

EMOCIO'N-ART: UNA PROPOSTA EDUCATIVA PER PROMOURE LA RESILIÈNCIA DES DELS LLENGUATGES ARTÍSTICS

Anna Mundet Bolós, Nuria Fuentes-Peláez i Crescencia Pastor, *Universitat de Barcelona*

Resum

El present article presenta una proposta educativa que promou la resiliència dels infants a través dels llenguatges artístics. Aquesta proposta neix per donar resposta a les demandes de les persones implicades a partir de l'elaboració d'una fase prèvia i diagnòstica. En el disseny d'aquesta proposta educativa hi han treballat, de manera conjunta, professionals i investigadors.

L'article està estructurat en diferents apartats. El primer d'ells explora les bases necessàries que acoten els elements del disseny del recurs educatiu. Aquestes bases es fonamenten en els elements detectats en la revisió teòrica triangulada amb les dades empíriques d'experiències prèvies al disseny. El segon apartat, fa referència a la presentació de la proposta dissenyada a partir de la descripció de la finalitat i els objectius que acoten el disseny; els continguts que s'aborden (l'autoestima i la visió d'un mateix com a factor de la resiliència: JO SÓC/ESTIC.); l'estructura que pren com a proposta a través de 3 mòduls, 11 sessions i una seqüència didàctica basada en 3-4 activitats per cada sessió. En tercer lloc, l'article presenta les bases necessàries per implementar la proposta educativa en un context concret.

Paraules clau: Resiliència, Llenguatges artístics, disseny proposta educativa, Centre Obert, Infància en risc.

Data de recepció: 10/04/2016

Data d'acceptació: 27/06/2016



Introducció

Al llarg de la història de la humanitat, les facetes de l'art aplicat en els humans han estat diverses. De totes elles ens interessa emfatitzar amb aquelles facetes que han inspirat i generat un canvi en el desenvolupament integral de la persona. Piirto (2002) confirma les nostres afirmacions, afegint que, usar les arts com a mitjà d'expressió personal, és beneficiós pels humans en el seu creixement: escriure un poema, una cançó, pintar un quadre o construir una escultura és beneficiós en tant que permet explorar les emocions i els sentiments més íntims. Així doncs, es pot considerar que si una persona és capaç de connectar i identificar la seva vida emocional, estarà promovent el seu caràcter resiliènt que li permetrà afrontar les situacions adverses de la vida de manera positiva.

L'art es considera que permet atendre i connectar amb aquella part més íntima de les persones i servir com a vincle amb allò social (Mundet, Beltrán y Moreno, 2015). En aquest punt, permet que sentim i ens connectem amb el nostre ser, ja que crea espais on vivim i sentim qui som, posant en joc les nostres estratègies per relacionar-nos amb nosaltres mateixos i amb els altres (Lima, López i Rodríguez, 2004). L'art facilita la integració dels dos hemisferis cerebrals que permet que el nen faci, pensi i senti "en" el mateix moment i aquestes tres dimensions es consideren bàsiques per poder créixer de manera positiva.

Per altra banda, el concepte d'art està compost per diversos elements, per això, per poder definir-lo, ens remetem a algunes de les seves característiques que ens semblen significatives en l'àmbit de l'educació en general i l'educació social en particular:

- Té un caràcter universal, en el sentit que tothom és capaç d'expressar a través de l'art
- Permet una representació de la realitat a través dels ulls de "l'artista"
- Connecta fàcilment amb les emocions i la pròpia intimitat de l'ésser
- Permet expressar tot allò que no es pot dir amb paraules
- És comunicació i creativitat

Per tot el que s'ha comentat, l'art i els llenguatges artístics semblen ser una via eficaç d'expressió de sentiments, emocions, sensacions i vivències en els infants en general però, amb més èmfasi, amb aquells que poden haver estat oblidats, invisibilitzats, expulats i poc escoltats com serien els infants en situacions de vulnerabilitat social (Cyrulnik, 2009), més



enllà de l'aprenentatge de tècniques i procediments (Gardner, 1994; Eisner, 1995, Arnheim, 1993; Lowenfeld, 1961).

En aquest article presentem una proposta educativa basada en els llenguatges artístics per promoure l'educació emocional dels infants, entenent que és una forma de promoure la resiliència. Partim de la base que l'art i el benestar emocional estan relacionats, considerant l'art com un mitjà eficaç per facilitar processos personals de millora amb un mateix (Chambon, 2009).

1. Les bases prèvies metodològiques

La proposta educativa que oferim en aquest article està basada en les demandes d'una realitat concreta a partir de la informació extreta d'una fase diagnòstica. En aquesta el que es va aconseguir va ser contrastar el coneixement teòric amb el coneixement pràctic i professional dels participants dels Centres Oberts de Catalunya. De resultes de la diagnosi realitzada es va posar en evidència la importància de considerar uns aspectes pràctics i uns aspectes de contingut. Pel que fa a les consideracions pràctiques es va emfatitzar que calia:

- Dissenyar un programa que tingui una durada de, com a mínim, un trimestre, el que significa 11 sessions.
- Afegir a la totalitat de les sessions una sessió preliminar que serveixi per introduir i conèixer-se tots els membres que participarien en el pilotatge, així com el contingut de les sessions. Es tracta d'una sessió preliminar.
- Limitar el nombre d'activitats per sessió, programant entre 3 i 4 activitats.
- Tenir present la necessitat de fer temporitzacions realistes de les activitats.
- Començar la sessió amb una activitat d'escalfament.
- El nombre de persones dins la sessió hauria de ser reduït, màxim una conductora i dos observadors per un grup de, aproximadament, 20 infants.
- Donar importància a preparar la sala, fent d'ella un espai adequat per desenvolupar la sessió.

