



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

*Projecte d'intervenció en educació emocional
en adolescents de 1r i 2n d'ESO*

Curs 2016-2017

Projecte final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar

Autor: Laura Fusté Juanpere

Tutor: Pilar Puyuelo



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

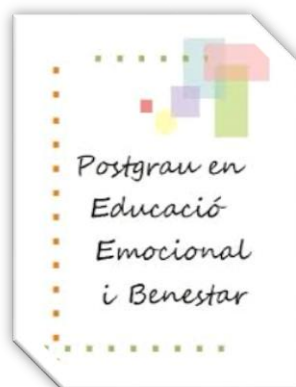


[Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 3.0 No adaptada de Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/)

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:

Fusté Juanpere, L. (2017). *Projecte d'intervenció en educació emocional en adolescents de 1r i 2n d'ESO. Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar*. Barcelona: Universitat de Barcelona. Dipòsit Digital: <http://hdl.handle.net/2445/118321>





UNIVERSITAT DE
BARCELONA

ICE-Facultat d'Educació
Postgrau en Educació Emocional i Benestar

Projecte d'intervenció en educació emocional en adolescents de 1r i 2n d'ESO

Curs 2016-2017

Projecte final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar

Autora: **Laura Fusté Juanpere**
Tutora: Pilar Puyuelo

Índex

1.	Introducció	4
2.	Fonamentació teòrica	5
2.1.	Teoria de les emocions.....	5
2.2.	Emocions	6
2.3.	Educació emocional.....	7
2.4.	Intel·ligència emocional	9
2.5.	Competències emocionals	11
2.5.1.	Competències a treballar en la present intervenció	14
2.5.2.	Altres competències treballades.....	15
2.6.	Marc legal.....	16
	L'educació emocional en l'educació secundària	16
3.	Descripció de la intervenció	18
3.1.	Anàlisi del context on s'aplica el programa.....	18
3.1.1.	El context.....	18
3.1.2.	El centre.....	19
3.1.3.	L'alumnat.....	24
3.2.	Anàlisi de necessitats	24
3.2.1.	Procediments de detecció.....	24
3.2.2.	Anàlisi dels resultats.....	24
3.2.3.	Priorització	31
3.3.	Objectius del programa.....	32
3.4.	Proposta d'intervenció.....	33
3.4.1.	Destinatari	33
3.4.2.	Durada	33
3.4.3.	Metodologia	34
3.4.4.	Programació	35
3.4.5.	Sessions	35
3.5.	Procés d'aplicació.....	41
4.	Avaluació del programa	41
4.1.	Estratègies d'avaluació.....	41
4.2.	Avaluació dels objectius	42
4.3.	Avaluació de les activitats	48
4.4.	Avaluació de la professora	54
5.	Conclusions	57

6.	Descripció i reflexió sobre el pràcticum realitzat.....	59
7.	Bibliografia	60
8.	Annexes	62
	Annex 1: Qüestionari pels tutors	62
	Annex 2: Qüestionari pels tutors respòs, 1R ESO	68
	Annex 3: Qüestionari pels tutors respòs, 2n d'ESO	70
	Annex 4: Qüestionari pels tutors respòs, 3r d'ESO	72
	Annex 5: Interpretació dels resultats del QDE-SEC del GROU i resultats	74
	Annex 6: Qüestionari final d'opinió de l'alumnat	86
	Annex 7: Qüestionari final d'opinió de les tutores	89
	Annex 8: Qüestionari final d'opinió de les tutores respost.....	92
	Annex 9: Explicació de les activitats.....	95

1. Introducció

El present treball es centra en la intervenció en educació emocional duta a terme a l'Escola Sopeña, una escola de secundària del barri de Badal, Barcelona. La població diana són els nois i noies de 1r i 2n d'ESO, adolescents d'entre 12 i 15 anys (degut a que hi ha repetidors).

La intervenció parteix de les necessitats detectades per a donar-los resposta a partir del treball de les competències emocionals definides pel GROU (Grup d'Investigació en Orientació Psicopedagògica), específicament la competència social i la regulació.

La tria del tema a treballar va venir motivat per cobrir les necessitats dels alumnes, però també per les meves ganes (jo, la professora) d'ajudar als adolescents a conèixer-se, a gestionar les emocions, a preocupar-se menys i a dependre més d'ells mateixos per a ser més feliços. Crec en una societat més justa, i penso que s'ha de començar per aquí, per estimar-nos més i estimar més als altres, des del respecte; per motivar-nos per cada petita cosa i saber buscar l'alegria en el nostre dia a dia; per ajudar als altres sense esperar res a canvi; per buscar en nosaltres la felicitat i per a transmetre-la als que ens envolten...

Així doncs el present treball consta d'una fonamentació teòrica que el recolza, de l'anàlisi del context i de les necessitats, que fan de base per a la respectiva proposta d'intervenció. Dins d'aquesta s'hi descriuen les activitats, i finalment s'avalua tot el projecte, mitjançant l'anàlisi acurat de les dades obtingudes dels propis alumnes implicats i de les tutores.

2. Fonamentació teòrica

2.1. Teoria de les emocions

Tot i que antigament ja s'interessaven per les emocions (en son exemples les teories filosòfica i literària), no van ser estudiades científicament fins al segle XIX, quan van aparèixer les primeres teories psicològiques al respecte. Les teories més significatives es poden diferenciar en:

- Biològica
- Conductual
- Cognitiva (Arnold, Lazarus, Frijda)
- Social (Averill, Harré, Kemper)

Darwin va ser un dels pioners dels estudis científics enfocats en l'emoció en persones i animals, centrats en l'expressió emocional. Dins de la mateixa perspectiva va sorgir la teoria de James-Lange, considerats el primers a parlar de la teoria psicofisiològica o perifèrica, "les emocions son la percepció de l'activitat del sistema nerviós vegetatiu i del sistema nerviós perifèric somàtic" (Bisquerra, 2009, p.43). L'enfoc neodarwinista va ser desenvolupat per molts autors, com Tomkins (separació entre emocions positives i negatives), Ekman (anàlisis dels moviments facials), Izard (regulació afectiva a partir de canvis facials), Plutchik (les emocions són adaptatives, l'estat emocional és part d'un procés que implica cognició i comportament i que es retro-alimenta, s'estructuren en parells oposats i es classifiquen en primàries i secundaries), Zajonc (relació emoció-cognició), Cannon-Bard (teoria neurofisiològica centralista: importància del sistema nerviós central), ...

Pel que fa al conductisme, es basa en el model estímulo-resposta, i demostra que el comportament emocional es pot aprendre. Una de les investigacions més importants va ser la del síndrome de la indefensió adquirida, realitzada per Seligman.

Les teories cognitives es centren en l'estudi dels processos de presa de consciència de l'emoció (avaluació de l'estímul). L'avaluació dels fets o esdeveniments (valoració primària o automàtica), és definida Magda B. Arnold, senyalant-la com a activadora de la resposta emocional, i Lazarus posa nom a la valoració secundària o cognitiva, que

depenent de si hi ha possibilitats d'afrontar la situació, porta o no a la mobilització de recursos (definida per Frijda com a predisposició a l'acció).

El construccionisme social, però, amplia l'estudi de les emocions cap a la visió cultural i social, on les emocions son enteses com constructes socials que s'experimenten dins d'un espai interpersonal. Centren l'anàlisi en els contextos i les emocions que els acompanyen, tot afirmant que es viuen emocions diferents en funció de la cultura. Així doncs, tot i que esta d'acord amb la teoria de la valoració, no accepta la postura biologista que afirma que les emocions son respostes innates transmeses a traves dels gens (Bisquerra, 2009).

2.2. Emocions

Tal com esmenta Bisquerra (2000, Bisquerra 2009), una emoció és una condició complexa de l'organisme, que es caracteritza per una alteració que predisposa a una resposta coordinada. L'alteració pot venir donada per un esdeveniment extern o intern, i la seva percepció desencadena la valoració, que durà a la resposta emocional. Aquesta resposta consta de tres components (Bisquerra 2009):

- Neurofisiològic: respostes involuntàries com sudoració, secrecions hormonals, taquicàrdia, etc.
- Comportamental: llenguatge no verbal com expressions facials i to de veu. Aquest component es pot aprendre.
- Cognitiu: experiència emocional subjectiva, permet prendre consciencia de les emocions i etiquetar-les.

Quan l'emoció es fa conscient, es parla de sentiment; la voluntat és la que decideix si aquest durarà més o menys. Els estats d'ànim depenen sobretot de les valoracions globals que fem; tenen menys intensitat que les emocions però poden durar fins i tot anys.

Tenint en compte les teories al respecte, doncs, davant d'un esdeveniment determinat, realitzem una primera valoració, que ajuda a saber si la nostra supervivència està en perill, i en segon lloc realitzem la valoració secundària, que determina si hi podem fer front. Cada persona té una manera determinada de valorar els esdeveniments,

anomenat “estil valoratiu”, que s’aprèn, i és en funció d’aquest que viurà unes emocions o bé unes altres. És en aquest punt on l’educació emocional pren importància: si es pot aprendre, es pot educar.

2.3. Educació emocional

L’educació emocional és defineix com el “procés educatiu, continu i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament de les competències emocionals com a element essencial del desenvolupament humà, amb l’objectiu de capacitar-lo per a la vida i amb la finalitat d'augmentar el benestar personal i social” (Bisquerra, 2000).

Amb el pas dels anys s’han incorporat diversos fonaments teòrics complementaris a les principals teories sobre emocions, que potencien l’educació de les emocions, com el *Counseling* i la psicoteràpia (Rogers, Maslow...); la logoteràpia (Frankl), el buscar el sentit de la vida; els quatre pilars de Delors (dels quals “conviure” i “ser” incentiven l’educació emocional); el descobriment del marcadore somàtic (Damasio) i el sistema d’avaluació amigdalí (LeDoux); la psico-neuro-immunologia (Ader); el benestar subjectiu (Argyle, Diener, Fodyce...), el concepte de fluir (Mihalyi Csikszentmihalyi), la psicologia positiva (Seligman i Csikszentmihalyi), la pro-socialitat (Roche), la Programació Neuro-Lingüística (Bandler i Grinder), l’ecologia emocional (Mercè Conangla),... (Bisquerra, 2009).

Si partim del marc legal actual, que promou el desenvolupament personal i emocional de l’alumne, i centra les funcions del tutor en la busca del desenvolupament integral de l’alumne, és indispensable pensar en la presència de l’educació emocional a l’institut (tant en els espais de tutoria com en els altres).

Així doncs, l’educació emocional té com a principal objectiu desenvolupar les competències emocionals, així com “adquirir un major coneixement de les pròpies emocions, identificar les emocions dels altres, desenvolupar l'habilitat per a regular les pròpies emocions, prevenir els efectes nocius de les emocions negatives, desenvolupar l'habilitat per a generar emocions positives, desenvolupar l'habilitat d'auto-motivar-se, adoptar una actitud positiva davant la vida, i aprendre a fluir.” (Bisquerra, 2009, p. 163)

Seguint doncs els objectius de l'educació emocional, s'esmenten, a continuació i segons Bisquerra, (2010:22-24), diferents arguments per a justificar-ne la seva pràctica:

- Finalitat de l'educació: desenvolupament de la personalitat integral de l'alumnat, tant cognitiu com emocional. Cal donar la importància que es mereix al desenvolupament emocional.
- Procés educatiu: caracteritzat per la relació interpersonal i per l'aprenentatge tant autònom com individual. Cal donar importància a les emocions, implicades en els dos processos esmentats.
- Autoconeixement: un dels aspectes més important per assolir-lo és la dimensió emocional.
- Orientació professional: la prevenció emocional prepara a les persones per a la vida i per a situacions laborals difícils com l'atur, per tal d'afavorir la seva salut psíquica.
- Fracàs escolar: la maduresa i l'equilibri emocional ajuden en situacions de dificultats d'aprenentatge, estrès, fracàs...
- Relacions socials: treballar els sentiments pot ajudar a millorar la gestió de conflictes. (En la present intervenció, per tal de millorar-les, s'incideix en el treball de la regulació emocional i de l'empatia).
- Salut emocional: cal utilitzar l'educació emocional com a eina preventiva per a problemes emocionals com la tensió emocional.
- Teoria de les intel·ligències múltiples: cal tenir en compte, també, les capacitats emocionals dels alumnes en el sistema educatiu.
- Intel·ligència emocional: hi ha interès social creixent per aquest tema .
- Analfabetisme emocional: hi ha un alt analfabetisme emocional en la nostra societat, especialment a l'escola.
- Revolució de les tecnologies de la informació i la comunicació: cal educar emocionalment per a que aquestes no facin minvar les relacions interpersonals ni duguin a l'individu cap a l'aïllament emocional.
- El nou rol del professor: a part de ser només un transmissor de coneixements, cal que tingui una relació emocional de recolzament amb l'alumne.

És important incidir en l'objectiu de prevenció i afrontament de problemes com l'assetjament escolar o bullying i de la violència... on l'educació emocional actua com a prevenció primària, alhora que "construeix benestar" (Bisquerra, 2003), impedit: nivells baixos d'Intel·ligència emocional en els alumnes i evitant així baixos nivells de benestar, poca qualitat i quantitat de relacions interpersonals, menor rendiment acadèmic, conductes disruptives i consum de substàncies addictives... (Extremera y Fernández-Berrocal, 2004).

En quant a les característiques d'aquell que guia el programa d'educació emocional, és indispensable realitzar dinàmica de grups, saber negociar solucions, posseir connexió personal amb els altres, i tenir capacitat d'anàlisi social. En quant als continguts, cal que s'adaptin als destinataris i que es segueixi un mètode pràctic, basat en el desenvolupament de les competències emocionals. Tal com expressa Bisquerra (2007, citat en Bisquerra, 2009), una competència és una capacitat que porta a mobilitzar certs coneixements, capacitats, habilitats i actituds de manera apropiada, requerides per a dur a terme activitats variades eficaçment i amb certa qualitat.

Partint de la perspectiva cognitivista, sabem que la resposta emocional a determinats estímuls es pot regular a partir dels pensaments, així doncs, resulta interessant educar emocionalment a les persones per a que puguin aprendre a adoptar un estil valoratiu que els porti a viure amb benestar.

En el present treball, doncs, mitjançant l'educació emocional es pretén incidir en alguns aspectes per tal de millorar determinades competències emocionals, com la competència de regulació emocional i la competència social.

2.4. Intel·ligència emocional

L'estudi de la intel·ligència emocional es va iniciar amb els estudis de Broca, i va seguir amb els de Binet, que va crear el test d'intel·ligència, i amb Stern, que va definir el terme de Coeficient intel·lectual. Fins ben entrat el segle XX, però, només s'entenia una sola intel·ligència, estable al llarg de la vida i mesurable amb tests intel·ligència. Seligman va ser dels primers a posar en dubte el concepte que es tenia d'intel·ligència (clàssic). Així

va sorgir la teoria triàrquica de Stenberg, que desdoblava la intel·ligència en l'analítica, la creativa, la pràctica, i més tard, l'exitosa.

Salovey i Mayer van ser punters en parlar de la intel·ligència emocional com a concepte, definint-la com una habilitat, i estructurant-la en: percepció emocional, facilitació emocional del pensament, comprensió emocional, i regulació emocional.

D'altra banda, i com a reacció a "The Bell Curve", de Herrnstein i Murray, van sorgir nous estudis, com el de Goleman (basat en Salovey i Mayer), que no considerava el CI com un bon predictor de l'èxit en la vida, i que va separar entre la intel·ligència acadèmica i la intel·ligència emocional, definint aquesta última com a competència i donant-li gran difusió. El seu model constava dels pilars: Autoconsciència, autoregulació, automotivació, empatia i habilitats socials. Pocs anys més tard, Bar-On va publicar un model basat en el terme "intel·ligència emocional i social", definint-la com a tret de personalitat; aquest estava estructurat en: component intrapersonal, component interpersonal, component d'adaptabilitat, gestió de l'estrès i estat d'ànim general.

La teoria de les intel·ligències múltiples de Gardner va tenir una gran difusió, ja que a més de no apostar per les proves d'intel·ligència com a bons predictors de l'èxit en la vida, va distingir fins a set intel·ligències diferents: musical, cinètica-corporal, lògica-matemàtica, lingüística, espacial, interpersonal i intrapersonal, a les que, més tard, va afegir la existencial i la naturalista. "De la unió entre intel·ligència intrapersonal i de la intel·ligència interpersonal sorgeix la intel·ligència emocional en el model de Goleman" (Bisquerra, 2009, p.121). La primera, anomenada també intel·ligència social, es defineix com aquella que permet identificar i comprendre les altres persones, tenir capacitat de lideratge, i de resoldre conflictes, mentre que la segona (intel·ligència personal), es defineix com la capacitat per a formar-se un model d'un mateix i d'utilitzar-lo de forma apropiada per a interactuar de forma efectiva.

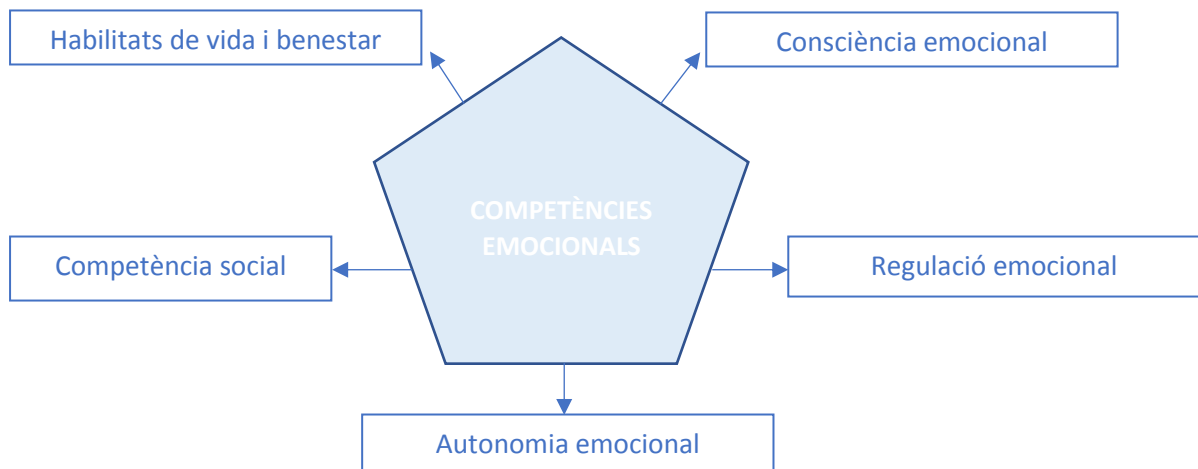
Partint de que les competències emocionals es poden aprendre, consegüentment, tota persona pot treballar per a millorar la seva intel·ligència emocional.

És interessant esmentar que tot i que no s'ha trobat un instrument totalment idoni per a mesurar la intel·ligència emocional, n' existeixen forces, entre els que destaquen:

- Test d'Intel·ligència emocional de Mayer, Salovey i Caruso (MSCEIT)
- Inventari de Quocient Emocional de Bar-On (EQ-i)
- Inventari de Competència Emocional (ECI)
- Qüestionari d'Intel·ligència Emocional Tret (TEIQue)

2.5. Competències emocionals

Segons Bisquerra i Pérez (2007, citat en Bisquerra, 2009) s'entén competència emocional com “la capacitat de mobilitzar adequadament el conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per a realitzar activitats diverses amb un cert nivell de qualitat i eficàcia”. Mitjançant l'educació emocional es promou el desenvolupament d'aquestes competències, que es mostren a continuació en el model hexagonal de competències del GROP:



Segons el model, aquestes es divideixen en cinc grups diferents, que s'esmenten a continuació, tot detallant les microcompetències d'aquelles que s'han tingut més en compte alhora de dur a terme la intervenció (per a conèixer totes les microcompetències es pot observar l'annex 1):

❖ Consciència emocional

Capacitat per prendre consciència de les emocions pròpies i de les emocions dels altres, incloent l'habilitat per captar el clima emocional d'un context determinat. Dins d'aquest bloc es poden especificar una sèrie d'aspectes com els següents.

❖ Regulació emocional

La regulació emocional és la capacitat per manejar les emocions de forma apropiada. Suposa prendre consciència de la relació entre emoció, cognició i comportament; tenir bones estratègies d'afrontament; capacitat per auto-generar emocions positives, etc.

- Expressió emocional apropiada: És la capacitat per expressar les emocions de forma apropiada. Implica l'habilitat per comprendre que l'estat emocional intern no necessita correspondre amb l'expressió externa, tant en un mateix com en els altres. Inclou la comprensió de com el propi comportament pot tenir impacte en altres persones.
- Regulació d'emocions i sentiments: És la regulació dels sentiments i emocions i inclou: regulació de la impulsivitat (ira, violència, comportaments de risc); tolerància a la frustració, perseverança en l'assoliment dels objectius; capacitat per diferir recompenses immediates a favor d'altres més a llarg termini però d'ordre superior, etc.
- Habilitats d'afrontament: Habilitat per afrontar reptes i situacions de conflicte, a partir d'estratègies d'autoregulació que actuïn sobre la intensitat i la durada dels estats emocionals.
- Competència per auto-generar emocions positives: Capacitat per auto-generar emocions positives (alegria, amor, humor, fluir) i autogestionar el propi benestar subjectiu per a gaudir d'una millor qualitat de vida.

❖ Autonomia emocional

Conjunt de característiques i elements relacionats amb l'autogestió personal (autoestima, actitud positiva davant la vida, responsabilitat,...)

❖ Competència social

Capacitat per mantenir bones relacions amb altres persones: dominar les habilitats socials bàsiques, la comunicació efectiva, el respecte, les actituds pro-socials, l'assertivitat, etc. Les micro-competències que inclou són les següents.

- Dominar les habilitats socials bàsiques. - La primera de les habilitats socials és escoltar. Sense ella, difícilment es pugui passar a les altres: saludar, acomiadar-se, donar les gràcies, demanar un favor, manifestar agraïment, demanar disculpes, esperar torn, mantenir una actitud dialogant, etc.
- Respecte per la resta. Acceptar i apreciar les diferències entre persones i valorar-ne els drets
- Practicar la comunicació receptiva. Capacitat per atendre els altres per rebre els missatges amb precisió.
- Practicar la comunicació expressiva. Capacitat per iniciar i mantenir converses, expressar els propis pensaments i sentiments amb claredat, i demostrar als altres que han estat ben compresos.
- Compartir emocions. Capacitat per expressar emocions profundes i ser conscient de l'estructura i naturalesa de les relacions.
- Comportament pro-social i cooperació. Capacitat per realitzar accions en favor d'altres persones, sense que ho hagin sol·licitat.
- Assertivitat. Tenir un comportament equilibrat entre l'agressivitat i la passivitat. Capacitat per defensar i expressar els propis drets, opinions i sentiments amb respecte, saber dir "no" i acceptar que l'altre pugui dir "no". Fer front a la pressió de grup o retardar la presa de decisions fins a sentir-se preparat, etc.
- Prevenició i solució de conflictes. Capacitat per identificar, anticipar o afrontar resolutivament conflictes socials i problemes interpersonals. Implica la capacitat per identificar situacions que requereixen una decisió preventiva i avaluar riscos, barreres i recursos. Saber afrontar els conflictes de manera positiva, i tenir capacitat de negociació i mediació.
- Capacitat per gestionar situacions emocionals Habilitat per reconduir situacions emocionals en contextos socials (activar estratègies de regulació emocional col·lectiva).

