



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

*PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL:
Desenvolupament de les Competències
Emocionals en adolescents tutelats*

Curs 2016-2017

Projecte final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar

Autora: Andrea Vázquez Nebot

Tutora: Mireia Caberó



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

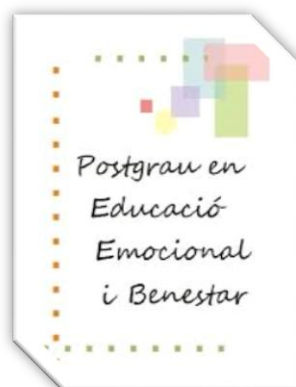


[Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 3.0 No adaptada de Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/)

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:

Vázquez Nebot, A. (2017). *PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL: Desenvolupament de les Competències Emocionals en adolescents tutelats. Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar*. Barcelona: Universitat de Barcelona. Dipòsit Digital: <http://hdl.handle.net/2445/118542>





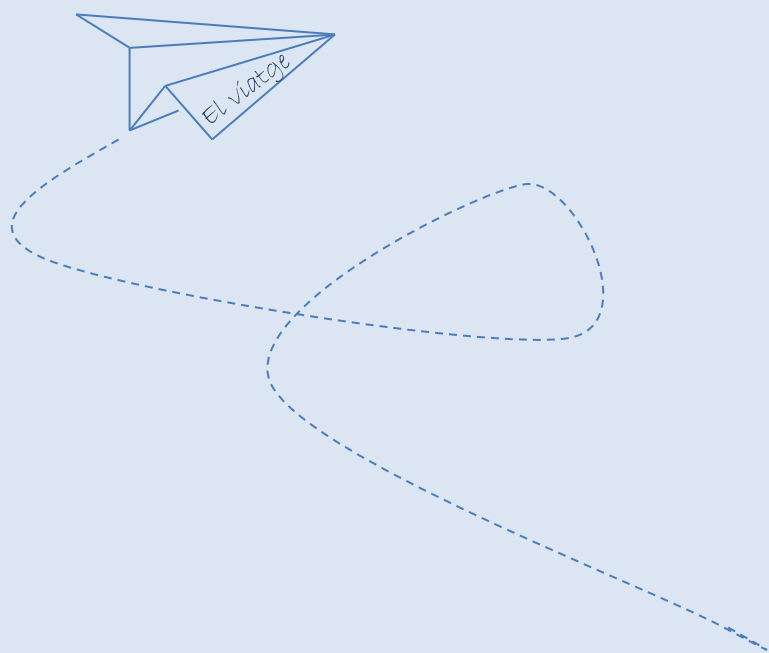
PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELATS

Treball Final de Postgrau en Educació Emocional i Benestar

ICE – Facultat d'Educació

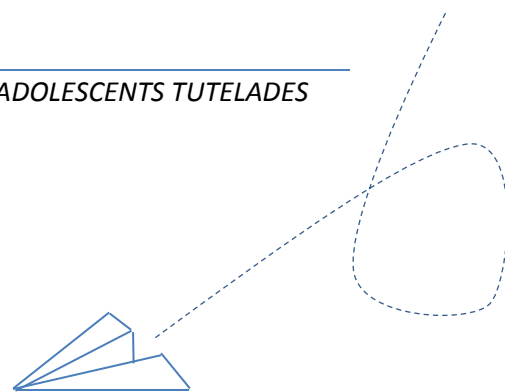
2016-2017



Autora: Andrea Vázquez Nebot

Tutora: Mireia Caberó

INDEX



1. INTRODUCCIÓ	4
2. FONAMENTACIÓ TEÒRICA	6
2.1 L'EDUCACIÓ EMOCIONAL	6
2.2 MODEL COMPETENCIAL DEL GRUP	8
2.2.1 Consciència emocional	9
2.2.2 Regulació emocional	10
2.2.3 Autonomia emocional	11
2.2.4 Competència social	12
2.2.5 Competències per la vida i el benestar	14
2.3 INFANTS I ADOLESCENTS EN SITUACIÓ D'ACOLLIMENT	15
3. DESCRIPCIÓ DE LA INTERVENCIÓ	19
3.1 ANÀLISIS DEL CONTEXT	19
3.2 DIAGNÒSTIC DE NECESSITATS	24
3.2.1 Instruments	24
3.2.2 Anàlisi i interpretació de resultats	25
3.2.3 Conclusions	33
3.3 FINALITAT I OBJECTIUS	34
Finalitat	34
Objectius	34
3.4 CONTINGUTS	36
Taula de continguts	37
3.5 ACTIVITATS	41
Sessió 1. Obertura	41
Sessió 2. Coneixent-nos	46
Sessió 3. Consciència emocional: el cap	51
Sessió 4. Consciència emocional: el cap	57
Sessió 5. Regulació emocional: l'estomac	62
Sessió 6. Regulació emocional: L'estomac	67
Sessió 7. Autonomia emocional: les cames	72

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

<i>Sessió 8. L'autonomia emocional: les cames</i>	79
<i>Sessió 9. Les competències socials: les mans</i>	85
<i>Sessió 10. Les competències socials: les mans</i>	91
<i>Sessió 11. Habilitats per la vida i el benestar: el cor</i>	98
<i>Sessió 12. Habilitats per la vida i el benestar: el cor</i>	106
<i>Taula-resum sessions</i>	113
3.6 METODOLOGIA	114
3.7 PROCÉS D'IMPLEMENTACIÓ	117
<i>Cronograma</i>	117
3.8 AVALUACIÓ	117
3.8.1 <i>Avaluació inicial</i>	118
3.8.2 <i>Avaluació contínua</i>	118
3.8.3 <i>Avaluació final</i>	118
4. CONCLUSIONS	124
5. BIBLIOGRAFIA	126
6. ANNEX	128
ANNEX 1. QÜESTIONARI	128
<i>Qüestionari de diagnòstic de necessitats</i>	128
ANNEX 2. BUIDATGE QÜESTIONARI	131
ANNEX 3 . GRAELLES D'OBSERVACIÓ	132
ANNEX 4. TAULA RESUM DE L' AVALUACIÓ	145
EL PROCÉS DE PRÀCTIQUES	146

1. INTRODUCCIÓ

El present projecte és la proposta de Treball de Final del *Postgrau en Educació Emocional i Benestar* de la Universitat de Barcelona. Aquest, pretén ser una iniciativa impulsada amb la intenció de donar resposta a les necessitats dels adolescents en situació d'acolliment des d'una perspectiva emocional, tot facilitant experiències que promoguin el desenvolupament de les seves competències emocionals.

Com educadora social i persona vinculada i implicada al món de l'educació, sempre he tingut especial interès i vocació pel treball amb infants i adolescents en situació de risc social, dirigint les meves experiències cap aquest àmbit tant com m'ha estat possible. En els meus curts anys d'experiència, he sentit la necessitat d'aportar quelcom en aquest àmbit, essent conscient de la complexitat del mateix. Amb aquest fi, he procurat formar-me i endinsar-me en el món educatiu per poder anar esdevenint més competent alhora de donar resposta a les necessitats dels infants i joves i poder posar el meu gra de sorra en la construcció d'una millora del seu desenvolupament integral, i en definitiva, del seu benestar.