Pel que fa als continguts, en la fase diagnòstica es va considerar important poder crear una proposta que donés resposta a la promoció de la resiliència a través de fomentar l'autoestima dels infants a partir d'activitats que enforteixen l'autoconcepte, l'autovaloració i l'autoimatge, és a dir, la visió d'ells mateixos.

En el foment de l'autoestima, el treball de les emocions pren una importància considerable perquè és a través d'aquestes que la persona viu i sent la seva pròpia autoestima. En la proposta dissenyada es consensua abordar 12 emocions, prenent com a referència els models d'emocions bàsiques de Ekman (1999), Goleman (2000) i Bisquerra (2006) fent les adaptacions terminològiques pertinents. Així doncs, les emocions que s'aborden en la proposta educativa són l'alegria, l'amor, l'avorriment, el nerviosisme, l'odi, el plaer, la por, la ràbia, la sorpresa, la tranquil·litat, la tristesa i la vergonya.

2. EMOCIO'N-ART: una proposta per promoure la resiliència

Emocio'n-Art és una proposta educativa per promoure la resiliència d'infants d'entre 8 i 11 anys centrada en el treball de l'esfera emocional i a través dels llenguatges artístics.

La guia educativa que es proposa està dissenyada pensant en la seva aplicació a qualsevol Centre Obert que atengui a infants en situació de vulnerabilitat social. Malgrat som conscients que aquesta proposta és aplicable al conjunt general de la població, fem una proposta ferma d'aplicar-la especialment en els infants que es troben en situacions de vulnerabilitat social perquè ells, dins el procés de vulnerabilitat, puguin utilitzar la seva imaginació i plasmar allò que senten, donant-los l'oportunitat d'establir una atmosfera de seguretat, fomentant la participació i la reacció de xarxes humanes (Suárez y Reyes 2000). En aquestes persones l'expressió artística els facilita adonar-se de les seves dificultats, elaborar els seus conflictes, realitzar un camí cap a l'autonomia, alhora que els permet posicionar-se críticament davant la seva realitat i projectar-se en el futur d'una manera més integrada. En aquest sentit, no es pot sortir d'una situació d'exclusió social si abans no s'ha estat capaç d'imaginar-se i representar-se d'una altra manera (Moreno, 2010).

La novetat que aporta aquest recurs és la sistematització i l'estructura de les activitats proposades, així com la plasmació de les aportacions teòriques i pràctiques derivades del coneixement dels educadors que actuen en els mateixos a través d'un procés participatiu d'elaboració.

2.1. Finalitat i objectius de la proposta educativa

La finalitat de la proposta educativa dissenyada és poder promoure la resiliència dels infants a través d'enfortir un dels tres components que la configuren, el *Jo Sóc/Estic* del model de



Grotberg (2003). La promoció de la resiliència té com a finalitat poder promoure les potencialitats individuals per tal de poder assolir un benestar personal.

Per poder assolir la finalitat plantejada es marquen uns objectius que guien el camí a seguir per la seva consecució i que es concreten en:

Objectius generals de la guia <i>Emocio 'n-ART</i>
Fomentar l'autoestima dels infants a través de les metodologies artístiques com pilar de la resiliència

L'objectiu general es concreta en tres objectius específics:

Objectius específics de la guia <i>Emocio 'n-ART</i>
1. Ser capaç de valorar-se positivament com a ésser emocional, respectuós i afectiu.
2. Conèixer-se en els diferents estats emocionals per poder imaginar un canvi en el futur
3. Reconèixer les qualitats personals sense emetre judicis

2.2. Els continguts de la proposta educativa

Emocio 'n-ART és un recurs pràctic de promoció de la resiliència amb una voluntat educativa. En referència a la seva utilitat, es tracta d'una proposta organitzada en sessions i activitats que es basen en la promoció de l'autoestima com a base de la resiliència. Significa una oportunitat pels infants de gaudir d'un espai de promoció de la resiliència, fomentant la dimensió emocional del *Jo Sóc/Estic* del model de Grotberg (2003). Es tracta d'enfortir la visió positiva dels infants sobre ells mateixos, és a dir, la seva *autoestima* a través de millorar els seus components: l'Autoconcepte, l'Autovaloració i l'Autoimatge. Tots ells són conceptes complexos i relacionats entre ells.

Quan es parla d'*autoestima* es fa referència a la visió d'un mateix. Es tracta d'un judici de valor sobre un mateix i les pròpies experiències d'èxit i de fracàs. Inclou els aspectes valoratius introspectius, físics i afectius lligats a la visió d'un mateix (Castanys, 2001).

L'*autoconcepte* és la percepció i descoberta personal. Implica un procés d'introspecció i de pensament sobre un mateix que permet millorar el coneixement personal i tenir una idea realista de qui ets (Shaffer, 2000).

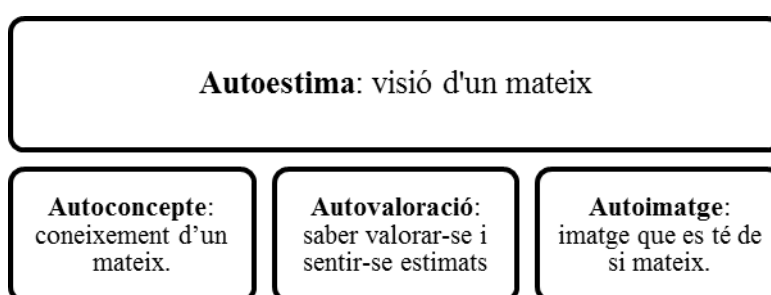
L'autovaloració respon a la capacitat per saber valorar-se i poder sentir-se estimats (Feldman, 2002).

L'autoimatge és la imatge que es té d'un mateix. Inclou una valoració sobre l'aspecte físic, les qualitats de la personalitat i les potencialitats d'autorealització (Triadó, Martínez, Villar, 2000).

