AUTOEDUCACIÓ, EL CAMÍ PER EDUCAR DES DE LES EMOCIONS

Treball Final del Grau en Mestre d'Educació Infantil

Judit Gómez Pairó

4t del grau en Mestre d'Educació Infantil M1- B

Treball Final de Grau

Anna M. Pujol Costa

Facultat d'Educació, Traducció i Ciències Humanes

Universitat de Vic – Universitat Central de Catalunya

15 de maig del 2017

AGRAÏMENTS

Aquest treball el dedico a totes les educadores de l'escola *Les Mèlies* de Vilafant que m'han acompanyat durant les últimes pràctiques del grau. Per fer-me sentir una mestra més, per acompanyar-me, per ajudar-me en tot el que he necessitat i deixar-me descobrir una realitat més.

A l'Anna Pujol per creure en aquest treball des del primer moment, empènyer-me en la seva realització i fer-me trobar la motivació, una vegada i una altra, els dies en què ho veia més negre.

A la Montse Masramon, a la Laura Franch i a la Mireia González per ser un suport incondicional al llarg d'aquests quatre anys del grau. Per tots els treballs compartits, totes les aventures viscudes i el seu recolzament constant.

A les meves companyes de pis, Sonia i Elena, pel suport moral dels últims dies, creure en mi i fer-me avançar dia rere dia.

Donar les gràcies a la meva família per estar sempre al meu costat, creure en mi, donar-me el suport i l'energia necessària per tirar endavant en tot moment.

I per últim, no m'oblido de totes aquelles persones que han estat acompanyant-me i ajudant-me al llarg d'aquest camí, el grau en Mestre d'Educació Infantil.

“La vida sense passió no val gens la pena.
La vida és un festival on el cap de cartell ets tu.
Si estem aquí és perquè ens havíem de trobar.

La vida és molt més simple del que ens volen fer creure.
La vida són molts camins i poques oportunitats.
Depèn de tu i del què estiguis disposat.

Les emocions es contagien com les ganes de viure.”

Fragment de “La vida” de l’àlbum

Per Amor a l’Art de MIQUEL ABRAS (2014)

RESUM

L'educació emocional, últimament està molt present a la nostra societat, però sabem què és? Què ens aporta? Per què es creu que és important introduir-la a l'escola? Realment som conscients del que comporta educar les emocions? Sabem que per poder educar emocionalment, abans som les persones adultes les que ens hem de formar per què no és una cosa tan senzilla com sembla? Són moltes les preguntes que sovint ens poden passar pel cap, i de les quals no en traiem cap resposta clara.

És per això, que aquest Treball Final de Grau pretén intentar donar resposta a totes aquestes preguntes, acostar-se a les teories dels diferents autors, observar les relacions entre els mestres en una escola per crear una proposta d'educació emocional adreçada a mestres i educadors que estan en actiu dins una escola per tal d'afavorir i millorar el propi benestar emocional, tant a nivell personal com a nivell professional.

Paraules clau: educació emocional, autoeducació, intel·ligència emocional, autoconeixement, empatia.

ABSTRACT

Emotional education lately is very present in our society, but we know what it is? What gives us? Why is believed to be important to enter the school? Actually we are aware of the emotions involved in education? We know that in order to educate emotionally before we adults that we should be why not something as simple as it seems? There are many questions that we often can pass through the head, and which do not remove any clear answer.

Because that, this Final Project Degree aims to try to answer all these questions, approach the theories of different authors observed relations between the teachers in a school to create a proposal aimed at teachers and emotional education educators who are active in schools in order to promote and improve their own emotional well-being, both personally and professionally.

Key words: emotional education, auto-education, emotional intelligence, internal education, empathy

Índex

Introducció 11

1. Presentació del Treball Final de Grau 12

1.1. Justificació 12

1.2. Objectius 13

1.3. Estructura 13

2. Fonamentació teòrica 15

2.1. Antecedents 15

2.2. Emocions i sentiments 17

2.2.1. Emocions positives i negatives? 19

2.2.2. Emocions primàries, secundàries, heretades i sàvies 22

2.3. Educació emocional 24

2.3.1. Intel·ligència emocional 25

2.3.2. Competència emocional 27

2.3.3. Autoconeixement 29

2.3.4. Autoestima 31

2.3.5. Mecanismes de defensa i límits psicològics 32

2.3.6. Assertivitat 33

2.3.7. Empatia 34

3. Programes d'educació emocional per a educadors 36

4. Aplicació pràctica: estudi de cas 39

4.1. Metodologia 39

4.2. Criteri de selecció del cas 40

4.2.1. Context de l'escola 40

4.2.2. Característiques de les relacions entre els mestres de *Les Mèlies* 42

4.3. Anàlisi del cas 43

4.4. Proposta de millora: programa d'autoeducació a l'escola *Les Mèlies* 48

5. Conclusions 54

6. Bibliografia i webgrafia 56

Annexos 58

Diari de pràctiques III 59

Introducció

Autoeducació, el camí per educar des de les emocions és el treball que posa fi als quatre anys del grau en Mestre d'Educació Infantil, vinculat a la menció en *Cultura i Llenguatges de la Infantesa* i a les pràctiques III.

Partint de la hipòtesi que les pròpies emocions influeixen en el dia a dia dels mestres, en les relacions entre l'equip del centre i de manera directa als infants de l'aula, es creu necessari que l'equip docent faci un auto treball emocional. Així doncs, amb la realització d'aquest treball es pretén crear una proposta d'educació emocional per a mestres i educadors per tal de millorar les relacions socials entre l'equip de mestres, però també pel propi benestar emocional, tant personal com professional, i així intentar ser un bon exemple referent pels infants.

A partir de l'observació directa a l'escola s'ha elaborat un diari de camp que recull les diferents observacions realitzades durant l'estada de pràctiques que permetran elaborar l'anàlisi de cas, en què es concreten les situacions que conduiran a extreure les conclusions finals que permetran elaborar un programa d'educació emocional com a proposta de millora.

Aquest treball s'estructura en diferents parts, es comença concretant una fonamentació teòrica que dóna pas a un diàleg entre diferents autors i referents teòrics per tal de recolzar l'aplicació pràctica que es defineix més endavant. Seguidament, s'exposa breument la metodologia de recerca utilitzada per recollir les dades, quin ha estat el procediment per recollir-les i s'incideix a l'aplicació pràctica analitzant el cas a través de les observacions exposades en el diari de camp per tal de poder elaborar, posteriorment, una proposta d'educació emocional per mestres. Finalment, per posar punt final al treball se sintetitzen unes conclusions en què es posen en relació tant els objectius i la hipòtesi prèvia, com la relació dels aspectes teòrics amb els pràctics i els possibles aspectes a millorar en un futur en l'elaboració de la proposta d'un programa d'educació emocional per educadors.

1. Presentació del Treball Final de Grau

1.1. Justificació

Les emocions estan presents en el nostre dia a dia, es viuen i se senten constantment. Per això, l'educació emocional, hauria de ser una eina clau per entendre allò que ens passa i per saber qui som realment, per conèixer-nos internament, però també externament per tal de poder ser nosaltres mateixos. Però per arribar a aquest punt, és important que abans aprenem a identificar les pròpies emocions sense por a posar nom al que sentim. Perquè saber identificar-les és el fil conductor per endinsar-nos amb nosaltres mateixos i conèixer realment qui som.

El principal motor que ha empès la realització d'aquest treball ha estat la necessitat d'una autoeducació emocional urgent en la vida de les persones. En aquest cas, una autoeducació adreçada a mestres i educadors d'una escola que permeti un sa benestar, tant personalment com professionalment, dins el centre educatiu en què s'exerceix. Si els mestres rebem una educació emocional, realitzant un treball personal de coneixement interior, podrem ajudar òptimament als infants que passaran per les nostres aules.

Tanmateix, la motivació d'aquest treball no només ve donada des d'unes arrels professionals, sinó també des d'una vessant més aviat personal, del reconeixement de la necessitat d'un treball interior personal. El fet de no reconèixer el que em passa i de no saber-ho expressar als altres. La falta de coneixement sobre el propi món intern també ha conduït la motivació principal a l'hora d'endinsar-me en aquest projecte.

És per això, que amb la realització d'aquest treball es pretén aprofundir en el coneixement de l'educació emocional i les competències que se'n deriven per a poder organitzar dinàmiques i propostes que ajudin a les relacions socials positives de l'equip de mestres per intentar que hi hagi un ambient sa i de benestar emocional en tota la comunitat educativa.

Perquè estan d'acord amb les paraules de Darder i Bach (2010: 9) "Viure en harmonia amb un mateix i amb l'entorn és l'objectiu del desenvolupament emocional, compartint projectes comuns amb els altres, vivint coherentment dins d'uns valors transformadors que ens permetin construir un model millor de persona i societat, més digne i més feliç."

1.2. Objectius

El Treball Final de Grau parteix de la hipòtesi que les relacions que es produeixen durant el dia a dia a l'escola influeixen d'alguna manera o altra als infants de l'aula, sobretot emocionalment. Així doncs, els objectius que es plantegen són els següents:

- Aprofundir en els coneixements teòrics i pedagògics de l'educació emocional.
- Analitzar i conèixer de primera mà les situacions i relacions que es produeixen en el dia a dia a l'escola.
- Elaborar una proposta d'educació emocional per tal de millorar les relacions entre l'equip de mestres i el benestar emocional d'un mateix, tant personalment com professionalment.

1.3. Estructura

Aquest treball s'inicia amb una introducció i una presentació exhaustiva del Treball Final de Grau en què s'expliquen les principals característiques de la investigació que s'ha dut a terme. També, es defineixen les diferents parts en les quals s'ha estructurat, quins han estat els objectius plantejats que han conduït la recerca i la justificació de l'elecció del tema.

En una segona part, es presenta la fonamentació teòrica, fruit de la recerca bibliogràfica per donar veu a diferents autors i recolzar l'aplicació pràctica. Aquesta se centra amb les emocions, l'educació emocional, la intel·ligència emocional i tot el que comporta. També, es descriu la importància i el perquè dels programes d'educació emocional per a educadors (com haurien de ser plantejats, objectius principals...).

A continuació, s'enceta l'aplicació pràctica del treball on s'explica la metodologia utilitzada per a la investigació, per què hem escollit aquest cas, una breu contextualització de l'escola i les relacions entre els mestres del centre per tal de donar pas a l'anàlisi de cas, és a dir, la reflexió de les situacions descrites al diari de camp per així poder elaborar la proposta d'educació emocional posteriorment.

Com a punt final de la investigació, s'exposen les conclusions en les quals es fa èmfasi a l'assoliment dels objectius i possibles millores del projecte. També, es fa un recull de totes les referències bibliogràfiques que s'han utilitzat per realitzar-lo. Finalment, s'inclouen els annexos en què apareix el diari de camp realitzat durant l'estada de pràctiques a l'escola on es descriuen les situacions analitzades en l'aplicació pràctica per poder proposar un possible programa d'educació emocional.

2. Fonamentació teòrica

2.1. Antecedents

Actualment, l'educació emocional està començant a prendre molta presència a la societat en què vivim. Però, la veritat és que sempre ha estat molt present, ja que les arrels de l'educació emocional podem remuntar-les uns quants anys enrere.

A partir dels anys cinquanta, moment en què la psicologia humanista, la psicoanàlisi, el moviment constructivista o la psicoteràpia comencen a obrir-se un camí en el món de l'educació donant a entendre la importància que les emocions tenen sobre desenvolupament humà i en l'aprenentatge de les persones.

A la dècada dels 90 es produeix un augment espectacular de publicacions i estudis relacionats amb les emocions, procedents tant de l'entorn de la psicologia com del de la neurociència. Així doncs, la psicologia humanista, introduïda per autors com Carl Rogers o Erich Fromm, a mitjans del segle XX van fer especial èmfasi en les emocions i les seves implicacions.

> "També creia que en el nen, com en la persona gran, la preocupació per comprendre i esclarir que s'havia de centrar més en la realitat interna i en la manera com les experiències eren viscudes i tractades que no pas en l'externa, ja que la percepció d'aquesta i la resposta que promou depenen en gran mesura de com s'ha anat estructurant el món intern." (Freud, 1990: XXXIII)

També s'hi afegeix Howard Gardner (2008: 15-16), definint i diferenciant cinc tipus de ments: la disciplinada, la sintètica, la creativa, la respectuosa i l'ètica.

- La **ment disciplinada** "(…) sabe asimismo cómo trabajar de manera constante a lo largo del tiempo para mejorar las habilidades y la comprensión, o por decirlo de forma sencilla, es muy disciplinada."

- La **ment sintètica** “recaba información de fuentes dispares, comprende y evalúa esa información con objetividad y la reúne de forma que adquiera sentido no solo para quien la ha sintetizado sino también los demás. La capacidad de sintetizar, tan valiosa en el pasado, es aún más decisiva a medida que la información se acumula e incrementa a ritmos vertiginosos.”
- La **ment creativa** “presenta nuevas idees, plantea preguntas con las que no estamos familiarizados, invoca nuevas formas de pensar, llega a respuestas imprevistas.”
- La **ment respectuosa.**
- La **ment ètica** “(...) se forma un concepto acerca de la manera en que los trabajadores pueden servir a fines y propósitos que trascienden los intereses personales, así como del modo en que los ciudadanos pueden actuar de forma desinteresada para mejorar su entorno.”

