

**Guia d'acompanyament
de l'agenda**

planet



AQDITIO®

Vivim en una societat on diàriament se'ns plantegen reptes per afrontar, emocions per gestionar i obstacles per saltar. Per això és important donar a l'alumnat eines i recursos per fer front al dia a dia d'una forma sana i adaptativa.

L'objectiu d'aquesta guia i agenda és donar suport al desenvolupament emocional i social dels infants per evolucionar les competències que els permetin:

- Identificar les seves emocions i regular-les millor.
- Generar emocions positives.
- Desenvolupar una autoestima positiva.
- Mantenir relacions socials sanes.
- Potenciar el seu nivell de benestar personal.
- Tenir una bona relació amb el que els envolta.

**En definitiva, ser nens o nenes
i futurs adults feliços!**

**Quan una persona se sent a gust amb ella mateixa,
és capaç de treure el millor d'ella!**

Què trobaràs en aquesta guia?

1 **Marc conceptual** per entendre la base metodològica de l'agenda.

2 **Coneixem les emocions**

- Què és una emoció i quina és la seva funció.
 - Entenem les emocions bàsiques.
 - Facilitem l'expressió emocional als infants.
-

3 **Procediment metodològic.**

- Orientacions per acompanyar els infants en el seu desenvolupament emocional i en les activitats.
 - Plantejament de les activitats.
-

4 **Annexos : Activitats complementàries.**

Sobre l'autora d'aquesta guia:



Laia Fauria Frigola (psicòloga col·legiada)
Grau de Psicologia a la Universitat de Girona.
Especialitat en educació emocional i benestar a la Universitat de Barcelona.
Projecte Arrels a Girona, un espai on acompanyar les famílies i infants en el seu desenvolupament emocional.
Desenvolupa i imparteix programes i/o tallers d'educació emocional a diferents centres educatius en l'àmbit escolar i extraescolar.

1.**Marc conceptual per entendre la base metodològica de l'agenda****Per què apostar per l'educació emocional?**

Et proposem que facis una reflexió: què és allò que desitges per als teus fills i filles i/o alumnes? Probablement hauràs pensat que tinguin salut i que siguin feliços.

Però... Què està fent la societat en què vivim per a afavorir allò que desitgem per a nosaltres mateixos/es i per als altres?

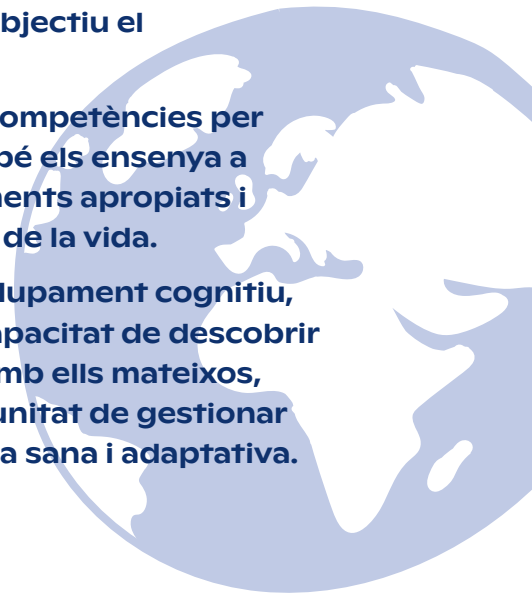
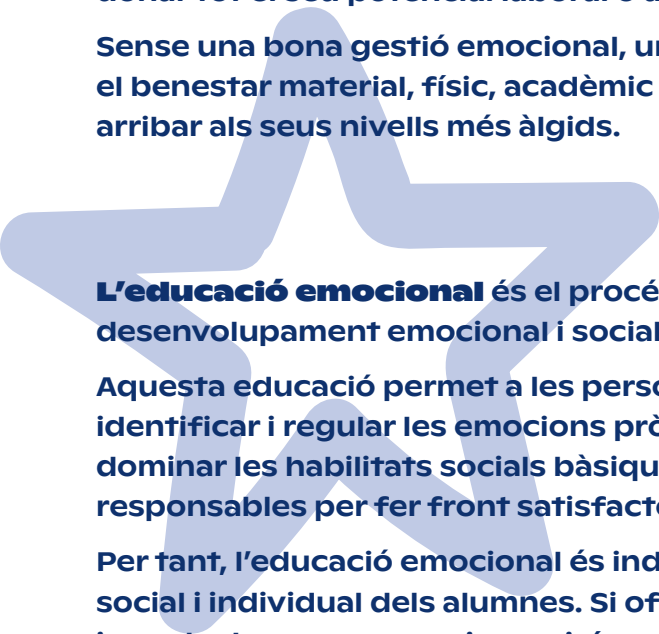
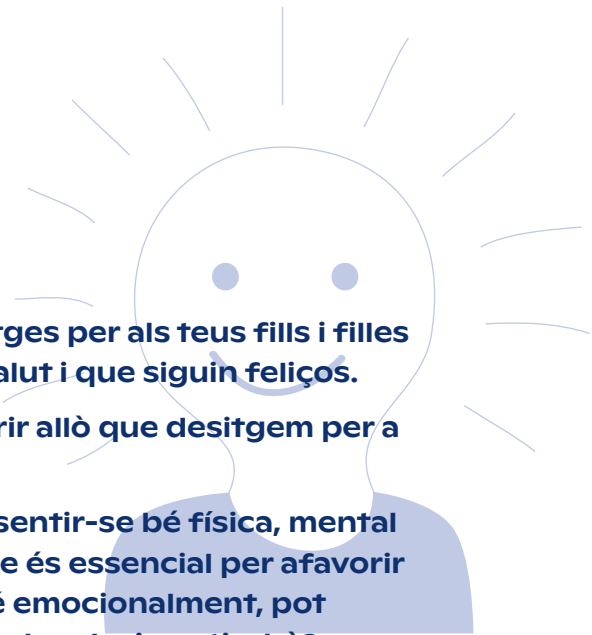
Tenir salut no només vol dir no presentar malalties, sinó sentir-se bé física, mental i emocionalment. No podem oblidar la salut mental, ja que és essencial per afavorir el benestar global de la persona. I és que... qui no està bé emocionalment, pot donar tot el seu potencial laboral o acadèmic? Quin tipus de relacions tindrà?