L'autoestima engloba els altres 3 constructes, és a dir, els components de l'autoestima són, al nostre entendre, l'autoconcepte, l'autovaloració i l'autoimatge. La relació existent entre aquests constructes es mostra en el Gràfic 1

320

Gràfic 1: Autoestima: Autoconcepte, Autovaloració i Autoimatge (Elaboració pròpia).



2.3. Estructura de la proposta *Emocio'n-ART*

A la fase diagnòstica, es va constatar la necessitat de tractar els continguts descrits anteriorment al llarg de totes les sessions per tal de promoure la resiliència i el benestar dels infants. Així doncs, de manera transversal, s'aborden activitats de treball de les emocions, però hi ha sessions específiques que treballen cada un dels factors de la resiliència. Malgrat la intenció d'especificar els temes, la interrelació entre tots ells fa difícil que no hi hagi una interferència i influència entre els treballs.

Els factors de la resiliència s'enforteixen a través de la proposta educativa dissenyada a través d'uns objectius, unes dimensions i uns indicadors que permeten evidenciar la consecució de la promoció de la resiliència. La Taula 1 presenta la relació entre els factors de resiliència aplicats a la proposta dissenyada a través dels objectius, les dimensions i els indicadors.

Taula 1: Relació dels factors de resiliència amb els indicadors i les dimensions de la proposta (Elaboració pròpia).

	Constructe de la resiliència	Objectius específics proposta	Indicador de la resiliència	Dimensions del programa
Jo Sóc/Jo Estic (Visió d'un mateix, autoestima)	Autovaloració	Ser capaç de valorar-se positivament com a ésser emocional, respectuós i afectiu.	Demostrar afecte i ser un ésser estimable	Dimensió emocional
			Ser respectuós amb mi	Dimensió cognitiva
			Sentir i expressar emocions	Dimensió comportamental
	Autoconcepte	Conèixer-se en els diferents estats emocionals per poder imaginar un canvi en el futur	Projectar-se en el futur	Dimensió cognitiva
			Identificar i comunicar les emocions	
	Autoimatge	Reconèixer les qualitats personals sense emetre judicis	Acceptar les potencialitats i debilitats pròpies	Dimensió emocional
			Actuar sense jutjar	Dimensió comportamental

Per donar format a aquests continguts personals de promoció de la resiliència, es proposa organitzar-los a partir de 3 mòduls. Cada un d'ells emfatitza un dels components de l'autoestima com a factor de la resiliència. Tot i així, en tots ells es treballen aspectes que enforteixen de manera global l'autoestima i tots els seus components. D'aquesta manera, aquests ítems de contingut s'estructuren a través de tres mòduls més una sessió preliminar i una sessió de tancament. Un mòdul està configurat per tres sessions. La Taula 2 presenta aquesta organització:

Taula 2: Relació de contingut entre els factors de la resiliència i els mòduls de la proposta educativa (Elaboració pròpia).

Jo estic/Jo sóc (autoestima)	Autoconcepte	Mòdul 1	Sessions 1, 2 i 3
	Autovaloració	Mòdul 2	Sessions 4, 5 i 6
	Autoimatge	Mòdul 3	Sessions 7, 8 i 9

L'estructura proposada està constituïda per 3 mòduls i 10 sessions d'una hora i 15 minuts de durada, aproximadament. Cada sessió està estructurada a partir dels objectius de la sessió, l'índex de la mateixa, els materials i recursos i el desenvolupament de les activitats en termes de temps previst per desenvolupar-les, les estratègies i recursos necessaris. Cada una de les activitats està descrita a partir d'una introducció, el desenvolupament i la conclusió de la mateixa. A més, la globalitat de la sessió respon a una seqüència didàctica basada en el treball de rutines:

- **Rutina 1:** identificació emocional (mapa emocional)
- **Activitat d'escalfament** i situació en l'*aquí i l'ara*
- **Activitat de representació** o simbòlica
- **Relaxació**
- **Rutina 2:** identificació emocional (mapa emocional)

El treball a través de rutines té diverses finalitats educatives. En primer lloc, permet estructurar la sessió en un marc d'espai i temps, és a dir, permet marcar un començament que transporti i ubiqui els infants en un espai determinat. A més, també facilita treballar els límits i les responsabilitats educatives, alhora que dóna continuïtat a les diferents sessions.

Cada una de les rutines plantejades té uns elements didàctics concrets. En el cas del *mapa de les emocions* té una finalitat didàctica de fer reflexionar els infants sobre les emocions bàsiques treballades en les sessions a través de la promoció d'un debat entre els participants. Es tracta d'un mapa on hi ha representades les 12 emocions que es treballen al llarg de les sessions. Cada infant s'ha d'ubicar en una emoció en funció del seu estat emocional. Al mateix temps, el *mapa de les emocions* actua com a element de permanència. Aquesta funció és rellevant i innovadora i és fonamental per donar continuïtat i sentit a les diferents sessions, com a recurs didàctic de cohesió entre els participants i com a estratègia d'integració dels aprenentatges realitzats. El treball amb objectes de permanència té un valor afectiu per les persones. Per tant, el treball amb els mateixos ens pot donar dades molt rellevants sobre el seu desenvolupament afectiu i emocional, alhora que també de la seva maduració social; una altra característica és el seu valor relacional, ja que permet a l'infant apropar-se als altres infants, intercanviar experiències o compartir materials cosa que facilita el desenvolupament de la comunicació (Arnaiz, Rabadán i Vives, 2001).

