



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

Programa de educación emocional para profesores de educación secundaria

Curs 2008-2009

Projecte final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar

Autora: Irene Pellicer Royo

Tutora: Meritxell Obiols



Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar subjecte a una llicència de Creative Commons:

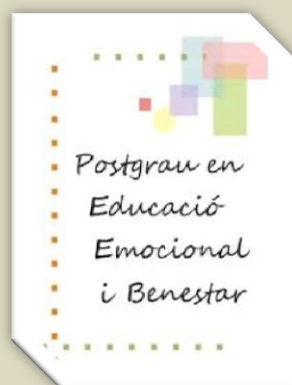


[Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 3.0 No adaptada de Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/)

La direcció del Postgrau en Educació Emocional i Benestar possibilita la difusió dels treballs, però no es pot fer responsable del contingut.

Per a citar l'obra:

<http://hdl.handle.net/2445/111907>



Universidad de Barcelona
Facultad de Pedagogía
Dept. MIDE
Master en Educación Emocional y Bienestar



PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL
PARA PROFESORES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

Irene Pellicer Royo
Curso 2008/2009
Tutora: Meritxell Obiols

ÍNDICE

1. Introducción	2
2. Fundamentación teórica	
2.1 Contextualización de la educación emocional	4
2.2 Las competencias emocionales	10
2.3 La regulación emocional	14
2.4 La autonomía emocional	17
2.5 La competencia social	21
2.6 Relación entre las emociones y la salud.	23
3. Descripción del programa	
3.1 Análisis del contexto donde se aplica el programa	25
3.2 Necesidades identificadas	26
3.3 Objetivos del programa	28
3.4 Temario	29
3.5 Metodología	36
3.6 Proceso de aplicación	38
3.7 Estrategias de evaluación	40
4. Evaluación del programa	42
5. Conclusiones	44
6. Bibliografía	46
7. Anexos	48



1. INTRODUCCIÓN

El proyecto que presento a continuación, es un programa de educación emocional dirigido a profesores de educación secundaria obligatoria. Este programa se encuentra inmerso dentro de un proyecto de centro denominado "Proyecto de innovación de salud" por el cual, este instituto recibe una subvención de la Generalitat.

A través de este proyecto se han llevado a cabo diversas iniciativas. En concreto en el área emocional, se llevó a cabo un programa de "Educación física emocional" de diez horas que formaba parte del programa de un crédito variable de salud para los alumnos de cuarto curso de educación secundaria.

Durante el presente curso escolar se ha ampliado la envergadura del proyecto de innovación en salud al profesorado. La primera intervención fue la impartición de un curso de educación emocional a veinticuatro profesores del centro. En este primer curso se trabajaron las cinco competencias emocionales básicas, haciendo más incidencia en la primera de ellas, la conciencia emocional.

Al finalizar esta primera intervención, el profesorado pidió realizar un segundo nivel del mismo, el cual es el objeto de este documento.

Se ha llamado a este programa "La salud emocional en el profesorado", en este caso, nivel dos. Este segundo curso, se centra en el desarrollo de tres de las cinco competencias emocionales básicas: la regulación emocional, la autonomía emocional y la competencia social, debido a la observación y demanda del alumnado tras finalizar el primer curso, sin perder de vista la conexión con el resto de competencias emocionales básicas.

Es un curso en su mayoría vivencial, pues como bien se sabe los aprendizajes que se retienen y perduran en el tiempo, son aquellos que están vinculados a una emoción.

Al mismo tiempo, se dedica una parte del programa a dar recursos al profesorado para poder aplicar el trabajo de las emociones a su práctica diaria y que les pueda resultar más fácil su tarea como docentes.

A pesar de que mi proyecto del postgrado fue un programa de "Educación Física Emocional", he decidido llevar a cabo mis prácticas del master con este programa de educación emocional "La salud emocional en el profesorado" debido a que en estos



momentos, el tema de la educación física emocional me resulta más sencillo pues he podido ponerlo en práctica en mi labor como docente desde que cursé el postgrado.

En cambio, en docencia emocional con adultos y sobre educación emocional en general tengo menos experiencia. De hecho, el nivel uno de este programa fue mi primera intervención a este nivel.

Tras mi primera experiencia con el público adulto me he dado cuenta que es un público más exigente, pero que también muchas veces es más receptivo, pues parte de su propia motivación el hecho de generar cambios en sus vidas y encuentran en estos contenidos una vía de ayuda para implementar en su quehacer diario, por lo que resulta muy gratificante trabajar con ellos.

Este proyecto es un programa de 20 horas de educación emocional para personas que ya tienen una base sobre la educación emocional. Estas 20 horas están repartidas en sesiones de 3h o 3h 30 minutos, donde la parte inicial tiene una orientación teórica y a continuación se llevan a cabo actividades vivenciales. Es un programa orientado a profesores de educación secundaria, aunque se busca tanto su vivencia y aprendizaje personal, como su aplicación a su labor como educadores.

El presente proyecto se encuentra dividido en dos grandes bloques: por un lado, tenemos una contextualización teórica sobre la educación emocional, la importancia de la misma en el ámbito educativo y las competencias emocionales básicas, haciendo más incidencia en las tres que trabajaremos en este segundo curso.

El otro gran bloque que encontraremos es el desarrollo del programa, especificando el contexto en el que se encuentra inmerso, las necesidades del grupo al que va dirigido, los objetivos a alcanzar, el temario de las diferentes sesiones, la metodología empleada, así como la evaluación llevada a cabo.



2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.1 Contextualización de la educación emocional.

Inicio esta fundamentación teórica con la definición de educación emocional del Doctor Rafel Bisquerra (2003), según el cual “La educación emocional es una innovación educativa que se justifica en las necesidades sociales. La finalidad es el desarrollo de competencias emocionales que contribuyan a un mejor bienestar personal y social.”

Es necesario partir del concepto de emoción que es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada, generado como respuesta a un acontecimiento externo o interno (Bisquerra, 2003).

El proceso que sigue una emoción es el siguiente; primero las informaciones sensoriales llegan a los centros emocionales del cerebro, lo cual genera una respuesta neurofisiológica, que el neocortex interpreta (Bisquerra, 2003).

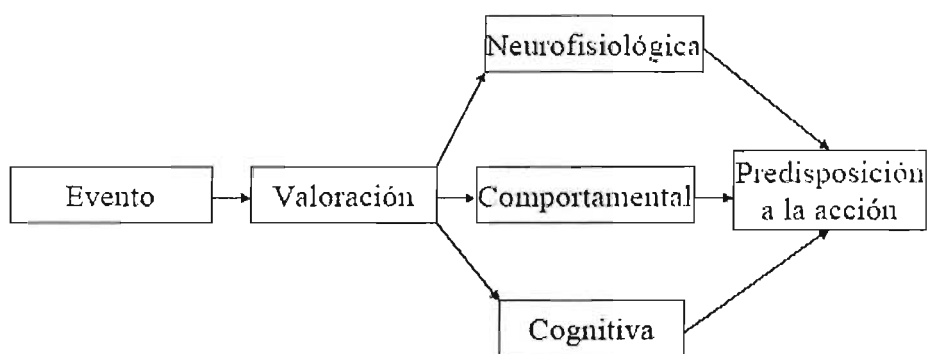


Figura 1.- Concepto de emoción.

En el proceso de valoración de la emoción vemos dos fases. Primero se da una valoración primaria en función de si va a favor o en contra de nuestros objetivos y posteriormente se da una evaluación secundaria donde se evalúa en qué condiciones personales se esta de afrontar esa situación (Lazarus, 1991b).



También hay que tener en cuenta que las emociones en la mayoría de las ocasiones surgen de manera espontánea, no las podemos elegir. Pero sí que podemos intervenir en el proceso de que hacemos con aquello que sentimos y por tanto, podemos ser capaces de generarnos las emociones más adecuadas para cada situación.

Esto es posible, debido a que "las emociones se pueden educar, reconducir. La plasticidad del cerebro es notable, como lo demuestran los estudios más recientes en neurofisiología, ya que cuando se llevan a cabo una serie de actuaciones, el cerebro las registra. Por tanto, si se generan acciones, se generan conexiones cerebrales" (Obiols, 2005).

En el siglo XXI estamos viviendo un gran aumento de problemas derivados del estrés, la depresión, la baja autoestima, los trastornos alimentarios, etc. lo cuales, requieren un trabajo específico sobre las emociones.

Tal y como indica Bisquerra (2003) la violencia es uno de los problemas más importantes de la actualidad, ya que en 2003 se registraron 1.600.000 muertes en el mundo, siendo el suicidio la causa principal con más del 50%. En España, se suicidan cada año unos 100 adolescentes. La depresión es otro de los grandes problemas, un 5% de los jóvenes pasan por estados depresivos, consumiéndose en España en 1998, casi 60.000 millones de envases de tranquilizantes.

La adolescencia es un periodo clave para el trabajo de las emociones debido a que es un momento de gran evolución, cambios y crecimiento en las personas. Al ser un programa dirigido a profesores de secundaria es necesario indagar en la realidad del alumnado que se encuentran cada día en sus aulas.

"Del 28% de los estudiantes de secundaria que se implican en conducta antisocial, el 37% fuman, el 54% consumen alcohol, el 72% informan que son sexualmente activos y el 34% indican estar pasando por estados depresivos o haber considerado el suicidio" (Bisquerra, 2003)

El estrés en la adolescencia cada vez es más habitual. Esta relacionado con el fracaso escolar, la conducta social desviada, la delincuencia, la integración en grupos de iguales desviados, el consumo de drogas y la baja autoestima (Hurrelmann, 1997).



En la adolescencia resulta clave el trabajo de las emociones debido a los cambios que se producen en el organismo de los adolescentes que provocan un aumento de la testosterona, generando una conducta sexual y agresiva.

Resulta muy adecuado buscar aprendizajes que aumenten el nivel de serotonina que proporciona bienestar y paz. Por ejemplo, reír libera catecolaminas asociadas al placer y felicidad, aumenta las células T (una clase de linfocito), libera endorfinas (analgésicos naturales) (Bisquerra, 2003).

Las necesidades emocionales del alumnado del siglo XXI han cambiado, actualmente son la necesidad de sentirse seguro; el establecimiento de objetivos que supongan un reto (con variedad y sorpresa); el sentirse único, especial, irrepetible, distinto; el sentirse parte de algo (amigos, familia, centro); la percepción de un crecimiento personal continuo y la percepción que se está contribuyendo a causas nobles (Bisquerra 2007).

Siguiendo a Pagés (2007) el **alumno** actual, es un alumno con una mente tipo zapping nacida del mundo de la imagen y caracterizada por mensajes cortos, discontinuos y ligados, tiene más capacidad de comprensión sintiendo o intuyendo que razonando o analizando. Vive y ha mamado los valores de la iconosfera (el mundo de la imagen) tiende a respuestas emotivas (me gusta / no me gusta), a la inmediatez (la cultura audiovisual educa en la impaciencia) y al gusto por el dinamismo y por el placer instantáneo.



Estos cambios importantes en la manera de hacer y de ser de los adolescentes, provocan una creciente falta de capacidad de atención y, por tanto, de concentración, así como, un aumento progresivo del descontrol emocional de los mismos (depresiones, ansiedad, problemas de disciplina, e incluso, actos de violencia) (Pagés, E. 2007).

A su vez, cada vez son más los casos de niños que no conocen la emoción de la alegría en su familia, que no superan una situación de pérdida, que no superan la separación de sus padres (unido al proceso de posibles nuevas parejas de los mismos), que no saben controlar su ira, que sus palabras hacia los demás no conocen otro sabor que el de la



amargura o acidez, que se les diagnostica hiperactividad, depresión... y la cuestión es ¿por qué? ¿en qué nos estamos equivocando?

Ante esta pregunta, yo creo que quizá el problema sea que no se tiene en cuenta la realidad que vive el alumno actual, la **sociedad** del siglo XXI, la que el mundo globalizado ha generado.

Vivimos en la era de la Información, quien no dispone de conexión a internet se encuentra en una situación de exclusión social, esta realidad lo cambia todo, genera un ritmo de vida a una intensidad y velocidad muy elevadas y sometida a cambios constantes a los cuales debemos adaptarnos para sobrevivir. Esta realidad, afecta a todos los niveles, cambiando la manera de trabajar, de relacionarse, de vivir y por tanto, también de educar.



Un educador a través del currículum oculto puede formar en dos direcciones en la de la educación emocional o de la "deseducación" emocional, pues son un modelo que de manera inconsciente el alumno percibe y del cual, aprende mucho más que los conceptos sobre la materia que imparte.

En esto me baso para poder llevar a cabo un trabajo personal sobre el grupo de docentes como personas individuales, en primera instancia y dejar en un segundo plano la búsqueda de recursos prácticos para aplicar en el aula que a veces tanto preocupa.

Segura (2007) afirma que en esta sociedad se afirma que las bases fundamentales de son: por un lado, los ídolos. De manera que el educador siempre presenta un modelo de vida, si el modelo no convence, el niño elige deportistas o cantantes; otro pilar fundamental es el tiempo libre y el último es la televisión que suele propagar contravalores como violencia, venganza, pornografía y propone como valores supremos el éxito fácil, el dinero, la belleza física... y los niños son esclavos de este gran negocio.



Bajo mi punto de vista, se le debe dar un nuevo enfoque a la educación donde se tenga en cuenta que los alumnos son personas y además, personas que sienten, y por tanto, no podemos centrarnos exclusivamente en el aprendizaje cognitivo y en la transmisión de conceptos, pues el alumnado piensa constantemente y "los pensamientos crean y sostienen emociones" (Álvarez, 2007), por lo tanto se hace necesario enseñar la adecuada gestión de las mismas.

Al mismo tiempo, considero que es necesario enseñar al alumnado cómo gestionar de manera eficaz los procesos de relación con los demás y más, si tenemos en cuenta como afirma Manuel Segura (2007) que "el mayor deseo es relacionarse, el mayor miedo es la soledad que se genera al no querer a nadie, ni ser correspondido. La única salida a esto es el amor que puede provenir de tres vías: de la familia, de los amigos y de la pareja"

Para finalizar, hay que hablar de la **familia** del siglo XXI en su gran mayoría es una familia monoparental, el trabajo de los padres es ineludible, lo que genera una falta de tiempo en cuanto a la educación de los hijos. Esto unido a un debilitamiento de la figura padre está relacionado con la delincuencia juvenil. Al mismo tiempo, se observa una gran inseguridad en cuanto a los valores a transmitir: ¿es mejor la solidaridad o la competitividad? que afecta a la manera ser de los hijos (Segura, 2007).

Los padres son los responsables de establecer las bases educativas que ayudarán a su hijo a convertirse en un adulto autónomo y emocionalmente desarrollado, enseñándoles a asumir responsabilidades de manera constante y progresiva. Al mismo, para que el niño crezca es necesario un entorno favorable en el que existan los cuatro pilares fundamentales: el afecto, para que aprenda a quererse; la estabilidad para que se desarrolle; una buena aplicación de los límites, para que se haga un adulto adaptado y por supuesto, ser un buen ejemplo (Conangla, 2007).

Si estas bases no se fijan en la familia, la escuela tiene que asumir este reto, para conseguir alumnos emocionalmente equilibrados. Además, esto se hace completamente obligatorio, pues un alumno que no ha vivido en un buen entorno familiar, fácilmente puede ser un alumno con problemas de autoestima, de conducta, de agresividad... y ello, afectará a su relación con los demás y por tanto, también afectará al clima en clase, que dificultará el aprendizaje de todo el grupo.



En mi opinión, si trabajamos los problemas emocionales del alumnado consiguiendo que se sientan a gusto con ellos mismos y felices, serán alumnos más motivados por aprender, aprender y aprender.

Esta realidad del siglo XXI genera un cambio en la labor de docente, la cual implica muchas más dimensiones, sobre las cuales es necesario saber como actuar. Por otro lado, también es necesario un trabajo personal para estar preparado para ayudar a este nuevo alumnado. Es decir, hace falta profesores emocionalmente inteligentes que enseñen a través de las emociones para formar alumnos íntegros, sanos y felices que tengan ganas de aprender e implicarse con la vida, pues serán luego los encargados de facilitar, guiar, orientar a su alumnado bajo el prisma de la educación emocional, como eje transversal en su labor educativa.

