va pensar: *“Que descarat! Si jo fos més valenta, fins i tot li donaria una bufetada per a que no se n'oblidi mai”*.

Cada cop que ella agafava una galeta, l'home també n'agafava una.

Allò la indignava tant que no aconseguia concentrar-se ni reaccionar.

Quan quedava només una galeta, va pensar: *“què farà ara aquest aprofitat?”*

Respondre: QUÈ FARIES TU? QUÈ CREUS QUE DEU PENSAR EL NOI?

Aleshores, l'home va partir la última galeta i en va deixar mitja per a ella.

Ah, no! Allò li va semblar massa! Es va posar a rebufar de ràbia. Va tancar el seu llibre, va recollir les seves coses i va marxar cap al sector d'embarcament...

Quan va asseure's a l'interior de l'avió, va mirar dins la seva bossa i per la seva sorpresa, allà estava el seu paquet de galetes, intacte, tancat!

Va sentir tanta vergonya!

Només aleshores es va adonar de quan equivocada estava. Havia oblidat que les seves galetes estaven guardades dins la seva bossa! Ja no era temps ni tenia possibilitats per a donar explicacions o demanar disculpes. Però sí per a raonar:

Quantes vegades a la nostra vida traiem conclusions, quan hauríem d'observar millor? Quantes coses no són exactament com pensem sobre les persones?

Va recordar que existeixen quatre coses a la vida que no es recuperen:

Una pedra, després d'haver-la llançat;

Una paraula, després d'haver-la dit;

Una oportunitat, després d'haver-la perdut, i

El temps, després d'haver passat.

Què faries tu en el cas de la noia? (contestar durant la lectura)

Què creus que deu pensar el noi? (contestar durant la lectura)

Com et sentiries si fossis la noia? (en acabar el conte)

Creus que li servirà per alguna cosa aquesta experiència?



8.2.21 L'arbre generós

Una vegada hi havia un arbre que estimava un nen petit. I cada vegada que el nen venia a veure'l, li agafava unes quantes fulles i se'n feia corones per jugar al rei del bosc. Pujava pel seu tronc i es gronxava en les seves branques i li menjava les pomes, i jugava a cuita amagar amb l'arbre. I quan ja estava cansat, s'asseia i s'adormia a la seva ombra. I el nen estimava l'arbre... Molt, l'estimava. I l'arbre era feliç.

Però el temps va anar passant i el noi es va fer gran... I l'arbre moltes vegades se sentia sol. Aleshores, un dia, el noi va anar a veure l'arbre i l'arbre li va dir:

“vine, noi, puja pel meu tronc i gronxa't en les meves branques, menja les meves pomes, juga sota la meva ombra i sigues ben feliç”.

“Sóc massa gran per a pujar-hi i jugar –digué el noi- vull comprar coses i passar-m'ho bé, vull diners. Me'n pots donar tu, de diners?”

“Tan sols tinc fulles i pomes. Agafa les meves pomes, noi, i ves-les a vendre a la ciutat. Així tindràs diners i seràs feliç”.

Així doncs, el noi pujà dalt de l'arbre i li agafà les pomes i se les endugué. I l'arbre era feliç.

El noi va estar molt de temps sense venir... I l'arbre estava trist. I llavors, un dia el noi va tornar i l'arbre es va tot alegrar i li digué: “vine, noi, puja pel meu tronc, gronxa't en les meves branques i sigues feliç”.

“Estic massa ocupat per a pujar als arbres –digué el noi-. Vull una casa que em guardi del fred, vull una dona i vull fills, i és clar, necessito una casa. Em pots donar una casa?”

“No tinc casa –digué l'arbre-. El bosc és la meva casa, però pots tallar les meves branques i fer-te'n una casa. Aleshores seràs feliç”.

Així doncs, el noi va tallar les branques i se'n va anar a construir la seva casa. I l'arbre era feliç. El noi no va venir durant molt de temps. I l'arbre era tant feliç que amb prou feines podia parlar.

Un dia, el noi es presentà i l'arbre tot xiuxiuejant li va dir: “vine noi i juga”.

“Sóc massa gran i estic massa trist per a jugar – va dir el noi- Vull una barca que se m'endugui ben lluny d'aquí. Em pots donar una barca?”.

“Talla el meu tronc i fes-ne una barca. Podràs navegar i això et farà feliç”. Així doncs, tallà el tronc i se'n va fer una barca i se'n va anar a navegar. I l'arbre era feliç... però d'aquella manera, sabeu...

I després de molt de temps va tornar el noi. “Ho sento – digué l'arbre- ja no em queda res per donar-te, ja no tinc pomes”.

“Les meves dents són massa febles per a menjar pomes – va dir el noi”.

“Ja no tinc branques – va dir l'arbre-, ja no t'hi pots gronxar”.

“Sóc massa vell per a gronxar-me en les branques – va dir el noi-“.

“Ja no tinc tronc –digué l'arbre- ja no pots pujar-hi“.

“Estic massa cansat per pujar-hi –digué el noi-“.

“Ho sento -digué l'arbre- m'agradaria donar-te alguna cosa ... però no em queda res, tan sols una soca. Ho sento...”

“No em calen massa coses ara –digué el noi-. Tan sols busco ara un lloc quiet per a seure i reposar. Estic molt cansat”.

“Bé –va dir l'arbre- redreçant-se tant com va poder. Una soca vella és bona per a seure i reposar una estona. Seu i reposa”. I el noi ho féu. I l'arbre se sentí feliç.

Com creus que se sent l'arbre al llarg del conte?

I el nen, després noi, home i finalment ancià?

Què li dona l'arbre al noi?

Què li dona el noi a l'arbre?