Les activitats d'escalfament tenen una finalitat educativa de participació, d'activació, de moviment, de pensament, exploració i comunicació. Es tracta de propostes que permeten als infants assentar-se en l'espai educatiu en el que es troben i, per tant, poder conèixer i interpretar la realitat del moment, assumint el seu rol, regulant el seu comportament, exterioritzant pensaments i descarregant impulsos i emocions.

Les activitats de representació permeten a l'infant continuar implicat i projectat en la representació d'alguna cosa de si mateix. És una manera de possibilitar el pas de la vivència emocional a la representació cognitiva (experiència plàstica, verbal, escrita,...). Al mateix temps, les activitats basades en el joc simbòlic permeten a l'infant la possibilitat de jugar i manifestar l'expressió del seu *jo* profund. És una forma d'expressivitat motriu que fa referència a l'aparició del *com si...* En aquest cas, denota la capacitat de l'infant de posar-se a la pell d'un personatge, és a dir, deixar de ser ell per ser un altre. Això evidencia que la persona ha pres consciència plena del seu *Jo* i sap diferenciar-se dels altres. Al mateix temps, el joc simbòlic permet una primera operació intel·lectual que indica la capacitat de passar de l'imaginari a allò simbòlic i d'allò simbòlic a allò real. Aquesta activitat intrapersonal i interpersonal es tradueix en activitats concretes. Pel que fa a activitats intrapersonals, el joc simbòlic permet als infants expressar la seva part emocional i la seva vida imaginària més profunda i personal, facilitar la construcció de la pròpia identitat i el continent psíquic; accedir al món cognitiu i personal. Alhora, també permet millorar en certes habilitats interpersonals com la manifestació del seu món interior a través d'una sèrie de mediadors de la comunicació com la mirada, el gest, la postura o el llenguatge; el viure situacions de comunicació amb els altres a través de situacions simbòliques; facilita la presa de consciència de la realitat (interna i externa) i afavoreix actituds d'empatia, ja que es treballa la capacitat de posar-se al lloc de l'altre (Arnaiz, Rabadán i Vives, 2001)

Les activitats de relaxació signifiquen una manera de retornar a un mateix, treballant la disponibilitat psicofísica a través de la respiració, el massatge, la tranquil·litat, el no pensar, el deixar fluir els pensaments, entre altres. Es tracta de permetre's una estona per estar en pau amb un mateix i estar disponible a les senyals que arriben del propi cos. Una de les finalitats és intentar no mesurar allò que arriba per tal d'evitar els judicis i les etiquetes ràpides de l'experiència viscuda. Aquestes activitats connecten amb el sentir (dimensió emocional) i no tant amb la reflexió (dimensió cognitiva).

2.4. Estratègies i metodologies de la proposta educativa

La proposta educativa està estructurada en funció de: objectius, continguts, activitats i estratègies. Pel que fa a les estratègies, la guia està pensada per aplicar el treball de manera individual, per parella i, fonamentalment, de manera grupal. La tria entre unes o altres varia en funció dels objectius que es persegueixin en cada activitat. Així, les activitats individuals propicien el coneixement personal i la introspecció; les activitats amb parelles permeten treballar aspectes del *jo* amb relació a l'altre i, les activitats grupals propicien el benestar a través del foment de les relacions socials i la comunicació interpersonal.

Les metodologies escollides per la guia educativa *Emocio'n-ART* permeten treballar sistemàticament i de manera estructurada els aspectes emocionals, cognitius i comportamentals. La dimensió cognitiva implica fer pensar els infants, l'emocional promou fer-los sentir i la comportamental pretén buscar estratègies per modificar aquelles conductes que els fan sentir malament. En funció de la tipologia d'estratègia i de l'objectiu que es vulgui abordar hi ha diferents tècniques emprades al llarg de tota la guia. Es recomana alternar les metodologies amb l'objectiu d'evitar la repetició de les mateixes al llarg d'una sessió.

Les metodologies emprades en el desenvolupament de les activitats són les que es presenten a la taula 3.

Taula 3: Tipologia d'expressions i la seva correspondència amb les activitats de la proposta (Elaboració pròpia).

Tipus d'expressió	Definició	Tipus d'activitats
Expressió plàstica	L'expressió visual i plàstica és la plasmació artística a partir de l'equilibri entre l'espontaneïtat i diferents tècniques com, per exemple, l'equilibri dels colors, pintar al natural, el collage, el modelatge, les formes i els volums.	▪ Collage ▪ Mural plàstic ▪ Representació plàstica ▪ Dibuix lliure
Expressió dramàtica	L'expressió dramàtica és la representació de situacions reals o imaginades a través dels gestos, moviments del rostre, el cos, les paraules i els objectes en un escenari concret.	▪ Treball amb objectes ▪ Role-playing ▪ Joc simbòlic ▪ Joc imitatiu ▪ Teatre
Expressió lingüística	L'expressió lingüística fa referència a l'ús de la paraula per comunicar els pensaments, les emocions i els desitjos de manera més o menys permanent. No és estrictament necessari que sigui la paraula oral, entenent que escriure un poema també estaria dins aquesta tipologia d'expressió.	▪ Relat d'històries ▪ Exercicis de paper i llapis ▪ Pluja d'idees ▪ Debats ▪ Discussió dirigida,...

Expressió musical	L'expressió musical s'entén com l'expressió de sentiments a partir del ritme, la veu, la melodia i la respiració. Aquest llenguatge inclou, entre altres, el cant, l'acompanyament instrumental i els jocs musicals i sorgeix de la unió de la paraula, el so, el ritme i l'harmonia juntament amb l'emoció de cada persona.	▪ Cantar ▪ Exercicis d'escolta ▪ Jocs rítmics ▪ Exploració corporal
Expressió corporal	L'expressió corporal es podria concebre com l'expressió a través del nostre cos, com el llenguatge del gest i el moviment.	▪ Relaxació ▪ Massatges ▪ Fantasia guiada ▪ Estiraments ▪ Exercicis de consciència corporal

2.5. Emocio'n-ART: la proposta socioeducativa en 11 sessions

En aquest apartat es presenta el resultat de la investigació traduït en un recurs pràctic estructurat en 11 sessions que pretén fomentar la resiliència a través d'enfortir la visió positiva que els infants de 8 i 11 anys que acudeixen a un Centre Obert tenen d'ells mateixos.