Amb aquesta il·lusió, i aprofitant la oportunitat que ofereix el Postgrau de posar en pràctica tot allò après i seguir aprenent amb l'experiència, neix aquest projecte destinat a adolescents tutelades. És un col·lectiu d'especial interès per mi, ja que considero d'imperativa necessitat l'impuls d'iniciatives que procurin dotar d'eines, recursos i experiències a joves que per situacions complexes del seu procés vital, els han mancat oportunitats pel desenvolupament saludable de la seva persona.

Jaume Funes, psicòleg especialista en adolescents, afirma que un bon treball emocional durant l'adolescència és important per dues raons: poder entendre i ordenar aquesta "olla a pressió d'emocions intenses, variables, canviants i contradictòries" que viuen en aquesta etapa, i ajudar-los a esdevenir adults amb coneixement del seu interior. Rafael Bisquerra, afegeix que hi ha "evidències que programes eficients d'educació emocional milloren de manera significativa el rendiment acadèmic, la convivència i el benestar". Parlar d'emocions, segons els experts, és positiu en totes les edats, especialment entre els 12 i 18 anys, quan sorgeix la necessitat de construir la pròpia identitat i el plantejament de saber "*Qui sóc*" i "*Què vull fer amb la meua vida*".

Un estudi del 2007 del Grup de Recerca IARS demostra que l'adquisició d'habilitats socioemocionals és un dels factors clau que condicionen l'èxit dels joves tutelats en els CRAE

(Centres Residencials d'Acció Educativa) en la seva transició en la vida adulta. Segons Josefina Sala, professora de la UAB i investigadora del Grup IARS, "el factor que explica millor l'èxit dels joves que han arribat a la vida adulta inserint-se laboralment -i que no tenen ni problemes de consum o de faltes/delictes-és el fet que disposen de bones habilitats socioemocionals i competències bàsiques d'ocupabilitat: regulació emocional, assertivitat, aptitud per negociar, perseverança, autonomia i acceptació de les normes socials".

L'Educació Emocional és un procés continuu i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament emocional com element indispensable del desenvolupament integral de la persona. Sovint, aquesta àrea de desenvolupament està desatesa en el context educatiu i social en el que estem immersos, fent-se visible en els problemes socials, afectius, relacionals, psicològics i emocionals que pateix gran part de la societat. En els *Centres Residencials d'Atenció Educativa* (CRAE), aquesta situació es fa visible, essent un context emocionalment complexa on els adolescents que hi conviuen presenten necessitats emocionals a les que cal donar-hi resposta. És per això, que es proposa aquest projecte com a via per col·laborar amb el treball educatiu que fan els professionals del centre de manera permanent amb el mateix objectiu: augmentar el benestar personal i social de les usuàries del centre i acompanyar-les en el seu procés de desenvolupament.

Es tracta d'una intervenció educativa, basada en el model de competències emocionals del *GROP (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica)* de la Universitat de Barcelona, en la que es realitza un recorregut per les cinc competències emocionals: *Consciència emocional, regulació emocional, autonomia emocional, habilitats socials i habilitats per la vida i el benestar*, a través de diferents estratègies, per tal d'aconseguir una millora en el benestar personal i social de les noies destinatàries. Donada la dificultat i el temps que requereix l'adquisició de competències emocionals, amb la realització d'aquest projecte es pretén no només desenvolupar en la mesura del possible aquestes competències, sinó motivar, per una banda, a les noies destinatàries a seguir aprenent més enllà de la seva durada, implicant-se en la construcció del seu propi benestar, i al propi centre i als seus professionals, per seguir implementant l'educació emocional i seguir recorrent el camí cap al desenvolupament integral de les noies usuàries.

En el document, es presenta l'anàlisi del context on es desenvolupa, les necessitats identificades del col·lectiu destinatari, els objectius del projecte i els seus continguts, les activitats implementades i la metodologia seguida, així com el procés d'implementació i l'avaluació del projecte. Finalment, es presenta la bibliografia emprada i l'annex.

2. FONAMENTACIÓ TEÒRICA

La fonamentació teòrica del projecte pretén, per una banda, descriure el marc envers el que es desenvolupa el projecte, l'educació emocional, i per l'altra, plasmar les característiques i les necessitats emocionals dels infants i adolescents tutelats i justificar així la importància de dur a terme intervencions com la que aquí es presenta.

El present projecte s'emmarca en diversos autors, models i teories referents de l'educació emocional, alhora que combina tècniques, recursos i estratègies de diferents àmbits com el lleure, la psicologia positiva, el teatre d'intervenció social o la tradició oriental.

Principalment, es basa en el model pentagonal de competències emocionals del *GROP (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica)* de la Universitat de Barcelona. El *GROP* és un grup de recerca consolidat i reconegut com a grup de qualitat per la Generalitat de Catalunya. Es va crear al 1997 a la Facultat de Pedagogia de la Universitat de Barcelona, tenint com a línia principal de recerca l'educació emocional. Va ser dirigit en primera etapa pel seu fundador, el Dr. Rafael Bisquerra Alzina, i a partir del 2008 per la Dra. Núria Pérez Escoda, i és el creador del Postgrau en Educació Emocional i Benestar d'on sorgeix aquest projecte.

Aquest model està en procés de construcció, anàlisi i revisió permanent. La versió en la que es basa és una actualització de versions anteriors (Bisquerra, 2000,2002; Bisquerra y Pérez, 2007). de descriure amb detall aquest model, és necessari fer una pinzellada sobre què és l'educació emocional.

2.1 L'EDUCACIÓ EMOCIONAL

Segons Bisquerra, R. (2016) l'educació emocional "és un procés educatiu, continu i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament de les competències emocionals com element essencial del desenvolupament humà, per tal de capacitar-lo per la vida i amb la finalitat d'augmentar el benestar personal i social" (p.17)

L'objectiu de l'educació emocional és el desenvolupament de competències emocionals, les quals han de ser considerades com competències bàsiques per la vida, proposant-se optimitzar el desenvolupament humà, és a dir, el desenvolupament integral de la personal. És, per tant, una educació per la vida. L'educació emocional és una forma de prevenció primària

inespecífica, entenent com a tal l'adquisició de competències que es poden aplicar a multiplicitat de situacions com la prevenció de l'estrès, l'ansietat, la depressió, la violència, el consum de drogues, etc. La prevenció inespecífica pretén minimitzar la vulnerabilitat de la persona a determinades disfuncions (ansietat, estrès, depressió, impulsivitat, agressivitat, etc.) o prevenir la seva ocurrència. (Bisquerra, 2016)

L'educació emocional és una de les innovacions psicopedagògiques dels últims anys que respon a les necessitats socials que no queden suficientment ateses en les matèries acadèmiques ordinàries. El seu objectiu és el desenvolupament de les competències emocionals considerades competències bàsiques per la vida. És, per tant, una educació per la vida. Tanmateix, adopta un enfocament holístic, tot integrant totes les etapes del cicle vital i totes les àrees de la vida i per tant, no es limita a l'educació formal sinó que s'estén als medis sociocomunitaris i a les organitzacions.