Sense una bona gestió emocional, una bona autonomia i un equilibri emocional, el benestar material, físic, acadèmic i social, les persones no poden aconseguir arribar als seus nivells més àlgids.

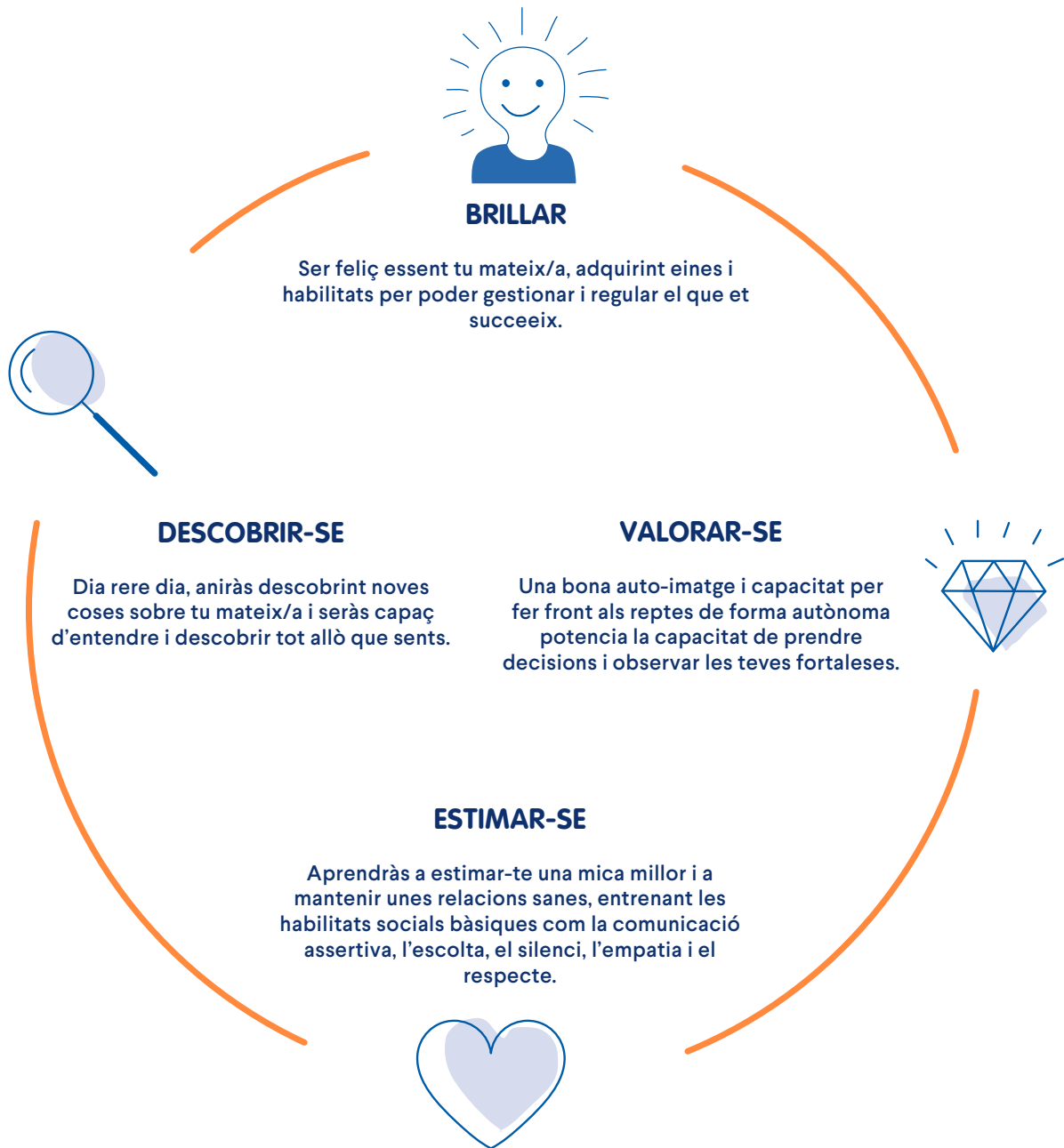
L'educació emocional és el procés educatiu que té com a objectiu el desenvolupament emocional i social d'una persona.

Aquesta educació permet a les persones adquirir habilitats i competències per identificar i regular les emocions pròpies i les dels altres. També els ensenya a dominar les habilitats socials bàsiques i a adoptar comportaments apropiats i responsables per fer front satisfactòriament als reptes diaris de la vida.

Per tant, l'educació emocional és indispensable en el desenvolupament cognitiu, social i individual dels alumnes. Si oferim als nens i nenes la capacitat de descobrir i regular les seves emocions, així com la capacitat d'estar bé amb ells mateixos, amb els altres i amb el món que els envolta, els oferim l'oportunitat de gestionar millor el seu dia a dia i de fer front als reptes diaris d'una forma sana i adaptativa.



Així doncs, creiem imprescindible establir que els alumnes aprenguin a:



Com aquell que cada dia llegeix i aprèn a llegir millor, la intel·ligència emocional es va entrenant i potenciant a mesura que vivim experiències i posem consciència en el que ens succeeix, interna i externament.

L'agenda planet està enfocada al fet que els més petits, i no tan petits, realitzin les activitats proposades cada trimestre, per entrenar la seva intel·ligència emocional i el seu benestar personal i social. És recomanable que un adult de referència i/o de confiança acompanyi l'infant en la realització de les activitats per a oferir-li un espai de reflexió, introspecció i exploració de tot allò que es planteja.

2.

Coneixem les emocions

Què és una emoció i quina és la seva funció?

L'emoció és una resposta fisiològica i adaptativa que apareix davant d'una experiència viscuda, ja sigui externa o interna (esdevinguda de la nostra imaginació, il·lusions i desitjos o records).

