

# GUIA D'ACOMPANYAMENT EMOCIONAL



2020 Generalitat Valenciana  
Conselleria d'Educació, Cultura i Esport  
Direcció General d'Inclusió Educativa. SPE V-16  
ISBN: 978-84-482-6492-5

**Autores:**

**Asunción Blau Amorós**  
**Elena Cogollos Torres**  
**Rosalía Barberá Donat**  
**Carmen Cruzá Boix**  
**Andrea Escrivá Ferrer**  
**Laura Gallego Mínguez**  
**Rafael Manuel Soler Boix**  
**Sandra Serna del Río**  
**María Serrano Micó**  
**Yésica García Zornoza**  
**Manuela Giménez Arándiga**  
**María Aitana Francés Balaguer**  
**Bernardo Vicente Vanaclocha Valero**  
**María Ángeles Vidal González**



# 1. Índex

1. Índex.....	3
2. Introducció .....	4
3. Pla d'acompanyament emocional.....	7
3.1. <i>Introducció</i> .....	8
3.2. <i>Detecció de les barreres emocionals en alumnat</i> .....	10
3.3. <i>Acompanyament emocional</i> .....	14
3.4. <i>Cohesió grupal</i> .....	61
4. Bibliografia .....	74

## 2. Introducció

*Qualsevol crisi ens ha de permetre  
veure una oportunitat de canvi,  
una oportunitat per a facilitar que el nostre alumnat  
aprenega a augmentar la seua resiliència.*

La tornada l'escola és una bona oportunitat per a detectar les barreres emocionals sorgides durant el confinament i trobar les actuacions necessàries per a enderrocar-les, de manera que es contribueix a l'adaptació progressiva de l'alumnat a la "nova normalitat".

Són molts els xiquets, xiquetes i adolescents que han patit, pateixen i patiran impactes psicològics com a conseqüència dels efectes de la pandèmia i del confinament. Per tant, serà necessari que, durant el present curs escolar, els tutors, tutores i tot el professorat en general porten a terme intervencions planificades i activitats, que contribuiran al desenvolupament personal i social de l'alumnat, no sols des de l'àmbit acadèmic, sinó, sobretot, en el personal i social.

Són molts els alumnes que necessitaran acompanyament, comprensió i suport en tot aquest procés i, per tant, serà necessari que desenvolupem en tots ells **la competència emocional, així com la resiliència**, que és una de les finalitats de l'acció tutorial.

La incorporació als centres educatius després de mesos suposa un repte per a tots i totes, docents, alumnes, famílies, etc., no sols pel que fa a les mesures de seguretat i prevenció per a oferir un entorn segur a l'alumnat i al personal dels centres educatius, que previnga sobre la salut física, sinó també per la planificació d'objectius educatius i de sociabilitat que afavorisquen el desenvolupament òptim de la infància i adolescència. Per tant, serà necessari elaborar i portar a la pràctica **plans d'acollida emocional** per part del professorat del centre educatiu, i donar importància al treball amb l'alumnat per a pal·liar les conseqüències, és a dir, l'impacte que el confinament ha provocat en l'alumnat i en les seues famílies.

El procés viscut ha provocat seqüeles en els xiquets, xiquetes i adolescents, moltes d'aquestes no visibles, que poden manifestar-se en comportaments difícils d'interpretar, seqüeles com inseguretats, pors, ansietat, estrés, trastorns en l'estat d'ànim i, fins i tot, alteracions en la seua pròpia identitat.

**En l'actualització del protocol de protecció i prevenció enfront de la transmissió i el contagi del SARS-COV-2 per als centres educatius que imparteixen ensenyament no universitaris en el curs 2020-2021**, s'estableix la importància de dur a terme, durant els primers dies de la tornada a l'escola, un espai obert per a parlar sobre la pandèmia, on s'anime a expressar els dubtes, temors i tota classe d'emocions i sentiments que se susciten, un espai que fomenti l'acolliment de tot l'alumnat així com un clima de confiança i seguretat, que contribuísca a disminuir el nivell d'estrés de l'alumnat i de les famílies.

També recomana introduir l'alfabetització mediàtica per a facilitar en els xiquets i les xiquetes l'esperit crític davant de la informació que ofereixen els mitjans de comunicació o els rumors i les notícies falses, aspecte que caldrà treballar amb l'alumnat de les diferents etapes educatives.

A més, la **Resolució de 17 de juliol de 2020, del secretari autonòmic d'Educació i Formació Professional, per la qual s'aproven les instruccions per a l'organització i el funcionament dels centres que imparteixen Educació Infantil de segon cicle i Educació Primària durant el curs 2020-2021**, concreta que dins de les línies i criteris bàsics que han d'orientar l'elaboració dels diferents documents que formen part del projecte educatiu del centre, cal prioritzar, entre altres, l'acció tutorial, la promoció de la igualtat i la convivència, i la promoció i el bon ús de les tecnologies de la informació i de la comunicació.

Els diferents plans i programes establits per l'Administració educativa hauran **d'adaptar el seu contingut**, durant el curs 2020-2021, per tal de complir la **Resolució de 4 de maig, de la Secretaria Autonòmica d'Educació i Formació Professional, per la qual s'estableixen el marc i les directrius d'actuació que cal desenvolupar durant el tercer trimestre del curs 2019-2020 i l'inici del curs 2020-2021**, davant de la situació de crisi ocasionada per la COVID-19.

Tal com s'ha dit amb anterioritat, aquesta situació no ha de comportar la realització d'un treball burocràtic de modificació dels plans i programes que en formen part, sinó un treball organitzatiu real que permeta un millor funcionament del centre, **i enfocar les actuacions en el treball directe amb l'alumnat, especialment amb l'alumnat que no ha tingut les mateixes oportunitats de seguiment telemàtic que la resta dels seus companys i companyes i amb l'alumnat amb necessitat específica de suport educatiu.**

Entre els documents que cal ajustar en els diferents centres educatius, cal remarcar el pla d'atenció a la diversitat i inclusió educativa (PADIE) i el pla d'acció tutorial (PAT).

En el primer, en el PADIE, s'haurà d'incloure, entre altres punts, com s'organitza l'orientació educativa del centre, per a la qual cosa cal concretar, entre altres aspectes, la planificació d'actuacions destinades a l'orientació de l'alumnat en l'àmbit del coneixement de si mateix, la importància del desenvolupament integral de la persona, i la previsió de totes i cada una de les dimensions de la vida fent especial incidència en l'àmbit social i afectivoemocional.

També, cal planificar les actuacions i els acords destinats a atendre les conseqüències de les condicions extraordinàries derivades de la COVID-19, aspecte que implica, entre altres mesures, el suport emocional, així com la incorporació de continguts d'orientació en les programacions didàctiques i el en pla d'acció tutorial.

Pel que fa al PAT, caldrà reflectir les mesures necessàries per a contribuir a reduir els problemes derivats de la situació ocasionada per la COVID-19, com l'ajustament emocional, la relació entre iguals, la cohesió grupal, programes per aprendre a aprendre, aprendre tècniques d'estudi, etc.

El fet d'incloure l'educació emocional en el currículum i formar tota la comunitat educativa en competències socioemocionals facilitarà una millora del procés d'ensenyament-aprenentatge i contribuirà al desenvolupament integral del nostre alumnat.

La necessitat del distanciament físic, la privació del contacte amb els seus companys, la pèrdua de persones estimades, la pèrdua del treball del pare/mare i/o tutor legal poden generar ansietat, estrès i inseguretat, tal com recull la UNESCO en el seu informe *Promoción del bienestar socioemocional de los niños y los jóvenes durante la crisis*.

L'educació emocional, per tant, ha de ser un pilar fonamental en els plans d'acció tutorial dels centres durant aquest curs escolar. L'alumnat necessitarà desenvolupar les competències emocionals per a poder fer front al seu futur i amb més possibilitats d'èxit, segons cita Rafael Bisquerra.

Per a Rafael Bisquerra i Nuria Pérez, l'educació emocional és un procés educatiu, continu i permanent que pretén potenciar el desenvolupament de les competències emocionals com a element essencial del desenvolupament humà, amb l'objectiu de capacitar per a la vida i amb la finalitat d'augmentar el benestar personal i social.

Segons aquest autor, ensenyar als alumnes estratègies emocionals produeix una millora en les competències socials, en la convivència, un clima escolar positiu i, a més, una millora en el rendiment acadèmic.

Tanmateix, recomana que en els centres escolars es treballi, de manera sistèmica i planificada, l'educació emocional, el desenvolupament de les competències emocionals; estratègies de relaxació, *mindfulness*, desenvolupament de la consciència emocional, la regulació emocional, les competències emocionals, el benestar personal, la tolerància a la frustració, el pensament alternatiu, la resiliència, etc. Amb tot això, s'ajuda l'alumnat perquè pugui resoldre de manera equilibrada les situacions complexes i adquireixi un pensament crític.

Aquesta guia pretén ser un suport per als docents perquè puguin dur a terme les activitats que formaran part del seu **pla d'acció tutorial**.

Les orientacions i activitats que es mostren són només una guia. Serà necessari que s'ajustin a les característiques de cada un dels centres educatius, que les activitats es contextualitzen tenint presents les barreres emocionals que es detecten, en especial en l'alumnat més vulnerable, partint de l'impacte de la pandèmia en cada una de les famílies dels centres educatius, així com de tota la comunitat educativa.

### 3. Pla d'acompanyament emocional

### 3.1. Introducció

Com ja hem comentat anteriorment, la situació que el nostre alumnat i les seues famílies han viscut en tot el període de confinament, així com el que viuen actualment amb la nova normalitat, pot generar diferents formes de manifestar les emocions, així com variar en intensitat d'uns a altres depenent del moment evolutiu en el qual es troben.

Són diversos els sentiments i les emocions que podem trobar en l'alumnat i, per tant, caldrà dissenyar activitats, dins d'una proposta d'acompanyament emocional, per a facilitar que aquestes siguin gestionades positivament.

La guia [PROPUESTA PARA TRABAJAR EL ÁMBITO SOCIO-EMOCIONAL Y LA COHESIÓN GRUPAL: emprendiendo un camino desde lo aprendido, \(2020\)](#), del Govern basc, considera "les competències emocionals com un subgrup de les competències personals que constitueixen un conjunt de coneixements i actituds necessaris per a comprendre, expressar i regular les emocions de les persones".

Aquesta guia classifica les competències emocionals en cinc grups: regulació emocional, autonomia emocional, consciència emocional, competències socials i competències per a la vida i el benestar. El fet de treballar-les totes de manera planificada i consensuada amb l'alumnat i les seues famílies permetrà que aquests puguin fer front a les circumstàncies de la vida amb més possibilitats, convertir-les en aprenentatges positius i en aprenentatges per a la vida.

Aprendre a gestionar les emocions permet una adaptació superior al context i facilita fer front a les situacions quotidianes amb èxit.

Amb les activitats d'acompanyament emocional pretenem que tant l'alumnat com les seues famílies puguin expressar les situacions emocionals viscudes i aprendre a gestionar de manera adequada aquelles que puguin tindre una conseqüència negativa sobre el seu desenvolupament.

Moltes d'aquestes activitats estan basades en el diàleg i, per tant, necessitaran adaptar-se i ser accessibles a tot l'alumnat de les diferents aules per a propiciar múltiples formes de percepció i expressió de la informació.

També cal remarcar que alguns i algunes alumnes necessitaran un acompanyament emocional més personalitzat, per la qual cosa es podrà comptar amb l'assessorament, el suport i la intervenció del personal de servei especialitzat d'orientació del centre.

Però, per què és important acompanyar emocionalment l'alumnat i les seues famílies? Quines són les emocions detectades derivades de la situació de la COVID-19?

- La por. Díficil d'assimilar, sobretot per als més xicotets. És bo que els escoltem i que aprenguen a expressar el que senten. Podem llegir contes amb ells i fer-los sentir que tot passarà amb el suport de certs professionals, com els metges, i fent ús de les mesures de protecció necessàries. També podem treballar amb els més grans la por que pot sorgir a caure malalts, fins i tot la por a la mort. En algunes ocasions, la por pot provocar incertesa i ansietat, de manera que també cal acompanyar l'alumnat perquè aprenga a gestionar-les.
- Tristesa. El confinament ha provocat estar lluny de mestres, companys, amics, en moltes ocasions de familiars... Aprendre a gestionar aquesta



emoció és important perquè pot ajudar al fet que els alumnes se senten millor.

- Ira. La sensació d'injustícia i impotència pot provocar que els nostres alumnes estiguen enfadats i, per tant, cal aprendre com regular aquesta emoció de manera adequada, aprendre a buscar l'alternativa positiva a la ira, alternatives més adaptatives. És important donar temps i espai per a pensar.
- Dol per la pèrdua d'éssers estimats. La mort d'alguns familiars per la situació de pandèmia pot manifestar-se en múltiples sentiments, ja que el procés de dol ha estat més difícil de portar a terme per la situació de confinament. És important aprendre a acceptar la mort fent ús d'un llenguatge ajustat a la seua edat.