❖ **Competències per a la vida i el benestar**

Capacitat per adoptar comportaments apropiats i responsables per afrontar satisfactòriament els desafiaments de la vida. Permeten organitzar la vida de forma sana i equilibrada, facilitant-nos experiències de satisfacció o benestar.

2.5.1. Competències a treballar en la present intervenció

Regulació emocional

En la present intervenció s'ha donat importància a la dimensió de la regulació emocional, ja que al analitzar els qüestionaris d'avaluació de necessitats es una de les competències menys desenvolupades en els alumnes. Es considera prioritari treballar aquesta dimensió per tal d'augmentar el benestar dels alumnes, ja que tenint en compte el que diu Pagès i Reñé (2008) en el seu llibre, el no fer-ho pot dur a tenir relacions poc satisfactòries i problemes socials; major estrés i problemes de salut, etc. Conseqüències que en algun cas ja es poden observar dins la classe.

És per això que en aquest programa s'aposta per aportar tècniques i estratègies de regulació com la respiració i la visualització, per a que després els alumnes puguin utilitzar-les diàriament i les acabin adoptant com a pròpies. D'aquesta manera, i tal com explica Anna Carpena (2010):

A partir de la pràctica repetida es creen vies neurals noves, connexions que es tornaran sòlides i permanents com més se les activi, es a dir, com més es practiquin. Al mateix temps, les sinapsis poc utilitzades es poden anar debilitant.
(p. 45)

Així, els alumnes aconseguiran regular adequadament les emocions negatives i afavorir les positives, obtenint beneficis tant personals com socials, i millorant, al mateix temps, la salut i l'autoestima. Es tornaran més receptius i milloraran les seves relacions, tot disminuint la seva agressivitat i augmentant la felicitat.

Així doncs, seguint el model del GROP, s'abordaran les diferents micro-competències: expressió emocional apropiada, regulació d'emocions i sentiments, habilitats d'afrontament i competència per auto-generar emocions positives. El treball d'aquestes es farà en diferents sessions que s'especifiquen més endavant.

Competència social

Una altra de les dimensions a millorar pels alumnes és la de la competència social, és per això que s'ha intentat treballar mitjançant tots els seus components.

Tal com cita Garai-gordobil Landazabal (com es cita a Betina i Contini, 2011, p.168), l'adolescència és una etapa decisiva per a la pràctica d'habilitats socials, on els adolescents reben pressió del seu voltant per a canviar comportaments, alhora que és un període on aquests acaben de formar la seva identitat. D'altra banda, com es cita a Zabala Berbena i altres (com es cita a Betina i Contini, 2011, p.168) l'acceptació social de l'adolescent ve donada en gran part per les habilitats socials que posseeix; és important tenir en compte que en adolescents aquestes habilitats estan relacionades amb el companyerisme i el respecte, entre d'altres,. Aquests seran eixos claus en la intervenció, a treballar amb activitats sobre regulació, comunicació assertiva, resolució de conflictes, etc.

Tal com expressa Contini de González (2008), l'assoliment d'habilitats socials positives es dona gràcies a la relació dels adolescents amb els iguals, la qual afavoreix: l'autoconeixement i el coneixement dels demés, l'intercanvi en el control de la relació (lideratge), la col·laboració, l'autocontrol... a més a més d'aportar-los un fort recolzament emocional. Igual que en el cas de tenir una regulació emocional adequada, "les HHSS, a l'interior del paradigma de la psicologia positiva, operen com un factor protector i, per tant constitueixen un recurs *salugènic* en l'adolescència primerenca" (Contini de González, 2008, p.59).

Partint d'aquestes premisses, i amb l'objectiu tant de prevenció com de resolució de problemes existents dins el grup, es durà a terme un programa d'educació emocional focalitzat també a millorar aquestes habilitats que, ben assolides, aportaran benestar i felicitat als adolescents.

2.5.2. Altres competències treballades

Tenint en compte que totes les competències estan interconnectades, es considera important destinar una sessió per a cada una d'elles, encara que s'incideixi més en les prioritàries, esmentades anteriorment. Per tant, es treballarà també l'autoconsciència, l'autoestima i l'autoconcepte, i la psicologia positiva i el benestar.

2.6. Marc legal

L'educació emocional en l'educació secundària

En les lleis referides a educació trobem determinats articles que tenen a veure amb el foment de l'educació emocional en l'educació secundària: la Llei orgànica 2/2006, de 3 de maig, d'educació (LOE), en el seu preàmbul declara que “Les societats actuals concedeixen una gran importància a l'educació que reben els seus joves, en la convicció que en depenen tant el benestar individual com el col·lectiu. L'educació és el mitjà més adequat per construir la seva personalitat, desenvolupar al màxim les seves capacitats, conformar la seva pròpia identitat personal i configurar la seva comprensió de la realitat, integrant la dimensió cognoscitiva, l'afectiva i l'axiològica.” Afegeix, després: “Es tracta d'aconseguir que tots els ciutadans assoleixin el màxim desenvolupament possible de totes les seves capacitats, individuals i socials, intel·lectuals, culturals i emocionals...”. L'educació emocional es justifica, doncs, en l'article 71 del Títol II, tot i que no es cita com a tal: “Les administracions educatives han de disposar els mitjans necessaris perquè tot l'alumnat assoleixi el màxim desenvolupament personal, intel·lectual, social i emocional...”.

La Llei 12/2009, de 10 de juliol, d'Educació a Catalunya (LEC), al Títol Preliminar (article 2), esmenta dos dels principis rectors específics del sistema educatiu, que tenen estreta relació amb l'educació emocional dels alumnes: “La formació integral de les capacitats intel·lectuals, ètiques, físiques, emocionals i socials dels alumnes que els permeti el ple desenvolupament de la personalitat...” i “La vinculació entre pensament, emoció i acció que contribueixi a un bon aprenentatge i condueixi els alumnes a la maduresa i la satisfacció personals”

En l'article 3 del títol I es defineix el dret a una formació integral: “Els alumnes tenen dret a rebre una educació integral, orientada al ple desenvolupament de la personalitat, amb respecte als principis democràtics de convivència i als drets i les llibertats fonamentals.”

També en l'Article 59 de la mateixa, es fa referència al desenvolupament personal dels alumnes, tot definint una educació que els permeti “Assegurar un desenvolupament

personal i social sòlid amb relació a l'autonomia personal, la interdependència amb altres persones i la gestió de l'afectivitat."

Per altre banda, en els objectius generals de l'etapa d'Educació **secundaria** Obligatòria, en trobem alguns on l'educació emocional pren força importància, justificant-ne doncs la seva pràctica:

"a. ...entendre el valor del diàleg, de la cooperació, de la solidaritat..."

"d. Enfortir les capacitats afectives en tots els àmbits de la personalitat i amb la relació amb els altres, i rebutjar la violència, els prejudicis de qualsevol tipus, els comportaments sexistes i resoldre els conflictes pacíficament.

e. Desenvolupar l'esperit emprenedor i la confiança en si mateix, la participació, el sentit crític, la iniciativa personal i la capacitat per aprendre a aprendre, planificar, prendre decisions i assumir responsabilitats." (Currículum de l'Educació Secundària Obligatòria).

També en el currículum de la ESO, en l'annex de l'àmbit personal i social, s'expressa que el treball competencial contribueix a " l'assoliment de competències transversals en l'àmbit personal i social..." i que " suposa l'adquisició d'un grau suficient de consciència de les pròpies capacitats intel·lectuals, emocionals i físiques, el desplegament d'actituds i valors personals com la responsabilitat, la perseverança, l'autoconeixement i la construcció de l'autoestima. Tot plegat, per ser capaç de continuar aprenent de forma cada vegada més eficaç i autònoma. També ha de permetre l'adquisició de la capacitat d'aprendre de les errades pròpies i alienes, demorar les necessitats de satisfacció immediata i aprendre a prendre decisions amb un càlcul de riscos adaptat a la realitat. Suposa l'adquisició de competències emocionals i l'ajustament de la conducta als requeriments que comporten l'edat i la societat.

Totes aquestes habilitats personals han de permetre a l'alumne desenvolupar actituds positives, actives i emprenedores en tots els àmbits de la seva vida. Aquesta actitud emprenedora es podrà veure reflectida en accions que, d'acord amb la motivació i l'esforç personal, permetin adquirir compromisos socials, desplegar capacitats creatives, impulsar projectes personals i col·laboratius que l'ajudin a construir models de vida personal, social i professional satisfactoris. El treball competencial i els processos

d'orientació associats han de contribuir a la construcció de la identitat personal, social i ciutadana de cada alumne..." (Currículum de l'Educació Secundària Obligatoria).

Així doncs, en el currículum s'expressa la necessitat de treballar les competències emocionals de Bisquerra, tot i no esmentar-les explícitament: consciència emocional, regulació emocional, autonomia emocional, competència social, habilitats de vida per al benestar.

3. Descripció de la intervenció

3.1. Anàlisi del context on s'aplica el programa

3.1.1. El context

La Fundació Sopeña està situada al districte de Sants-Montjuïc de Barcelona, el més extens de Barcelona: format pels barris de Sants, Sants-Badal, La Bordeta, Hostafrancs, La Font de la Guatlla, La Marina del Port, La Marina del Prat Vermell (Zona Franca), Poble-sec, i pel Parc de Montjuïc. Concretament est troba al barri de Sants - Badal, el més occidental de Sants.

Degut al pas obert de la ronda del mig per la zona est (rambla de Badal), el barri ha evolucionat de manera autònoma a la del barri de Sants, tot mantenint més relació amb el barri de Collblanc (pertanyent a l'Hospitalet). Actualment el fet de cobrir la ronda del mig ha repercutit positivament sobre la qualitat de vida dels residents.

El barri consta de diversos equipaments, entre ells, una escola bressol, una escola d'educació infantil i primària i un institut d'educació secundària, així com de dues escoles concertades: una d'infantil i primària, i l'altra de secundària, mòduls professionalitzadors i formació d'adults, anomenada Fundació Sopeña, i que és en la qual té lloc la present intervenció. En quant a educació en el lleure, al barri s'hi troben dos agrupaments i un esplai.

A més a més, el barri consta d'un pati obert, de dos centres esportius, i de tres espais esportius urbans. En quant a l'atenció sanitària i social, el barri compta amb un Centre d'Atenció Primària i un centre per a discapacitats. Tot i que al barri no hi ha mercat, consta de l'eix comercial de Sants-Creu Coberta.

El barri compta amb 46 entitats, de les quals un gruix important són entitats i associacions culturals i de cooperació, solidaritat i immigració; tot i així els usuaris han d'anar a espais d'altres barris si busquen equipaments culturals o socials (biblioteca, centres cívics...).

En quant a l'accessibilitat i els transports, hi ha una estació de metro (línia 5) i tres de *Bicing* i diferents parades d'autobús que comuniquen amb la resta de la ciutat.

Pel que fa a les vacants, l'escola pública del barri no garanteix places a totes les etapes educatives, mentre que sí que ho fan els centres concertats, oferint vacants en l'etapa de secundària (*dades de l'any 2010, "document de diagnosi de Sants-Badal"*).

El barri ocupa una superfície de 0,4 km², i consta d'una població de 24.085 habitants, dels quals el 22,9% són estrangers (la majoria d'origen italià, paquistanès i xinès). Així doncs el barri té una densitat molt elevada comparada amb la resta de la ciutat (58.601hab/km² respecte als 15.755hab/km²). Pel que fa a l'edat, més de la meitat de la població es troba dins la franja de 25 a 64 anys. El tant per cent de titulats superiors i de CFGS (22.6%) es troba per sota de la mitjana de Barcelona, que és del 29.4% (Ajuntament de Barcelona, 2015).

El centre educatiu es troba al Carrer de Violant d'Hongria Reina d'Aragó número 45, molt pròxim al barri de Les Corts i al de Sants. Tota l'activitat es concentra en el mateix l'edifici.

3.1.2. El centre

L'escola Sopeña forma part de la Fundació Dolores Sopeña, "una institució privada internacional sense ànim de lucre, d'inspiració catòlica i amb una clara finalitat social: afavorir el creixement integral i millorar les condicions de vida de les persones" (Burgueño, 2017).

La institució va néixer a mans de Dolores Sopeña el 1902, a Almeria, i des d'aquell moment fins ara ha anat creixent i expandint-se per diferents països; actualment es troba en 13 ciutats espanyoles, 8 Llatinoamericanes i una Italiana.

La Fundació es centra en donar formació i fomentar activitats tant culturals com socials i projectes solidaris per afavorir la integració social i la igualtat d'oportunitats, sobretot en països subdesenvolupats.

L'Escola Sopeña va ser fundada l'any 1905 al barri de Sants. Va començar optant per la promoció d'homes de la classe obrera, majoritàriament de la zona de Can Tunis, i cap als anys 60 es va afegir la formació per a dones, construint així l'edifici que seria el de l'escola actual.

Amb el pas dels anys, l'escola s'ha anat adaptant als plans d'estudi fins arribar a oferir, actualment, Cicles Formatius de Formació Professional de grau mig i de grau superior com cures auxiliars de infermeria, emergències sanitàries, perruqueria, imatge personal, integració social i documentació sanitària, a més de l'Educació Secundària Obligatòria.

L'escola és d'inspiració cristiana i està oberta a tothom, i busca promoure el desenvolupament integral dels alumnes; la seva finalitat és "el desenvolupament de lligams d'amistat entre les persones mes enllà d' ideologies, situacions socials i diferències polítiques o religioses" (web de l'escola Sopeña).

Els valors

D'acord amb el que s'esmenta en el document de Caràcter propi de l'Escola, els seus principals valors son l'esperit de família, el diàleg constructiu, la preocupació sincera per les persones, la responsabilitat a la feina i en les tasques quotidianes, la convivència basada en la comprensió, en la col·laboració i en la participació, les relacions fonamentades en la justícia i l'equanimitat, la resolució de conflictes amb assertivitat, la valoració de l'esforç personal de tothom en el desenvolupament de la feina, l'interès per una educació de qualitat i l'ús responsable de les eines tecnològiques.

L'escola es centra en el treball de diferents dimensions per tal d'aconseguir un millor creixement i maduració dels alumnes, que son les següents:

- Educar des de la persona: nodrint les relacions d'escolta i acompanyament tant amb l'alumne com amb la família; treballant l'acceptació personal, l'autoestima i el respecte als altres; animant als alumnes a ser crítics; i promovent l'educació dels hàbits saludables.

- Educar per a la convivència i el diàleg: respectant la diversitat, potenciant el treball en equip com eina d'aprenentatge, promovent una educació justa i solidària, prenent el diàleg constructiu i la col·laboració com a facilitadors de la tasca educativa i com a recursos útils per promoure la renovació de l'escola.
- Educar per a millorar el nostre entorn: afavorint una actitud de servei dins i fora de la comunitat educativa, despertant la seva consciència ecològica, donant a conèixer realitats que cal transformar, educant en la responsabilitat.
- Educar en la dimensió transcendent
Ajudant a descobrir el sentit de la vida de cada persona, promovent el seu desenvolupament integral (dimensió ètica i transcendent), i afavorint el descobriment i el treball de la seva interioritat.

Organització i funcionament del centre

Tal com consta al reglament de règim intern, l'òrgan més representatiu del centre és el consell escolar, on hi participa tota la comunitat educativa: titularitat, direcció, professors, mares i pares d'alumnes, alumnes i personal d'administració i serveis.

La institució titular del centre és la Fundació Obra Social y Cultural Sopeña, que defineix tant la identitat com l'estil educatiu del centre i en té la responsabilitat. Les funcions que té aquesta en el centre són, entre d'altres, establir el caràcter propi de l'escola, dur a terme la direcció global de l'escola, assumir la responsabilitat en la gestió econòmica i en la contractació del personal, i respondre davant l'Administració del compliment de tot el que prescriu la legislació vigent respecte als centres concertats.

D'altra banda hi ha els Òrgans de govern i direcció unipersonals, on s'hi troben els següents càrrecs: titular del centre, director del centre, cap d'estudis de secció, coordinador de Qualitat. Pel que fa als Òrgans col·legiats, estan formats pel consell escolar, el claustre de professors, l'equip directiu del centre, i l'equip família/escola. Dins dels Càrrecs de coordinació educativa, gestió i suport, s'hi troben els càrrecs de coordinació educativa (cap de departament, coordinador d'FCT, coordinador d'orientació, coordinador de pastoral) i de gestió i suport (administrador, secretari,

coordinador/a informàtic, coordinador de prevenció de riscos laborals i responsable de manteniment).

Organització de l'acció educativa escolar

Pel que fa a la programació de l'acció educativa, ve donada pel model del document de caràcter propi, que exposa tant valors com dimensions que determinen les prioritats de l'acció educativa.

Així doncs, l'equip directiu és qui promou el treball perquè seguidament els departaments ho tinguin en compte a l'hora de pensar els currículums i puguin ser acceptats pel claustre.

L'acció docent és coordinada pels caps d'estudi i guiada pel claustre i pels departaments didàctics (ciències i lletres).

L'acció tutorial és duta a terme pel tutor, que és nomenat pel titular, per proposta del director, i coordinat pel cap d'estudis, l'orientador escolar i el departament de Pastoral. És interessant esmentar que els Programes d'Acció Tutorial (PAT) de tots els cursos consten d'activitats predissenyades, per a treballar diferents competències emocionals.

Trobem també els departaments no didàctics: l'equip de Pastoral, responsable de la formació, vivència i orientació cristiana dels alumnes; la comissió de Mediació, responsable de fomentar i gestionar la resolució de conflictes en el centre, formada per un membre de la direcció i per alumnes que han rebut la formació corresponent; la comissió de Qualitat, que vetlla per complir els objectius de qualitat amb la finalitat d'assegurar l'eficiència de la tasca d'ensenyança-aprenentatge; el Departament de TIC, responsable d'implantar i impulsar les TIC en el centre; la Comissió de convivència, que promou la convivència i la prevenció i resolució de conflictes, i la Comissió d'Atenció a la Diversitat, responsable de promoure i planificar les actuacions per atendre la diversitat.

A l'institut també s'hi duen a terme altres activitats educatives: activitats educatives complementàries i activitats extraescolars.

Per tal de garantir la globalitat de l'acció educativa, l'institut proposa formar els alumnes professionalment, fomentant l'adquisició de coneixements, responsabilitat, esperit crític...; i d'altra banda aposta per a acompanyar-los en el seu creixement personal, fomentant el desenvolupament de la seva autonomia i confiança.

Per tal d'assolir aquests objectius, es segueixen els següents principis pedagògics: la formació integral, la formació que professionalitza, la integració pedagògica, l'avaluació contínua i centrada en les competències professionals, l'atenció individual i a la diversitat, la convivència, i el compromís social i la sostenibilitat.

Horaris

En quant als alumnes d'Educació Secundària, el seu horari lectiu és de 8h a 13.30h i de 15h a 17h, tenint en compte que els de 1r i 2n tenen una tarda lliure a la setmana i els de 3r i 4t, dues. En el total de 32 hores setmanals, s'hi inclouen les dues hores de matèries complementaries. Les matèries es diferencien en comunes, optatives, de crèdit de síntesi i treball de recerca.

Instal·lacions i recursos

Pel que fa a les instal·lacions, l'institut consta de tres aules d'informàtica, un carro amb 25 ordinadors, biblioteca, saló d'actes per 350 persones, aula d'interioritat, dos patis (un és una pista de jocs i l'altre és una terrassa). L'ESO disposa d'aules pròpies i de tres aules per a desdoblaments, d'un laboratori de química i d'una aula de tecnologia. El centre consta també d'una aula d'usos múltiples amb capacitat per a 40 persones, d'un menjador, d'un taller de perruqueria i d'aules associades.

Hi ha diversos aparells de projecció a moltes de les aules, i algunes d'elles, posseeixen pissarres interactives.

L'atenció psicopedagògica

Dins de l'orientació acadèmica i professional del centre hi trobem tres blocs: l'orientació professional a l'ESO, l'orientació als cicles formatius, i l'atenció psicopedagògica. Aquesta última s'encarrega de valorar, orientar i seguir acadèmicament els alumnes que tenen necessitats educatives especials i aquells que tenen demandes d'orientació puntuals, en coordinació amb tutors, professors, famílies i organismes externs.

3.1.3. L'alumnat

Els alumnes de la ESO pertanyen a famílies amb nivell socioeconòmic i mig-baix, i la majoria dels pares i mares tenen nivells d'estudis bàsics. Gairebé la totalitat de famílies son del districte de Sants-Montjuic.

Aproximadament, l'escola està formada per 120 alumnes de secundària, 250 de cicles, 55 de PQPI, 35 de proves d'accés a grau superior, així com d'un equip docent de 40 professors.

3.2 Anàlisi de necessitats

3.2.1 Procediments de detecció

Després d'analitzar el context del centre, s'ha procedit a la identificació de les necessitats i a la tria del grup en el que realitzar la intervenció. Per tal de fer-ho de la manera més coherent possible, en el desenvolupament de la primera fase d'anàlisi del context, s'han tingut en compte les necessitats expressades durant les entrevistes amb l'equip directiu i amb els diferents tutors dels grups possibles a ser intervinguts (de 1r, 2n i 3r d'ESO). Per tal d'escollir correctament els grups que tenen més necessitats s'ha utilitzat la metodologia d'anàlisi per enquesta mitjançant un qüestionari breu, de creació pròpia, que s'ha passat a cadascun dels tres tutors interessats, a través d'internet, per *Survey Monkey* (annex 1). Aquest qüestionari consta de preguntes referents a les característiques del grup classe, així com als possibles coneixements previs sobre educació emocional de l'alumnat i dels tutors de grup, i a les necessitats reals dels nois i noies. Després d'analitzar-los juntament amb la tutora del present treball, s'ha procedit a la tria dels dos grups que més els afavoriria la intervenció.

En segon lloc, i per tal d'establir prioritats i definir objectius, s'ha procedit a l'anàlisi de les necessitats dels alumnes, tot passant el qüestionari de desenvolupament emocional per a menors de 18 anys (QDE-SEC) del GROU (demanant prèviament permís a les famílies mitjançant una carta), i analitzant-lo.

3.2.2 Anàlisi dels resultats

En primer lloc s'han analitzat els qüestionaris dels tutors (annexos 2-4) i s'ha decidit realitzar la intervenció als grups de 1r i 2n d'ESO, degut a la demanada per part de les

tutores i a que el grup de 3r d'ESO semblava ja molt treballat i no necessita tant recolzament en quant a treball de competències.

Per altre banda, un cop obtinguts els resultats dels qüestionaris de desenvolupament emocional QDE-SEC, i seguint la Guia d'Interpretació dels resultats del QDE-SEC (annex 5), s'ha procedit al seu anàlisi, primer en el grup de 1r d'ESO i després en el de 2n.