8.2.22 La bona sort (II)

Lectura per capítols del llibre de “LA BONA SORT”, de l’Àlex Rovira.

A l’inici cada sessió abans de començar:

- Recordar que va passar en el capítol anterior.
- Quines havien estat les actituds de cada un dels protagonistes?
- Fer hipòtesi del que succeirà en el capítol proper.

La mestra fa la lectura en veu alta i a continuació els nens en fan un petit resum.

Resum del capítol I

Resum del capítol II

Resum del capítol III

Resum del capítol IV

Resum del capítol V

Resum del capítol VI

Resum del capítol VII

Resum del capítol VIII

Resum del capítol IX

Resum del capítol X



8.2.23 La libèl·lula

En el fons d'un estany hi vivien un grup de larves que no comprenien perquè quan una d'elles pujava per la tija dels lliris fins a la superfície de l'aigua, mai més no tornava a baixar allà on elles estaven. Entre totes varen decidir fer un pacte i es varen prometre les unes a les altres, que la propera que pugés, tornaria a baixar per dir a la resta el que li havia succeït.

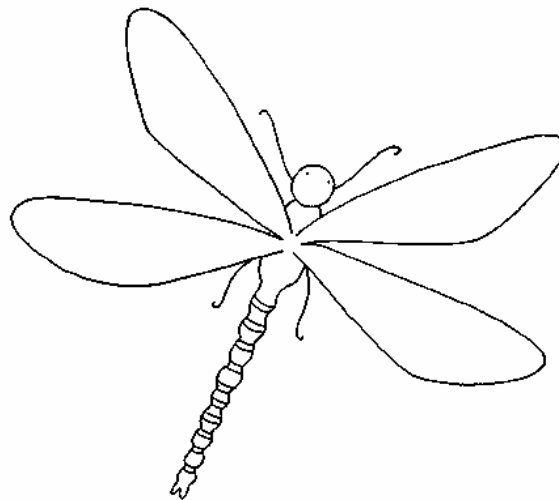
Poc després, una de les larves va sentir l'enorme desig de pujar fins a la superfície. Va començar a desplaçar-se cap amunt a través d'una de les tiges, i quan finalment va arribar a fora es va posar a descansar sobre una fulla de lliri i va quedar ben adormida. Mentre dormia va experimentar una transformació magnífica que la va convertir en una formosa libèl·lula amb unes ales precioses.

En despertar-se va intentar complir la seva promesa, però va ser en va. Volant d'un extrem a l'altre de la bassa, podia veure les seves amigues en el fons. Aleshores va comprendre que fins i tot encara que elles l'haguessin pogut veure, mai l'haurien reconegut com a una de les seves companyes.

En què et fa pensar?

Què creus que passa quan algú es mor?

S'ha mort algú important per a tu? Quins records en tens d'ell/ella?



8.3 Testos d'intel·ligència emocional.

A continuació adjunto una sèrie de testos d'intel·ligència emocional que vaig aplicar als meus alumnes i que també varen aplicar altres companys/es de la ZER. El motiu inicial va ser una proposta que em va fer la Núria Pérez (Dep. MIDE de la Facultat de Pedagogia) durant les V Jornades d'educació emocional, per participar en una recerca que s'estava duent a terme des de la Universitat de Barcelona, concretament des del GROU, el Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica.

A part de participar en la recerca, aquests testos em varen aportar informació sobre els nens i sobre com ells es sentien i com percebien algunes situacions. A part aquests testos els va servir com a eina de reflexió per a ells mateixos.

Crec que seria bo dur a terme un test de manera periòdica en el temps, per ex. cada dos anys, i poder constatar si el nen ha fet evolucions, o en moments en que ens sembli que un nen pot no estar del tot bé, per tal d'obtenir més informació.

De tots els testos passats em sembla més interessant el QDE- CMiS. Aquest s'ajusta a l'edat de la meua proposta i em va semblar més clar que el BArOn en el qual al aplicar-ho vaig observar com en alguna frase els nens dubtaven i donava peu a confusions, per exemple: al haver de posar "quasi mai" res em molesta, i ser una doble negació s'embolicaven.

Quins testos passar a cada edat:

1r i 2n de primària:

- Escala d'observació (la fa la mestra)
- CAS

3r de primària:

- CAS
- QDE-CMiS
- BArOn

4rt, 5è i 6è de primària:


- QDE-CMiS
- BArOn
- STAIC

L'escala d'observació (de cicle inicial) i el QDE-CMiS són qüestionaris elaborats pel GROU.

BArOn és una prova estrangera de reconegut prestigi.

CAS i STAIC són proves d'ansietat espanyoles publicades.

8.3.1 Escala d'observació de desenvolupament emocional (1r i 2n).



**GRUP DE
RECERCA EN
ORIENTACIÓ
PSICOPEDAGÒGICA**

ESCALA D'OBSERVACIÓ DE DESENVOLUPAMENT EMOCIONAL

CICLE INICIAL D'EDUCACIÓ PRIMÀRIA

Nom de l'alumne **Curs**.....

Centre..... **Data**.....

A continuació et presentem una escala d'observació que t'ajudarà a conèixer les competències emocionals que té el teu alumnat en relació als cinc blocs de continguts: consciència emocional, regulació emocional, autonomia emocional, competència social i competències per a la vida i el benestar.