### *3.2. Detecció de les barreres emocionals en alumnat*

El qüestionari següent és una eina que pretén explorar en el procés d'acompanyament l'estat emocional de l'alumnat, derivat de la situació actual d'emergència sanitària.

Aquest qüestionari està dividit en blocs que corresponen amb les diferents activitats i emocions tractades en la guia, que són les següents:

- En el bloc d'acompanyament emocional, trobem els aspectes següents: tornem a la calma, en què treballem els sentiments d'incertesa, preocupacions, nerviosisme, ansietat, por i, finalment, tristesa i dol.
- En el bloc de convivència, trobem dinàmiques de cohesió de grup, orientacions al voltant dels hàbits i les rutines i, finalment, conducta.

Va dirigit a les famílies de l'alumnat i recomanem que siga el tutor qui valore les respostes i elabore el perfil corresponent a les necessitats de la classe.

## QÜESTIONARI DE DETECCIÓ DE POSSIBLES RESPOSTES EMOCIONALS D'ESTRÉS I ANSIETAT EN ALUMNAT DIRIGIT A LES FAMÍLIES

*Aquest qüestionari pretén ser una eina de detecció per a tractar de donar resposta als trets emocionals dels vostres fills i filles des del centre educatiu per tal de facilitar l'acompanyament.*

**NOM:**

**CURS:**

**CENTRE EDUCATIU:**

		MOLT	MODERADAMENT	POC/RES
<b>1</b>	Heu notat un canvi en els seus hàbits de son, per exemple, dorm molt més o, al contrari, li costa dormir.			
<b>2</b>	Heu notat canvis en la seua alimentació, per exemple, menja més o, al contrari, ha perdut apetit.			
<b>3</b>	Regressions d'hàbits ja adquirits que ara ha perdut, com per exemple: fer-se pipi de nit, xuclar-se el dit, dormir amb els pares, no menjar a soles...			
<b>4</b>	Heu notat canvis en el seu comportament, per exemple, més rebel, més desobedient, enrabiades més freqüents i intenses...			
<b>5</b>	Heu notat un canvi en el seu estat d'humor: per exemple, s'enfada amb més facilitat o plora amb més facilitat (subratllar el que siga).			
<b>6</b>	Noteu el vostre fill o filla més trist/a, amb períodes prolongats de tristesa o impotència, canvis d'humor freqüents i cridaners, baixa autoestima, sentiments de desesperança...			
<b>7</b>	Noteu el vostre fill o filla més insegur/a, amb més incerteses...			
<b>8</b>	Sentiu que el vostre fill/a en l'actualitat presenta més sensació de nerviosisme, intranquil·litat sostinguda, agitació, tensió, fatiga, dificultat per a concentrar-se, irritabilitat...			
<b>9</b>	Noteu el vostre fill o filla més angoixat o angoixada, encara que no sabeu per què.			
<b>10</b>	Sembla que ara s'atabala per coses que abans no el preocupaven.			
<b>11</b>	Ha perdut l'interès per activitats o assumptes que abans li agradaven molt.			
<b>12</b>	Ara té pors de coses de les quals abans no en tenia.  Si la resposta és afirmativa, indiqueu quina: por de contagiar-se, por d'acudir a centres sanitaris, por que la família perda la faena, por de separar-se dels familiars, por de perdre persones estimades...			

## QÜESTIONARI DE DETECCIÓ DE POSSIBLES RESPOSTES EMOCIONALS D'ESTRÉS I ANSIETAT EN ALUMNAT DIRIGIT A LES FAMÍLIES

*Aquest qüestionari pretén ser una eina de detecció per a tractar de donar resposta als trets emocionals dels vostres fills i filles des del centre educatiu per tal de facilitar l'acompanyament.*

**NOM:**

**CURS:**

**CENTRE EDUCATIU:**

		MOLT	MODERADAMENT	POC/RES
<b>13</b>	Us costa aconseguir que isca al carrer, es nega.			
<b>14</b>	Ara ha agafat manies que abans no tenia.			
<b>15</b>	Es queixa de mal de cap més que abans.			
<b>16</b>	Es queixa de dolor de panxa més que abans.			
<b>17</b>	Li preocupa més que abans el tema de la mort o malaltia.			
<b>18</b>	Hi ha hagut la defunció d'un familiar pròxim o amic.  En cas de defunció, indiqueu quina relació tenia amb el vostre fill/a:			
<b>19</b>	Si hi ha hagut una defunció, sembla no expressar cap emoció, no vol parlar del tema...			
<b>20</b>	En l'actualitat les coses importants en la vida del vostre fill/a s'han vist afectades negativament de manera rellevant.			
<b>21</b>	La família s'ha vist afectada o s'està veient afectada en aquest moment per la COVID de manera rellevant per part d'algun familiar directe o persona estimada.			
<b>22</b>	Dedica massa temps ara a videojocs, televisió, xarxes socials...			
Altres qüestions emocionals, d'estrés o ansietat que us preocupen del vostre fill o filla:				

**PERFIL SOCIOEMOCIONAL DEL GRUP. QÜESTIONARI FAMÍLIES.**



### *3.3. Acompanyament emocional*

L'acompanyament emocional és clau per a aconseguir una bona salut emocional en els xiquets i xiquetes, ja que les emocions provenen d'una pulsio instintiva de supervivència, per la qual cosa no és necessari educar-les, però sí acompanyar-les.

El pilar bàsic del qual se sustenta l'acompanyament emocional és el respecte als processos de vida de cada persona.

Un acompanyament respectuós serà la peça clau si volem aconseguir una bona salut emocional en el nostre alumnat.

### **Però, què implica respectar els processos de vida de la persona?**

Per una part, comprensió des de la mirada del xiquet, xiqueta i adolescent; per altra, el reconeixement, la confiança, l'acceptació i l'amor. En aquest procés, cal aprendre a diferenciar el que és "nostre" com a adults i el que és dels infants, aprendre a reflexionar i revisar les nostres pautes d'actuació, i aconseguir, així, un acompanyament respectuós. Cal potenciar la responsabilitat davant de l'obediència, és a dir, comprendre i acceptar que tots tenim una sèrie de responsabilitats i uns drets.

Però, davant de tot aquest acompanyament, caldrà tindre presents les necessitats de tots els nostres alumnes segons les diferents etapes del desenvolupament, la necessitat de protecció i seguretat, la necessitat d'autoregulació, la necessitat de pertinència i de vincle, la necessitat de construcció d'una imatge positiva de si mateix, de moviment, d'autonomia i seguretat, de joc lliure, la necessitat de contacte físic, etc. Moltes d'aquestes necessitats s'han vist alterades per la pandèmia i les conseqüències derivades d'aquesta.

### **Com podem fer un acompanyament respectuós?**

Segons l'autor/a del curs ofert pel CEFIRE de València, Acompanyament Emocional, hi ha una sèrie d'aspectes que cal tindre presents a l'hora d'acompanyar emocionalment el nostre alumnat.

- Creació d'un vincle afectiu amb els nostres alumnes amb el qual se senten respectats, acceptats i estimats.
- Presència i posició del cos. És essencial que l'adult es pose a l'altura del seu alumnat a l'hora de parlar i escoltar.
- Escolta atenta de les emocions, intentant entendre-les i mostrar el nostre suport i comprensió durant els moments més complexos d'ira, tristesa i frustració, però també els d'alegria, felicitat i rialles.
- Respectar el seu temps.
- Donar-los autonomia.
- La mirada, el to de veu, etc.

Segons l'autora del curs esmentat, hi ha una sèrie de passos per a fer un acompanyament respectuós al nostre alumnat.

1. Cal tindre present que el temps que dediquem a l'acompanyament emocional siga de qualitat.
2. Cal apropar la nostra mirada a la mirada de l'infant.
3. Cal acceptar i respectar les seues emocions, sense minimitzar-les.
4. Escoltarem les seues necessitats intentant no projectar les nostres.
5. L'alumnat ha de saber que sempre pot comptar amb nosaltres.
6. Hem d'escoltar l'alumnat activament i internar posar-nos al seu lloc.
7. Crearem un clima de confiança i seguretat per a afavorir que l'alumnat es comuniqui amb nosaltres.
8. L'acompanyarem en l'expressió de les seues emocions, acceptant-se i respectant-se.





**BLOC EMOCIONAL: LA POR**

## COM ACOMPANYAR LA POR EN LA INFÀNCIA: ORIENTACIONS GENERALS

- Escoltar les seues pors amb atenció i evitar riure's dels temors que expressa, ja que per a ell o ella són importants i les senten com si foren reals. Si es ridiculitza la seua por, disminueix la seua confiança en la persona adulta. Frases com "Amb la teua edat no has de tindre por d'això" o "No tens vergonya de tindre eixes pors?" no contribuiran a disminuir el temor que sent, a l'inrevés, el/la desanimarà a compartir els seus temors.
- Donar-li valor a la seua emoció. Ignorar les seues pors li pot fer sentir que la persona adulta no li presta afecte i atenció. Necessiten confiança, comprensió i acceptació per a enfrontar-se progressivament a aquesta por.
- Informar de què succeirà. Necessita tindre seguretat i confiança en la persona adulta, per la qual cosa ignorar o mentir, per exemple dient-li que una injecció no li farà mal, és contraproduent i possiblement li produirà més temor en següents ocasions. Si té por d'anar al col·legi, s'han d'escoltar les seues raons amb atenció, anar de visita a l'escola, ensenyar-li la seua classe i parlar-li sobre totes les activitats que hi podrà fer.
- Respectar la seua emoció de por. Obligar-lo a passar situacions que tem en lloc d'ajudar algunes vegades intensifica la por. Té el dret d'acostumar-se a poc a poc a la situació que li produeix temor. S'ha de respectar que es negue a mirar una pel·lícula que li provoca por o que no acaricie un gos que li produeix temor.
- Prendre consciència de les pors pròpies com a adult/a per a no projectar-les sobre els xiquets. Les persones adultes també senten por i de vegades de manera inconscient la transmeten amb comentaris o actituds diverses com quan en veure un saltamartí criden o es paralitzen. La forma en què una persona adulta afronta les seues pròpies pors li dona el patró que cal seguir al xiquet per a afrontar situacions similars. La por també s'aprén.

# 1

## ACOMPANYAMENT EMOCIONAL: PORS

# DIBUIXE LES MEUES PORS

### CURS/ETAPA:

- Educació Infantil, Educació Primària, Educació Secundària.

### OBJECTIUS:

- Reconèixer allò que ens fa sentir por.
- Exterioritzar com se sent davant de les situacions d'alerta.
- Previndre el contagi en la situació actual.

### DESENVOLUPAMENT:

Una bona manera d'ajudar a expressar la por és dibuixar-la. Quan es dibuixa el que es fa és projectar la por en el dibuix i exterioritzar-la. Es proposen diferents accions perquè trie el que desitja fer. "Què vols fer amb el dibuix?... Pots: trepitjar-lo, arrugar-lo, ratllar-lo, trencar-lo a trossets, guardar-lo..." Amb aquestes accions, pot sentir que recupera el poder sobre si mateix/a i recobrar així una miqueta de seguretat, encara que siga per uns moments. És suficient perquè veja que, quan se sent malament, pot fer alguna cosa per a sentir-se millor, i així gestionar les seues emocions.

### MATERIALS:

Fulls, colors, retoladors.

# 2

## ACOMPANYAMENT EMOCIONAL: PORS

# MODELE LES MEUES PORS

### **CURS/ETAPA:**

- Educació Infantil, Educació Primària, Educació Secundària.

### **OBJECTIUS:**

- Reconèixer allò que ens fa sentir por.
- Exterioritzar com se sent davant de les situacions d'alerta.
- Previndre el contagi en la situació actual.

### **DESENVOLUPAMENT:**

S'agafa argila o, si no n'hi ha, plastilina. Es demana a l'alumnat que pense en alguna cosa que li faça por i que intente expressar-ho modelant. Una vegada que ho hagen modelat, expliquen per torns (sempre que vulguen) què és el que han fet. En una segona part de l'activitat, han d'intentar transformar el que han fabricat afegint característiques que facen que els deixi de fer por, com pintar-ho, posar-hi plomes, afegir-hi teles o papers de colors... Després, es compartirà l'experiència en el grup.

### **MATERIALS:**

- Argila, plastilina, plomes, teles, papers.

# 3

## ACOMPANYAMENT EMOCIONAL: PORS EL GLOBUS

### **CURS/ETAPA:**

- Educació Infantil, Educació Primària, Educació Secundària.