Bisquerra (2016) afirma que l'educació emocional recull les aportacions d'altres ciències, integrant-les en una unitat d'acció fonamentada. Els moviments de renovació pedagògica ja es proposaven una educació per la vida, on l'afectivitat tenia un paper rellevant. Autors com Pestalozzi, Froebel, Dewey, Tolstoi, Montessori, Rogers o Ferrer i Guardia, ja posaven èmfasi en la dimensió afectiva de l'alumnat. Tot i així, no pot dir-se que aquestes idees innovadores de l'època s'hagin dut a terme de manera generalitzada. L'educació emocional pretén recuperar aquestes aportacions i reprendre l'enfocament de l'educació "des de dins", posant especial èmfasi en l'emoció subjacent en els processos educatius.

Ahora, també es recolza en la psicologia humanista, on Rogers, Maslow i altres autors van posar especial èmfasi en les emocions. La logoteràpia de Frankl, que cercava el sentit de la vida, va introduir conceptes com la responsabilitat en l'actitud davant la vida, conceptes de gran repercussió en l'educació emocional.

Dels quatre pilars de l'educació al segle XXI (*aprendre a conèixer, aprendre a fer, aprendre a conviure i aprendre a ser*) que assenyala l'informe Delors (1996), com a mínim els dos últims contribueixen també a fonamentar l'educació emocional.

La intel·ligència emocional de Salovey i Mayer (1990,2007), estesa i reconeguda per Goleman (1995), és un referent essencial i de primer ordre per l'educació emocional. De fet, l'educació emocional sorgeix en el marc de la revolució emocional que aquestes aportacions desencadenen.

Tanmateix, el moviment de la psicologia positiva que sorgeix a principis de segle de la mà de Seligman i Csikszentmihalyi (2000) enriqueix l'educació emocional, remarcant el benestar emocional i la felicitat com objectiu d'aquests moviments. Les seves aportacions són especialment rellevants, ja que trenquen amb la concepció tradicional de la psicologia, que ha dedicat la major part dels seus esforços a estudiar i tractar els aspectes negatius del ser humà (ansietat, estrès, depressió, etc.) per centrar-se amb altres aspectes més positius com la felicitat, la creativitat, la intel·ligència emocional, les fortaleses humanes, etc.

L'educació emocional aglutina amb força aquests conceptes, ja que en última instància, és una educació per la vida, una educació per la felicitat.

2.2 MODEL COMPETENCIAL DEL GRUP

“Les competències emocionals són el conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per prendre consciència, comprendre, expressar i regular de forma apropiada els fenòmens emocionals.” (Bisquerra, 2009, p.146). En aquest model s'estructuren les competències emocionals en cinc grans blocs: *consciència emocional, regulació emocional, autonomia emocional, competències socials i habilitats per la vida i el benestar*. Dins de cada bloc, es plantegen una sèrie d'aspectes més específics, denominats *microcompetències*. És a partir d'aquestes que es formulen els objectius d'aprenentatge del projecte i es plantegen les activitats per assolir-los.

A continuació, a partir de Bisquerra, R. (2009), es mostra una taula-resum amb els cinc grans blocs i les seves *microcompetències*, que planteja aquest model i es desenvolupen tot seguit:

COMPETÈNCIA EMOCIONAL	CONSCIÈNCIA EMOCIONAL	Prendre consciència de les pròpies emocions
		Donar nom a les pròpies emocions
		Comprendre les emocions dels demés
		Prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament
	REGULACIÓ EMOCIONAL	Expressió emocional
		Capacitat per la regulació emocional
		Habilitats d'afrontament a les emocions negatives
		Competència per autogenerar emocions positives
	AUTONOMIA EMOCIONAL	Autoestima
		Automotivació
		Actitud positiva
		Responsabilitat

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

		Autoeficàcia emocional
		Anàlisi crític de normes socials
		Resiliència per afrontar situacions adverses
	COMPETÈNCIA SOCIAL	Dominar les habilitats socials bàsiques
		Respecte pels demés
		Comunicació receptiva
		Comunicació expressiva
		Compartir emocions
		Comportament prosocial i cooperació
		Assertivitat
		Prevenció i solució de conflictes
		Capacitat per gestionar situacions emocionals
	COMPETÈNCIES PER LA VIDA I EL BENESTAR	Fixar objectius adaptatius
		Buscar ajuda i recursos
		Ciutadania activa, cívica, responsable, crítica i compromesa
		Benestar subjectiu
Fluir		

2.2.1 Consciència emocional

És la capacitat per prendre consciència de les pròpies emocions i de les emocions dels demés, incloent l'habilitat per captar el clima emocional d'un context determinat. Dins d'aquest bloc es poden especificar les següents *microcompetències*:

a) Presa de consciència de les pròpies emocions

És la capacitat per percebre amb precisió les pròpies emocions, identificar-les i etiquetar-les. Contempla la possibilitat d'experimentar emocions múltiples i de reconèixer la incapacitat de prendre consciència dels propis sentiments degut a la inatenció selectiva o dinàmiques inconscients.

b) Donar nom a les emocions

Es tracta de l'eficàcia en l'ús del vocabulari emocional adequat i a les expressions disponibles en un context cultural determinat per designar les emocions.

c) Comprensió de les emocions dels demés

És la capacitat per percebre amb precisió les emocions i perspectives dels demés i de implicar-se empàticament en les seves vivències emocionals. Inclou l'habilitat de saber llegir l'entorn i

les persones (comunicació verbal i no verbal) que tenen un cert grau de consens cultural pel significat emocional.

d) Prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament

Els estats emocionals incideixen en el comportament i aquests en l'emoció, produint-se una relació permanent i recíproca i podent-se regular ambdós per la cognició (raonament, consciència).

2.2.2 Regulació emocional

És la capacitat per gestionar les emocions de forma apropiada. Suposa prendre consciència de la relació entre emoció, cognició i comportament; tenir bones estratègies d'afrontament i tenir la capacitat per autogenerar-se emocions positives, entre d'altres.

a) Expressió emocional

Es tracta de la capacitat per expressar les emocions de forma apropiada. És l'habilitat per comprendre que l'estat emocional intern no necessita correspondre amb l'expressió externa que d'ell es presenta, tant en un mateix com en els demés. En nivells de major maduresa, inclou la comprensió de l'impacte de la pròpia expressió emocional en els altres, tot tenint la capacitat per tenir-ho en compte en la forma de mostrar-se a sí mateix i als demés.

b) Regulació emocional

Els propis sentiments i emocions sovint han de ser regulats. Això inclou, entre altres aspectes: *regulació de la impulsivitat* (ira, violència, comportaments de risc); *tolerància a la frustració* per prevenir estats emocionals negatius (ira, estrès, ansietat, depressió) i *perseverar en l'assoliment d'objectius* tot i les dificultats; capacitat per *diferir recompenses immediates* a favor d'altres a més llarg termini però d'ordre superior, etc.

c) Habilitats d'afrontament

Es tracta de l'habilitat per afrontar emocions negatives mitjançant la utilització d'estratègies d'autoregulació que millorin la intensitat i la duració d'aquests estats emocionals.

d) Competència per autogenerar emocions positives

És la capacitat per experimentar de forma voluntària i conscient emocions positives (alegria, amor, humor, fluir) i gaudir de la vida. Es tracta de la capacitat per autogestionar el propi benestar subjectiu en busca d'una millor qualitat de vida.