1r d'ESO

Resultats del QDE-R grup

A la següent taula es poden observar les puntuacions del grup en el total de competència emocional i en cada una de les dimensions avaluades. Aquestes sempre es troben entre 0 i 10, on les puntuacions més altes indiquen major domini i les més baixes menor domini.

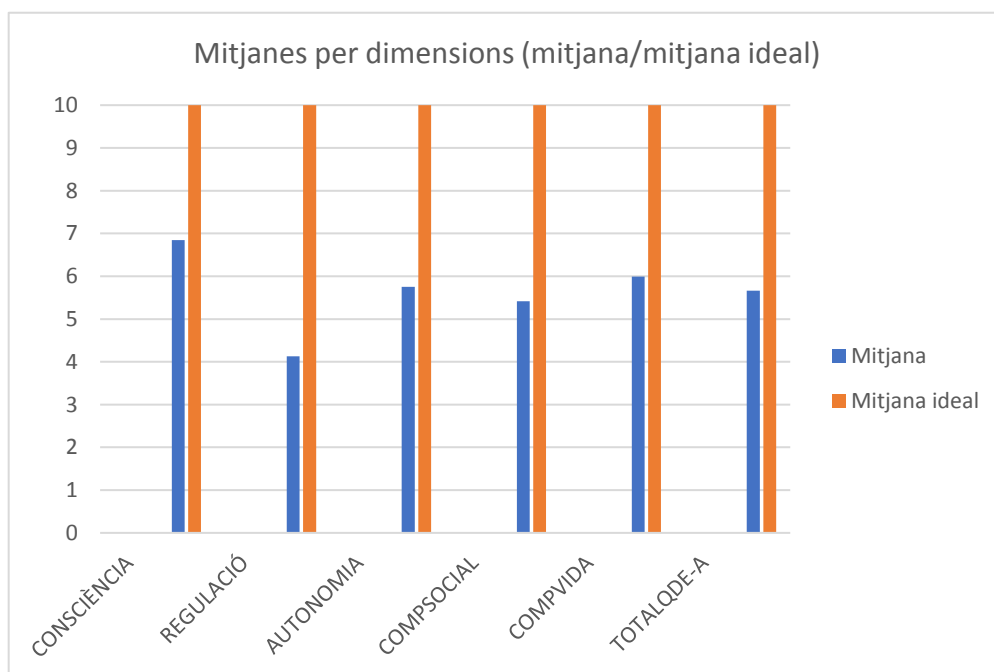
	N=28	Mínim	Màxim	Mitjana	Desv. típ.
CONSCIÈNCIA		3,33	9,33	6,8452	1,21032
REGULACIÓ		1,88	9	4,1295	1,5296
AUTONOMIA		2,57	9,86	5,75	1,6708
COMPSOCIAL		2	8,14	5,4133	1,48682
COMPVIDA		2	8,86	5,9949	1,7268
TOTALQDE-A		3,94	9,31	5,6622	1,1055

Taula 1: Dades de 1r d'ESO

Com es pot detectar a la taula, els valors de les mitjanes de les diferents dimensions ens indiquen que totes poden ser millorades. Les més baixes són les que corresponen a les dimensions de regulació emocional (4.13) i competència social (5.41), ambdues per sota del valor de la mitjana del total QDE (5.66). Aquests resultats coincideixen amb la

detecció de necessitats a nivell de competència social dels/les alumnes així com de regulació (per exemple, disrupció a classe), que identifica el personal docent del grup.

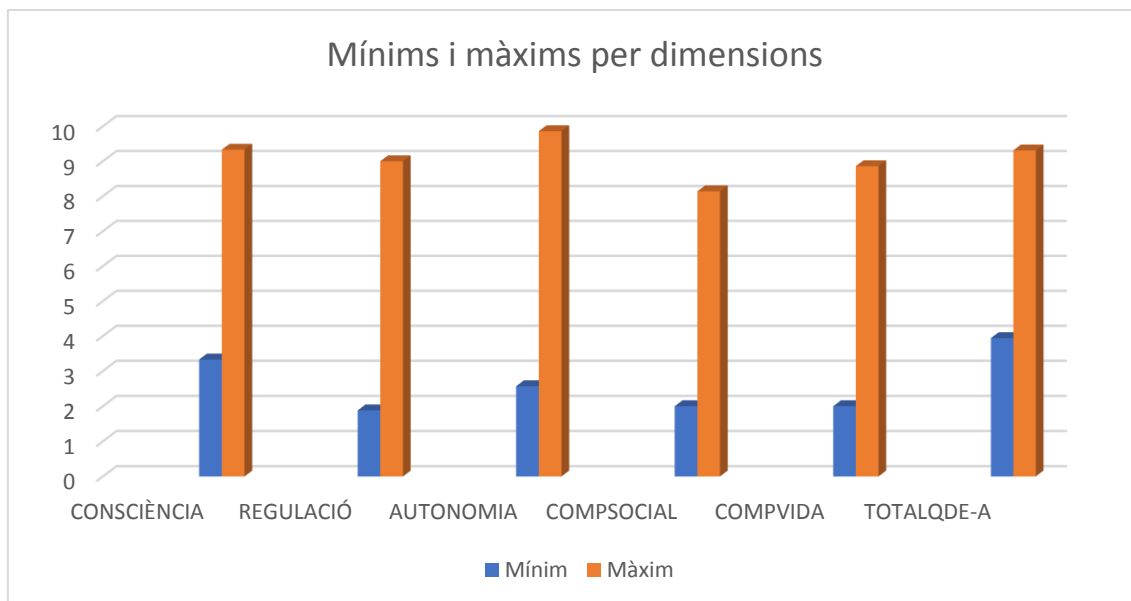
També és important observar quin és el valor de la dimensió de consciència emocional ja que abans de treballar qualsevol dimensió, cal haver treballat aquesta. En aquest curs s'obté una mitjana força alta(6.84), la més alta de les mitjanes de les dimensions, fet que ens indica que parteixen d'una base i son mínimament conscients de les seves emocions, dels altres, etc.



Gràfic 1: mitjanes per dimensions, de 1r d'ESO

En el gràfic 1 es pot observar la mitjana per cada dimensió (blau) respecte la mitjana ideal (taronja), que és de 10. Es veu clarament que la dimensió de regulació emocional és la més baixa, amb un valor de 4.13.

Totes les dimensions tenen puntuacions mitjanes per sota del 7. Tot i així, es detecta una gran dispersió: hi ha persones amb puntuacions molt altes respecte les persones que tenen puntuacions baixes en la mateixa dimensió. Això es veu molt clar en el gràfic 2: passa en la majoria de dimensions, però sobretot en les dimensions de competència per la vida i el benestar i d'autonomia emocional.

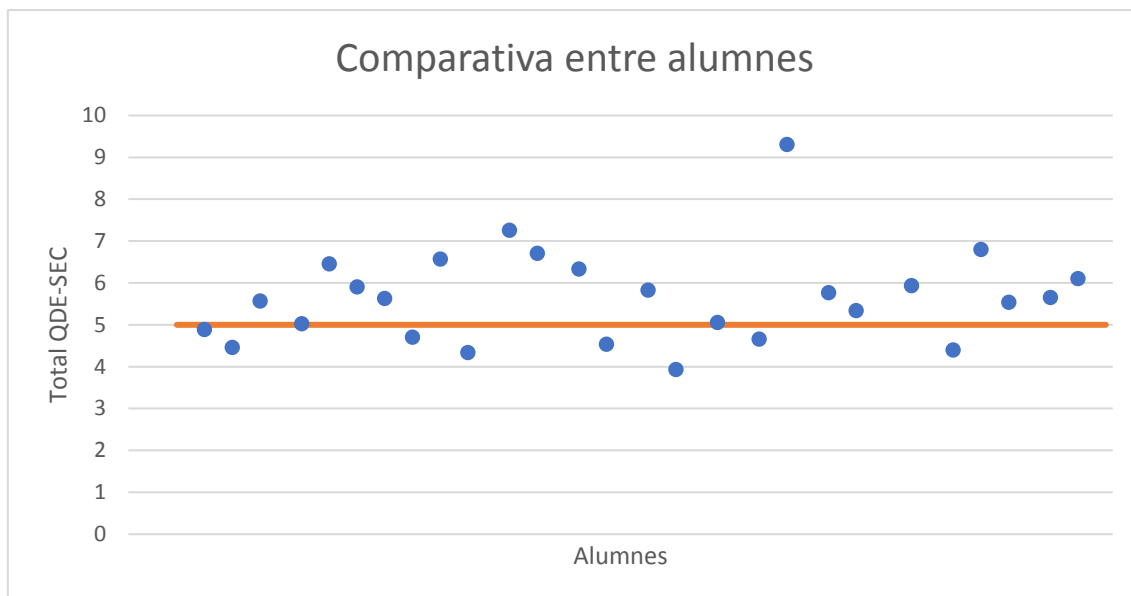


Gràfic 2: màxims i mínims per dimensions, de 1r d'ESO

Resultats de cada dimensió emocional per persona

En quant a la taula de resultats per a cadascuna de les dimensions i en el total de la prova, es poden observar persones amb puntuacions baixes i persones amb puntuacions altes. El TOTAL QDE-SEC ens indica que només hi ha una alumna amb una puntuació molt alta (9.31), i la segueix l'única alumna que té una puntuació per sobre de 7 (7.26). La resta són valors més baixos i corresponen a la resta d'alumnes (entre 5.04 i 6.22). Per altra banda, totes les dimensions tenen puntuacions baixes, principalment la dimensió de regulació emocional que oscil·len entre 3.94 i 6.8.

El gràfic 3 ens mostra més clarament els resultats del QDE-SEC per cada cas, on es pot observar una dada que dista considerablement de la resta, corresponent a l'alumna amb puntuació molt alta.



Gràfic 3: Comparativa entre alumnes de 1r d'ESO

2n d'ESO

Resultats del QDE-R grup

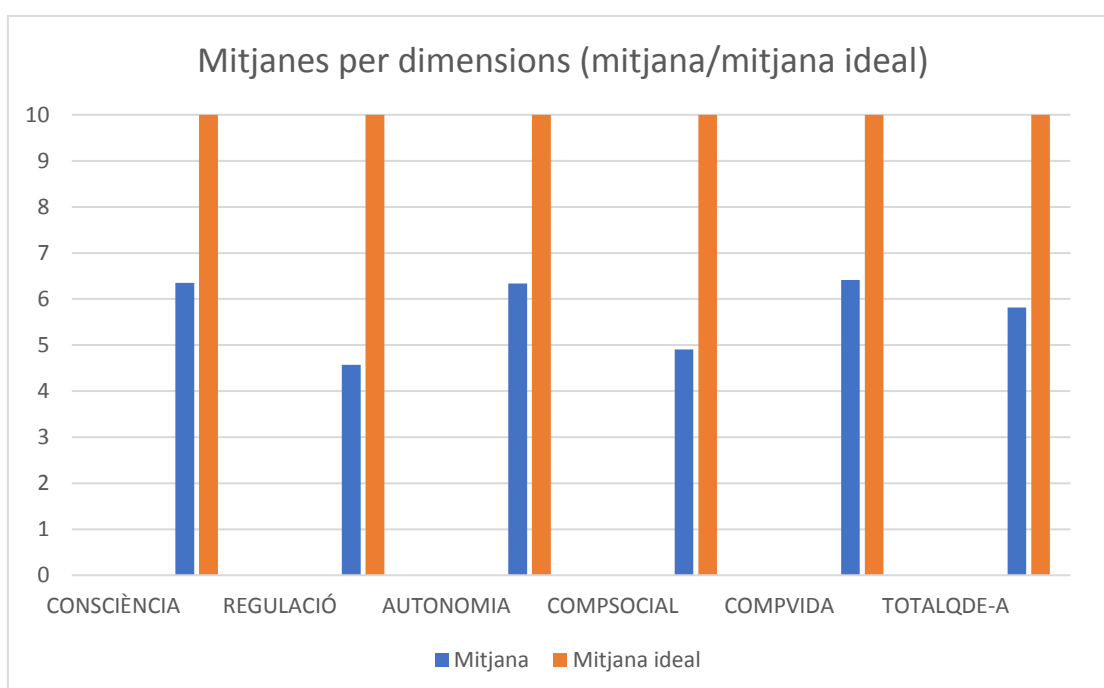
A 2n d'ESO és important esmentar que només van respondre al qüestionari nou persones, degut a que molts van tenir actituds de rebuig afer el test, i dels que ho van fer, pocs van acabar-lo. A la taula següent es mostren els valors obtinguts en el grup:

	N=9	Mínim	Màxim	Mitjana	Desv. típ.
CONSCIÈNCIA		4,83	8	6,3519	1,03227
REGULACIÓ		2,63	5,63	4,5694	1,05533
AUTONOMIA		4,57	8,86	6,3333	1,43036
COMPSOCIAL		3,71	7	4,9048	0,96627
COMPVIDA		5,29	8,57	6,4127	1,28063
TOTALQDE-A		5	6,94	5,8127	0,67327

Taula 2: Dades de 2n d'ESO

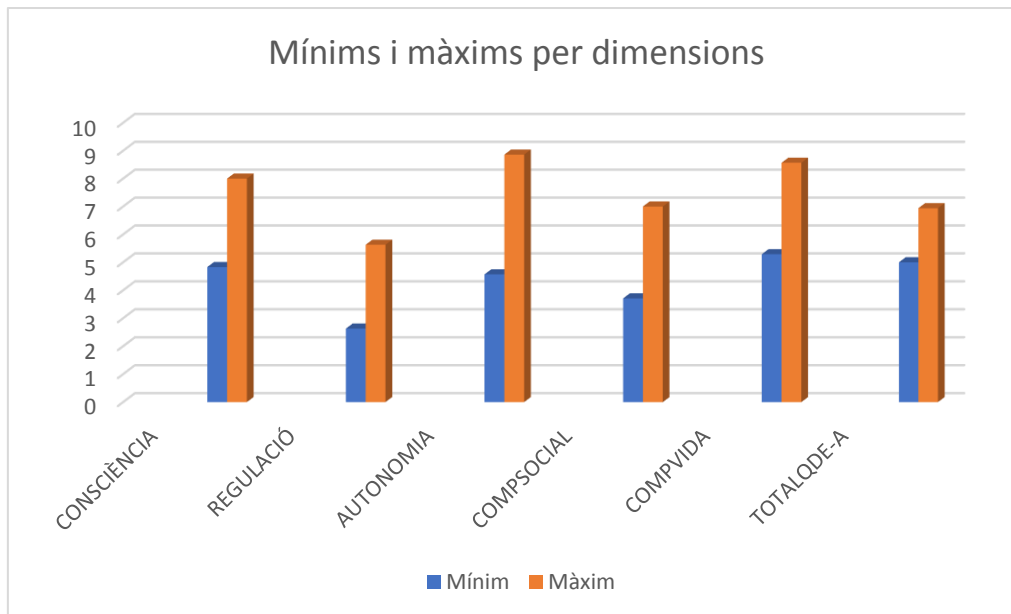
Com es pot observar, els valors de les mitjanes de les diferents dimensions ens indiquen que totes són susceptibles de ser millorades. Les més baixes són les que corresponen a les dimensions de regulació emocional (4.57) i competència social (4.9041), ambdues per sota del valor de la mitjana del total QDE (5.81). Aquests resultats coincideixen amb la detecció de necessitats a nivell de competència social dels/les alumnes així com de regulació (disrupció a classe), que identifica el personal docent del grup.

En aquest grup, el valor de la dimensió de consciència emocional és també força alt (6.35), fet que beneficia la intervenció: ens indica que hi ha certa base emocional, no es parteix des de zero.



Gràfic 4: mitjanes per dimensions, de 2n d'ESO

En el gràfic 4 es detecta que la dimensió de regulació emocional, amb un valor de 4.57, és la més baixa, seguida de la dimensió "competència social". Totes les dimensions tenen puntuacions de mitjana que estan per sota del 7. Però quan observem els mínims i els màxims, veiem que hi ha molta dispersió, hi ha persones amb puntuacions altes respecte les persones que tenen puntuacions baixes en la mateixa dimensió. Aquest fet s'observa en el gràfic 5, i passa en la majoria de dimensions, però sobretot en les dimensions d'autonomia emocional (1,43) i de competència per la vida i el benestar (1.28).



Gràfic 5: màxims i mínims per dimensions, de 2n d'ESO

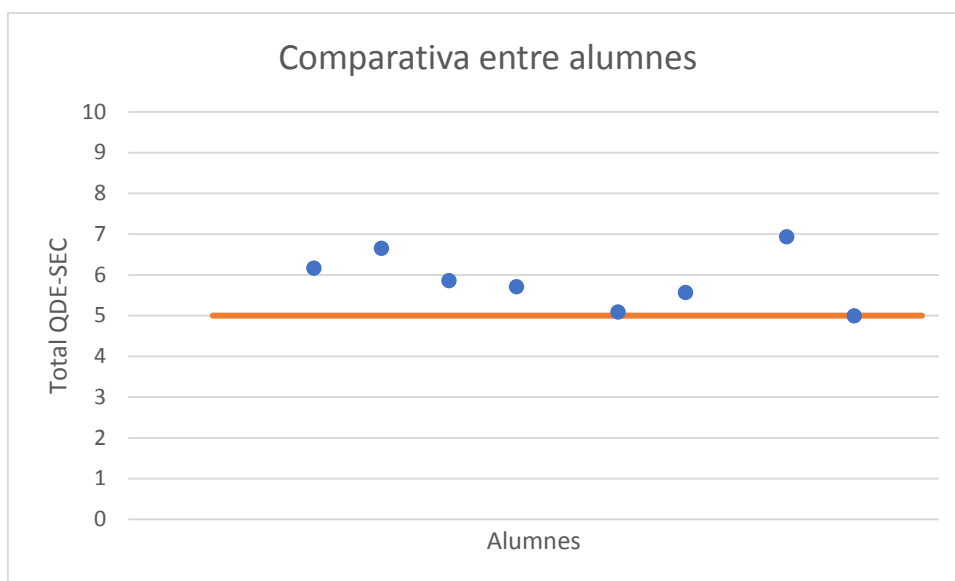
Resultats de cada dimensió emocional per persona:

En quant als resultats per persona, encara que van ser molt poques les persones que van respondre, s'ha analitzat al grup a partir d'aquestes.

Com es pot observar en la taula de resultats del TOTALQDE-A (taula 2) per a cada cas, hi ha persones amb puntuacions baixes i persones amb puntuacions altes, però en general, les mitjanes totals ens indiquen que tots els alumnes que han respòs es troben en puntuacions d'entre 5 i 7 (gràfic 6).

Tot i així, és interessant observar cada cas en particular (taula 2), i veure que gairebé tots (excepte un), obtenen valors menors a 5 per a la regulació, la competència social, o totes dues a la vegada.

El gràfic 6 ens mostra més clarament els resultats del QDE-SEC per cada cas, on es pot observar una dada que en general les mitjanes fluctuen entre 5 i 7 sense que hi hagi cap persona que destaquï considerablement de la resta.



Gràfic 6: Comparativa entre alumnes de 2n d'ESO

3.2.3 Priorització

Tal com s'ha esmentat anteriorment, la tria dels grups on realitzar el programa va ser iniciativa dels tutors, i va venir motivada per les seves inquietuds respecte a les característiques i funcionament del grup.

Per tal de conèixer les competències emocionals dels alumnes i així detectar necessitats específiques, es va passar el Qüestionari de desenvolupament emocional per a secundària QDE-SEC del GROU per als joves menors de 18 anys (annex 5). A partir d'aquests resultats es va realitzar l'anàlisi de necessitats, que va ajudar a marcar els objectius generals a treballar.

Així doncs, i partint sempre dels objectius marcats, es va dur a terme la investigació bibliogràfica, per tal de definir acuradament la fonamentació teòrica. A partir d'aquesta es van delimitar els continguts que tractaria la intervenció. Seguidament, per a complir els objectius fixats, es va dur a terme la tria de les activitats, que s'especificuen al següent apartat (3.5).

També es van definir les estratègies d'avaluació més adients: degut a la breu durada de la intervenció, es va optar per realitzar avaluació per observació en cada sessió, sent flexibles i adaptables a canvis en la programació; i realitzar una avaluació al final de la intervenció a través d'un qüestionari d'opinió als alumnes i tutores.

Partint de la informació obtinguda a partir dels qüestionaris, s'han tret les conclusions següents:

- És necessari realitzar una intervenció en educació emocional en el grup d'alumnes de 1r i 2n d'ESO
- Els resultats del QDE-SEC indiquen que totes les dimensions de competència emocional poden ser millorades, ja que les mitjanes dels dos grups es troben entre 4,12 i 6,84 . Les dimensions de regulació emocional (4,13 a 1r i 4,57 a 2n d'ESO) i competència social (5,41 a 1r i 4,957 a 2n d'ESO), són les que han obtingut un valor més baix.
- És interessant tenir en compte que la dimensió de consciència emocional compta amb una puntuació mitjana força bona (6,8 a 1r i 6,35 a 2n), donant a entendre que els nois i noies tenen un domini bàsic de la competència. Tot i així, degut a la que implica tenir coneixement de les emocions d'altres persones, es considera important no deixar de treballar-la, ja que influeix directament sobre la competència social.
- És important esmentar que les mitjanes de totes les dimensions estan per sota de 7. El fet de que hi hagi alguns casos aïllats amb més puntuació que la resta pot ajudar a tenir diversitat d'idees, opinions i intervencions durant el programa.
- Tenint en compte les conclusions esmentades anteriorment, les dimensions que es decideix desenvolupar són la regulació emocional i la competència social d'aquesta manera es pretén millorar l'autonomia emocional de forma indirecta.

Encara que els dos grups presenten puntuacions semblants pel que fa a les competències marcades com a prioritàries, partint del coneixement dels grups per part de les tutores i també pel viscut durant la intervenció, s'ha cregut convenient adaptar les activitats a cada grup: a 2n d'ESO els alumnes són més xerraires i inquiets, i per això, per exemple, s'ha afegit una pilota per dinamitzar el torn de paraula, no s'han realitzat tantes visualitzacions ni relaxacions amb els ulls tancats...

3.3 Objectius del programa

Tenint en compte tant els objectius ja esmentats en la LOE, la LEC, els generals de l'etapa d'Educació secundària Obligatoria i els del currículum de secundària, es consideren objectius generals prioritaris els següents:

- Transmetre la importància de treballar el propi desenvolupament emocional
- Potenciar el benestar individual i el col·lectiu
- Promoure la maduresa i la satisfacció personal de cada persona

Els objectius concrets, marcats per a treballar amb el grup, s'esmenten a continuació:

- Saber identificar les emocions, pròpies i dels altres
- Conèixer i expressar els propis pensaments, sentiments i emocions de manera clara
- Analitzar estratègies d'afrontament pròpies i conèixer-ne de més adequades
- Aprendre a conèixer i valorar les pròpies capacitats
- Aprendre a resoldre conflictes de manera positiva
- Adoptar un estil de comunicació assertiu
- Millorar les habilitats socials
- Potenciar l'adopció d'una actitud positiva davant la vida

3.4 Proposta d'intervenció

3.4.1 Destinatari

Els destinataris de la intervenció, com ja s'ha esmentat anteriorment, són els alumnes de 1r i de 2n d'ESO de l'Escola Sopenya. El grup de 1r consta de 33 alumnes i el de 2n de 31.