### **DESENVOLUPAMENT:**

- Tanquem els ulls i, en una postura còmoda, ens imaginem que tenim un globus, volem unflar-lo i, cada colp d'aire que peguem, imaginarem que posem dins aquelles coses que no ens fan sentir bé relacionades amb la COVID-19.
- Caminem amb el globus cap a un bosc i soltem el globus que s'eleva fins al cel i ens n'alliberem.
- El seguim amb la mirada, ens sentim molt relaxats, sense lligasses... lleugers i lliures.
- Aleshores, veig que el globus explota i milers de partícules comencen a descendir. Quan me n'adone, són pètals de flors que quan arriben a terra es converteixen en un preciós jardí. Gaudeix amb aquesta sensació.
- Quan obrim els ulls, expressem com ens hem sentit, com ha sigut la vivència de cada u.

# 4

## ACOMPANYAMENT EMOCIONAL: PORS PENSAMENT POSITIU

### **CURS/ETAPA:**

- Educació Infantil, Educació Primària, Educació Secundària.

### **OBJECTIUS:**

- Reconèixer allò que ens fa sentir millor.
- Pensar en positiu.
- Previndre el contagi en la situació actual.

### **DESENVOLUPAMENT:**

- Se'ls convida a pensar en aquelles coses que ens fan sentir molt bé i que expliquen els sentiments associats.
  - Per exemple: quan escolte música, em sent relaxat i tranquil.
- Es pot elaborar un mural personalitzat en què cada alumne/a pose la seua foto o el seu nom al centre i al voltant de tot allò que va descobrint que li agrada i el/la fa sentir feliç, relaxat/ada i content/a.

# 5

## EDUCACIÓ EMOCIONAL: PORS ENFRONTE LA MEUA POR

### CURS/ETAPA:

- Educació Infantil.

### OBJECTIUS:

- Aprendre a identificar i expressar allò que ens fa sentir por.
- Saber què és la por.

### DESENVOLUPAMENT:

- El tutor/a explica als alumnes que, per a poder afrontar la por, hem de saber què és, què la provoca i quines alternatives podem posar en marxa per tal de combatre-la.
- “Por: és una emoció que ens dificulta actuar amb normalitat i que pot arribar a provocar símptomes físics (tremolor, plor, palpitations, respiració accelerada...), sol impedir mantindre l’autocontrol i sol originar-se quan ens preocupem excessivament per alguna situació”.
- El tutor/a proposarà als alumnes que expressen tot el que està relacionat amb el coronavirus que els fa sentir por i ho anotarà en la pissarra en una columna anomenada “Coronavirus: per què em fa por”. Si no hi aporten idees, pot posar-ne algun exemple: posar-me malalt, contagiar els familiars...
- A continuació, demanarà que pensen en maneres de poder afrontar amb seguretat la situació que estem vivint i anotarà les aportacions en una altra columna anomenada “Què puc fer per a sentir-me segur i tindre menys por”. Pot donar alguna idea si és necessari: llavar-se les mans, mantindre la distància de seguretat...
- Una vegada aportades les idees, entre tots elaboraran un mural on copiaran les mesures de seguretat i faran algun dibuix representatiu per a cada mesura. Diàriament es recordaran aquestes mesures a l’inici de la jornada escolar i sempre que es

### MATERIALS:

Paper continu, pintures, colors, retoladors.

# 6

## EDUCACIÓ EMOCIONAL: PORS FANTASMA ENGOLEIXLAPOR

### CURS/ETAPA:

- EDUCACIÓ INFANTIL.

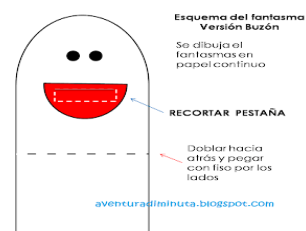
### OBJECTIUS:

- Reconèixer allò que ens fa sentir millor.
- Pensar en positiu.
- Previndre el contagi en la situació actual.

### DESENVOLUPAMENT:

- El tutor/a explica als alumnes que, en la situació actual, és molt normal que algunes vegades o en algunes circumstàncies puguem sentir por. Estem immersos en una situació poc coneguda, que pot provocar-nos molta incertesa i angoixa i, per tant, poden sorgir pors.
- Hem de saber que sentir por davant de moltes situacions pot ser normal, però quan tenim por de coses que no són reals o tenim una por desmesurada això pot fer-nos mal. Exterioritzar les nostres pors, compartir-les, ens pot ajudar a rebaixar-les i, a més, altres poden ajudar-nos a enfrontar-les.
- A més, a la nostra classe ens han fet un gran regal, ha aparegut el fantasma ENGOLEIXLAPOR que ha vingut a ajudar-nos a fer desaparèixer les nostres pors. Estarà descansant en un raconet de l'aula, que a continuació prepararem i adornarem entre tots, i cada vegada que sentim por per alguna situació o pensament concret, l'escriurem o dibuixarem en un full, li'l donarem perquè se'l menge i el faça desaparèixer, i intentarem oblidar-ho.
- L'últim dia de la setmana ubicarem ENGOLEIXLAPOR al centre de l'assemblea abans d'anar-nos-en casa i obrirem la porteta que té a la panxa per a veure si les notes que li hem donat al llarg de la setmana encara estan o han desaparegut. *Prèviament, el tutor/a haurà*

### MATERIALS:





# 7

## EDUCACIÓ EMOCIONAL: PORS ENFRONTE LA POR

### **CURS/ETAPA:**

- Educació Primària, Educació Secundària.

### **OBJECTIUS:**

- Aprendre a identificar i expressar allò que ens fa sentir por.
- Saber que és la por.

### **DESENVOLUPAMENT:**

El tutor/a explica als alumnes que per a poder afrontar la por hem de saber què és, què la provoca i quines alternatives podem posar en marxa per tal de combatre-la.

“Por: és una emoció que ens dificulta actuar amb normalitat i que pot arribar a provocar símptomes físics (tremolor, plor, palpitations, respiració accelerada...), sol impedir mantindre l’autocontrol i sol originar-se quan ens preocupem excessivament per alguna situació.

El tutor/a entrega a cada alumne una fitxa que contindrà dues columnes anomenades: “Coronavirus: per què em fa por” i “Què puc fer per a sentir-me segur i tindre menys por”.

A continuació, proposarà als alumnes que, individualment, pensen en tot allò relacionat amb el coronavirus que els fa sentir por i demanarà que ho anoten en la columna anomenada “Coronavirus: per què em fa por”... Si ho considera necessari, pot posar-ne algun exemple: posar-me malalt, contagiar els familiars...

Després demanarà que pensen en maneres de poder enfrontar amb seguretat la situació que estem vivint i que ho anoten en l’altra columna anomenada “Què puc fer per a sentir-me segur i tindre menys por”. Pot donar alguna idea: llavar-se les mans, mantindre la distància de seguretat...

Una vegada tots han acabat, es farà una posada en comú de les diverses aportacions. Hem de deixar-los i, fins i tot, animar-los que expressen i compartisquen les seues pors, i entre tots analitzen les mesures fonamentals per a previndre contagis.

Per a finalitzar, entre tots elaboraran un mural on escriuran les mesures de seguretat i, si els abelleix, poden decorar-lo amb algun dibuix representatiu de cada mesura. Es penjarà en un lloc visible de l’aula i es recordaran aquestes mesures a l’inici de la jornada escolar i sempre que es considere necessari.

### **MATERIALS:**

Fitxa, paper continu, pintures, colors, retoladors:

# 8

## EDUCACIÓ EMOCIONAL: PORS LA MEUA BAMBOLLA

### **CURS/ETAPA:**

- Educació Primària, Educació Secundària.

### **OBJECTIUS:**

- Reconèixer allò que ens fa sentir millor.
- Pensar en positiu.
- Previure el contagi en la situació actual.

### **DESENVOLUPAMENT:**

El tutor/a demana als alumnes que tanquen els ulls i imaginem que al voltant del seu cos es forma una bombolla que els envolta per complet. La bombolla és personal, no es pot compartir. A continuació, els demana que imaginem com és (forma, color, brillantor, moviment...). A més, els diu que imaginem que aquesta és d'un material lleuger i fràgil, i que és molt valuosa.

Demanarà que cada un dibuixi en un full la seua silueta i al voltant la bombolla, i que la decori com ho hagen imaginat.

El tutor/a els dirà el següent: "Imaginem que la bombolla és el vostre espai vital, que envolta el vostre cos i protegeix les vostres emocions i sentiments de tot allò que ocorre al voltant i que afecta el vostre cos, els vostres pensaments i sentiments. Sabem que fora de nosaltres ocorren moltes coses que ens provoquen emocions positives i negatives, i no podem controlar si ocorren o no".

Després demana als alumnes que pensen en quines coses poden fer que es trenque la bombolla o es faça malbé. Anotarà en la pissarra les diverses aportacions, pertinents, de l'alumnat (insults, amenaces, malalties...).

A continuació, explica els conceptes d'ansietat i por: "Són emocions que ens dificulten actuar amb normalitat i que poden arribar a provocar símptomes físics (tremolor, plor, palpitations, respiració accelerada...), solen impedir mantindre l'autocontrol i solen originar-se quan ens preocupem excessivament per alguna situació".

Després els explica que la bombolla és la seua protecció i és important pensar de quina manera cuidar-la i preservar-la, i els demana que modifiquen el dibuix de la seua bombolla canviant allò que creguen que la pot fer més forta.

En acabar, demana que aporten idees al voltant de com poden protegir la seua bombolla, pensant en situacions en les quals hagen de resoldre alguna situació de risc, fet que ha fet malbé o ha trencat la seua bombolla, però en què puguem fer alguna cosa per a reparar-la i sentir-se millor. Destaca especialment les opinions en les quals es note que s'utilitza algun recurs que tinga relació amb la resiliència o assertivitat i anota les respostes en la pissarra. Si hi ha temps, pot demanar a alguns alumnes que compartisquen els seus treballs i reflexions.

Per a finalitzar, poden entre tots elaborar un mural on dibuixen una silueta humana dins de la seua bombolla i anotar una selecció de les mesures més adequades (assertives) de protegir la bombolla.

### **MATERIALS:**

Folis, paper continu, pintures, colors, retoladors.

# 2.

## BLOC EMOCIONAL: LA TRISTESA I EL DOL

## 2.1. JUSTIFICACIÓ

*“Podem plorar la mort d’un ésser estimat adequadament i afrontar la pèrdua abans que es produísca, en el moment en què ocorre, i especialment després, la qual cosa fa que el xiquet o la xiqueta pugua sentir-se culpable, deprimat, enutjat o espantat. Quan ajudem els nostres fills/filles a curar-se del dolor que produeix la ferida emocional més profunda de totes –la mort d’un ésser estimat–, els donem unes capacitats i una comprensió importants, que els serviran per a la resta de les seues vides”.*

William C. Kroen (1996)

Els moments de tristesa donen lloc a processos d’introspecció personal. És necessari viure la tristesa i transitar-la per a poder avançar. Quan un xiquet o una xiqueta està trist, el primer és **permetre l’emoció**, que plore si ho necessita, que ho expresse de la manera que ell o ella necessite.

Al llarg de la infància es pregunta, s’intueix i es coneix d’alguna manera l’existència de la mort. Els xiquets i les xiquetes van adquirint el concepte de “mort” i “d’estar mort” al llarg del seu desenvolupament evolutiu. Durant la infància es necessita l’ajuda i l’acompanyament de les persones adultes perquè el seu concepte de mort està en construcció, així com la seua pròpia elaboració del dol. Quan el nostre alumne/a pregunta, és perquè necessita aclarir el que per si mateix/a construeix. Per tant, és important fixar-se en què pregunta i respondre d’acord amb la seua edat, però sempre amb SINCERITAT. Això el/la calmarà i li servirà per a confiar en la persona adulta.

Estar en dol pot ser dolorós, però més dolorós i angoixant és estar en dol i deixar que les fantasies terroritzen.

## 2.2. QUÈ PODEM TINDRE EN COMPTE EN L’ACOMPANYAMENT DE LA TRISTESA I EL DOL?

1. És recomanable que una persona pròxima i quotidiana per al xiquet o xiqueta prenga les regnes de la seua vida i s’encarregue d’oferir-li plenament un món segur i de contenció. L’atenció i la informació que se li proporcione ha de ser veraç i adequada al seu moment evolutiu.

2. Les xiquetes i els xiquets necessiten participar en el dol familiar. És la persona adulta qui li ensenya amb el seu propi exemple a expressar el seu dolor i a canalitzar les emocions.

3. Durant la infància s’expressen les emocions utilitzant registres diferents de paraules: es tendeix a expressar més la pena amb el cos i el comportament (somatitzacions i canvis de conducta). Són importants el joc, el dibuix i els contes (les lectures són el mitjà d’expressió natural de la infància).

Animarem els xiquets i les xiquetes que dibuixen, juguen o inventen històries perquè aquestes seran les seues eines per a tractar de comprendre i elaborar el seu dol.