2.2.3 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 que es troben l'autoestima, actitud positiva davant la vida, responsabilitat, capacitat per analitzar críticament les normes socials, així com gaudir d'una autosuficiència emocional.

a) *Autoestima*

Segons Branden, N. "l'autoestima és la confiança en la nostra capacitat de pensar, en la nostra capacitat d'afrontar-nos als reptes bàsics de la vida. La confiança en el nostre dret a triomfar i a ser feliços; el sentiment de ser respectables, de ser dignes i de tenir dret a afirmar les nostres necessitats i carències, a assolir els nostres principis morals i a gaudir del fruit dels nostres esforços."

L'autoestima, doncs, és un sentiment. És el sentiment que sento cap a mi mateix. És diferent a l'autoconcepte, ja que aquest és el concepte, pensament, judici i valor que tinc de mi. L'autoconcepte, és de caire conceptual, és a dir, es pensa i en canvi, l'autoestima és emocional, es sent. Això vol dir que tot i ser tant similars no tenen perquè anar de la mà. Es pot tenir un autoconcepte molt positiu però una autoestima baixa i a l'inrevés.

b) *Automotivació*

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

c) *Actitud positiva*

Capacitat per tenir una actitud positiva davant la vida. Es tracta de sentir-se optimista i empoderat al afrontar els reptes diaris, tenint la intenció de ser bo, just i compassiu.

d) *Responsabilitat*

Es tracta de la intenció de implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics. Assumir la responsabilitat en la presa de decisions inclús davant la decisió de quina actitud adoptar davant la vida: positiva o negativa.

e) Autoeficàcia emocional

L'individu es percep a si mateix amb la capacitat per sentir-se com desitja. És a dir, la 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 la seva teoria personal sobre les emocions quan demostra una autoeficàcia emocional d'acord amb els seus propis valors morals.

f) Anàlisi crític de normes socials

Capacitat per avaluar críticament els missatges socials, culturals i dels mitjans de comunicació relatius a normes socials i comportaments personals.

g) Resiliència

És la capacitat per afrontar i superar les situacions adverses de la vida.

2.2.4 Competència social

La competència social és la capacitat per mantenir bones relacions amb altres persones. Això implica dominar les habilitats socials, capacitat per la comunicació efectiva, respecte, actituds prosocials, assertivitat, etc.

a) Dominar les habilitats socials bàsiques

Per tal de mantenir bones relacions amb altres persones, és necessari dominar i tenir interioritzades unes habilitats socials bàsiques, sobretot la d'escoltar i mantenir una actitud dialogant, però també saludar, acomiadar-se, donar les gràcies, demanar un favor, manifestar agraïment, demanar disculpes, etc.

b) Respecte pels demés

Es tracta de la intenció d'acceptar i apreciar les diferències individuals i grupals, tot valorant els drets de totes les persones. Es basa en l'empatia i en el reconeixement de l'altre.

c) Practicar la comunicació receptiva

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

d) Practicar la comunicació expressiva

Es tracta de la capacitat per iniciar i mantenir converses, expressar els propis pensaments i sentiments amb claredat, tant en la comunicació verbal com no verbal i demostrar als demés que han estat ben compresos.

e) Compartir emocions

Es tracta de tenir la capacitat per compartir les emocions amb la gent que ens rodeja. Inclou tenir consciència de que l'estructura i naturalesa de les relacions venen en part definides tant pel grau de immediatesa emocional o sinceritat expressiva com pel grau de reciprocitat o simetria en la relació.

f) Comportament pro-social i cooperació

Capacitat per mantenir actituds d'amabilitat, respecte i ajuda amb les persones i la comunitat, tot pensant en el bé comú.

g) Assertivitat

L'assertivitat és la capacitat per defensar i expressar els propis drets, opinions i sentiments sense perjudicar els dels altres. Es mou entre l'agressivitat i la passivitat, essent l'equilibri entre aquests. Inclou la capacitat de saber dir "no" clarament i mantenir-lo si així es vol, fer front a la pressió de grup i evitar situacions en les quals un pot veure's coaccionat. Una persona assertiva sap prendre decisions en aquestes circumstàncies de pressió.

h) Prevenció i solució de conflictes

Capacitat per 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 conflictes, saber afrontar-los de manera positiva, aportant solucions informades i

constructives, tot concebant el conflicte com una oportunitat. La capacitat de mediació contempla una resolució pacífica, considerant la perspectiva i els sentiments dels demés.

i) Capacitat de gestionar situacions emocionals

Habilitat per reconduir situacions emocionals molt presents en els demés que requereixen una regulació. Es tracta de saber regular les emocions dels altres alhora que les teves.

2.2.5 Competències per la vida i el benestar

Capacitat per adoptar comportaments apropiats i responsables per afrontar satisfactòriament els reptes diaris de la vida, ja siguin privats, professionals o socials, així com les situacions excepcionals amb les quals ens anem topant. Permet organitzar la nostra vida de forma sana i equilibrada, facilitant-nos experiències de satisfacció o benestar.

a) Fixar objectius adaptatius

Capacitat per fixar objectius positius i realistes. Segons Caberó, M., les paraules que utilitzem per definir els nostres processos personals narren com els desenvolupem o afrontem al final. Els objectius han de formular-se en concret, positiu (el cervell no entén de fórmules negatives), que depengui de mi, que sigui mesurable, limitat en el temps, i inclogui una paraula clau que focalitzi la importància del que es vol fer.

b) Responsabilitat en la presa de decisions

Es tracta d'assumir la responsabilitat en la presa de decisions en situacions personals, familiars, acadèmiques, professionals i de temps lliure, tot prenent en consideració aspectes ètics, socials i de seguretat.

c) Buscar ajuda i recursos

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

d) Ciutadania activa, cívica, responsable, crítica i compromesa

Implica el reconeixement dels propis drets i deures, el desenvolupament de pertinença i la participació efectiva en un sistema democràtic. Alhora, inclou la solidaritat i el compromís, tot

exercint els valors cívics. Aquesta ciutadania es desenvolupa a partir del context local, però s'obre a contextos més amplis.

e) *Benestar subjectiu*

Capacitat per gaudir de forma conscient de benestar subjectiu i procurar transmetre'l a les persones amb les que s'interactua. Contribuir activament al benestar de la comunitat en la que un viu (família, amics, societat)

f) *Fluir*

Capacitat per generar experiències òptimes en la vida professional, personal i social. El concepte de fluir o de "*flow*" va ser estudiat i introduït per Csikszentmihalyi, M. (1996) dins de la psicologia positiva. Es pot definir com un estat mental en el qual la persona està absorta en una activitat, gaudint i sovint, perdent la noció del temps. Segons l'autor, el més important del fluir és tenir una "experiència òptima", que es caracteritza perquè al informació es rep de forma ordenada i l'energia psíquica flueix sense esforç i sense preocupacions. No hi ha problemes que es tinguin que resoldre ni amenaces per les que estar alerta. Tot flueix amb naturalitat en la direcció que permet assolir la meta proposta.