Pel que fa als de 1r, amb la tutora han treballat certs aspectes com el d'expressar-se amb assertivitat, tenir respecte pels companys, etc. En quant a 2n d'ESO, aquest curs han fet una hora de competència social a la setmana i a més a més han realitzat el taller "paranys de l'amor", ofert per l'Ajuntament de Barcelona. Tot i això, són un grup que mostra gran necessitat de treballar el respecte pels altres, de relacionar-se amb assertivitat, de gestionar les emocions...

3.4.2 Durada

La durada prevista de la intervenció, en cada curs, és de 6 hores aproximadament, tenint en compte que cada sessió és d'una hora de duració. Encara que en un principi es volia fer una intervenció de 12 hores amb un sol curs, des del centre s'ha apostat per a fer, en comptes d'una sola intervenció, dues de 6 hores. La decisió ha estat motivada tant

per falta de temps com per la oportunitat de que dos cursos poguessin gaudir d'un programa d'educació emocional.

A 1r d'ESO les sessions es realitzaran en hores de tutoria (dimecres), i a 2n d'ESO en hores de "gust per la lectura", una assignatura que dóna la tutora del grup, degut a que és l'única hora que coincidim. La intervenció s'iniciarà el dia 26 d'abril i durarà fins al 9 de juny.

3.4.3 Metodologia

En el desenvolupament d'aquesta intervenció es partirà del model d'intel·ligència emocional i de la teoria de les emocions del GROU, sense deixar de banda la mirada constructivista i les bases de l'aprenentatge significatiu; buscant la motivació intrínseca de cada persona i fent-los viure i implicar-se en el procés d'aprenentatge.

La metodologia mostra connexió tant amb el context, analitzat prèviament, com amb les necessitats, les característiques dels destinataris, i és coherent amb els objectius i continguts que es defineixen.

Així doncs, la metodologia utilitzada en les sessions estarà basada, sobretot, en el col·loqui. Mentre que s'intentarà donar una base teòrica del contingut al principi i en el transcurs de la classe, s'optarà per buscar el dinamisme, tot creant un espai d'intercanvi i diàleg entre tots i totes. A l'hora de realitzar activitats, es potenciarà la interacció i cooperació entre alumnes, dins d'un clima de respecte, on tots podran dir la seva sense por, on totes les opinions seran vàlides i acceptades.

Així doncs, la professora serà la guia del procés, però els alumnes seran els que duran el ritme de la classe. La metodologia està pensada per adaptar-se al ritme i necessitats dels alumnes, de manera que si apareix un tema que es vol parlar, o si hi ha qualsevol conflicte que cal abordar, actuarà de manera flexible, aprofitant la situació com a oportunitat per aprendre, i per treballar les nostres competències emocionals.

Les activitats vindran lligades als objectius plantejats prèviament, tenint en compte les característiques del grup en concret i buscant els recursos adequats. En el procés d'intervenció s'observarà el desenvolupament de cada activitat, la motivació que implica, les reticències que genera, els debats que crea, etc... donant-nos informació

sobre com ho viu el grup, i retroalimentant així el programa d'intervenció, restant obert a modificacions per tal d'adaptar-se al i poder planificar millor les activitats.

També es tindrà en compte el feedback de les tutores, presents en el desenvolupament de les sessions, que ens podran donar consells i ajudar en la possible modificació posterior.

3.4.4 Programació

Tot seguit es mostra la programació de la intervenció:

Número de SESSIÓ	DATA	Títol
1	26.04 / 28.04	EMOCIONS, consciència emocional
2	03.05 / 05.05	REGULACIÓ EMOCIONAL
3	10.05 / 12.05	AUTOESTIMA
4	17.05 / 19.05	COMPETÈNCIA SOCIAL, assertivitat
5	24.05 / 26.05	COMPETÈNCIA SOCIAL, prevenció i solució de conflictes
6	31.05 / 09.06	PSICOLOGIA POSITIVA I BENESTAR

Taula 3: relació de sessions, dates i continguts

3.4.5 Sessions

A continuació es presenten les sis sessions realitzades, definint els objectius treballats a cada una, en correspondència amb els continguts, i amb les activitats especificades, així com el temps que va dur cada una i els materials i recursos que es van necessitar.

Per a més concreció, a l'annex 9 s'expliquen les activitats detalladament.

Sessió 1. EMOCIONS, consciència emocional: 1 hora				
Objectius	Continguts	Activitats	Temporalització	Materials i recursos
Prendre consciència de les nostres emocions	Presentació	Presentació del Programa, professora i classe	10 min	Classe Ordinador Projector Diapositives

Reflexionar sobre el concepte d'emoció, els seus components i el procés emocional Analitzar i reconèixer diferents expressions emocionals	El concepte d'emoció i definició	Activitat 1. Com em sento?	10 min	Frases situacions Papers
	El procés de les emocions	Pregunta a l'aire: Què és una emoció?	15 min	
	Els components de les emocions: neurofisiològic, cognitiu i conductual	Activitat 2. Què sento?		
Reconèixer l'existència de diferents tipus d'emocions	Classificació de les emocions	Explicació	5 min	
Reflexionar sobre la relació entre les emocions i la seva funció	On sentim les emocions	Activitat 3. Visualitzacions	20 min	

Taula 4: Sessió 1

Sessió 2. REGULACIÓ EMOCIONAL: 1 hora				
Objectius	Continguts	Activitats	Temporalització	Materials i recursos
Analitzar i reconèixer diferents expressions emocionals Prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament.	Repàs sessió anterior	Diferència emoció-sentiment	10 min	Classe Ordinador Projector Diapositives Ampolla d'aigua + colorant
	Visionat vídeo Merlí	Activitat 4. Com actuem davant la ràbia?	15 min	
	Les diferents intel·ligències: intel·ligència emocional intra i interpersonal	Preguntes a l'aire: tipus d'intel·ligències?	5 min	

	Visionat vídeo Simpsons	Activitat 5. Gestió de la ràbia	15 min
Analitzar les pròpies estratègies d'afrontament i conèixer noves estratègies de regulació	Estratègies de regulació	Pluja d'idees i "trucs" Conte dels claus	15 min

Taula 5: Sessió 2

Sessió 3. AUTOESTIMA: 1,5 hores				
Objectius	Continguts	Activitats	Temporalització	Materials i recursos
	Repàs sessió anterior	Com controlar la ràbia (punt de control)	10 min	Classe Ordinador Projector Diapositives Capsa amb mirall Fotocopies arbre
Millorar l'autoconeixement i l'autoestima Prendre consciència de fortaleces que els caracteritzen Fer-se conscients del que transmeten	Imatge positiva	Activitat 6. Relaxació. Mirar dins la capsa (Mirall). Reflexió.	15 min	
	Les fortaleces personals	Explicació	5 min	
		Activitat 7. L'arbre de les fortaleces	40 min	
		Reflexió fortaleces Com sóc / Com em veuen	20 min	

Taula 6: Sessió 3

Sessió 4. COMPETÈNCIA SOCIAL, assertivitat: 1 hora				
Objectius	Continguts	Activitats	Temporalització	Materials i recursos
	Repàs sessió anterior	Fortaleses	10 min	Classe Ordinador Projector Diapositives Papers amb frases assassines
Aprendre a posar-se al lloc de l'altre Aprendre a expressar les emocions de manera assertiva	Les competències emocionals	Explicació	10 min	
	Escolta activa. Estils de comunicació. Assertivitat			
Practicar la comunicació expressiva	Frases assassines	Activitat 8. Missatges tu i missatges jo	30 min	
Compartir emocions Aprendre a resoldre conflictes de manera positiva	Paraules dardo - paraules pont Verbs per a crear	Trucs	10 min	

Taula 7: Sessió 4

Sessió 5. COMPETÈNCIA SOCIAL, prevenció i solució de conflictes: 1 hora				
Objectius	Continguts	Activitats	Temporalització	Materials i recursos
	Repàs sessió anterior	Assertivitat	5 min	Pati cobert Ordinador Projector Diapositives
Practicar la comunicació expressiva Compartir emocions	Resolució de conflictes	Explicació mètode SOCS	5 min	
	Anàlisi crítica de normes socials i comportaments personals dins el grup	Activitat 9. Gomets i rols i Reflexió	30 min	

Aprendre a resoldre conflictes de manera positiva	Mètode SOCS	Activitat 10. Resolució d'un problema fictici	20 min
---------------------------------------------------	-------------	---------------------------------------------------------	--------

Taula 8: Sessió 5

Sessió 6: PSICOLOGIA POSITIVA I BENESTAR: 1 hora				
Objectius	Continguts	Activitats	Temporalització	Materials i recursos
	Repàs sessió anterior	Rols i SOCS	5 min	Classe Ordinador Projector Diapositives
Aprendre que podem canviar les valoracions cognitiva i comportamental de l'emoció	Rebuig i substitució de pensaments negatius	Explicació	10 min	
Potenciar l'adopció d'una actitud positiva davant la vida	Com generar emocions positives	Explicació Trucs	10 min	
Afavorir l'autoestima i l'autoeficàcia emocional	Visualitzar una meta possible.	Activitat 11. Visualització "Jo puc" Conte: "El niño que pudo hacerlo"	15 min	
Potenciar l'automotivació i autoestima	Fluir Ikigai Les 5 fortaleces	Explicació Trucs Conte dels monstres i la felicitat	10 min	

Taula 9: Sessió 6

Tal com s'ha esmentat anteriorment, les activitats han estat dissenyades per tal de treballar determinades competències; a continuació es mostra la taula que relaciona cada activitat amb la competència que treballa, i es detalla com s'ha desenvolupat.

RELACIÓ ENTRE ACTIVITATS I COMPETÈNCIES		
Competència	Activitats	Desenvolupament
Consciència	1-11	<ul style="list-style-type: none"> - Presa de consciència de com ens sentim en diferents situacions emocionals. - Anàlisi i reconeixement d'expressions emocionals. - Reflexionar sobre la relació entre les emocions, els seus components i la seva funció.
Regulació	3, 4, 5	<ul style="list-style-type: none"> - Anàlisi de situacions emocionals intenses - Comprensió de la necessitat de regulació de certes emocions i sentiments - Adopció d'una expressió emocional apropiada
Autonomia	6, 7, 8	<ul style="list-style-type: none"> - Coneixement de les pròpies fortaleeses - Presa de consciència de com ens afecten les opinions dels altres - Anàlisi i avaluació crítica dels missatges socials, culturals, etc. - Anàlisi crítica de normes socials i comportaments personals dins el grup - Percepció de que som capaços, tant a nivell personal com social - Concepció de poder decidir adoptar una actitud positiva davant la vida
Competències socials	8, 9, 10	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Expressió d'emocions profundes des del respecte (en totes les activitats)</i> - Capacitat empàtica - Pràctica de la comunicació assertiva (i missatges Jo) - Identificació i afrontament de conflictes per a una resolució pacífica

Habilitats per a la vida i el benestar	11	<ul style="list-style-type: none"> - Coneixement de la pròpia responsabilitat davant la vida - Aprenentatge d'estratègies afavoridores de l'adopció de comportaments apropiats i responsables per afrontar satisfactòriament els desafiaments de la vida
----------------------------------------	----	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Taula 10: Relació entre activitats i competències

3.5 Procés d'aplicació

Al dur la pràctica la intervenció, han sorgit forces reajustaments del programa. Per exemple, l'hora passava molt ràpid i era necessari escurçar certes activitats o suprimir-ne alguna, o bé deixar-la per acabar el següent dia. En el cas de la sessió de l'autoestima i els arbres de fortaleses, a primer d'ESO va caldre que els acabessin amb la tutora en una altra hora (realitzant el tancament a la sessió 4), i a segon van acabar-ho a la sessió següent.

Al final, la intervenció ha resultat ser de més durada, ja que s'ha invertit temps, inicialment, a anar a l'institut a fer entrevistes i prendre contacte amb els professors, i al final, perquè s'ha anat a l'institut a passar i recollir els tests.

4. Avaluació del programa

4.1. Estratègies d'avaluació

Partint de la base de que l'avaluació és un "Procés continu, sistemàtic i multidimensional de recollida d'informació rellevant, vàlida i fiable que permet prendre decisions sobre el valor o mèrit del programa per millorar el seu funcionament " (Tejada, 2004, p.12), s'han dut a terme diferents estratègies d'avaluació i en diferents moments del procés d'intervenció.

Així doncs, s'ha tingut present avaluar la intervenció de manera continua, durant el procés, per a tenir constància dels punts a millorar i fer les modificacions que calguin a la sessió (de cara a fer-la a l'altre grup), i a les sessions que estaven per venir. Aquesta avaluació s'ha fet mitjançant observacions directes, on s'ha tingut en compte: l'actitud

dels alumnes davant l'activitat, en la interacció amb els companys i la professora, així com la manera d'expressar-se... Aquesta avaluació per observació l'han realitzat les tutores del grup junt amb la persona que ha dut a terme la intervenció.

D'altra banda, al final de la intervenció es va considerar adient passar valoracions d'opinió anònimes tant als alumnes, (annex 6), com a les professores (annex 7), per tal de tenir un feedback per part dels que van viure la intervenció. Aquests han constatat de preguntes referents al compliment dels objectius, al valor personal que ha tingut per ells i elles i a la feina de la professora que ha donat les sessions. Les valoracions son de disseny propi i s'han inspirat en les de Vilaseca, D. (2014).

4.2. Avaluació dels objectius

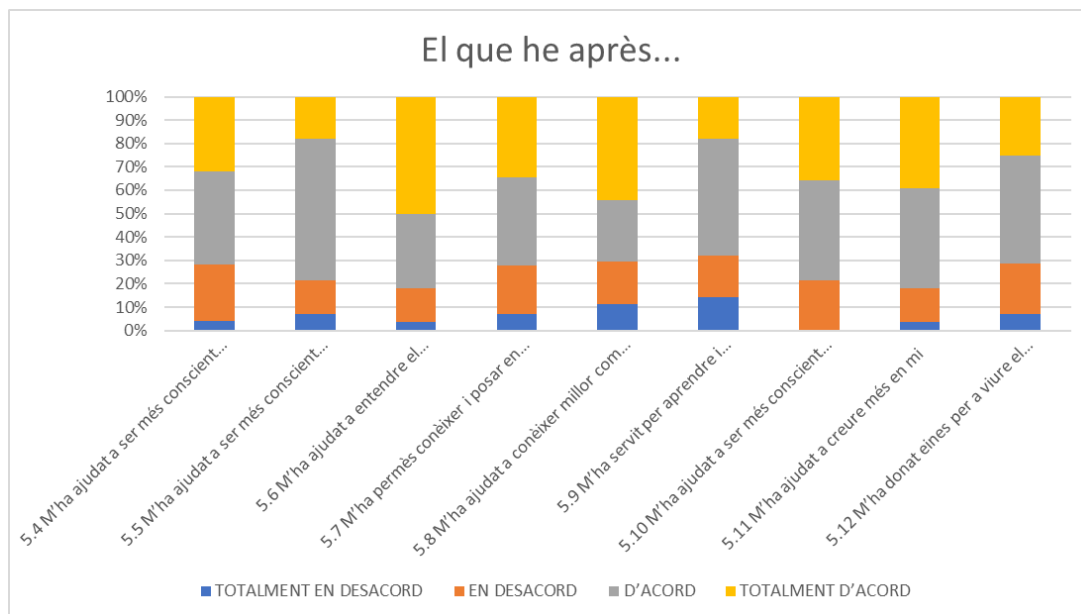
L'avaluació dels objectius s'ha obtingut mitjançant les valoracions dels alumnes i tutores a través dels qüestionaris finals. Pel que fa a la consecució dels objectius, el que ens dóna més informació és l'opinió dels alumnes. A continuació es mostren els objectius en relació a les preguntes del qüestionari que els avaluen:

Objectiu	Pregunta alumnes
1. Saber identificar les emocions, pròpies i dels altres	5.4, 5.5, 5.8
2. Conèixer i expressar els propis pensaments, sentiments i emocions de manera clara	5.8, 5.10
3. Analitzar estratègies d'afrontament pròpies i conèixer-ne de més adequades	5.7, 5.8, 5.10
4. Aprendre a conèixer i valorar les pròpies capacitats	5.8, 5.11
5. Aprendre a resoldre conflictes de manera positiva	5.7, 5.9
6. Adoptar un estil de comunicació assertiu	5.7, 5.9
7. Millorar les habilitats socials	5.5, 5.9
8. Potenciar l'adopció d'una actitud positiva davant la vida	5.6, 5.11, 5.12

Taula 11: Relació entre objectius i preguntes de la valoració

Les respostes dels alumnes s'han analitzat amb el full de càlcul Excel. És important esmentar que no tots els alumnes han respòs al qüestionari, i que dels que ho han fet, alguns han deixat preguntes sense contestar. A continuació es mostren els gràfics corresponents als resultats:

Per a 1r d'ESO



Gràfic 7: Respostes a la valoració - El que he après... I, 1r d'ESO

Interpretant els resultats del gràfic 7, es pot observar com **l'objectiu 1** té respostes interessants: la majoria dels alumnes, quasi el **80%**, afirma que els ha ajudat a ser més conscients del que senten els altres (pregunta 5.5); el resultat baixa al 70% respecte si els ha ajudat a millorar l'auto-consciència i l'auto-coneixement (preguntes 5.4 i 5.8).

En quant a **l'objectiu 2**, entre el **70 i el 80%** dels alumnes estan d'acord en que han après a conèixer i expressar els propis pensaments, sentiments i emocions de manera clara.

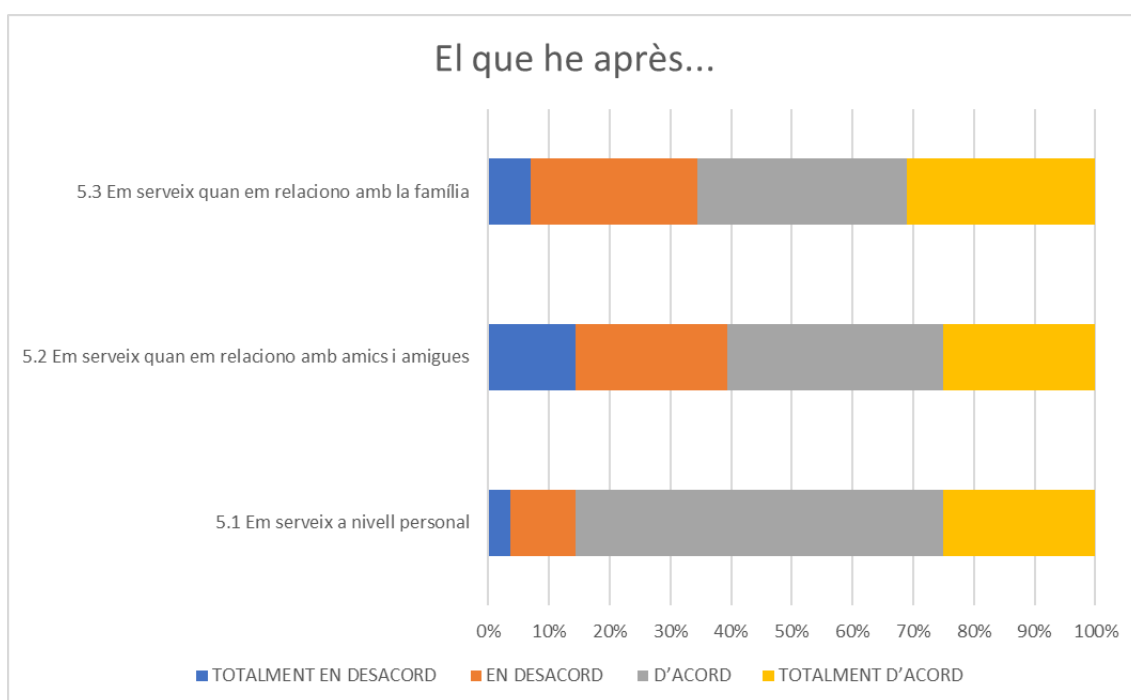
L'objectiu 3 es pot considerar assolit, ja que més del **70%** dels participants responen que si que els ha servit per conèixer el seu estil d'afrontament i aprendre'n de més adequats.

El **70%** dels alumnes diuen haver après a conèixer-se millor i el **82%** a valorar les seves capacitats, complint doncs **l'objectiu 4**. Aquest fet pot ser degut, en part, a que l'última sessió va ser de psicologia positiva, i potser era la que recordaven millor.

Pel que fa a l'**objectiu 5** (haver après a resoldre conflictes de manera positiva), el **72%**, diu estar molt d'acord i d'acord en haver après a regular-se, fet que van demostrar ja a la classe en moments puntuals. Un percentatge semblant, una mica més baix (**68%**), respon haver après a adoptar un estil de comunicació assertiu, fet que confirma que l'**objectiu 6** s'ha complert: adoptar un estil de comunicació assertiu.

L'**objectiu 7**, en quant a l'ítem que ens dóna informació de la consciència pel que senten els altres, quasi un **80%** mostra respostes afirmatives. D'altra banda, quasi el **70%** afirma que li ha servit per adoptar un estil més assertiu. Es pot considerar doncs que la intervenció a afavorit la millora de les habilitats socials.

Pel que fa al darrer, **objectiu 8**: "potenciar l'adopció d'una actitud positiva davant la vida", un **82%** respon que sí a l'ítem "m'ha ajudat a entendre el benefici de saber gestionar les emocions negatives", fet que indica la gran importància de dur a l'escola l'educació emocional; per altre banda, el **82%** diu creure més en ells i un **71%** haver adquirit eines per a viure més positivament. Aquest últim ítem és possible que no sigui més alt degut a la dificultat d'interioritzar consells i dinàmiques i adoptar-les per a canviar certes actituds en un termini tant curt de temps. En aquest cas, seria interessant realitzar una avaluació al cap d'un temps, per a veure si els nois i noies han interioritzat algunes estratègies de les treballades a classe; fins i tot es podria avaluar si aquestes els han ajudat a viure més positivament.