**Tenen dret a estar tristos, encara que ens resulte dolorós.**

# 1

## ACOMPANYAMENT EMOCIONAL: TRISTESA I DOL

### “UN MURAL PER AL RECORD”

#### **CURS/ETAPA:**

**Educació Infantil**

#### **OBJECTIUS:**

- Ajudar els alumnes a assumir la mort com un procés natural
- Ensenyar als alumnes a expressar i compartir el seu dolor amb els altres

#### **DESENVOLUPAMENT:**

Les persones, quan moren, deixen una empremta que sovint no es pot esborrar. De fet, el més normal és que el seu record continue viu en nosaltres. Parlem i pensem en totes aquelles coses bones que he fet per a les persones que estimava i, en definitiva, per a nosaltres. En aquest mural, els xiquets estamparan la seua empremta del peu o de la mà, i escriuran un missatge o bé una frase que reculli un record, una experiència, un desig...

També hi afegirem el nom de la persona que ha mort amb colors alegres. Podeu tindre el mural uns dies a l'escola i després regalar-lo a la família com si fora un xicotet homenatge o record.

#### **MATERIALS I ENLLAÇOS:**

- Cartolina gran
- Pintura de dits
- Retoladors

# 2

## ACOMPANYAMENT EMOCIONAL: TRISTESA I DOL “BÚSTIA D’ACOMIADAMENT”

### **CURS/ETAPA:**

Educació Infantil i Educació Primària

### **OBJECTIUS:**

- Ajudar els alumnes a assumir la mort com un procés natural
- Ensenyar als alumnes a expressar i compartir el seu dolor amb els altres.

### **DESENVOLUPAMENT**

De vegades, quan un ésser que estimem mor, tenim la sensació de no haver-li expressat el que sentim o de no haver-li dit alguna cosa que ens haguera agradat.

Amb aquesta dinàmica, es pretén, simbòlicament, poder d’alguna manera fer un acomiadament.

Es pot construir una bústia entre tots els alumnes, amb els materials que tinguem disponibles i decorar-la com ens agrada. La bústia quedarà en l’aula durant el temps que es considera, de manera que cada alumne, respectant els seus temps i ritmes, pot expressar de manera escrita, amb dibuixos o el que cada u senta, allò que li haguera agradat dir i fer.

### **MATERIALS I ENLLAÇOS:**

- Fulls
- Cartolina
- Retoladors
- Gomets

# 3

## Acompanyament emocional: tristesa dol “LA RODA DE LES OPCIONS”

### **CURS/ETAPA**

Educació Infantil i Educació Primària

### **OBJECTIUS**

- Ajudar els alumnes a assumir la mort com un procés natural.
- Ensenyar als alumnes a expressar i compartir el seu dolor amb els altres.
- Generar un espai de diàleg amb els companys.
- Buscar alternatives de com actuar davant d'una mateixa emoció.

### **DESENVOLUPAMENT**

Es tracta de fer una roda de les opcions de la tristesa, és a dir, pensar què podem fer per a sentir-nos millor quan estem tristos. Cada u farà la seua roda amb les seues estratègies: demanar una abraçada, plorar, escoltar música, anar a veure un amic, etc. Després dibuixarem la roda i posarem cada una de les estratègies que podem fer, la plastificarem i guardarem per a quan calga.

### **MATERIALS I ENLLAÇOS**

- Fulls/Cartolina.
- Retoladors/Colors.
- Plàstic per a plastificar.

# 4

## Acompanyament emocional: tristesa dol “SESAME STREET: FAMÍLIES EN L’AFLICCIÓ”

### CURS/ETAPA

Educació Infantil, 1r cicle Primària.

### OBJECTIUS

- Generar un espai de diàleg en què l’alumnat pugui expressar i compartir sentiments, reflexions, dubtes, experiències, etc., en un clima de confiança.
- Estimular l’expressió de sentiments i emocions mitjançant la lectura del conte. Afavorir que els xiquets i xiquetes utilitzin diferents eines per a expressar les emocions, mitjançant el dibuix, els contes, l’expressió oral, l’escriptura, etc.

### DESENVOLUPAMENT

En la pàgina web Sesame Street in Communities, hi ha una recopilació de vídeos dels personatges Elmo, Rosita i la seua família, que serveixen de suport per a explicar la mort als xiquets i a les xiquetes.

Rosita perd son pare, Jack, l’oncle d’Elmo, i a partir dels vídeos podem veure diverses situacions en la família: des de l’enveja que sent Rosita quan veu Elmo jugar amb son pare fins a l’elaboració d’una caixa de records o explicacions sobre la permanència de la mort i el sentiment de trobar a faltar l’ésser estimat. Els vídeos que es recullen són els següents:

1. Explicar el que va passar
2. Compartir sentiments en família
3. Donar-li temps al cor
4. Fer una caixeta de records
5. Bregar amb els sentiments forts

També hi ha un manual per a treballar amb els xiquets i xiquetes i les seues famílies.

### MATERIALS I ENLLAÇOS

[SESAME STREET](#)



# 5

## Acompanyament emocional: tristesa dol “RETALLS DE PREMSA”

### **CURS/ETAPA**

Educació Secundària

### **OBJECTIUS**

- Ajudar als alumnes a assumir la mort com un procés natural.
- Ensenyar als alumnes a expressar i compartir el seu dolor amb els altres
- Treballar vocabulari relacionat amb la mort.

### **DESENVOLUPAMENT**

L'activitat consisteix a demanar als alumnes que recullen retallades de premsa o buscar en els periòdics en línia, notícies relacionades amb la mort i treballar-los a l'aula.

Poden ser situacions de mort directes o indirectes i , a partir d'ací, treballarem les emocions que sorgeixen, les famílies que pogueren estar connectades, què és una esquela, quin és el motiu per a contractar una esquela en un mitjà de comunicació, quins sentiments has sentit quan has llegit la notícia....

### **MATERIALS I ENLLAÇOS**

*Periòdics*

*Ordenador*

*Wifi*

# 6

## Acompanyament emocional: tristesa dol “ARBRE DELS RECORDS”

### CURS/ETAPA

Educació Primària

### OBJECTIUS

- Generar un espai de diàleg on l'alumnat pugui expressar i compartir sentiments, reflexions, dubtes, experiències, etc. en un clima de confiança.
- Estimular l'expressió de sentiments i emocions mitjançant la lectura del conte.
- Afavorir que els xiquets i xiquetes utilitzin diferents eines per a expressar les emocions, mitjançant el dibuix, els contes, l'expressió oral, l'escriptura, etc.

### DESENVOLUPAMENT

“L'arbre dels records” és un conte que celebra la vida i tots els records que romanen en nosaltres després de la mort d'un ser estimat.

La dinàmica consisteix en que l'alumnat construeixi un arbre, tal i com fan els animalets amics de la rabosa en el conte, a partir del record de tots els moments compartits amb la persona que ja no està. Aquest arbre és un símbol que representa que aqueixa persona segueix amb nosaltres, generant, d'aquesta manera, un espai on pugem expressar el que sentim.

Després de la reflexió compartida, suggerirem a l'alumnat la construcció del nostre propi arbre. Podem utilitzar paper continu de base i dibuixar l'estructura del nostre arbre. Emprarem diferents materials (folis, fulles d'arbre...) amb forma de fulla, on cada xiquet i xiqueta pugui escriure, dibuixar, expressar allò que recorde i connecte amb un ser estimat que ja no està.

D'aquesta manera, anem col·locant les fulles i donant forma al nostre arbre dels records.

### MATERIALS I ENLLAÇOS

- Conte “L'arbre dels records”
- Paper continu, tisores, fulles d'arbre, folis, retoladors, cola.

# 7

## Acompanyament emocional: tristesa dol “CREAR UN DICCIONARI D’EMOCIONS”

### **CURS/ETAPA**

Educació Infantil, Educació Primària i Educació Secundària

### **OBJECTIUS**

- Identificar i relacionar les diferents emocions, els seus sentiments amb els altres.
- Ensenyar als alumnes a expressar i compartir els sentiments amb els altres.

### **DESENVOLUPAMENT**

Aquesta activitat pot fer-la a qualsevol edat. Es pot adaptar tant per als xiquets/etes d’Infantil, Primària o, fins i tot, Secundària.

Consisteix a agafar diverses fotos amb persones, xiquets/etes o personatges que expressen una emoció i els xiquets/etes han d’identificar l’emoció i classificar les imatges.

Les fotos les poden buscar en Internet i imprimir-les amb anterioritat, però es recomana que algunes les busquen en revistes o periòdics.

Per als més menuts, es pot començar amb dues o tres emocions bàsiques (alegria, tristesa, amor, por, fàstic, etc.) i ampliar progressivament a altres emocions més complexes.

### **MATERIALS I ENLLAÇOS**

- Revistes, periòdics.
- Accés a Internet.

# 8

## Acompanyament emocional: tristesa dol ““PEL·LÍCULES”

### **CURS/ETAPA**

Educació Infantil, Educació Primària i Educació Secundària.

### **OBJECTIUS**

- Ajudar els alumnes a assumir la mort com un procés natural.
- Ensenyar als alumnes a expressar i compartir el seu dolor amb els altres.
- Ensenyar als alumnes a identificar els diferents sentiments i poder expressar-los.

### **DESENVOLUPAMENT**

- Visualitzar la pel·lícula.
- Identificar i expressar els propis sentiments, desitjos, necessitats i comunicar-los als altres.
- Dialogar sobre el que cada personatge viu i comprendre els missatges que transmet la pel·lícula visionada.
- Animar-los a dibuixar els sentiments que han vist en la pel·lícula.
- També poden expressar el que senten per mitjà de diferents textos: contes, poesies...
- Reflexionar sobre el cicle de la vida.
- Parlar sobre el sentiment de pèrdua i el que això provoca.
- Cada u/una exposa als altres el que ha dibuixat.
- Animar-los a dibuixar, modelar, escriure, etc., sobre la vida i la mort i exposant a continuació el que cada u/una ha dibuixat, escrit, etc.

### **MATERIALS I ENLLAÇOS**

- Pel·lícula.
- Fulls i colors.

## PEL·LÍCULES PER A TREBALLAR LA TRISTESA I EL DOL

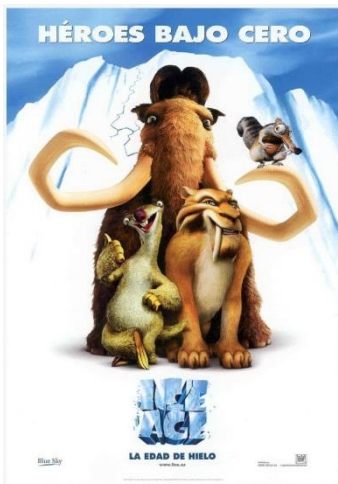


**Títol:** *Balto*

**Director:** Pete Docter

**Etapla:** Infantil

**Sinopsi:** Riley és una xiqueta d'11 anys que s'enfronta a un important canvi en la seua vida, ja que la seua família decideix mudar-se de Minnesota a San Francisco, la qual cosa fa que Riley deixe arrere la seua millor amiga, les seues aficions, el seu col·legi i el dia a dia de la seua ciutat, i s'enfronte al canvi i l'adaptació. En la seua ment habiten 5 personatges principals: alegria, tristesa, enuig, fàstic i por, que influiran al llarg de tota la pel·lícula en el comportament i les emocions de la xicoteta Riley.

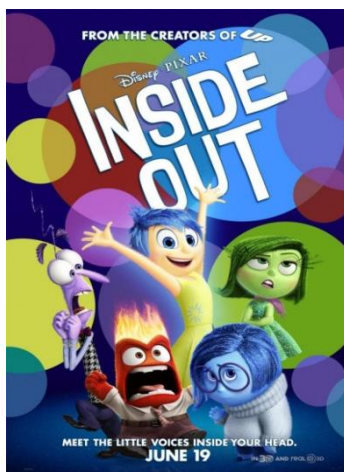


**Títol:** *Ice Age: La Era de Hielo*

**Director:** Chris Wedge

**Etapla:** Infantil

**Sinopsi:** En l'època glacial de la prehistòria un mamut, un peresós gegant i un tigre s'ocuparan de cuidar un bebé humà extraviat per la seua família.

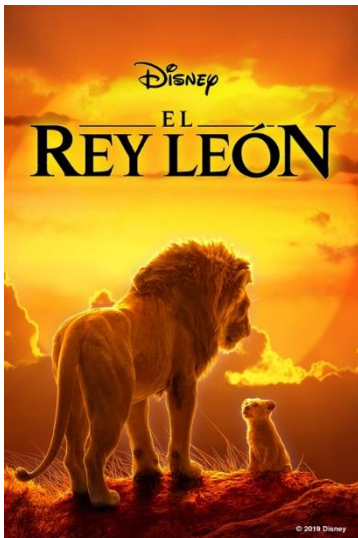


**Títol:** *Del revés*

**Director:** Pete Docter

**Etapla:** Primària

**Sinopsi:** Les cinc emocions que conviuen a l'interior d'una xiqueta anomenada Riley: alegria, por, desgrat, ira i tristesa competeixen per prendre el control de les seues accions quan la xicoteta es trasllada amb la seua família a viure a San Francisco. L'adaptació a una nova ciutat, una nova escola i uns nous companys no serà senzilla per a Riley.