A dia d’avui, les corrents actuals com la pedagogia sistèmica, la gran influència del moviment constructivista, la neurociència i la renovació pedagògica, comencen a adoptar certa presència en el camp de l’educació donant importància a la humanitat de les persones.

Les aportacions més recents de la neurociència ens han facilitat la comprensió de la funció cerebral de les emocions. Perquè tal com exposa Bueno (2017: 11): “També tot sovint nosaltres no som conscients de tot el que transmetem als nostres alumnes, a través, per exemple, de les nostres actituds més conscients i de les mirades que sense adonar-nos els fem i ens fem.”

> "El que variarà si aprenem a identificar les nostres emocions i a tenir en compte el seu potencial transformador, serà la nostra actitud, la nostra manera de considerar-los i d'afrontar-los. Arribarem a interioritzar no tan sols que un cert grau de conflictivitat és normal, sinó també que tenim a les nostres mans la possibilitat de convertir els problemes en oportunitats, de reconvertir-los en descobriments personals que ens ajudin a ser més nosaltres mateixos i a relacionar-nos millor." (Darder; Bach, 2010: 26)

Tot això, ens serà útil per millorar la nostra condició de vida emocional, ja que ens acceptarem a nosaltres mateixos tal i com som, sabrem acceptar els altres i millorar-ne

les relacions. Perquè gràcies a la identificació de les pròpies emocions, podrem arribar a entendre les persones que ens envolten, i fins i tot, a nosaltres mateixos.

> "Abans de poder explicar amb paraules i de manera conscient què sentim, des del bressol ja donem a conèixer les emocions bàsiques i universals que ens embarguen. I fins ara, no hem sabut fer res més que matxucar aquests sentiments amb els quals vam arribar al món." (Punset, 2012: 5)

2.2. Emocions i sentiments

El diccionari de l'institut d'estudis catalans defineix el concepte d'**emoció** com una reacció afectiva, en general intensa, provocada per un factor extern o pel pensament, que es manifesta per una commoció orgànica més o menys visible. Per això, abans de començar a parlar d'emocions, és necessari tenir clar què són.

Bueno (2017: 58) descriu que les emocions són "patrons de comportament que es desencadenen de forma automàtica i preconscient davant qualsevol situació que comporti un canvi en l'*statu quo* del moment, molt especialment si aquest canvi implica l'existència de possibles amenaces, amb independència del fet que siguin físiques o socials".

Però és important distingir l'emoció del sentiment, ja que l'emoció té una durada breu i el sentiment pot allargar-se molt més, fins i tot, durant tota la vida, ja que els sentiments (Bueno, 2017: 59) "són la racionalització i la verbalització que fem de les emocions un cop en som conscients, i per tant, ja no són primàries, sinó que hi influeixen els elements culturals i educatius de cadascú".

Sáez (2005) corrobora que els sentiments són la percepció del nostre cervell sobre què ens passa, és a dir, quan el nostre cos quan rep una resposta fisiològica, el sistema nerviós s'activa i ho envia directament al cervell que capta la informació en el moment que es viu una situació d'emoció i, ràpidament, passa a ser sentiment.

> "El sentiment és més que l'emoció, perquè el sentiment és una elaboració mental del que està passant al cos. Donar-li un significat a allò que està passant al nostre

> cos és una activitat superior de la ment i d'un cervell complex i organitzat. És quelcom que va més enllà de tenir, simplement, reaccions fisiològiques al nostre organisme." (Sáez, 2005: 101)

Perquè tal com va explicar Daniel Gabarró[1], els sentiments i les emocions són, i són de la manera com les vivim. Aquestes seran positives o negatives depenen del que causi en un mateix, en els altres i en el món.

Tot i la diferència que fan els autors entre emocions i sentiments, cal dir que d'alguna manera o altre estan relacionats entre ells, ja que tal com ens descriu Damasio (1996: 139):

> "Una razón es que aunque algunos sentimientos están relacionados con las emociones, muchos no lo están: todas las emociones generan sentimientos si uno está despierto y alerta, pero no todos los sentimientos se originan de las emociones. Llamo sentimientos de fondo a los que no se originan en las emociones (...)."

Per això, cal ser conscients que cada persona viu i sent les emocions de manera diferent, les gestiona i les expressa com pot o com sap. Per això, l'educació emocional cada vegada està prenent més presència a la nostra societat. Cal aprendre a gestionar les pròpies emocions, reconèixer-les i saber-les expressar de la manera adequada per tal de saber-les controlar i no interferir en els altres. Perquè tal com diu Eduard Punset[2], ningú ens n'ha ensenyat.

A més a més, les emocions (Sáez et. Al., 2005), també impliquen una funció cerebral i un procés mental perquè les emocions formen part de la ment, i per tant, una funció del cervell. Al mateix temps, descriu que hi ha molts tipus d'emocions que poden classificar-se en dues categories concretes: les positives (alegria, satisfacció, etc.) i les negatives (totes aquelles derivades de l'agressivitat).

---

[1] Daniel Gabarró, mestre psicopedagog, ens ho explica dins el curs *Vivim la vida o la vida ens viu?* Que es va realitzar el passat mes d'octubre des de la Universitat de Vic – Universitat Central de Catalunya.

[2] Eduard Punset des de http://faros.hsjdbcn.org/sites/default/files/faros_6_cat.pdf

2.2.1. Emocions positives i negatives?

Per què parlem d'emocions positives i negatives? És necessari etiquetar-les d'aquesta manera? Les emocions, simplement són, algunes ens afecten més que d'altres i totes s'han de viure, reconèixer i expressar-les si és necessari sense por a deixar-les ser, intentant no interferir en els altres.

> "Estamos hablando de positivo y negativo no como bueno o malo, sino positivo y negativo como tono hedónico, como sentimientos agradables o desagradables, como valencia afectiva positiva o negativa. Además, el tono hedónico positivo y negativo no son simplemente uno el contrario o la ausencia del otro; este es un pensamiento simplista que entiende lo positivo como la ausencia de lo negativo y viceversa." (Fernández, 2015: 12)

Molts autors referents classifiquen les emocions, en positives o negatives (Carpena, 2015: 119) basant-se en la valoració que cadascú faci de l'estímul que activa la resposta emocional. Això corrobora el que la majoria dels autors expressen, ja que consideren que les emocions es troben en un eix que va del plaer al desplaer.

Bisquerra, (2009) proposa una classificació psicopedagògica de les emocions en què diferencia les emocions positives de les negatives. Descriu que les negatives són resultat d'una valoració desfavorable respecte als propis interessos i inclourien la por, la ira, la tristesa, el fàstic, l'ansietat i la vergonya, entre d'altres.

Així doncs, Bisquerra (2009) assenyala que les **emocions positives** són aquelles que van d'acord amb el grau d'assoliment o apropament dels objectius marcats per cada persona, fent èmfasi que en aquest grup d'emocions s'inclouen: l'alegria, l'amor, la compassió, la gratitud, la satisfacció o el fet de sentir-se orgullós, entre moltes d'altres.

	Definició	Desencadenant	Efectes positius
Alegria	És l'emoció que produeix un succés favorable.	Bones relacions socials, satisfaccions bàsiques, experiències positives (enamorar-se, passar un examen, el naixement d'un fill...).	Satisfacció, plaer, benestar...
Humor	És la bona disposició en que una persona es troba per fer una cosa.	Varietat d'estímuls que es consideren divertits: acudits, paròdies, pel·lícules, música...	Augmenta la confiança en els altres, prepara l'organisme per experimentar plaer sensorial, redueix l'estrés, el malestar i el dolor
Amor	Afecte que es manifesta per una altra persona, animal, cosa o idea.	Valoracions subjectives respecte a l'ésser estimat.	
Felicitat	És un estat de benestar desitjable.	La família, el treball, les relacions socials, l'absència de malalties..	Facilita l'empatia, genera actituds positives cap a un mateix i cap els altres, afavoreix l'autoestima, les bones relacions socials, la creativitat...

Figura 1. Emocions positives (Bisquerra, 2009).

Les emocions positives s'atribueixen al plaer, ja que són aquelles que produeixen una harmonia entre ment i cos. Això, es relaciona intrínsecament amb l'aprenentatge, ja que una àmplia gamma d'emocions positives conduiran a una activitat òptima del cervell i de tot el cos que desencadenaran en la il·lusió de seguir avançant per superar els reptes que ens proposa la vida (Carpena, 2015: 120).

En canvi, les **emocions negatives**, tal com defineixen els autors referents són aquelles que no coincideixen amb els nostres objectius o les perspectives que tenim marcades.

Aquelles que no ens proporcionen cap plaer, sinó tot el contrari, aquelles emocions estressants (Carpena, 2015).

	Definició	Desencadenant	Resposta impulsiva	Afrontament positiu
Ira	És una reacció produïda per la consideració de ser tractats malament o injustament.	Prejudici, ofensa, menyspreu, frustració...	Agressió directa, indirecta. Implicar-se en activitats, parlar.	Distraccions, activitat física, relaxació, emmarcar les situacions des del positivisme.
Ansietat	Anticipació a un perill futur, indefinible i imprevisible.	Preocupació, amenaça...	Estrés.	Relaxació diària, meditació, reestructuració cognitiva.
Por	Es produeix davant un perill real i imminent; Quan sentim el nostre benestar físic o psíquic amenaçat.	Perill, inseguretat, amenaça...	Atac, fuga, immobilitat, estrés.	Evitar les situacions perilloses, reestructuració cognitiva, relaxació, respiració.
Tristesa	Experimentar una pèrdua irreparable.	Pèrdues (d'un ésser estimat, de la salut, separació...).	Desmotivació general, depressió, suïcidi, alcoholisme, drogues...	Activitats plaents i socials (cohesió social i sentiment de pertinença a un grup). Reestructuració cognitiva i relaxació.

Figura 2. Emocions negatives (Bisquerra, 2009).

Parlar d'emocions és endinsar-se en la complexitat. És per aquest motiu, que l'estructura de les emocions no es correspon a un model de compartiments estancs sinó que aquests són com oceans (hi ha com un continu que permet passar d'unes a altres sense que la frontera entre elles quedi clara). Això, dificulta l'elaboració d'una classificació que sigui generalment acceptada, per la qual cosa existeixen diferents models teòrics sense que cap d'ells sigui acceptat de forma general en l'actualitat.

És important, tal com destaca Carpena (2015: 131), que les persones educadores posin èmfasi en el fet de reconèixer i canalitzar les emocions negatives sense reprimir-les, prohibir-les o negar-les. Cal detectar-les i ajudar-los a intentar trobar estratègies de regulació d'aquestes emocions.

2.2.2. Emocions primàries, secundàries, heretades i sàvies

Eva Bach classifica les emocions en primàries, secundàries, heretades i lúcides. Les **emocions primàries** (Bach, 2014) són aquelles d'origen natural que es basen en els principis de plaer i dolor, enfocades en la supervivència i amb una naturalesa intensa i efímera al mateix temps. Es consideren universals amb certes diferències segons la cultura. Apareixen automàticament quan experimenten algun tipus d'amenaça o agressió, o també quan s'assoleix algun tipus d'objectiu o reconeixement. Si s'aprenen a transitar de manera adequada, són emocions transitòries que van i vénen.

En contrast, tal com ens diu Bert Hellinger (citat per Bach, 2014), els **sentiments primaris** són aquells que donen força i ens mouen a actuar i buscar una solució. També, exposa que són sentiments sense drames i de poca durada, si no és que es tracta d'algun fet realment dramàtic. Quan una persona experimenta aquest tipus de sentiments, se sent forta, està present i centrada, i els que l'envolten se senten còmodes.

En el moment que una persona es permeti sentir aquest tipus d'emocions i sentiments sense grans drames i es doni un temps necessari per transformar-les, podrà intentar començar una nova etapa lliure de càrregues del passat (Bach, 2014).

En canvi, les **emocions secundàries** tenen una doble representació. Per una banda, les podem entendre com l'elaboració mental que fem de les emocions primàries a partir de la reflexió i el llenguatge. Inclourien el que sabem, el que descobrim o el que ens expliquem sobre les emocions primàries. Aquesta seria una lectura més o menys positiva. Però hi ha una altra lectura no tan positiva i és que aquestes emocions sovint tapadores de les emocions primàries, són emocions que substitueixen les primàries quan les primàries no poden aflorar o no poden ser reconegudes per alguna raó. A

diferència dels primaris, els sentiments secundaris són, segons Hellinger, sentiments que impedeixen l'acció o justifiquen la inacció. Estan centrats en el problema, són emocionants, dramàtics, dramatitzats, exagerats i sovint falsos. Duren molt de temps i normalment empitjoren quan són expressats. La persona que els experimenta se sent feble i només pot mantenir-los mitjançant imatges internes i sensacions subjectives desvinculades de la realitat i dels fets.

> "La naturalesa ens ha preparat per a la supervivència dotant-nos d'emocions bàsiques. Tenir-ne coneixement és especialment important per comprendre'ns. Ignorar els mecanismes de les emocions condiciona la seva regulació i per tant, també, l'acció vers un mateix i vers els altres." (Carpena, 2015: 58)

També, existeixen les **emocions heretades o adoptades** que són aquelles que no són nostres, sinó que han estat heretades o adoptades del nostre sistema familiar, és a dir, es van heretant de generació en generació. No tenen a veure amb les situacions que cada persona viu. Acostumen a ser emocions primàries que va sentir algun familiar en viure un fet traumàtic o difícil. Aquestes emocions van ser reprimides, silenciades o negades, no es van poder resoldre i per tant, no van desaparèixer, segueixen presents igual que una herència. En aquest cas, es podria parlar d'herència emocional.