Indica en el requadre el grau de qualificació de l'alumne per a cada ítem que es presenta, entenent que:

0 punts= molt poques vegades o mai
10 punts= quasi sempre

CONSCIÈNCIA EMOCIONAL	Puntuació
Expressa que sent l'emoció de:	
Tristesa	
Por	
Alegria	
Ira/ràbia	
Estimació/amor	
Humor	
Felicitat	
Orgull	
Vergonya	
Sorpresa	
Ansietat/angoixa	
Gelosia	
Reconeix en els altres l'emoció de:	
Tristesa	
Por	
Alegria	
Ira/ràbia	
Estimació/amor	
Humor	
Felicitat	
Orgull	
Vergonya	
Sorpresa	
Ansietat/angoixa	
Gelosia	
Entén que davant d'un mateix fet es poden sentir emocions diferents de la mateixa tipologia/família.	
Valoració global de bloc	

Gemma Filella Anna Soldevila i Núria Pérez, (GROP) 02102007

COMPETÈNCIA SOCIAL	Puntuació
És capaç de:	
Mostrar actituds cooperatives de treball	
Participar activament en les activitats que se li proposen	
Mantenir l'atenció quan li parlen	
Iniciar una conversa	
Mantenir una conversa	
Acabar una conversa	
Fer preguntes	
Respectar el torn de paraula	
Donar les gràcies	
Fer elogis	
Acceptar/rebre elogis	
Demandar permís	
Presentar-se	
Presentar a altres persones	
Demandar disculpes	
Expressar afecte cap als altres	
Demandar ajuda	
Acceptar/respondre a les bromes dels companys	
Dir que no si opina diferent als altres	
Fer front a la pressió del grup	
Fer front a una acusació	
Defensar els seus drets	
Manifestar les seves opinions	
Ajudar als altres	
Acceptar les normes de convivència	
Mostrar pensament alternatiu	
Compartir	
Valoració global de bloc	

COMPETÈNCIES PER A LA VIDA I BENESTAR	Puntuació
És capaç de:	
Diferenciar entre les activitats que són obligatòries i les d'oci	
Desenvolupar una actitud positiva davant els canvis	
Ser creatiu en les activitats plàstiques	
Organitzar-se les tasques que se li encomanen	
Diferenciar entre sort i esforç personal	
Gaudir de les activitats que fa	
Reconèixer els errors	
Valoració global de bloc	
Valoració global del desenvolupament emocional	

REGULACIÓ EMOCIONAL	Puntuació
És capaç de relaxar-se amb ajuda del professor	
És capaç de demanar ajuda als altres	
Quan sent una emoció negativa intensa és capaç de distreure's fent alguna activitat diferent que li proposa el/la mestre/a	
Quan sent una emoció negativa intensa és capaç de distreure's fent alguna activitat diferent sense ajuda	
Quan sent una emoció negativa intensa és capaç de canviar la manera de pensar sobre el que li passa amb ajuda del mestre/a	
És capaç de buscar solucions als problemes amb ajuda del mestre/a	
És capaç de buscar solucions als problemes sense l'ajuda del mestre/a	
És capaç d'acceptar la seva part de responsabilitat en un conflicte amb ajuda del mestre/a	
Valoració global de bloc	

AUTONOMIA EMOCIONAL	Puntuació
Reconeix les seves qualitats de tipus:	
Físic	
Personal (simpatia, amabilitat,...)	
Acadèmic	
Reconeix les qualitats en els altres de tipus:	
Físic	
Personal (simpatia, amabilitat,...)	
Acadèmic	
És capaç d'expressar el que li agrada	
És capaç d'expressar el que no li agrada	
Identifica les persones que l'estimen	
Valora les diferències entre les persones com aspectes positius	
Valora les diferències entre les persones com aspectes negatius	
Reconeix les seves limitacions	
Valoració global de bloc	

8.3.2 CAS (1r, 2n i 3r).

Nº 174

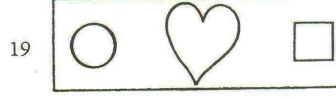
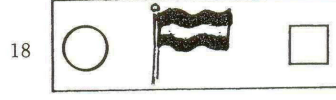
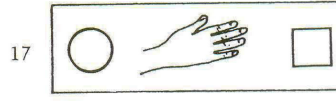
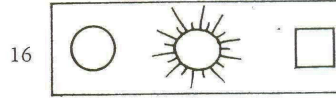
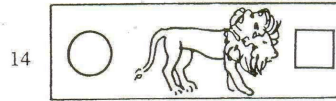
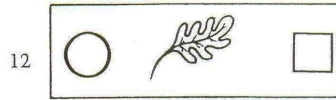
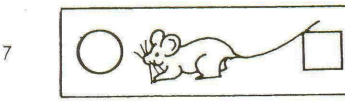
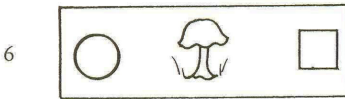
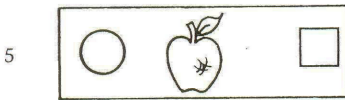
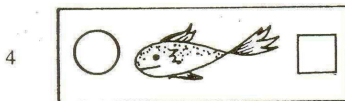
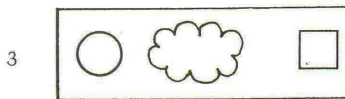
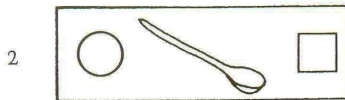
C A S - Hoja de Respuestas

Nombre y apellidos: _____ Edad : _____ Años Meses Sexo: V M

Colegio: _____ Curso: _____ Ciudad: _____

Profesión padre: _____ Profesión madre: _____

EMPIEZA AQUÍ



Puntuación directa
Puntuación centil



Copyright © 1989 by TEA Ediciones, S.A. Traducido y adaptado con permiso del propietario: Institute for Personality and Ability Testing - Champaign, Illinois, USA que se reserva todos los derechos.- Prohibida la reproducción total o parcial - Edita TEA Ediciones, S.A. c/ Fray Bernardino de Sahagún, 24 - 28036 Madrid - Imprime: Aguirre Campano, Daganzo, 15 dpdo.; 28002 Madrid - Depósito legal: M11347 - 1989

3.2 — INSTRUCCIONES ESPECIFICAS

«Buenos días, buenas tardes, me llamo y tengo interés en haceros unas cuantas preguntas para conocer vuestras opiniones y preocupaciones. Os ruego que contestéis a mis preguntas, poniendo una X en el lugar que os voy a explicar (SE LES EXPLICA EN LA FORMA ANTERIORMENTE INDICADA).