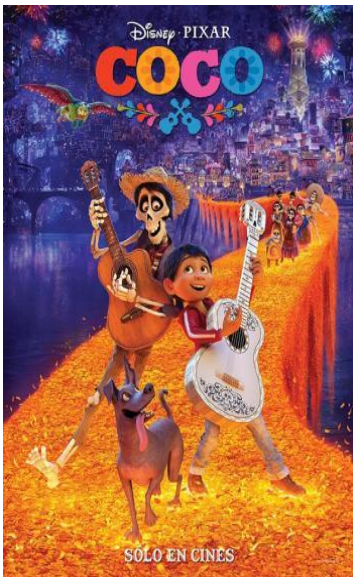


**Títol:** *El Rey León*

**Etapa Director:** Jon Favreau

**Etapa:** Primària

**Sinopsi:** Ambientada en la sabana africana, on ha nascut el futur rei. Simba idolatra son pare, el rei Mufasa, i es pren molt seriosament la seua destinació reial. Però en el regne no tots celebren l'arribada del nou cadell. Scar, el germà de Mufasa i antic hereu al tron, té els seus propis plans. La batalla per Pride Rock està assolada per la traïció, la tragèdia i el drama, i acaba amb l'exili de Simba. Amb l'ajuda d'un curiós parell de nous amics, Simba haurà d'aprendre a madurar i a recuperar el que li pertany per dret.

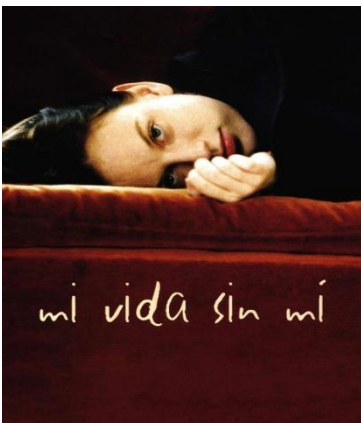


**Títol:** *Coco*

**Director:** Lee Unkrich

**Etapa:** Primària

**Sinopsi:** Miguel és un xiquet que somia ser músic, però la seua família li ho prohibeix perquè el seu rebesavi, músic, els va abandonar, i volen obligar Miguel a ser sabater, com tots els membres de la família. Per accident, Miguel entra en la Terra dels Morts, d'on només podrà eixir si un familiar difunt li concedeix la seua benedicció, però la seua rebesàvia es nega a deixar-lo tornar amb els vius si no promet que no serà músic. A causa d'això, Miguel escapa d'ella i comença a buscar al seu rebesavi.



**Títol:** *Mi vida sin mí*

**Director:** Isabel Coixet

**Etapa:** Secundària

**Sinopsi:** La vida d'Ann, de 23 anys, canvia totalment en descobrir que morirà. A partir d'aquest moment, guiada per un impuls vital, elabora una llista de coses que vol fer abans de morir.



**Títol:** *Un monstruo viene a verme*

**Director:** Juan Antonio Bayona

**Etapas:** Secundària

**Sinopsi:** Connor és un jove anglès de 13 anys que, després de la separació dels seus pares, es converteix en l'home de la casa i l'encarregat de portar les regnes de la llar. Amb la seua jove mare malalta, el xicotet intentarà superar totes les seues pors i fòbies amb l'ajuda d'un monstre. Fantasia, contes de fades i històries imaginàries del xicotet es veuran les cares no sols amb la realitat, sinó amb la seua freda i calculadora àvia.



**Títol:** *Truman*

**Director:** Cesc Gay

**Etapas:** Secundària

**Sinopsi:** Dos amics de la infància, Julián i Tomás, es reuneixen després de molts anys. Julián és un actor argentí exiliat que viu a Madrid i està passant una mala època. Tomás, per part seua, és un matemàtic que treballa en una universitat al Canadà. Els dos, juntament amb Truman, el seu gos fidel, viuen uns dies meravellosos recordant els vells temps. Però aquesta reunió serà també l'últim adeu dels dos.

# 9

## ACOMPANYAMENT EMOCIONAL: TRISTESA I DOL

### “CONTES”

#### CURS/ETAPA

Educació Infantil, Educació Primària i Educació Secundària

#### OBJECTIUS

- Ajudar els alumnes a assumir la mort com un procés natural.
- Ensenyar als alumnes a expressar i compartir el seu dolor amb els altres.
- Ensenyar als alumnes a identificar els diferents sentiments i poder expressar-los.

#### DESENVOLUPAMENT

- Presentació del conte per part del mestre/a.
- Reconèixer els sentiments que apareixen en el conte i parlar-ne.
- Parlar de la mort de mascotes, iaïos i iaies, persones pròximes (tenint en compte l'edat del xiquet/a).
- Parlar d'altres pèrdues que hi ha en la vida com la caiguda de les dents, la separació dels pares, els canvis d'escola, els canvis de grup, de país, etc.
- Ajudar-los a posar-se en el lloc dels personatges del conte i veure què farien si estigueren en el lloc dels personatges.
- Veure què podem fer quan algú pròxim està trist perquè ha tingut alguna pèrdua.
- Descriure, modelar, dibuixar, etc., tant la vida com la mort.
- Reflexionar que el que existeix i és susceptible de transformar-se.
- Valorar i agrair el que tenim

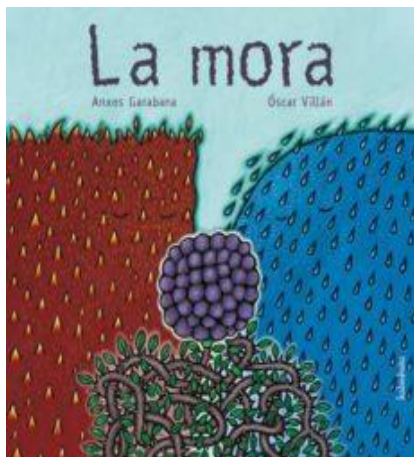
#### MATERIALS I ENLLAÇOS

- Contes



## Contes per a treballar la tristesa i la mort

La mort és un **procés de transformació**, un canvi d'estat. Per això, una manera d'abordar el tema de la mort amb xiquets i xiquetes més xicotets seria amb contes que parlen de la mort sense tractar-la específicament, sinó parlant de la transformació.



**Autors:** Óscar Villán

**Editorial:** Kalandraka

**Etapa:** Infantil

**Descripció:** Estava la mora al seu moral, trista i sola. Es creu la mora que ningú li pot fer mal? Doncs ve la mosca i l'ha d'engolir. La mosca a la mora, que estava al seu moral trista i sola. Es creu la mosca que ningú li pot fer mal? La mora és un conte popular d'estructura acumulativa. Des dels animals xicotets fins als grans, els elements i l'home, tots formen part d'aquest conte concatenant, que serveix per a ser contat i cantat.



**Autors:** Eric Carle

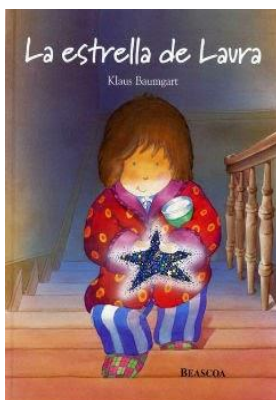
**Editorial:** Kókinos

**Etapa:** Infantil

**Descripció:** L'eruga era molt xicoteta, però tenia una fam enorme. Així que es va passar tot aquest conte menjant, travessant pàgina rere pàgina, fins que finalment es va convertir, com totes les erugues, en una papallona.

Un llibre foradat de veritat per l'eruga ben goluda.

També hi ha contes que parlen "d'aprendre a deixar anar" i que ens serveixen per a parlar sobre la mort de forma natural amb els xiquets/etes.

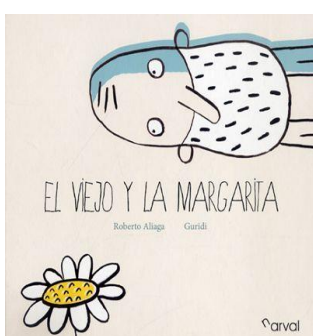


**Autors:** Klaus Baumgart

**Editorial:** Beascoa

**Etapas:** Infantil

**Descripció:** Una nit en què Laura no pot dormir i mira per la finestra de la seua habitació, veu com una xicoteta estrella cau just davant de sa casa, damunt de la vorera. Laura s'emporta l'estrella a la seua habitació. Però, a l'endemà, l'estrella ha desaparegut. Aquesta dolça història de Laura i la seua estrella conta el que una xiqueta pot descobrir i com, de vegades, hem de separar-nos de les coses que estimem.

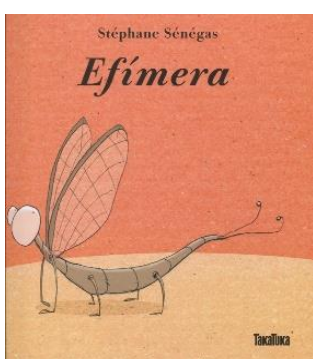


**Autors:** Roberto Aliaga

**Editorial:** Narval

**Etapas:** Primària

**Descripció:** La margarida està plena de pugó! Per a solucionar el drama de la margarida, el vell entra en un laberint de problemes que, finalment, acaben tenint un feliç i inesperat desenllaç.

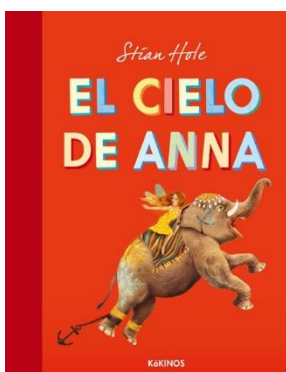


**Autors:** Stéphane Sénégas

**Editorial:** Takatuka

**Etapas:** Infantil/Primària

**Descripció:** Dos germans descobreixen un xicotet insecte molt divertit: una efímera. Investiguen en Internet i, quan s'assabenten que la seua nova amiga només viu un dia, decideixen fer tot el possible perquè aquest dia li resulte inoblidable, i la inicien en tot tipus de jocs i aventures.



**Autors:** Stian Hole

**Editorial:** Kókinos

**Etapas:** Infantil/Primària

**Descripció:** Anna, la protagonista d'aquest llibre, ha perdut sa mare. Mentre son pare es prepara per al funeral, sorgeixen preguntes a les quals son pare no troba una resposta adequada. Aquest serà l'inici d'un extraordinari viatge entre pare i filla en què busquen junts respostes a les seues inquietuds en moments tan difícils.



**Autors:** Patrick Ness

**Editorial:** Nube de Tinta

**Etapas:** Secundària

**Descripció:** Set minuts després de mitjanit, Connor desperta i es troba amb un monstre en la finestra. Però no és el monstre que ell esperava, el del malson que té quasi totes les nits des que sa mare va començar amb l'ardu i incansable tractament. No, aquest monstre és una cosa diferent, antiga... I vol el més perillós de tot: la veritat.



**Autor:** John Green

**Editorial:** Nube de Tinta

**Etapas:** Secundària

**Descripció:** A Hazel i a Gus els agradaria tindre vides més corrents. Alguns dirien que no han nascut amb estrella, que el seu món és injust. Hazel i Gus són només adolescents, però si alguna cosa els ha ensenyat el càncer que els dos pateixen és que no hi ha temps per a lamentacions, perquè, ens agrade o no, només existeix hui i ara. I per això, amb la intenció de fer realitat el desig més gran de Hazel -conèixer el seu escriptor favorit -, creuaran junts l'Atlàntic per a viure una aventura contrarellotge, tan catàrtica

**3**

**TORNEM A LA CALMA**

# 1

## ACOMPANYAMENT EMOCIONAL / TORNEM A LA CALMA “CONSCIÈNCIA EMOCIONAL”

### CURS/ETAPA

Educació infantil, Educació Primària

### OBJECTIUS

- Aprendre a reconèixer les emocions i els comportaments que es deriven d'aquestes.
- Crear un espai i moment per a parlar de les emocions.

### DESENVOLUPAMENT

La consciència emocional és la capacitat per a reconèixer les emocions i ser capaç de posar nom a aquestes emocions, així com comprendre com impacten els nostres pensaments, sentiments i els nostres comportaments.

#### ✓ DIBUIXAR CARES:

Aquest joc ens servirà per a parlar de les emocions amb el xiquet, perquè aprenga a diferenciar-les, a posar-los noms i perquè comence a entendre que totes les persones sentim aquestes emocions en algun moment.