Qualsevol emoció va acompanyada d'una resposta:

- Neurofisiològica
 - Hormonal
 - Neuronal
- Comportamental (expressió física d'aquesta emoció a través del comportament)
- Cognitiva (pensaments que acompanyen l'emoció)

Les emocions han jugat un paper essencial en el desenvolupament i la supervivència de la vida humana, ja que ens han ajudat a adquirir determinats comportaments (retirar-se, atacar, aparellar-se, vomitar...) per adaptar-nos als diferents escenaris que hem viscut al llarg de la nostra existència.

En síntesi, podríem dir que gràcies a les emocions i a la seva funció adaptativa l'espècie humana ha sobreviscut i ha pogut continuar evolucionant.

Entenem les emocions bàsiques.

Com ja hem esmentat amb anterioritat, qualsevol emoció que apareix és natural i té una funció adaptativa. Introduïm les funcions i necessitats de les 4 emocions més bàsiques:



LA RÀBIA



Quina funció té?

És una emoció que compleix una funció social important, ja que ens motiva a defensar-nos i a lluitar contra els aspectes que estan obstaculitzant el nostre camí o que ens comprometen la vida.

Ens permet potenciar l'assertivitat, en identificar els nostres límits i dir NO.

També ens permet promoure canvis en el present i en la presa de decisions.

Quina necessitat té?

La ràbia és una emoció explosiva que prepara l'organisme per defensar-se. Per tant, pot provocar-nos agressivitat, tensió o que aixequem la veu.

LA POR



Quina funció té?

En aquelles situacions en les que detectem quelcom que amenaça la nostra vida, la por activa el nostre organisme per tal de distanciar-nos o resoldre l'amenaça, promovent així la supervivència.

Quina necessitat té?

Així doncs, quan la por apareix augmenten els nivells d'activació del cos, de manera que ens sigui més fàcil sortir corrent, fugir, cridar, demanar ajuda, lluitar...

LA TRISTESA



Quina funció té?

Té una funció molt important en les nostres vides, apareix en moments de pèrdua i ens permet fer una introspecció i reflexionar sobre el que estem vivint.

Així doncs, fomenta que ens centrem en aquells aspectes que ens afecten en un determinat moment, per solucionar-los i seguir portant una vida saludable. Alhora, ens ajuda a valorar les coses importants de la vida.

Quina necessitat té?

L'aparició d'aquesta emoció dona lloc al plor, a la parla, al sospir... expressions les quals són interpretades per la resta de persones com una petició d'ajuda, de manera que fomenta la cohesió, el compartir i la conducta d'ajuda amb els altres. Hi ha qui prefereix viure la tristesa en solitud, actitud que permet recollir-se, reflexionar i fer introspecció.

L'ALEGRIA



Quina funció té?

L'alegria és una emoció que afavoreix les relacions socials, ja que potencia la creativitat, la pro-activitat, donar i rebre, cuidar i ser cuidat. Aquesta es manifesta a tot el cos potenciant el nostre benestar.

A més, l'alegria també afavoreix l'autoestima i ens permet gaudir més de la vida.

Quina necessitat té?

Quan s'esdevé l'alegria podem expressar la necessitat de contacte físic i carícies, així com de validació i apreciació per part dels altres. Alhora, com que activa el nostre cos pot provocar que manifestem ganes de saltar, ballar, entre altres.

Facilem l'expressió emocional als infants.

És de gran rellevància mostrar una legitimació i acceptació incondicional a les emocions que els infants presenten; és a dir, hem de permetre que s'enfadin, que se sentin tristos o eufòrics, entre d'altres. També és important que els acompanyem en totes aquestes emocions i els deixem el seu espai.

Així potenciarem la preparació i l'entrenament del seu sistema per afrontar totes les circumstàncies que els genera el present i el futur.

Un cop permetem als nens i nenes que expressin les seves emocions, podem acompanyar-los a entendre d'on sorgeixen per facilitar-los una bona regulació emocional.

3.

Les "superhabilitats" d'un bon referent emocional!

(per a educadors i educadores)

El desenvolupament emocional dels nens i nenes depèn moltes vegades de l'acompanyament que els fem, en què incidim o en què els potenciem mentre es van fent grans. A continuació es mostren **8 superhabilitats** que has de cuidar i entrenar amb tu mateix/a perquè els teus alumnes i/o fills creixin en un entorn saludable emocionalment i perquè tu també puguis viure la teva vida liderant-la positivament!

1. Respecte: Respectar significa veure a l'altre de forma positiva, acceptar-lo tal com és, valorant a la seva persona, els seus interessos, necessitats, emocions i situació vital. Practicar l'amabilitat, la simpatia i l'afecte sense judicis amb els infants farà que se sentin còmodes amb tu i per tant que puguin expressar-se sense por, escoltant i donant-li valor a tot el que els hi puguin dir.

2. Escolta'ls i mira'ls: els infants solen passar molt de temps de la seva vida a l'escola, per tant, sentir-se segurs dins d'aquesta és molt important. Per això és imprescindible observar-los en tota la seva individualitat i escoltar-los sabent que allò que t'expliquen és molt important per a ells. Sentir que són importants els afecta directament i els serà de gran ajuda per tenir una autoestima sana a més d'incrementar la seva confiança i el respecte en la relació mútua.

3. Sigues el seu millor exemple: Sigues conscient del que mostres, de com expliques, de com emociones i del que projectes. Tingues cura d'allò que dius, fas i penses per a ser coherent amb tu mateix/a i amb els altres. Els infants, quan senten que hi ha coherència al seu voltant, se senten segurs i reproduïxen i modelen aquestes actituds.

4. Parla del comportament i no del SER: Quan l'infant faci alguna cosa que en aquell moment no és el que s'espera, parla i explica-li que el seu comportament no és l'adequat ni el desitjable en comptes de dir-li o de focalitzar-te en com ÉS. El verb SER (ets pesat) parla de quelcom inamovible, en canvi, parlar del comportament dóna peu a millorar-lo i modificar-lo. (T'estàs comportant d'una forma massa insistent).

5. Sentit de l'humor: Educa el sentit de l'humor! És important per tenir una actitud positiva en la vida!

6. Practica les solucions pro-actives en comptes de les solucions reactives: Quan l'infant realitza alguna acció no desitjada, enfoca't a trobar la solució des del diàleg, la comprensió i el canvi. No ho facis des de l'alliçonament ni enfocat/da al problema.