»Fijaos que a cada lado del recuadro hay un redondel y un cuadradito y en el medio un dibujo: una mariposa en el primero, una cuchara en el segundo..., y así sucesivamente.

»Ahora, recordad lo que tenéis que hacer. Yo os voy a hacer una pregunta, y cada uno de vosotros tendrá que contestar poniendo una X en el redondel o en el cuadradito. Bien, poned el dedo en el primer recuadro, tapando la mariposa. Esta es la pregunta que deberéis contestar en este recuadro.

»¿Crees que te salen bien la mayoría de las cosas que intentas? Sí (redondel); No (cuadradito).

»Si crees que te salen bien las cosas que intentas, pondrás una X en el redondel, y si crees que te salen mal la mayoría de las cosas que intentas, pondrás una X en el cuadradito.

»Continuemos adelante, y procurad ir contestando según hemos venido explicando. Procurad aseguraos antes de contestar; si es preciso, pensad antes un poquito.

»Si tenéis alguna duda, o no estáis completamente seguros sobre lo que tenéis que hacer, levantad la mano y os ayudaré».

Se resolverán cuantas dudas vayan surgiendo, y, si alguno no entendiera la pregunta, se le volvería a repetir. Ha de procurarse que, en la formulación de la pregunta, ambas alternativas se pronuncien con la misma tonalidad, evitando efectos de posibles sesgos en una u otra dirección.

El tiempo previsto para las instrucciones es aproximadamente de quince minutos. La duración de la aplicación, superior a los quince, depende de la edad de los respectivos sujetos, de su nivel de comprensión, y del número a los que se aplica, ya que estas variables influyen para que haya que repetir más o menos veces las preguntas.

3.3 — ELEMENTOS DEL CAS

- | | | | |
|---------------|---|--------------|---|
| 1. (mariposa) | ¿Crees que te salen bien la mayoría de las cosas que intentas? Sí (redondel); No (cuadradito). | 7. (ratón) | ¿Puedes hacer las cosas mejor que la mayoría de los niños (redondel), o los demás niños las hacen mejor que tú? (cuadradito). |
| 2. (cuchara) | ¿La gente piensa que normalmente eres bueno (redondel), o que eres malo? (cuadradito). | 8. (luna) | ¿Crees que te pasan muchas cosas malas (redondel), o pocas? (cuadradito). |
| 3. (nube) | Cuando te preguntan, ¿contestas antes que los demás niños (redondel), o los demás niños contestan antes que tú? (cuadradito). | 9. (botella) | ¿Estás contento y alegre casi siempre (redondel), o casi nunca? (cuadradito). |
| 4. (pez) | ¿Tienes buena suerte (redondel), o mala suerte? (cuadradito). | 10. (avión) | ¿Te parece que las cosas son demasiado difíciles (redondel), o demasiado fáciles? (cuadradito). |
| 5. (manzana) | ¿Piensas que solamente caes bien a unos pocos (redondel), o a todo el mundo? (cuadradito). | 11. (libro) | ¿Piensas que estás demasiado tiempo sentado en el colegio (redondel), o no? (cuadradito). |
| 6. (seta) | ¿Algunas veces te han dicho que hablas demasiado (redondel), o no? (cuadradito). | 12. (hoja) | ¿Sueles terminar tus deberes a tiempo (redondel), o necesitas más tiempo para terminarlos? (cuadradito). |

- | | | | |
|---------------|--|----------------|--|
| 13. (lechuza) | ¿Los demás niños son siempre buenos contigo (redondel), o algunas veces te molestan? (cuadrado). | 17. (mano) | ¿Piensas que la gente a veces habla mal de ti (redondel), o que no es así? (cuadrado). |
| 14. (león) | ¿Los otros niños pueden hacer las cosas mejor que tú (redondel), o peor que tú? (cuadrado). | 18. (bandera) | ¿Crees que haces bien casi todas las cosas (redondel), o sólo algunas? (cuadrado). |
| 15. (tarta) | ¿Sientes miedo cuando está oscuro (redondel), o no? (cuadrado). | 19. (corazón) | ¿Tienes siempre sueños agradables (redondel), o casi siempre son de miedo? (cuadrado). |
| 16. (sol) | ¿Tienes muchos problemas (redondel), o pocos problemas? (cuadrado). | 20. (paraguas) | Cuando te haces una herida, ¿te asustas o te marcas (redondel), o no te preocupas? (cuadrado). |

3.4 – CORRECCION Y OBTENCION DE PUNTUACIONES DIRECTAS

En base a estudios previos sobre el CAS, se determinaron las alternativas de respuestas indicativas de ansiedad. Estas opciones se encuentran distribuidas equilibradamente entre los círculos y cuadrados, a uno y otro lado de la hoja de respuestas del CAS, sin que se advierta ninguna lógica distributiva. La corrección ha de hacerse con mucho cuidado, especialmente al tratarse de respuestas emitidas por niños, ya que, a veces, por no haber entendido suficientemente las instrucciones, constituye un serio problema determinar el nivel de ansiedad de los mismos. Y podría afirmarse que los procedimientos clásicos de evaluación psicológica infantil, no han insistido lo suficiente en la necesidad de efectuar una meticulosa revisión de las respuestas de los sujetos, especialmente cuando se recurre a sistemas de corrección automatizados.