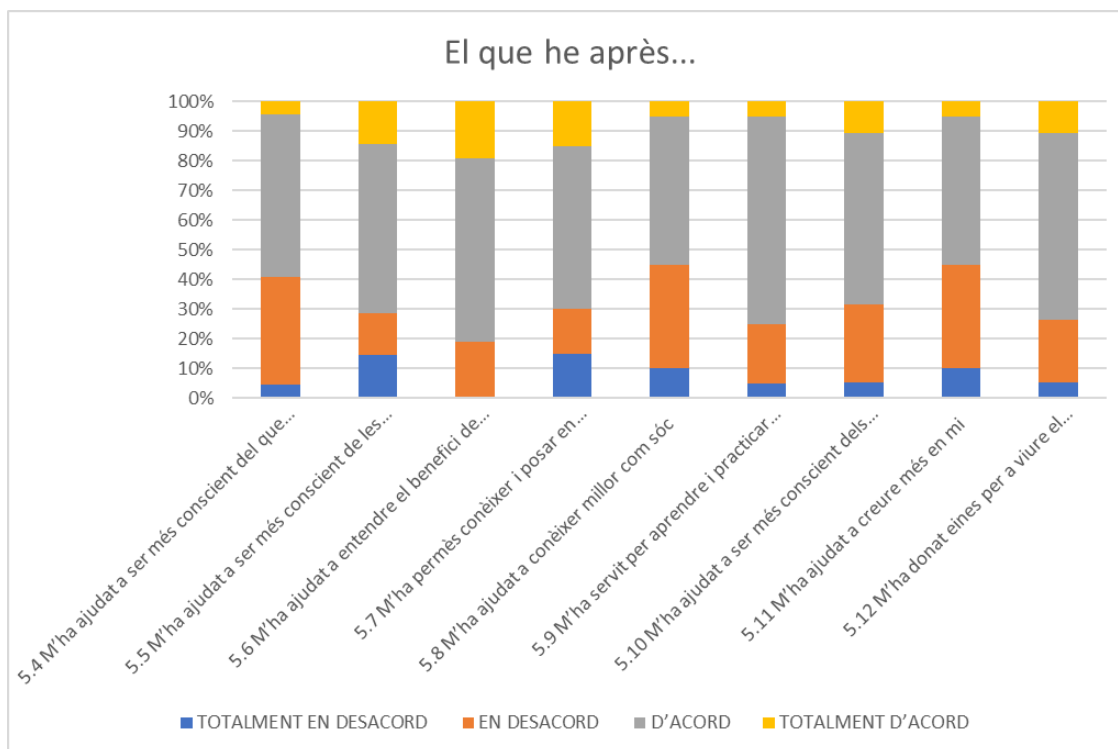


Gràfic 8: Respostes a la valoració - El que he après... II, 1r d'ESO

En referència a l'aplicació quotidiana del que han **après**, a nivell general, i tal com mostra el gràfic 8, el **86%** dels alumnes afirmen que el que han après els serveix a nivell personal, mentre que és menor el percentatge (61 i 65%) quan es refereix a nivell d'amistats i de família, respectivament. Això pot ser degut a que és dels primers cops que treballen les emocions, i tot i que ells han observat un canvi personal, encara no hi ha hagut el temps per a dur-lo a altres nivells.

Per a 2n d'ESO

Interpretant els resultats del gràfic 9, es pot observar com **l'objectiu 1** té respostes diverses: la **meitat** dels alumnes afirmen que els ha ajudat a conèixer-se millor (pregunta 5.8), i **entre un 60 i un 70%** responen que els ha ajudat a ser més conscients emocionalment, en major mesura davant de les emocions dels altres que davant les pròpies (p. 5.4 i 5.5). Aquest resultat ens indica que han après a tenir major consciència sobre les emocions dels altres i a empatitzar, però encara no han assolit tanta consciència i coneixement d'ells mateixos (segurament degut a que tot just han començat a treballar les emocions ara i per a assolir auto-consciència i auto-coneixement es necessita temps (seria interessant realitzar una avaluació més endavant per a veure si la intervenció ha tingut impacte en les seves vides).



Gràfic 9: Respostes a la valoració - El que he après... I, 2n d'ESO

En quant a l'**objectiu 2**, entre el **50 i el 70%** dels alumnes estan d'acord en que han après a conèixer i expressar els propis pensaments, sentiments i emocions de manera clara.

Pel que fa a l'**objectiu 3**, encara que només el **55%** diuen haver après a conèixer-se millor, el **70%** dels participants responen que si que els ha servit per a ser més conscients dels seus comportaments, com és el seu estil d'afrontament, i conèixer-ne de més adequats.

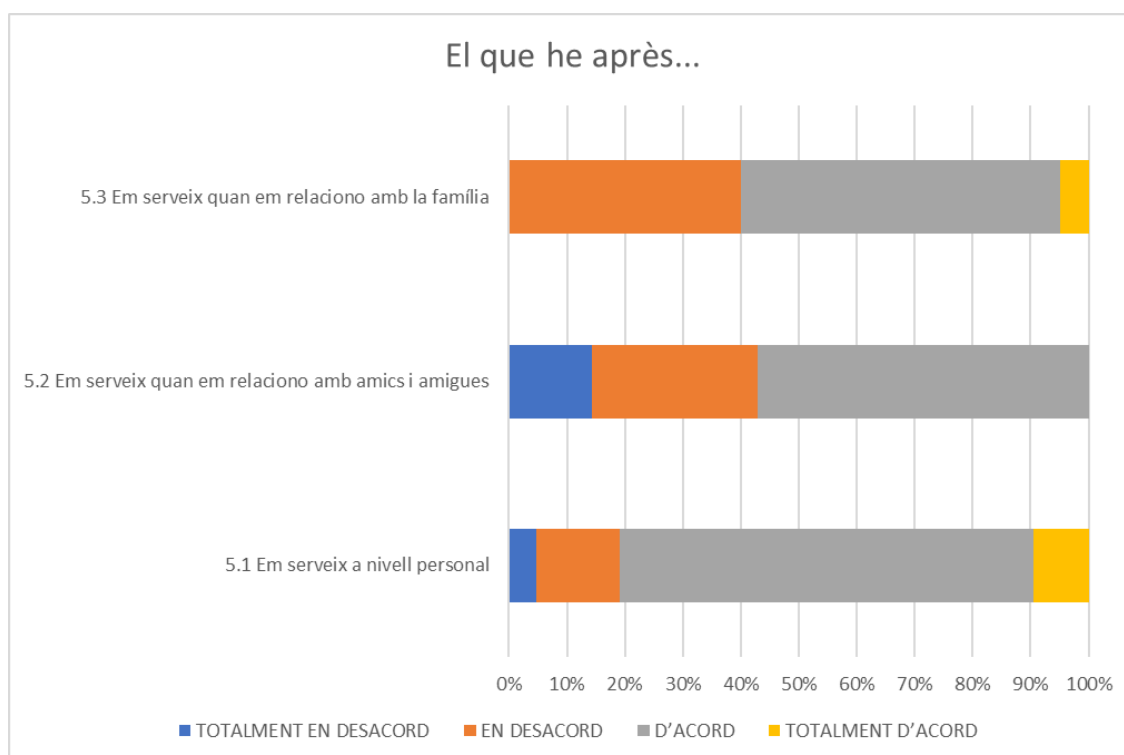
El **45%** aproximadament, nega que els hagi ajudat a conèixer-se i a creure més en ells: en aquest cas sembla interessant estudiar possibles propostes futures que apostin per a facilitar més i millors estratègies que ajudin a potenciar l'autoconsciència i l'autoestima dels alumnes, per tal de poder complir l'**objectiu 4**. És possible que aquest objectiu no s'hagi complert degut a que en la última sessió, on es posaven en pràctica algunes estratègies per a creure més en un mateix, molts no van voler participar-hi, no van poder aprofitar la sessió com ho van fer els de 1r d'ESO, d'aquí també la diferència entre resultats.

Pel que fa a l'**objectiu 5**, haver après a resoldre conflictes de manera positiva, el **70%**, afirma haver après a regular-se. Un percentatge semblant, una mica més alt (**75%**),

respon haver après a adoptar un estil de comunicació assertiu, fet que confirma que **l'objectiu 6** s'ha complert: adoptar un estil de comunicació assertiu.

L'objectiu 7, en l'ítem que ens dóna informació de la consciència pel que senten els altres, s'obté un **71%** de respostes afirmatives. D'altra banda, el **75%** afirma que li ha servit per adoptar un estil més assertiu. Es pot considerar doncs que la intervenció a afavorit la millora de les habilitats socials.

Pel que fa al darrer, **objectiu 8**: "potenciar l'adopció d'una actitud positiva davant la vida", un **81%** respon que sí a l'ítem "m'ha ajudat a entendre el benefici de saber gestionar les emocions negatives", fet que indica la gran importància de dur a l'escola l'educació emocional; per altre banda, només un **55%** diu creure més en ells i un **74%** haver adquirit eines per a viure més positivament. Pot ser que l'ítem "creure més en mi" sigui baix ja que no és un objectiu que s'aconsegueixi en un període curt de temps, sinó que és necessita de tot un procés: s'hauria de veure si amb el pas del temps augmenta (seria interessant realitzar una avaluació més endavant, també tenint en compte si aquestes eines els han ajudat a viure més positivament).



Gràfic 10: Respostes a la valoració - El que he après... II, 2n d'ESO

A grans trets, i tal com mostra el gràfic 10, el **80%** dels alumnes afirma que el que han **après** els serveix a nivell personal, mentre que és menor el percentatge quan es refereix a nivell d'amistats i de família, 57 i 60% respectivament. Això pot ser degut a que és dels primers cops que treballen les emocions, i tot i que considerin que els hi ha servit, els hi és difícilós passar-ho a l'entorn social i familiar. Tot i així resulta interessant, ja que indica que a nivell personal s'han començat a "moure coses".

Les tutores, per la seva part, han donat la seva opinió, respecte si s'han complert els objectius marcats, en la pregunta número 19 del qüestionari: la resposta ha estat "totalment d'acord" en el cas de 1r d'ESO, i "d'acord" en el cas de 2n. Aquest fet pot ser degut a que el grup de 2n d'ESO és més difícil, i no s'ha observat ni tanta predisposició per part dels alumnes davant la intervenció, ni gaires canvis. És per aquest motiu, també, que la tutora de 2n marca "d'acord" en l'afirmació "L'alumnat ha mostrat interès/motivació davant les activitats", mentre que la de 1r marca "molt d'acord".

Tot i això, les dues coincideixen en que les sessions han estat útils per als alumnes, i que l'ordre i distribució d'aquestes ha estat coherent amb els objectius establerts.

És important esmentar que les dues tutores estan d'acord (2n) o molt d'acord (1r) en que la intervenció s'ha adaptat a les necessitats detectades. Aquesta diferència es pot deure a que la classe de 2n tenia molts més aspectes a treballar i que amb la brevetat de la intervenció no es van poder abordar tots.

4.3. Avaluació de les activitats

L'avaluació de les activitats s'ha realitzat a partir de les valoracions finals dels alumnes i de les tutores. Pel que fa als alumnes, se'ls ha preguntat: què han après durant les sessions, si ha estat útil i perquè i quines son les activitats que han agradat més i que han agradat menys. En aquesta última s'ha preguntat el perquè, per a tenir-ho en compte de cara a noves intervencions. A la valoració també s'ha preguntat sobre com s'han sentit durant les classes, donant opcions diferents i amb les opcions de resposta "molt en desacord, en desacord, d'acord, i molt d'acord".

A continuació es realitza el buidatge d'informació, tot analitzant-la:

En la pregunta “Què has après durant aquestes sessions?”, alguns esmenten saber posar nom a les emocions, analitzar-les, i conèixer-se a un mateix. Més de 30 alumnes mostren de diferents maneres haver après a controlar les emocions: també escriuen “gestionar les emocions”, i alguns especifiquen la de la ràbia. D’altres expressen haver après a reaccionar de forma adequada (o bé: quan estic enfadat, a no ser violent), i parlen també d’acceptar les emocions. D’altres afirmen haver après a ser conscient i entendre’s tant a un mateix com el que senten els demés, a confiar en un mateix. Esmenten que ara s’adonen de coses que abans no s’adonaven, com de la importància que té la ment i el no preocupar-se per algunes coses, i el saber apreciar el valor dels sentiments.

Afegeixen també que han après els missatges tu-jo, a relacionar-se millor i a ser més positius, a “saber ser més feliç”. Alguns esmenten la importància de fer-se responsables dels propis actes, de que abans no es veien capaços de canviar i ara sí, i que han de millorar en moltes de les coses que hem tractat a les sessions.

Han après que han de saber estar, escoltar, tenir paciència, pensar abans de dir les coses, saber respectar a les persones i no etiquetar, així com a saber estar i treballar en grup.

Pel que fa a la pregunta “Creus que el que has après ha estat útil? Perquè?”, hi ha diversitat de respostes: els que responen que no, ho justifiquen amb comentaris com “no, seguirem igual. Som com som i no canviarem” o bé “em considero una persona molt seria i no m’agrada mostrar els meus sentiments feliços a les persones, només a la família”. D’altres han afirmat que no ho han fet servir.

Les persones que han escrit que els hi ha resultat útil ho han explicat afirmant que cada dia sentim emocions i que han après a conèixer-se, que ho han pogut aplicar, que ara poden estar millor amb les emocions “fortes”, gestionar millor el que senten (que els ha ajudat a controlar les emocions, els nervis...), a tranquil·litzar-se en determinats moments; que ho poden utilitzar en moments importants i al futur; algunes diuen que ha estat útil saber el poder de la nostra ment sobre nosaltres, haver millorat com a persona, saber-se expressar millor i actuar bé, així com valorar més a les persones, i alguna afegeix: “per a entendre millor al món”.

A 1r d'ESO les activitats que més han agradat han sigut, de més a menys: la de l'arbre de les fortaleses (12 votacions), la dels gomets (12 votacions), la del mirall, la demostració de l'ampolla (3), els vídeos (3) i els contes (2).

Tot i que han sigut pocs alumnes els que han apuntat quines activitats els hi ha agradat menys, és important esmentar-les de cara a millorar-les o canviar-les per d'altres en un futur:

- La del mirall: els alumnes indiquen que no saben què dir, que els costa expressar-se en veu alta i que no els agrada dir "coses seves". És probable que haver d'expressar una fortalesa pròpia costi, degut a la baixa autoestima general, i d'altra banda, és difícil expressar-la davant dels companys, els fa vergonya i els genera incomoditat.
- Gomets: Pot ser degut a que es tractava d'una metàfora, on havien d'analitzar la seva pròpia "dinàmica social" dins la classe, i potser alguns es van sentir massa identificats en una etiqueta que duia algú altre quan parlava de com es sentia.
- Arbre: a alguns el va molestar que persones que no els coneixien massa els escrivissin com eren, i d'altres expressen que va durar massa estona. El fet que l'arbre de les fortaleses passés per tots els alumnes va fer que alguns rebessin adjectius escrits que no eren constructius o que no els definien (es tindrà en compte per a una futura intervenció). És veritat que l'activitat es va allargar molt ja que eren molts i es trigava molt a escriure als altres.
- Visualització de la ràbia: no volien fer l'activitat, no els agrada la ràbia. El fet que visualitzant, sentim, pot generar malestar en alguns, encara que al final acabéssim amb una visualització d'alegria.
- Ampolla: potser no van veure-hi l'analogia que es volia mostrar o bé els hi va resultar massa simple...
- Contes: segons van expressar oralment alguns alumnes, prefereixen històries reals a inventades.
- Visualització jo puc: el fet d'haver-se d'aixecar, per al grup de 2n ja va ser tot un què, no estaven motivats i dels que ho van fer, alguns van desistir abans d'acabar. D'altra banda, la visualització funcionava massa bé en aquest grup.

Els alumnes, també han aportat comentaris interessants que s'inclouen a continuació:

- "No m'agrada tancar els ulls, no em concentro, estic neguitosa

- M'han agradat les classes
- M'han agradat molt els contes i els consells
- M'han ajudat molt les classes i han sigut molt interessants
- M'has ajudat a controlar les emocions
- M'ha ajudat a relaxar-me
- Crec que hauríem d'haver fet més classes
- He pogut saber el que pensaven de mi alguns companys
- Molt divertit"

A 2n d'ESO les activitats que més han agradat han sigut la dels gomets (en diuen que va ser molt impactant) i la de l'arbre de les fortaleses, i les segueixen: la 1a sessió, les aportacions dels alumnes a classe, els vídeos i comentaris d'aquests.

La que ha agradat menys ha sigut la del mirall. Tenint en compte els alumnes, és possible que com s'ha dit anteriorment, els hi costi trobar-se virtuts, i a més els faci vergonya mostrar-se en públic. La segona que menys ha agradat ha sigut la dels gomets. D'aquesta última diuen no haver-la entès o bé que la gent parlava sense saber la situació o que els van molestar les opinions d'alguns... El fet que a 2n d'ESO, al fer l'activitat, s'ajuntessin pels grups d'amics, va fer que es donés la dinàmica "normal", que ja es dona sense gomets, per tant va quedar alguna gent sola, d'altres van ser "acollits" i d'altres van ser acollidors...això va generar molt debat i opinions contràries que va ser necessari suavitzar i que possiblement va fer que alguns no es sentissin del tot a gust.

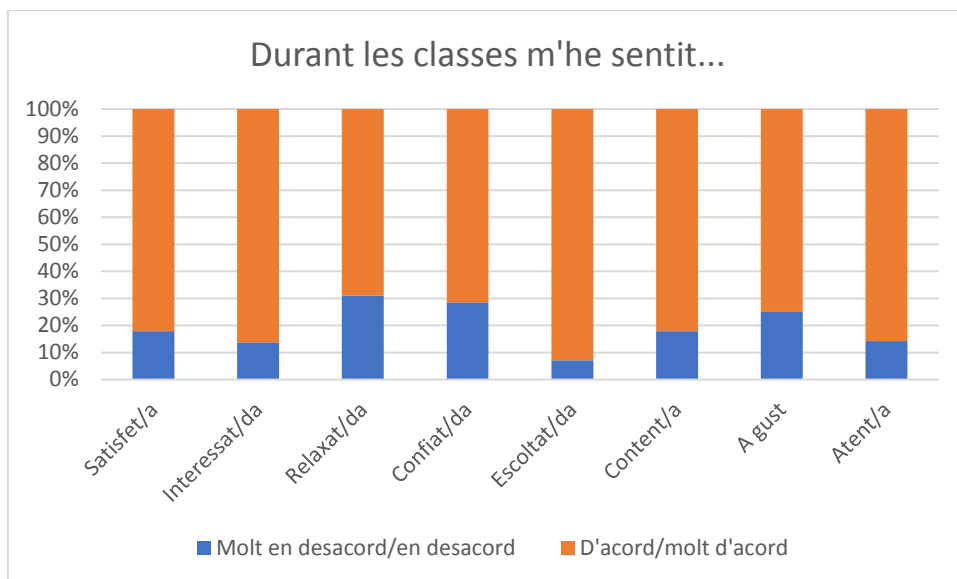
D'altra banda també comenten que a vegades les explicacions eren massa llargues, i que no els ha agradat parlar tant. Esmenten també que no els va agradar l'activitat del "jo puc".

Encara que els de 2n han estat força crítics, és interessant afegir els seus comentaris i analitzar-los per a una possible millora del programa:

- "Estaria bé que en alguna ocasió poguessis fer que ens emocionem i plorem
- Sempre estàvem a la classe i era avorrit
- Potser a vegades parlaves massa tu i menys nosaltres

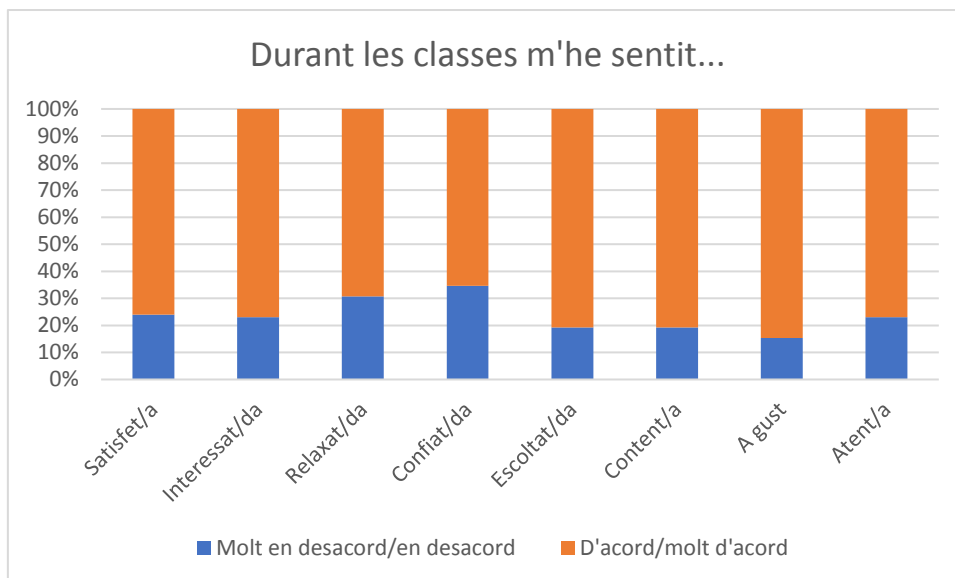
- Crec que el que has fet no serveix per a res, perquè quan te'n vagis tornarà a ser el mateix. No hi haurà respecte. Però igualment bon treball.
- Fer més activitats al pati”

A continuació es mostren els gràfics referents a com s'han sentit els alumnes durant la intervenció:



Gràfic 11: Respostes a la valoració - Durant les classes m'he sentit..., 1r d'ESO

Pel que fa a **1r d'ESO**, es pot observar que a nivell general molts (30% aprox.), no es sentien relaxats ni a gust, ni tampoc confiats. Gairebé el 100% diu haver-se sentit escoltat, i més del 80% s'han sentit interessats, atents, contents i satisfets. És possible que no es sentissin relaxats o confiats degut a que han sigut sessions intenses on han hagut de parlar de sentiments davant dels companys, i tot i que es va partir sempre del respecte pels altres, a aquesta edat és difícil no sentir-se incòmode.



Gràfic 12: Respostes a la valoració - Durant les classes m'he sentit..., 2n d'ESO

Els resultats de **2n d'ESO** mostren major inquietud i desinterès. Més del 20% s'han sentit insatisfets, desinteressats, nerviosos i desconfiats. Aquestes dades es poden justificar ja que el 23% dels alumnes afirmen no haver estat atents, mostrant així el seu desinterès i poca predisposició, que podria determinar que se sentissin insatisfets o desconfiats. Tot i així, prop del 80% s'han sentit a gust, escoltats i contents.

Pel que fa a l'opinió de les tutores, ha estat plasmada en dues valoracions, unides en la valoració de l'annex 8. En aquestes afirmen que els continguts han sigut apropiats respecte al nivell de l'alumnat i que les dinàmiques, exercicis pràctics, i recursos materials s'han adequat tant als continguts com a les característiques dels alumnes. Constaten que la pràctica s'ha combinat amb una base teòrica que la recolza i que s'han aportat varies estratègies i recursos materials de recolzament.

És important mencionar que les tutores creuen que la duració de les sessions ha sigut adequada, però pensen que seria interessant que es realitzessin més sessions; tot i així es mostren molt satisfetes amb la intervenció.