Tal com va descriure Eva Bach en el marc del curs *Vivim la vida o la vida ens viu?*, trobem les **emocions lúcides o sàvies** són aquelles que han transcendit l'emoció primària, és a dir, aquelles en què els sentiments han anat més enllà i el cos, el cor i la ment es posen en contacte. Són aquelles emocions que et permeten sentir, viure-les i expressar-les amb total llibertat per aconseguir un sa benestar emocional propi.

Tanmateix, aquesta classificació de les emocions (positives o negatives; primàries, secundàries, heretades o sàvies) no significa que unes siguin bones i les altres dolentes, sinó que unes s'ajusten més als nostres objectius i les altres no, unes les vivim amb més plaer i les altres no (Darder i Bach, 2002). Totes les emocions són necessàries, s'han de viure, s'han de sentir i s'han d'acceptar per aprendre a afrontar la vida.

2.3. Educació emocional

L'educació emocional és una eina clau per entendre allò que ens passa i per saber qui som realment, per conèixer-nos internament, però també externament per tal de poder ser nosaltres mateixos. Però, per arribar a aquest punt és important que abans, aprenem a identificar les pròpies emocions sense por a posar nom a què sentim. Perquè saber identificar-les és el fil conductor per endinsar-nos amb nosaltres mateixos i conèixer qui som i tot allò que ens passa.

Així doncs, l'educació emocional es podria definir a partir de les paraules de Bisquerra (2003) en què ens descriu que és un

> "procés educatiu, continu i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament emocional com a complement indispensable del desenvolupament cognitiu, constituint ambdós els 35 elements essencials del desenvolupament de la personalitat integral. Per aquest motiu, es proposa el desenvolupament de coneixements i habilitats sobre les emocions, amb l'objectiu de capacitar a l'individu per enfrontar-se millor als reptes que es plantegen a la vida quotidiana. Tot això, té com a finalitat última augmentar el benestar personal i social".

Segons Bisquerra (2003) els objectius principals de l'educació emocional són:

- Adquirir un coneixement més ampli de les pròpies emocions.
- Identificar les pròpies emocions i les dels altres.
- Desenvolupar l'habilitat de controlar les pròpies emocions.
- Prevenir els efectes prejudicials de les emocions negatives.
- Desenvolupar l'habilitat per generar emocions positives.
- Desenvolupar una major competència emocional.
- Desenvolupar l'automotivació.
- Adoptar una actitud positiva davant la vida.
- Aprendre a deixar-se portar, a fluir.

Estan d'acord amb Darder i Bach:

> “Educar emocionalment significa que el professional de l’educació, mogut pel desig de contribuir en la construcció d’un entorn millor, adopta una actitud permanent de revisió personal, sovint poc còmoda i no exempta de dificultats, i a partir dels nous horitzons individuals i col·lectius que aquesta li va obrint, és capaç d’idear i d’aplicar a l’aula estratègies per crear un clima més humà i més favorable a tots els aprenentatges.” (2002: 38)

Perquè tal com ens diu Viladot (2009: 17):

> “Aprendre a identificar, expressar i regular les nostres emocions, a conèixer-nos i valorar-nos adequadament, a comprendre els altres posant-nos al seu lloc, a tenir cura del nostre cos i de la nostra ment, a prendre decisions responsables, a relacionar-nos satisfactòriament amb els altres, a saber dir “no” sense crear conflictes i, finalment, aprendre a resoldre problemes, és necessari per gaudir d’una vida equilibrada, amb sentit i felicitat; i també constitueix la base per desenvolupar amb èxit qualsevol activitat acadèmica i laboral.”

Per tot això, és tan important incloure l’educació emocional dins les nostres vides des de ben petits. Perquè com ens fa adonar Viladot (2009: 17), “(...) la formació dels adults (els mestres, els professors, els pares, els professionals, etc.) també és fonamental, en primer lloc, el benestar dels infants i, en segon lloc, per poder treballar i desenvolupar tot el seu potencial.”

2.3.1. Intel·ligència emocional

Molts autors defineixen la intel·ligència emocional com la capacitat de ser conscient de les pròpies emocions i els propis sentiments, saber-los com afrontar. Viladot (2009: 34) ens explica que les emocions ens proporcionen dos aprenentatges. Per una banda, les emocions sostenen la memòria, fet que relaciona les vivències del dia a dia més destacades amb una emoció especial i, això, fa que ho recordem molt millor que si no ho hem relacionat d’una manera emotiva. Per l’altra banda, posen en funcionament els nostres sentits i fan que ens mostrem atents per respondre situacions en què ens sentim nerviosos, tensos o angoixats, entre d’altres.

Segons Goleman (1996) la intel·ligència emocional implica posseir les següents capacitats:

1) Conèixer les pròpies emocions.

2) Saber controlar i utilitzar els sentiments perquè esdevinguin positius per a la vida.

3) Cultivar l'automotivació i l'autodomini, aquest darrer entès com la capacitat de reprimir la impulsivitat i de saber ajornar les gratificacions.

4) Reconèixer i respectar les emocions dels altres.

5) Establir bones relacions personals, cosa que s'obté en gran mesura pel desenvolupament de l'habilitat de saber conduir les emocions dels altres.

És per això, que tal com descriu Katherine Weare (citada per Viladot, 2009: 35), és necessari prendre consciència de l'alfabetisme emocional que és "la capacitat de comprendre'ns i de comprendre els altres, en particular de ser conscients, entendre i utilitzar la informació sobre els nostres estats emocionals i els altres estats d'una manera competent. Inclou la capacitat de comprendre, expressar i conduir les nostres pròpies emocions, i de respondre a les emocions dels altres, per tal que siguin útils per a nosaltres i per als altres".

Així doncs, ser intel·ligentment emocional és prendre consciència de les emocions i situar-les en el centre de les aptituds per viure tot sent una capacitat mental que tenim les persones de determinar l'ús positiu o negatiu que podem fer de la resta de capacitats.

En resum, la intel·ligència emocional (Viladot, 2009) és la capacitat que tenen les persones per conduir profitosament les emocions pròpies i alienes. Les persones amb intel·ligència emocional són capaces de reconèixer, expressar, regular, controlar i dirigir les pròpies emocions i les dels altres per adaptar-se a les situacions, aconseguir metes i propòsits per trobar-nos bé amb nosaltres mateixos.

> “La capacitat de motivar-nos a nosaltres mateixos, de tenir una imatge fidedigne de nosaltres, de preservar en els objectius traçats o en les realitzacions, malgrat les possibles frustracions, com també la capacitat de controlar els impulsos, diferir les gratificacions, regular els nostres propis estats d’ànim, evitar que l’angoixa interfereixi en les nostres facultats racionals i, finalment, la capacitat de mantenir relacions interpersonals adequades, de tenir empatia i de confiar en els altres, són característiques fonamentals de la intel·ligència emocional (...).” (Viladot, 2009: 76-77)

2.3.2. Competència emocional

Les competències emocionals són eines preventives o de preparació per a la vida que permetin fer possible prendre consciència i reconèixer les pròpies emocions, per tal de facilitar-ne l’expressió i la gestió d’aquestes, per sentir-nos bé amb nosaltres mateixos i amb els que ens envolten, intentant trobar un equilibri entre el benestar personal i individual amb el social.

> “Els nostres alumnes viuen i viuran en una societat altament tecnificada en què la innovació constant i la recerca seran centrals. Aquesta societat complexa requereix ineludiblement un treball multidisciplinari i cooperatiu. És en aquest món on la competència emocional i les habilitats socials deixen de ser només una virtut per convertir-se també en una competència clau. Una competència que l’escola pot i ha de treballar.” (Puigardeu, 2017: 7)

Però, tal com manifesta Viladot (2009: 77), “la competència emocional de les persones implica un conjunt d’habilitats i aptituds emocionals extremament significatives, les quals solen englobar sota una sola denominació, el caràcter. Les persones que són conscients dels propis sentiments i els dirigeixen adequadament (que sintonitzen amb les seves pròpies emocions), que saben interpretar, i al mateix temps, relacionar-se afectivament amb els sentiments dels altres, i que discerneixen i responen oportunament als estats d’ànim, al temperament i a les motivacions i els desitjos de l’altra gent, gaudeixen de situacions avantatjoses davant les diferents circumstàncies de la vida. I no cal dir que són més felices i saben fer feliços als altres.”

Les competències emocionals (Cabero, 2008) són la suma de coneixements, capacitats i habilitats dirigides a aprendre a ser, aprendre a conviure i aprendre a viure la vida. Aquestes competències emocionals ens haurien de facilitar:

- Una relació positiva amb nosaltres mateixos i amb les nostres emocions (competències emocionals intrapersonals).

- Una relació positiva amb els altres (competències emocionals interpersonals).

- Una relació positiva amb les circumstàncies (competència de vida i benestar).

D'aquesta manera, les competències emocionals (Cabero, 2008) que podem desenvolupar són.

- La **consciència emocional**. Ser conscients de les pròpies emocions, identificar-les i entendre les emocions dels altres.

- La **regulació emocional**. Ser conscients de la interacció entre emoció, cognició i comportament, l'expressió de les emocions, la capacitat de regular-nos, les habilitats per afrontar emocions negatives i la competència per auto generar emocions positives.

- L'**autonomia emocional**. Inclou l'autoestima, l'automotivació, l'actitud positiva, la responsabilitat, l'autoeficàcia emocional, l'anàlisi crític de normes socials i la resiliència.

- La **intel·ligència interpersonal**. Domini de les habilitats socials, tenir respecte envers els altres, adquirir una comunicació receptiva i expressiva, compartir les emocions, prevenir i resoldre conflictes i ser capaç de gestionar les situacions emocionals dels altres.

- Les **competències per a la vida i el benestar**. Marcar-se objectius adaptables, prendre decisions, saber buscar ajuda i recursos, involucrar-se en una ciutadania activa, cívica, responsable, crítica i compromesa, promoure el benestar i fluir.

Segons Bisquerra (2009) les competències emocionals són el conjunt de 37 coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per prendre consciència, comprendre, expressar i regular de forma apropiada els fenòmens emocionals, és a dir, el que ens passa i sentim a cada moment.

2.3.3. Autoconeixement

Sergi Pérez[3] (2016) va dir, dins el marc del curs *Vivim la vida o la vida ens viu*?, és molt important observar-nos interiorment, ja que permet conèixer de manera directa un mateix i començar a ser nosaltres mateixos. Per això, ha d'entrar en funcionament l'autoobservació que implica:

- **Adonar-nos que no som màquines.** Ser conscient que dins nostre està passant alguna cosa.
- **Agafar distància amb un** mateix o **desidentificació del personatge.** Prendre distància amb el personatge que ens hem creat a partir dels propis pensaments i les visions dels altres sobre nosaltres mateixos.
- **Acceptar com som.** Adonar-nos de les pròpies virtuts i dels propis defectes per poder avançar.
- **Connectar amb la part interna.** Preguntar dins nostre per començar a indagar qui som, què ens passa, què sentim o què volem aconseguir.

[3] Sergi Pérez des de l'any 2004 es dedica a ensenyar el funcionament del que anomeno "eines pel despertar", un conjunt de tècniques i pràctiques de meditació actives que permeten a l'alumne prendre consciència del seu món interior per fer llum on abans només hi havia foscor i confusió i poder veure totes les cadenes psicològiques que ara ens converteixen en una màquina i no ens deixen viure en Plenitud i Llibertat. http://www.mestresdevida.cat/professor/sergi-perez/

Carpena (2015) exposa que l'autoconeixement o el fet de conèixer-se a un mateix, permet conèixer els altres i detectar el que sent, podent compartir així els sentiments.

> "(...) És a partir d'un mateix, d'una mateixa, que ens podem orientar vers la identificació amb els altres i sentir que "ells i nosaltres" som humanament el mateix, siguin quines siguin les diferències (físiques, culturals, ideològiques, socials...). Alhora, a més d'un autoconeixement, es necessita la capacitat per gestionar les pròpies emocions per tal de no quedar atrapat en les emocions negatives que no permeten descentrar-se d'un mateix per poder sentir l'altre." (2015: 138)

A més a més, l'autoconeixement fa créixer la sensibilitat empàtica perquè es connecta amb la part més vulnerable d'un mateix i això facilita el reconeixement de la feblesa, inseguretats o sentiments dels altres.

Sergi Pérez exposa que l'autoobservació aporta certs beneficis en un mateix. Per una banda, comences a comprendre qui ets, ets conscient del que sents i prens a posar distància amb el que creus i amb el que ets realment. Per altra banda, aprens a reconèixer els propis sentiments i a no reprimir-los ni negar-los, aprenent a posar-te darrere els pensaments per poder observar-te.

En el moment de dur a terme un reconeixement interior com és l'autoobservació és important tenir en compte les següents recomanacions:

- Observar-nos sense jutjar-nos ni criticar-nos.
- Adonar-nos de: què fem, què sentim i què pensem.
- Adoptar el rol d'observador per ser autoobservats.

Perquè tal com afirma Carpena (2015: 23) el fet de comprendre l'altre i a un mateix significa tenir present que cadascú arrossega la seva història. "Vol dir comprendre que la capacitat d'autoregulació que té cadascú depèn en gran mesura de les vivències en els primers anys de vida, principalment de les vivències afectives que conformen l'organització dels sentiments i que contribueixen a uns determinats esquemes i estils emocionals."