Es tracta de dibuixar en un full unes cares que reflectisquen les diferents emocions. Abans de començar a dibuixar, podem aprofitar per a parlar de què se sent quan ens sentim d'aquesta manera (amb por, o ràbia, alegres o tristos...). Ens servirà també per a pensar com posem la cara quan sentim aquestes emocions (la postura de la boca, dels ulls, si hi ha o no llàgrimes, rojor a les galtes, etc.).

Els podem fer preguntes perquè <sup>Es</sup> arriben a les seues conclusions i després facen un dibuix. Una vegada fets els dibuixos els xiquets/etes poden ensenyar-los a altres persones per a veure si identifiquen les diferents emocions en les cares.

#### ✓ I TU? COM ET SENTIRIES

Els proposem diferents situacions i els/les alumnes han de dir com se sentirien en aquesta situació o com se sentirà la persona que la visca. Exemples:

- Et baralles amb un amigueta
- Vas amb bici i caus
- El teu avi/àvia et buscarà al col·legi
- Un altre xiquet et lleva la teua pilota.

#### ✓ L'AMAGATALL DE LES EMOCIONS:

Els plantegem diverses expressions i juguem a descobrir quina emoció es pot amagar darrere:

- Ho he passat genial, mai oblidaré aquest dia
- Sent molt haver-te fet mal
- No jugaré més amb ell!

I totes les expressions que se us ocorreguen per a contextualitzar les emocions.

#### ✓ **VISIONAT DE VÍDEOS**

Visionar el vídeo (vegeu l'enllaç) i proposar-los després del visionat que expressen les sensacions corporals que senten, igual que fan els xiquets del vídeo.

#### **MATERIALS I ENLLAÇOS**

**VÍDEO:** [\*Solo respira. Los niños nos enseñan como manejar las emociones\*](#)

# 2

## ACOMPANYAMENT EMOCIONAL / *TORNEM A LA CALM* “REPRESENTEM EMOCIONS AMB MARIONETES”

### **CURS/ETAPA**

Educació infantil, Educació Primària.

### **OBJECTIUS**

Desenvolupar la identificació emocional i l'empatia.

### **DESENVOLUPAMENT**

La representació amb marionetes o titelles és una opció divertida i útil de representar les emocions, històries, contes, recrear situacions viscudes... En un curs tan important com aquest, en el qual l'acompanyament emocional adquireix, si és possible, més rellevància, podem crear en un racó de l'aula un xicotet teatre amb caixes de cartó i materials reciclats, així com confeccionar els nostres propis titelles.

Recomanacions:

- Pensem en l'horari setmanal quin temps dedicarem als titelles com a rutina diària o setmanal, segons les etapes i necessitats de cada grup. Podem constituir aquest espai com aquell idoni per a introduir les sessions de treball sobre les emocions.
- Decidim com farem la creació dels titelles i el teatre: materials (reciclat o no), per grups, individualment... Els titelles poden ser representacions de xiquets i xiquetes, representacions d'emocions, d'animals, personatges de contes que treballen les emocions, mixtes...
- Una vegada tot creat, fem les presentacions de les diverses marionetes o titelles. Exemple: “Hola, soc el titella de la preocupació, apareix sempre que...”
- Representem:
  - a) Breus passatges de contes que treballen les emocions.
  - b) Situacions reals que els alumnes estiguen d'acord a compartir.
  - c) Històries inventades pels docents amb estratègies.
- Recordem les normes bàsiques d'escolta atenta i torn de paraula.

Per a tancar la sessió, les marionetes pregunten als alumnes com se senten, què han après...

### **MATERIALS I ENLLAÇOS**

- Cartó i materials reciclats per a confeccionar teatre i marionetes o titelles.

MODEL DE TEATRE: <http://papelisimo.es/2018/04/teatro-casero-ninos/>

# 3

## ACOMPANYAMENT EMOCIONAL / TORNEM A LA CALMA “EL RACÓ DE LA CALMA”

### CURS/ETAPA

Educació Infantil, Educació Primària

### OBJECTIUS

- Crear un espai per a ajudar-los a calmar-se quan es troben nerviosos.
- Ajudar-los a reconèixer les sensacions corporals que precedeixen l'estat de nerviosisme.

### DESENVOLUPAMENT

#### **Què és?**

És una eina que ens ha de permetre **validar, reconèixer i aprendre sobre els seus sentiments i emocions**, i el respecte cap als altres, alhora que adquireixen un llenguatge emocional que els possibilita expressar-se de manera positiva, envers els sentiments d'impotència i frustració.

#### **Quan, com i on ho posem en pràctica?**

Podem utilitzar “El racó de la calma” sempre que ho necessitem, per a la qual cosa podem dissenyar un **racó itinerant** o bé **establir un espai a la llar o l'aula** que ens brinde l'oportunitat de contemplar la intimitat i la **seguretat** que ens ajudarà en aquests **moments de frustració, irritabilitat i enuig**.

No hi ha un temps definit o establert per utilitzar el racó. Els alumnes poden romandre allà tant de temps com vulguen. Quan ens trobem davant d'una situació de desregulació emocional, els animarem des de la comprensió i amb un to amable, i els convidarem a fer ús de l'espai.

#### **Regles per a l'ús del racó:**

- Se'ls ha de convidar a usar l'espai i hi han d'accedir per voluntat pròpia (no obligats).
- Al començament els podem acompanyar, fins que ho interioritzen com un recurs propi.
- El temps dins del racó és il·limitat, poden quedar-s'hi el temps que necessiten.
- Si ho desitgen, poden convidar algú o un element extra que no forme part dels elements que conformen habitualment l'espai.



- **Exemples:**



## MATERIALS I ENLLAÇ

- Idees per al racó de la calma: [A escola dos sentimentos](#)

# 4

## ACOMPANYAMENT EMOCIONAL / TORNEM A LA CALMA

# “MINDFULNESS”

### CURS/ETAPA:

Educació Infantil, Educació Primària.

### OBJECTIUS

- Aprendre a relaxar-se.
- Crear una situació tranquil·la.

### DESENVOLUPAMENT

Es tracta de l'atenció amb intenció. Ajudarà els alumnes a reduir l'estrés, millorar la seua concentració, relaxar-se i millorar el control de les seues emocions.

Es tracta d'incloure activitats de *mindfulness* en la programació d'aula. Es poden treballar en les sessions de tutoria, incloure com una rutina per a fer que els alumnes estiguen atents durant les classes, practicar en moments en els quals el tutor/a note que els alumnes estan més cansats, després del patí, etc.

Es treballaran 3 elements: la consciència, experiència present i acceptació seguint la definició de *mindfulness* que fan Germer, Siegel i Fulton (2005).

- **El primer element:** ser autoconscient requereix pràctica, experimentació i presa de consciència de les sensacions sensorials, de les físiques i dels pensaments i les emocions.

- **El segon element:** viure l'experiència present.

- **El tercer element:** constitueix l'acceptació, tant d'un mateix, de les pròpies actuacions, com de les de la resta, i també l'acceptació de la realitat pròxima. La pràctica de les activitats d'acceptació és fonamental per a millorar l'autoestima, l'empatia i la convivència en les aules.

Les activitats es troben desenvolupades en els enllaços de la pàgina web de REICO.

### ACTIVITAT PER A DUR A TERME EN EDUCACIÓ FÍSICA

Es pot incloure com una rutina per a acabar una classe d'educació física. A través de la visualització del vídeo (<https://www.youtube.com/watch?v=jRSgKAScBGo>) es tracta de prendre consciència de la respiració, del control de les parts del cos i crear un ambient tranquil, al mateix temps que els alumnes practiquen el control del seu cos.

## MATERIALS I ENLLAÇOS

### VÍDEO:

- [Respira. Videoconte.](#)
- [Mindfulness per a xiquets/etes. L'arbre de les preocupacions.](#)
- [Mindfulness per a xiquets/etes. El joc de les esponges.](#)
- <https://www.youtube.com/watch?v=OMZt5aB-mb8>

### ENLLAÇOS: (REICO)

- [MINDFULNESS, UN RECURS PER APRENDRE A GESTIONAR EMOCIONS A L'AULA D'EDUCACIÓ INFANTIL.](#)
- [MINDFULNESS, UN RECURS PER APRENDRE A GESTIONAR EMOCIONS A L'AULA D'EDUCACIÓ PRIMÀRIA.](#)

### LLIBRES I CONTES:

- *Tranquilos y atentos como una rana.* Eline Snel.
- *Plantando Semillas* – Thich Nhat Hanh
- *Juegos mindfulness* – Susan Kaiser Greenland
- *Un bosque tranquilo* – Patricia Diaz Caneja

# 5

ACOMPANYAMENT EMOCIONAL / TORNEM A LA CALMA

## RELAXACIÓ PROGRESSIVA

### CURS/ETAPA

Educació Infantil, Educació Primària, Educació Secundària Obligatòria

### OBJECTIUS

- Aprendre a relaxar-se.
- Crear una situació tranquil·la.
- Ajudar a superar l'estrès i evitar bloquejos.

### DESENVOLUPAMENT

Activitat per a realitzar després del pati o en algun moment de la jornada en què es considere oportú, tenint en compte l'exaltació dels xiquets i les xiquetes.

#### INSTRUCCIONS DE RELAXACIÓ:

1. Mans i braços: Espremer amb les mans com si espreméreu una llima, inspirant; també estrényer els braços per a fer més força. Soltar l'aire, espirant, perquè ja hem espremut tota la llima.

2. Braços i muscles: estirar els braços inspirant, sentir com els muscles també s'alcen, com un gatet quan es desperesa. Soltar l'aire espirant.

3. Coll i muscles: Imagineu que som tortugues; comença a ploure i entrem dins de la closca..., aixequem els muscles i inspirem. Ha deixat de ploure i ens hem tret el cap dels muscles amb molta calma, espirant.

4. Mandíbula: Suposem que estem mastegant un xiclet molt gran mentre inspirem i que ens costa moure la mandíbula. Parem el moviment espirant ("Quin alleujament!").

5. Cara (nas i front): Visualitzem una papallona que es posa al nas, la movem inspirant, espirem perquè ja se n'ha anat. El mateix passa amb el front.

6. Pit i pulmons: Imagineu que inflem un globus; inflem el pit a mesura que inspirem; deixem anar espirant i relaxant el pit.

7. Estómac: Visualitzeu una tanca de barrots a través de la qual hem de passar inspirant i encongint l'estómac. Quan hem passat, exhalem l'aire. També podem imaginar un petit elefant que posarà la poteta damunt del nostre estómac; l'encongim inspirant. Llavors l'elefant se'n va i deixem anar l'aire.

# 6

## ACOMPANYAMENT EMOCIONAL

### TORNEM A LA CALMA

#### CURS/ETAPA

Educació Infantil, Primària i Secundària

#### OBJECTIUS

- Aprendre a observar que l'atenció és una qualitat que, a manera de llanterna, pot dirigir-se a voluntat pròpia cap a diversos plànols.

#### DESENVOLUPAMENT

#### TOTES LES ETAPES (CAL ADAPTAR EN FUNCIÓ DE L'EDAT):

##### ENTRENAMENT PREVI

**PAS 1. Observar l'entorn:** Fixar l'atenció selectiva en un objecte concret (per exemple una cadira, taula...). Observar tots els detalls (color, grandària, textura, forma...). A continuació, cal enfocar aquest mateix objecte i un altre pròxim, després abastar-ne tres, quatre, cinc...

**PAS 2. Reflexió:** T'adones que l'atenció funciona com un teleobjectiu? Observa que per a incorporar objectes al teu camp d'atenció has de fixar-la fent un sensible retrocés interior de "la llanterna que mira".

**PAS 3. Magatzem mental:** Tancar els ulls i respirar dues o tres vegades (pausa). En primer lloc, cal portar l'atenció mentalment a diversos llocs coneguts (habitació pròpia, record agradable, cara coneguda...).

**PAS 4. Observar la nostra corporalitat:** Portem ara l'atenció a la nostra llengua i al sabor que tenim. Observa a continuació la teua respiració, la teua postura, la de les teues mans... Pots escoltar els sons que hi ha en el teu interior?

**PAS 5. Comentar:** T'adones de la capacitat tan gran que tens? Mira com sempre és la mateixa atenció la que observa tant el que passa en la nostra ment o en el nostre cos. Observa la relació que hi ha entre vista i atenció.

**PAS 6. Mantindre l'atenció:** La nostra ment "vola" d'un lloc a un altre i no para. Això repercuteix en la nostra dificultat per a mantindre l'atenció. Fem 6 o 7 respiracions profundes i en la tercera deixem caure les parpelles. Després repassem el nostre cos amb l'atenció des dels peus al cap en forma d'escanejat, observem la nostra ment i el nostre cor (recordem que no cal canviar res). Ens focalitzem en la nostra respiració (com entra i com ix l'aire). Contem de l'1 al 10 cada vegada que expirem.