Pel que fa als recursos utilitzats, citen que tant l'aula com el mobiliari son bastant flexibles en relació amb les necessitats del programa, així com l'organització de l'espai. També és interessant observar que les dues indiquen haver destinat altres horaris, fora de les sessions, per a incidir en aspectes treballats en la intervenció, fet que mostra la

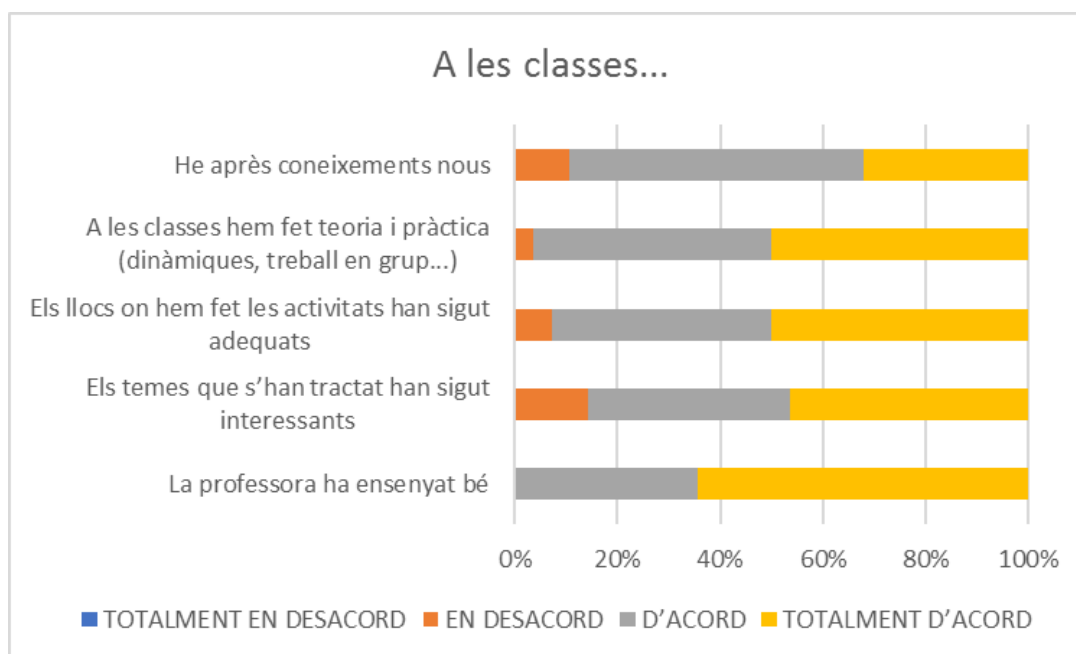
bona predisposició de les tutores, així com la transversalitat de la intervenció, que facilita que l'educació emocional es dugui a terme de manera eficaç.

Cal dir que l'anàlisi de les necessitats s'ha fet partint de la mitjana dels grups. Seria interessant que de cara a una futura intervenció es tinguessin en compte aquells alumnes que tenen puntuacions molt baixes en algunes competències, i que es tingués més informació respecte com és cada alumne. Això ajudaria a dissenyar millor les activitats i alhora, el fet de conèixer més el grup, donaria facilitats a la que imparteix el programa a l'hora de donar la paraula, reforçar més positivament a alguns alumnes que a d'altres, demanar l'opinió a persones concretes, estar més atenta a determinats comentaris, a incidir a que parlessin alguns més que d'altres, a motivar a uns alumnes més que a d'altres i també ajudaria molt alhora de realitzar els grups, etc.

4.4. Avaluació de la professora

S'ha considerat important avaluar també la professora que ha impartit el programa, per tal de prendre consciència de com s'ha rebut la intervenció, tant per part dels alumnes com per part de les tutores. D'aquesta manera es poden conèixer les mancances i les possibles millores de cara a una futura intervenció. Les dades s'han obtingut, també, a partir de les valoracions finals.

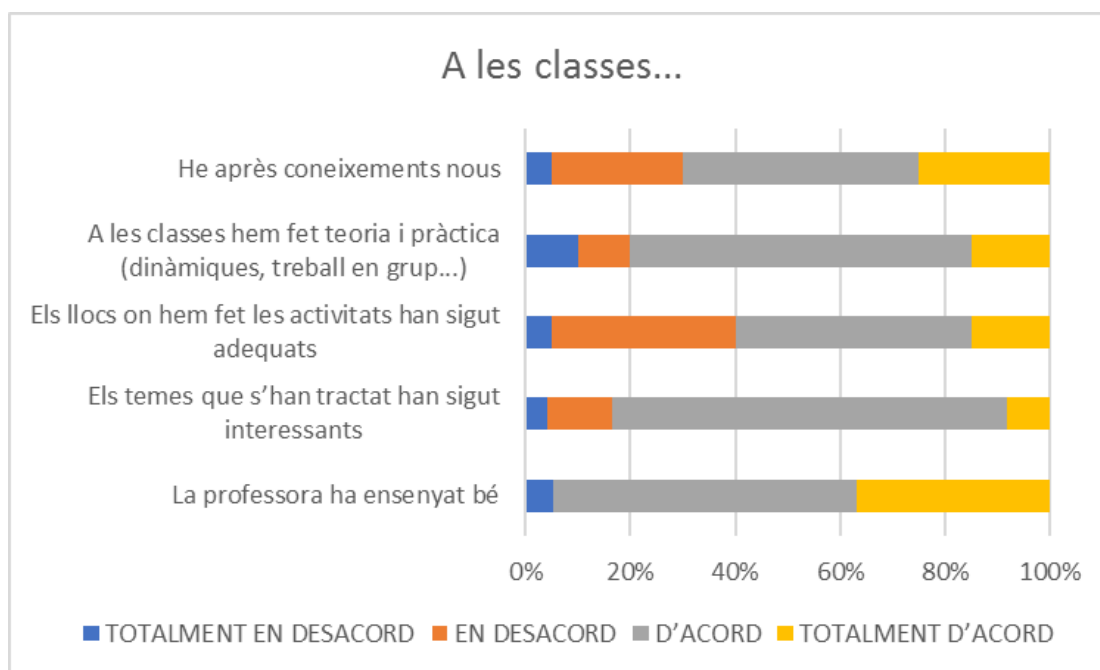
1r d'ESO



Gràfic 13: Respostes a la valoració - A classes..., 1r d'ESO

Pel que fa als alumnes de 1r, tots coincideixen en que la professora ha ensenyat bé. Una minoria creu que no s'ha intercalat teoria i pràctica (pot ser que preferissin fer més activitats pràctiques). D'altra banda, gairebé el 10% afirma que els llocs on s'han fet les activitats no han sigut adequats; en aquest cas pot ser degut a que l'espai que s'ha utilitzat ha sigut l'aula de 1r, on els alumnes han hagut de moure cadires i taules abans i després de la sessió per a poder estar en rotllana, i segurament se'ls ha fet força pesat. Gairebé un 90% expressen que els temes que s'han tractat han sigut interessants, i diuen haver après coneixements nous.

2n d'ESO



Gràfic 14: Respostes a la valoració - A classes..., 2n d'ESO

Pel que fa als alumnes de 2n, més del 90% expressen que la professora ha ensenyat bé però que no s'ha intercalat teoria i pràctica (20%): pot ser que aquestes vinguin motivades a que preferissin fer més activitats pràctiques i escoltar menys la professora, tal com ho han expressat en alguns comentaris de les valoracions. D'altra banda, quasi la meitat (40%) pensa que els llocs on s'han fet les activitats no han sigut adequats; en aquest cas pot ser degut a que l'espai que s'ha utilitzat ha sigut l'aula de 2n, on els alumnes han hagut de moure cadires i taules abans i després de la sessió per a poder

estar en rotllana, i segurament se'ls ha fet força pesat. Més del 80% expressa que els temes que s'han tractat han sigut interessants, i el 65% diu haver après coneixements nous.

Les diferències amb el grup de 1r s'expliquen altre cop degut a la menor predisposició dels de 2n d'ESO. Tot i així és molt bona senyal que en els dos cursos, la majoria expressi que han trobat interessants els continguts i que han fet nous aprenentatges.

Pel que fa al que pensen les tutores, afirmen que la professora ha mantingut un tracte adequat amb elles, que ha exposat de forma clara el contingut i les activitats i que el ritme de les sessions ha estimulat la participació i reflexió dels alumnes, i neguen haver detectat buits i/o reiteracions en el desenvolupament de les sessions.

Expressen haver rebut la informació referent al desenvolupament del programa per part de la professora, i que ha sabut ajustar els continguts en funció de l'opinió de les tutores i adaptar les sessions futures en funció de les observacions realitzades.

Pel que fa a les capacitats de la professora, assenyalen que té domini tant del contingut com de diferents estratègies i tècniques. En quant a la relació amb els alumnes, afirmen que hi té un tracte adequat i té la capacitat per a motivar-los, així com per a resoldre situacions de conflicte a l'aula, i que ha demostrat coherència entre les activitats i la seva actitud. Per acabar, als comentaris, la tutora de 1r ha felicitat la professora "pel seu carisma i estil amb els alumnes, aportant respecte, serenitat, implicació i interès en recordar el nom de cadascun d'ells".

5. Conclusions

El programa sobre emocions ha abraçat les cinc competències emocionals, posant èmfasi en la regulació i en la competència social, cada intervenció ha constatat de sis sessions d'una hora cadascuna, aproximadament. S'ha realitzat als grups de 1r d'ESO i 2n d'ESO de l'Escola Sopenya del barri de Badal (Barcelona), i ha partit de les necessitats tant de les tutores com dels alumnes.

Ha sigut molt adequat partir d'un anàlisi de necessitats, tot i així, es considera interessant de cara a una futura intervenció, el tenir més coneixement de cada alumne, de com son, inclús de tenir alguna llista amb fotos de cadascú per a que qui l'imparteixi pugui adreçar-se a ells pel nom amb naturalitat, sinó, es donava el cas que només es sabia el nom dels que intervenien més.

La intervenció ha sigut molt completa, tot i això és important esmentar que el temps ha estat un factor limitant: hi havia disponibilitat de poques sessions i de poca estona, per tant, la presentació de la sessió havia de ser breu, i tant les activitats com el debat que es generava moltes vegades a partir d'aquestes s'havia de tallar perquè venia el professor que impartia la classe següent.

El clima generat a les sessions ha sigut força bo, encara que hi havia alguns alumnes a qui els costava més estar a gust en una classe on es parlava d'emocions. El fet de donar protagonisme als nois i noies ha sigut gratificant tant per ells com per a la professora, ja que sortien intervencions molt interessants i canviava el ritme de les classes.

Tot i que al grup de 2n d'ESO ha costat més que es motivessin, s'han pogut establir vincles emocionals i en general han participat a totes les activitats.

D'altra banda, considero important expressar que el treball emocional amb grups de 30 adolescents es fa força difícil i establir vincles porta més temps. Potser seria adequat que el grup fos menys nombrós.

En una futura intervenció intentaria disposar de més temps, per tal de tenir la llibertat de deixar fluir els alumnes en cada sessió, sense preocupar-me per si s'allarga o no, i per a que el programa pogués tenir més efecte en ells. També aprofitaria per a realitzar un

anàlisi de necessitats més individualitzat i per a avaluar-lo, també, més acuradament, tant al finalitzar la intervenció, com al cap de cert temps.

És interessant esmentar que per a avaluar els objectius plantejats s'ha partit de les valoracions que han fet els alumnes, i no sempre és del tot fiable. Tot i així, i segons les observacions pròpies i de les tutores, sembla que els alumnes han entès els continguts bàsics i fins i tot els han posat en pràctica en situacions externes. Tot i que alguns d'ells es poden mostrar esquerps en alguns comentaris, si més no ja tindran algunes idees i eines que els poden ajudar en un futur, pròxim o llunyà.

6. Descripció i reflexió sobre el pràcticum realitzat

Per acabar el present treball, només em queda dir que ha estat una experiència inoblidable. Abans de començar pensava que tan sols serien unes pràctiques, però ja des del primer dia que vaig entrar a la classe de 1r vaig saber que no seria només això.

Han sigut dies intensos, de convidaure amb nois i noies que semblaven petits però que van demostrar ser molt grans, intel·ligents i divertits. Encara que era jo qui vaig adreçar-me a l'institut per ensenyar-los-hi una part del que sabia, quan vaig marxar-ne, ho vaig fer amb moltes coses que no coneixia; perquè elles i ells em van ensenyar diferents perspectives, mirades, maneres d'emocionar-se, i sí, es van emocionar i em van emocionar, i son ells els que van fer possible tot això. I les tutores, esclar!

Encara que durant les sessions hi hagués algun moment en que pensés que alguns no volien saber-ne res, d'això de les emocions, m'agrada pensar que d'aquí poc, o potser d'aquí uns anys, qui sap, els vindrà al cap aquelles hores que van dedicar a parlar de com es sentien...

7. Bibliografia

- Ajuntament de Barcelona (2010), Document de diagnosi del Barri de Sants-Badal [en línia]. Disponible a <w110.bcn.cat/fitxers/sants/diagnosisantsbadal160610.914.pdf>. [Consulta: 10 de febrer 2017].
- Ajuntament de Barcelona (2015), indicadors socioeconòmics 2015 [en línia]. Disponible a <<http://www.bcn.cat/estadistica/castella/dades/inf/barris/a2015/barri17.pdf>>. [Consulta: 10 de febrer 2017].
- Betina Lacunza, A; Contini de González, N; (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. *Fundamentos en Humanidades*, XII() 159-182. Recuperat de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18424417009>
- Bisquerra, R. (2000). Psicopedagogía de las emociones. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista De Investigación Educativa*, 21(1), 7-43. Recuperat de <http://revistas.um.es/rie/article/view/99071/94661>
- Bisquerra, R. (2009). Psicopedagogía de las emociones. Madrid: Editorial Síntesis, S.A.
- Bisquerra, R. (2010). Educación emocional y bienestar. (6a ed.). Barcelona: Praxis.
- Burgueño, J. (2017). La nostra Escola. [Sopenabarcelona.org](http://www.sopenabarcelona.org). Recuperat el 23 de març de 2017, de <http://www.sopenabarcelona.org/web/index.php/la-nostra-escola/nostra-escola.html>
- Carpena Casajuana, A. (2010): Desarrollo de las competencias emocionales en el marco escolar. *CEE Participación Educativa*, 40-57
- Chóliz Montañés, M. (2017). *La expresión de las emociones en la obra de darwin* (1a ed., p.3). Valencia. Recuperat de <https://www.uv.es/=cholz/ExpresionEmocionesDarwin.pdf>
- Contini de González, E. N. (2008). Las habilidades sociales en la adolescencia temprana: perspectivas desde la Psicología Positiva.
- Departament d'Ensenyament de la Generalitat. Currículum ESO Secundària. Decret 143/2007, DOGC núm. 4915. Competències Bàsiques. Recuperat de <http://www.xtec.cat/web/curriculum/eso/curriculum>

- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2004). El papel de la Inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista Electrónica de Investigación Educativa (REDIE)*, 6 (2), 0-17. Recuperat de <http://www.redalyc.org/pdf/155/15506205.pdf>
- Fernández, J. T., & León, J. (1992). Evaluación de programas. *Psicología social: métodos y técnicas de investigación*. Madrid: Eudema, 89-113.
- LEC, Llei 12/2009, de 10 de juliol, d'Educació a Catalunya
- LOE, Llei Orgànica 2/2006, de 3 de maig, d'educació.
- Obiols, Meritxell. (2005). Disseny, desenvolupament i avaluació d'un programa d'Educació Emocional en un centre educatiu. Universitat de Barcelona, Departament de Mètodes de Diagnòstic en Educació, Facultat de Pedagogia. Tesi Doctoral.
- Obra Social i Cultural Sopena. Caràcter Propi .
- Presentacions de classe del Postgrau d'Educació Emocional i Benestar
- Tejada, José. (2004). Unidad Didáctica: La evaluación de Programas. Recuperat de http://www.carcheles.es/export/sites/default/galerias/galeriaDescargas/diputacion/dipujaen/formacion/centro-documental/Evaluacixn_programas_de_formacixn.pdf
- Vilaseca, D. (2014). EL Programa d'Educació Emocional a l'Escola Guinardó: La Perspectiva de les Famílies. Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar. Barcelona: Universitat de Barcelona. Dipòsit Digital: <http://hdl.handle.net/2445/64343>
- Web Escola Sopena Barcelona. (2016). ESO. Recuperat de <http://www.sopenabarcelona.org/web/index.php/eso>

8. Annexes

ANNEX 1: QÜESTIONARI PELS TUTORS

Hola a tots i totes,

us agrairia molt que em responguéssiu aquestes preguntes per a poder tenir una visió de les necessitats de cada grup classe i per a poder decidir, posteriorment, en quins dos grups puc realitzar la intervenció en educació emocional.

Moltíssimes gràcies per avançat,

Laura Fusté.

***1. Escriu el teu nom i cognoms**

***2. De quina classe ets tutor/a?**

***3. Quants alumnes tens?**

***4. Penses que l'educació emocional és important? Per què?**

***5. Penses que seria important que estigués dins del Projecte Educatiu de Centre, del Projecte Curricular de Centre i en les Programacions d'Aula? Perquè?**

***6. Has realitzat algun tipus de formació relacionada amb l'educació emocional?
Si és així, quina?**

***7. Els teus alumnes han treballat sobre emocions anteriorment a l'institut? Si és així, pots explicar en què es basava l'activitat/programa/...?**



***8. En el teu grup classe, trobes que hi ha alguna necessitat en relació a l'educació emocional?**



***9. Hi ha algun aspecte a comentar sobre el funcionament i/o característiques del grup que t'agradaria comentar?**



***10. A continuació s'exposen les competències i sub-competències emocionals del GROU (Grup d'Investigació en Orientació Psicopedagògica). Tenint en compte les necessitats del teu grup classe, escull les competències i/o sub-competències que creus més rellevants en quant a poder ser treballades:**

Consciència emocional

La consciència emocional és la capacitat per prendre consciència de les pròpies emocions i de les emocions dels altres, incloent l'habilitat per captar el clima emocional d'un context determinat. Dins d'aquest bloc es poden especificar una sèrie d'aspectes com els següents:

- Presència de consciència de les pròpies emocions

És la capacitat de percebre amb precisió els propis sentiments i emocions; identificar-los i etiquetar-los. Contempla la possibilitat d'experimentar emocions múltiples i de reconèixer la incapacitat de prendre consciència dels propis sentiments a causa de inatenció selectiva o dinàmiques inconscients.

- Donar nom a les emocions

És l'eficàcia en l'ús del vocabulari emocional adequat i utilitzar les expressions disponibles en un context cultural determinat per designar els fenòmens emocionals.

- Comprensió de les emocions dels altres.

És la capacitat de percebre amb precisió les emocions i sentiments dels altres i d'implicar-se empàticament en les seves vivències emocionals. Inclou la perícia de servir-se de les claus situacionals i expressives (comunicació verbal i no verbal) que tenen un cert grau de consens cultural per al significat emocional.

- Prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament

Les estats emocionals incideixen en el comportament i aquests en l'emoció; ambdós poden regular per la cognició (raonament, consciència). Emoció, cognició i comportament estan en interacció contínua, de

manera que resulta difícil discernir que és primer. Moltes vegades pensem i ens comportem en funció de l'estat emocional.

Regulació emocional

La regulació emocional és la capacitat per manejar les emocions de forma apropiada. Suposa prendre consciència de la relació entre emoció, cognició i comportament; tenir bones estratègies d'afrontament; capacitat per auto-generar emocions positives, etc. Dins d'aquest bloc es poden especificar una sèrie d'aspectes com els següents:

- Expressió emocional apropiada

És la capacitat per expressar les emocions de forma apropiada. Implica l'habilitat per comprendre que l'estat emocional intern no necessita correspondre amb l'expressió externa. Això es refereix tant en un mateix com en els altres. En nivells de major maduresa, suposa la comprensió de l'impacte que la pròpia expressió emocional i el propi comportament, puguin tenir en altres persones. També inclou l'hàbit per tenir això en compte en el moment de relacionar-se amb altres persones.

- Regulació d'emocions i sentiments

És la regulació emocional pròpiament dita. Això significa acceptar que els sentiments i emocions sovint han de ser regulats. La qual cosa inclou: regulació de la impulsivitat (ira, violència, comportaments de risc); tolerància a la frustració per prevenir estats emocionals negatius (ira, estrès, ansietat, depressió), perseverar en l'assoliment dels objectius tot i les dificultats; capacitat per diferir recompenses immediates a favor d'altres més a llarg termini però d'ordre superior, etc.

- Habilitats d'afrontament

Habilitat per afrontar reptes i situacions de conflicte, amb les emocions que generen. Això implica estratègies d'autoregulació per gestionar la intensitat i la durada dels estats emocionals.

- Competència per auto-generar emocions positives

És la capacitat per auto-generar i experimentar de forma voluntària i conscient emocions positives (alegria, amor, humor, fluir) i gaudir de la vida. Capacitat per a auto-gestionar el propi benestar emocional a la recerca d'una millor qualitat de vida.

Autonomia emocional

L'autonomia emocional es pot entendre com un concepte ampli que inclou un conjunt de característiques i elements relacionats amb l'autogestió personal, entre les quals hi ha l'autoestima, actitud positiva davant la vida, responsabilitat, capacitat per analitzar críticament les normes socials, la capacitat per buscar ajuda i recursos, així com l'autoeficàcia emocional. Dins d'aquest bloc es poden especificar una sèrie d'aspectes com els següents:

- Autoestima

Significa tenir una imatge positiva de si mateix; estar satisfet de si mateix, i mantenir bones relacions amb si mateix. L'autoestima té una llarga tradició en investigació i en educació.

- Auto-motivació

És la capacitat d'auto-motivar i implicar-se emocionalment en activitats diverses de la vida personal, social, professional, de temps lliure, etc. Motivació i emoció van de la mà. Auto-motivarse és essencial per donar un sentit a la vida.

- Auto-eficàcia emocional

És la percepció que s'és capaç (eficaç) en les relacions socials i personals gràcies a les competències emocionals. L'individu es percep a si mateix amb capacitat per a sentir-se com desitja; per generar les emocions que necessita. L'autoeficàcia emocional significa que s'accepta la pròpia experiència emocional, tant si és única i excèntrica com si és culturalment convencional, i aquesta acceptació està d'acord amb les creences de l'individu sobre el que constitueix un balanç emocional desitjable. En cas contrari, l'individu està en condicions de regular i canviar les pròpies emocions per fer-les més efectives en un context determinat. Es viu d'acord amb la pròpia "teoria personal sobre les emocions" quan es demostra autoeficàcia emocional, que està d'acord amb els propis valors morals.

- Responsabilitat

És la capacitat per respondre dels propis actes. És la intenció d'implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics. Assumir la responsabilitat en la presa de decisions. Davant la decisió de quines actituds (positives o negatives) vaig a adoptar davant la vida, en virtut de l'autonomia i llibertat, decidir amb responsabilitat, sabent que en general el més efectiu és adoptar una actitud positiva.

- Actitud positiva

És la capacitat per decidir que vaig a adoptar una actitud positiva davant la vida. Tot i que sempre sobran els motius perquè l'actitud sigui negativa. Saber que en situacions extremes, l'heroic és adoptar una actitud positiva, encara que costi. Sempre que sigui possible manifestar optimisme i mantenir actituds d'amabilitat i respecte als altres. Per extensió, l'actitud positiva repercuteix en la intenció de ser bo, just, caritatiu i compassiu.