Antes de efectuar la corrección mediante la plantilla, ha de hacerse una rápida revisión de la Hoja de respuestas con el fin de ver si hay algún indicio de que el sujeto haya contestado sin haber entendido las ins-

trucciones. Habrá de anularse cualquier Hoja de respuestas que pueda inducir a confusión; así, por ejemplo:

- cuando un sujeto ha marcado todos los redondelos o todos los cuadrados;
- cuando aparecen elementos sin contestar;
- cuando un elemento aparece con dos contestaciones.


Una vez revisadas las Hojas de respuesta, y eliminadas las que presentan las anomalías previamente descritas, se procederá a la corrección mediante la plantilla transparente que deberá colocarse ajustándola correctamente mediante los dos puntos de referencia (estrellas que aparecen en el margen derecho). La puntuación se determinará por el número de correspondencias de la plantilla con las X marcadas en la Hoja de respuestas.

3.5 – TIPIFICACION

Las puntuaciones obtenidas de la muestra experimental han sido analizadas en función del criterio cruzado, configurado por el sexo (V+M), y el curso de edad (1.º curso: 6 años; 2.º curso: 7 años, y 3.º curso: 8 años). Para cada uno de los referidos criterios se han elaborado tablas de baremos específicos.

En la base de la tabla se han indicado los símbolos de los estadísticos (\bar{X}) media aritmética y (s_x) desviación típica. En la baremación se han utilizado los centiles y decatipos, como hace el autor en la versión original.

8.3.3 QDE-CMiS Qüestionari de desenv. emocional (C.M. i C.S.).



GROP
Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica

**(QDE-CMiS) QÜESTIONARI DE DESENVOLUPAMENT EMOCIONAL
CICLE MITJÀ i SUPERIOR D' EDUCACIÓ PRIMÀRIA**

Nom i cognoms: Edat: Sexe:
Centre: Curs: Data:

A continuació trobaràs algunes frases. Llegeix-les atentament i indica l'opció que més s'aproxima al que et passa a tu. Abans de respondre és molt important que pensis en el que fas i no en el que t'agradaria fer o en el que creus que als altres els agradaria que fessis. Assenyalat amb una "X" la resposta que més s'aproximi a les teves preferències.

És molt important que responguis amb sinceritat. No hi ha respostes correctes o incorrectes, ni bones o dolentes.

Si en algun cas no estàs segur d'una resposta, escull aquella casella que més s'acosti al que fas, penses o sents normalment.

Si t'equivoques encercla la "X" de la següent manera i torna a marcar amb una altra X la resposta que consideris correcta.

Cal contestar a totes les preguntes. Si no entens alguna cosa pregunta a la persona que et passa la prova.

1.- Organitzo bé el meu temps per fer els deures	Quasi mai	Poc	Sovint	Molt Sovint
2.- Parlo dels meus sentiments amb els meus amics	Quasi mai	Poc	Sovint	Molt Sovint
3.- Quan veig que he molestat algú demano perdó	Quasi mai	Poc	Sovint	Molt Sovint
4.- M'agrada tal i com sóc físicament	Quasi mai	Poc	Sovint	Molt Sovint
5.- Quan tinc un problema m'esforço en pensar que tot anirà bé	Quasi mai	Poc	Sovint	Molt Sovint
6.- Em sento molt malament quan als altres no els agrada el que faig	Quasi mai	Poc	Sovint	Molt Sovint
7.- Abans de decidir alguna cosa penso en les conseqüències	Quasi mai	Poc	Sovint	Molt Sovint
8.- Sé perquè em sento: trist, enfadat, alegre, feliç...	Quasi mai	Poc	Sovint	Molt Sovint
9.- Quan he de fer coses noves, tinc por a equivocar-me	Quasi mai	Poc	Sovint	Molt Sovint
10.- Noto fàcilment si els altres estan de bon o de mal humor	Quasi mai	Poc	Sovint	Molt Sovint
11.- Si penso diferent als altres callo	Quasi mai	Poc	Sovint	Molt Sovint
12.- Tinc en compte com se senten els altres quan els he de dir alguna cosa	Quasi mai	Poc	Sovint	Molt Sovint
13.- Quan no puc resoldre un problema, busco altres solucions per aconseguir-ho	Quasi mai	Poc	Sovint	Molt Sovint
14.- Quan estic nerviós sé com tranquil·litzar-me	Quasi mai	Poc	Sovint	Molt Sovint
15.- Quan estic preocupat intento fer altres coses encara que em costi molt	Quasi mai	Poc	Sovint	Molt Sovint
16.- Sé posar el nom de l'emoció que sento.	Quasi mai	Poc	Sovint	Molt Sovint
17.- Em costa parlar amb persones que conec poc	Quasi mai	Poc	Sovint	Molt Sovint
18.- Quan em diuen que he fet alguna cosa bé o molt bé no sé com contestar	Quasi mai	Poc	Sovint	Molt Sovint