2.2 Las competencias emocionales.

Como he comentado anteriormente, el objetivo de la educación emocional, es el desarrollo de las competencias emocionales. Por ello, partiré del concepto de competencia emocional que según Bisquerra (2003) "es el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales".

De la noción de competencia se pueden distinguir las siguientes características siguiendo la línea de Bisquerra y Pérez (2007):

- Se aplica a las personas, ya sea de forma individual o grupal.
- Implica unos conocimientos, unas habilidades, unas actitudes y conductas de forma integrada.
- Además de las capacidades formales, incluye las capacidades informales y de procedimiento.
- No se puede separar de la noción de desarrollo, aprendizaje y experiencia.
- Constituye un potencial relacionado con la capacidad de ponerse en acción.
- Se sitúa en un contexto determinado con unos referentes de eficacia.

Dentro de las competencias emocionales distinguimos dos grupos. Por un lado tenemos, la capacidad de autorreflexión, conocida como inteligencia intrapersonal (conocerse, controlarse y motivarse) y por otro lado, encontramos lo que llamamos inteligencia interpersonal, que sería la capacidad de reconocer lo que los demás sienten y piensan (habilidades sociales, empatía, comunicación no verbal, etc.)

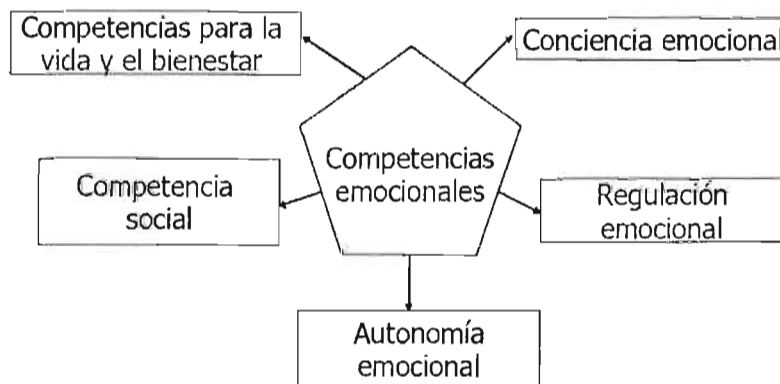


Figura 2. Competencias emocionales Bisquerra y Pérez (2007)



Por mi parte siguiendo la línea de Bisquerra (2003), profundizaré en cada una de las competencias emocionales para poder entender con mayor claridad cada una de ellas:

1. La conciencia emocional es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, así como la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado.

Esta competencia incluye:

A) Toma de conciencia de las propias emociones que es la capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos y emociones; identificarlos y etiquetarlos.

B) Dar nombre a las propias emociones que es la habilidad para utilizar el vocabulario emocional para etiquetar las propias emociones.

C) Comprensión de las emociones de los demás que es la capacidad para percibir con precisión las emociones y perspectivas de los demás. Saber servirse de las claves situacionales y expresivas (comunicación verbal y no verbal) culturales para el significado emocional. Así como la implicación empática en las experiencias emocionales de los demás.

2. La Regulación emocional es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone:

A) Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento: los estados emocionales inciden en el comportamiento y éstos en la emoción; ambos pueden regularse por la cognición (razonamiento, conciencia).

B) Expresión emocional: capacidad para expresar las emociones de forma apropiada.

C) Capacidad para la regulación emocional: los propios sentimientos y emociones deben ser regulados. Esto incluye, por una lado, el autocontrol de la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo) por otro lado, la tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos (estrés, ansiedad, depresión), así como otros aspectos.

D) Habilidades de afrontamiento: Habilidad para afrontar emociones negativas, utilizando estrategias de auto-regulación que mejoren tales estados emocionales.

E) Competencia para auto-generar emociones positivas: capacidad para experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor,



humor, fluir) y disfrutar de la vida. Así como, la capacidad para auto-gestionar su propio bienestar subjetivo para una mejor calidad de vida.

3. La autonomía personal es la capacidad que hace referencia a la autogestión personal, como sería:

- A) Autoestima: mantener buenas relaciones consigo mismo.
- B) Automotivación: capacidad de automotivarse e implicarse emocionalmente en actividades diversas de la vida en todas sus facetas.
- C) Actitud positiva: capacidad para mantener una actitud positiva ante la vida, así como al afrontar los retos diarios y tener la intención de ser bueno, justo, caritativo y compasivo.
- D) Responsabilidad: Asumir la responsabilidad ante las propias decisiones. Implicación en comportamientos seguros, saludables y éticos.
- E) Análisis crítico de normas sociales: capacidad para evaluar críticamente los mensajes sociales, culturales y de los medios de comunicación.
- F) Buscar ayuda y recursos: capacidad para identificar la necesidad de apoyo y recursos y saber acceder a ellos.
- G) Auto-eficacia emocional: capacidad de aceptar su propia experiencia emocional y estar en consonancia con los propios valores morales.

4. La inteligencia interpersonal es la capacidad para mantener buenas relaciones con los demás. Esto implica:

- A) Dominar las habilidades sociales básicas como son: escuchar, saludar, despedirse, dar las gracias, pedir un favor, pedir disculpas, tener una actitud dialogante, etc.
- B) Respeto por los demás: valorar a todas las personas, respetando sus derechos, aceptando y apreciando sus diferencias.
- C) Comunicación receptiva: capacidad para atender a los demás a través de la comunicación verbal como no verbal para poder recibir los mensajes con precisión.
- D) Comunicación expresiva: capacidad para iniciar y mantener conversaciones, expresar los propios pensamientos y sentimientos y demostrar a los demás que han sido comprendidos.



E) Compartir emociones: tener conciencia de que las relaciones vienen en parte definidas por la sinceridad expresiva y del grado de reciprocidad en la relación.

F) Comportamiento pro-social y cooperación: capacidad para compartir en grupo; así como, ser amable y respetuoso con los demás.

G) Asertividad: capacidad para defender y expresar los propios derechos, opiniones y sentimientos.

5. Las habilidades de vida y bienestar es la capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables de solución de problemas personales, familiares, profesionales y sociales, con el fin de potenciar el bienestar personal y social.

A) Identificación de problemas: capacidad para identificar situaciones que requieren una solución o decisión, considerando todas las variables.

B) Fijar objetivos adaptativos: capacidad para fijarse objetivos positivos y realistas para uno mismo.

C) Solución de conflictos: capacidad para afrontar conflictos sociales y problemas interpersonales, aportando las soluciones más adaptativas.

D) Negociación: capacidad para resolver conflictos en paz, considerando todos los puntos de vista y sentimientos.

E) Bienestar subjetivo: capacidad para gozar de forma consciente del propio bienestar subjetivo, transmitiéndolo a las personas de nuestro alrededor.

F) Fluir: Capacidad para generar experiencias óptimas, a través del disfrute en la vida profesional, personal y social.

Continuaré profundizando en las tres competencias emocionales que se desarrollaran durante este programa, que como he indicado anteriormente son: la regulación emocional, la autonomía emocional y la competencia social.



2.3 La regulación emocional

La regulación emocional es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Tras nuevos descubrimientos "se puede afirmar que es posible ejercer cierta influencia en la manera de interpretar los estímulos e informaciones que percibimos, de manera que se puede reforzar los aspectos agradables y reducir el impacto de los desagradables. El reto está en no dejarse influenciar excesivamente por los condicionantes externos y poder adoptar estrategias para hacerles frente de forma más positiva. Ello supone un cierto esfuerzo y un ejercicio de voluntad personal" (Bisquerra y Pérez, 2007) que tras la práctica cada vez resulta más sencillo regular las diversas situaciones.

Siguiendo la línea de Rafel Bisquerra (2003) el desarrollo de la regulación emocional se puede abordar por un lado, desde el trabajo sobre la toma de conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.

En cuanto a esta competencia, lo primero que se tiene que tener en cuenta, es que para poder tener un comportamiento apropiado es necesario ser consciente de la emoción que se experimenta y así de esta forma poder manejar el comportamiento posterior.

Una vez que uno mismo conoce la emoción que está empezando experimentar puede poner inteligencia al comportamiento que tras esta se sucede. Así mismo, ayuda a que cada vez se detecte con mayor rapidez la emoción que se experimenta y por tanto, facilita una regulación emocional más rápida y al mismo tiempo, favorece que se experimente la emoción negativa a una menor intensidad.

Esto puede ayudar a prever reacciones en las situaciones que normalmente generan emociones negativas a cada persona en concreto. Se pueden planificar de forma previa estrategias para regularlas, anticipándose y por tanto, reduciendo la intensidad y repercusión de la emoción negativa.

Se sabe que "las actitudes que tomamos frente a los conflictos, son un reflejo de nuestras creencias, valores y expectativas. Son el resultado de procesos mentales en los que la razón y la emoción están estrechamente vinculadas y, aunque a simple vista pueden parecer sencillos, son extremadamente complejos" (Sastre y Moreno, 2005) de ahí que el trabajo de la regulación emocional este estrechamente relacionado con el trabajo de las



creencias y valores personales. Estos se fijan en edades muy tempranas ya veces entran en contradicción con la manera de entender la vida en el momento actual generando conflictos. Una vez detectados y reconocidos se pueden mantener o variar si se considera que se ajusta más a la realidad de la persona en ese momento.

Por otro lado, resulta fundamental el desarrollo de la expresión emocional.



Tras reconocer la emoción que se experimenta viene un segundo paso, la expresión de la misma y lo que es más complejo, expresarla de forma adecuada. En ocasiones resulta complejo compartir con los demás las situaciones que generan emociones negativas y lo cierto es que normalmente es un proceso liberador y la simple expresión emocional puede hacer que esta emoción negativa desaparezca.

Es importante tener presente el "como" de la verbalización emocional. Por ejemplo, si queremos compartir la solución de un conflicto, hemos de acercarnos a la otra persona e intentar situarnos en su punto de vista para divisar desde él, aspectos del conflicto que no habíamos tenido en cuenta. Esta nueva panorámica nos ayudará a comprender que sus derechos son, a la vez, nuestras obligaciones. Por otra parte, desde nuestra perspectiva personal, hemos de mostrar nuestros sentimientos y defender nuestros derechos y razones para que la otra persona pueda, a su vez, comprender sus obligaciones (Sastre y Moreno, 2005).

En el desarrollo de la regulación emocional, también hay que considerar el autocontrol de la impulsividad así como, la tolerancia a la frustración, cuya consecuencia es el gran aumento de la violencia que por desgracia está presente hoy con gran frecuencia y en muy variadas situaciones de la vida diaria.



Se sabe que cuanto más pronto se actúe en el aprendizaje en el campo de las relaciones personales, así como de los pensamientos y sentimientos que las configuran y de los conflictos que en ellas se originan, más fácil será neutralizar las respuestas violentas y descontroladas, de ahí que resulte fundamental que el docente sea un modelo en el manejo de esta competencia y que sea capaz de enseñar a sus pupilos como lo pueden llevar a la práctica, siendo su meta el despertar el interés por compartir los problemas y sus soluciones (Sastre y Moreno, 2005).

Otra herramienta para el desarrollo de esta competencia es proporcionar habilidades de afrontamiento que son "los esfuerzos que realiza una persona para regular o controlar una situación estresante" (Bisquerra y Pérez, 2007).

En los últimos años, diversas investigaciones se han dedicado a conocer como estas habilidades de afrontamiento favorecen la superación de situaciones de estrés y, por consiguiente, potencian un mejor estado de salud y bienestar. Los resultados en esta línea son prometedores en el sentido de que la competencia emocional ayuda a prevenir y superar las situaciones de estrés y favorece la toma de comportamientos saludables (Bisquerra y Pérez, 2007).

Por último, en el desarrollo de la regulación emocional también es necesario potenciar la capacidad para auto-generarse emociones positivas, así como, la capacidad para auto-gestionar su propio bienestar subjetivo.



2.4 La autonomía emocional

La segunda de las competencias emocionales en las que se profundiza con este programa de educación emocional es la autonomía emocional, entendida como la capacidad de llevar a cabo una buena autogestión emocional.

Uno de los aspectos más importantes en el proceso de autogestión emocional y sobre el que más se trabaja en este programa es la autoestima, definida por Branden (2005) como la "disposición a considerarse competente para hacer frente a los desafíos básicos de la vida y sentirse merecedor de la felicidad."

Este autor indica que la autoestima tiene dos componentes relacionados entre sí; la eficacia personal: sensación de confianza frente a los desafíos de la vida y el respeto a uno mismo: sensación de considerarse merecedor de la felicidad.

Branden (2005) comenta que la autoestima "es una consecuencia, un producto de prácticas que se generan interiormente. Y que no se puede trabajar sobre la autoestima directamente, hay que dirigirse a al fuente". Esta fuente es lo que él ha denominado los seis pilares de la autoestima, que son seis prácticas de crucial importancia para el desarrollo de la eficacia personal y el respeto por uno mismo.

Estas prácticas son:

1. La práctica de vivir conscientemente.
2. La práctica de aceptarse a sí mismo.
3. La práctica de asumir la responsabilidad de uno mismo.
4. La práctica de la autoafirmación.
5. La práctica de vivir con propósito.
6. La práctica de la integridad personal.

La práctica de vivir consciente hace referencia a vivir en el ahora conectado con la realidad, no dejándonos llevar por la deriva del día a día, sin pensar en nuestras elecciones. Dentro de esta consciencia, Branden (2005) habla de varios aspectos concretos:

- Una mente activa.
- Una inteligencia que goza de su propio ejercicio.
- Estar en el momento.



- Salir al encuentro de hechos importantes.
- Preocuparse por distinguir los hechos de las interpretaciones y emociones.
- Percibir y enfrentarse a los impulsos.
- Interesarse por conocer la consecución de las propias metas y proyectos.
- Interesarse por conocer si acciones y propósitos están en sintonía.
- Buscar retroalimentación en el entorno.
- PERSISTER en el intento de comprender.
- Ser receptivo a nuevos conocimientos.
- Estar dispuestos a ver y corregir errores.
- Intentar siempre ampliar nuestra consciencia.
- Interesarse por comprender el mundo.
- Interesarse por conocer la realidad exterior e interior.
- Preocuparse de ser consciente de los valores que me mueven.

El segundo pilar de la autoestima es la práctica de aceptarse a sí mismo. En boca de Branden (2005) "la autoestima es imposible sin la aceptación de sí mismo". Son ideas que se confunden, la autoestima es lo que experimentamos, mientras que la aceptación es algo que hacemos.

Dentro de la aceptación a sí mismo, Branden habla de tres niveles, el primero de ellos se refiere a la valoración de sí mismo y del compromiso con uno mismo. El segundo nivel habla de la disposición a experimentar que los hechos son los hechos y que somos lo que somos. El tercer nivel hace alusión a no negar la realidad, sino a buscar el porqué de las conductas no adecuadas mediante la aceptación y la compasión, para disminuir su frecuencia.

El tercer pilar de la autoestima según Branden (2005) es la práctica de asumir la responsabilidad de uno mismo que se refiere a tener la sensación de que se tiene control sobre la propia vida y exige la disposición a asumir el logro de los propios objetivos, así como la responsabilidad ante los propios actos.



El cuarto pilar de la autoestima según Branden (2005) es la práctica de la autoafirmación que hace referencia al respeto de los propios deseos, necesidades y valores y la búsqueda de su forma de expresión adecuada en la realidad.

El quinto pilar de la autoestima en la línea de Branden (2005) es la práctica de vivir con propósito que indica la utilización de nuestras facultades para la consecución de las metas que hemos elegido.

“Vivir con propósito supone:

- Asumir la responsabilidad de la formulación de nuestras metas y propósitos de manera consciente.
- Interesarse por identificar las acciones necesarias para conseguir nuestras metas.
- Controlar la conducta para verificar que concuerda con nuestras metas.
- Prestar atención al resultado de nuestros actos, para averiguar si conducen a donde queremos llegar”

El sexto pilar de la autoestima es la práctica de la integridad personal, la cual hace referencia a la concordancia entre los ideales, convicciones, normas y creencias que uno tiene y la práctica de los mismos. “Si obro en contra de mi criterio, me traiciono a mí mismo” (Branden, 2005). Cuando entramos en contradicción con nuestras normas, hay que revisarlas y quizá cambiar alguna de ellas.