2.3 INFANTS I ADOLESCENTS EN SITUACIÓ D'ACOLLIMENT

La Llei 14/2010, del 27 de maig, dels Drets i Oportunitats de la Infància i l'Adolescència (LDOIA), recull en els capítols II i III les *Situacions de risc* i la *Protecció dels infants i els adolescents desemparats*, respectivament. Als efectes del que estableix aquesta llei:

S'entén per situació de risc la situació en què el desenvolupament i el benestar de l'infant o l'adolescent es veuen limitats o perjudicats per qualsevol circumstància personal, social o familiar, sempre que per a la protecció efectiva de l'infant o l'adolescent no calgui la separació del nucli familiar (Llei 14/2010, p.104)

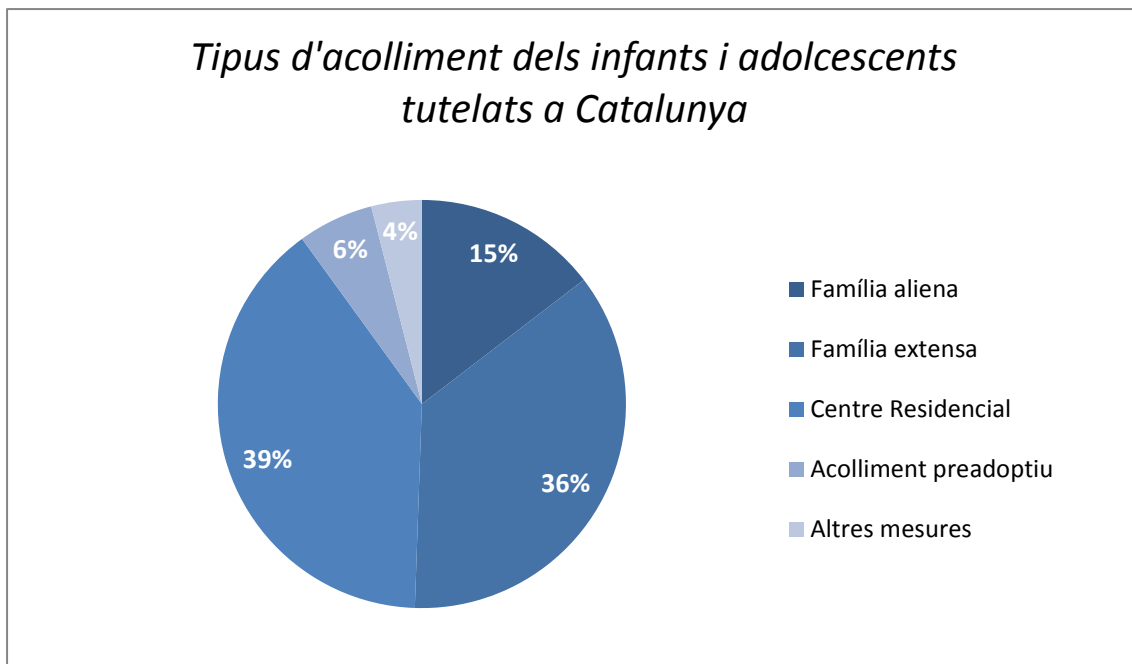
L'article 105 del capítol III d'aquesta llei fa referència al desemparament:

Considera desemparats els infants o els adolescents que es troben en una situació de fet en què els manquen els elements bàsics per al desenvolupament integral de la personalitat,

sempre que per a llur protecció efectiva calgui aplicar una mesura que impliqui la separació del nucli familiar. (Llei 14/2010, p.109)

Segons la Generalitat, al 2016 hi havia a Catalunya 6.936 infants i adolescents tutelats per la Direcció General d'Atenció a la Infància i l'Adolescència (DGAIA), la qual cosa significa que 5 de cada 1.000 infants i adolescents a Catalunya es troben acollits pel Sistema de protecció. La mesura prevalent és l'acolliment en centre residencial (39,5%), seguit de l'acolliment en família extensa (36,0%) i l'acolliment en família aliena (14,6%). Hi ha també un 6% d'infants en situació d'acolliment preadoptiu, mentre que el 4% restant estan en situació de mesures provisionals o són adolescents i joves amb continuïtat assistencial. (Generalitat de Catalunya, 2016)

Gràfic 1. Distribució dels infants i adolescents tutelats segons el tipus d'acolliment. Catalunya, 1 d'abril de 2016



Font: elaboració pròpia a partir de les dades de la Generalitat de Catalunya, 2016

Llosada, Montserrat i Ferran (2016), membres de l'Equip de Recerca sobre Infància, Adolescència, Drets dels infants i Qualitat de Vida (ERÍDIQV), amb el suport de la DGAIA, van realitzar una recerca sobre el benestar subjectiu dels adolescents tutelats a Catalunya.¹

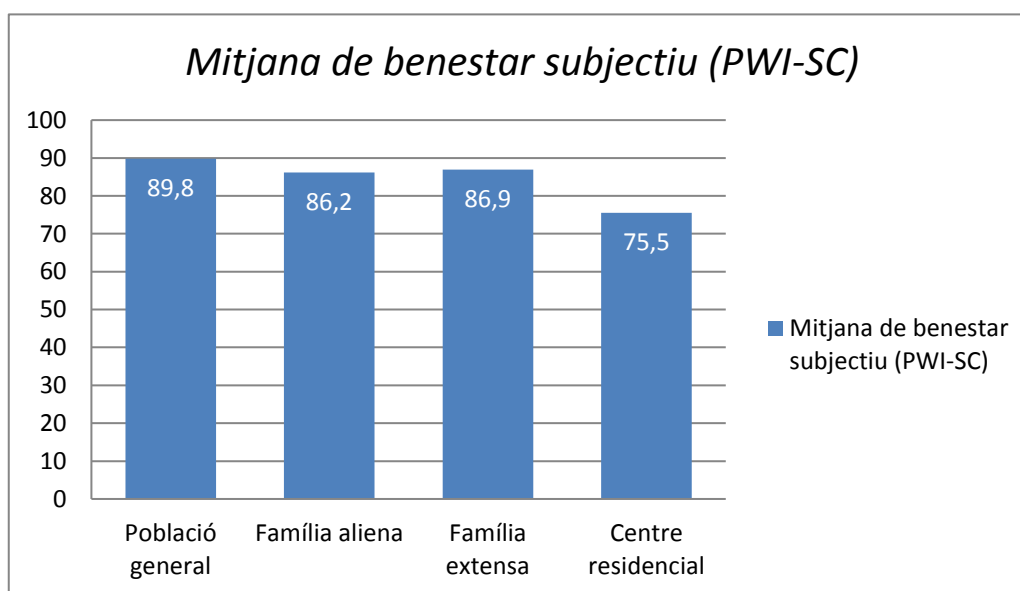
¹ Aquest estudi, té per mostra 700 adolescents entre 12 i 14 anys tutelats per la DGAIA i acollits en centres residencials, família extensa o aliena, i ha utilitzat una versió adaptada del qüestionari

Campbell (1976) descriu el benestar subjectiu es defineix com el principal component psicosocial (no material) de la qualitat de vida: les percepcions, les valoracions i les aspiracions de les persones en relació amb els principals aspectes de la vida, com són la salut, el temps lliure, l'escola, les relacions interpersonals, la satisfacció personal, entre altres. (citat en Llosada et al., 2016)

En aquestes línies s'hi pot llegir amb altres paraules consciència emocional, autoestima, competències socials, competència per autogenerar emocions positives i enfrontar les negatives, satisfacció en la vida, etc. El benestar subjectiu doncs, té una estreta relació amb la intel·ligència emocional d'una persona. Al cap i a la fi, l'educació emocional és un procés que pretén augmentar el benestar subjectiu de les persones.