## ACTIVITAT

**PAS 7. LLANTERNA:** Podem realitzar aquest pas en les classes en qualsevol moment (mentre l'alumnat escriu, llig, pren apunts...). Consisteix que l'alumnat ha d'immobilitzar-se del tot quan el professor diga "LLANTERNA". Ha de quedar-se immòbil durant uns segons. El professor proposa a l'alumnat que s'autoobserve mitjançant aquests punts:

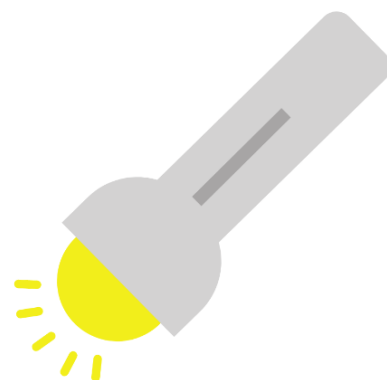
Estàs estrenyent el bolígraf amb els dits? Tens tensió a l'esquena? Et fa mal alguna part del cos? Estàs estrenyent la mandíbula?

**PAS 8. ARA TOCA...:** Més que una activitat és una actitud. Pot partir del / de la docent o de l'alumnat. Quan percebem que la nostra ment està en un altre lloc, ens recordem o li recordem a l'altre... ARA TOCA...

**PAS 9. ON ESTÀ LA TEUA MENT?**

- a) En qualsevol moment de la classe, la/el docent pregunta a qualsevol alumne/a: ON ESTÀ EL TEU CAP? (Amb actitud respectuosa i objectiu educatiu).
- b) S'ofereix a l'alumnat la possibilitat de ficar-se la mà al cap en el moment en el qual es descobrisquen a si mateixos distrets durant la classe.

Al finalitzar la classe, demanem a l'alumnat que faça un resum del grau de concentració que han tingut mitjançant l'entrenament en autoobservació



# 7

## ACOMPANYAMENT EMOCIONAL / TORNEM A LA CALMA

### ARTETERÀPIA

#### CURS/ETAPA:

Educació Infantil, Primària i Secundària

#### OBJECTIUS:

- Canalitzar les seues emocions i potenciar les seues habilitats mitjançant l'artteràpia, optimitzant la creativitat i la comunicació.

#### DESENVOLUPAMENT

**CREAR UN DIORAMA:** Un diorama és una manera de construir una escena emocionant en un xicotet espai, representant de manera tridimensional com una maqueta. Triem un tema per a decorar la nostra caixa, podem escollir un escenari que ens aporte calma i que després ens servisca per al nostre RACÓ DE LA CALMA.



**PINTAR LA MÚSICA:** Proposem representar i expressar emocions mitjançant els sons que representen. Seleccionem alguns fragments musicals amb distints poders evocatius (alguns més alegres, altres més tristos, tranquils, ...). Els escoltaran i, quan els abellisca, "pintaran" la música. Cada u pot tindre el seu paper, o podem deixar paper continu a terra (si són grup de convivència estable) i dibuixar un mural conjunt.

Depenent de l'edat de l'alumnat, ells mateixos poden suggerir música que els evoque emocions, o podem proposar-la nosaltres atenent distints estils musicals.

#### Exemples de música clàssica per a evocar l'alegria:

- *Cinc marxes de pompa i circumstància, opus 39. Marxa número 1 en Re major. Edward Elgar.*
- *Marxa triomfal. Escena segona de l'acte segon de l'òpera Aida. Giuseppe Verdi.*
- *In Paradisum. Seté moviment del Rèquiem, opus 48. Gabriel Fauré.*

#### Exemples de música clàssica per a evocar la tristesa:

- *Adagi en Sol menor per a òrgan i corda. Tomaso Albinoni.*
- *Vals en La bemoll, opus 39, número 15. Johannes Brahms.*
- *Clar de lluna. Tercer moviment de la suite Bergamasque per a piano. Claude Debussy.*

**DIBUIXAR EN LA FOSCOR:** Apaguem els llums i proposem a l'alumnat que faça un dibuix en la foscor, deixant-se dur pels sentiments que li genera la situació actual generada per la COVID-19. Pot ser molt alliberador, ja que no jutgen el que dibuixen. Recomanem combinar aquesta activitat amb una visualització prèvia, *mindfulness*...

**USAR LA TÈCNICA DEL *COLLAGE*:** Portem revistes a l'aula. Retallem i apeguem tot allò que represente l'emoció que volem treballar. També podem realitzar un *collage* buscant imatges que ens aporten calma i benestar per incloure-les al nostre racó o caixa de la calma. Podem combinar-la amb un "mantra" que ens relaxe.

**USAR LA TÈCNICA DEL *FROTTAGE*:** El *frottage* és una tècnica artística que consisteix a fregar un llapis sobre un full col·locat sobre un objecte, amb la qual s'aconsegueix una impressió de la forma i textura d'aquest objecte. Es pot fer també amb llapis de colors o pintar sobre el primer esbós.

## **MATERIALS I ENLLAÇOS**

- DIORAMES (per a ampliar):
- [CREAR UN DIORAMA](#)
- [COM FER UN DIORAMA](#)



# 8

## ACOMPANYAMENT EMOCIONAL / TORNEM A LA CALMA SENSOGRAMA

### CURS/ETAPA

Educació Infantil, Primària i Secundària

### OBJECTIUS

- Prendre consciència de la respiració, sensacions, pensaments i emocions.
- Previndre i/o disminuir estats de nerviosisme

### DESENVOLUPAMENT

#### EDUCACIÓ INFANTIL I PRIMERS CURSOS D'EDUCACIÓ PRIMÀRIA:

- La mestra guia l'activitat projectant a l'aula la figura humana (annex) perquè tot l'alumnat la pugui visualitzar.
- Breu exposició: Què ens ocorre quan ens posem molt nerviosos? Quines sensacions percebem al nostre cos: ens fa mal la panxa, mal de cap, estremem els músculs, etc. La mestra va marcant a la figura humana les distintes sensacions escrivint-les, amb creus, dibuixets... (depenent del curs i nivell de comprensió).
- La mestra explica la connexió sensacions/pensaments. Trobem quins pensaments tenim quan ens fem nerviosos i els compartim en els espais superiors a la figura.
- Acompanyem l'emoció, la validem expressant que a tots ens ocorre i que necessitem trucs per a sentir-nos millor.
- Què podem fer per a derrotar aquests pensaments? Canviar-los per altres positius. Escrivim els pensaments que acordem i els pengem en un "mural" recordatori per a visualitzar-los quan els necessitem. Recomanem incloure pictogrames.

#### COMPLETEM L'ACTIVITAT:

- Quines coses ens aporten calma? Cada u a casa buscarà objectes, imatges, contes, etc., que ens ajuden a tornar a la calma i els guardarà en una caixa: **LA CAIXA DE LA CALMA.**
- Variacions: a l'aula podem crear manualitats que ens ajuden a tornar a la calma. Exemples: *slime* casolà, globus farcit de farina i decorat amb una cara, "menjaclosques" amb una pilota de tennis (per a poder estrènyer-la quan estem nerviosos), el pot de la calma amb purpurina... També podem fer activitats "d'artteràpia" (vegeu l'activitat anterior).



## ÚLTIMS CURSOS D'EDUCACIÓ PRIMÀRIA I ETAPA D'EDUCACIÓ SECUNDÀRIA:

- Cada alumne/a disposarà d'una fitxa "annex figura humana". Comencem amb una reflexió sobre les sensacions corporals que podem arribar a sentir en situacions de nerviosisme, estats ansiosos...
- Ens preguntem com és la nostra vida últimament. Què és el pitjor d'aquesta situació? Què necessitem? Com seria tot si anara bé? Deixem uns minuts perquè el cos revele la sensació general de fons, la globalitat de què i com ho sent. No preguntem per causes ni donem consells, no perdem de vista les sensacions corporals i, com a docents, som respectuosos en cada opinió/sentiment. Què sentim al nostre cos? Com és aquesta sensació al nostre cos? Autoobservació: Podem marcar les sensacions a la figura humana amb colors segons la intensitat d'aquestes (cada u pot elegir el color que li recorde els moments determinats en els quals se sent ansiós o ansiosa).
- Breu reflexió sobre com els pensaments guien les emocions i, com a conseqüència, tenim respostes psicòsòmàtiques. Autoobservació: individualment, cada alumne/a ompli en la fitxa els pensaments ansiosos.
- Quins pensaments podem canviar per a reduir l'estrés? Per grups, parelles... (mantenint les distàncies) elaboren pensaments racionals que escriuen en *post-it* i els adhirim al full.

## MATERIALS I ENLLAÇOS

- Annex "La figura humana"
- [EL POT DE LA CALMA](#)

# 9

## ACOMPANYAMENT EMOCIONAL TORNEM A LA CALMA

### CURS/ETAPA

Últims cursos d'Educació Primària i etapa d'Educació Secundària

### OBJECTIUS

- Aprendre a gestionar corporalment les emocions i expressar-les.

### DESENVOLUPAMENT

L'activitat consisteix a fer el recorregut dels "sis passos" del mètode FOCUSING. Cada pas treballa una habilitat diferent que pot constituir una activitat concreta, que es pot exercitar per separat, però concebut-se en relació els uns amb els altres. No obstant això, es recomana fer totes les activitats seguides per tal de donar globalitat al mètode i que l'alumnat no es quedi amb sensacions negatives.

#### PAS 1: PREPARAR-SE PER A ENFOCAR

RELAXAR-SE: En una postura còmoda, relaxar-se amb alguna consigna. No oblidem la respiració.

BUIDAR UN ESPAI: Dir-se a un mateix "La meua vida és totalment plena, soc totalment feliç ara mateix, no és així?" Deixar uns segons que ressoni. Què hi ha entre mi i "sentir-se bé"?

FER INVENTARI: Fem una llista o inventari de tots els aspectes que ens preocupen, ens generen malestar, conflictes que impedeixen que estem del tot bé. Els escrivim en un paper de manera personal.

ESCOLLIM "ALGUNA COSA": Passarem la mirada per la nostra llista fins que un dels aspectes de l'inventari ens trie a nosaltres. Sempre n'hi ha un que necessita ser més tractat (és important que per a aprendre la tècnica no comencem per aquell més dolorós).

FER UN "ZOOM": Afinar l'atenció observant tots els detalls. Explorar fins on arriba la sensació sentida.

#### PAS 2: SENTIR

ENFOCAR: Tindre present "alguna cosa" i posar-la davant de nosaltres, observar-ho amb un poc de distància si pot ser.

SENTIR-HO AL COS: Portar l'atenció al nostre cos i sentir quina sensació es forma. Com ens afecta corporalment?

#### PAS 3: EXPRESSAR

DESCRIURE: Descriu la sensació sentida (*felt-sense*). GUIÓ: Quina imatge et ve a la ment quan penses en la sensació? Quina paraula la defineix? Quin so la descriuria? Podries dibuixar-la? Hi ha gestos que ajuden a expressar la sensació sentida? Podries modelar-la amb plastilina? Podries introduir un moviment per a expressar la sensació?

AUTOOBSERVACIÓ: Com és eixa sensació al cos? Quina és la seua qualitat? Quina paraula, oració, imatge, gest, so sorgeix d'ací? Quina paraula s'hi ajusta més? Insistim a l'alumnat perquè "parle des del cos", que descriga la sensació mitjançant els sentits, sense jutjar-la. Qui guia l'activitat pot ajudar des de la invitació: És una cosa així com...? Exemple: des del *focusing* és més propi parlar de "tinc una bola en l'estómac" que dir "nervis". La primera opció ens proporciona detalls sensorials, la segona no.

Un ball? Quin és el clima del teu interior (núvols, tempesta, sol, fred, vent...)? Escollim fragments musicals de diferents característiques harmòniques, melòdiques, instrumentals, etc., que descriuen la nostra sensació. Quin gust em deixa a la boca? Amb quin menjar la relacione? Puc escriure en un text el que sent?

#### **PAS 4: COMPROVAR**

AJUSTAR: Podem guiar els alumnes que troben més dificultats. Hi ha algun canvi en la sensació sentida? Segur que és una cosa així com...? Podríem dir que es tracta de...? Donem *feedback* tornant el que s'ha expressat al que està enfocant repetint les seues paraules, amb molt de tacte.

#### **PAS 5: APROFUNDIR**

QUEDAR-SE: Quan sorgeix una sensació nova, és molt important "quedar-se" en aquesta uns minuts. És la manera que el cos la visca amb profunditat i el cervell pugua registrar aquesta nova manera de sentir i viure les coses.