La autoestima esta relacionada con cada una de las seis prácticas que he comentado, de manera que si no llevamos a cabo una práctica adecuada de estos seis pilares nuestra autoestima se resiente.



“Los seis pilares suponen una elección. El vivir conscientemente requiere un esfuerzo. El generar y mantener la conciencia es un trabajo. Al elegir pensar, nos esforzamos por crear una isla de orden y claridad en nosotros mismos” (Branden, 2005).



Cada vez que actuamos luchamos en contra de la inercia.

El primer enemigo de la autoestima al que debemos vencer es la pereza. Otro dragón al que quizá tenemos que vencer es el impulso a evitar el malestar. Al querer evitar este dolor causamos otros problemas, que no queremos afrontar porque generan dolor. Podemos aceptarlo como parte de la vida, afrontarlo y tratarlo lo mejor que sepamos y avanzar en la dirección de nuestras mejores posibilidades. Pero para ello necesitamos voluntad, perseverancia y valor que solo pueden proceder del amor a nuestra vida (Branden, 2005).

Otros aspectos a tener en cuenta dentro del desarrollo de la autonomía emocional aunque en este programa se le haya dado más relevancia a la autoestima son la automotivación, potenciar la actitud positiva y responsabilidad ante la propia vida, el análisis crítico de normas sociales, así como la búsqueda de ayuda y recursos y la capacidad de aceptar la propia experiencia emocional y estar en consonancia con los propios valores morales, conocido como auto-eficacia emocional. Realmente, todos forman parte de un mismo engranaje aunque se ponga más incidencia en un aspecto que otro, todos están interrelacionados.



2.5 La competencia social

La competencia emocional pone el énfasis en la interacción entre persona y ambiente, y como consecuencia confiere más importancia al aprendizaje y desarrollo (Bisquerra y Pérez, 2007).

La tercera de las competencias en las que se centra este programa es la competencia social entendida como la capacidad para mantener buenas relaciones con los demás. Haciendo incidencia en la capacidad para defender y expresar los propios derechos, opiniones y sentimientos, conocida como asertividad.

Siguiendo la línea de Castanyer (1996) en este programa la asertividad se sitúa "muy cerca de la autoestima, como una habilidad que está estrechamente ligada al respeto y cariño por uno mismo y, por ende, a los demás".

Para poder clarificar que se entiende por una persona asertiva, pasamos por los extremos de persona sumisa y persona agresiva. La persona sumisa antepone el respeto a los demás al propio respeto, mientras que la persona agresiva defiende en exceso sus propios derechos sin tener en cuenta los de los demás. Por ello, la asertividad sería el correcto equilibrio entre estos extremos.

Las personas asertivas destacan por (Castanyer 1996):

- Un habla fluída, segura y en posición relajada.
- Una buena expresión emocional tanto de situaciones positivas como negativas, desde la honestidad.
- La capacidad de dar su opinión, discrepar, decir que "no" y aceptar errores.
- El conocimiento de sus derechos y los de los demás.
- Tener una buena autoestima y relaciones satisfactorias.

En ocasiones para poder llegar a ser una persona asertiva es necesario revisar las creencias de uno mismo. Resulta de utilidad consultar, por ejemplo, la lista de ideas irracionales de Ellis, para comprobar si alguna de estas ideas forma parte de nuestras creencias y poder modificarla, si lo consideramos necesario para aumentar el nivel de asertividad.



Para desarrollar la asertividad existen varias vías entre las que se destacan:

- Las técnicas de reestructuración cognitiva que consiste en buscar pensamientos alternativos a los irracionales.
- El entrenamiento en habilidades sociales donde se muestran extrategias para las situaciones donde normalmente se presentan dificultades.
- Las técnicas de reducción de la ansiedad, como la relajación y la respiración.

El dominio de estas técnicas nos ayudará a valorarnos más y al mismo tiempo, a respetar más a los demás, ayudándonos a vivir en sociedad de una manera más saludable y armónica que facilite la comunicación, el entendimiento y la paz.

Aunque en este programa se le haya dado mucha importancia a la asertividad no hay que olvidar otros aspectos como el dominio de las habilidades sociales básicas, el respeto por los demás, la comunicación receptiva y expresiva, la capacidad de compartir emociones, así como un comportamiento pro-social y de cooperación.



2.6 Relación entre las emociones y la salud.

Debido a que este programa de educación emocional se encuentra inmerso en un proyecto de centro sobre salud, denominado "Proyecto de innovación de salud", he considerado relevante poner de manifiesto como pueden afectar las emociones a nuestro organismo.

"La emoción se caracteriza por una respuesta neurofisiológica. Por tanto, es el organismo que responde ante una emoción" (Bisquerra, 2009).

Continuamente recibimos estímulos que nos producen tensión emocional. Estos estímulos pueden ser provocar estrés, conflictos familiares, imprevistos, problemas económicos, enfermedades, etc. Esta tensión emocional puede adoptar la forma de irritabilidad, falta de equilibrio emocional, problemas de relación, ansiedad, estrés, depresión, etc. (Obiols, 2006).

En diversos estudios se reconoce que las emociones tienen cierta influencia en la salud y se acepta la existencia de un vínculo físico entre el sistema inmunológico y el sistema nervioso. Diferentes trabajos ponen en evidencia que el sistema inmunológico depende del nervioso para su correcto funcionamiento.

Se sabe que en un gran número de enfermedades, las emociones participan tanto en su inicio y como en su desarrollo. Algunas de estas son: trastornos cardiovasculares, trastornos respiratorios, trastornos endocrinos, trastornos gastrointestinales, trastornos dermatológicos, dolor crónico, artritis reumatoide, trastornos inmunológicos... (Bisquerra, 2007).

Las emociones negativas, sobre todo la ira, el miedo y la tristeza, generan reacciones fisiológicas que afectan a órganos, tejidos, glándulas y sangre propiciando el desarrollo de determinadas patologías que pueden ser psíquicas (estrés, ansiedad y depresión) o somáticas (cardiovasculares, digestivas, sida, etc).

El efecto de las mismas varía en cada persona, en función de la capacidad para retornar a los niveles basales de activación tras un episodio emocional de elevada intensidad.



Se dice que las emociones negativas debilitan el sistema inmunológico y las emociones positivas, especialmente, el buen humor, el optimismo y la esperanza, contribuyen a sobrellevar mejor una enfermedad y facilitar el proceso de recuperación.

En Fors, Quesada y Pena (1999) se expone como la risa puede contribuir a un funcionamiento óptimo del sistema inmunológico. Así mismo, se ha comprobado que las personas con mayores y mejores relaciones familiares y sociales desarrollan efectos más positivos en la evolución de determinadas enfermedades.

“Descubrimientos en este sentido tienen importantes aplicaciones para los profesionales de la salud, pero también desde un punto de vista psicopedagógico. En este sentido, la capacidad de autorregulación y autonomía emocional son factores esenciales para el desarrollo personal y para el bienestar. Desde la educación emocional es importante contribuir al desarrollo de las competencias emocionales, que se sabe que facilitan y predisponen a gozar de una vida más feliz” (Bisquerra y Pérez, 2007).





3. DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

El objetivo de este programa de educación emocional es el desarrollo de las competencias emocionales del profesorado de este centro educativo con el fin de que puedan ser aplicables en primer lugar, a su vida personal y en segundo lugar, a su labor profesional.

3.1 Análisis del contexto donde se aplica el programa.

El proyecto que presento a continuación, es un programa de educación emocional dirigido a profesores de secundaria del centro I.E.S. Domènec Perramon (Arenys de Munt).

Este curso es un segundo nivel de educación emocional, pues se ha realizado una primera intervención de veinte horas en los meses de octubre y noviembre del presente curso y a su finalización, el profesorado pidió realizar un segundo curso.

En el primer curso se trabajaron las cinco competencias básicas, haciendo más incidencia en la primera de ellas, la conciencia emocional.

Este segundo curso, se centra en el desarrollo de tres de las cinco competencias básicas: la regulación emocional, la autonomía emocional y las habilidades sociales. He decidido hacer más incidencia en estas tres competencias debido a mi observación del grupo durante el primer curso. Detecté necesidades en cuanto a la mejora del nivel de autoestima y la revisión de creencias e ideas irracionales, así como el aumento del nivel de asertividad en la mayoría de ellos.

Así mismo, el grupo demandó hacer más incidencia en la regulación de sus emociones, sobre todo, la ira y el desarrollo de la asertividad.

Es un curso en su mayoría vivencial, pero también se dedica una parte del mismo a dar recursos al profesorado para poder aplicar el trabajo de las emociones a su práctica diaria y que les pueda resultar más fácil llevar a cabo su tarea docente.

El curso tiene una duración de veinte horas de duración y se realizó durante los meses de marzo y abril del presente curso, año 2009.

Este curso se impartió, al igual que el primero en seis sesiones de tres o tres horas y media, los miércoles a partir de las dieciséis horas en el centro educativo I.E.S. Domènec Perramon.



3.2 Necesidades identificadas.

El grupo de profesorado al que va dirigido este programa es muy dispar, por lo que las necesidades detectadas son también muy variadas.

Por un lado, hay una parte del profesorado desarrollando su crecimiento personal a través de diversos caminos desde hace mucho tiempo; profesorado que en el último año ha decidido cambiar determinadas facetas de uno mismo, porque no le gustaban; profesorado que se cuestiona por primera vez, su manera de hacer, sentir, pensar....

Esto hace que tenga un grupo completamente heterogéneo, tanto por su nivel de motivación (una parte del grupo se inscribió para conseguir puntos para las oposiciones), como por su nivel de conocimiento de uno mismo, como por su nivel de crecimiento personal.

Tras analizar esta situación, he decidido trabajar los aspectos que yo había visto más flojos durante el primer curso, como son la regulación de las emociones, sobre todo la ira y el estrés, pues un profesor cuando entra a un aula no tiene ni idea de lo que acontecerá, lo ideal es esperar que la clase vaya de maravilla, aunque hay grupos que ya se sabe que son más difíciles. El profesorado coincidía en la dificultad de poder manejar la ira y el estrés cuando una clase empezaba a dejar de funcionar.

Por otro lado, detecté problemas de autoestima, pues me transmitían que les había gustado mucho las dinámicas donde se trabajaba este aspecto, me pedían hacer otras similares. También descubrí muchas caras de sorpresa positiva al ver los comentarios agradables que les hacían sus compañeros, por ello, decidí que fuera uno de los pilares de este programa.

Por último, también percibí que sobre el tema de la asertividad y la comunicación era necesario incidir más, ya habían empezado a generar cambios, pero todavía había que reforzar más la idea de "respetarse a uno mismo".

Paralelamente al trabajo personal, un grupo de profesores buscaban constantemente "recetas" para aplicar en su clase durante el primer curso. Yo buscaba una vivenciación personal para que ellos pudieran encontrar la mejor manera de aplicarlo a cada una de sus materias. El deseo de recibir "recetas" se fue calmando y fueron disfrutando cada vez más la vivenciación, pero al acabar querían actividades concretas para poder hacer con



sus alumnos. Les pasé el libro del G.R.O.P. y las dinámicas que yo hago en mi asignatura pero no fueron suficientes. Por tanto, aunque mi intención inicial era que cada uno buscara su camino para llegar a encontrar su manera de trabajar las emociones, de cara a este segundo programa he decidido dedicar el final de cada una de las sesiones para pensar la manera más adecuada de aplicar lo hecho en clase a cada una de sus materias. Por ello, he pensado agrupar a los profesores por departamentos y que ideen como aplicar lo hecho a su materia y luego desagruparlos, poniendo a un profesor de cada materia en cada grupo, para recibir aportaciones mucho más variadas y dispares, con el fin de enriquecer lo máximo posible este proceso creativo.

También hay que comentar que tras comenzar el segundo curso, se produjo un gran cambio en el profesorado, que dejaron de interesarse por completo por las actividades para realizar con su alumnado y se volcaron por completo hacia su camino personal hacia dentro.



3.3 Objetivos del programa.

1. Mejorar el manejo de las propias emociones:
 - Mejorar la regulación de la ira y el estrés.
 - Aplicar estrategias de afrontamiento.
 - Aumentar la capacidad de generarse emociones positivas.

2. Desarrollar la autonomía emocional:
 - Mejorar el nivel de autoestima.
 - Generar una actitud positiva ante la vida.
 - Potenciar la responsabilidad ante los acontecimientos de la vida diaria.
 - Desarrollar la capacidad de buscar ayuda y recursos.

3. Mejorar la competencia social:
 - Aumentar el grado de asertividad.
 - Potenciar la comunicación asertiva.

4. Ofrecer estrategias y recursos para aplicar la educación emocional en su práctica docente.




3.4 Temario.

El programa que presento a continuación es un curso de veinte horas repartido en seis sesiones de tres horas o tres horas y media. Se llevará a cabo los miércoles a partir de las dieciséis horas en el centro de trabajo el grupo de profesores.

Como en el primer curso se llevó a cabo toda la introducción teórica sobre la educación emocional, la justificación, los objetivos, el concepto de emoción, la clasificación de las emociones, las competencias emocionales, etc. este segundo curso es en gran parte vivencial, introduciendo teoría para reforzar o completar las dinámicas prácticas. Se imparten algunas dinámicas en un aula y otras en el gimnasio, espacio que nos ofrece un mayor disfrute de las mismas.


PROGRAMA: "La salud emocional en el profesorado", Nivel 2.		
Sesión	Competencia	Contenidos de la sesión
1	Regulación emocional: Capacidad para manejar las emociones de forma apropiada.	- Regulación de la ira
2		- Estrategias afrontamiento
3	Autonomía emocional: Características relacionadas con la autogestión personal.	- Regulación del estrés
4		- Autogeneración de emociones positivas
5	Competencia social: Capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas.	- Autoestima I: · Conciencia · Aceptación · Responsabilidad
6		- Autoestima II: · Autoafirmación · Propósito · Integridad personal
		- Asertividad
		- Comunicación asertiva

PROGRAMA: "La salud emocional en el profesorado". Nivel 2.

Sesión	1				
Competencia	Regulación emocional				
Objetivo	- Mejorar el nivel de regulación de la ira.				
Contenidos	- La regulación de la ira. - Estrategias afrontamiento.				
	Horario	Objetivo	Actividades	Material	Espacio
	16- 16:30	Conocerse	1. ¿Quién soy?	Hojas, celo cartulina	Aula
	16:30- 17:10	Identificar la causa de la ira	2. Qué hago cuando me enfado + Análisis la ira	Papel	Aula
	17:10- 17:40	Proporcionar estrategias de afrontamiento	3. Técnicas de regulación emocional: - Técnica de reestructuración cognitiva - La Terapia cognitiva de Beck - Otras	Papel	Aula
	17:40- 18:20	Legitimizar la ira	4. Expresando la ira	4 gomets persona	Gimnasio
	18:20- 18:50	Dejar ir la ira	5. El manejo de la ira	-	Gimnasio
	18:50- 19:05	Relajarse	6. La roca	Música	Gimnasio
	19:05 – 19:20	Aplicar las emociones a las materias	7. Aplicación a la práctica docente: - Profesores del mismo departamento. - Profesores de diferentes departamentos.	Papel	Gimnasio
	19:20- 19:30	Reflexionar sobre vivencias	8. Reflexión final	-	Gimnasio
Observaciones					




PROGRAMA: "La salud emocional en el profesorado". Nivel 2.


Sesión	2				
Competencia	Regulación emocional				
Objetivo	- Mejorar el nivel de regulación del estrés.				
Contenidos	- La autogeneración de emociones positivas. - La regulación del estrés.				
Actividades de enseñanza - aprendizaje	Horario	Objetivo	Actividades	Material	Espacio
	16-16:30	Auto-generarse emociones positivas	1. Algo agradable me ocurrió	-	Aula
	16:30-17:15	Conocer otras formas de regular	2. El trueque de un secreto	Papeles pequeños	Gimnasio
	17:15-17:55	Tolerar la frustración	3. ¿Frustración?	Ficha roles	
	17:55-18:25	Regular el estrés en situaciones extremas	4. Jaime Norton	-	Gimnasio
	18:25-18:45	Regular el estrés	5. El alga	Música	Gimnasio
	18:45 – 19:10	Aplicar las emociones a las materias	6. Aplicación a la práctica docente: - Profesores del mismo departamento. - Profesores diferentes departamentos.	Papel	Gimnasio
	19:10-19:30	Reflexionar sobre vivencias	7. Reflexión final	-	Gimnasio
Observaciones					



PROGRAMA: "La salud emocional en el profesorado". Nivel 2.