La Taula 4 presenta, de manera resumida, la proposta educativa elaborada en funció de les 11 sessions, del mòdul al que pertany la sessió, el nom de la mateixa, els seus objectius, les activitats que s'hi desenvolupen, els continguts de les mateixes i les característiques metodològiques necessàries per posar-les en pràctica.

Taula 4: Presentació de la proposta educativa Emocio'n-ART a través dels mòduls, sessions i activitats de la mateixa (Elaboració pròpia).

Sessió preliminar: Comencem pel començament

Nom Sessió	Objectius de la sessió	Índex de la sessió	Continguts	Metodologia
Sessió preliminar	Familiaritzar-se amb el grup i la dinamitzadora	<i>Qui és qui?</i>	Jo Sóc i Jo Estic Autoconcepte Autoimatge Concentració, atenció	Expressió dramàtica i lingüística Treball grupal 20 minuts
	Sentir-se còmode en el grup de treball	<i>Pintem la presentació</i>	Jo Sóc Relat metafòric	Expressió plàstica Treball individual 20 minuts
	Conèixer els continguts de les sessions i la dinàmica de funcionament del programa	<i>Presentem el programa</i>	Visió d'un mateix Les metodologies artístiques	Expressió lingüística Treball grupal 15 minuts

Mòdul 1: Autoconcepte: Ens volem conèixer

Nom Sessió	Objectius de la sessió	Índex de la sessió	Continguts	Metodologia
Sessió 1	Posar paraules a l'estat emocional actual	<i>El mapa de les emocions</i>	Identificació emocional	Expressió lingüística Treball individual 10 minuts
	Explorar l'expressió corporal com a mitjà de coneixement personal i la correspondència entre estats físics i emocionals	<i>La música que ens situa</i>	La comunicació corporal Com sóc, com em moc Expressió d'emocions	Expressió corporal Treball individual 10 minuts
	Plasmar plàsticament una emoció	<i>El color emocionat</i>	La relació entre un estat físic i emocional Autoconcepte	Expressió plàstica Treball individual 20 minuts
	Experimentar la relaxació com a font d'autoconeixement	<i>Ens llevem per segon cop</i>	La consciència corporal Introspecció: qui sóc? Comunicació intrapersonal	Expressió corporal Treball individual 10 minuts
	Identificar les emocions pròpies, posar-hi paraules Donar continuïtat a les diferents sessions i ser un element de permanència	<i>El mapa de les emocions</i>	Identificació emocional	Expressió lingüística Treball individual 10 minuts
Sessió 2	Posar paraules a l'estat emocional actual	<i>El mapa de les emocions</i>	Identificació emocional	Expressió lingüística Treball individual 10 minuts
	Generar i sentir emocions en grup a través de la música	<i>La nota que denota</i>	Activació corporal El jo i les emocions Comunicació intrapersonal	Expressió musical Treball individual i grupal 10 minuts
	Identificar objectes que transporten a vivències personals i emocionals	<i>Els objectes que ens representen</i>	Records personals Imaginació Projecció del Jo Autoconcepte	Expressió dramàtica Treball grupal 10 minuts
	Explorar el massatge com a font de comunicació	<i>La mà que parla</i>	El massatge Saber rebre	Treball individual i per



			Deixar-se cuidar	parelles 10 minuts
	Identificar les emocions pròpies, posar-hi paraules Donar continuïtat a les diferents sessions i ser un element de permanència	<i>El mapa de les emocions</i>	Identificació emocional	Expressió lingüística Treball individual 10 minuts
Sessió 3	Posar paraules a l'estat emocional actual	<i>El mapa de les emocions</i>	Identificació emocional	Expressió lingüística Treball individual 10 min
	Vivenciar la consciència corporal com a element de benestar	<i>Expressa l'animal que portes dins</i>	Consciència corporal	Expressió dramàtica Treball individual i grup 15 minuts
	Plasmar musicalment una emoció	<i>Cantant l'Alegria</i>	La veu pròpia i El meu JO i la meua melodia Reproduir Comunicació intrapersonal	Expressió musical Treball individual 20 minuts
	Prendre consciència dels efectes beneficiosos de somniar despert	<i>Som ocells</i>	Estat de benestar Introspecció Saber rebre	Expressió corporal Fantasia guiada Treball individual 10 minuts
	Identificar les emocions pròpies, posar-hi paraules Donar continuïtat a les diferents sessions i ser un element de permanència	<i>El mapa de les emocions</i>	Identificació emocional	Expressió lingüística Treball individual 10 minuts

Mòdul 2: Autovaloració: Qui ens estima i ens valora

Sessió 4	Posar paraules a l'estat emocional actual	<i>El mapa de les emocions</i>	Identificació emocional	Expressió lingüística Treball individual 10 minuts
	Percebre un ambient distès, de seguretat i d'expressió	<i>Mirades de reina</i>	Espai de trobada El JO expressiu Valoració personal	Expressió dramàtica i corporal Treball individual 10 minuts