7. Contagia emocions positives: l'alegria, l'amor, la calma, la serenitat i les emocions agradables ens obren les portes a l'aprenentatge. Així que si els infants s'ho passen bé amb tu, sabràs que estan aprenent dues coses sobre tu: el contingut que expliques, i que la vida, vista amb alegria i optimista és millor!

8. Educa amb el cor: Segurament, recordaràs a aquell/a educador/a, professor/a o mestre/a que et va deixar empremta, però aquesta no era tant pel que t'explicava, sinó per com et tractava i et mirava, per la passió amb què explicava les matèries, per l'energia que transmetia o per la confiança que dipositava en tu. Era la seva humanitat el que et va deixar empremta, va ser el seu cor que va tocar el teu, i això, és educar amb el cor: deixar empremta per la teva ma de manera de SER.

3.1.

Procediment metodològic

Per realitzar les activitats d'educació emocional plantejades a l'agenda, s'ha de tenir en compte dos aspectes:

- a. Com acompanyem els infants en el seu desenvolupament emocional.
- b. Com procedim en les activitats plantejades a l'agenda.

a. Orientacions per acompanyar els infants en el seu desenvolupament emocional i en les activitats.

A l'hora d'acompanyar els infants en el seu desenvolupament emocional, és imprescindible entendre que:

- Acompanyar significa agafar de la mà respectant a l'altre, sense competir, sense modificar ni jutjar. Significa ESTAR, perquè l'altre senti que no està sol i que tindrà suport si el necessita.

- Els infants sovint copien les actituds i maneres de fer de l'adult o dels seus referents, per tant, cal ser conscients de tot el que projectem, ja que si mantenim unes actituds sanes, els infants també les adquiriran.
- Mostra i comparteix el que sents, si tu ho fas, obriràs la porta a que ells també ho facin.
- Dona als infants autonomia i confiança perquè puguin descobrir per ells mateixos la solució o l'acció a realitzar, ja que estimula la seva creativitat, imaginació i autoestima.
- Si ofereixes petites responsabilitats d'acord amb la seva edat, potenciaràs aquesta autonomia, responsabilitat i autoestima.
- Escoltar-los és imprescindible per al seu desenvolupament cognitiu i per a una bona autoestima. Quan els infants se senten escoltats també es comuniquen millor.
- L'empatia i la connexió amb l'altre apareix quan hi ha l'emoció de l'amor pel mig.

b. Plantegem les activitats.

Per realitzar les activitats, proposem que:

- Busquis un moment per comentar, fer o reflexionar sobre l'activitat proposada. Generalment, en totes les activitats es poden fer reflexions de 5 minuts. Però, depenent de l'activitat i de com hi vols aprofundir, hauràs de dedicar-hi més estona.
- El moment triat per a dedicar-vos a l'educació emocional, on comentareu aquestes activitats, l'anomenarem **"El moment de capbussar-se"**.
- Les activitats estan pensades per afavorir el clima emocional de la classe, generant confiança, cohesió i benestar social i personal entre els membres del mateix grup.

A continuació trobareu l'explicació i l'aplicació de les activitats proposades. Cal tenir en compte que l'adult acompanyant serà qui decidirà com realitzar-la i com aprofundir-hi, respectant sempre el ritme de cada infant.



¹Capbussar-se: Amagar-se o ficar-se en algun lloc, en aquest cas, dins nostre, a dintre el nostre SER, per observar allò que ens passa i/o que ens mou per dins.

3.2.

Desenvolupament de l'agenda

a. Plantegem els continguts

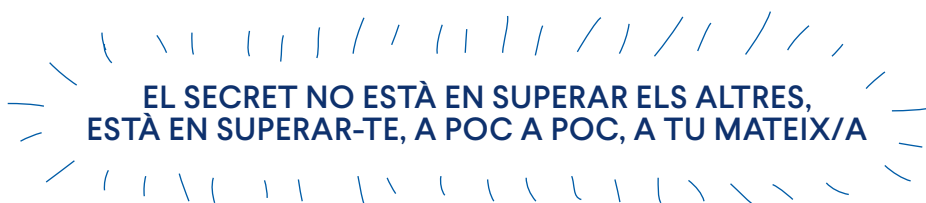
A l'inici de l'agenda s'inclou una proposta amb la finalitat que els infants revisin i reflecteixin les seves emocions dia a dia mitjançant un dibuix. D'aquesta manera, podran valorar i ser conscients de quines són les emocions protagonistes de la seva vida.



A més, i amb l'objectiu de treure tot el potencial dels infants al llarg del curs, es planteja un exercici on se'ls anima a comprometre's amb si mateixos amb la finalitat d'aconseguir un llistat d'objectius. L'agenda proposa uns objectius concrets, però aquests poden ser diferents sempre i quan serveixin per a superar els seus límits:

	1T	2T	3T
Ajudar amb algunes tasques a casa			
Escoltar més i millor			
Superar algunes de les meves pors			
Jugar respectant les normes i als altres			
Sentir-me més segur quan parlo			
Dir més paraules boniques			
Aprendre a gestionar els meus nervis			
Confiar més amb el que sé fer			
Altres:			

Al final de l'exercici, trobaran una petita reflexió que els permetrà aprofundir en qüestions tan actuals com el bulling o la competitivitat mal entesa i, alhora, treballar l'empatia, les habilitats socials i el pensament positiu.



b. Treball dels continguts

Cada trimestre es plantegen una sèrie d'activitats que ajuden els infants a desenvolupar diferents aspectes de si mateixos amb l'objectiu que aprenguin a tenir una major autonomia emocional. A més, al final de les activitats, s'inclou un recordatori dels reptes proposats a principi de curs a manera de seguiment personal.