2.3.4. Autoestima

La base de l'autoestima, tal com ens diuen Bach i Darder (2002: 123), la trobem en les emocions. Així doncs, es podria definir com el fet de sentir-se digne i capaç d'afrontar qualsevol repte que ens proposi la vida dia rere dia.

Abeyà, Díez i Gómez (2002: 19) defineixen el concepte d'autoestima com la visió que cadascú té de si mateix, l'avaluació personal que es fa, les habilitats que es reconeixen, les preferències, les qualitats i els propis defectes, sent així una barreja entre el que som i el que volem ser. Per això, corroboren que l'autoestima és una necessitat humana imprescindible i, que hauria d'estar sempre present tant a la família com a l'escola, ja que és clau en les relacions socials entre les persones i és un clar condicionant en els aprenentatges.

L'autoestima (Abeyà. Díez, Gómez, 2002: 19) és doncs la visió que tenim de nosaltres mateixos, com ens veiem i què volem ser tot prenent consciència de les habilitats, qualitats, preferències i defectes individuals d'un mateix.

Perquè tal com manifesta Fromm (2012: 72-73), "l'amor pel meu propi jo està connectat inseparablement amb l'amor per qualsevol altre ésser. (...) Si un individu pot estimar productivament, també s'estima a si mateix; si només sap estimar els altres, no sap estimar."

> "Si t'estimes a tu mateix, estimes a tothom com a tu mateix. Mentre estimis una altra persona menys del que t'estimes a tu mateix, realment no aconseguiràs estimar-te, però si estimes a tothom igual, incloent-hi tu mateix, els estimaràs com una sola persona (...). Així, és una persona justa i gran aquell que, estimant-se a si mateix, estima igualment els altres." (Mestre Eckhart citat per Fromm, 2012: 76)

Perquè per començar a guanyar autoestima i consolidar-la per respectar-se a un mateix, prenent consciència de les pròpies virtuts i dels defectes personals, tal com ens exposa Santandreu:

> “(...) cuando valoro cualidades diferentes a la capacidad de amar me subo a la montaña rusa de la autoestima. Cuando los demás me evalúen con notas altas, me sentiré bien..., cuando me evalúen con notas bajas, me sentiré mal, creeré que no valgo, que soy inferior. Es mucho mejor no valorar a nadie (ni a uno mismo), darle a todo el mundo el mismo valor, considerar que todos los seres humanos son maravillosos por el hecho de serlo. Entonces, también me aceptaré a mí mismo incondicionalmente.” (2011: 212)

Així doncs, una autoestima consolidada conduirà cap a una vida plena i sana emocionalment, ja que començaràs a respectar-te, a estimar-te i et permetràs entendre els altres sense malmetre’ls.

2.3.5. Mecanismes de defensa i límits psicològics

Anna Freud (1990) arran de les aportacions del seu pare, Sigmund Freud, va definir un seguit de mecanismes de defensa en relació a les persones i el seu ego:

1. **Repressió**. Mecanisme que consisteix a mantenir en l’inconscient les idees i sentiments angoixants, com els desitjos que ens fan sentir culpables i els records dolorosos.
2. **Racionalització**. Mecanisme que consisteix a inventar-se arguments racionals per justificar una conducta que exigeix “allò”.
3. **Negació.** Mecanisme que consisteix a negar un fet real o de deformar la realitat per evitar l’angoixa que genera acceptar-lo.
4. **Projecció.** Mecanisme que consisteix a veure en els altres, sentiments o idees pròpies que un mateix no vol acceptar.
5. **Regressió.** Mecanisme que consisteix a retornar a una frase anterior del desenvolupament en situacions angoixants.
6. **Reacció.** Mecanisme que consisteix a manifestar una conducta externa contrària a un sentiment o afecte que s’ha reprimit.
7. **Sublimació**. Mecanisme que consisteix a desviar l’objectiu dels instints cap a finalitats socialment acceptades i que encaixen amb el superjò.
8. **Desplaçament.** Mecanisme de desviació dels nostres sentiments o desitjos d’un objecte o persona original a un altre objecte o persona.

Així doncs, tal com expressa Sergi Pérez (2016) dins el marc del curs Vivim la vida o la vida ens viu?, les persones donem més importància al que ha de venir que al que tenim davant. Ens centrem més a comparar el que tenim davant amb com realment ens agradaria que fos. Ens creem expectatives, que a vegades no es compleixen i, llavors ens frustrem perquè no passa el que esperàvem.

2.3.6. Assertivitat

L'**assertivitat** (De Puig, 2012) és la capacitat de fer valer la pròpia opinió davant els altres, d'expressar els sentiments, les emocions o les pròpies opinions de manera encertada, és a dir, sense cap mena de cohibició amb seguretat i sense negar els drets dels altres tot deixant de banda conductes agressives. Per això, podem dir que el comportament assertiu va molt lligat a l'empatia, ja que et permet ser imparcial davant dels altres, intentant entendre les diferents visions o opinions que es presenten per tal de resoldre problemes sense perdre de vista els seus drets i valorant l'entorn que l'envolta.

La persona que manifesta un comportament assertiu, tal com ens exposa De Puig (2012: 124) serà capaç de:

- Expressar sentiments, emocions o desitjos, tant positius com negatius, les pròpies opinions d'una manera amable intentant no ofendre a ningú des de la imparcialitat.

- Prendre consciència de la situació en què s'està i saber quan cal parlar i quan és important callar, quan es pot expressar l'opinió personal i quan no.

- Aprendre a defensar-se Saber defensar-se sense agressió o passivitat davant de la conducta poc cooperadora o poc raonable dels altres.

D'aquesta manera, l'assertivitat permet a les persones una expressió oberta dels sentiments i les emocions, les opinions i desitjos sense atacar ni jutjar a ningú. Una persona tolerant, que accepta els errors i busca solucions en comptes de discutir.

2.3.7. Empatia

L'**empatia** és la capacitat de posar-te a la pell dels altres per intentar entendre el que pensen, senten i viuen. Així doncs, tal com diu Anna Carpena (2015), l'empatia com la capacitat que les persones poden tenir per captar el que pensen els altres i, al mateix temps, es crea una connexió amb el que sent l'altre encara que no es comparteixi el que un mateix pensaria o sentiria en la mateixa situació.

> "Significa anar més enllà de la focalització amb un mateix, significa sortir del propi jo per obrir-se als altres. Aquesta capacitat predisposa a sentir no només el patiment, sinó a compartir també la joia i a participar emocionalment de l'alegria de l'altre." (2015: 20)

De Puig (2012: 126) afirma que l'empatia "(...) és una destresa bàsica de la comunicació interpersonal que permet una entesa sòlida entre persones, i és fonamental per comprendre profundament el missatge de l'altre i així establir-hi un diàleg".

Abeyà, Gómez i Díez (2002) també assenyalen que l'empatia és un element clau per a la construcció de la personalitat, ja que és l'eina que permet establir relacions sanes amb els altres perquè ens desperta l'interès i l'entesa de les persones i amb les persones. "Es va construint de mica en mica, i el seu desenvolupament constituirà el pilar essencial per a la formació dels principis morals i dels principis ètics." (2002:35)

Cal remarcar, que l'empatia no significa estar d'acord amb els pensaments dels altres ni molt menys, sinó que tal com diu De Puig (2012: 126) "(...) es pot estar en complet desacord amb algú sense, per això, deixar de ser empàtics i respectar la seva posició, acceptant com a legítimes les seves pròpies motivacions".

L'empatia, segons De Puig (2012: 126), pot expressar-se de la següent manera:

- **Escoltar atentament i sense cap mena de prejudici**, és a dir, mostrar interès a què ens expliquen els altres intentant no interrompre'ls mentre parlen.

- **Descobrir, reconèixer i recompensar les qualitats i els èxits dels altres**. Això, permetrà que els altres se sentin reconeguts i que tu, mostres cert interès per conèixer el que els passa.

- **Preguntar** per fer fluir una conversa que ajudi els altres a explicar-se mostrant, també, un interès en vers les explicacions.

- **Ajudar a avançar el diàleg** per tal d'ajudar a l'altra persona a prendre consciència del que li passa.

Estan d'acord amb De Puig (2012) i Carpena (2015) l'empatia no és només saber el que li passa a una altra persona, sinó que cal anar més enllà, escoltant-la perquè se senti compresa. Només demostrant-li que som allà i fent que l'altra persona se senti reconeguda, ja n'hi ha prou.

3. Programes d'educació emocional per a educadors

Educar emocionalment (Darder i Bach, 2002: 38) significa que el mestre o educador professional de l'educació ha d'intentar adoptar una actitud de revisió personal, és a dir, d'exploració del propi món intern i emocional.

Fer això no és un camí fàcil de seguir, però cal fer aquest treball personal, costi el que costi, per poder donar el cent per cent d'un mateix, educant des de les pròpies emocions. També, és important que hi hagi un treball personal darrere, de renovació contínua i de reflexió permanent d'un mateix.

Per aquest motiu, tal com expressen Darder i Bach (2002: 41), és important que primer de tot siguin els mestres i educadors, professionals de l'educació, que es formin en aspectes d'educació emocional. D'aquesta manera, els adults entraran en un procés d'estructuració personal, començant a reconèixer i gestionar les pròpies emocions.

És important viure i sentir les emocions per tal de reconèixer-les i poder entendre-les per regular-les i integrar-les, reflexionar sobre el viscut i sentit per intentar aconseguir un benestar emocional sa a escala personal, que això es repercuteixi a l'entorn que ens envolta i poder conviure en harmonia, constituint doncs, un projecte compartit per anar millorant les competències emocionals.

Els programes d'educació emocional es podrien descriure com un complement a la formació contínua al llarg de la vida.

En conclusió, l'objectiu principal d'aquests programes d'educació emocional no ha de ser l'aplicació psicopedagògica immediata, sinó l'educació de les actituds vitals personals que més tard han de fer possible una intervenció educativa en el benestar emocional personal i professional, i unes condicions afectivoemocionals òptimes.

Tot programa d'educació emocional ha de contemplar el següent procés descrit per Darder i Bach (2002: 43):

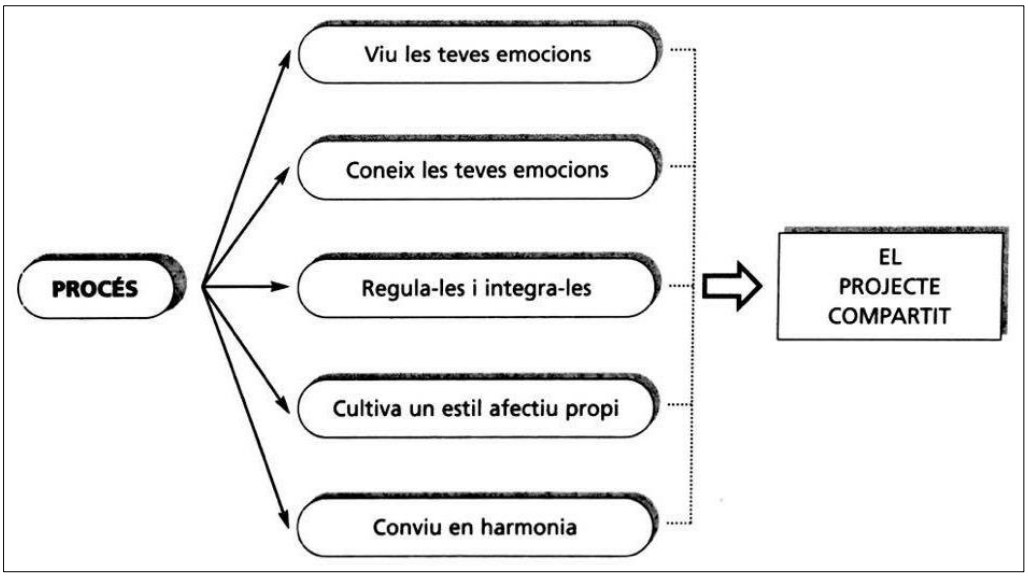

Figura 3. Procés de desenvolupament emocional (Darder i Bach, 2002: 43).

Quan es posen en pràctica programes d'educació emocional, sigui quin sigui el públic receptor, cal tenir en compte **el llenguatge** que s'utilitza. Ha de ser un llenguatge que permeti parlar de les experiències i emocions que es viuen, parlant des de la pròpia experiència i de la més sincera veritat. Però, al mateix temps, cal establir una distància i un control de la pròpia realitat per tal de no actuar de manera impulsiva. Explicar històries personals i properes propiciarà un acostament més humà amb la resta de grup i, probablement, trencarà certes cohibicions que puguin existir, ja que tal com ens expliquen Abeyà, Díez i Gómez (2002: 28): "Aquestes aportacions individuals revertiran en el grup (...). I veurem que, en posar-se en comú, aquestes històries personals creixen i es tornen més riques i més complexes per la mateixa intervenció de tot el grup."

> "La sensibilitat per interpretar allò que no ens diu amb les paraules però que ens diu amb els missatges no verbals, sinó corporals, l'alegria primera i el plor següent. L'habilitat per definir la situació. I la competència per definir l'emoció amb la conseqüent ambivalència del plorar d'alegria, del plorar perquè marxa i perquè ja no ens veurà cada dia." (Abeyà, Díez, Gómez, 2002: 35)

Tanmateix, l'educació de la intel·ligència emocional és un procés molt llarg i complex que hauria de durar tota la vida, des que naixem fins que ens morim perquè mai se'n sap prou i cada dia s'aprèn alguna cosa.