	Vivenciar la consciència corporal com a element de benestar	<i>¡Corpore sano!</i>	Consciència corporal El deixar-se fluir Comunicació intrapersonal	Expressió corporal Treball individual i grupal 15 minuts
	Gaudir d'un moment de tranquil·litat a través del donar i el rebre dels altres com a element d'autovaloració	<i>La perruqueria</i>	Deixar-se cuidar Respecte per un mateix Consciència corporal	Relaxació Treball individual i parelles 15 minuts
	Identificar les emocions pròpies, posar-hi paraules Donar continuïtat a les diferents sessions i ser un element de permanència	<i>El mapa de les emocions</i>	Identificació emocional	Expressió lingüística Treball individual 10 minuts
Sessió 5	Posar paraules a l'estat emocional actual	<i>El mapa de les emocions</i>	Identificació emocional	Expressió lingüística Treball individual 10 minuts
	Explorar un ambient distès i lúdic	<i>El caminant</i>	Activació corporal Imitació Concentració Ritme personal	Expressió dramàtica Expressió musical Treball individual 10 minuts
	Identificar les característiques positives personals per fomentar la valoració personal	<i>Valoro les meves qualitats</i>	Fortaleses personals Autoestima: valoració de les qualitats personals	Expressió plàstica Treball individual 25 minuts
	Connectar amb les pròpies qualitats	<i>Respiro el meu ser</i>	Saber valorar-se Imaginació Visualització	Expressió corporal Treball individual 10 minuts
	Identificar les emocions pròpies, posar-hi paraules Donar continuïtat a les diferents sessions i ser un element de permanència	<i>El mapa de les emocions</i>	Identificació emocional	Expressió lingüística Treball individual 10 minuts
Sessió 6	Posar paraules a l'estat emocional actual	<i>El mapa de les emocions</i>	Identificació emocional	Expressió lingüística Treball individual 10 minuts

	Valorar les emocions a través de la mirada dels altres	<i>El teatre de les emocions</i>	La mirada pròpia La mirada de l'altre El respecte	Expressió dramàtica Treball grupal 10 minuts
	Transformar un estat emocional en una representació plàstica	<i>El botó emocionat</i>	La imaginació	Expressió plàstica 25 minuts
	Explorar la relaxació com a eina d'autovaloració	<i>La meva dolçor</i>	Saber donar Respecte	Expressió corporal 10 minuts
	Identificar les emocions pròpies, posar-hi paraules Donar continuïtat a les diferents sessions i ser un element de permanència	<i>El mapa de les emocions</i>	Identificació emocional	Expressió lingüística Treball individual 10 minuts

Mòdul 3: Autoimatge: La pròpia imatge

Sessió 7	Posar paraules a l'estat emocional actual	<i>El mapa de les emocions</i>	Identificació emocional	Expressió lingüística Treball individual 10 minuts
	Jugar aprenent els factors de la resiliència	<i>Sóc, Estic, Puc, Tinc</i>	Alliberar tensions Factors de la resiliència Respecte	Expressió corporal Treball grupal 10 minuts
	Plasmar una representació de la pròpia imatge	<i>La meva representació</i>	Collage Satisfacció amb un mateix/a	Expressió plàstica Treball individual 25 minuts
	Saber donar i rebre afecte	<i>Volem amb plomes</i>	Cuidar-se Saber rebre i donar Afectivitat	Expressió corporal Treball per parelles 10 minuts
	Identificar les emocions pròpies, posar-hi paraules Donar continuïtat a les diferents sessions i ser un element de permanència	<i>El mapa de les emocions</i>	Identificació emocional	Expressió lingüística Treball individual 10 minuts
Sessió 8	Posar paraules a l'estat emocional actual	<i>El mapa de les emocions</i>	Identificació emocional	Expressió lingüística Treball individual 10 minuts



	Activar el cos per començar la sessió	<i>Estira i arronsa</i>	Activació corporal Imitació Motivació	Expressió corporal Treball individual 10 minuts
	Dramatitzar i agafar perspectiva del propi jo	<i>El meu retrat</i>	Fortaleses personals La pròpia imatge	Expressió plàstica Treball individual i grupal 25 minuts
	Experimentar la relaxació com a font de benestar	<i>Les carícies dels pinzells</i>	Relaxació Consciència corporal Deixar-se cuidar Saber rebre	Expressió corporal Treball per parelles 10 minuts
	Identificar les emocions pròpies, posar-hi paraules Donar continuïtat a les diferents sessions i ser un element de permanència	<i>El mapa de les emocions</i>	Identificació emocional	Expressió lingüística Treball individual 10 minuts
Sessió 9	Posar paraules a l'estat emocional actual	<i>El mapa de les emocions</i>	Identificació emocional	Expressió lingüística Treball individual 10 minuts
	Comunicar-se amb els sentits ometent la vista	<i>El tren cec</i>	Confiança Respecte Comunicació intrapersonal	Expressió corporal Treball per parelles 10 minuts
	Reconèixer les pròpies qualitats	<i>El cos de les qualitats</i>	Seguretat amb un mateix Qualitats personals	Expressió plàstica Treball individual i grupal 25 minuts
	Potenciar la relaxació com a font de benestar	<i>Les petxines salades</i>	Introspecció Consciència corporal Benestar i qualitat de vida	Expressió corporal Treball individual 10 minuts
	Identificar les emocions pròpies, posar-hi paraules Donar continuïtat a les diferents sessions i ser un element de permanència	<i>El mapa de les emocions</i>	Identificació emocional	Expressió lingüística Treball individual 10 minuts

Sessió 10	Posar paraules a l'estat emocional actual	<i>El mapa de les emocions</i>	Identificació emocional	Expressió lingüística Treball individual 10 minuts
	Plasmar el Jo	<i>El fotomaton</i>	Autoestima: Autoconcepte Autovaloració Autoimatge	Expressió dramàtica Treball individual i grupal 25 minuts
	Identificar les emocions pròpies, posar-hi paraules. Donar continuïtat a les diferents sessions i ser un element de permanència	<i>El mapa de les emocions</i>	Identificació emocional	Expressió lingüística Treball individual 10 minuts

Si bé la proposta educativa dissenyada està basada en una estructura concreta, també pot respondre a altres organitzacions en funció de les característiques de les persones participants, acceptant flexibilitat total i canviant l'ordre, el nombre i la quantitat d'activitats a realitzar. En aquest sentit, aquesta estructura organitzativa pretén ser una recomanació per posar en pràctica el recurs, ja que s'ha tingut especial consideració en intercalar les tècniques emprades per evitar la similitud entre les sessions consecutives. Tenint en compte aquesta consideració, es poden realitzar canvis en la seva estructura en funció de les necessitats de cada context.