Segons aquest estudi, els adolescents acollits en família extensa són els adolescents tutelats que mostren millor benestar subjectiu, seguits dels acollits en família aliena. Els adolescents acollits en centre residencial mostren nivells significativament molt més baixos de benestar subjectiu tant respecte a la població general com respecte a l'acolliment familiar.

Gràfic 2. Mitjana de benestar subjectiu (PWI-SC) segons el tipus d'acolliment i en comparació de la població general



Font: elaboració pròpia a partir de dades de Llosada et al. 2016

International Survey of Children's Well-Being (ISCWeB). Per més informació consultar: LLOSADA, J.; MONTERRAT, C. & CASAS, F. (2016) *El benestar subjectiu dels adolescents tutelats a Catalunya.* Barcelona. Direcció General d'Atenció a la Infància i l'Adolescència.

Aquest estudi, que es pot consultar en la bibliografia, també afirma que les noies que estan en centres residencials presenten un benestar subjectiu significativament més baix que els nois, la qual cosa no es dona en els acolliments en família extensa i en família aliena. Aquest resultat genera reflexions sobre com el benestar de les noies en situacions més adverses, com ja s'ha constatat en altres estudis (Viñas 2015), baixa molt més que el dels nois, i això cal tenir-ho en compte ateses les seves implicacions en la pràctica professional.

A més, segons Llosada et al. (2016) un resultat revelador és que la meitat dels adolescents acollits en centre residencial no estan contents de viure-hi, i aquest fet repercuteix negativament en la seva percepció de benestar. (...) Tanmateix, el fet d'estar content amb el tipus d'acolliment té més incidència en el benestar que no pas el tipus d'acolliment en si. És a dir, el tipus d'acolliment és important, però encara ho és més la percepció que se'n té, fet que ens remet a poder prendre'ns més seriosament les opinions i percepcions dels infants i els adolescents mateixos. Els adolescents que estan contents de viure al centre mostren un benestar subjectiu més alt, la qual cosa ens suggereix que és possible viure satisfactòriament en un entorn residencial, però la primera condició és estar-hi d'acord.

Aquestes dades posen de manifest la necessitat imperativa de dur a terme intervencions que millorin la situació dels infants i que millorin el seu benestar. Tot i que la situació sigui significativament més complexa i que el paper de l'estat i de les seves polítiques socials i de protecció a la infància i l'adolescència sigui essencial per aquesta millora, les intervencions i el paper dels educadors és decisiu. El desenvolupament emocional dels infants i adolescents és present en els objectius dels sistemes de protecció, però és necessari posar-hi èmfasi i dur-se a terme a través de programes i accions concretes.

Per aquest motiu es proposa aquest projecte, que com a proposta aïllada fa una crida a la necessitat de dur a terme programes amb continuïtat d'educació emocional en els centres residencials i en les altres mesures protectores dels infants i adolescents en situació de desemparament.

3. DESCRIPCIÓ DE LA INTERVENCIÓ

3.1 ANÀLISIS DEL CONTEXT

El present projecte es desenvolupa al *Centre Residencial d'Atenció Educativa (CRAE) Kairós*. Es tracta d'una residència urbana de Barcelona que atén i acull temporalment 20 noies adolescents de 14 a 18 anys tutelades per la *Direcció General d'Atenció a la Infància i l'Adolescència (DGAIA)*. És un servei impulsat i contractat pel Consorci de Serveis Socials de Barcelona (CSSBCN), format per la DGAIA, el *Departament de Benestar Social i Família de la Generalitat de Catalunya* i l'Ajuntament de Barcelona.

Tal com ho descriu el *Departament de Treball, afers socials i família de la Generalitat*, la DGAIA és l'organisme que promou el benestar de la infància i l'adolescència en alt risc de marginació social amb l'objectiu de contribuir al seu desenvolupament personal. També exerceix la protecció i tutela dels infants i adolescents desemparats. L'objectiu de tots els centres i pisos és donar el millor servei al infants i joves atesos, treballant per la seva autonomia personal i social. Per aconseguir-ho tots els nostres recursos compten amb equips amb amplia experiència, altament especialitzats en el col·lectiu atès i en una formació permanent per millorar les competències i qualificacions dels i les professionals.

En funció de les necessitats específiques d'infants, adolescents i joves; l'entitat gestiona les següents tipologies de serveis residencials, entre les que es troba el CRAE.

La missió d'aquests centres és la guarda i educació d'infants a qui s'aplica la mesura d'acolliment simple en institució, d'acord amb la mesura que consti en l'informe previ dels equips tècnics competents. L'objectiu d'aquest servei és donar resposta a situacions i necessitats educatives i assistencials que requereixen una especialització tècnica en la seva guarda i educació alternativa a la seva família d'origen.

Les característiques principals de *Kairós* són les següents:

- ✓ Treball familiar amb les famílies de les noies ateses al centre
- ✓ Programa de seguiment post-institucional ITACA
- ✓ Participació de les noies ateses en la Comissió de Joventut del Pla Comunitari del Barri
- ✓ Participació dels professionals en grups de treball de "prevenció de drogues" i "participació de la infància" ofert per la DGAIA i el CSSBCN

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

- ✓ Participació en el Grup de Treball en la Universitat de Barcelona sobre el disseny de pràcticum pel grau d'Educació Social.
- ✓ La seva ubicació permet una total comunicació amb la resta de serveis formatius, laborals, de salut, esportius i lúdics d la resta de la ciutat de Barcelona i de l'àrea metropolitana, que possibilita la integració i l'autonomia de les noies tant en el barri com en la ciutat.

El CRAE *Kairós*, pertany a la cooperativa EDUVIC, una societat cooperativa de treball associat i iniciativa social sense ànim de lucre constituïda l'any 1994. Aquesta entitat té per objectiu treballar amb la infància, l'adolescència i la joventut, en general i en risc social, incidint en les seves famílies, en el seu entorn i en la societat, tant a nivell especialitzat com a nivell preventiu.

Segons la *Memòria d'activitat i sostenibilitat d'EDUVIC* del 2013, la seva activitat es resumeix en:

- ✓ Promoure, generar i gestionar serveis d'atenció a infants, adolescents, joves en risc d'exclusió social, tot donant resposta a les necessitats socials emergents.
- ✓ Prestar serveis i suport a les famílies (consultoria, orientació, tallers, teràpia, coaching,...).
- ✓ Oferir formació, supervisió, consultoria i suport a professionals i institucions que treballen amb infants, adolescents i joves, i les seves famílies.
- ✓ Elaborar documents tècnics, guies metodològiques, protocols i programes de treball, per tal de facilitar i garantir la qualitat del treball amb les persones.

A partir de l'anàlisi documental de la memòria esmentada, la missió, visió i valors de la cooperativa i, per tant, de *Kairós* són:

Missió

Promoure, des del seu espai professional, la igualtat d'oportunitats i la defensa dels drets dels infants, adolescents i les seves famílies, cercant la transformació social, l'empoderament de les persones, socialitzant el coneixement adquirir i fonamentant les iniciatives emprenedores.

Visió

- ✓ Incrementar, de manera proactiva, la seva capacitat de donar resposta a les necessitats de les persones amb projectes socials, mitjançant noves fórmules de

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

col·laboració empresarial i noves àrees de negoci que els permeti contribuir en el disseny, finançament i gestió dels mateixos.