- Durant el primer trimestre, les activitats s'enfoquen a entrenar **el pensament positiu i l'autoconcepte**.
- En el segon trimestre, les activitats proposades tenen com a objectiu potenciar **l'autoconcepte i l'autoestima**.
- En el tercer trimestre, les activitats estan pensades per treballar **la resiliència, la creativitat i la motivació**.

b.1. Primer trimestre: Pensament positiu i autoconcepte

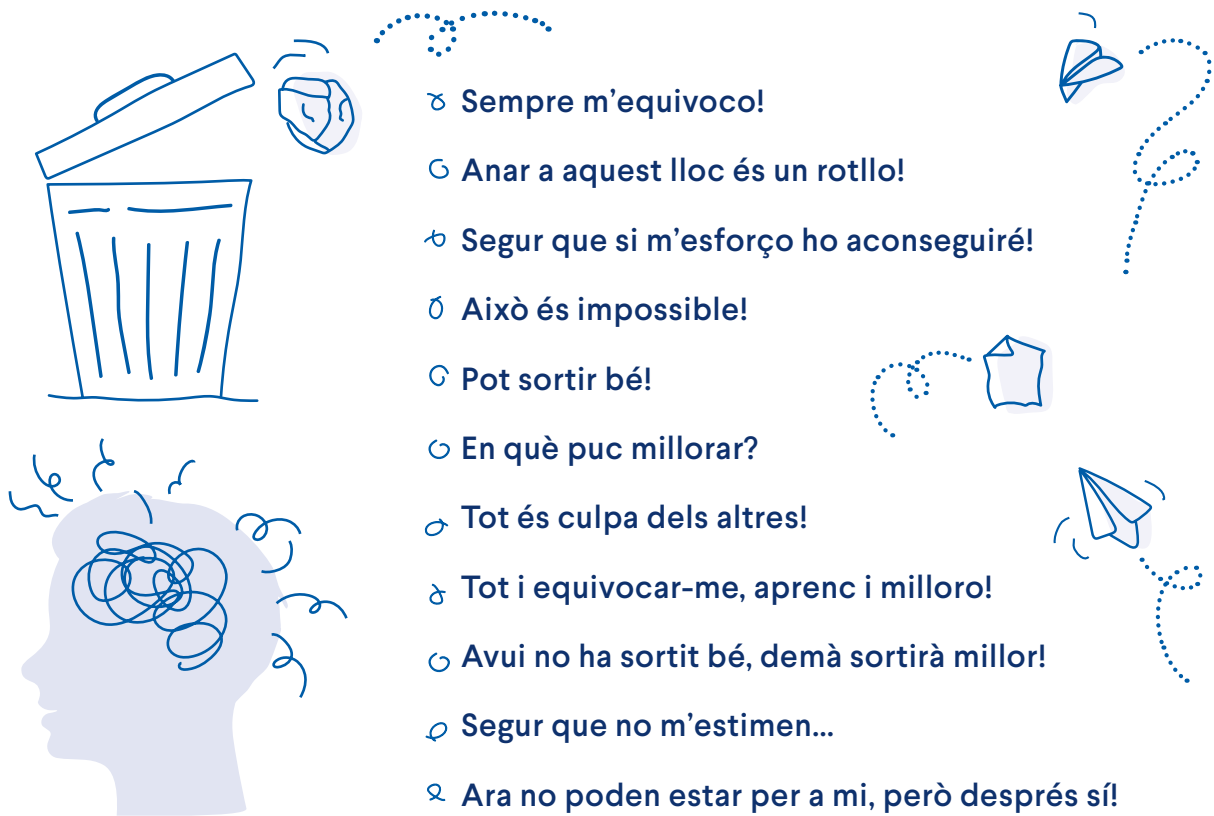
En aquest primer trimestre s'han preparat 4 activitats dissenyades perquè els i les alumnes aprenguin a:

- Transformar pensaments negatius en positius.
- Prendre consciència sobre aquells pensaments que van en contra de si mateixos/es, és a dir, que els boicotegen.
- Comprendre que algunes accions i actituds influeixen en els propis pensaments.

b.1.1. Qüestió d'actitud

A la vida, la gran majoria de coses que ens passen les vivim en funció de l'actitud que tenim en un moment determinat. Hi ha qui s'enfada quan plou perquè no pot sortir a jugar, o qui s'alegra perquè pot passar una bona estona jugant dins de casa.

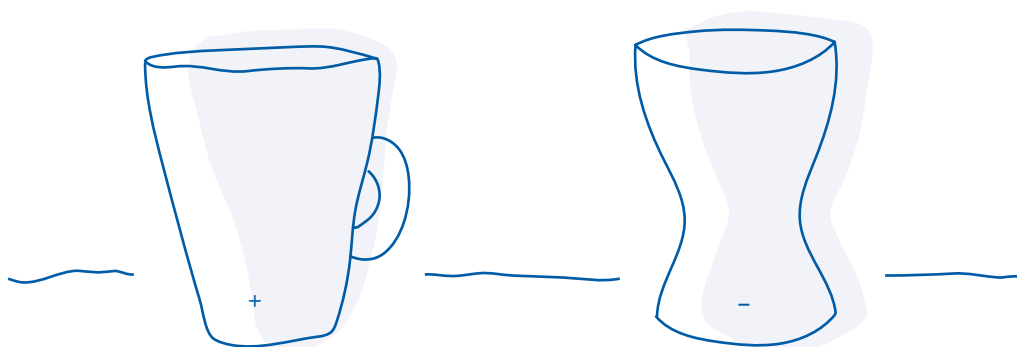
Per això, per realitzar la primera activitat, animarem els infants a triar d'entre les diferents situacions proposades, quines els desperten un sentiment negatiu i quines un sentiment positiu. Seguidament els proposarem dipositar les negatives en el cubell de les escombraries i guardar dins seu les positives.



b.1.2. Balanç de pensaments

La segona activitat d'aquest apartat, té com a objectiu que els infants prenguin consciència sobre quantes vegades els seus pensaments van cap a una direcció o cap a una altra.

Si no són coneixedors d'allò que els succeeix i de com són els pensaments que tenen, no hi haurà possibilitat de canvi o de transformació. Per aquest motiu, l'activitat consisteix en fer que l'infant dugui a terme una reflexió sobre quina proporció de pensaments positius i negatius té, i ho reflecteixi pintant els vasos que hi ha a continuació. Quin dels dos estarà més ple? El dels pensaments positius o el dels negatius?



b.1.3. Accions que condicionen

La tercera activitat reforça les anteriors, proporcionant a l'infant mecanismes per a evitar els pensaments negatius i potenciar els positius.