3. Les bases d'implementació de la proposta *Emocio'n-ART*

Per tal de poder garantir una implementació adequada de la proposta educativa *Emocio'n-ART* cal tenir en compte una sèrie d'aspectes de planificació necessaris pel bon desenvolupament de la mateixa. Aquests aspectes es concreten en:

- Cal contextualitzar les activitats dissenyades en el context del grup d'infants *Petits*.
- És necessari tenir el suport institucional a través de la disposició d'espais i recursos adequats per poder crear espais de seguretat i confiança pels infants.
- Cal disposar dels materials que es necessiten per desenvolupar les activitats dissenyades.
- És convenient poder realitzar totes les sessions de manera continuada i de manera setmanal, tal i com l'experiència pràctica i la literatura científica recomana (Amorós et al., 2011).

- Al començament de cada sessió cal dedicar 15 minuts a introduir la sessió, connectant-la amb l'anterior i amb el contingut de la present amb l'únic objectiu d'ubicar als infants.
- La tipologia d'infants que acudeixen, de manera general, als Centres Oberts presenta una regularitat baixa, presentant inconstàncies en la participació de les activitats proposades. Es valora la possibilitat de crear sessions que, en si mateixes, tinguin un inici i un final. Caldrà tenir-ho present a l'hora de saber com afectarà en l'aprenentatge global al final del programa i a la progressió.

4. Les orientacions didàctiques per posar en pràctica la guia

Un dels aspectes metodològics fonamentals per posar en pràctica la guia és que les persones que han de dinamitzar les diferents sessions tinguin clar el seu rol, la seva implicació i la manera d'entendre el treball per tal de poder avalar els resultats obtinguts. Per això, es oportú descriure unes orientacions didàctiques que han d'ajudar els educadors a actuar.

En primer lloc, és important que es creï un clima de seguretat i confiança perquè els infants puguin expressar el que vulguin i necessitin. L'educació emocional treballa des de la intimitat dels infants i, per tant, l'espai per fer-ho ha de permetre aquesta obertura, entenent que la seva presència és una peça fonamental en aquest espai.

Segons Bisquerra i Pérez (2012) hi ha uns aspectes que l'adult ha de considerar a l'hora de posar en marxa un programa on es treballen les emocions. Tots aquests aspectes recauen en el rol de l'educador, entenent que el mateix ha de:

- Permetre la lliure expressió que implica el no judici de la mateixa. Es tracta de no reprimir i no prohibir.
- No ignorar les emocions negatives, ja que són tant naturals com les positives.
- Parlar amb naturalitat de les emocions la qual cosa ens permetrà apropar-nos als altres i conèixer-los més.
- Reconèixer les seves emocions perquè ells mateixos puguin reconèixer les seves pròpies i les dels altres.
- Poder respectar les emocions d'un mateix i les dels altres per tal de poder millorar les relacions interpersonals i l'autoestima.
- Mostrar una presència constant, sentin l'emoció que sentin. Ara bé, si cal posar un límit s'ha de fer, però deixant clar a l'infant que aquest fet no significa que deixem d'estimar-lo.

- Contemplar el llenguatge emocional a través del cos i la paraula.
- Deixar que els infants es familiaritzin amb estratègies que afavoreixin el benestar emocional com, per exemple, la relaxació, la pintura,...
- Ajudar els infants a entendre que les emocions es poden regular i que, per tant, una emoció no té perquè desencadenar un comportament.
- Potenciar la mirada empàtica.
- Ensenyar que expressar les emocions de manera assertiva és el millor per elles i ells i pels altres. Per tant, és important que l'adult permeti qualsevol emoció però que ajudi a expressar-la de forma adequada.
- Per tal que l'infant pugui anar desenvolupant la seva identitat pròpia, és fonamental que se'l reconegui com a subjecte des del naixement. Dret a no participar de les propostes que es fan.
- Organitzar les activitats a partir dels interessos i les curiositats dels participants. Per tant, és necessària la flexibilitat en les propostes i l'adequació a les mateixes.
- L'educador actua com a mediador i acompanyant que ajuda i facilita l'evolució i el creixement des de les necessitats individuals. Per això, es necessita plasticitat, dur a terme tasques de contenció, crear un ambient d'acollida i sostenir les vivències emocionals. Aquesta relació aporta seguretat i implica receptivitat. Per tant, el rol de l'educador es resumeix en acompanyar l'infant a realitzar el seu propi recorregut, partint dels seus recursos i potencialitats.
- La comunicació és el primer pas pel desenvolupament harmònic d'una persona.

Una altra consideració necessària pels educadors que posin en pràctica aquesta guia és que hi ha certes actituds bàsiques que haurien de mostrar. Aquestes actituds es relacionen amb l'escolta, entesa com la capacitat de parar i atendre a allò que està succeint a la sala. Segons Arnaiz, Rabadán i Vives (2001:34) el *tener una actitud de escucha permitirá al educador hacer una intervención ajustada al momento del niño/a y a su conflicto para favorecer su desarrollo y su creatividad*. Aquesta escolta ha d'estar contrastada per tal que s'expliciti indirectament de la diferència entre l'educador i l'educand.