Sesión	3			
Competencia	Autonomía emocional			
Objetivos	- Mejorar el grado de autoestima.			
Contenidos	- La autoestima (3 primeros pilares de Branden): La práctica de vivir conscientemente, La práctica de aceptarse a sí mismo, La práctica de asumir la responsabilidad de uno.			
Actividades de enseñanza - aprendizaje	Horario	Objetivo	Actividades	Material
	16 – 16:30	Aprender las bases teóricas	Teoría sobre la autoestima Frasas incompletas I (Branden, 2005)	Powerpoint
	16:30-17	Vivir consciente	1. Conciencia (1er pilar)	Ficha
	17-17:15	Aceptarse a uno mismo	2. Concepto positivo de sí mismo (2º pilar)	Papeles pequeños
	17:15-17:30	Aceptarse a uno mismo	3. Cualidades (2º pilar)	Papeles pequeños
	17:30-18	Responsabilizarse de la vida	4. La rueda de la vida (3er pilar)	Ficha
	18-18:30	Responsabilizarse de la vida	5. Pinto mi vida (3er pilar)	Música
	18:30-18:50	Recibir elogios	6. ¿Qué te gusta de mí?	-
	18:50 – 19:20	Aplicar las emociones a las materias	7. Aplicación a la práctica docente: -Profesores del mismo departamento. -Profesores diferentes departamentos.	Papel
	19:20-19:30	Reflexionar sobre vivencias	6. Reflexión final	-
Observaciones				



PROGRAMA: "La salud emocional en el profesorado". Nivel 2.				
Sesión	4			
Competencia	Autonomía emocional			
Objetivo	- Mejorar el nivel de autoestima.			
Contenidos	- La autoestima II (3 segundos pilares de Branden): La práctica de la autoafirmación, La práctica de vivir con propósito, La práctica de la integridad personal.			
Actividades de enseñanza - aprendizaje	Horario	Objetivo	Actividades	Material
	16 – 16:30	Aprender las bases teóricas	Teoría sobre la autoestima Frases incompletas I (Branden, 2005)	Powerpoint
	16:30-17	Autoafirmarse (deseos)	1. Un año de... vida (4ª pilar)	Ficha
	17-17:45	Autoafirmarse (valores)	2. Bote salvavidas (4ª pilar) 3. Estandartes (4ª pilar)	Papeles roles Ficha
	17:45-18	Autoafirmarse (necesidades)	3. Descubriendo necesidades (4ª pilar)	Ficha
	18-18:50	Vivir con propósito	5. Polaridad	Ficha
	18:50-19	Mejorar la integridad	7. Tu catedral	Papel
	19-19:15	Aumentar la autoestima	8. ¿Qué me regala mi nombre?	Papeles y pinza
	19:15-19:25	Aplicar las emociones a las materias	7. Aplicación a la práctica docente: -Profesores del mismo departamento. -Profesores diferentes departamentos.	Papeles
	19:25-19:30	Reflexionar sobre vivencias	8. Reflexión final	-
Observaciones				




PROGRAMA: "La salud emocional en el profesorado". Nivel 2.

Sesión	5			
Competencia	Competencia social			
Objetivo	- Mejorar el nivel de la propia asertividad			
Contenidos	- La asertividad - Los derechos asertivos			
Actividades de enseñanza - aprendizaje	Horario	Objetivo	Actividades	Material
	16-16:30	Aprender las bases teóricas	Repaso teoría sobre asertividad: concepto, derechos asertivos y técnicas asertivas.	Powerpoint
	16:30-17	Integrar derechos asertivos	Me permito este derecho asertivo	Ficha
	17-17:30	Descubrir creencias	Completar frases	Ficha
	17:30-18	Aplicar la asertividad	Dramatización para utilizar técnicas asertivas	Fichas
	18-18:20	Clarificar la proyección individual	Mi héroe	-
	18:20-18:50	Aplicar las emociones a las materias	5. Aplicación a la práctica docente: -Profesores del mismo departamento. -Profesores diferentes departamentos.	Papel
	18:50 – 19	Reflexionar sobre vivencias	6. Reflexión final	-
Observaciones				



PROGRAMA: "La salud emocional en el profesorado". Nivel 2.

Sesión	6			
Competencia	Competencia social			
Objetivo	- Mejorar la calidad de la comunicación - Mejorar las relaciones			
Contenidos	- La comunicación asertiva - Comunicación verbal y no verbal			
Actividades de enseñanza - aprendizaje	Horario	Objetivo	Actividad	Material
	16-16:20	Mejorar la comunicación	El rumor	Dibujo y papeles
	16:20-16:40	Mejorar la comunicación	Los tubos comunicantes	Vasos, Papeles y pelotas ping-pong
	16:40-17	Mejorar la comunicación	La sábana	Toallas
	17-17:45	Conectar con los demás	El encuentro	-
	17:45-18:30	Conectar con los demás	Biodanza	-
	18:30 - 18:45	Aplicar las emociones a las materias	5. Aplicación a la práctica docente: -Profesores del mismo departamento. -Profesores diferentes departamentos.	Papel
	18:45-19	Reflexionar sobre vivencias	6. Reflexión final	-
Observaciones				



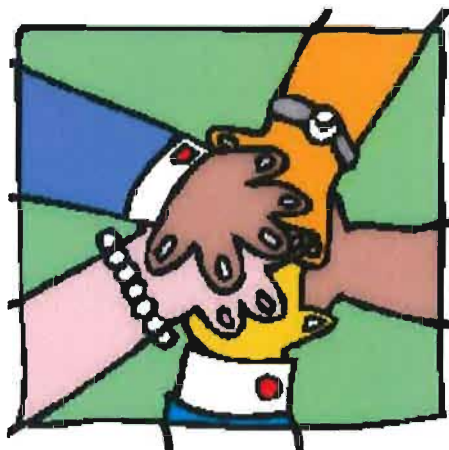
3.5 Metodología.

En cuanto a la metodología todo educador debe saber que no se puede educar serie. Es necesario, un corazón Inteligente que sepa interpretar y sobre todo, comprender a las personas con quien se relaciona.

Siguiendo a Meritxel Obiols (2006), para seguir el ritmo que esta sociedad marca, el alumnado debe asumir responsabilidades para favorecer la iniciativa, la reflexión, la comunicación, la tolerancia...

Por ello, mis actuaciones van encaminadas a:

- Lograr una actividad intensa y protagonizada por los participantes.
- Buscar siempre el trabajo de las emociones a través de la vivenciación en todo el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Que el aprendizaje sea significativo.
- Que faciliten la comunicación.
- Que se utilicen medios didácticos variados y atractivos.
- Que cada persona sea el protagonista de sus aprendizajes.
- La individualización atendiendo a la pluralidad de intereses, aptitudes y necesidades.
- Potenciar el trabajo en equipo.





Por este motivo, en el desarrollo de este programa se utilizan básicamente los estilos de enseñanza-aprendizaje de:

- Reproducción de modelos, mayoritariamente la asignación de tareas, la enseñanza recíproca y el estilo de inclusión.
- Estilos de producción de modelos o resolución de problemas, mayoritariamente el descubrimiento guiado y estilos Iniciados por el alumno.

Con esta metodología quiero hacer posible la atención a la variedad del grupo, pues de esta manera se pueden adaptar constantemente la clase a la variedad de ritmos de aprendizaje, así como a los niveles y características de cada persona en particular, consiguiendo aprendizaje para todos, pues estamos trabajando en la zona de desarrollo próximo de cada uno.



3.6 Proceso de aplicación.

Este segundo nivel de educación emocional surgió al finalizar un primer curso de 20 horas realizado durante el primer trimestre de este curso escolar.

En un principio, fueron los mismos profesores los que se encargaron de la gestión del mismo, debido a que el centro de recursos no podía ofrecer dos cursos en el mismo centro educativo durante un mismo curso escolar. Finalmente, el centro de recursos pudo hacerse cargo del mismo.

El proceso de aplicación de este curso se ha llevado a cabo en el centro educativo I.E.S. Doménech Perramon, situado en la localidad de Arenys de Munt.

El grupo-clase han sido un grupo de 22 profesores muy heterogéneo, en cuanto a edad, nivel de desarrollo personal, así como las materias impartidas (la mayoría de ellos eran del departamento de sociales que representado en su totalidad, educación física, matemáticas, lengua catalana e informática).

Este curso se ha llevado a cabo los miércoles de 16 a 19:30 horas, excepto las dos últimas sesiones que fueron de 16 a 19 horas. En su inicio se planteó una cronología como en el primer nivel, seis miércoles seguidos, finalmente debido a que algunos profesores se presentaban a los exámenes de oposiciones se eligió el calendario que mejor se ajustaba a todos ellos y se tuvieron que hacer dos paradas durante la impartición del mismo.

Para mejorar la satisfacción del grupo apliqué las sugerencias que se indicaron en las fichas de evaluación del primer curso que hacían referencia a la facilitación de recursos para poder aplicar con sus alumnos en su tarea como profesores.

Esto cambió completamente durante el curso, las primeras dos sesiones se llevó a cabo sin problema, pero debido al clima que se generó decidieron utilizar todo el tiempo de cada sesión a un trabajo personal y hacia dentro de ellos mismos, quitando su atención en el hecho de tener recursos y confiando que tras su crecimiento personal, los recursos los podrían crear ellos.

Otro de los cambios que se implementó durante la aplicación del mismo fue el espacio. Como una amplia mayoría del alumnado correspondía al estilo de enseñanza-aprendizaje etiquetado como activistas, un amplio porcentaje del curso era práctico. En un principio,



se pensó que el gimnasio era el lugar ideal, pero debido a la climatología, los participantes propusieron un cambio de aula. Este cambio fue muy cualitativo porque el nuevo espacio disponía de mucha más luz natural y sus vistas mostraban una arboleda, hecho que también potenció el clima tan especial que se creó.

La última sesión del curso debido a que ya era primavera y el sol empezaba a mostrar su fuerza, se propuso hacerlo en el jardín del hogar de una de las alumnas, el cual está situado frente al mar, por si nos apetecía llevar a cabo alguna actividad en la playa.



3.7 Estrategias de evaluación.

Los procesos de aprendizaje del alumno necesitan para su desarrollo la elaboración de juicios contrastados para tomar decisiones. La evaluación se entiende pues, como una actividad valorativa e investigadora, por lo tanto, que facilita el cambio educativo y el desarrollo profesional. A través de ellos, el alumnado obtiene información de como se está desarrollando su proceso de aprendizaje para que le ayude a él mismo.

Por el momento, la evaluación de las competencias emocionales presenta serias dificultades. Cualquiera de los instrumentos habituales, tanto cualitativos como cuantitativos, independientemente de la fuente de información (alumnado, profesorado, familia), resultan incompletos e insuficientes (Obiols, 2006).

Conocida esta información, la evaluación que propongo para observar el desarrollo de las competencias emocionales de este grupo-clase es la siguiente:

- Evaluación cuantitativa: fichas de evaluación que me facilita el centro de recursos donde se valora de 0 a 10 el grado de satisfacción en varios aspectos.
- Evaluación cualitativa: mediante un diario emocional que fueron rellenando uno de los alumnos al finalizar cada una de las sesiones.
- Reflexiones tras cada una de las sesiones: este es otro sistema de evaluación cualitativa que me fue orientando durante la aplicación del curso.

De cara a otras aplicaciones de este programa, creo que otra opción puede ser pasar unos cuestionarios de educación emocional al inicio y al final del programa para comprobar la evolución de las diversas competencias emocionales.

En principio, no lo planteé como una posibilidad porque pensé que 20 horas, era un número muy reducido y que la mayoría de ellos, pasarían del estadio 1 (incompetente inconsciente) al estadio 2 (incompetente consciente), bajando los resultados del post-test con respecto al pre-test.

Creo que esta suposición no es correcta, pues como habían llevado a cabo un curso previo de 20 horas más, muchos de ellos han llevado a cabo un gran proceso de crecimiento personal y seguramente algunos del ellos, han terminado el curso en un



estadio 3 (competente consciente) y por lo tanto, los resultados de los cuestionarios hubieran sido orientativos y validos.



4. AVALUACIÓ DEL PROGRAMA

En cuanto a la evaluación del programa solo puedo decir que ha sido muy positiva. Lo que se buscaba era mejorar las competencias emocionales del profesorado para que las pudieran aplicar a su vida personal y profesional y se ha cumplido con creces. Estoy completamente convencida de que este grupo de profesores ha cambiado su forma de educar desde que han realizado el curso y que desde ahora enseñan educación emocional en sus clases y no "deseducación emocional" a través de su currículum oculto.

Otra sensación que tengo es que en la vida de este grupo de profesores hoy hay una nueva puerta, un nuevo objetivo, un nuevo aliciente y esto es su crecimiento personal y esto si que supera los objetivos que me había planteado y me anima a plantearlo desde un inicio a partir de hoy.

Si consigo o mejor dicho si conseguimos como formadores que en todas las personas que pasen por nuestros cursos se cree una semilla de ganas de crecer personalmente y que tras nuestros cursos buscan la manera de caminar en esta dirección, estaremos consiguiendo cada vez más personas equilibradas, sanas y felices (entendida esta felicidad como un estado de bienestar subjetivo particular para cada persona).

Esta sensación que comento de una orientación hacia el crecimiento personal continua por parte del profesorado viene basada en que el "grupo emocional" (término que se han adjudicado) desde que el curso acabó el 15 de abril y en el periodo transcurrido hasta el día de hoy se han llevado a cabo dos comidas, una cena en la playa y un fin de semana en la masía de una de las alumnas con curso de constelaciones familiares incluido. Todos estos encuentros en un clima de mucha confianza, respeto, apoyo, ayuda y amor que dejan claro su interés por seguir creciendo.

También quiero comentar el caso de algún profesor que ha dado un cambio completamente espectacular en cuanto a sus competencias emocionales y esto ha sido posible porque entre ellos se han ido abriendo y al hacerlo han visto otras opciones, vías y caminos que les han sido útiles.



Esta gran abertura también ha hecho que se hayan estrechado los vínculos entre ellos y que desde ahora cuenten con nuevas personas a las que pedir ayuda, cumpliendo así otro de los objetivos que me marqué dentro del desarrollo de la autonomía emocional.



5. CONCLUSIONES

Las conclusiones a las que he llegado tras finalizar este programa es que el mundo esta lleno de lindas y bellas personas que quizá no han tenido la oportunidad de mirar hacia dentro y cuando lo han hecho se han dado cuenta de muchos cambios que pueden implementar y han empezado a brillar con otra luz, como mucha más fuerza y con el idioma del amor.

El desarrollo personal es una necesidad que ha quedado demostrada y que afecta a todas las personas. La dificultad es poder enseñar a todos que este camino existe y que aunque a veces sea duro, difícil y complicado, siempre trae hermosos regalos. Cuando esta posibilidad de crecimiento personal llega y las personas se dan la oportunidad de vivirla, cambios increíbles se generan. Tan increíbles que me hacen pensar que un cambio en esta sociedad del consumo y de la violencia es posible.

La continuidad de este programa la veo hacia dentro, hacia la profundidad de la persona. El nivel uno fue superficial, entrando poco a poco en la persona. El segundo nivel se centró en tres competencias emocionales en concreto y consiguió de una manera espectacular entrar mucho más hacia dentro en la esencia de estas personas. Un tercer nivel, yo lo veo continuando esta línea de crecimiento personal desde la esencia de la persona o acercándose a la misma y propondría un curso centrado en dos competencias emocionales; la regulación y la autonomía básicamente que creo que son las más difíciles de interiorizar y aplicar.

En cuanto a marcos teóricos que no he investigado o aplicado durante este curso y que se podrían implementar, la verdad es que veo un gran camino. Tengo poca experiencia como formadora, y llevo poco tiempo dentro del trabajo emocional, creo que me falta muchísimo por conocer y aplicar.