- Anàlisi crítica de normes socials

És la capacitat per avaluar críticament els missatges socials, culturals i dels mass media, relatius a normes socials i comportaments personals. Això té sentit de cara a no adoptar els comportaments estereotipats propis de la societat irreflexiva i acrítica. L'autonomia ha d'ajudar a avançar cap a una societat més conscient, lliure, autònoma i responsable.

- Resiliència

És la capacitat que té una persona per enfrontar-se amb èxit a unes condicions de vida summament adverses (pobresa, guerres, orfandat, etc.).

Competència social

La competència social és la capacitat per mantenir bones relacions amb altres persones. Això implica dominar les habilitats socials bàsiques, capacitat per a la comunicació efectiva, respecte, actituds pro-socials, assertivitat, etc. Les micro-competències que inclou són les següents:

- Dominar les habilitats socials bàsiques

La primera de les habilitats socials és escoltar. Sense ella, difícilment es pugui passar a les altres: saludar, acomiadar-se, donar les gràcies, demanar un favor, manifestar agraïment, demanar disculpes, esperar torn, mantenir una actitud dialogant, etc.

- Respecte per la resta

És la intenció d'acceptar i apreciar les diferències individuals i grupals i valorar els drets de totes les persones. Això s'aplica en els diferents punts de vista que puguin sorgir en una discussió.

- Practicar la comunicació receptiva

És la capacitat per atendre els altres tant en la comunicació verbal com no verbal per rebre els missatges amb precisió.

- Practicar la comunicació expressiva

És la capacitat per iniciar i mantenir converses, expressar els propis pensaments i sentiments amb claredat, tant en comunicació verbal com no verbal, i demostrar als altres que han estat bé compresos.

- Compartir emocions

Compartir emocions profundes no sempre és fàcil. Implica la consciència que l'estructura i naturalesa de les relacions vénen en part definides tant pel grau d'immediateza emocional, o sinceritat expressiva, com pel grau de reciprocitat o simetria en la relació.

- Comportament pro-social i cooperació

És la capacitat per realitzar accions en favor d'altres persones, sense que ho hagin sol·licitat. Encara que no coincideix amb l'altruisme, té molts elements en comú.

- Assertivitat

Significa mantenir un comportament equilibrat entre l'agressivitat i la passivitat. Això implica la capacitat per defensar i expressar els propis drets, opinions i sentiments, alhora que es respecta als altres, amb les seves opinions i drets. Dir "no" clarament i mantenir-lo i acceptar que l'altre et pugui dir "no". Fer front a la pressió de grup i evitar situacions en les quals un pot veure coaccionat per adoptar comportaments de risc. En certes circumstàncies de pressió, procurar demorar la presa de decisions i l'actuació, fins a sentir adequadament preparat, etc.

- Prevenició i solució de conflictes

És la capacitat per identificar, anticipar o afrontar resolutivament conflictes socials i problemes interpersonals. Implica la capacitat per identificar situacions que requereixen una solució o decisió preventiva i avaluar riscos, barreres i recursos. Quan inevitablement es produeixen els conflictes, afrontar-los de manera positiva, aportant solucions informades i constructives. La capacitat de negociació i mediació són aspectes importants de cara a una resolució pacífica del problema, considerant la perspectiva i els sentiments dels altres.

- Capacitat per gestionar situacions emocionals

És l'habilitat per reconduir situacions emocionals en contextos socials. Es tracta d'activar estratègies de regulació emocional col·lectiva. Això es superposa amb la capacitat per induir o regular les emocions en els altres.

Competències per a la vida i el benestar

Les competències per a la vida i el benestar són la capacitat per adoptar comportaments apropiats i responsables per afrontar satisfactòriament els desafiaments diaris de la vida, ja siguin personals, professionals, familiars, socials, de temps lliure, etc. Les competències per a la vida permeten organitzar la nostra vida de forma sana i equilibrada, facilitant-nos experiències de satisfacció o benestar.

- Fixar objectius adaptatius

És la capacitat per fixar objectius positius i realistes. Alguns a curt termini (per a un dia, setmana, mes); altres a llarg termini (un any, diversos anys).

- Presa de decisions

Desenvolupar mecanismes personals per prendre decisions sense dilació en situacions personals, familiars, acadèmiques, professionals, socials i de temps lliure, que s'esdevenen en la vida diària. Suposa assumir la responsabilitat per les pròpies decisions, tenint en compte aspectes ètics, socials i de seguretat.

- Buscar ajuda i recursos

És la capacitat per identificar la necessitat de suport i assistència i saber accedir als recursos disponibles apropiats.

- Ciutadania activa, participativa, crítica, responsable i compromesa

La qual cosa implica reconeixement dels propis drets i deures; desenvolupament d'un sentiment de pertinença; participació efectiva en un sistema democràtic; solidaritat i compromís; exercici de valors cívics; respecte pels valors multiculturals i la diversitat, etc. Aquesta ciutadania es desenvolupa a partir del context local, però s'obre a contextos més amplis (autonòmic, estatal, europeu, internacional, global). Les competències emocionals són essencials en l'educació per la ciutadania.

- Benestar emocional

És la capacitat per gaudir de forma conscient de benestar (emocional, subjectiu, personal, psicològic) i procurar transmetre-ho a les persones amb qui s'interactua. Adoptar una actitud favorable al benestar. Acceptar el dret i el deure de buscar el propi benestar, ja que amb això es pot contribuir activament al benestar de la comunitat en la qual un viu (família, amics, societat).

Fluir

Capacitat per generar experiències òptimes en la vida professional, personal i social.

ANNEX 2: QÜESTIONARI PELS TUTORS RESPÒS, 1R ESO

P1: Escriu el teu nom i cognoms

Nana Corredera

P2: De quina classe ets tutor/a?

1r d'ESO

P3: Quants alumnes tens?

33

P4: Penses que l'educació emocional és important? Per què?

Permet que un alumne estigui tranquil i pugui rebre i percebre el que hi ha al seu voltant. Evita bloquejos emocionals que incapaciten a l'alumne per aprendre.

P5: Penses que seria important que estigués dins del Projecte Educatiu de Centre, del Projecte Curricular de Centre i en les Programacions d'Aula? Perquè?

Crec que la majoria dels professors som molt conscients i tractem d'introduir a l'aula elements d'educació emocional però falta sistematitzar-ho.

P6: Has realitzat algun tipus de formació relacionada amb l'educació emocional? Si és així, quina?

He fet un curs de positive discipline i el curs d'habilitats socials de Manel Segura

P7: Els teus alumnes han treballat sobre emocions anteriorment a l'institut? Si és així, pots explicar en què es basava l'activitat/programa/...?

Tinc el primer curs i procedeixen d'altres escoles.

P8: En el teu grup classe, trobes que hi ha alguna necessitat en relació a l'educació emocional?

Falta poder sentir-se grup d'una manera correcta, aportant el que cadascú té com a virtut i no tenir por del que opinin o diguin els líders negatius. Estic treballant per empoderar al bons alumnes (no acadèmicament parlant) a fer una classe on es trobin bé.

P9: Hi ha algun aspecte a comentar sobre el funcionament i/o característiques del grup que t'agradaria comentar?

Hi ha alumnes més grans 14 i 15 anys i alumnes amb dificultats cognitives importants

P10: A continuació s'exposen les competències i sub-competències emocionals del GROU (Grup d'Investigació en Orientació Psicopedagògica). Tenint en compte les necessitats del teu grup classe, escull les competències i/o sub-competències que cregueis més rellevants en quant a poder ser treballades:

- Consciència emocional
 - Presa de consciència de les pròpies emocions
 - Donar nom a les emocions
 - Comprensió de les emocions dels altres.
- Regulació emocional
 - Regulació d'emocions i sentiments

- Autonomia emocional:
 - Autoestima
 - Responsabilitat
 - Actitud positiva
- Competència social
 - Dominar les habilitats socials bàsiques
 - Respecte per la resta
 - Assertivitat
- Competències per a la vida i el benestar
 - Benestar emocional

ANNEX 3: QÜESTIONARI PELS TUTORS RESPÒS, 2N D'ESO

P1: Escriu el teu nom i cognoms

Marina Guirao Viñegla

P2: De quina classe ets tutor/a?

2n eso

P3: Quants alumnes tens?

31

P4: Penses que l'educació emocional és important? Per què?

Molt. Perquè ens ensenya a gestionar les nostres emocions en cada una de les situacions que se'ns vagin presentant en el nostre dia a dia

P5: Penses que seria important que estigués dins del Projecte Educatiu de Centre, del Projecte Curricular de Centre i en les Programacions d'Aula? Perquè?

Sí. Perquè els nostres alumnes sortirien amb una "preparació" amb unes "eines" per a la seva vida futura tant o més important que els aprenentatges reglats.

P6: Has realitzat algun tipus de formació relacionada amb l'educació emocional? Si és així, quina?

-una curset de PNL - un curs telemàtic d' educació emocional. - un curset de competència social - alguna cosa més que no recordo

P7: Els teus alumnes han treballat sobre emocions anteriorment a l'institut? Si és així, pots explicar en què es basava l'activitat/programa/...?

- activitats tutoria - activitats convivències - fan una hora de Competència Social (amb una altra professora)
- taller "paranys de l'amor" aquest curs

P8: En el teu grup classe, trobes que hi ha alguna necessitat en relació a l'educació emocional?

Sí, el treball de l'empatia, la tolerància, ser un mateix, respecte a les opinions.

P9: Hi ha algun aspecte a comentar sobre el funcionament i/o característiques del grup que t'agradaria comentar?

- és més inestable emocionalment el grup de noies tot i que les seves les actituds semblen de noies més grans de l'edat. - hi ha alguns alumnes més grans(15/16) del que toca a segon . - hi ha nois encara molt infantils - fan reflexions interessants però els costa escoltar-se i respectar les opinions. - les noies porten la veu cantant tot i que són menys nombre en el grup. - tenim un alumne trans i és molt respectat i valorat .

P10: A continuació s'exposen les competències i sub-competències emocionals del GROU (Grup d'Investigació en Orientació Psicopedagògica). Tenint en compte les necessitats del teu grup classe, escull les competències i/o sub-competències que cregueis més rellevants en quant a poder ser treballades:

- Consciència emocional
 - Presa de consciència de les pròpies emocions
 - Donar nom a les emocions
 - Comprensió de les emocions dels altres.

- Prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament
- Regulació emocional
 - Expressió emocional apropiada
 - Regulació d'emocions i sentiments
 - Competència per auto-generar emocions positives
- Autonomia emocional
 - Autoestima
 - Responsabilitat
 - Actitud positiva
- Competència social
 - Dominar les habilitats socials bàsiques
 - Respecte per la resta
 - Comportament pro-social i cooperació
 - Assertivitat
 - Prevenció i solució de conflictes

ANNEX 4: QÜESTIONARI PELS TUTORS RESPÒS, 3R D'ESO

P1: Escriu el teu nom i cognoms

Dídac Chias Mateos

P2: De quina classe ets tutor/a?

Tercer ESO

P3: Quants alumnes tens?

29

P4: Penses que l'educació emocional és important? Per què?

Fonamental. Les emocions formen part de la curiositat bàsica per aprendre i del manteniment a partir de l'autoestima

P5: Penses que seria important que estigués dins del Projecte Educatiu de Centre, del Projecte Curricular de Centre i en les Programacions d'Aula? Perquè?

Si pels motius de l'apartat anterior. És un dels actors en el procés Ensenyament-aprenentatge.

P6: Has realitzat algun tipus de formació relacionada amb l'educació emocional? Si és així, quina?

Algun curs de formació continuada

P7: Els teus alumnes han treballat sobre emocions anteriorment a l'institut? Si és així, pots explicar en què es basava l'activitat/programa/...?

Ñ

P8: En el teu grup classe, trobes que hi ha alguna necessitat en relació a l'educació emocional?

Escolta

P9: Hi ha algun aspecte a comentar sobre el funcionament i/o característiques del grup que t'agradaria comentar?

Parlen molt i participen, però escolten molt poc.

P10: A continuació s'exposen les competències i sub-competències emocionals del GROU (Grup d'Investigació en Orientació Psicopedagògica). Tenint en compte les necessitats del teu grup classe, escull les competències i/o sub-competències que creguis més rellevants en quant a poder ser treballades:

- Consciència emocional
 - Presa de consciència de les pròpies emocions
 - Prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament
- Regulació emocional
 - Regulació d'emocions i sentiments
 - Habilitats d'afrontament
 - Competència per auto-generar emocions positives
- Autoestima

- Auto-motivació
 - Responsabilitat
 - Actitud positiva
 - Resiliència
- Competència social
 - Dominar les habilitats socials bàsiques
 - Respecte per la resta
 - Practicar la comunicació
 - Assertivitat
 - Prevenció i solució de conflictes
- Capacitat per gestionar situacions emocionals
- Fixar objectius adaptatius
- Presa de decisions
- Buscar ajuda i recursos
- Ciutadania activa, participativa, crítica, responsable i compromesa
- Fluir

ANNEX 5: INTERPRETACIÓ DELS RESULTATS DEL QDE-SEC DEL GROU I RESULTATS
INTERPRETACIÓ DELS RESULTATS DEL QDE-SEC

**“QÜESTIONARI DE DESENVOLUPAMENT EMOCIONAL PER A
SECUNDARIA”**

NÚRIA PÉREZ ESCODA. GROU (2017)

El Qüestionari de Desenvolupament Emocional del GROU (CDE-SEC) ha estat dissenyat com a instrument per a recollir dades que permetin detectar necessitats en les diferents dimensions que conformen la competència emocional.

El CDE-SEC es un inventari d'autoinforme que reuneix informació de les cinc dimensions de la competència emocional d'acord amb el marc teòric de l'educació emocional (Bisquerra, 2000, 2003)¹: consciència emocional, regulació emocional, autonomia personal, intel·ligència interpersonal i habilitats de vida i benestar.

D'acord amb el marc teòric de referència (Bisquerra i Pérez, 2007) entenem per competència emocional com el conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per comprendre, expressar i regular de forma apropiada els fenòmens emocionals. En el concepte de competència s'integra el saber, saber fer y saber ser.

Sota aquest concepte estructurarem les competències emocionals en cinc dimensions que a la vegada es poden subdividir en components més concrets d'acord amb el següent taula:

¹ Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.

Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa (RIE)*, 21, 1, 7-43.

Bisquerra, R., y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.

COMPETÈNCIA EMOCIONAL	CONSCIÈNCIA EMOCIONAL	Presa de consciència de les pròpies emocions
		Donar nom a les pròpies emocions
		Comprensió de les emocions dels altres
	REGULACIÓ EMOCIONAL	Prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament
		Expressió emocional
		Capacitat per a la regulació emocional
		Habilitats d'afrontament
		Competència per a autogenerar emocions positives
	AUTONOMIA PERSONAL	Autoestima
		Automotivació
		Actitud positiva
		Responsabilitat
		Autoeficàcia emocional
		Anàlisi crític de normes socials
		Resiliència per afrontar situacions adverses
	COMPETÈNCIA SOCIAL	Dominar les habilitats socials bàsiques
		Respecte pels altres
		Comunicació receptiva
		Comunicació expressiva
		Compartir emocions
		Comportament prosocial i cooperació
		Assertivitat
		Prevenició i solució de conflictes
		Capacitat de gestionar situacions emocionals
		COMPETÈNCIES PER A LA VIDA I EL BENESTAR
	Buscar ajuda i recursos	
	Ciutadania activa, cívica, responsable, crítica i compromesa	

		Benestar subjectiu
		Fluir

A continuació, presentem la descripció més detallada de cadascuna d'aquestes dimensions:

1. Consciència emocional

Capacitat per prendre consciència de les pròpies emocions i de les emocions dels altres, incloent l'habilitat per captar el clima emocional d'un context determinat.

1.1. Presa de consciència de les pròpies emocions: capacitat per percebre amb precisió els propis sentiments i emocions; identificar-los i etiquetar-los. Això inclou la possibilitat d'estar experimentant emocions múltiples. A nivells de major maduresa, consciència que un pot no ser conscient dels propis sentiments a causa de manca d'atenció selectiva o dinàmiques inconscients.

1.2. Donar nom a les pròpies emocions: Habilitat per utilitzar el vocabulari emocional i els termes expressius habitualment disponibles en una cultura per etiquetar les pròpies emocions.

1.3. Comprensió de les emocions dels altres: capacitat per percebre amb precisió les emocions i perspectives dels altres. Saber servir-se de les claus situacionals i expressives (comunicació verbal i no verbal) que tenen un cert grau de consens cultural per al significat emocional. Capacitat per implicar-se empàticament en les experiències emocionals dels altres.

2. Regulació emocional

Capacitat per manejar les emocions de manera apropiada. Suposa prendre consciència de la relació entre emoció, cognició i comportament; tenir bones estratègies d'afrontament; capacitat per a autogenerar-se emocions positives, etc.

2.1. Prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament: els estats emocionals incideixen en el comportament i aquests en l'emoció; tots dos poden regular-se per la cognició (raonament, consciència).

2.2. Expressió emocional: capacitat per expressar les emocions de manera apropiada. Habilitat per comprendre que l'estat emocional intern no necessita correspondre amb l'expressió externa, tant en un mateix com en els altres. En nivells de major maduresa, comprensió que la pròpia expressió emocional pot influir en altres, i tenir això en compte en la forma de presentar-se a si mateix.

2.3. Capacitat per a la regulació emocional: els propis sentiments i emocions han de ser regulats. Això inclou autocontrol de la impulsivitat (ira, violència, comportaments de risc) i tolerància a la frustració per prevenir estats emocionals negatius (estrès, ansietat, depressió), entre d'altres aspectes.

2.4. Habilitats d'afrontament: Habilitat per afrontar emocions negatives mitjançant la utilització d'estratègies d'autoregulació que millorin la intensitat i la durada d'aquests estats emocionals.

2.5. Competència per a autogenerar emocions positives: capacitat per experimentar de manera voluntària i conscient emocions positives (alegria, amor, humor, fluir) i gaudir de la vida. Capacitat per a autogestionar el seu propi benestar subjectiu per a una millor qualitat de vida.

3. Autonomia personal (autogestió)

Dins de l'autonomia personal s'inclouen un conjunt de característiques relacionades amb l'autogestió personal, entre les quals es troben l'autoestima, actitud positiva davant la vida, responsabilitat, capacitat per analitzar críticament les normes socials, la capacitat per buscar ajuda i recursos, així com la autoeficàcia emocional.

3.1. Autoestima: tenir una imatge positiva de si mateix; estar satisfet de si mateix; mantenir bones relacions amb ell mateix.

3.2. Automotivació: capacitat d'automotivar-se i implicar-se emocionalment en activitats diverses de la vida personal, social, professional, de temps lliure, etc.

3.3. Actitud positiva: capacitat per a automotivar-se i tenir una actitud positiva davant la vida. Sentit constructiu del jo (*self*) i de la societat; sentir-se optimista i potent (*empowered*) a l'afrontar els reptes diaris; intenció de ser bo, just, caritatiu i compassiu.

3.4. Responsabilitat: intenció d'implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics. Assumir la responsabilitat en la presa de decisions.

3.5. Autoeficàcia emocional: capacitat autoeficàcia emocional: l'individu es veu a si mateix que se sent com es vol sentir. És a dir, l'autoeficàcia emocional significa que un accepta la seva pròpia experiència emocional, tant si és única i excèntrica com si és culturalment convencional, i aquesta acceptació està d'acord amb les creences de l'individu sobre el que constitueix un balanç emocional desitjable. En essència, un viu d'acord amb el seu "teoria personal sobre les emocions" quan demostra autoeficàcia emocional que està d'acord amb els propis valors morals.

3.6. Anàlisi crític de normes socials: capacitat per avaluar críticament els missatges socials, culturals i dels *mass media*, relatius a normes socials i comportaments personals.

3.7. Resiliència per a afrontar les situacions adverses que la vida els pot deparar.

4. Intel·ligència interpersonal

La intel·ligència interpersonal és la capacitat per mantenir bones relacions amb altres persones. Això implica dominar les habilitats socials, capacitat per a la comunicació efectiva respecte, actituds prosocials, assertivitat, etc.

4.1. Dominar les habilitats socials bàsiques: escoltar, saludar, acomiadar-se, donar les gràcies, demanar un favor, demanar disculpes, actitud dialogant, etc.

4.2. Respecte pels altres: intenció d'acceptar i apreciar les diferències individuals i grupals i valorar els drets de totes les persones.

4.3. Comunicació receptiva: capacitat per atendre als altres tant en la comunicació verbal com no verbal per rebre els missatges amb precisió.

4.4. Comunicació expressiva: capacitat per iniciar i mantenir converses, expressar els propis pensaments i sentiments amb claredat, tant en comunicació verbal com no verbal, i demostrar als altres que han estat ben compresos.

4.5. Compartir emocions: consciència que l'estructura i naturalesa de les relacions vénen en part definides per: a) el grau d'immediateza emocional o sinceritat expressiva; i b) el grau de reciprocitat o simetria en la relació. D'aquesta forma, la intimitat madura ve en part definida pel compartir emocions sinceres, mentre que una relació pare – fill pot compartir emocions sinceres de manera asimètrica.

4.6. Comportament prosocial i cooperació: capacitat per esperar torn; compartir en situacions diàdiques i de grup; mantenir actituds d'amabilitat i respecte als altres.

4.7. Assertivitat: mantenir un comportament equilibrat, entre l'agressivitat i la passivitat. Això implica la capacitat per defensar i expressar els propis drets, opinions i sentiments; dir “no” clarament i mantenir-lo, fer front a la pressió del grup i evitar situacions en les quals un es pot veure coaccionat; demorar actuar o prendre decisions en aquestes circumstàncies de en situacions de pressió fins a sentir-se adequadament preparat.

4.8. Prevenció i solució de conflictes: capacitat per a identificar, anticipar-se o afrontar resolutivament conflictes socials i problemes interpersonals. Implica la capacitat per identificar situacions que requereixen una solució o decisió preventiva i avaluar riscos, barreres i recursos. Quan inevitablement es produeixen els conflictes, afrontar-los de manera positiva aportant solucions informades i constructives. La capacitat de negociació és un aspecte important, que contempla una resolució pacífica, considerant la perspectiva i els sentiments dels altres.

4.9. Capacitat de gestionar situacions emocionals. Habilitat per a reconduir situacions emocionals molt presents en els demès que requereixen una regulació. Podem assimilar-ho a la capacitat per induir o regular les emocions dels altres.

5. Habilitats de vida i benestar

Capacitat per adoptar comportaments apropiats i responsables de solució de problemes personals, familiars, professionals i socials. Tot això amb vista a potenciar el benestar personal i social.