L'autoritat és una segona actitud que s'ha de tenir present, ja que és un element facilitador de la creació de l'espai segur, ja que es tracta de desenvolupar la tasca de contenir, establir límits i acompanyar amb fermesa i claredat. Les normes permeten als infants desenvolupar-se i contenir el seu joc i, en última instància, els permet jugar. El llenguatge permet transmetre i comunicar-se. Per això, cal adaptar el llenguatge de l'educador al nivell cognitiu dels infants, ahora que es donen missatges clars i precisos. Ahora, és important emetre discursos verbals

des del *Jo*, ja que donen informació real a l'infant del motiu pel qual s'està fent una demanda concreta. Per exemple, dir a un infant *no pugis sobre la taula que em fas patir*.

Ser empàtic és també una actitud fonamental en el moment d'estar amb infants, entenent l'empatia com aquella capacitat per comprendre els sentiments de l'altre la qual cosa implica estar amb la persona per comprendre-la, patir o gaudir amb ella, sense fusionar-se.

Deixant de banda el paper del dinamitzador com a element que guia la posada en pràctica d'*Emocio'n-ART*, l'espai és un segon element fonamental per poder aplicar la guia de manera adequada, ja que suposa el lloc on es desenvolupen les activitats i, al tractar-se d'activitats artístiques i emocionals, ha de ser un lloc de confort en termes d'amplitud, de lluminositat, ventilació i confortabilitat. Alhora, ha de ser un entorn segur, acollidor, facilitador i també estructurat, ordenat i contenidor. Per crear un ambient facilitador es farà necessària una acollida, una escolta, una comprensió, un sosteniment, una confiança i una acceptació per tal de crear una situació de seguretat i afectivitat. Perquè aquest espai sigui, a més de facilitador, estructurat caldrà desenvolupar capacitats relacionades amb la seguretat, l'autoritat, la contenció, el principi de realitat, sociabilitat, funcions, autonomia, control, normes, límits,... i promoure els conceptes de domini, conquesta, obertura a l'exterior, reflexió i continuïtat per tal de potenciar l'aprenentatge i l'autoafirmació.

Es considera que si l'espai no convida a l'expressió, difícilment es podrà evidenciar. Al mateix temps, és necessari tenir present aquest aspecte per tal d'entendre la necessitat de preparar, en la mesura que es pugui, de manera prèvia, creant aquesta amorositat per expressar emocions i estats d'ànim a través de les propostes artístiques.

Pel que fa a la temporalització, cada activitat estableix un temps de realització. No obstant, la temporalització és estimada, quedant supeditada a les característiques, dinàmiques i ritmes dels infants.

5. Bibliografia

- Amorós, P.; Fuentes-Pelaez, N.; Mateos, A.; Pastor, C.; Balsells, M.A.; Rodrigo, M.J.; Byrne, S.; Martín, J.C.; Guerra, M. (2011). *Aprender juntos, crecer en familia*. Caixa Proinfancia. Barcelona: Obra Social la Caixa.
- Arnaiz, P., Rabadán, M. i Vives, I. (2001). *La psicomotricidad en la escuela: Una práctica preventiva y educativa*. Málaga: Aljibe.



- Arnheim, R. (1993). *Consideraciones sobre la educación artística*. Barcelona: Paidós.
- Bartolomé, M. (1997). *Metodologia qualitativa orientada al canvi i a la presa de decisions*. Barcelona: UOC.
- Bisquerra, R. i Álvarez, M. (2006). *Educación emocional y bienestar* (5a ed.). Madrid: Praxis.
- Bisquerra, R. i Pérez, N. (2012). Importància i necessitat de l'educació emocional a la infància i l'adolescència. *Butlletí Inf@ncia*, 55.
- Castanys, E. (2001). Adolescència i autoestima. *Revista Escola Catalana*, 384, 14-15.
- Chambon, A. (2009). What can art do for social work? *Canadian Social Work Review*, 26 (2), 217-231.
- Cyrulnik, B. (2009). Vencer el trauma por el arte. *Cuadernos de pedagogía*, 393, 42-47.
- Eisner, W. E. (1995). *Educación la visión artística*. Barcelona: Paidós
- Ekman, P. (1999). *Por qué mienten los niños: Cómo los padres pueden fomentar la sinceridad*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Gardner, H. (1994). *Educación artística y desarrollo humano*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Goleman, D. (2000). *Intel·ligència emocional*. Barcelona: Kairós Grotberg.
- Lima, M., López, Z. i Rodrigo, J. (2004). La práctica educativa del arte entre niños y jóvenes marginados. entrevista con M.G. Lima. *Cultura y Educación Social*, 16 (1-2), 147-153.
- Lowelfeld, V. (1961). *Desarrollo de la capacidad creadora*. Buenos Aires: Kapelusz.
- Moreno, A. (2010). La mediación artística: un modelo de educación artística para la intervención social a través del arte. *Revista Iberoamericana de Educación*, 52/2.
- Mundet, A.; Beltrán, A. i Moreno, A. (2015). Arte como herramienta social y educativa. *Revista Complutense de Educación*, 26 (2).
- Piirto J. (2002). The question of quality and qualifications: Writing inferior poems as qualitative research. *International Journal of Qualitative Studies in Education*, 15(4), 431-445.
- Shaffer, D.R. (2000). *Psicología del desarrollo. Infancia y adolescencia*. Georgia: Thomson Editores.
- Suárez, E. i Reyes, W. (2000). Las terapias con recursos artísticos. Su utilidad en la atención primaria en salud. *Revista Cubana de Medicina General e integración*, 16 (3), 295-304.
- Triadó, C.; Martínez, G. i Villar, F. (2000). *Psicología del desenvolupament: adolescència, maduresa i senectut*, Barcelona: Edicions UB.