Creo que podría ser interesante el trabajo de Carlos Hué, el cual conocí durante el master en la sesión de una de mis compañeras y ya no pude aplicar pero lo encontré muy interesante.

También veo de un gran interés todo el trabajo de Claudio Naranjo sobre el eneagrama, ya que al ser profesores les puede ayudar a entender a la gran variedad de su alumnado.



Considero de vital importancia las aportaciones de la pedagogía sistémica de la cual no conozco prácticamente nada. Creo que esta podría ayudar al entender al alumno o a cualquier persona como un conjunto, no como una persona aislada y de esta forma poder ayudar y trabajar mejor.

Para finalizar, cada vez veo más la importancia de la vivenciación para poder generar realmente cambios en las personas por ello, todo los temas de arte, creatividad, música, movimiento, teatro... pueden servirnos de estrategias con un gran potencial.

Creo que este proyecto puede ser una herramienta tan útil como mejorable que pueden utilizar, desarrollar, mejorar otras personas para llevar a cabo formaciones. Esta en concreto esta orientada a profesores de secundaria con una formación de 20 horas previa, pero con las pertinentes adaptaciones se puede aplicar a diferentes grupos.

Como soñar es gratis... porque que no me gustaría publicarlo, quizá junto con el proyecto de otro compañero o con el proyecto del primer nivel de 20 horas de duración para que la extensión sea adecuada para un libro.

Me gustaría finalizar este proyecto con las palabras que salen del corazón al cerrar este proceso. Como formadora, quiero decir que ha sido una experiencia increíble. Se me empapan los ojos y se me eriza la piel al finalizar este proyecto, recordando los momentos vividos y todo lo que este grupo de maravillosas personas me ha enseñado. He recibido tanto o más de lo que he dado y ha sido un gran y bello regalo en mi vida. Siento una inmensa gratitud hacia ellos.



6. BIBLIOGRAFIA

- Álvarez, A. (2007). *Apuntes no publicados Postgrado Educación Emocional*.
- Bisquerra, R. (2000). Educación Emocional y bienestar. Madrid: Cisspraxis.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa (RIE)*, 21, 1, 7-43.
- Bisquerra, R. (2009). Psicopedagogía de las emociones. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*. 10, 61-82.
- Branden, Nathaniel (2005). *Los seis pilares de la autoestima*. Barcelona: Piadós.
- Castanyer, O (1996). *La asertividad. Expresión de una sana autoestima*. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer.
- Conangla, M. (2007). *Apuntes no publicados Postgrado Educación Emocional*.
- Obiols, M (2006). Tesis doctoral: Disseny, desenvolupament i avaluació d'un programa d'educació emocional en un centre educatiu.
- Pagés, E. (2007). *Apuntes no publicados Postgrado Educación Emocional*.
- Pascual, V. y Cuadrado, M. (2001). Educación Emocional. Programa de actividades para educación secundaria. Barcelona: Cisspraxis.
- Segura, M. (2007). *Jóvenes y adultos con problemas de conducta. Desarrollo de competencias sociales*. Madrid: Colección Sociocultural.
- Segura, M. (2007). *Apuntes no publicados Postgrado Educación Emocional*.
- <http://www.casel.org/>
- <http://eiconsortium.org/>
- <http://www.emocional.com/>
- <http://www.EQParenting.com/>
- <http://www.libro-educacion-emocional.com/>
- <http://www.cfchildren.org/Resources.html>
- <http://www.usuarios.intercom.es/educador/emotion.htm>
- <http://www.6seconds.org/>
- <http://www.e-excellence.es/>
- <http://www.ucm.es/info/seas/>
- <http://www.inteligencia-emocional.org/>
- <http://www.psicopedagogia.com>



7. ANEXOS

Los anexos que presento a continuación son las actividades realizadas en cada una de las sesiones.



1. TÍTULO: ¿Quién soy?

Objetivo: Potenciar el conocimiento de uno mismo.

Descripción:

Para poder llevar a cabo una buena regulación emocional es necesario un buen nivel de autoconocimiento.

Esta actividad consiste en que cada uno de ellos tiene que intentar definir quién son.

Material: Si tienen libreta escriben en la misma si no, medio folio para cada persona.

Tiempo: 15 minutos para elaborar la definición y 15 más para comentarla.

Observaciones: Comentar los diferentes roles que asume una persona y la identificación con los mismos.

2. TÍTULO: ¿Que hago cuando me enfado?

Objetivo: Concienciar de la regulación de la ira.

Descripción:

Se pide que visualicen una experiencia de ira, buscándola en acontecimientos recientes.

Se pide que se vea, se escuche, incluso se huela, se utilicen todos los sentidos.

Una vez finalizada la visualización, se les pide que intente completar estas frases:

Cuando estoy irascible,... es frecuente que piense en...

Cuando estoy irascible, hago....

Material: Si tienen libreta escriben en la misma si no, medio folio para cada persona.

Tiempo: 20 minutos

Observaciones: Es muy importante una buena reflexión tras esta actividad.

Actividad extraída de www.dip-alicante.es/accion-vip/documents/jornadas/dinamicas.pdf



3. TÍTULO: Análisis de la ira

Objetivos: Conocer qué precede a la ira. Mejorar la comprensión de la ira.

Descripción:

En grupos de 3-4 personas, se pide que generen una lista de entre ocho y veinte situaciones en las que han experimentado ira.

Una vez finalizada la lista, se pide que intenten identificar temores que podrían ser subyacentes a la ira en cada situación.

Luego se pide que busquen temas o temores comunes.

Material: Folios.

Tiempo: 20 minutos

Observaciones: Una buena reflexión de esta actividad es importante para conocer cuando se enfada cada persona y así poder prevenirlo.

Material extraído de <http://iteso.mx/~gerardpv/inv1/conflictos2.html>

4. TÍTULO: Expresando la ira

Objetivos: Legitimar la presencia y la expresión de la ira dentro de grupos. Identificar comportamientos que provocan la ira en los demás. Explorar maneras de manejar la ira.

Descripción:

Cada persona coge 4 post-its.

El formador indica a los participantes que se les darán cuatro oraciones para completar y que tendrán que escribir la primera respuesta que les venga en mente, sin censurarla o modificarla.

Una a la vez escrita cada frase, se la pegan el sobre su pecho y se pasea por la sala.

Frases:

- Me enoja cuando los demás
- Siento que mi enojo es...
- Cuando los demás expresan su enojo hacia, me siento...
- Siento que el enojo de los demás..

Material: Bolígrafos y post-its.

Tiempo: 40 minutos

Observaciones: Comentar con se han sentido en los diferentes momentos al finalizar la actividad.



6. TÍTULO: El manejo de la ira

Objetivo: Identificar o reforzar actitudes de comunicación que mejoraran los procedimientos de resolución de conflictos.

Descripción:

Se pide a los participantes que formen parejas, que se sienten frente a frente y deciden quien hablará y quién escuchará primero.

Se pide a los que hablan que piensen una situación que les provocó ira y que la describan conectando lo máximo que puedan.

Se dan a los que hablan uno o dos minutos para hacer sus descripciones y luego diga: "¡Basta! ¡Respiren lentamente por unos minutos!"

Se da otro minuto o dos para que se tranquilice el grupo y luego indique a los participantes que cambien de roles, debiendo el que ahora escucha dejar de lado la ira que acaba de sentir para concentrarse completamente en la situación que está describiendo.

Tras uno o dos minutos diga: "¡Basta! ¡Respiren lentamente!". Los participantes cambian roles nuevamente. Se puede repetir entre 3 a 6 varias veces.

Este procedimiento le permite a cada participante acostumbrarse a tomar la ira y dejarla del lado.

Material: Radiocasete y música mientras respiran para ayudar a liberar la ira.

Tiempo: 30 minutos

Observaciones: Reflexión en torno a: ¿qué fue fácil / difícil de este ejercicio? ¿qué les enseñó este ejercicio sobre el control de la ira?

7. TÍTULO: La roca

Objetivo: Liberar tensiones acumuladas. Relajar. Generar emociones positivas.

Descripción:

Se hacen 2 círculos. El interno son las rocas y el externo el agua.

Se pone música y el agua acaricia las rocas. Tras un tiempo se cambian los roles.

Material: Radiocasete y música

Tiempo: 15 minutos

Observaciones:



1. TÍTULO: Algo agradable me ocurrió

Objetivo: Autogenerarse emociones positivas.

Descripción:

El formador propone que se rememoren tres experiencias positivas, en el trabajo, con los amigos y/o la familia, empleando todos los sentidos.

Material: No es necesario

Tiempo: 30 minutos

Observaciones: Reflexión haciendo referencia a que los pensamientos negativos circulan por autopistas y los positivos y constructivos por carreteras secundarias.

2. TÍTULO: El trueque de un secreto

Objetivo: Aprender otras formas de regular emociones en situaciones concretas.

Descripción:

Los participantes escriben en un papel una situación que les ocurra con determinada frecuencia que nos saben como regular y que no les agrada exponer oralmente en el publico.

Todos doblan la papeleta y la entregan al formador. Una vez recogidas se mezclan y se distribuyen una papeleta doblada a cada uno de los participantes.

Se pide que cada uno asuma el problema que le ha tocado. Cada uno lee en voz alta el problema utilizando la primera persona « YO » y haciendo las adaptaciones necesarias, aporta su solución.

- ¿Como te sentiste en relación con los demás miembros de grupo?

- Como consecuencia de este ejercicio, ¿crees que vas a cambiar tus sentimientos en relación con los otros?

Material: Papeles

Tiempo: 45 minutos

Observaciones: Reflexión en torno a: ¿cómo te sentiste al describir tu problema?, ¿cómo te sientes al exponer el problema de otro?, ¿cómo te sentiste cuando el otro relataba tu problema?, ¿te sirvió la solución propuesta ante tu problema?



3. TÍTULO: ¿Frustración?

Objetivo: Aumentar la tolerancia a la frustración.

Descripción:

Se dividen los participantes en grupos de 3. En cada grupo habrá tres roles. Cada persona sabrá su rol por una papeleta que le es entregada.

Rol 1:

Su función en el trío es relacionar su punto de vista sobre uno de los temas sugeridos. Debe hablar continuamente en un tono de voz normal, durante dos a diez minutos. Usted NO contestará preguntas. Cuando se hagan preguntas usted deberá ignorarlas por completo o hacer un gesto de negación con la cabeza. Recuerde que usted va a hablar en forma continua durante el periodo de tiempo asignado.

La función del Participante B es romper el hilo de sus pensamientos y hacerlo detener.

La función del Participante C es la de calificarlo con base en el siguiente criterio : 1. ¿Habló todo el tiempo? 2. ¿Habló claramente? 3. ¿Fue capaz, el participante B de detenerlo? ¿Contestó usted las preguntas?

NOTA: Recuerde que como participante A, está siendo calificado.

Rol 2:

Mientras el Participante A habla sobre uno de los temas, su función será hacerle preguntas a él. Puede realizar preguntas aclaratorias o preguntas de asuntos lógicos. Usted DEBE detener al participante A y hacer que le aclare su posición, porque usted puede ser seleccionado para aclarar su punto de vista al grupo.

La función del Participante A es la de explicar su punto de vista. Medite la contestación a sus preguntas, él lo va aclarar perfectamente.

La función del Participante C es observarlo a usted. El anotará la frecuencia y la calidad de sus preguntas así como las explicaciones que reciba del Participante A. Si la explicación no es clara, usted no recibirá crédito alguno por la pregunta.

NOTA: Recuerde que usted, como Participante B, está siendo calificado.

Rol 3:

Usted es un observador. Asegúrese de que los Participantes A y B se sitúen frente a frente en un espacio no mayor de dos metros. Usted se colocará a una distancia similar de cada



uno y lo suficientemente lejos como para que no vean lo que esta escribiendo. Durante la interacción del trío, anote los comportamientos o conductas no verbales que muestren ambos Participantes. Por ejemplo, cuando uno sonría o haga una señal de negación con la cabeza, haga anotaciones al respecto. No se preocupe por el contenido de la discusión. Tome tantas notas como le sea posible. Estas serán necesarias en la discusión posterior.

Material: Fichas explicando los roles.

Tiempo: 25 minutos

Observaciones: En la reflexión, extrapolar la frustración a otras situaciones de su vida cotidiana.

4. TÍTULO: Jaime Norton

Objetivo: Regular el estrés en situaciones límite.

Descripción:

Se pide que un participante valiente salga del aula y que su rol será ser Jaime Norton.

Al resto del grupo se les comenta que Jaime Norton es el dueño de una central nuclear. Se ha producido un escape y toda la población esta afectada.

A continuación, el formador explica a esta persona que es lo que ocurre y que cuando quiera puede cesar la actividad.

El grupo vivencia la situación y comienza a exigir soluciones a Jaime Norton.

Material: No es necesario

Tiempo: 30 minutos

Observaciones: Es muy importante que la persona que lleva a cabo el rol de Jaime Norton sepa que quiera puede cesar la actividad.

5. TÍTULO: El alga

Objetivo: Regular las emociones negativas. Relajarse.

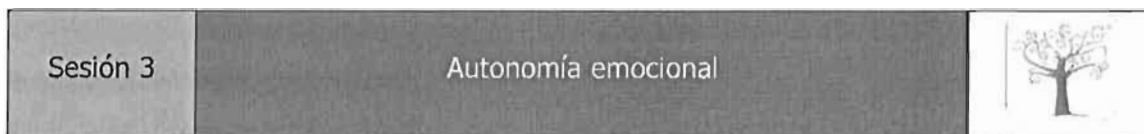
Descripción:

Se elige una música con melodía del agua del mar y se invita a los participantes a que se conviertan en algas y se dejen llevar por lo que les sugiera la música.

Pasado un tiempo se puede invitar a las algas a que se relaciones entre ellas

Material: Radiocasete y música

Tiempo: 20 minutos



1. TÍTULO: Frases incompletas I

Objetivo: Aumentar el nivel de conciencia en el día a día.

Descripción:

Consiste en completar frases con lo primero que venga a la cabeza. Un ejemplo de estas frases sería:

- Vivir de manera más consciente significa para mí...
- Si apporto un 5% más de conciencia a mis actividades de hoy...
- Si presto más atención hoy a la manera de relacionarme con las personas...
- Si apporto un 5% más de conciencia a mis relaciones más importantes...
- Si apporto un 5% más de conciencia a (un problema que le preocupe)...

Material: Ficha con las frases

Tiempo: 10 minutos

Observaciones: Extraída de Branden en su libro "Los pilares de la autoestima"

2. TÍTULO: Conciencia

Objetivo: Aumentar el nivel de conciencia

Descripción:

Por parejas, uno se venda los ojos y otro le acompaña. Solo entran en contacto si el que va con los ojos vendados lo indica con su dedo.

La persona con los ojos cerrados va por donde quiere.

Al cabo de 10 minutos cambian los roles.

Material: Pañuelos para vendar los ojos.

Tiempo: 30 minutos

Observaciones: Reflexión sobre que cosas que normalmente no perciben han percibido.

3. TÍTULO: Concepto positivo de uno mismo

Objetivo: Aceptarse a uno mismo

Descripción:

Cada persona apunta en un papel 5 cualidades que les gusten de ellos mismos. Una vez



todos han acabado, por parejas se comparte con todos compañeros lo que escribieron.

Material: Papeletas

Tiempo: 45 minutos

Observaciones: Se recomienda poner música cuando empiezan a compartir sus cualidades.

4. TÍTULO: Cualidades

Objetivo: Aceptarse a uno mismo

Descripción:

El formador distribuye una papeleta a cada uno. Y cada cual escribe en ella la cualidad que, a su parecer, caracteriza mejor a su compañero de la derecha.

La papeleta debiera ser anonima. Luego, se pide a todos que doblen la papeleta; se recogen y se redistribuyen.

Posteriormente, uno a uno leen la cualidad de la papeleta, y la asignan a la persona del grupo a la que, a su entender, se ajusta mejor esa cualidad. Se manifiesta por que ve el que esa cualidad caracteriza a esa persona.

Al final, cada uno dice la cualidad que es asigno a la persona de su derecha.