- ✓ Generar i gestionar amb qualitat serveis amb tarannà d'innovació continua.
- ✓ Promoure la sensibilització de les persones envers la necessitat d'una transformació social, que millori, en última instància, les condicions de vida de la població en general.
- ✓ Socialitzar amb els professionals del nostre àmbit el coneixement adquirir a partir de la nostra experiència

Valors

EDUVIC basa la seva organització i gestió, d'una banda en els valors propis del cooperativisme: l'ajuda mútua, la democràcia, la igualtat, l'equitat, la solidaritat, la honestedat i la transparència, i d'altra, en els valors més característics de l'entitat:

- ✓ Iniciativa social
- ✓ Transformació social
- ✓ Responsabilitat social
- ✓ Proximitat relacional
- ✓ Cooperació amb el teixit cooperatiu i les entitats d'economia social
- ✓ Innovació tècnica en la investigació
- ✓ Treball interdisciplinar
- ✓ Qualitat integral
- ✓ Agilitat organitzativa
- ✓ Transparència en la gestió econòmica i administrativa
- ✓ Participació activa

A continuació s'exposen algunes dades relatives al centre extretes de la memòria anual del 2013 d'EDUVIC relatives al CRAE *Kairós*.

Taula 1. Professionals del servei

PROFESSIONALS DEL SERVEI	NOMBRE DE PLACES
Directora	1
Equip educatiu (inclosos 2 coordinadors)	15
Gestora d'àrees	1
Cuïneres	2
Auxiliar de neteja i bugaderia	1
TOTAL	20

Font: Memòria EDUVIC 2013

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

Taula 2. Població atesa

POBLACIÓ ATESA		2011	2012	2013
Nombre de noies ingressades a 1 de gener		-	-	18
Nombre d'ingressos nous durant l'any	14	20	27	
Edat de les noies a data d'ingrés:				
	13 anys	-		2
	14 anys	2	3	5
	15 anys	5	5	7
	16 anys	3	1	5
	17 anys	2	3	6
	18 anys	-	8	-
	Edat desconeguda	-	-	2
Total d'infants i adolescents atesos:		33	39	44
	Nacionalitat espanyola	(1)	(2)	23
	Nacionalitat estrangera	(3)	(4)	21
Total d'infants i adolescents a 31 de desembre		20	18	19
Nombre de famílies amb les que s'ha treballat		22	19	29

Font: Memòria EDUVIC 2013

Tal com s'aprecia a la taula, els ingressos han anat augmentant progressivament any a any. Actualment, al 2017, el centre atén a un nombre total de 20 noies.

Taula 3. Recursos escolars

RECURSOS ESCOLARS	TOTAL D'ADOLESCENTS ATESES
Adolescents que assistien a recursos ordinaris	24
Adolescents que no assistien a recursos ordinaris	17
Adolescents que no assisteixen a cap recurs	-

Font: Memòria EDUVIC 2013

Taula 4. Aprofitament recursos formatius i laborals

APROFITAMENT RECURSOS FORMATIUS I LABORALS	
ESO ⁵	14
Primària	-
Batxillerat	2
PQPI ⁶	6
CFGM ⁷	5
Escoles d'educació especial	2
Escoles d'adults	3
Cursos de català	1
Cursos d'alfabetització	1
Procés recerca de feina	4
Recursos prelaborals	1
Actives laboralment	1

Font: Memòria EDUVIC 2013

La present taula mostra l'aprofitament de recursos formatius i laborals de les noies al centre a l'any 2013. La totalitat de la població que presenta la taula és de 40 noies, possibilitant una

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

doble lectura: que contempli a noies que han estat ateses però no ingressades o que ja no estan al centre, o bé, que hi hagi noies que assisteixin a més d'un recurs.

Segons aquestes dades, un 35% de les noies es troben a l'Educació Secundària Obligatòria (ESO), essent el recurs que aglutina major percentatge de la població atesa. Seguidament, es troba el Programes de Qualificació Professional Inicial (PQPI), el qual cursen el 15% de les noies i els Cicles Formatius de Grau Mitjà (CFGM), que estudia un 12,5%. Tanmateix, hi ha un 10% que es troba en procés de recerca de feina.

Actualment, el centre compta amb un total de 5 noies que no assisteixen a cap tipus de recurs formatiu, essent les destinatàries del present projecte. ²

Taula 5. Motius de baixa del servei

MOTIUS DE BAIXA DEL SERVEI

Acolliment familiar:	Extensa	-
	Aliena	-
ASJTET ⁸		2
Trasllat a:	CREI ⁹	2
	Centre Acolliment	3
	Maternal	1
	Centre terapèutic	3
	Casa d'infants	-
Retorn amb la família		3
Escapoliments de més d'un mes		7
Nucli familiar mare/pare o parella		-
Majoria d'edat		6
Tancament de l'expedient de risc de germans de noies ingressades		-
Trasllat al país d'origen i retorn de la tutela dels pares		-
Trasllat a una altra comunitat autònoma i traspàs de la tutela a la comunitat		-
Nre. de noies que s'han desinternat per iniciar vida autònoma havent aconseguit els objectius planificats		4
Nre. de noies que han marxat a un pis assistit per majors de 18 anys		2
Nre. de noies majors d'edat que s'han traslladat a un recurs assistencial		-
Nre. de peticions d'incapacitació i ingrès a pis assistit.	1 incapacitada i 1 en procés d'incapacitació	
Mitjana de permanència dels infants i/o adolescents al centre.		338 dies

Font: Memòria EDUVIC 2013

El CRAE és un lloc temporal, ja sigui perquè la DGAIA considera una opció millor al seu cas o perquè s'assoleix la majoria d'edat. Tot i així, poden abandonar el recurs per molts motius.

² Cal tenir en compte que el nombre d'adolescents al centre està en constant moviment i per tant és variable. Això és degut als nous ingressos, les baixes i als escapoliments de les noies.

Segons aquestes dades, la majoria de noies s'escapen del centre, sovint a buscar a algun familiar, altres a buscar-se la vida, altres com a resposta inconscient al seu malestar emocional. Seguidament, al assolir la majoria d'edat, les noies ja no estan tutelades per l'estat i, per tant, abandonen el recurs. Tot així, *Kairós* compta amb un programa de seguiment post-institucional realment rellevant en aquests casos, ja que en moltes ocasions les noies es troben sense suport ni orientació tot i comptar amb el suport que ofereix l'estat, explicat més endavant, i la independització esdevé realment complicada.

Tal com s'aprecia a la taula, l'acolliment familiar no sol ser una opció en la vida dels adolescents tutelats, de la mateixa manera que passa en els centres d'acolliment. Contràriament, solen traslladar-se d'un recurs a un altre segons la seva situació, normalment degut a problemes greus de conducta (traslladant-los a un CREI) , trastorns psicològics o addiccions (Centre Terapèutic) o embarassos no desitjats (Centre Maternal).

No obstant, també hi ha un nombre de noies que abandonen el centre per iniciar la seva vida autònoma havent assolit els objectius planificats, altres que marxen a un pis assistit per majors de 18 anys i la totalitat que compten amb el suport de l'Àrea de Suport a Joves Tutelats i Ex-Tutelats (ASJTET). L'ASJTET és la unitat de la *Direcció General d'Atenció a la Infància i a l'Adolescència* (DGAIA) que ofereix als joves entre 16 i 21 atesos per la DGAIA, o que ho han estat, suport tècnic i educatiu en els àmbits d'habitatge, inserció laboral, suport psicològic i suport econòmic i jurídic, amb l'objectiu que assoleixin una plena inserció social i laboral en una situació d'autonomia i emancipació.