#### **PAS 6: TANCAR I AGRAIR**

RESPIRAR I TANCAR: fem una eixida de l'exercici amb delicadesa, lentament, oferim una metàfora per a ajudar. Tancar com aquell que llig un llibre que li agrada i el tanca fins a un altre dia. Acomiadem algú a qui estimem. Acabar una sessió de pintura.

Finalitzar una sessió d'exercici físic. Deixar de mirar un capvespre en l'horitzó.

APERTURA: Mantenim una actitud d'acceptació, del fet que res es queda tancat per a sempre, tot està obert al futur i al canvi

### **MATERIALS I ENLLAÇOS**

Paper i llapis.

### *3.4. Cohesió grupal*

# 1

## CONVIVÈNCIA: COHESIÓ GRUPAL “ENCADENANT NOMS”

### **CURS/ETAPA**

**Educació Primària**

### **OBJECTIUS**

- Millorar el desenvolupament social dels alumnes i la cohesió del seu grup de referència.

### **DESENVOLUPAMENT**

Els participants estan a la taula, el mestre/a comença dient el seu nom i el xiquet/a que està a la dreta ha de dir el del mestre/a i el seu. El participant següent ha d'anar encadenant els noms que s'han dit i afegir el seu, i així successivament.

### **MATERIALS I ENLLAÇOS:**

- [DINÁMICAS GRUPALES PARA TODOS Y TODAS. Cytia Ramírez Miranda.](#)

# 2

## CONVIVÈNCIA: COHESIÓ GRUPAL “ENS CONEGUEM”

### **CURS/ETAPA**

Educació Primària.

### **OBJECTIUS**

- Millorar el desenvolupament social dels alumnes i la cohesió del seu grup de referència.

### **DESENVOLUPAMENT**

Farem una cadena humana, mantenint les distàncies, ens posarem en fila i direm com ens diuen i el que més ens agrada. El company o la companya que estiga darrere ha de memoritzar el que nosaltres diguem i quan el mestre o mestra pregunte, ha de dir el que recorde.

### **MATERIALS I ENLLAÇOS**

- [DINÁMICAS GRUPALES PARA TODOS Y TODAS. Cyntia Ramírez Miranda.](#)

# 3

## CONVIVÈNCIA: COHESIÓ GRUPAL “PELO, PICO, PATA”

### **CURS/ETAPA:**

Educació Primària

### **OBJECTIUS:**

- Millorar el desenvolupament social dels alumnes i la cohesió del seu grup de referència.

### **DESENVOLUPAMENT:**

Se li entrega a cada participant un paper amb el nom d'un animal, tots els noms estan per duplicat. S'alçaran d'un en un fent el soroll, moviment o gest que represente l'animal que li ha tocat. Quant tots han acabat, cada u dirà qui creu que és la seua parella.

### **MATERIALS I ENLLAÇOS:**

- [DINÁMICAS GRUPALES PARA TODOS Y TODAS. Cyntia Ramírez Miranda.](#)
- Paper.



# 4

## CONVIVÈNCIA: COHESIÓ GRUPAL “COOPEREM PER AVANÇAR”

### **CURS/ETAPA:**

Educació Infantil i Primària

### **OBJECTIUS:**

- Millorar la cooperació i la confiança entre companys.

### **DESENVOLUPAMENT:**

Aquest joc té dues versions:

- **Posar-li la cua a l'ase:**

A la paret hi ha el dibuix d'un ase al qual li falta la cua. Un dels alumnes té els ulls tapats i una cua de llana amb velcro que ha de posar en el lloc correcte. Només ho aconseguirà amb les indicacions dels seus companys.

- **Dibuixem un rostre:**

És la mateixa dinàmica que l'anterior, però, en aquest cas, es tracta de dibuixar un rostre amb els ulls tancats i seguint les indicacions dels companys.

### **MATERIALS I ENLLAÇOS:**

- Cartolina o paper continu. Llapis i colors.
- Trena de llana.

# 5

## CONVIVÈNCIA: COHESIÓ GRUPAL “SI COOPEREM, AVANCEM”

### **CURS/ETAPA:**

Educació Primària I Secundària

### **OBJECTIUS:**

- Millorar el sentiment d'ajuda mútua i cooperació per a avançar i tindre èxit.

### **DESENVOLUPAMENT:**

Cada alumne ha d'escriure el seu nom en un paperet i fer una boleta amb aquest paper.

En rogle i amb els ulls tancats, els alumnes han de llançar les boletes a l'aire.

A partir d'ací, es cronometra l'activitat. Aleshores, tots obrin els ulls i cada u, de manera individual i en silenci, ha de trobar el paper que té el seu nom. Si agafen un paper que no té el seu nom, han de tornar a fer una boleta i deixar-la de nou a terra.

Si l'alumne troba el paper amb el seu nom, se'n torna al seu lloc i espera que la resta trobe el seu.

Una vegada tots l'han trobat, es repeteix l'activitat, però amb la variant que ara tots poden parlar i es poden ajudar entre ells.

La finalitat és comprovar que, quan ens ajudem, som més eficaços i tardem molt menys a aconseguir les fites proposades.

### **MATERIALS I ENLLAÇOS**

- Paper i llapis
- Cronòmetre

# 6

## CONVIVÈNCIA: COHESIÓ GRUPAL “ENS CONEGUEM, ENS VALOREM”

### **CURS/ETAPA:**

Educació Primària I Secundària

### **OBJECTIUS:**

- Conèixer millor els companys i valorar-los.

### **DESENVOLUPAMENT**

Els alumnes es col·loquen en dos grups en cercles concèntrics i es mouen en rogle al ritme de la música. Una vegada para la música, es queden els alumnes encarats per parelles. Es tracta que cada persona diga una característica positiva del company que ha quedat parat davant d'ell.

### **MATERIAL I ENLLAÇOS:**

- Qualsevol tipus de música.

# 7

## CONVIVÈNCIA: COHESIÓ GRUPAL “I TU, QUÈ SAPS FER?”

### **CURS/ETAPA:**

Educació Primària

### **OBJECTIUS:**

- Millorar el desenvolupament social dels alumnes i la cohesió del seu grup de referència.
- Tindre les limitacions pròpies com a opció de millora.
- Desenvolupar la capacitat de superar les dificultats.

### **DENSEVOLUPAMENT:**

Farem dues columnes a la pissarra, cada u dirà una cosa que sàpia fer molt bé i una altra que li resulta difícil, després de debatre què sap fer cada u, ens fixarem en l'altra columna i mirarem qui pot ajudar a qui en les seues dificultats, després farem un mural en totes les nostres virtuts.

### **MATERIALS I ENLLAÇOS:**

#### **Material de la Diputació de Guipúscoa. INTELIGENCIA EMOCIONAL**

- Cartolines.
- Fitxes.
- Llapis.

# 8

## CONVIVÈNCIA: COHESIÓ GRUPAL “ELS MEUS AMICS I AMIGUES”

### **CURS/ETAPA**

**Educació Infantil.**

### **OBJECTIUS**

- Conèixer-se un/a mateix/a i la resta.
- Desenvolupar estratègies positives amb emocions diverses.
- Saber fer front a les situacions complicades.

### **DESENVOLUPAMENT**

Es repartiran per tota l'aula les fotos dels companys i companyes, a cada persona se'n donarà una. Aquest/a ha de pensar aspectes positius tant físics com aptitudinals. Quan li toque el torn, descriurà el xiquet o xiqueta que li ha tocat i la resta ha d'endevinar de qui es tracta.

### **MATERIALS I ENLLAÇOS**

- Fotos dels alumnes

# 9

## CONVIVÈNCIA: COHESIÓ GRUPAL

### “ARA ESTIC...”

#### **CURS/ETAPA**

- Educació infantil

#### **OBJECTIUS**

- Conèixer-se un/a mateix/a i la resta.
- Respectar les habilitats i els límits de la resta.

#### **DESENVOLUPAMENT**

Es repartiran per tota l'aula fotos amb diferents situacions emocionals (un xiquet rebent un regal, una xiqueta que ha caigut, un xiquet portant-li el joguet a un altre company, etc.), cada xiquet ha de descriure què passa en la seua foto i després entre tots s'ha de determinar com es sentirien en aquesta situació: tristos, contents, i què podem fer per a sentir-nos millor en cada una de les situacions.

#### **MATERIALS I ENLLAÇOS**

- Fotos amb situacions emocionals

# 10

## CONVIVÈNCIA: COHESIÓ GRUPAL “LES LLETRES”

### **CURS/ETAPA:**

Educació primària

### **OBJECTIUS:**

- Aconseguir que el grup es desinhibisca i desenvolupe l'esperit de col·laboració.

### **DESENVOLUPAMENT:**

El mestre o mestra repartirà a cada xiquet una lletra. Aquest/a ha de formar-la en el sòl, primer intentat fer-ho a soles i després, si no pot, demanant ajuda. Reflexionarem al final de l'activitat que, amb l'ajuda de la resta, és més fàcil i ràpid aconseguir el que ens proposen.

### **MATERIALS I ENLLAÇOS:**

- [DINÁMICAS GRUPALES PARA TODOS Y TODAS. Cyntia Ramírez Miranda.](#)

# 11

## CONVIVÈNCIA: COHESIÓ GRUPAL “FEM UN CONTE”

### **CURS/ETAPA:**

Educació Primària.

### **OBJECTIUS:**

- Sensibilitzar sobre la idea del treball cooperatiu. .
- Desenvolupar la creativitat.

### **DESENVOLUPAMENT:**

Es tria un tema. El primer de la classe li posarà títol al conte. Cada u farà una frase del relat i la passarà al company o la companya. Cada xiquet podrà llegir només la frase de l'anterior i escriure la seua.

Un alumne/a del grup llegirà tota la història i es xarrarà de si té sentit, com ens agradaria continuar la història o com s'imaginaven el final.

### **MATERIAL I ENLLAÇOS:**

- [DINÁMICAS GRUPALES PARA TODOS Y TODAS. Cyntia Ramírez Miranda.](#)



# 12

## CONVIVÈNCIA: NORMES “L'ÀRBITRE”

### **CURS/ETAPA:**

**Educació Infantil i Primària.**

### **OBJECTIUS**

- Millorar el desenvolupament social dels alumnes i la cohesió del seu grup de referència.
- Aprendre a dirigir les emocions.

### **DESENVOLUPAMENT**

Es fan 3 targetes (roja, groga i verda) i presentem unes situacions:

- El meu company m'ha agafat el joguet i jo li pegue.
- La meua amiga no em deixa jugar a la pilota i li dic “tonta”.
- El meu amic no vol posar-se amb mi per a treballar i plore.
- La meua amiga m'ajuda en una activitat que no comprenia i li faig un dibuix.

Valoren si la situació és de targeta groga, roja o verda. Si aquesta situació és groga o roja, debatrem com podem millorar-la o què fem perquè ens traguem targeta roja.

### **MATERIALS I ENLLAÇOS**

- Material de la Diputació de Guipúscoa.
- Cartolines.

## 4. Bibliografia

- *Hablemos del duelo. Manual práctico para abordar la muerte con niños y adolescentes.* FMLC, Fundació Mario Losantos del Campo.
- Curs CEFIRE València "Acompañamiento emocional a través dels contes en la infància i adolescència", impartit per Beatriz Pérez.
- *Orientaciones para una actuación educativa en procesos de duelo. Guía práctica para centros educativos.* Bidegin\_Servicio de apoyo al duelo y enfermedad grave avanzada.
- López, L (2011). *Relajación en el aula. Recursos para la educación emocional.* Madrid: Wolters-Kluwer.
- Ruiz i col·l., (2013). *Guía para mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes.* Madrid: Pirámide.
- Giménez i col·l., (2013). *Pensando las emociones. Programa de intervención para Educación Infantil.* Madrid: Pirámide.
- La educación emocional, clave para la enseñanza-aprendizaje en tiempos de coronavirus. Mayra Bosada. Redacció d'educaweb.
- Impactos y consecuencias de la pandemia COVID-19 en el alumnado. Guía básica para la intervención con el alumnado y las familias en el marco de la acción tutorial en los centros educativos de la comunidad de Madrid.
- Acompañamiento emocional. Guía con posibles actividades para el acompañamiento emocional y el inicio del curso 2020-2021. Elaborada per l'equip PROEDUCAR-HEZIGARRI NAVARRA.
- Plan de acogida emocional. Anexo Pandemia COVID-19. Colegio Caude.
- Diseño de un plan de educación emocional en Guipúzcoa: diseño y aplicación del programa de formación de formadores.
- PROPUESTA PARA TRABAJAR EL ÁMBITO SOCIO-EMOCIONAL Y LA COHESIÓN GRUPAL: emprendiendo un camino desde lo aprendido.
- Inteligencia emocional. MATERIAL DE LA DIPUTACIÓ DE GIPÚSCOA.
- Diez recursos para trabajar la inteligencia emocional en clase. AulaPlaneta.