Material: Papeletas

Tiempo: 15 minutos

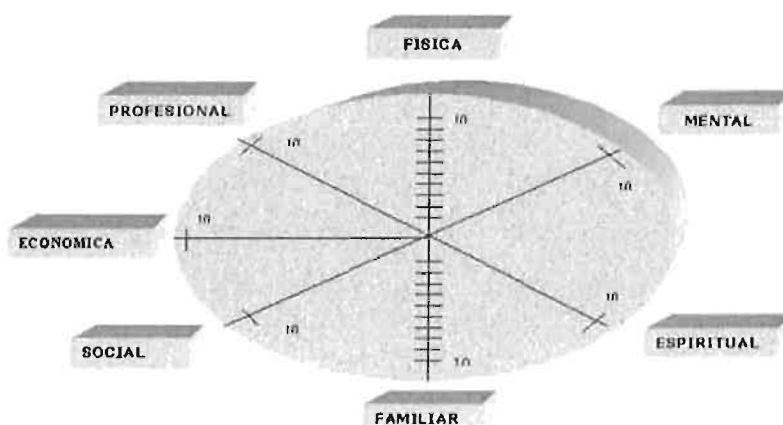
Observaciones: Actividad de www.hammocksrada.com/ard/valores/dinamicas.htm

5. TÍTULO: La rueda de la vida

Objetivo: Responsabilizarse de la vida

Descripción:

Se entrega a cada persona una ficha como esta:





Donde indican su nivel de satisfacción en cada uno de estos aspectos.

Una vez puntuado cada ítem se unen las diversas puntuaciones. Si el resultado es una rueda es que su vida gira bien, si la rueda tiene alguna parte más floja y el impide rodar, se ofrece la posibilidad de que miren que pueden hacer para mejorar ese aspecto.

Material: Ficha

Tiempo: 30 minutos

Observaciones: Actividad de Meritxell Obiols.

6. TÍTULO: Pinto mi vida

Objetivo: Responsabilizarse de la vida

Descripción:

Se invita al alumnado a hacer una visualización de su momento de vida actual. La única consigna es que en esta visualización todo es posible, no hay ningún tipo de impedimento.

Material: Radiocasete y música

Tiempo: 30 minutos

Observaciones: Tras la visualización se invita piensen acciones reales para conseguir llevar a cabo esa vida que han visualizado

7. TÍTULO: ¿Qué te gusta de mí?

Objetivo: Aprender a recibir elogios

Descripción:

Se forman dos círculos. El círculo interno mira hacia fuera y el externo hacia dentro, de manera que haya parejas de personas enfrentadas.

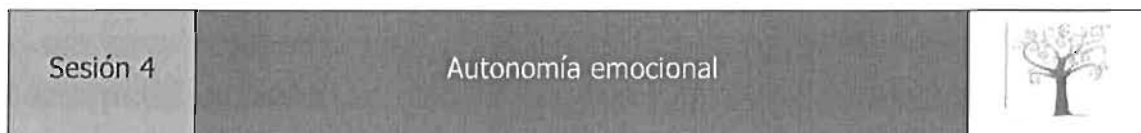
Los de fuera dan elogios a los de dentro. Cuando se ha acabado con una persona los de fuera rotan hacia la derecha de forma que los del centro están quietos recibiendo elogios.

Cuando se termina todo la vuelta, se cambian las posiciones.

Material: No es necesario. Se puede poner música.

Tiempo: 20 minutos

Observaciones:



1. TÍTULO: Un año de vida

Objetivo: Autoafirmarse

Descripción:

Se comunica a los participantes que acaban de salir de la entrevista con el doctor y finalmente, les comunica que un año de vida.

A continuación, se les pide que escriban que harían durante este año.

Material: No es necesario

Tiempo: 30 minutos

Observaciones:

2. TÍTULO: Bote salvavidas

Objetivo: Autoafirmarse

Descripción:

Se les da cada persona una ficha con un personaje. Están viajando en un barco que ha sufrido una avería y solo disponen de un bote salvavidas. Cada uno de ellos tiene que intentar conseguir lo que demás vean su necesidad de salvarse y pueda ocupar una plaza del bote.

Material: Ficha de cada personaje

Tiempo: 25 minutos

Observaciones: Cada personaje tiene alguna característica de manera que sus sistemas de valores tienen que mostrarse durante la actividad.

3. TÍTULO: Estandartes

Objetivo: Autoafirmarse

Descripción:

Se pide a los alumnos que creen su estandarte (donde se muestre quién es y qué valores tiene)



Material: No es necesario

Tiempo: 20 minutos

Observaciones: Dar pocas indicaciones para que cada uno tenga que pensar sobre sí mismo.

4. TÍTULO: Descubriendo necesidades

Objetivo: Autoafirmarse

Descripción:

Consiste en reflexionar sobre las necesidades que cada uno de ellos tiene.

Material: No es necesario

Tiempo: 15 minutos

Observaciones: Posteriormente, se reflexiona sobre si normalmente las satisfacen, las postergan...

5. TÍTULO: Polaridad

Objetivo: Vivir con propósito

Descripción:

Se les pide que busquen la cualidad que más les gusta de ellos mismos. Posteriormente, que busquen cuál sería la cualidad opuesta.

Una vez se tienen las 2 cualidades, se pide que busquen en que les puede ayudar la cualidad que más les gusta. Una vez terminado, hacen el mismo proceso con la cualidad que no les gusta.

Material: No es necesario

Tiempo: 10 minutos

Observaciones: Reflexión sobre lo que nos puede aportar trabajar desde cualidades que normalmente no utilizamos.

6. TÍTULO: Tu catedral

Objetivo: Mejorar la integridad

Descripción:

Se explica una historia donde ante una misma pregunta, tres personajes diferentes emiten respuestas muy diferentes.



Ejemplo: al pasar por una construcción vi a varios trabajadores y se me ocurrió preguntarles que hacían.

- Personaje 1: "Pongo ladrillos"
- Personaje 2: "Levanto paredes"
- Personaje 3: "Construyo hermosas catedrales"

A continuación, se les pregunta: ¿Cuál es vuestra catedral?

Material: No es necesario

Tiempo: 10 minutos

Observaciones: Actividad de Meritxell Obiols

7. TÍTULO: ¿Qué me regala mi nombre?

Objetivo: Aumentar la autoestima

Descripción:

Se distribuye a cada participante un folio y una pinza. Todos colocan su nombre en la folio de forma vertical.

Se indica que entre todos busquen adjetivos positivos que reflejen una cualidad personal y las escriban en su folio, hasta completar los nombre de todos.

Ej.: A migable

N oble

G enial

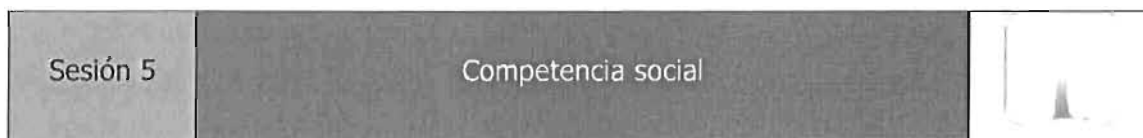
E ntusiasta

L eal

Material: Folios y rotuladores

Tiempo: 15 minutos

Observaciones:



1. TÍTULO: Me permito este derecho asertivo

Objetivo: Integrar derechos asertivos

Descripción:

Se reparte un derecho asertivo a cada participante. Por parejas se van leyendo los derechos asertivos, intentando integrarlos realmente en sus vidas.

Material: Fotocopias de los derechos asertivos

Tiempo: 30 minutos

Observaciones:

2. TÍTULO: Completar frases

Objetivo: Descubrir creencias

Descripción:

Se les da una ficha con frases por completar y tiene que contestar con sinceridad.

Posteriormente, se comenta si las diversas respuesta son asertivas o no.

Ejemplos:

- Cuando alguien me grita, lo primero que pienso es...
- Cuando me equivoco en alguna cosa, me digo...
- Cuando me critican injustamente por alguna cosa, me siento...
- Cuando me critican por alguna cosa que realmente he hecho mal....Cuando me presentan a alguien que no conozco...

Tiempo: 30 minutos

Observaciones:



3. TÍTULO: Dramatización para utilizar técnicas asertivas

Objetivo: Aplicar la asertividad

Descripción:

Se preparan diversas situaciones donde se pone a prueba la asertividad en situaciones de los participantes.

Uno se va de la sala, los demás plantean un tema controvertido para aquella persona, en cuanto entra ya se está hablando de este tema y se le hace introducirse para comprobar si es asertivo en esa situación.

Material: No es necesario

Tiempo: 30 minutos

Observaciones:

4. TÍTULO: Mi héroe

Objetivo: Clarificar la proyección individual

Descripción:

Se pide a los participantes que imaginen cuál sería su héroe.

- Su nombre
- Su color
- Sus poderes
- Sus armas

Material: No es necesario

Tiempo: 20 minutos

Observaciones:



Sesión 6	Competencia social	
----------	--------------------	--

1. TÍTULO: El rumor**Objetivo:** Mejorar la comunicación**Descripción:**

Se divide la clase en dos grupos. Cada miembro se numera partiendo del 1.

Los números 1 entran en la sala y se les muestra una imagen (la misma), tiene 30 segundos para visualizarla.

Entran los números 2, cada número 1, le describe en 30 segundos sin utilizar los brazos la imagen al respectivo número 2 de su grupo.

Así sucesivamente, hasta el último número de cada grupo. El cual se encarga de dibujar la imagen.

Material: Una imagen por grupo**Tiempo:** 20 minutos**Observaciones:** Reflexión en torno a la importancia de transmitir la información de la mejor manera posible para poder lograr una buena comunicación.**2. TÍTULO:** Los tubos comunicantes**Objetivo:** Mejorar la comunicación**Descripción:**

Se hacen dos grupos. Todos los miembros del grupo tienen un folio, menos uno que lidera la situación. El objetivo es hacer pasar una pelota de ping-pong entre los folios sin que estos estén en contacto, hasta caer dentro de un vaso de plástico, sin que este caiga.

Tienen que conseguir el mayor número de aciertos en 3 minutos.

Material: Folios, vasos de plástico y pelotas de ping-pong**Tiempo:** 20 minutos**Observaciones:** Reflexión en torno a como ha sido la comunicación durante el proceso.



3. TÍTULO: La sábana

Objetivo: Mejorar la comunicación

Descripción:

Se divide la clase en 2 grupos. Cada grupo tiene una toalla o similar. Una vez están todos los miembros del grupo encima de la toalla, tienen que conseguir dar la vuelta a la toalla sin tocar el suelo.

Material: Una toalla o similar por grupo

Tiempo: 20 minutos

Observaciones: Reflexión en torno a como ha sido la comunicación durante el proceso.

4. TÍTULO: El encuentro

Objetivo: Conectar con los demás

Descripción:

Cada uno de manera individual se sitúa en el lugar un lugar del espacio y en la posición que prefiera. Cuando quiera se empieza a desplazar, posteriormente se empieza a relacionar con sus compañeros, cuando cruce su mirada con alguno de ellos, se acercan se miran durante el mayor tiempo que puedan, se dicen una frase o una palabra y se despiden. Se repite el proceso con diversos compañeros.

Material: No es necesario

Tiempo: 45 minutos

Observaciones: Reflexión sobre sus emociones durante la dinámica.

5. TÍTULO: Biodanza

Objetivo: Conectar con los demás

Descripción:

Por parejas, se unen a través de una mano con los ojos cerrados y desplazan como quieran sin perder el contacto según lo que la música les sugiera. Para cerrar la actividad, se forma un círculo con todos los miembros, se miran a los ojos, se desplazan suavemente y finalmente se desplazan como quieran si perder el círculo.

Material:

Tiempo: 45 minutos

Observaciones: Reflexión en torno a la vivencia emocional.

QÜESTIONARI DE SATISFACCIÓ

AE

A100061A10 Educació emocional

2008-2009 Curs. Secundària en general

15/10/2008 - 19/11/2008 (20 hores) de 16:00h a 19:30h

IES Domènec Perramon paratge Torrent d'en Terra, s/n (Arenys de Munt)

PERFIL PERSONAL

1. Edat:

- Fins a 25 anys
- De 26 a 30 anys
- De 31 a 40 anys
- De 41 a 50 anys
- De 51 a 60 anys
- Més 60 anys

2. Gènere:

- Dona
- Home

3. Nivell en què treballeu (marqueu només la dedicació prioritària):

- Infantil
- Primària
- Secundària – ESO
- Secundària – Batxillerat
- Secundària – Cicles formatius
- Altres

4. Centre:

- Públic
- Privat concertat
- Privat no concertat

5. Servei territorial:

- Barcelona ciutat
- Barcelona comarques
- Baix Llobregat – Anoia
- Maresme-Vallès
- Vallès Occidental
- Girona
- Lleida
- Tarragona
- Terres de l'Ebre

6. Nivell formatiu (marqueu només la titulació de més alt nivell):

- Diplomatura
- Llicenciatura
- Màster
- Doctorat
- Altres

7. Quant de temps porteu en actiu com a docent?:

- Fins a 5 anys
- De 6 a 15 anys
- De 16 a 25 anys
- Més de 25 anys

AVALUACIÓ ACCIÓ FORMATIVA

Valoreu els següents ítems amb una puntuació entre 0 (mínim) i 5 (màxim)

8. Grau d'assoliment dels objectius¹:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

¹ Es llistaran el conjunt d'objectius de cada activitat formativa

9. Els objectius responen a les vostres necessitats formatives?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

10. Els continguts abordats han estat adequats per assolir els objectius?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

11. Considereu que les estratègies metodològiques emprades són adequades?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

12. Considereu que el material de suport utilitzat ha estat adequat?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

13. Com valoreu el domini dels continguts per part de la persona formadora²?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

14. Com valoreu la capacitat de comunicació per part de la persona formadora?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

15. La informació rebuda prèviament sobre l'activitat formativa ha estat suficient?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

16. Considereu adequats els horaris?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	--------------	---

17. Considereu adequat el calendari?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	--------------	---

18. Considereu adequat el lloc?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	--------------	---

19. L'ambient de treball us ha resultat satisfactori?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

20. Aplicareu els aprenentatges adquirits?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

² Si hi ha diferents formadors s'entregarà un full a part perquè siguin valorats independentment

QUESTIONARI DE SATISFACCIÓ

AE

A100061A10 Educació emocional

2008-2009 Curs. Secundària en general

15/10/2008 - 19/11/2008 (20 hores) de 16:00h a 19:30h

IES Domènec Perramon paratge Torrent d'en Terra, s/n (Arenys de Munt)

PERFIL PERSONAL

1. Edat:

- Fins a 25 anys
- De 26 a 30 anys
- De 31 a 40 anys
- De 41 a 50 anys
- De 51 a 60 anys
- Més 60 anys

2. Gènere:

- Dona
- Home

3. Nivell en què treballeu (marqueu només la dedicació prioritària):

- Infantil
- Primària
- Secundària – ESO
- Secundària – Batxillerat
- Secundària – Cicles formatius
- Altres

4. Centre:

- Públic
- Privat concertat
- Privat no concertat

5. Servei territorial:

- Barcelona ciutat
- Barcelona comarques
- Baix Llobregat – Anoia
- Maresme-Vallès
- Vallès Occidental
- Girona
- Lleida
- Tarragona
- Terres de l'Ebre

6. Nivell formatiu (marqueu només la titulació de més alt nivell):

- Diplomatura
- Llicenciatura
- Màster
- Doctorat
- Altres

7. Quant de temps porteu en actiu com a docent?:

- Fins a 5 anys
- De 6 a 15 anys
- De 16 a 25 anys
- Més de 25 anys

AVALUACIÓ ACCIÓ FORMATIVA

Valoreu els següents ítems amb una puntuació entre 0 (mínim) i 5 (màxim)

8. Grau d'assoliment dels objectius¹:

0	1	2	3	4	<input checked="" type="checkbox"/>
---	---	---	---	---	-------------------------------------

¹ Es llistaran el conjunt d'objectius de cada activitat formativa

21. La formació servirà per millorar la vostra pràctica educativa?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	--------------	---

22. Valoreu globalment l'acció formativa:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

23. Si heu puntuat baix (0 o 1) algun ítem, expliqueu-ne el motiu:

24. Altres observacions o comentaris que vulgueu fer:

Ens ha mullot com o persones
i com a grup, som més
feliços, diferents... Heu tocat
els nostres punts i els
hem enfortit.