4. Aplicació pràctica: estudi de cas

4.1. Metodologia

La metodologia de la investigació és de caràcter qualitatiu, ja que està orientada a la interpretació i la comprensió a través d'estratègies etnogràfiques de recollida d'informació interactives com és el diari de camp realitzat durant les pràctiques III.

Per recollir la informació necessària s'utilitza com a instrument de recollida de dades l'observació, "una técnica de recogida de datos que nos permite registrar, de forma metódica y sistemática, el comportamiento de un individuo o grupo de individuos." (Quintanal i Garcia, 2012: 34)

Així doncs, l'observació és l'obtenció de dades, en una situació concreta i en un moment determinat, sense ser modificades. És una tècnica que permet aconseguir informació directa dels éssers humans i pretén descriure la conducta tal com passa en un context real i en un moment concret.

L'observació ha de promoure poder recollir dades dels àmbits relacionats amb els objectius que s'han establert. A més a més, també ens ha de permetre realitzar observacions de situacions que es manifesten en relació als comportaments observats. L'observació ens acompanya en el nostre dia a dia i ens serveix de base per observar les relacions socials dels mestres, per exemple.

> "L'observació ordinària es converteix en científica només quan s'orienta, enfocant-la a un objectiu concret d'investigació, quan es planifica sistemàticament en fases, aspectes, llocs i persones, quan es controla i relaciona i quan se sotmet a controls de veracitat, d'objectivitat, de fiabilitat i de precisió." (1996: 125)

Així doncs, per tal de recollir les dades, durant les nou setmanes de pràctiques, s'ha elaborat un diari de camp on es recullen les observacions del dia a dia a l'escola, les relacions que s'han pogut conèixer entre els mestres, la relació entre els mestres i els

infants, el clima de convivència a l'aula i al centre educatiu global, una petita pinzellada de la personalitat de la mestra i com aquesta es reflecteix als infants, les reunions de claustre, les de cicle i petites reflexions que s'han pogut extreure en relació a aquestes situacions durant el dia a dia a l'escola.

4.2. Criteri de selecció del cas

La investigació s'ha dut a terme a l'escola *Les Mèlies* de Vilafant, ja que ha estat el centre on s'han realitzat les últimes pràctiques del grau. Així doncs, ha estat fàcil poder accedir-hi i realitzar les observacions necessàries durant el dia a dia l'escola, descobrint mínimament les relacions que hi ha entre els mestres, com aquestes afecten el dia a dia de l'aula, sigui de manera directa o indirecta, i a totes les relacions que es produeixen.

Aquesta investigació s'ha dut a terme perquè quan et trobes dins una escola i dins una aula, convius el dia a dia amb infants i mestres prens consciència de la realitat amb què es conviu al centre. Una realitat on les emocions i els sentiments estan a flor de pell, on les relacions entre iguals provoquen discussions i males passades, crítiques per darrere l'esquena i això arriba als infants, ells ho perceben i depenent de tot això es genera un clima o un altre dins l'aula.

4.2.1. Context de l'escola

L'escola *Les Mèlies* és un centre educatiu de caràcter públic ubicat a la zona del Camp dels Enginyers, població de Vilafant, comarca de l'Alt Empordà i pertanyent a la província de Girona. És una de les dues escoles públiques que podem trobar en aquest poble i acull infants dels tres als dotze anys. Compta amb un total de 450 alumnes, aproximadament, 150 alumnes al segon cicle d'educació infantil i 300 alumnes a l'educació primària. Tant el segon cicle d'educació infantil, com el d'educació primària tenen dues línies per cada curs. Infantil atén els cursos de P3, P4 i P5 i primària: cicle inicial (1r i 2n), cicle mitjà (3r i 4t) i cicle superior (5è i 6è).

Les Mèlies té com a llengua vehicular, dins tota la comunitat educativa, la llengua catalana. Es defineix com una escola catalana i laica, sense adoptar posicions religioses o atees, sinó de respecte total envers les creences de les famílies. Però, tot i així, cal dir que és una escola que celebra les festes tradicionals catalanes com la castanyada, el tió, el carnestoltes, els reis o Sant Jordi perquè formen part de la nostra cultura, la catalana. Es manifesten com una escola coeducadora que té per objectiu oferir una educació que potenciï la igualtat real d'oportunitats i l'eliminació de tota mena de discriminacions per raons de sexe, així com la integració de la perspectiva de gènere en els continguts d'aprenentatge.

L'escola es defineix com a no confessional, ja que respecten totes les ideologies i creences. Donen a l'alumne informacions objectives per tal que els alumnes, progressivament, puguin formar els seus propis criteris i analitzar la realitat sent capaços de prendre decisions responsables. Tot i així, es celebren les festes populars catalanes, ja que marquen la vida quotidiana de la societat que envolta els infants, els mestres, les famílies i tota la comunitat educativa.

En relació a les famílies, és una escola que no les deixa de banda. És una escola que els obre les portes de bat a bat, des del respecte tot intentant establir una relació propera i de confiança. Potencien la seva participació activa a l'escola fent-los partícips de totes les festes i celebracions, o convidant-los a compartir experiències, professions o habilitats amb els nens i nenes de l'escola. Vetllen per una relació recíproca i de benestar entre l'escola i les famílies, i això es nota, ja que hi ha famílies que estan molt endinsades a l'AMPA i organitzen tota mena d'activitats. A més a més, ajuden en tasques de manteniment del pati o la biblioteca, per exemple.

Consideren l'infant com un tot, per això busquen relacionar totes les activitats dutes a terme al centre tot considerant-lo un ésser capaç que és protagonista del seu desenvolupament. Analitzen les formes d'intervenció educativa per modificar-les si no s'ajusten a les necessitats dels infants i per millorar les seves actuacions. Per això, fomenten un tracte personalitzat adequat al ritme evolutiu i a les capacitats de cada infant, tenint en compte els ritmes i les diferències individuals. Afavoreixen l'observació directa, l'exploració, la manipulació, l'experimentació, la imitació, la iniciativa, la creativitat, la formulació de preguntes, la recerca d'alternatives tot mitjançant les activitats de la vida quotidiana, el joc lliure i les propostes lúdiques. Potencien els

aprenentatges significatius i funcionals donant importància tant a les activitats de la vida quotidiana com a les propostes de joc i experimentació.

4.2.2. Característiques de les relacions entre els mestres de *Les Mèlies*

Les relacions que es creen entre un equip de mestres d'una escola són diverses i totes elles ben curioses, ja que hi trobes de tot. Mestres que van a la seva i mestres que fan equip per anar a la una. Un equip directiu que sembla que escolta als mestres, però que a l'hora de la veritat tira pel dret i va a la seva.

Des d'una perspectiva general, després d'haver assistit a algun dels claustres durant les pràctiques, s'ha pogut percebre que és un equip de mestres que intenta anar a la una. Però cal dir, que tots i cadascun d'ells, tenen i mostren les seves diferències. A les reunions de tot l'equip docent del centre, s'han pogut esbrinar els grupets que es formen en relació els diferents cicles i cursos. En aquestes reunions de claustre, es va poder percebre un ambient de poc respecte cap a les persones de l'equip directiu. Durant la reunió, els mestres i les mestres xerren constantment amb el company del costat

T'adones que hi ha mestres que tenen més afinitat amb uns, que no pas amb uns altres, igual que a totes les relacions socials que es creen en el dia a dia de la vida quotidiana. Alguns s'entenen més bé que d'altres, ja que tenen més afinitat i es diuen les veritats a la cara. En canvi, hi ha altres mestres que D'altres, per exemple, no es porten tan bé i això amb gestos no verbals com les mirades, es transmet.

Segurament, com a la majoria de centres educatius, les relacions són molt diverses i es creen grupets entre ells. Els diferents cicles condueixen a la creació d'aquests petits grups. Pel que fa al cicle d'educació infantil, s'han observat diverses relacions. Per una banda, els grupets que es creen en relació els cursos, ja que es veu que van a la una. En el cas d'educació infantil, s'ha pogut veure com entre elles van de cara, dialoguen i conversen per arribar a acords comuns pel bé dels infants i les millores a l'escola.

4.3. Anàlisi del cas

Durant les pràctiques III a l'escola *Les Mèlies* de Vilafant, concretament durant un període de nou setmanes, observes el dia a dia a l'escola, la vida dels mestres i les relacions que s'estableixen entre tota la comunitat educativa. Descobreixes moltes coses, et fixes en els aspectes positius i en els negatius. Reflexiones de les situacions del dia a dia i t'adones que hi ha molta feina per fer, molts aspectes a millorar.

A l'escola no només coneixes els infants, sinó també la mestra. Comences a fer-te una lleugera idea del seu tarannà i veus com és, com s'adreça als infants, com actua i com es relaciona amb la resta de mestres i membres de la comunitat educativa. En les reunions de claustre i de cicle, observes les relacions que existeixen, el comportament i el respecte que hi ha entre uns i altres.

Un cop dins l'aula i tenint l'oportunitat d'observar, d'un mateix curs dues classes, permet adonar-se de dues realitats completament diferents. T'adones que la **personalitat i el temperament de cadascuna de les mestres es transmet directament als infants**. Això, produeix un cert efecte en el grup d'infants, ja que perceben l'estat d'ànim de la persona adulta de referència i fa que l'aula adopti un tarannà o un altre.

És per això, que en aquesta situació, t'adones que hi ha un grup d'infants més tranquil que l'altre i això ve pautat, directament, pel caràcter que transmet cada mestra. Adonant-te que la mestra que transmet un caràcter més impulsiu i nerviós, té uns alumnes que a la seva classe es mostren més esverats, intranquils i actuant de manera més impulsiva. En canvi, a l'aula de l'altra mestra es respira un clima més càlid, on els infants es mostren tranquils i relaxats, actuant d'una manera més calmada.

Estan d'acord amb Freud (1990: 59) els mestres i educadors haurien de saber separar el de dins amb el de fora, per això, "Em sembla que tenim el dret a exigir que el mestre o l'educador hagi conegut i hagi après a dominar els seus conflictes abans de començar la seva tasca pedagògica. Si no, els alumnes li serveixen només com a un material més o menys favorable per a descarregar en ells els seus propis problemes, sense saber que els té."

També, en el marc d'aquesta situació, tal com diu Puigardeu (2017: 7):

> "Sabem que les nostres accions són fruit d'una interacció complexa i indestriable de les nostres emocions, dels nostres pensaments, de la nostra història de vida, dels nostres gens, de les nostres hormones, de la cultura en la qual estem encarnats... Però tan cert és que les nostres accions són complexes com que pel seu estudi científic hem d'intentar aïllar-les."

Per això, per molt difícil que pugui resultar separar el de dins amb el de fora un cop a l'aula, cal fer un petit esforç i intentar fer-ho. Això, no vol dir que els mestres hagin de reprimir sempre les seves emocions davant dels infants, sinó que també cal mostrar-los que les persones adultes també es permeten sentir emocions i sentiments, que hi ha dies que es mostren més contents que d'altres, i n'hi ha que també es mostren tristos. És un aspecte natural i tal com diu Punset (2012: 5) ningú ens ha ensenyat a gestionar-ho.

En relació a la situació anterior, les persones educadores no podem pretendre intentar educar emocionalment els infants si les persones adultes de referència que tenen a la vora no són capaces de reconèixer i identificar les pròpies emocions, canalitzar-les per gestionar-les.

En moltes situacions de la vida quotidiana veus com les educadores **reprimeixen les emocions i els sentiments** que constantment senten i viuen els infants. Un exemple clar és quan un nen o una nena plora, ja sigui perquè s'ha fet mal, ha discutit amb un altre infant, se sent frustrat i no li surt el que té previst, entre altres situacions. La reacció de les mestres normalment es mostra en forma de verbalització dient-los: "Tranquil, no passa res, ja està! No n'hi ha per tant, que no tens res!".

En aquest cas els mestres o les mestres, en comptes de deixar que els infants expressin el que els ha passat, els tallen les ales sense que puguin fer explícites les seves emocions o els seus sentiments. Potser, en comptes d'actuar d'aquesta manera, seria millor demanar-los per què ploren, demanar-los què els ha passat i per què se senten així. Mostrar-los que, sigui el que sigui, el que els hagi passat, no ho passen per alt i li donen la importància que l'infant reclama. Per això, cal donar importància a aquests

petits gestos, deixar que els infants expressin de manera lliure, natural i espontània el que els passa. És important fer sentir als infants que són presents, que t'importen i que se sentin reconeguts pels adults.