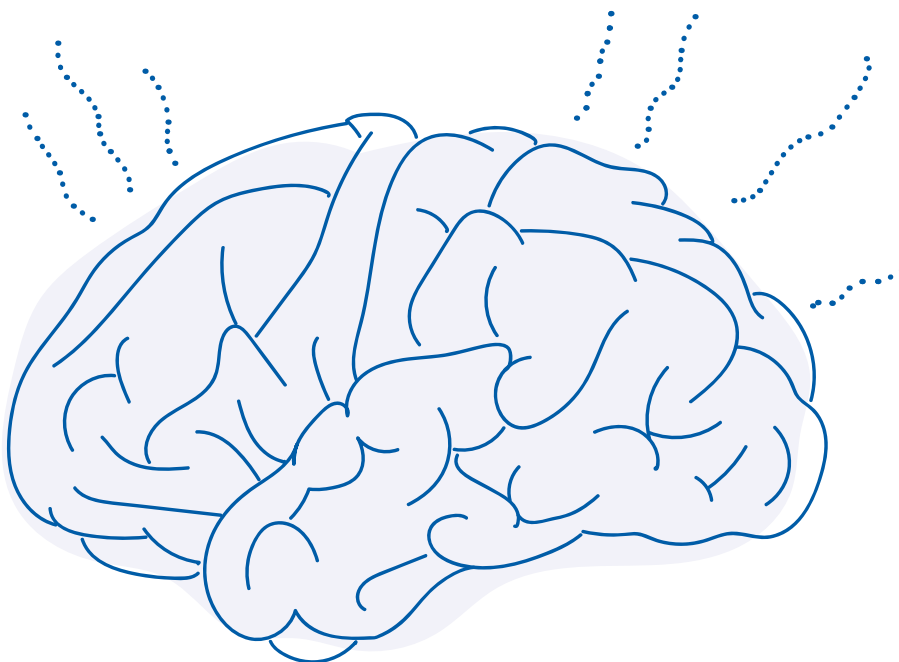
Consisteix en marcar o encerclar d'un color aquelles accions i actituds que l'ajuden a tenir pensaments positius i, d'un altre color diferent, les que l'inciten a tenir pensaments negatius.



b.1.4. Què veuríem al teu cervell?

Finalment, la quarta activitat proposa als alumnes reflexionar sobre aquells pensaments als que dediquen més temps: la família, l'esport, els amics, les preocupacions, etc. I que tot seguit ho reflecteixin acolorint el cervell segons la proporció de temps que dediquen a cada pensament.

Es tracta d'un exercici que, tot seguint la línia de les altres activitats, convida a la introspecció i a l'autoconeixement, aspectes bàsics per a poder prendre consciència sobre els pensaments que ens dominen i poder actuar sobre els mateixos.



b.2. Segon trimestre: Autoconcepte i autoestima

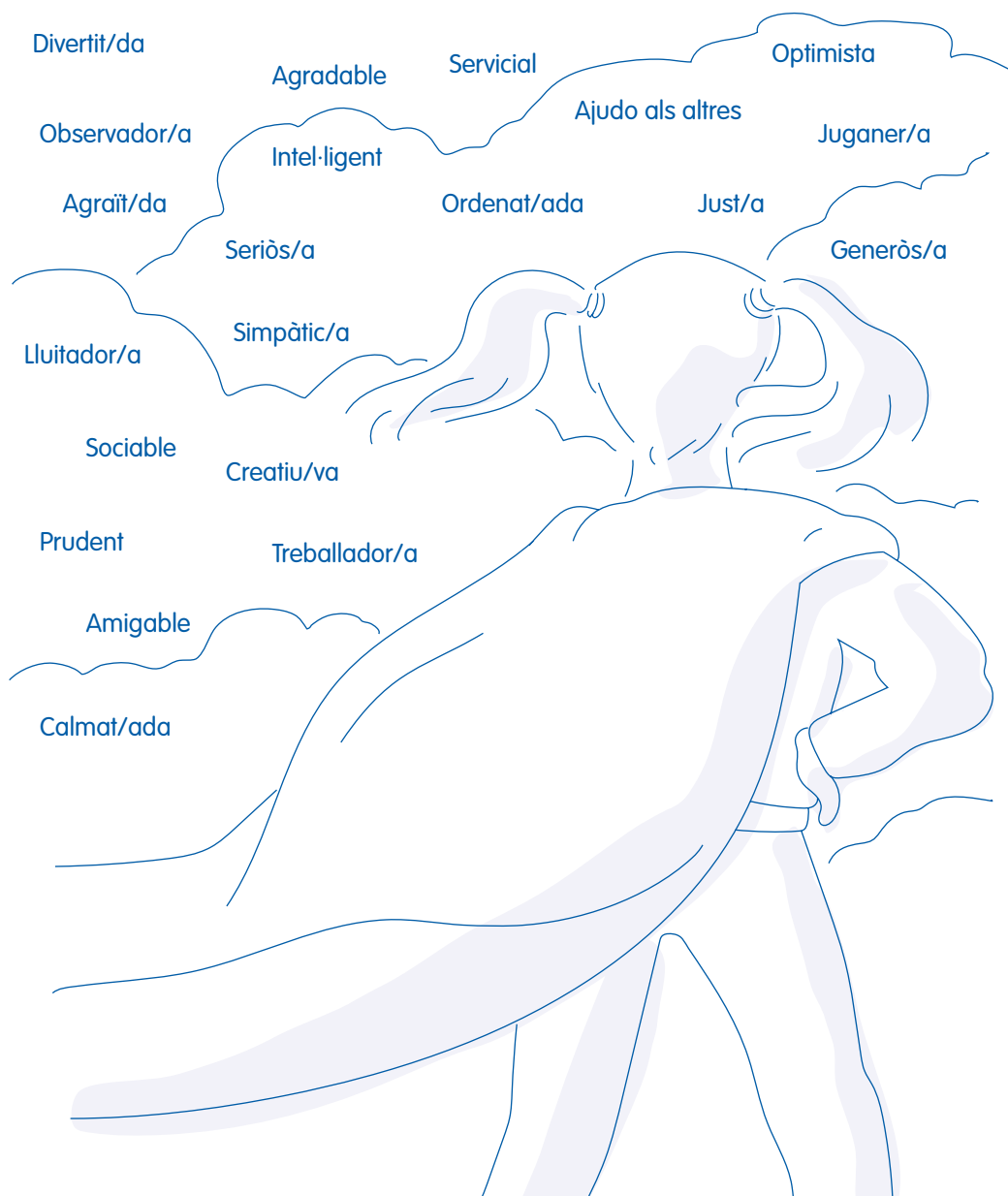
Dins el segon trimestre trobem dues activitats enfocades a millorar el concepte que té cada infant sobre si mateix/a, a més d'ajudar-lo/a a comprendre que tots i cadascun de nosaltres tenim unes habilitats que ens fan únics i irrepetibles i que, si som capaços de trobar-les, ens empoderarem i brillarem.

b.2.1. Descobreix el que et fa brillar i ser poderós/a!