QUESTIONARI DE SATISFACCIÓ

AE

A100061A10 Educació emocional

2008-2009 Curs. Secundària en general

15/10/2008 - 19/11/2008 (20 hores) de 16:00h a 19:30h

IES Domènec Perramon paratge Torrent d'en Terra, s/n (Arenys de Munt)

PERFIL PERSONAL

1. Edat:

- Fins a 25 anys
 De 26 a 30 anys
 De 31 a 40 anys
 De 41 a 50 anys
 De 51 a 60 anys
 Més 60 anys

2. Gènere:

- Dona
 Home

3. Nivell en què treballeu (marqueu només la dedicació prioritària):

- Infantil
 Primària
 Secundària – ESO
 Secundària – Batxillerat
 Secundària – Cicles formatius
 Altres

4. Centre:

- Públic
 Privat concertat
 Privat no concertat

5. Servei territorial:

- Barcelona ciutat
 Barcelona comarques
 Baix Llobregat – Anoia
 Maresme-Vallès
 Vallès Occidental
 Girona
 Lleida
 Tarragona
 Terres de l'Ebre

6. Nivell formatiu (marqueu només la titulació de més alt nivell):

- Diplomatura
 Llicenciatura
 Màster
 Doctorat
 Altres

7. Quant de temps porteu en actiu com a docent?:

- Fins a 5 anys
 De 6 a 15 anys
 De 16 a 25 anys
 Més de 25 anys

AVALUACIÓ ACCIÓ FORMATIVA

Valoreu els següents ítems amb una puntuació entre 0 (mínim) i 5 (màxim)

8. Grau d'assoliment dels objectius¹:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

¹ Es llistaran el conjunt d'objectius de cada activitat formativa

9. Els objectius responen a les vostres necessitats formatives?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

10. Els continguts abordats han estat adequats per assolir els objectius?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

11. Considereu que les estratègies metodològiques emprades són adequades?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

12. Considereu que el material de suport utilitzat ha estat adequat?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

13. Com valoreu el domini dels continguts per part de la persona formadora²?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

14. Com valoreu la capacitat de comunicació per part de la persona formadora?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

15. La informació rebuda prèviament sobre l'activitat formativa ha estat suficient?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

16. Considereu adequats els horaris?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

17. Considereu adequat el calendari?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	--------------	---

18. Considereu adequat el lloc?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

19. L'ambient de treball us ha resultat satisfactori?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

20. Aplicareu els aprenentatges adquirits?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

² Si hi ha diferents formadors s'entregarà un full a part perquè siguin valorats independentment

21. La formació servirà per millorar la vostra pràctica educativa?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

22. Valoreu globalment l'acció formativa:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

23. Si heu puntuat baix (0 o 1) algun ítem, expliqueu-ne el motiu:

24. Altres observacions o comentaris que vulgueu fer:

QUESTIONARI DE SATISFACCIÓ

AE

A100061A10 Educació emocional

2008-2009 Curs. Secundària en general

15/10/2008 - 19/11/2008 (20 hores) de 16:00h a 19:30h

IES Domènec Perramon paratge Torrent d'en Terra, s/n (Arenys de Munt)

PERFIL PERSONAL

1. Edat:

- Fins a 25 anys
- De 26 a 30 anys
- De 31 a 40 anys
- De 41 a 50 anys
- De 51 a 60 anys
- Més 60 anys

2. Gènere:

- Dona
- Home

3. Nivell en què treballeu (marqueu només la dedicació prioritària):

- Infantil
- Primària
- Secundària – ESO
- Secundària – Batxillerat
- Secundària – Cicles formatius
- Altres

4. Centre:

- Públic
- Privat concertat
- Privat no concertat

5. Servei territorial:

- Barcelona ciutat
- Barcelona comarques
- Baix Llobregat – Anoia
- Maresme-Vallès
- Vallès Occidental
- Girona
- Lleida
- Tarragona
- Terres de l'Ebre

6. Nivell formatiu (marqueu només la titulació de més alt nivell):

- Diplomatura
- Llicenciatura
- Màster
- Doctorat
- Altres

7. Quant de temps porteu en actiu com a docent?:

- Fins a 5 anys
- De 6 a 15 anys
- De 16 a 25 anys
- Més de 25 anys

AVALUACIÓ ACCIÓ FORMATIVA

Valoreu els següents ítems amb una puntuació entre 0 (mínim) i 5 (màxim)

8. Grau d'assoliment dels objectius¹:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

¹ Es llistaran el conjunt d'objectius de cada activitat formativa

9. Els objectius responen a les vostres necessitats formatives?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

10. Els continguts abordats han estat adequats per assolir els objectius?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

11. Considereu que les estratègies metodològiques emprades són adequades?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

12. Considereu que el material de suport utilitzat ha estat adequat?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

13. Com valoreu el domini dels continguts per part de la persona formadora²?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

14. Com valoreu la capacitat de comunicació per part de la persona formadora?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

15. La informació rebuda prèviament sobre l'activitat formativa ha estat suficient?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

16. Considereu adequats els horaris?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

17. Considereu adequat el calendari?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

18. Considereu adequat el lloc?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

19. L'ambient de treball us ha resultat satisfactori?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

20. Aplicareu els aprenentatges adquirits?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

² Si hi ha diferents formadors s'entregarà un full a part perquè siguin valorats independentment

21. La formació servirà per millorar la vostra pràctica educativa?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

22. Valoreu globalment l'acció formativa:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

23. Si heu puntuat baix (0 o 1) algun ítem, expliqueu-ne el motiu:

24. Altres observacions o comentaris que vulgueu fer:

9. Els objectius responen a les vostres necessitats formatives?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	--------------	---

10. Els continguts abordats han estat adequats per assolir els objectius?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

11. Considereu que les estratègies metodològiques emprades són adequades?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

12. Considereu que el material de suport utilitzat ha estat adequat?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

13. Com valoreu el domini dels continguts per part de la persona formadora²?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

14. Com valoreu la capacitat de comunicació per part de la persona formadora?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

15. La informació rebuda prèviament sobre l'activitat formativa ha estat suficient?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

16. Considereu adequats els horaris?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	--------------	---	---

17. Considereu adequat el calendari?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	--------------	---

18. Considereu adequat el lloc?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	--------------	---

19. L'ambient de treball us ha resultat satisfactori?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

20. Aplicareu els aprenentatges adquirits?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

² Si hi ha diferents formadors s'entregarà un full a part perquè siguin valorats independentment

21. La formació servirà per millorar la vostra pràctica educativa?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

22. Valoreu globalment l'acció formativa:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

23. Si heu puntuat baix (0 o 1) algun ítem, expliqueu-ne el motiu:

24. Altres observacions o comentaris que vulgueu fer:

QUESTIONARI DE SATISFACCIÓ

AE

A100061A10 Educació emocional

2008-2009 Curs. Secundària en general

15/10/2008 - 19/11/2008 (20 hores) de 16:00h a 19:30h

IES Domènec Perramon paratge Torrent d'en Terra, s/n (Arenys de Munt)

PERFIL PERSONAL

1. Edat:

- Fins a 25 anys
 De 26 a 30 anys
 De 31 a 40 anys
 De 41 a 50 anys
 De 51 a 60 anys
 Més 60 anys

2. Gènere:

- Dona
 Home

3. Nivell en què treballeu (marqueu només la dedicació prioritària):

- Infantil
 Primària
 Secundària – ESO
 Secundària – Batxillerat
 Secundària – Cicles formatius
 Altres

4. Centre:

- Públic
 Privat concertat
 Privat no concertat

5. Servei territorial:

- Barcelona ciutat
 Barcelona comarques
 Baix Llobregat – Anoia
 Maresme-Vallès
 Vallès Occidental
 Girona
 Lleida
 Tarragona
 Terres de l'Ebre

6. Nivell formatiu (marqueu només la titulació de més alt nivell):

- Diplomatura
 Llicenciatura
 Màster
 Doctorat
 Altres

7. Quant de temps porteu en actiu com a docent?:

- Fins a 5 anys
 De 6 a 15 anys
 De 16 a 25 anys
 Més de 25 anys

AVALUACIÓ ACCIÓ FORMATIVA

Valoreu els següents ítems amb una puntuació entre 0 (mínim) i 5 (màxim)

8. Grau d'assoliment dels objectius¹:

0	1	2	3	4	<input checked="" type="checkbox"/>
---	---	---	---	---	-------------------------------------

¹ Es llistaran el conjunt d'objectius de cada activitat formativa

21. La formació servirà per millorar la vostra pràctica educativa?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

22. Valoreu globalment l'acció formativa:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

23. Si heu puntuat baix (0 o 1) algun ítem, expliqueu-ne el motiu:

24. Altres observacions o comentaris que vulgueu fer:

9. Els objectius responen a les vostres necessitats formatives?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

10. Els continguts abordats han estat adequats per assolir els objectius?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

11. Considereu que les estratègies metodològiques emprades són adequades?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

12. Considereu que el material de suport utilitzat ha estat adequat?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

13. Com valoreu el domini dels continguts per part de la persona formadora²?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

14. Com valoreu la capacitat de comunicació per part de la persona formadora?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

15. La informació rebuda prèviament sobre l'activitat formativa ha estat suficient?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

16. Considereu adequats els horaris?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

17. Considereu adequat el calendari?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

18. Considereu adequat el lloc?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

19. L'ambient de treball us ha resultat satisfactori?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

20. Aplicareu els aprenentatges adquirits?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

² Si hi ha diferents formadors s'entregarà un full a part perquè siguin valorats independentment

21. La formació servirà per millorar la vostra pràctica educativa?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

22. Valoreu globalment l'acció formativa:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

23. Si heu puntuat baix (0 o 1) algun ítem, expliqueu-ne el motiu:

24. Altres observacions o comentaris que vulgueu fer:

QUESTIONARI DE SATISFACCIÓ

AE

A100061A10 Educació emocional

2008-2009 Curs. Secundària en general

15/10/2008 - 19/11/2008 (20 hores) de 16:00h a 19:30h

IES Domènec Perramon paratge Torrent d'en Terra, s/n (Arenys de Munt)

PERFIL PERSONAL

1. Edat:

- Fins a 25 anys
- De 26 a 30 anys
- De 31 a 40 anys
- De 41 a 50 anys
- De 51 a 60 anys
- Més 60 anys

2. Gènere:

- Dona
- Home

3. Nivell en què treballeu (marqueu només la dedicació prioritària):

- Infantil
- Primària
- Secundària – ESO
- Secundària – Batxillerat
- Secundària – Cicles formatius
- Altres

4. Centre:

- Públic
- Privat concertat
- Privat no concertat

5. Servei territorial:

- Barcelona ciutat
- Barcelona comarques
- Baix Llobregat – Anoia
- Maresme-Vallès
- Vallès Occidental
- Girona
- Lleida
- Tarragona
- Terres de l'Ebre

6. Nivell formatiu (marqueu només la titulació de més alt nivell):

- Diplomatura
- Llicenciatura
- Màster
- Doctorat
- Altres

7. Quant de temps porteu en actiu com a docent?:

- Fins a 5 anys
- De 6 a 15 anys
- De 16 a 25 anys
- Més de 25 anys

AVALUACIÓ ACCIÓ FORMATIVA

Valoreu els següents ítems amb una puntuació entre 0 (mínim) i 5 (màxim)

8. Grau d'assoliment dels objectius¹:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

¹ Es llistaran el conjunt d'objectius de cada activitat formativa

9. Els objectius responen a les vostres necessitats formatives?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

10. Els continguts abordats han estat adequats per assolir els objectius?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

11. Considereu que les estratègies metodològiques emprades són adequades?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

12. Considereu que el material de suport utilitzat ha estat adequat?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

13. Com valoreu el domini dels continguts per part de la persona formadora²?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

14. Com valoreu la capacitat de comunicació per part de la persona formadora?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

15. La informació rebuda prèviament sobre l'activitat formativa ha estat suficient?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

16. Considereu adequats els horaris?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

17. Considereu adequat el calendari?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

18. Considereu adequat el lloc?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

19. L'ambient de treball us ha resultat satisfactori?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

20. Aplicareu els aprenentatges adquirits?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

² Si hi ha diferents formadors s'entregarà un full a part perquè siguin valorats independentment

QUESTIONARI DE SATISFACCIÓ

AE

A100061A10 Educació emocional

2008-2009 Curs. Secundària en general

15/10/2008 - 19/11/2008 (20 hores) de 16:00h a 19:30h

IES Domènec Perramon paratge Torrent d'en Terra, s/n (Arenys de Munt)

PERFIL PERSONAL

1. Edat:

- Fins a 25 anys
- De 26 a 30 anys
- De 31 a 40 anys
- De 41 a 50 anys
- De 51 a 60 anys
- Més 60 anys

2. Gènere:

- Dona
- Home

3. Nivell en què treballeu (marqueu només la dedicació prioritària):

- Infantil
- Primària
- Secundària – ESO
- Secundària – Batxillerat
- Secundària – Cicles formatius
- Altres

4. Centre:

- Públic
- Privat concertat
- Privat no concertat

5. Servei territorial:

- Barcelona ciutat
- Barcelona comarques
- Baix Llobregat – Anoia
- Maresme-Vallès
- Vallès Occidental
- Girona
- Lleida
- Tarragona
- Terres de l'Ebre

6. Nivell formatiu (marqueu només la titulació de més alt nivell):

- Diplomatura
- Llicenciatura
- Màster
- Doctorat
- Altres

7. Quant de temps porteu en actiu com a docent?:

- Fins a 5 anys
- De 6 a 15 anys
- De 16 a 25 anys
- Més de 25 anys

AVALUACIÓ ACCIÓ FORMATIVA

Valoreu els següents ítems amb una puntuació entre 0 (mínim) i 5 (màxim)

8. Grau d'assoliment dels objectius¹:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

¹ Es llistaran el conjunt d'objectius de cada activitat formativa

9. Els objectius responen a les vostres necessitats formatives?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

10. Els continguts abordats han estat adequats per assolir els objectius?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

11. Considereu que les estratègies metodològiques emprades són adequades?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

12. Considereu que el material de suport utilitzat ha estat adequat?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

13. Com valoreu el domini dels continguts per part de la persona formadora²?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

14. Com valoreu la capacitat de comunicació per part de la persona formadora?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

15. La informació rebuda prèviament sobre l'activitat formativa ha estat suficient?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

16. Considereu adequats els horaris?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

17. Considereu adequat el calendari?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

18. Considereu adequat el lloc?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

19. L'ambient de treball us ha resultat satisfactori?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

20. Aplicareu els aprenentatges adquirits?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

² Si hi ha diferents formadors s'entregarà un full a part perquè siguin valorats independentment

21. La formació servirà per millorar la vostra pràctica educativa?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

22. Valoreu globalment l'acció formativa:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

23. Si heu puntuat baix (0 o 1) algun ítem, expliqueu-ne el motiu:

24. Altres observacions o comentaris que vulgueu fer:

QUESTIONARI DE SATISFACCIÓ

AE

A100061A10 Educació emocional

2008-2009 Curs. Secundària en general

15/10/2008 - 19/11/2008 (20 hores) de 16:00h a 19:30h

IES Domènec Ferramon paratge Torrent d'en Terra, s/n (Arenys de Munt)

PERFIL PERSONAL

1. Edat:

- Fins a 25 anys
- De 26 a 30 anys
- De 31 a 40 anys
- De 41 a 50 anys
- De 51 a 60 anys
- Més 60 anys

2. Gènere:

- Dona
- Home

3. Nivell en què treballeu (marqueu només la dedicació prioritària):

- Infantil
- Primària
- Secundària – ESO
- Secundària – Batxillerat
- Secundària – Cicles formatius
- Altres

4. Centre:

- Públic
- Privat concertat
- Privat no concertat

5. Servei territorial:

- Barcelona ciutat
- Barcelona comarques
- Baix Llobregat – Anoia
- Maresme-Vallès
- Vallès Occidental
- Girona
- Lleida
- Tarragona
- Terres de l'Ebre

6. Nivell formatiu (marqueu només la titulació de més alt nivell):

- Diplomatura
- Llicenciatura
- Màster
- Doctorat
- Altres

7. Quant de temps porteu en actiu com a docent?:

- Fins a 5 anys
- De 6 a 15 anys
- De 16 a 25 anys
- Més de 25 anys

AVALUACIÓ ACCIÓ FORMATIVA

Valoreu els següents ítems amb una puntuació entre 0 (mínim) i 5 (màxim)

8. Grau d'assoliment dels objectius¹:

0	1	2	3	4	<input checked="" type="checkbox"/> 5
---	---	---	---	---	---------------------------------------

¹ Es llistaran el conjunt d'objectius de cada activitat formativa

9. Els objectius responen a les vostres necessitats formatives?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

10. Els continguts abordats han estat adequats per assolir els objectius?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

11. Considereu que les estratègies metodològiques emprades són adequades?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

12. Considereu que el material de suport utilitzat ha estat adequat?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

13. Com valoreu el domini dels continguts per part de la persona formadora²?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

14. Com valoreu la capacitat de comunicació per part de la persona formadora?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

15. La informació rebuda prèviament sobre l'activitat formativa ha estat suficient?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	--------------	---

16. Considereu adequats els horaris?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

17. Considereu adequat el calendari?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

18. Considereu adequat el lloc?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	--------------	---

19. L'ambient de treball us ha resultat satisfactori?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

20. Aplicareu els aprenentatges adquirits?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	--------------	---

² Si hi ha diferents formadors s'entregarà un full a part perquè siguin valorats independentment

21. La formació servirà per millorar la vostra pràctica educativa?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	--------------	---

22. Valoreu globalment l'acció formativa:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

23. Si heu puntuat baix (0 o 1) algun ítem, expliqueu-ne el motiu:

24. Altres observacions o comentaris que vulgueu fer:

Pràcticament es pot dir que és un curs necessari per a qualsevol persona, en tant que persona i membre d'una comunitat educativa.