GROP 081128

19.- Quan resolc un problema em sento satisfet i penso: " que bé", ho he aconseguit!	Quasi mai	Poc	Sovint	Molt Sovint
20.-Tinc la sensació d'aprofitar bé el meu temps lliure	Quasi mai	Poc	Sovint	Molt Sovint
21.- Si he fet alguna cosa malament em preocupo durant molt de temps	Quasi mai	Poc	Sovint	Molt Sovint
22- Puc estar trist i en molt poca estona sentir-me alegre	Quasi mai	Poc	Sovint	Molt Sovint
23- Penso coses agradables sobre mi mateix	Quasi mai	Poc	Sovint	Molt Sovint
24- Em preocupa molt que els altres descobreixin que no sé fer alguna cosa.	Quasi mai	Poc	Sovint	Molt Sovint
25- Aconseguir el que em proposo és només qüestió de sort.	Quasi mai	Poc	Sovint	Molt Sovint
26.- Quan m'enfado sovint faig coses de les que després em penedeixo	Quasi mai	Poc	Sovint	Molt Sovint
27.-Intento fer coses que m'ajudin a sentir-me bé	Quasi mai	Poc	Sovint	Molt Sovint
28.- Em sento una persona feliç	Quasi mai	Poc	Sovint	Molt Sovint
29-M'importa allò que els passa a les persones	Quasi mai	Poc	Sovint	Molt Sovint
30-M'enfado molt per qualsevol cosa	Quasi mai	Poc	Sovint	Molt Sovint
31-Sóc bo(na) resolent dificultats	Quasi mai	Poc	Sovint	Molt Sovint
32-Puc parlar fàcilment sobre el que sento	Quasi mai	Poc	Sovint	Molt Sovint
33-Penso bé de totes les persones	Quasi mai	Poc	Sovint	Molt Sovint
34-Puc fàcilment explicar els meus sentiments	Quasi mai	Poc	Sovint	Molt Sovint
35-Em barallo amb la gent	Quasi mai	Poc	Sovint	Molt Sovint
36-M'agrada fer coses pels altres	Quasi mai	Poc	Sovint	Molt Sovint
37- Em sento malament quan veig patir als altres	Quasi mai	Poc	Sovint	Molt Sovint
38- M'enfado fàcilment	Quasi mai	Poc	Sovint	Molt Sovint
39- Quan m'enfado actuo sense pensar	Quasi mai	Poc	Sovint	Molt Sovint
40-És difícil parlar sobre els meus sentiments més íntims	Quasi mai	Poc	Sovint	Molt Sovint
41- Puc adonar-me quan el meu amic se sent trist	Quasi mai	Poc	Sovint	Molt Sovint
42 Sóc capaç de respectar als altres	Quasi mai	Poc	Sovint	Molt Sovint
43- Sé quan la gent està trista o nerviosa encara que no digui res	Quasi mai	Poc	Sovint	Molt Sovint

Moltes gràcies per la teva col·laboració.

GR0P 081128

8.3.4 BArOn (C.M. i C.S.).

Nom: _____ Edat: _____
Escola: _____ Nen Nena
Curs: _____ Data: _____

INSTRUCCIONS

Llegeix cada frase i tria la resposta que millor et descriu. Hi ha quatre possibles respostes:

- 1=Quasi mai
- 2=Poc
- 3= Sovint
- 4= Molt sovint

Digues com et sents, penses o actues. LA MAJOR PART DEL TEMPS I EN LA MAJORIA DE LLOCS. Escull una, i només UNA resposta per a cada frase i col·loca una creu damunt del número que correspon a la teva resposta.

Per exemple, si la teva resposta és “Quasi mai” fes una creu sobre el número 1 en la mateixa línia de la frase.

Això no és un examen; no hi ha respostes bones o dolentes.

Si us plau, fes una creu (X) en la resposta de cada frase.

		Quasi Mai	Poc	Sovint	Molt sovint
1	M'importa allò que els passa a les altres persones	1	2	3	4
2	M'és fàcil dir a la gent com em sento	1	2	3	4
3	M'agraden totes les persones que conec	1	2	3	4
4	Sóc capaç de respectar els altres	1	2	3	4
5	M'enfado molt per qualsevol cosa	1	2	3	4
6	Puc parlar fàcilment sobre els meus sentiments	1	2	3	4
7	Penso bé de totes les persones	1	2	3	4
8	Em barallo amb la gent	1	2	3	4
9	Tinc mal geni	1	2	3	4
10	Puc comprendre preguntes difícils	1	2	3	4
11	Res em molesta	1	2	3	4
12	M'és difícil parlar sobre els meus sentiments més íntims	1	2	3	4
13	Puc donar bones respostes a preguntes difícils	1	2	3	4
14	Puc fàcilment explicar els meus sentiments	1	2	3	4
15	He de dir sempre la veritat	1	2	3	4
16	Puc tenir moltes maneres de respondre una pregunta difícil, quan jo vull	1	2	3	4
17	Em molesto fàcilment	1	2	3	4
18	M'agrada fer coses pels altres	1	2	3	4
19	Puc utilitzar fàcilment diferents maneres de resoldre un problema	1	2	3	4
20	Penso que sóc el (la) millor en tot el que faig	1	2	3	4
21	Per mi és fàcil dir a les persones com em sento	1	2	3	4
22	Quan responc preguntes difícils tracto de pensar en moltes solucions	1	2	3	4
23	Em sento malament quan a les persones els fereixen els sentiments	1	2	3	4
24	Sóc bo(na) resolent problemes	1	2	3	4
25	No tinc dies dolents	1	2	3	4
26	M'és difícil dir als altres els meus sentiments	1	2	3	4
27	Em disgusto fàcilment	1	2	3	4
28	Puc adonar-me quan el meu amic se sent trist	1	2	3	4
29	Quan em molesto actuo sense pensar	1	2	3	4
30	Sé quan la gent està molesta encara que no diguin res	1	2	3	4

8.3.5 STAIC (4t, 5è i 6è).

N.º 160

STAIC

AUTOEVALUACION E/R

Apellidos _____ Nombre _____
 Edad _____ Sexo (V-M) _____ Centro _____ Fecha _____

INSTRUCCIONES

PRIMERA PARTE Frases 1 a 20.

En la primera parte encontrarás unas frases usadas para decir algo de tí mismo. Lee cada frase y señala la respuesta que diga mejor cómo te SIENTES AHORA MISMO, en este momento. No hay respuestas buenas ni malas. No te detengas demasiado en cada frase y contesta señalando la respuesta que diga mejor cómo te encuentras AHORA.