La primera activitat busca que l'infant reflexioni sobre quines de les característiques proposades el fa sentir important, especial i valuós, i les escriu a la capa.

També pot afegir altres característiques que no hi siguin escrites, fet que indicaria que és conscient del seu propi potencial.

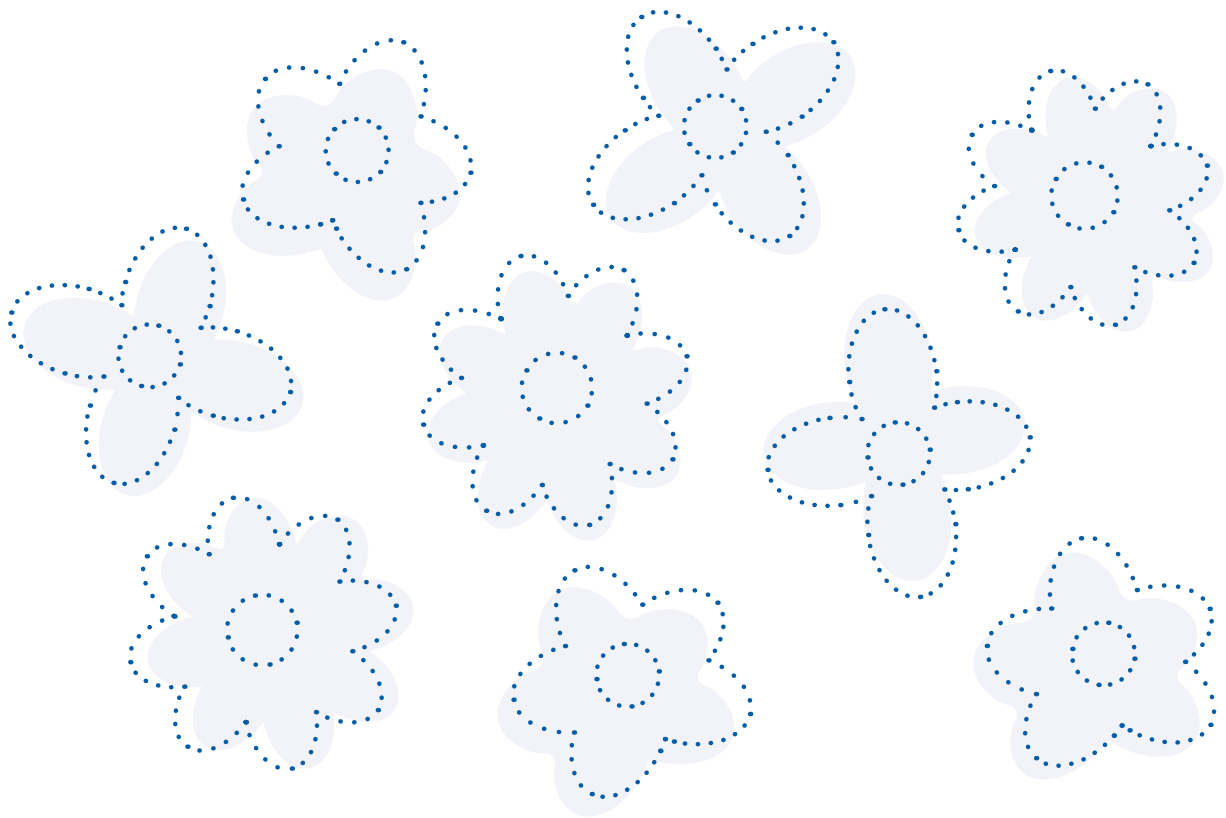
Aquesta activitat no només ajudarà a reforçar l'autoestima dels infants, sinó que els permetrà forjar una personalitat forta i segura.



b.2.2. El jardí de les paraules boniques

Aquesta segona activitat, encara que es troba en la línia de la primera, es diferencia en el fet que no és l'infant qui ha de buscar i reflexionar sobre les característiques i habilitats que el/la caracteritzen sinó que han de fer-ho les persones del seu entorn (família, amigats, mestres...)

A tots ens agrada sentir-nos valorats i estimats, i unes paraules positives per part de les persones que ens estimen i respecten són la millor vitamina per a la pròpia autoestima. Després de rebre aquestes paraules, l'alumne/a haurà de traslladar-les al seu jardí de flors. D'aquesta manera tan poètica, quan en el futur necessiti reafirmar la seva autoestima, sempre podrà tornar a contemplar el seu propi jardí de paraules boniques.



b.3. Tercer trimestre: La resiliència, la creativitat i la motivació

Les 3 activitats que s'inclouen en aquest trimestre s'han dissenyat perquè l'alumne/a aprengui a transformar aquelles situacions o circumstàncies negatives, que apareixen en el dia a dia, en positives. Alhora, serveixen perquè l'infant aprengui a no perdre la perspectiva de tot el que hi ha de bo a la vida i eviti enfocar-se solament en el que és negatiu.

b.3.1. Continuar cap a endavant tot i equivocar-se

Per a la primera activitat, malgrat s'ha inclòs una petita explicació sobre el concepte "Resiliència" a l'inici de l'activitat, es recomana aprofundir una mica més en el seu significat. Per exemple, es podria definir aquest concepte com el poder d'adaptació, d'acceptació i de transformació que ha permès als humans avançar i progressar tot i les adversitats que es puguin trobar.