> "La tasca d'educadors i educadores ha de ser la d'estimular a fer-se preguntes, no negligir mai les respostes i crear un entorn on es pugui explorar, investigar, analitzar o desenvolupar qualsevol activitat que els nens necessitin per construir el coneixement (...). Per tal que la curiositat sigui el centre, o el motor, de l'aprenentatge a l'escola, cal que l'administració educativa hi doni valor i permeti els espais, físics i temporals, necessaris. Alhora es requereix igualment la formació del professorat perquè desenvolupi la pròpia capacitat de curiositat i sàpiga com utilitzar-la, personalment i com a valuosa eina professional." (Carpena, 2015: 124)

Una altra situació, podem emmarcar-la a l'aula de P4, ja que el seu horari, els divendres entrant del pati, contempla una hora d'educació emocional en què arriba la "Filo", una girafa de peluix que porta una caixa màgica, de la qual en surt una sorpresa. A fi d'exposar un exemple, quan els infants entren a l'aula sona una música tranquil·la que convida a la relaxació, a entrar pausadament i sense presses. Mentre van arribant, es van asseient a la zona del parquet en forma de rotllana. Allà, els espera la caixa màgica i la mestra per iniciar la sessió. Per començar, canten una canterella que diu: "capsa, capsa màgica, porta'ns una cosa; capsa, capsa màgica, porta'ns una cosa als nens de P4 A o B". Després, la mestra va obrir la capsa fent ús del factor sorpresa, va entreveure el que hi havia dins i els va demanar: "Què creieu que pot haver-hi avui?". Es van plantejar diferents hipòtesis sobre què podia haver-hi i finalment van descobrir que la "Filo" els havia dut complements pel racó de la perruqueria.

Arran d'aquesta situació et preguntes: "Per què la mestra no utilitza la mascota per parlar amb els infants?". Poses en relació aspectes teòrics i metodològics que hem fet referència a la universitat i veus que alguna cosa està fallant. La mascota faria d'objecte de transició i eina comunicativa entre el mestre i els infant, i potser els nens i nenes explicarien més coses del que haurien explicat directament a la mestra i es descobriria el que senten, el que viuen, el que necessiten, el que estimen o el que els falta per sentir-se millor. Fa pensar amb el concepte de filosofia 3.18[4].

[4] El grup IREF explica que la filosofía 3.18 "consisteix en un conjunt de programes que, aplicats des dels 3 als 18 anys, enforteix la capacitat reflexiva. Es tracta d'un projecte que concreta el

És en situacions com aquesta en les que corrobores que si es pretén introduir educació emocional a l'aula, **els mestres com a educadors dels infants necessiten formació emocional prèvia** per poder ajudar a conduir les emocions dels infants, ajudar-los que aprenguin a reconèixer-les i gestionar-les. Perquè tal com afirmen Darder i Bach:

> "L'educació emocional té per objectiu educar les emocions. I hem d'educar primer de tot les nostres perquè com a educadors, com a pares i/o com adults representem davant dels nois i les noies un valor model que ha de ser reflex d'una actitud afectivo emocional integradora. Educar amb una actitud emocionalment sana (...)".(2010: 37)

Sovint, en el dia a dia a l'escola i amb els infants, sense adonar-te'n i sense cap mala intenció, no dius les paraules més adequades davant els infants i generes unes conseqüències que a la llarga poden ser negatives. Un exemple clar és el fet de dir molt bé a uns infants i a uns altres no. Sense ser-ne conscients, des del moment en què ho dius pots crear competitivitat entre ells, alguns pots fer-los sentir més segurs d'ells mateixos, però d'altres poden sentir-se afeblits perquè se senten insegurs de no haver-ho fet.

Per això, davant els nens i nenes, s'ha de vigilar molt el llenguatge que utilitzem, no només les paraules que diem, sinó també la manera de dir les coses. Són detalls invisibles, amb els que no ens fixem, però hem de començar a ser-ne conscients per posar-hi remei, trobar les paraules encertades per no generar violències suaus cap als infants, és a dir, "un conjunt d'actituds en les quals ja no es considera ni la individualitat ni les possibilitats de l'infant" (Schuhl, 2012: 12).

Cal tenir en compte que **els mestres són un exemple – referent pels infants** i per això, és important que en moltes ocasions cal saber-se controlar, no es pot cridar a la

---

desig general d'ensenyar a pensar i pretén desenvolupar les habilitats cognitives dels estudiants, tot ajudant-los a comprendre les matèries d'estudi, a fer-los més conscients de la riquesa del bagatge intel·lectual heretat i a preparar-los en la raonabilitat per a la participació en un món democràtic". (http://www.grupiref.org/filosofia-318/)

mínima de canvi. Cal saber parar, pensar un instant i reflexionar per poder parlar del que ha passat per així recapacitar les pròpies actuacions.

Quant a les **relacions entre els mestres de l'escola o l'equip directiu del centre**, s'ha pogut observar que no són relacions sanes ni tractades des del respecte. Això s'ha pogut veure en les reunions de cicle, que són en petit comitè, ja que només es reuneixen les mestres d'educació infantil, per exemple, en què parlen del que no troben bé i, en algun cas, critiquen accions dels altres mestres o del mateix equip directiu.

Per això, per part de tota la comunitat educativa (mestres, equip directiu, conserge, secretari o secretària, etc.), és important anar de cara, parlant les coses i no anar a l'esquena dels altres. No pot ser que als cicles, en petit comitè surtin tots els draps bruts i, després, a l'hora de la veritat es calli i no es digui res. Això provoca que hi hagi una acumulació de mal rotllos fins que arriba un punt que ja no es pot més i s'explota (amb el grup d'infants, reaccions impulsives cap a la resta de mestres, entre d'altres).

En el marc d'aquesta situació, tal com ens exposa Irene de Puig (2012: 131):

> "Quan dialoguem no intercanviem idees o nocions arrencades del temps i de la història, de l'espai vital de les persones. En el diàleg comuniquem, també, i sobretot, experiències, interpretacions, resultats de processos de recerca de la veritat mai no posseïda definitivament, parcel·les de la mateixa vida. Per això, el diàleg, si ho és de debò, és dipositari de confiança, i alhora és reciprocitat. No hi pot haver diàleg si la comunicació personal transcorre en un únic sentit, exigeix intercanvi, reconeixement mutu i confiança recíproca."

I és que l'educació emocional no hauria d'estar marcada només una hora de la setmana dins l'horari dels infants, sinó que hauria d'estar contemplada cada dia, cada moment i cada segon, perquè les emocions existeixen i són presents en tot moment a les nostres vides, tant a les dels infants com a la dels mestres.

4.4. Proposta de millora: programa d'autoeducació a l'escola *Les Mèlies*

Arran de l'anàlisi de les situacions exposades anteriorment, es creu necessari elaborar un programa formatiu d'educació emocional que inclogui eines per ajudar en el coneixement d'un mateix, les relacions amb els altres i el benestar emocional personal i professional. Per això, es presenta el programa d'autoeducació com a proposta de millora pels mestres i agents educatius de l'escola *Les Mèlies*. Aquest programa pretén acompanyar la formació dels educadors, intentant millorar les pròpies competències emocionals per a la vida.

L'objectiu principal d'aquesta proposta de millora és donar les eines i els mecanismes necessaris per aprendre a conèixer-se a un mateix, sabent qui ets i què vols aconseguir, fer un treball interior que permeti com a persona sana en els aspectes emocionals i socials. D'aquesta manera, es viurà bé i feliç amb un mateix, però també amb la resta de persones que t'envolten.

Així doncs, a través d'aquesta proposta de millora per una escola, es plantegen set tallers diferents basats en els autors referents amb els quals hem establert un discurs anteriorment en el marc teòric:

- Taller 1: Les competències emocionals.
- Taller 2: Autoconeixement.
- Taller 3: Autoestima.
- Taller 4: Mecanismes de defensa.
- Taller 5: Assertivitat.
- Taller 6: Empatia.
- Taller 7: Dialogar.

Aquests tallers s'organitzen en set tallers diferents que preveuen una durada de dues sessions per cadascun i de 2 hores aproximadament cadascuna d'elles.

Beneficis dels tallers:

- Conèixer-se a un mateix per retrobar-te amb el teu món interior, reconeixent i acceptant qui i com ets per trobar aquell equilibri de benestar emocional i social, tant internament com externament.
- Començar a comprendre qui som realment, explorar-nos per deixar i deixar-nos ser tot prenent consciència del que volem ser i volem aconseguir per tenir una vida plena i sana.
- Aprendre a dialogar amb els altres per tal d'adquirir eines per millorar les relacions amb els altres, però també amb un mateix.
- Permetran preguntar-te aspectes de tu mateix o de la vida que fins ara no t'havies qüestionat que conduiran a la reflexió de les actuacions i pensaments d'un mateix, i la millora convivència social i personal.
- Et donaran eines necessàries, que sovint no en som conscients perquè no ens hi parem a pensar, per aprendre a gestionar el propi món emocional i poder deixar de banda emocions tòxiques i centrar-nos amb el que realment ens omple.
- Aproximar-se a un benestar personal per construir una autoestima sòlida i descobrir les competències emocionals que ens faran estar millor amb nosaltres mateixos i amb els altres.

Els tallers que s'organitzarien serien els següents:

Taller 1: Les competències emocionals.	
Descripció: Aquest taller pretén donar a conèixer què són les competències emocionals bàsiques (consciència emocional; regulació emocional; autonomia emocional; intel·ligència interpersonal; competències per a la vida i el benestar) i per a què serveixen. Esbrinar la importància d'aquestes en les nostres vides i donar un	**Objectius:** • Conèixer les competències emocionals bàsiques. • Adquirir les eines necessàries per al descobriment de les pròpies competències emocionals i adonar-se'n d'altres.

seguit d'eines necessàries per desenvolupar-les.	• Aprendre a utilitzar aquestes competències en el dia a dia de les nostres vides.
Taller 2: Autoconeixement.	
Descripció: Aquest taller pretén donar eines d'autoobservació per tal d'endinsar-nos dins d'un mateix i començar a posar en pràctica un treball interior personal. Serà important observar-nos sense jutjar o criticar; adonar-nos què fem, què sentim i què pensem; adoptar el rol d''autoobservadors per indagar dins nostre.	**Objectius:** • Adonar-nos que no som màquines, és a dir, aprendre que tot va i ve i a dins nostre sempre passa alguna cosa. • Agafar distància amb un mateix, és a dir, començar a separar el que creiem que som amb el que som realment. • Acceptar com som per així poder millorar allò que no ens agrada o no ens fa estar bé amb nosaltres mateixos. • Connectar amb la part interna del nostre propi jo. Preguntar-nos a nosaltres mateixos per observar-nos interiorment i conèixer-nos.
Taller 3: Autoestima.	
Descripció: A través d'aquest taller, es pretén reconstruir el concepte d'autoestima i quines conseqüències provoca en la vida de les persones el fet de tenir-la consolidada o no. També, es coneixeran	**Objectius:** • Conèixer la definició d'autoestima per poder començar a fer un treball en aquesta.

les eines bàsiques per intentar arribar a una autoestima sana, intentant no malmetre la dels altres.	• Identificar allò que ens fa tenir una baixa autoestima. • Descobrir les eines necessàries per intentar aconseguir una bona autoestima que permeti una vida sana i plena, tant personalment com professionalment.
Taller 4: Mecanismes de defensa.	
Descripció: Amb aquest taller es pretén donar a les eines necessàries per aturar els mecanismes de defensa que ens marquem i que ens bloquegen per afrontar la vida amb plenitud i serenitat.	**Objectius:** • Aprendre a no projectar en els altres allò que no ens fa sentir bé a nosaltres mateixos. • Aprendre a intentar no reprimir els sentiments i les emocions que corren dins nostre i transportem amb nosaltres. • No negar allò que sentim, expressar-ho, saber-hi posar paraules i exterioritzar-ho.
Taller 5: Assertivitat.	
Descripció: Aquest taller pretén aproximar l'assertivitat a les persones perquè ser una persona assertiva implica una expressió oberta dels sentiments i les emocions, les opinions i desitjos sense atacar ni jutjar a ningú. Una	**Objectius:** • Expressar sentiments, emocions o desitjos, tant positius com negatius, les pròpies opinions d'una manera amable intentant no ofendre a ningú des de la imparcialitat.

persona tolerant, que accepta els errors i busca solucions en comptes de discutir.	• Prendre consciència de la situació en què s'està i saber quan cal parlar i quan és important callar, quan es pot expressar l'opinió personal i quan no. • Aprendre a defensar-se. Saber defensar-se sense agressió o passivitat davant de la conducta poc cooperadora o poc raonable dels altres.
Taller 6: Empatia.	
Descripció: Aquest taller ha de permetre apropar-nos a reconèixer la capacitat de posar-nos a la pell dels altres per intentar entendre el que pensen, senten i viuen. Adquirir certes habilitats que permetin ser una persona empàtica.	**Objectius:** • Aprendre a saber escoltar atentament i sense cap mena de prejudici. • Descobrir, reconèixer i recompensar les qualitats i els èxits dels altres. • Aprendre a preguntar per fer fluir una conversa que ajudi els altres a explicar-se mostrant, també, un interès en vers les explicacions. • Saber com ajudar a avançar el diàleg per tal d'ajudar a l'altra persona a prendre consciència del que li passa.

Taller 7: Dialogar.	
Descripció: Aquest taller pretén posar a l'abast de les persones les eines bàsiques per establir diàlegs sans sense necessitat d'establir discussions, trobant les paraules adequades en cada situació i mantenir una conversa adulta, escoltant i respectant el que diuen els altres donant pas, també, a la pròpia opinió intentant no ofendre a ningú. D'aquesta manera, intentarem assolir un benestar personal, però també col·lectiu amb els altres.	**Objectius:** • Aprendre a pensar i reflexionar conjuntament amb els altres. Parlar per compartir informació i opinions. • Tenir en compte les idees dels altres i construir un pensament conjunt amb els altres. • Comprendre que en un diàleg no només hi participem nosaltres, sinó dos o més persones. Per tant, cal deixar enrere prejudicis i presentar una ment oberta per poder escoltar i intentar entendre els altres.