QUESTIONARI DE SATISFACCIÓ

AE

A100061A10 Educació emocional

2008-2009 Curs. Secundària en general

15/10/2008 - 19/11/2008 (20 hores) de 16:00h a 19:30h

IES Domènec Perramon paratge Torrent d'en Terra, s/n (Arenys de Munt)

PERFIL PERSONAL

1. Edat:

- Fins a 25 anys
- De 26 a 30 anys
- De 31 a 40 anys
- De 41 a 50 anys
- De 51 a 60 anys
- Més 60 anys

2. Gènere:

- Dona
- Home

3. Nivell en què treballeu (marqueu només la dedicació prioritària):

- Infantil
- Primària
- Secundària – ESO
- Secundària – Batxillerat
- Secundària – Cicles formatius
- Altres

4. Centre:

- Públic
- Privat concertat
- Privat no concertat

5. Servei territorial:

- Barcelona ciutat
- Barcelona comarques
- Baix Llobregat – Anola
- Maresme-Vallès
- Vallès Occidental
- Girona
- Lleida
- Tarragona
- Terres de l'Ebre

6. Nivell formatiu (marqueu només la titulació de més alt nivell):

- Diplomatura
- Llicenciatura
- Màster
- Doctorat
- Altres

7. Quant de temps porteu en actiu com a docent?:

- Fins a 5 anys
- De 6 a 15 anys
- De 16 a 25 anys
- Més de 25 anys

AVALUACIÓ ACCIÓ FORMATIVA

Valoreu els següents ítems amb una puntuació entre 0 (mínim) i 5 (màxim)

8. Grau d'assoliment dels objectius¹:

0	1	2	3	4	<input checked="" type="checkbox"/> 5
---	---	---	---	---	---------------------------------------

¹ Es llistaran el conjunt d'objectius de cada activitat formativa

9. Els objectius responen a les vostres necessitats formatives?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

10. Els continguts abordats han estat adequats per assolir els objectius?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

11. Considereu que les estratègies metodològiques emprades són adequades?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

12. Considereu que el material de suport utilitzat ha estat adequat?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

13. Com valoreu el domini dels continguts per part de la persona formadora²?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

14. Com valoreu la capacitat de comunicació per part de la persona formadora?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

15. La informació rebuda prèviament sobre l'activitat formativa ha estat suficient?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

16. Considereu adequats els horaris?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

17. Considereu adequat el calendari?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

18. Considereu adequat el lloc?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

19. L'ambient de treball us ha resultat satisfactori?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

20. Aplicareu els aprenentatges adquirits?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

² Si hi ha diferents formadors s'entregarà un full a part perquè siguin valorats independentment

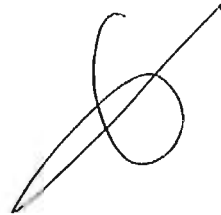
21. La formació servirà per millorar la vostra pràctica educativa?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

22. Valoreu globalment l'acció formativa:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

23. Si heu puntuat baix (0 o 1) algun ítem, expliqueu-ne el motiu:



24. Altres observacions o comentaris que vulgueu fer:

Agrair que no només m'ha servit
a nivell professoral, sinó també a
nivell personal (estructurà animic)

El grup de professors ~~est~~ ens hem
cohesionat més, ens tenim
més confiança i també
"Ben rotlló"

Gràcies!

QUESTIONARI DE SATISFACCIÓ

AE

A100061A10 Educació emocional

2008-2009 Curs. Secundària en general

15/10/2008 - 19/11/2008 (20 hores) de 16:00h a 19:30h

IES Domènec Perramon paratge Torrent d'en Terra, s/n (Arenys de Munt)

PERFIL PERSONAL

1. Edat:

- Fins a 25 anys
- De 26 a 30 anys
- De 31 a 40 anys
- De 41 a 50 anys
- De 51 a 60 anys
- Més 60 anys

2. Gènere:

- Dona
- Home

3. Nivell en què treballeu (marqueu només la dedicació prioritària):

- Infantil
- Primària
- Secundària – ESO
- Secundària – Batxillerat
- Secundària – Cicles formatius
- Altres

4. Centre:

- Públic
- Privat concertat
- Privat no concertat

5. Servei territorial:

- Barcelona ciutat
- Barcelona comarques
- Baix Llobregat – Anoia
- Maresme-Vallès
- Vallès Occidental
- Girona
- Lleida
- Tarragona
- Terres de l'Ebre

6. Nivell formatiu (marqueu només la titulació de més alt nivell):

- Diplomatura
- Llicenciatura
- Màster
- Doctorat
- Altres

7. Quant de temps porteu en actiu com a docent?:

- Fins a 5 anys
- De 6 a 15 anys
- De 16 a 25 anys
- Més de 25 anys

AVALUACIÓ ACCIÓ FORMATIVA

Valoreu els següents ítems amb una puntuació entre 0 (mínim) i 5 (màxim)

8. Grau d'assoliment dels objectius¹:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

¹ Es llistaran el conjunt d'objectius de cada activitat formativa

9. Els objectius responen a les vostres necessitats formatives?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

10. Els continguts abordats han estat adequats per assolir els objectius?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

11. Considereu que les estratègies metodològiques emprades són adequades?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

12. Considereu que el material de suport utilitzat ha estat adequat?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

13. Com valoreu el domini dels continguts per part de la persona formadora²?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

14. Com valoreu la capacitat de comunicació per part de la persona formadora?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

15. La informació rebuda prèviament sobre l'activitat formativa ha estat suficient?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

16. Considereu adequats els horaris?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

17. Considereu adequat el calendari?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

18. Considereu adequat el lloc?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

19. L'ambient de treball us ha resultat satisfactori?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

20. Aplicareu els aprenentatges adquirits?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

² Si hi ha diferents formadors s'entregarà un full a part perquè siguin valorats independentment

21. La formació servirà per millorar la vostra pràctica educativa?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

22. Valoreu globalment l'acció formativa:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

23. Si heu puntuat baix (0 o 1) algun ítem, expliqueu-ne el motiu:

24. Altres observacions o comentaris que vulgueu fer:

QUESTIONARI DE SATISFACCIÓ

AE

A100061A10 Educació emocional

2008-2009 Curs. Secundària en general

15/10/2008 - 19/11/2008 (20 hores) de 16:00h a 19:30h

IES Domènec Perramon paratge Torrent d'en Terra, s/n (Arenys de Munt)

PERFIL PERSONAL

1. Edat:

- Fins a 25 anys
- De 26 a 30 anys
- De 31 a 40 anys
- De 41 a 50 anys
- De 51 a 60 anys
- Més 60 anys

2. Gènere:

- Dona
- Home

3. Nivell en què treballeu (marqueu només la dedicació prioritària):

- Infantil
- Primària
- Secundària – ESO
- Secundària – Batxillerat
- Secundària – Cicles formatius
- Altres

4. Centre:

- Públic
- Privat concertat
- Privat no concertat

5. Servei territorial:

- Barcelona ciutat
- Barcelona comarques
- Baix Llobregat – Anoia
- Maresme-Vallès
- Vallès Occidental
- Girona
- Lleida
- Tarragona
- Terres de l'Ebre

6. Nivell formatiu (marqueu només la titulació de més alt nivell):

- Diplomatura
- Llicenciatura
- Màster
- Doctorat
- Altres

7. Quant de temps porteu en actiu com a docent?:

- Fins a 5 anys
- De 6 a 15 anys
- De 16 a 25 anys
- Més de 25 anys

AVALUACIÓ ACCIÓ FORMATIVA

Valoreu els següents ítems amb una puntuació entre 0 (mínim) i 5 (màxim)

8. Grau d'assoliment dels objectius¹:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

¹ Es llistaran el conjunt d'objectius de cada activitat formativa

9. Els objectius responen a les vostres necessitats formatives?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

10. Els continguts abordats han estat adequats per assolir els objectius?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

11. Considereu que les estratègies metodològiques emprades són adequades?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

12. Considereu que el material de suport utilitzat ha estat adequat?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

13. Com valoreu el domini dels continguts per part de la persona formadora²?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

14. Com valoreu la capacitat de comunicació per part de la persona formadora?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

15. La informació rebuda prèviament sobre l'activitat formativa ha estat suficient?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

16. Considereu adequats els horaris?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

17. Considereu adequat el calendari?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

18. Considereu adequat el lloc?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

19. L'ambient de treball us ha resultat satisfactori?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

20. Aplicareu els aprenentatges adquirits?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

² Si hi ha diferents formadors s'entregarà un full a part perquè siguin valorats independentment

21. La formació servirà per millorar la vostra pràctica educativa?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

22. Valoreu globalment l'acció formativa:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

23. Si heu puntuat baix (0 o 1) algun ítem, expliqueu-ne el motiu:

24. Altres observacions o comentaris que vulgueu fer:

Estic molt satisfeta d'haver fet aquest curs.

QÜESTIONARI DE SATISFACCIÓ

AE

A100061A10 Educació emocional

2008-2009 Curs. Secundària en general

15/10/2008 - 19/11/2008 (20 hores) de 16:00h a 19:30h

IES Domènec Perramon paratge Torrent d'en Terra, s/n (Arenys de Munt)

PERFIL PERSONAL

1. Edat:

- Fins a 25 anys
 De 26 a 30 anys
 De 31 a 40 anys
 De 41 a 50 anys
 De 51 a 60 anys
 Més 60 anys

2. Gènere:

- Dona
 Home

3. Nivell en què treballeu (marqueu només la dedicació prioritària):

- Infantil
 Primària
 Secundària – ESO
 Secundària – Batxillerat
 Secundària – Cicles formatius
 Altres

4. Centre:

- Públic
 Privat concertat
 Privat no concertat

5. Servei territorial:

- Barcelona ciutat
 Barcelona comarques
 Baix Llobregat – Anoia
 Maresme-Vallès
 Vallès Occidental
 Girona
 Lleida
 Tarragona
 Terres de l'Ebre

6. Nivell formatiu (marqueu només la titulació de més alt nivell):

- Diplomatura
 Llicenciatura
 Màster
 Doctorat
 Altres

7. Quant de temps porteu en actiu com a docent?:

- Fins a 5 anys
 De 6 a 15 anys
 De 16 a 25 anys
 Més de 25 anys

AVALUACIÓ ACCIÓ FORMATIVA

Valoreu els següents ítems amb una puntuació entre 0 (mínim) i 5 (màxim)

8. Grau d'assoliment dels objectius¹:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

¹ Es llistaran el conjunt d'objectius de cada activitat formativa

9. Els objectius responen a les vostres necessitats formatives?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

10. Els continguts abordats han estat adequats per assolir els objectius?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

11. Considereu que les estratègies metodològiques emprades són adequades?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

12. Considereu que el material de suport utilitzat ha estat adequat?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

13. Com valoreu el domini dels continguts per part de la persona formadora²?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

14. Com valoreu la capacitat de comunicació per part de la persona formadora?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

15. La informació rebuda prèviament sobre l'activitat formativa ha estat suficient?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

16. Considereu adequats els horaris?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

17. Considereu adequat el calendari?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

18. Considereu adequat el lloc?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

19. L'ambient de treball us ha resultat satisfactori?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

20. Aplicareu els aprenentatges adquirits?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

² Si hi ha diferents formadors s'entregarà un full a part perquè siguin valorats independentment

21. La formació servirà per millorar la vostra pràctica educativa?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

22. Valoreu globalment l'acció formativa:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

23. Si heu puntuat baix (0 o 1) algun ítem, expliqueu-ne el motiu:

24. Altres observacions o comentaris que vulgueu fer:

QUESTIONARI DE SATISFACCIÓ

AE

A100061A10 Educació emocional

2008-2009 Curs. Secundària en general

15/10/2008 - 19/11/2008 (20 hores) de 16:00h a 19:30h

IES Domènec Perramon paratge Torrent d'en Terra, s/n (Arenys de Munt)

PERFIL PERSONAL

1. Edat:

- Fins a 25 anys
 De 26 a 30 anys
 De 31 a 40 anys
 De 41 a 50 anys
 De 51 a 60 anys
 Més 60 anys

2. Gènere:

- Dona
 Home

3. Nivell en què treballem (marqueu només la dedicació prioritària):

- Infantil
 Primària
 Secundària – ESO
 Secundària – Batxillerat
 Secundària – Cicles formatius
 Altres

4. Centre:

- Públic
 Privat concertat
 Privat no concertat

5. Servei territorial:

- Barcelona ciutat
 Barcelona comarques
 Baix Llobregat – Anoia
 Maresme-Vallès
 Vallès Occidental
 Girona
 Lleida
 Tarragona
 Terres de l'Ebre

6. Nivell formatiu (marqueu només la titulació de més alt nivell):

- Diplomatura
 Llicenciatura
 Màster
 Doctorat
 Altres

7. Quant de temps porteu en actiu com a docent?:

- Fins a 5 anys
 De 6 a 15 anys
 De 16 a 25 anys
 Més de 25 anys

AVALUACIÓ ACCIÓ FORMATIVA

Valoreu els següents ítems amb una puntuació entre 0 (mínim) i 5 (màxim)

8. Grau d'assoliment dels objectius¹:

0	1	2	3	4	<input checked="" type="checkbox"/>
---	---	---	---	---	-------------------------------------

¹ Es llistaran el conjunt d'objectius de cada activitat formativa

9. Els objectius responen a les vostres necessitats formatives?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

10. Els continguts abordats han estat adequats per assolir els objectius?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

11. Considereu que les estratègies metodològiques emprades són adequades?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

12. Considereu que el material de suport utilitzat ha estat adequat?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

13. Com valoreu el domini dels continguts per part de la persona formadora²?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

14. Com valoreu la capacitat de comunicació per part de la persona formadora?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

15. La informació rebuda prèviament sobre l'activitat formativa ha estat suficient?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

16. Considereu adequats els horaris?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

17. Considereu adequat el calendari?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

18. Considereu adequat el lloc?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

19. L'ambient de treball us ha resultat satisfactori?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

20. Aplicareu els aprenentatges adquirits?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

² Si hi ha diferents formadors s'entregarà un full a part perquè siguin valorats independentment

21. La formació servirà per millorar la vostra pràctica educativa?:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

22. Valoreu globalment l'acció formativa:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--------------

23. Si heu puntuat baix (0 o 1) algun ítem, expliqueu-ne el motiu:

24. Altres observacions o comentaris que vulgueu fer:

Per que estavíem disposats a fer
un 3r. nivell d'aquest curs.