Cada error comporta un aprenentatge, de manera que aquest no tornarà a repetir-se. El pitjor error seria no intentar alguna cosa per por d'equivocar-se. El veritable camí és insistir una vegada i una altra fins a aconseguir l'objectiu desitjat.

Lavors, una vegada realitzat l'exercici de reflexió sobre el significat de la paraula "Resiliència", la primera activitat proposada consisteix en saber trobar aquelles actituds que ens ajuden a ser més resilients dins d'una sopa de lletres: Pacència, autoestima, humor, creativitat, cooperació, etc.

PACIÈNCIA	U F O F S Q A H S H R K K S
AUTOESTIMA	M C O O P E R A C I Ó K W D
HUMOR	H D T K O P T I M I S M E P
CREATIVITAT	V V P E R S I S T È N C I A
COOPERACIÓ	G R A T I T U D M L W A W Q
GRATITUD	M D E N W O Y F D C U V H I
OPTIMISME	L J W D X R H D D R D Z R F
PERSISTÈNCIA	H P A C I È N C I A N B S M
	V S J X U L H U M O R A P P
	Y T C R E A T I V I T A T P
	W J Y H K J S G X E R X O D
	H Z A B A U T O E S T I M A
	F Z O F D Q W Q T S B D O W
	U I Y H A U V E N G L J V V

Annex 1 - Llista de totes les coses que he realitzat jo sol/a

**Em sento orgullós/a
de tot allò que faig!**

☆

☆

☆

☆

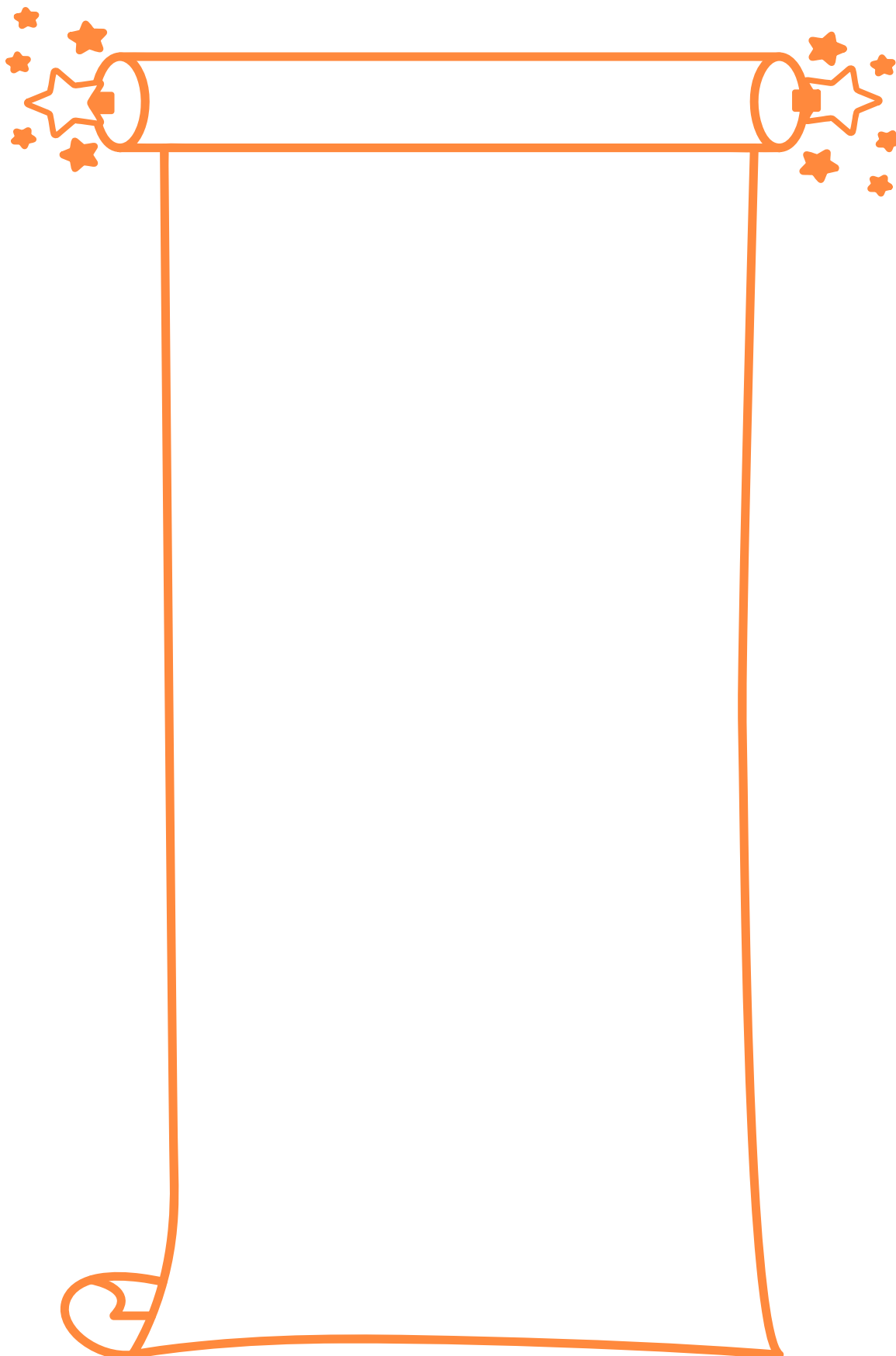
☆

☆

☆

☆

Annex 3 - Els meus desitjos:



Annex 4 - La meva estrella



Annex 5 - Les meves fortaleces!

Les 3 paraules que em defineixen millor:

Em dibuixo:

El que m'agrada fer:

Se'm dona molt bé...:

Annex 6 - Les meves fortaleces!

Les 5 paraules que em defineixen millor:

Dibuixo l'energia que transmetro als altres:

Se'm dona molt bé...:

Sóc responsable de:

**El meu somni/desig és...
El que faré per a aconseguir-ho és...**

Annex 7 - Els meus pensaments!



Annex 8 - El repte!



HO ACONSEGUIRÉ!

 **El meu repte:**

 **Com ho faré?**

 **Dia de valoració del repte:**