SEGUNDA PARTE Frases 1 a 20.

En la segunda parte encontrarás más frases usadas para decir algo de tí mismo. Lee cada frase y señala la respuesta que diga mejor cómo te SIENTES EN GENERAL, no sólo en este momento. No hay respuestas buenas ni malas. No te detengas demasiado en cada frase y contesta señalando la respuesta que diga mejor cómo te encuentras GENERALMENTE.



Copyright © 1989, by TEA Ediciones, S.A.: 28036 Madrid - Publicado con permiso - Copyright original de C. D. Spielberger;
 © 1970, by Consulting Psychologists Press, Inc., Palo Alto, California (USA) - Edita: TEA Ediciones, S.A. Fray Bernardino de Sahagún, 24 28036 Madrid - Todos los derechos reservados - Prohibida la reproducción - Imprime: Aguirre Campano, Daganzo, 15 dpdo., 28002 Madrid - Depósito Legal: M-24588-1989.

PRIMERA PARTE

	Nada	Algo	Mucho
1. Me siento calmado	1	2	3
2. Me encuentro inquieto	1	2	3
3. Me siento nervioso	1	2	3
4. Me encuentro descansado	1	2	3
5. Tengo miedo	1	2	3
6. Estoy relajado	1	2	3
7. Estoy preocupado	1	2	3
8. Me encuentro satisfecho	1	2	3
9. Me siento feliz	1	2	3
10. Me siento seguro	1	2	3
11. Me encuentro bien	1	2	3
12. Me siento molesto	1	2	3
13. Me siento agradablemente	1	2	3
14. Me encuentro atemorizado	1	2	3
15. Me encuentro confuso	1	2	3
16. Me siento animoso	1	2	3
17. Me siento angustiado	1	2	3
18. Me encuentro alegre	1	2	3
19. Me encuentro contrariado	1	2	3
20. Me siento triste	1	2	3

VUELVE LA HOJA Y ATIENDE AL EXAMINADOR PARA HACER LA SEGUNDA PARTE

SEGUNDA PARTE

	Casi nunca	A veces	A menudo
1. Me preocupa cometer errores	1	2	3
2. Siento ganas de llorar	1	2	3
3. Me siento desgraciado	1	2	3
4. Me cuesta tomar una decisión	1	2	3
5. Me cuesta enfrentarme a mis problemas	1	2	3
6. Me preocupo demasiado	1	2	3
7. Me encuentro molesto	1	2	3
8. Pensamientos sin importancia me vienen a la cabeza y me molestan	1	2	3
9. Me preocupan las cosas del colegio	1	2	3
10. Me cuesta decidirme en lo que tengo que hacer	1	2	3
11. Noto que mi corazón late más rápido	1	2	3
12. Aunque no lo digo, tengo miedo	1	2	3
13. Me preocupo por cosas que puedan ocurrir	1	2	3
14. Me cuesta quedarme dormido por las noches	1	2	3
15. Tengo sensaciones extrañas en el estómago	1	2	3
16. Me preocupa lo que otros piensen de mí	1	2	3
17. Me influyen tanto los problemas que no puedo olvidarlos durante un tiempo	1	2	3
18. Tomo las cosas demasiado en serio	1	2	3
19. Encuentro muchas dificultades en mi vida	1	2	3
20. Me siento menos feliz que los demás chicos	1	2	3

COMPRUEBA SI HAS CONTESTADO A TODAS LAS FRASES CON UNA SOLA RESPUESTA

2. NORMAS PARA LA UTILIZACION

2.1. Normas de aplicación

Aunque, en principio, el STAIC puede autoaplicarse sin que sea necesaria la presencia de un técnico o personal cualificado, éste resulta normalmente valioso para una mejor comprensión de las instrucciones y adecuada cumplimentación del cuestionario.

Las instrucciones necesarias para dicha aplicación están impresas en la portada de la prueba e inmediatamente debajo de los espacios destinados a los datos de identificación; no es necesario cumplimentar todos éstos, o bien pueden pedirse otros que se consideren convenientes. En dichas instrucciones no se han incluido indicaciones concretas sobre el lugar donde hay que anotar la contestación (en el mismo Ejemplar o en una Hoja de respuestas), puesto que esto dependerá del tipo de aplicación.

En la escala A-E las columnas de respuestas 1 a 3 señalan expresiones de grado en que se presentan los sentimientos y se han encabezado con los titulares '*Nada*', '*Algo*' y '*Mucho*' para facilitar la corrección y puntuación manual. En la escala A-R las respuestas expresan la frecuencia y las respuestas 1 a 3 vienen encabezadas con los titulares '*Casi nunca*', '*A veces*' y '*A menudo*'.

Las instrucciones impresas pueden ser leídas en voz alta por el examinador (cuando se trate de exámenes colectivos), mientras los sujetos las siguen mentalmente. En el caso de un examen individual, el sujeto puede leerlas en silencio, y estar presente el examinador para aclarar cualquier duda, pero si se trata de niños pequeños es muy conveniente la lectura por parte del examinador para facilitar la comprensión de la tarea por parte de los mismos.

Cuando el sujeto tiene que contestar en el Ejemplar, el examinador indicará que debe hacerse poniendo una cruz sobre el número correspondiente a la respuesta (1, 2 ó 3) en ese elemento. En caso contrario, las instrucciones se ajustarán al tipo de Hoja de respuestas empleada y a las exigencias de la posterior corrección (manual o mediante lectora óptica).