Com a complement d'aquests tallers de treball interior, però també per la millora de les relacions socials amb els altres, es podrien dur a terme assessoraments o conferències en escoles o centres educatius que ho reclamin. Es podrien valorar els punts forts i els punts dèbils de les situacions dels diferents centres per així saber cap a quin camí cal enfocar l'assessorament i poder dur a terme algun dels tallers presentats anteriorment.

També, es podrien convidar, en algunes de les sessions, als grans referents que hem esmentat en el marc teòric anteriorment com podrien ser Daniel Gabarró, Sergi Pérez, Eva Bach, Anna Carpena o Irene de Puig perquè ens expliquin les veritats d'aquest coneixement del món intern i les relacions amb els altres de primera mà i des de les visions més expertes.

5. Conclusions

A l'inici d'aquest Treball Final de Grau hi havia una hipòtesi com a tret de sortida que ha conduït la investigació d'aquest projecte. Recordant, que la hipòtesi plantejada deia que suposava que *les pròpies emocions influeixen en el dia a dia dels mestres, en les relacions entre l'equip del centre i de manera directa als infants de l'aula, es creu necessari que l'equip docent faci un auto treball emocional*, i després de realitzar una recerca, tot aprofundint en els aspectes teòrics i portant a terme una aplicació pràctica, es pot afirmar que és certa.

Els objectius marcats inicialment han estat complerts, ja que a través del discurs originat dins el marc teòric amb els diferents autors, tant clàssics com contemporanis ha permès adquirir un coneixement més profund en relació als aspectes teòrics i pedagògics de l'educació emocional i totes les seves implicacions. També, ha permès analitzar les situacions viscudes durant les pràctiques, les quals han servit per esbossar el programa d'autoeducació com a proposta de millora del centre.

La realització d'aquest treball et condueix a corroborar un cop més que ser mestra no és gens fàcil. Ser mestre és un camí llarg, ple d'obstacles i que cal superar-los. Perquè ser mestra és una professió que et fa créixer com a persona i et fa veure les coses amb uns altres ulls. Aprens a ser empàtic, posant-te a la pell dels altres mestres i dels infants, a treballar en equip i a cooperar intentant anar a la una amb la resta d'educadores amb l'objectiu comú d'ajudar a créixer els infants i que aquests aprenguin de la vida. Prens consciència dels teus punts dèbils, però també dels teus punts forts adonant-te de les teves actuacions, del teu comportament i de com reacciones davant certes situacions. És important que la mestra sigui conscient dels seus actes. Una mestra que s'adona de les seves actuacions, del que ha fet bé, però també dels seus errors. Una mestra capaç de reflexionar i millorar sempre que sigui possible. Tenir clar que darrere de cada actuació ha d'haver-hi un rerefons, tenir uns objectius clars i saber que allò que fa és per alguna cosa i no perquè sí o perquè sempre s'ha fet així.

Per tot això, sóc conscient que encara queda molt camí per fer, però com a futura mestra crec que hem de seguir caminant i no aturar-nos mai. Hem d'anar aportant petits granets

de sorra per poder aconseguir, de mica en mica, l'escola que tots somiem; per poder ajudar a cada infant a créixer de manera òptima, sana i íntegre com a persona i pugui anar construint la seva pròpia vida tot oferint-li experiències que l'enriqueixin i el facin créixer. Perquè introduint un programa d'autoeducació, semblant al que s'ha esbossat anteriorment, ha de servir per millorar la qualitat de vida de les persones.

És important dir que aquest treball no acaba aquí, sinó que continua. En un futur i en relació a la proposta de millora, es podria detallar i concretar molt més, convertint-lo en un programa oficial d'educació emocional per a la vida. Seria interessant poder-lo posar en pràctica i veure com funciona, detectar els punts forts i els punts dèbils per anar-lo millorant i adaptant en un futur segons convingui. També, es podrien detallar algunes dinàmiques de grup per fer més dinàmics els tallers i apropar-nos de manera directa amb nosaltres mateixos, però també amb els altres.

Com a conclusió, espero que aquest treball arribi als professionals i els ajudi a fer que professionals del món educatiu canviïn la visió del món intern i es tingui una major valoració de les emocions i que s'adonin de la gran importància d'incloure un programa d'autoeducació emocional en la formació contínua dels mestres, però també de la vida. L'educació emocional pot resultar una eina molt valuosa dintre i fora de les aules. Posar paraules i deixar impreses les experiències i els guanys assolits amb tot aquest bagatge és per a mi un repte que assumeixo amb responsabilitat i il·lusió. Per això considero que temes com aquests són els que manquen dins la formació de mestres, sobretot en el grau que hem cursat aquests quatre anys. Per començar a tenir una bona base d'autoeducació emocional, s'hauria de tractar i treballar dins el currículum dels graus en mestres d'educació, sigui infantil o primària.

Per posar punt final a aquest treball, m'agradaria recomanar-vos un curtmetratge molt especial. *The Other Pair*[5] són sis minuts que no et deixaran indiferent i permetran adonar-se de la importància d'incloure l'autoeducació a les nostres vides, la clau per entendre't a tu mateix, als altres i poder-nos ajudar mútuament. Perquè des de l'empatia podem intentar millorar les relacions amb els altres tot creant un sa benestar col·lectiu.

[5] Vegeu *The Other Pair* des de: https://www.youtube.com/watch?v=ztWLc70Z6-E

6. Bibliografia i webgrafia

Abeyà, E.; Díez, M. C.; Gómez, P. (2002). *Emocions.* Temes d'infància, educar de 0 a 6 anys. Barcelona: A. M. Rosa Sensat.

Bach, E. (2014). *La bellesa de sentir. De les emocions a la sensibilitat.* Barcelona: Plataforma Editorial.

Bisquerra, R. (2003). Educación Emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa, vol. 21, nº1, pàg. 7-43.*

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

Bueno, D. (2017). *Neurociència per educadors. Tot allò que els educadors sempre han volgut saber sobre el cervell dels seus alumnes i mai ningú s'ha atrevit a explicar-los de manera entenedora i útil.* Barcelona: Associació de Mestres Rosa Sensat.

Cabero, M. (2008). *El coaching emocional.* Barcelona: Editorial UOC.

Carpena, A. (2015). *L'educació de l'empatia és possible. Intel·ligència emocional per a un món millor.* Vic: Eumo Editorial.

Conferència *Vivim la vida o la vida ens viu?* a càrrec de Sergi Pérez de la mà de CIFE des de la Universitat de Vic – Universitat Central de Catalunya. Consultat el 20 de novembre des de: mon.uvic.cat/cife/2016/07/16/conferencia-den-sergi-perez-vivim-la-vida-o-la-vida-ens-viu/

Damasio, A. R. (1996). *El error de Descartes. La emoción, la razón y el cerebro humano.* Barcelona: Crítica.

De Puig, I. (2012). *Fer filosofia a l'escola*. Vic: Eumo Editorial.

Darder, P.; Bach, E. (2010). *Sedueix-te per seduir. Viure i educar les emocions.* Barcelona: Edicions 62, s.a., la butxaca.

Fernández, E. (2015). *Disfrutar de las emociones positvas.* Madrid: Editorial Grupo 5.

Fromm, E. (2012). *L'art d'estimar.* Barcelona: Edicions 62, s.a., la butxaca.

Gardner, H. (2007). *Las cinco mentes del futuro. Edición ampliada y revisada.* Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica, S. A.

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

Goleman, D. (1999). La pràctica de la intel·ligència emocional. Barcelona: Editorial Kairós.

Grup IREF. Consultat el 13 de maig del 2017, des de http://www.grupiref.org/filosofia-318/

Latorre, A.; Rincón, D.; Arnal, J. (1996). *Bases metodológicas de la investigación educativa.* Barcelona: GR92.

Mestre, J. M.; Fernández, P. (2007). Manual de intel·ligència emocional. Madrid: Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S. A.).

Mestres de Vida. Consultat el 14 de maig del 2017, des de http://www.mestresdevida.cat/professor/sergi-perez/

Puigardeu, Ò. (2017). Educar en la competència emocional. *Revista Infància, Núm. 215, març – abril, 7-11*.

Quintanal, J. I Garcia, B. (2012). *Fundamentos básicos de la metodologia de investigación educativa.* Madrid: CCS.

Rogers, C. R. (1972). *El proceso de convertirse en persona.* Buenos Aires: Editorial Paidós.

Rozik, S. (2016, febrer 12). *The Other Pair* [vídeo]. Consultat el 14 de maig del 2017, des de https://www.youtube.com/watch?v=ztWLc70Z6-E

Sáez, A. Et. Al. (2005). *Pedagogia dels sentiments.* Girona: Editorial Edimurtra.

Santandreu, R. (2011). *El arte de no amargarse la vida. Las claves del cambio psicológivo y la transformación personal.* Barcelona: Oniro.

Schuhl, C. (2012). Quan les violències suaus es colen en les pràctiques professionals. *Revista Guix d'Infantil, Núm. 66, maig, 11-14*.

Traveset, M. (2007). *La pedagogia sistémica. Fundamentos y práctica.* Barcelona: Editorial Graó.

Viladot, M. A. (2009). *Educar les emocions.* Barcelona: Editorial UOC.

ANNEXOS

DIARI DE PRÀCTIQUES III

Aquest diari d’aula és un recull de vivències i fets significatius que he trobat interessants, acompanyats de petites reflexions personals.

23 de gener del 2017

El fet d'estar, durant la setmana, amb les dues classes de P4 (A i B) fa adonar-te com de diferents són les realitats de les dues aules. Els caràcters i la personalitat de les mestres hi fa molt, ja que es transmet als infants i es nota. Una és més tranquil·la que l'altra.

* RELACIONS INFANTS (situació vida quotidiana): A la classe de P4B en el moment d'escollir el racó de joc on volia anar cada infant. La mestra els va cridant d'un en un i els deixa escollir. Una nena anava direcció als jocs de taula, però una seva companya li ha assenyalat que anés a la cuineta, ha agafat el cartellet amb el seu nom i s'ha canviat. Fets com aquest, fan adonar-te de les personalitats i caràcters dels nens i nenes, que són molt espavilats però també molt innocents.

Avui, en comptes de fer claustre s'ha fet reunió de cicle. En aquestes reunions es veu que és un equip de mestres que va a la una, que posen les coses sobre la taula mentre debateixen i parlen de qualsevol tema en qüestió per arribar a un acord comú. Això, a nivell d'Educació Infantil, ja que a nivell general d'escola podríem discrepar una mica pels comentaris o rumors que arriben a les orelles de les mestres d'infantil. Tanmateix, és una escola en què per molt que es parlin les coses, sempre s'acaba fent el que diu l'equip directiu.

24 de gener del 2017

En el moment de fer la programació de la setmana que ve t'adones de moltes coses. Per una banda, que de mica en mica van introduint petits canvis en la seva metodologia i planifiquen activitats i propostes més manipulatives. Però, d'altra banda, t'adones com moltes de les hores buides que els queden en finalitzar propostes o activitats, les omplen amb activitats que no tenen cap mena de sentit pels infants (mirar un conte-vídeo des del youtube, fer una fitxa...).

25 de gener del 2017

Avui a la tarda, amb la classe dels óssos polar de P4B, hem anat a la biblioteca de l'escola. Quin descontrol ha estat! Els nens i nenes, durant l'estona que els deixen mirar contes, han tret tots els llibres de les prestatgeries i els han deixat a terra, uns a sobre dels altres sense cap mena de mirament.

Aquest fet, fa adonar-te del poc respecte que els infants tenen cap els llibres i de la poca cura amb què els tracten, Això passa perquè des de l'escola o la mestra no se'ls hi ha transmès el respecte cap els contes. Només cal veure la biblioteca de les pròpies aules per adonar-te'n, la majoria de llibres estan estripats i col·locats de qualsevol manera.

També es pot veure com l'hàbit d'escolta no el tenen gaire assimilat, ja que mentre la mestra explicava el conte hi havia un guirigall constant.

Un fet rellevant d'avui ha estat la visita de la inspectora a l'escola, ja que la seva resposta a l'avaluació d'una mestra ha sorprès molt: "Si els nens quan vénen a l'escola han de jugar als racons, no cal que vinguin a l'escola perquè jugar ja ho poden fer a casa." Davant d'aquesta reacció, tots hem quedat impactats i sorpresos...

27 de gener del 2017

Aquest segon trimestre, els dos grups de P4, realitzen el projecte sobre l'animal que dóna nom a les seves classes i que també n'és la mascota. L'aula de P4A treballen les foques i P4B els ossos polars.

Per tal d'iniciar el projecte les mestres han demanat als nens i nenes què volen saber sobre aquests animals i quines curiositats volen aprendre. Així doncs, quan jo encara no hi era es va fer una pluja d'idees sobre diferents qüestions que volen investigar com ara: Com són?, On viuen?, Què mengen?, Com neixen?, entre d'altres. Uns dies més

tard, es va demanar als infants que busquessin a casa informació i altres coses sobre les foques i que ho portessin a l'escola per tal de realitzar el projecte.

30 de gener del 2017

Avui hem celebrat el dia de la Pau i a la tarda ens hem reunit tots els cursos al gimnàs de l'escola per fer una cantada de cançons tots junts i així commemorar aquest dia. A més a més, també hem celebrat la jubilació d'una de les mestres de cicle inicial.