- 5.1. Fixar objectius adaptatius: capacitat per fixar objectius positius i realistes.
- 5.2. Presa de decisions en situacions personals, familiars, acadèmiques, professionals, social i de temps de lleure, que succeeixen quotidianament. Suposa assumir la responsabilitat per a les pròpies decisions, prenent en consideració els aspectes ètics, socials i de seguretat.
- 5.3. Buscar ajuda i recursos: capacitat per identificar la necessitat de suport i assistència i saber accedir als recursos disponibles apropiats.
- 5.4. Ciutadania activa, cívica, responsable, crítica i compromesa: Implica el reconeixement dels propis drets i deures, el desenvolupament d'un sentiment de pertinença; participació efectiva en un sistema democràtic; solidaritat i compromís; exercici de valors cívics; respecte pels valors multiculturalmentals i la diversitat, etc. Aquesta ciutadania es desenvolupa a partir del context local, però s'obre a contextos més amplis (autonòmic, estatal, europeu, internacional, global).
- 5.5. Benestar subjectiu: capacitat per gaudir de manera conscient de benestar subjectiu i procurar transmetre-ho a les persones amb les quals s'interactua.
- 5.6. Fluir: Capacitat per generar experiències òptimes en la vida professional, personal i social.

RESULTATS DEL QDE-SEC

A continuació, presentem els resultats pels diferents grup classe

En la taula de resultats obtindreu les puntuacions promitjades que corresponen a les respostes donades al qüestionari per a cadascuna d'aquestes 5 dimensions i en el total de la prova. Les puntuacions sempre oscil·len entre 0 i 10, sent 0 mancança absoluta de competència en la dimensió i 10 domini absolut. Així doncs les puntuacions més altes són indicadors de major domini i les baixes indicadors de menor domini.

Per exemple una puntuació 6'2 a TOTAL QDE PROMITJAT significa que la persona disposa en aquest moment d'un nivell de desenvolupament de competència emocional 6'2 en una escala que va de 0 a 10 per tant està una mica per sobre d'un domini bàsic. Això cal interpretar-ho com a que té un potencial de millora o desenvolupament de 3'8 punts.

En aquest cas cada estudiant es compara amb si mateix, no amb una població de referència.

És interessant valorar quina de les dimensions és la més feble per cadascú i així poder ajudar-lo a prendre consciència de les dimensions que requereixen més atenció de cara a poder millorar-les o desenvolupar-les.

En el cas de grups classe convé valorar les puntuacions promig del grup en cadascuna de les cinc dimensions ja que això pot orientar quins són els aspectes prioritaris a tenir en compte en el disseny d'un programa d'educació emocional adaptat a les seves necessitats.

Resultats del GRUP 2n ESO

NOM I COGNOMS	Consciència QDE-SEC	Regulació QDE-SEC	Autonomia QDE-SEC	Comp.Social QDE-SEC	CVida QDE-SEC	Total competència emocional QDE-SEC
1	7,17	4,13	5,14	5,14	8,57	6,17
2	8,00	5,63	5,14	4,86	8,57	6,66
3	6,17	4,88	7,71	3,71	5,71	5,86
4	5,83	5,25	7,43	4,43	5,29	5,71
5	5,67	5,50	4,57	4,57	5,71	5,09
6	4,83	3,38	6,71	5,57	6,57	5,57
7	7,50	5,50	8,86	7,00	5,71	6,94
8	6,50	2,63	5,57	4,00	6,14	5,00
9	5,50	4,25	5,86	4,86	5,43	5,31

Puntuacions mitjanes del grup 2n ESO

	N	Mínim	Màxim	Mitjana	Desv. típ.
CONSCIÈNCIA	9	4,83	8,00	6,3519	1,03227
REGULACIÓ	9	2,63	5,63	4,5694	1,05533
AUTONOMIA	9	4,57	8,86	6,3333	1,43036
COMPSOCIAL	9	3,71	7,00	4,9048	,96627
COMPVIDA	9	5,29	8,57	6,4127	1,28063
TOTALQDE-A	9	5,00	6,94	5,8127	,67327

Resultats del GRUP 1r ESO

NOM I COGNOMS	Consciencia QDE-SEC	Regulació QDE-SEC	Autonomia QDE-SEC	Comp.Social QDE-SEC	CVida QDE-SEC	Total competència emocional QDE-SEC
1	6,33	2,88	4,71	5,14	5,43	4,89
2	6,83	4,25	3,86	2,00	5,00	4,46
3	6,67	3,38	7,14	4,86	5,43	5,57
4	7,83	3,13	4,86	2,43	6,71	5,03
5	8,33	3,00	6,71	7,86	6,43	6,46
6	7,33	3,50	7,14	5,43	5,29	5,91
7	7,83	4,00	6,14	4,57	5,71	5,63

8	4,67	3,63	6,00	6,14	3,29	4,71
9	6,83	4,50	8,14	6,29	6,00	6,57
10	4,00	3,75	3,29	5,57	5,00	4,34
11	7,00	7,50	5,86	6,00	8,43	7,26
12	7,00	6,38	6,71	6,86	7,00	6,71
13	7,00	2,88	7,29	5,29	8,57	6,34
14	7,00	2,50	4,00	5,57	4,00	4,54
15	7,33	4,50	3,57	7,14	7,86	5,83
16	3,33	1,88	4,71	4,86	4,43	3,94
17	6,83	3,25	5,43	5,71	4,86	5,06
18	6,50	4,13	5,57	3,86	3,71	4,66
19	9,33	9,00	9,86	8,14	8,86	9,31
20	6,83	3,38	4,14	7,00	8,00	5,77
21	7,50	5,13	4,57	7,86	2,00	5,34
22	6,33	3,38	7,71	4,71	6,86	5,94
23	6,83	4,25	2,57	4,14	4,86	4,40
24	7,83	5,75	7,14	4,29	8,43	6,80

25	6,33	4,13	6,71	4,86	5,29	5,54
26	7,67	3,50	4,86	4,00	7,43	5,66
27	7,50	3,00	7,14	6,14	6,29	6,11
28	6,83	5,13	5,14	4,86	6,71	5,74

Puntuacions mitjanes del grup 1r ESO

	N	Mínim	Màxim	Mitjana	Desv. típ.
CONSCIÈNCIA	28	3,33	9,33	6,8452	1,21032
REGULACIÓ	28	1,88	9,00	4,1295	1,52960
AUTONOMIA	28	2,57	9,86	5,7500	1,67080
COMPSOCIAL	28	2,00	8,14	5,4133	1,48682
COMPVIDA	28	2,00	8,86	5,9949	1,72680
TOTALQDE-A	28	3,94	9,31	5,6622	1,10550

VALORACIÓ DE LA INTERVENCIÓ

De quin curs ets?

1. *Què has après durant aquestes sessions?*

2. *Creus que el que has après ha estat útil? Perquè?*

3. *Quina activitat t'ha agradat més?*

Quina t'ha agradat menys? Perquè?

4. *Marca amb una creu a dins de la casella:*

DURANT LES CLASSES M'HE SENTIT...

EMOCIÓ	TOTALMENT EN DESACORD	EN DESACORD	D'ACORD	TOTALMENT D'ACORD
<i>Satisfet/a</i>				
<i>Interessat/da</i>				
<i>Relaxat/da</i>				
<i>Confiat/da</i>				
<i>Escoltat/da</i>				
<i>Content/a</i>				
<i>A gust</i>				
<i>Atent/a</i>				

5. Marca amb una creu a dins de la casella en funció del que pensis al respecte:

<i>El que he après...</i>	<i>TOTALMENT EN DESACORD</i>	<i>EN DESACORD</i>	<i>D'ACORD</i>	<i>TOTALMENT D'ACORD</i>
<i>Em serveix a nivell personal</i>				
<i>Em serveix quan em relaciono amb amics i amigues</i>				
<i>Em serveix quan em relaciono amb la família</i>				
<i>M'ha ajudat a ser més conscient del que sento, de les meves emocions</i>				
<i>M'ha ajudat a ser més conscient de les emocions que senten els altres</i>				
<i>M'ha ajudat a entendre el benefici de saber gestionar les emocions negatives</i>				
<i>M'ha permès conèixer i posar en pràctica estratègies per a regular les emocions negatives</i>				
<i>M'ha ajudat a conèixer millor com sóc</i>				
<i>M'ha servit per aprendre i practicar tècniques per a ser més assertiu</i>				
<i>M'ha ajudat a ser més conscient dels meus comportaments</i>				
<i>M'ha ajudat a creure més en mi</i>				
<i>M'ha donat eines per a viure el present d'una manera més positiva</i>				

<i>A les classes...</i>	<i>TOTALMENT EN DESACORD</i>	<i>EN DESACORD</i>	<i>D'ACORD</i>	<i>TOTALMENT D'ACORD</i>
<i>La professora ha ensenyat bé</i>				
<i>Els temes que s'han tractat han sigut interessants</i>				
<i>Els llocs on hem fet les activitats han sigut adequats</i>				
<i>A les classes hem fet teoria i pràctica (dinàmiques, treball en grup...)</i>				
<i>He après coneixements nous</i>				

6. Si tens alguna observació més, escriu-la a continuació:

Moltes gràcies!

ANNEX 7: QÜESTIONARI FINAL D'OPINIÓ DE LES TUTORES

INTERVENCIÓ EN EDUCACIÓ EMOCIONAL a l'Escola Sopenya

VALORACIÓ DE LA INTERVENCIÓ, ___ d'ESO:

	TOTALMENT EN DESACORD	EN DESACORD	D'ACORD	TOTALMENT D'ACORD
La intervenció s'ha adequat a les necessitats detectades				
Els continguts han sigut apropiats respecte al nivell de l'alumnat				
Les dinàmiques, exercicis pràctics, etc. han sigut adequats al contingut i a les característiques dels alumnes				
El nivell de profunditat dels temes ha estat adient				
La pràctica s'ha combinat amb una base teòrica que la recolzava				
S'han aportat varietat d'estratègies				
He detectat certs buits i/o reiteracions en el desenvolupament de les sessions				
S'han donat suficients recursos materials de recolzament				
Els recursos materials han sigut adequats al contingut i a les característiques dels alumnes				
El ritme de les sessions ha estimulat la participació i reflexió dels alumnes				
L'ordre i distribució de les sessions ha estat coherent amb els objectius establerts				
La duració de las sessions ha sigut suficient				
El número de sessions ha sigut suficient				
Jo, com a tutora, he destinat altres horaris, fora de les sessions, per a incidir en aspectes treballats en la intervenció				
L'aula i el mobiliari son flexibles en relació amb les necessitats del programa				

L'organització de l'espai facilita la realització de les activitats proposades				
--------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

	TOTALMENT EN DESACORD	EN DESACORD	D'ACORD	TOTALMENT D'ACORD
L'alumnat ha mostrat interès/motivació davant les activitats				
Les sessions han sigut útils per als alumnes				
S'han assolit els objectius marcats				
Estic satisfeta de la intervenció				
Penso que seria interessant que es realitzessin més sessions				

La professora...

Ha facilitat la informació referent al desenvolupament del programa				
Ha ajustat els continguts tenint en compte la opinió de les tutores				
Ha adaptat les sessions futures en funció del les observacions realitzades				
Ha exposat de forma clara el contingut i les activitats				
Té capacitat per a motivar els alumnes				
Domina el contingut transmès				
Domina diferents estratègies i tècniques				
Té un tracte adequat amb els alumnes				
Té un tracte adequat amb les tutores				
Té capacitat per a resoldre situacions de conflicte a l'aula				
Ha tingut coherència entre les activitats plantejades i la seva actitud				

Si vols afegir alguna observació, escriu-la a continuació:

ANNEX 8: QÜESTIONARI FINAL D'OPINIÓ DE LES TUTORES RESPOST

INTERVENCIÓ EN EDUCACIÓ EMOCIONAL a l'Escola Sopenya

VALORACIÓ DE LA INTERVENCIÓ, ___ d'ESO: 1r 2n

	TOTALMENT EN DESACORD	EN DESACORD	D'ACORD	TOTALMENT D'ACORD
La intervenció s'ha adequat a les necessitats detectades			I	I
Els continguts han sigut apropiats respecte al nivell de l'alumnat				II
Les dinàmiques, exercicis pràctics, etc. han sigut adequats al contingut i a les característiques dels alumnes			I	I
El nivell de profunditat dels temes ha estat adient		I	I	
La pràctica s'ha combinat amb una base teòrica que la recolzava			I	I
S'han aportat varietat d'estratègies			I	I
He detectat certs buits i/o reiteracions en el desenvolupament de les sessions	II			
S'han donat suficients recursos materials de recolzament			I	I
Els recursos materials han sigut adequats al contingut i a les característiques dels alumnes			I	I
El ritme de les sessions ha estimulat la participació i reflexió dels alumnes			II	
L'ordre i distribució de les sessions ha estat coherent amb els objectius establerts				II
La duració de las sessions ha sigut suficient				I
El número de sessions ha sigut suficient			II	
Jo, com a tutora, he destinat altres horaris, fora de les sessions, per a incidir en aspectes treballats en la intervenció			II	

L'aula i el mobiliari son flexibles en relació amb les necessitats del programa				
L'organització de l'espai facilita la realització de les activitats proposades				

	TOTALMENT EN DESACORD	EN DESACORD	D'ACORD	TOTALMENT D'ACORD
L'alumnat ha mostrat interès/motivació davant les activitats			I	I
Les sessions han sigut útils per als alumnes				II
S'han assolit els objectius marcats			I	I
Estic satisfeta de la intervenció				II
Penso que seria interessant que es realitzessin més sessions				II

La professora...

Ha facilitat la informació referent al desenvolupament del programa				II
Ha ajustat els continguts tenint en compte la opinió de les tutores				II
Ha adaptat les sessions futures en funció del les observacions realitzades				II
Ha exposat de forma clara el contingut i les activitats				II
Té capacitat per a motivar els alumnes				II
Domina el contingut transmès				II
Domina diferents estratègies i tècniques				II
Té un tracte adequat amb els alumnes				II
Té un tracte adequat amb les tutores				II
Té capacitat per a resoldre situacions de conflicte a l'aula				II
Ha tingut coherència entre les activitats plantejades i la seva actitud				II

Si vols afegir alguna observació, escriu-la a continuació:

ANNEX 9: EXPLICACIÓ DE LES ACTIVITATS

Activitat 1: Com em sento?

Posem música i ens relaxem, respirem, mentre prenem consciència de com ens sentim. A continuació escrivim en un paperet com ens sentim i el posem dins el barret. Seguidament, passem el barret i tothom agafa un paper de dins. Cadascú llegeix el seu paper, i si és una emoció negativa, dona un consell per a estar millor.

Activitat 2: Què sento?

Es dóna una situació a un noi/a i ha de representar l'emoció que sentiria si es trobés en aquesta situació. Els companys/es han d'endevinar-la, i a continuació posar en comú en quines situacions senten aquella emoció en concret. Per acabar el voluntari llegeix quina era la situació. Possibles situacions: Dic als pares que he arribat tard, perquè he anat a veure la meva cosina, però just llavors truca la cosina que vol parlar amb mi perquè fa molt temps que no em veu/Estic amb un amic que està plorant perquè un cotxe ha atropellat el seu gos/M'han castigat sense patir per una cosa que no he fet jo...

Activitat 3: Visualitzacions

Posar música per a cada tipus d'emoció, i visualitzar situació de ràbia i d'alegria. Després de cada una preguntar: Com us sentiu? És agradable/desagradable? Què heu notat al cos? A quina/es parts? Sabeu perquè? Què voldrieu fer? (pegar, mossegar...)

S'explica la relació entre on sentim les emocions i quina funció tenen (per exemple en la ira les mandíbules es tensen per mossegar a l'enemic. Els punys es tanquen per subjectar una arma o donar un cop, etc.)

Un mateix esdeveniment ens afecta igual a tots? Us adoneu com sense estímuls externs, només amb la ment (esdeveniment intern), sentim emocions que porten a reaccions en el nostre cos? [Finalitzem amb la visualització d'alegria.]

Activitat 4: Com actuem davant la ràbia?

A partir de la visualització d'un fragment de vídeo de la sèrie *Merlí*, de TV3, reflexionem: Què ha passat? Com podria haver actuat? Us heu sentit alguna vegada com en Joan?

Creieu que lo que ha dit ho sentia de veritat? Algú vol compartir la seva experiència d'algun moment en el que s'hagi sentit així? Us ha portat a estar millor o pitjor amb vosaltres mateixos el fet de no controlar-vos i deixar-vos endur? Hem de saber diferenciar entre “ser” i “estar. Per això es molt important fer-nos conscients de les nostres emocions i sentiments i aprendre a controlar-los. Si som capaços de controlar-los millorarà el nostre desenvolupament personal i també les nostres relacions amb els/les altres. “Només nosaltres podem triar si estar enrabiats o ser rabiosos”(llegim la cita de Gandhi).

Activitat 5: Gestió de la ràbia

A partir d'un fragment de vídeo dels *Simpsons*, reflexionem: Què ha passat en aquest vídeo? Quin ha sigut l'estímul? Hi ha hagut una resposta fisiològica? (posar-se vermell), cognitiva (decidir tranquil·litzar-se), i comportamental (acció: cridar dins de la caputxa)? Ensenyem l'exemple visual de l'ampolla d'aigua i el colorant: “l'emoció ens *tenyeix* el cos i la ment”, al cap d'una estona tornem a barrejar perquè torni a sorgir el color (l'emoció).

Al vídeo, tot i que en Homer aconsegueix regular la ràbia, sempre és millor no descarregar-la amb crits o cops, sinó fer exercicis físics relaxants, no violents: nedar, passejar, jugar a golf, assajar llançaments a la cistella. Recordem la visualització de l'altre dia: recordeu què va sentir, que us passava? Canviava alguna part del vostre cos? (Reaccions psicossomàtiques). Remarquem la importància d'escoltar el nostre cos. Quines estratègies utilitzeu vosaltres?

Activitat 6: Mirar dins la capsa (Mirall)

Apaguem la llum, posem música i restem en silenci, i es va passant una capseta amb un petit mirall: “Dins aquesta caixeta hi ha el que necessitem per ser feliços. Algú vol provar d'endevinar què hi haurà? Mentre estiguen relaxats anirà passant la caixeta, heu d'anar mirant el que hi ha a dins la caixa i dir una paraula POSITIVA que descriu el que hi veieu”. Començo jo (professora).

En parlem: els que encara no havíeu vist el mirall, què us imaginàveu que hi havia? us ha costat dir una paraula positiva de nosaltres mateixos? Perquè creieu que passa? Estem acostumats a dir-nos coses positives?

Activitat 7: L'arbre de les fortalezes

Cada persona té un full amb un dibuix d'un **ARBRE** per les dues cares, posa el nom a dalt del full, en una cara encerclat (com sóc) i a l'altra cara sense encerclar (on escriuran com em veuen):

L'alumne escriurà al full amb el nom encerclat: a les arrels qualitats i capacitats que pensa que té, a les branques aspectes positius que considera que fan/ coses que fan bé, i a les fulles i els fruits èxits i bons resultats que han aconseguit. Llavors giraran el paper i aquest anirà passant per tot el cercle de companys/es de classe: és interessant que cadascú escrigui com a mínim una qualitat o capacitat, una o més coses positives que fan, i a fulles i fruits els èxits que pensen que la persona ha aconseguit. Al acabar, i com a reflexió posterior a la lectura del nostre arbre: què us ha sobtat? Us ha sorprès alguna cosa? Quina creieu que es la diferencia entre com em veig i com em veuen els altres? Que aixequi la mà els que s'adonin que els han valorat millor els altres que no pas ells mateixos. Perquè passa això? Ens valorem lo suficient? Perquè ens valorem més de forma negativa que no pas positiva? que rebem dels altres? El nostre entorn: pare, mare, germans, amics...ens acostumem a dir més lo dolent que lo bo? estem molt marcats pel que ens diuen? És fàcil no fer-ne cas? Hi ha aspectes que el grup ha escrit i nosaltres no? Com us heu sentit al llegir les valoracions del grup? Us ha agradat aquesta activitat? Perquè?

Activitat 8: Missatges tu i missatges jo

Després d'introduir el tema de l'assertivitat i l'escolta activa, posem exemples de frases assassines. Aquestes frases es diuen missatges tu: destructius, que atribueixen pensaments, conductes, sentiments d'una persona a d'altres. Expliquem la manera d'expressar emocions i sentiments assertivament (missatges jo): JO EM SENTO...QUAN TU...PERQUÈ...I M'AGRADARIA/necessito...

Donem diferents situacions en cartolines, cada grup de 3 en tindrà una i haurà de crear un missatge jo a partir del missatge tu corresponent. Exemples: El teu germà/na t'ha agafat el teu jersei preferit/Tu: t'he dit mil cops que no m'agafis el jersei negre!/ Jo: _____).

Ho posem en comú, reflexió: quina frase us ha costat més de pensar? Perquè? Creieu que estem acostumats a utilitzar els missatges jo?...

Activitat 9: Gomets i rols

Necessitem tenir gomets de tots colors en diferents proporcions: Ex. 7 blaus, 7 roses, 7 vermells, 2 blancs, 3 verds, 2 sense gomet, 1 groc, 1 taronja), i posar-los al front de cada noi/a (ho fem amb l'ajuda de la professora alhora de posar gomets minoritaris a persones que normalment estan acollides i que es podran expressar bé després, i gomets majoritaris als menys integrats).

Donem la instrucció "agrupeu-vos, sense parlar". A partir de l'observació de les actituds i conductes, fem la reflexió (en cercle): Com us heu agrupat? Perquè? Teníeu alguna norma que us digués que us agrupéssiu per colors? Existeixen a la vida real "etiquetes"? (els/les *guais*, els/les *skaters*, els/les *empos*, els nois, les noies...?) Què podríem haver fet per a agrupar-nos? (tots junts)... Que ha passat? Qui s'ha quedat sol? Com us heu sentit? Us heu sentit rebutjats al principi? Què heu fet? Com s'ha comportat el grup respecte a vosaltres? Us han vingut a buscar/escollir? us heu ajuntat els que us sentíeu diferents per a no quedar-vos sols i aïllats? Us han acollit? ["apartats"]

I els que no teníeu gomet? Com us sentíeu? Teníeu la necessitat de pertànyer al grup? [no etiquetats]

Perquè ens hem agrupat per semblança? Creieu que això passa a la vida real? Quins exemples podeu expressar? Què podem fer per a que tothom es senti millor? Què ens porta a veure els altres com a "enemics"?

Activitat 10: Resolució d'un problema fictici

S'explica en què consisteix la tècnica SOCS (Situació, Opcions, Conseqüències, Simulació)

- Exposar **Situació** → definir bé el problema: se'ls explica bé als dos grups la seva situació

- Totes les **Opcions** possibles: que pensin en les possibles alternatives, que parlin entre ells i ho expliquin al grup.
- Dues **Conseqüències** de cada opció: tant positives com negatives
- **Simulació**: sortirà una persona de cada grup a fer del personatge adjudicat, i representaran la opció mes eficaç i justa, intentant arribar a un acord o decisió (la millor per als dos).

Activitat 11: Visualització “Jo puc” (conte “el niño que pudo hacerlo”)

Anem guiant l'activitat a mesura que la fan: que tanquin els ulls i restin en silenci. Fem girar el braç enrere fins on puguin. Que cadascú recordi fins on ha arribat. Fer visualització i veure que el nostre braç arriba molt més lluny que la marca anterior. Obrir els ulls i tornar-ho a provar. “Podem fer molt més del que pensem però cal creure-ho, visualitzar-ho ajuda”.