No deberían modificarse nunca las instrucciones impresas para la escala A-R; sin embargo, las referidas a la escala A-E pueden alterarse para evaluar el nivel de intensidad del 'estado' en una determinada situación o para un específico intervalo de tiempo de interés para el investigador o psicólogo clínico. Así, por ejemplo, para fines de investigación, el examinador puede enfocar su interés en un determinado período de tiempo: '*lo que sentías cuando realizabas la tarea ...*', '*momentos antes de ...*', '*cuando tenías delante el estímulo ...*' o '*cuando en tu casa ocurrió ...*'. A muchos sujetos no le resulta difícil responder a la escala A-E teniendo presentes los sentimientos de esas situaciones concretas.

Es necesario que los sujetos hayan comprendido perfectamente la tarea antes de comenzar la prueba, y el examinador pondrá especial cuidado en la comprensión de las instrucciones (contestar *COMO* se siente *AHORA* en la escala A-E, o *COMO* se siente *EN GENERAL* en la escala A-R), y la forma de anotar las contestaciones. Por estas razones es aconsejable que, una vez comenzada la prueba y durante los primeros momentos, se compruebe el seguimiento de dichas instrucciones, evitando que esto signifique una '*fiscalización*' de las respuestas concretas que se van dando.

Cuando todos los sujetos han comprendido la tarea, se les pide que den vuelta al impreso, que comiencen a contestar a las cuestiones de la prueba y que al terminar cada parte den vuelta de nuevo al Ejemplar y esperen las instrucciones del examinador.

Si la prueba es aplicada por personal auxiliar, queda bajo la responsabilidad del psicólogo, u otro profesional cualificado para esta tarea, la comprobación de que dicho personal auxiliar tenga la competencia necesaria para la aplicación de este tipo de pruebas, de modo que se logre un buen clima y se conteste adecuadamente a las dudas o preguntas del examinando.

En el caso de un sujeto analfabeto o con algún impedimento que haya dificultado la lectura o comprensión de la tarea, el examinador mismo puede anotar la contestación dada por el sujeto a la presentación oral de cada elemento. No obstante, en ningún caso se debe cambiar, ampliar o interpretar las instrucciones ni aconsejar una de las respuestas.

8.4 Altres testos.

Saber escoltar:

A continuació llegeix atentament aquestes frases i escull quina seria la teva actitud en cada una d'elles (sempre fals, de vegades fals...). Cada una de les opcions que escullis té una puntuació; calcula quina és la teva i anota-la en el requadre de resultats.

Puntuació que cal donar a cada opció:

Sempre fals: 1

De vegades fals: 2

NS/NC: 3

De vegades veritat: 4

Sempre veritat: 5

		1 Sempre fals	2 De vegades fals	3 NS/NC	4 De vegades veritat	5 Sempre veritat
1	Tinc un posat còmode que utilitzo per escoltar i que ajuda al meu interlocutor a esplaiar-se.					
2	Quan algú m'explica alguna cosa important i no sé que dir, repeteixo el mateix que m'ha dit amb unes altres paraules.					
3	Mentre algú m'explica alguna cosa, jo ja estic pensant el que li preguntaré, tot i que sense deixar-li notar.					
4	De vegades m'han dit que interrompo.					
5	Quan algú em parla faig una pausa, sempre faig una senyal per que sàpiga que continua allà.					
6	Quan algú m'explica alguna cosa que sembla essencial per ell, espero un moment abans de donar una resposta.					
7	M'abstinc de treure conclusions i jutjar els fets sempre que algú m'explica alguna cosa personal.					
8	Acostumo a fer més confidències de les que fan de mi.					
9	Miro als altres a la cara i els escolto amb calma, sense fer res més, mestre m'expliquen les seves coses.					
10	Poso especial atenció en el que pregunto a qui parla amb mi, per tal que no oblidí explicar-me el més important.					
11	Espero un parell de segons abans de començar a parlar, per estar segur que l'altre ha acabat.					
12	Els acudits llargs m'avorreixen.					
13	Enfoco tot el meu cos a qui parla, en la mesura que puc (cintura, espatlla, braços).					
14	M'agrada fer un gest de complicitat a qui està amb mi i que amb això n'hi hagi prou per que comenci a parlar.					
15	Em diverteix, quan escolto, fer preguntes que obliguen al meu interlocutor a pensar millor el que diu.					
16	La veritat és que parlar amb nens de set o vuit anys ha de ser una mica pesat.					
17	Procuo seguir el ritme del que parla amb petites oscil·lacions de cap, per tal que noti que el segueixo.					
18	Quan algú em parla, necessito mostrar-li d'alguna manera que estic rebent el seu missatge: no podria contestar un telèfon i posar-me a buscar la persona per qui demana, sense abans dir "un moment".					
19	Mentre escolto a algú, amago la meua opinió i només mostro interès.					
20	Que algú es sinceri i t'expliqui la seva vida, depèn en un 90% de ell.					

Cal anotar la puntuació obtinguda en cada pregunta al costat del número corresponent:

I Senyals no verbals	Resultat s	II Senyal s verbals	Resultat s	III Aprendr e	Resultat s	IV Castiga r	Resultat s
1.		2.		3.		4.	
5.		6.		7.		8.	
9.		10.		11.		12.	
13.		14.		15.		16.	
17.		18.		19.		20.	
TOTAL :							

VALORACIÓ DELS RESULTATS:

Factor I. Hàbil donant senyals no verbals.

5	10	15	20	25
FLUIX	POC	UNA MICA	FORÇA	MOLT

Factor II. Hàbil donant senyals verbals.

5	10	15	20	25
FLUIX	POC	UNA MICA	FORÇA	MOLT

Factor III. Hàbil confrontant.

5	10	15	20	25
FLUIX	POC	UNA MICA	FORÇA	MOLT

Factor IV. Errades com oient.

5	10	15	20	25
NO	POQUES	ALGUNES	FORCES	MOLTES