Està bé que a l'escola es facin propostes a nivell conjunt amb tota l'escola, però és veritat que haurien de tenir un sentit per tots els nens i nenes. Fer d'aquestes celebracions fets significatius i no pas una mena de festa, perquè els d'infantil han acabat ben esverats per la poca organització que hi ha hagut i perquè no entenien d'on venia res.

31 de gener del 2017

Aquest matí, hem estat treballant continguts matemàtics de posició (davant, darrere, a prop, lluny, a sobre, a sota, a dalt i a baix) de manera manipulativa i interactuant amb nosaltres mateixos.

Ho han treballat amb els propis nens i nenes. Drets, assentats i estirats. Però primer amb les mans a sobre i a sota la taula, després ells a sobre i sota la taula i finalment amb ells mateixos.

Una proposta divertida i interessant per fer amb els infants, amb la qual un cop més corroborem el fet que els nens i nenes aprenen jugant. Però perquè els infants puguin aprendre tot jugant, cal que la mestra els acompanyi, els faci preguntes per fer-los pensar, raonar i reflexionar per donar resposta a les seves inquietuds i nous aprenentatges. Així, de mica en mica, aniran interpretant i coneixent el món que els envolta.

1 de febrer del 2017

Avui en Pau i l'Adrià m'han dit: "Judit, no podries ser per sempre la nostra senyoreta?". Comentaris com aquests dels nens i nenes fan molta il·lusió i fan adonar-te que potser alguna cosa estàs fent bé. Els infants tenen dies de tots colors, però l'agraïment, l'amor i l'alegria que et transmeten no té preu.

És ben bé que no saps mai per on et sortiran els nens i nenes, quin comentari et faran o què et preguntaran. Cada dia et sorprenen més i més. Un dels comentaris a destacar d'avui, que m'ha fet molta gràcia ha estat el d'en Pau que de cop salta i diu: "Mira Judit, ja m'estic fent gran!", jo li pregunto: "Per què?" i diu: "Perquè ja em comencen a sortir pèls als braços igual que al papa".

2 de febrer del 2017

Ahir li va caure una dent a una nena de l'aula i la va posar a sota el coixí. Aquest matí, en arribar a l'escola m'ha vingut a explicar que la fada de les dents no li havia portat res. Les seves paraules han estat les següents: "Potser la fada ve de molt lluny, s'ha cansat pel camí i s'ha posat a dormir. A veure si ve demà". Un altre infant que estava al costat escoltant, li ha dit que si no venia li escrivís una carta. La nena estava trista i preocupada.

Aquest fet m'ha entristit, m'ha encongit el cor, són aquests moments els que et fan adonar que malauradament hi ha molts nens i nenes vivint en situacions molt dures i difícils. Situacions que per sort no he viscut, però que existeixen, que són reals i sobretot, molt presents per a molts infants. A més a més, aquests moments són els que fan que els nens i nenes es sentin diferents dels altres.

8 de febrer del 2017

Avui al matí, durant l'estona d'esbarjo, una nena ens ha vingut a explicar que un altre infant de l'aula li havia clavat un cop. La mestra ha agafat la mà de la nena i han anat a

cercar a l'infant que li havia clavat el cop. Un cop allà, la mestra li ha demanat a l'infant que li expliqués el que havia passat. La nena havia agafat una pala del terra, pensant-se que ningú hi estava jugant i de sobte, ha aparegut l'infant, li ha pres la pala i li ha tirat una espenta. Resulta que l'infant estava jugant amb la pala però en aquell moment no la feia servir. La mestra, li ha explicat que no havia actuat correctament i que abans de clavar cops o tirar espentes s'han d'utilitzar les paraules. La mestra li ha explicat correctament, sense alçar la veu, posant-se al neu nivell. Tanmateix, seguidament li ha demanat a l'infant que demanés perdó i que li fes una abraçada i un petó. La mestra ha forçat a l'infant a fer-ho.

Considero que l'actuació de la mestra fins abans de demanar-li a l'infant que li fes un petó i una abraçada, ha estat molt correcta i encertada, però després, des del meu punt de vista, s'ha torçat. Penso que en aquests casos mai has d'obligar a cap nen o nena a fer un petó i una abraçada en un altre, perquè segurament l'infant agredit no ho vol i s'ha de respectar. Com adults, si alguna persona ens agredís físicament, no voldríem que en explicar-ho a un policia, aquest l'obligués a fer-nos un petó i una abraçada, estaríem molestos. Si a nosaltres no ens agradaria a ells tampoc, ens hem de posar a la seva pell i els hem de veure com a iguals, com a persones que són.

14 de febrer del 2017

Ahir em vaig passar una bona part del matí fent corbates de color vermell amb cartolina, per a tots aquells nens i nenes que no n'havien portat. Avui, també he estat fent polseres daurades amb cartolina per a tots els infants que tampoc n'han portat. Els dos dies, els nens i nenes que han vingut sense corbata i sense una cosa daurada, han arribat una mica amoïnats, preocupats i tristos. Veure que la resta de companys i companyes si que ho havien portat i ells i elles no, no els feia sentir bé. Evidentment, un cop els hi hem preparat les corbates i les polseres daurades s'han mostrat contents i il·lusionats, ara ja no se sentien diferents, sinó part del grup.

Aquest fet, m'ha fet reflexionar. Les consignes que el Carnestoltes ha demanat no tothom les podia realitzar, molts infants no han pogut portar el que se'ls hi demanava, i això els ha fet sentir diferents. Com és que una escola que vetlla tant per poder arribar a tothom i que ofereix moltes oportunitats, creï ara diferències? Trobo fantàstic que vulguin innovar i trencar amb les consignes típiques, però penso que s'han de plantejar

si és possible o no, i en el cas que si, buscar consignes assequibles per a tothom, tenint sempre present la diversitat cultural i econòmica.

15 de febrer del 2017

Pel que fa al tema del vocabulari, les mestres verbalitzen les coses que van a fer, per tal que els infants es puguin preparar, mentalitzar o anticipar. Les explicacions són detallades per tal que els nens i nenes vagin adquirint vocabulari i perquè se'ls hi ha d'explicar les coses, no podem pensar que són petits i no ho entendran. En el moment de parlar amb els infants es posen al seu nivell i els miren als ulls, és a dir, es posen de genolls.

Majoritàriament sempre els hi demanen les coses, els hi fan preguntes i els hi deixen prendre les seves pròpies decisions. D'aquesta manera van construint la seva personalitat, van adquirint esperit crític i autonomia.

Mai donen ordres, les coses sempre les demanen si us plau. Tenen molta paciència i respecte i repeteixen les coses tantes vegades com sigui necessari. No alcen el to de veu, només una mica en determinades ocasions que la situació ho requereix, però sempre des del respecte.

16 de febrer del 2017

Avui hem celebrat dijous gras i hem anat a berenar al pati dels nens i nenes de primària. Tots han gaudit molt, hi ha hagut molt bon ambient i penso que és una molt bona manera de potenciar les relaciones entre infants de la mateixa edat, nens i nenes d'edats diferents i també amb els adults. Ha estat una bonica vetllada. El fet de trencar amb la rutina i sortir a l'exterior, és positiu pels infants i és una font de riquesa i aprenentatge.

22 de febrer del 2017

En dies com avui, en què la mestra proposa reptes de càlcul mental els infants, t'adones com els talles les ales en el món de les matemàtiques. No els deixen comptar amb els dits, això per què? Els infants per adquirir els processos mentals necessiten modelitzar, comprendre allò que se'ls proposa de manera visual, per més endavant quan ja tinguin adquirits aquests coneixements, podran fer-ho mentalment.

Voler arribar més lluny, amb moderació i de manera adequada, no fa cap mal als infants, al contrari, els enriqueix. No es pot privar als nens i nenes de conquistar nous aprenentatges, al contrari, se'ls ha d'acompanyar fins on creguin que poden arribar, se'ls ha d'oferir múltiples possibilitats perquè cadascun descobreixi els seus límits.

23 de febrer del 2017

Avui, un dels infants de l'aula m'ha sorprès amb un comentari que ha fet. Mentre estaven a la fila esperant per anar a dinar, dos nens s'han fet un petó a la boca. Tot rient els hi he dit: "Carai, quant amor que hi ha!". Un d'ells m'ha respost: "Amor no, és que volem aprendre!". Curiosa he preguntat: "Què voleu aprendre?", pregunta a la qual han respost: "A fer aquests petons, a la boca!". He somrigut i he afegit: "Ah, molt bé!".

M'han sorprès, sobretot el comentari que ha fet de que volien aprendre a fer petons a la boca. Aquest comentari m'ha fet reflexionar, penso que a l'escola es dóna poca cabuda i importància a aquests moments, moments per fer petons, abraçades, establir i reforçar vincles, compartir emocions i sentiments, parlat de les coses dels altres nens i nenes per tal de reforçar l'autoestima.

7 de març del 2017

Avui, a l'hora de l'esbarjo dos infants s'han barallat i un ha clavat un cop de pala a la cara de l'altre. El que ha rebut el cop, ha anat a explicar a una de les noies de pràctiques el que li havia passat. Aquesta en veure'l plorar, li ha demanat què li havia passat i aquest li ha explicat. Seguidament, en veure que no ho tenia vermell li ha dit: "Bueno, ja està!".

La manera d'actuar de la mestra davant de la situació m'ha sobtat negativament, considero que ha donat molt poca importància al que li havia passat a l'infant. Ocasions com aquesta es poden observar sovint a les escoles, el fet de donar poca importància a les coses que els hi passen als nens i nenes, si es fan mal, problemes que tenen, coses que descobreixen, entre d'altres. Els adults, inconscientment, tendim a obviar-les perquè les trobes poca cosa en comparació a les que vivim un cop som grans. Això ho trobo molt equivocat, penso que és un gran error, perquè cada etapa viu unes coses diferents i són igual d'importants i rellevants.

8 de març del 2017

Avui, durant la primera mitja hora mentre els nens i nenes van arribant, m'he assegut juntament amb una nena que feia figures de paper. Ha fet un vaixell, un braçalet i un barret. Jo li he dit que li faria una figura amb la que es podia jugar un joc i li he explicat com era. A continuació, m'ha dit que el que volia fer es deia "Sabater" i jo li he dit que no, que almenys jo no li deia així, i que segurament estàvem parlant de coses diferents. Un cop he acabat, m'ha repetit que el que havia fet es deia "Sabater". Així doncs, li he demanat disculpes i li he dit que quan jo era petita no es deia així i la seva resposta ha estat: "En aquesta època es diu així!".

Evidentment, no m'he pogut contenir el riure degut al seu comentari i m'ha fet pensar en la manera que tenen els nens i nenes d'entendre el temps, tant diferent a la dels adults.

12 de març del 2017

Avui al matí, mentre estàvem asseguts en rotllana realitzant una activitat, han sorgit els següents conceptes: matí, tarda i nit. Aprofitant l'avinentesa, la mestra ha aprofitat per explicar a quin moment del dia es referia cadascun i seguidament, els hi ha anat demanant. Molts dels infants ja ho tenien clar, i de la resta, una part ho ha entès i l'altra meitat no ho ha acabat d'assimilar. Quan la mestra els preguntava els diferents conceptes, n'han sorgit de nous: migdia i vespre, dels quals ha fet cas omís. Sorpresa, li he preguntat: "Per què no expliques o demanes conceptes com migdia o vespre?". La seva resposta ha estat: "Perquè són difícils d'aprendre i encara no ho han pas de saber".

Considero que en aquesta ocasió, la mestra no ha actuat correctament, ha privat als nens i nenes d'adquirir nous aprenentatges. Ja que els conceptes han sorgit durant el diàleg els hauria d'haver tingut en compte i els hauria d'haver explicat. Personalment, no trobo que siguin més difícils, però potser si que hi haguessin hagut nens i nenes que no els haguessin entès i els haguessin oblidat, però segur que molts d'altres si, perquè hi estaven interessats, perquè els han fet aparèixer a la conversa. Voler arribar més lluny, amb moderació i de manera adequada, no fa cap mal als infants, al contrari, els enriqueix. No es pot privar als nens i nenes de conquistar nous aprenentatges, al contrari, se'ls ha d'acompanyar fins on creguin que poden arribar, se'ls ha d'oferir múltiples possibilitats perquè cadascun descobreixi els seus límits.

15 de març del 2017

Avui, faré esment a un aspecte que porto observant des de que vaig iniciar les pràctiques, el material que tenen a l'aula. Per una banda, dir que donen importància als elements naturals, la majoria del material que proporcionen als nens i nenes és de fusta. Disposen d'un espai amb una cuina i una taula de fusta i tasses, plats i gots de ceràmica. Tanmateix, també tenen bastant plàstic. D'altra banda però, cal dir que hi ha bastant material que no és de qualitat. Amb això vull dir que està en mal estat, no té una finalitat al darrera, està brut, desordenat. Disposen de puzles, als quals els hi falten peces, una caixa amb lletres de confegir, plena de pols i desordenada, llibres, amb algunes pàgines estripades, entre d'altres.

Penso que per part de les mestres hi ha poca sensibilitat, poca cura, en relació al material que tenen a l'aula. No li donen la importància que té realment, no està cuidat, ni escollit amb una finalitat. Considero que és un tema que s'hauria de millorar, hi ha d'haver un canvi, els infants han de poder gaudir d'un material de qualitat. Un material ric, que ofereixi múltiples possibilitats, adequat a les seves edats, en bon estat.