També té l'encàrrec de facilitar l'accés al seu expedient administratiu a les persones ex-tutelades, quan ho sol·licitin, així com la gestió del Servei de recerca d'orígens biològics.

3.2 DIAGNÒSTIC DE NECESSITATS

3.2.1 Instruments

Per tal de realitzar la recollida de dades pel diagnòstic de necessitats s'ha realitzat un qüestionari pels educadors/es del centre i per la seva directora. Es tracta d'un qüestionari semi-estructurat (*veure annex 1*) compostat per 30 ítems d'escala ordinal tipus *likert* i tres preguntes obertes relacionades amb el nivell de desenvolupament de les competències

emocionals de les noies destinatàries. Aquest qüestionari d'elaboració pròpia s'ha creat a partir del model competencial del grup, establint ítems per cadascuna de les competències.

Aquest qüestionari pretén recollir la opinió i/o valoració dels educadors envers el desenvolupament de les competències emocionals de les noies a partir d'unes preguntes sobre cada competència, per tal de poder veure la freqüència de resposta i observar així la tendència de les noies segons els seus educadors.

Per altra banda, s'ha dut a terme un anàlisi documental a partir d'una recerca sobre els adolescents en situació de desemparament per tal de identificar les seves necessitats i justificar la importància de dur a terme intervencions com la que es descriu a continuació.

3.2.2 Anàlisi i interpretació de resultats

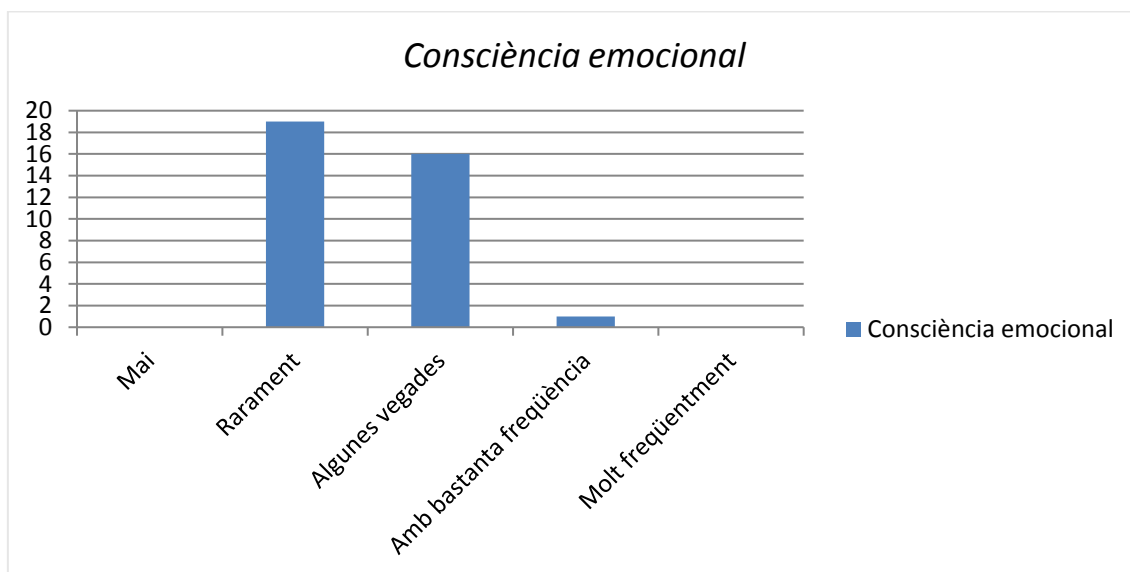
L'anàlisi dels resultats dels qüestionaris es presenta en dues parts: per una banda, l'anàlisi de les preguntes d'escala ordinal i per l'altra, el de les preguntes obertes.

Preguntes d'escala ordinal

Per tal d'analitzar les dades extretes de les respostes d'escala ordinal, s'ha elaborat un buidatge del qüestionari (*veure annex 2*) amb l'objectiu de veure la percepció dels educadors en quant el nivell de desenvolupament de les competències emocionals de les noies destinatàries. En aquest buidatge, s'ha analitzat per ítem i per àrees o competències la freqüència de respostes per pregunta, possibilitant així observar la tendència general de les noies a nivell individual i grupal segons la percepció dels seus educadors.

A partir de les dades recollides, s'ha elaborat un gràfic per cada competència emocional i un gràfic resum que agrupa la totalitat de dades.

Gràfic 1. *Nivell de desenvolupament de la consciència emocional de les noies segons els educadors*

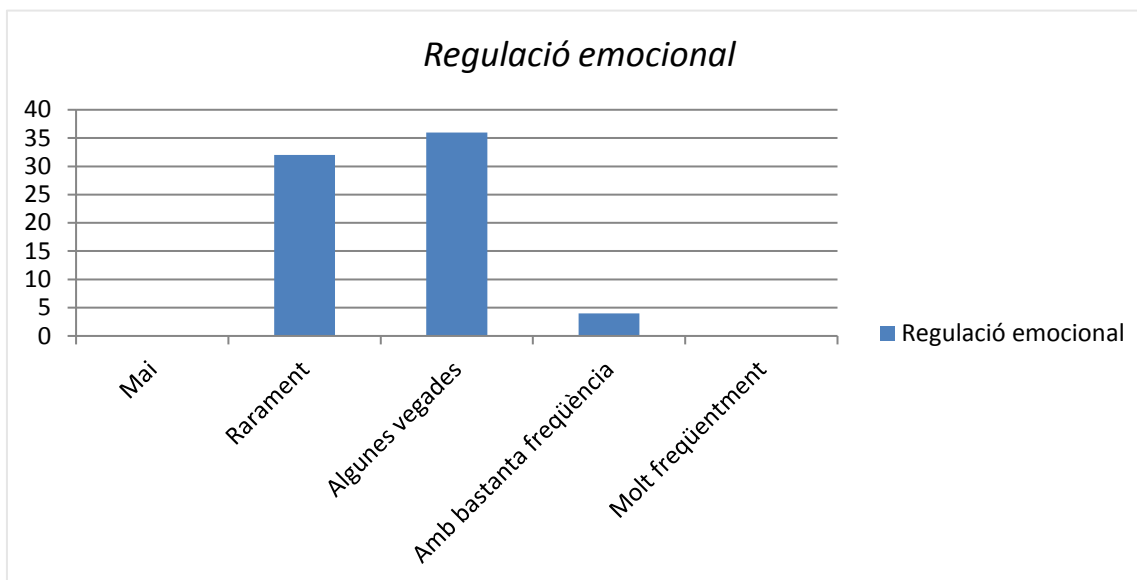


Font: Elaboració pròpia

A partir de les preguntes formulades relatives al desenvolupament de la consciència emocional, s'ha dut a terme un anàlisi de les respostes dels educadors per observar la tendència de les noies segons aquests a manifestar l'adquisició de les microcompetències pròpies de la consciència emocional. Per tal de valorar el nivell de consciència emocional de les noies, s'ha demanat esmentar la freqüència en que les noies: *Tenen la capacitat de percebre amb precisió les seves pròpies emocions, identificar-les i etiquetar-les; mostren eficàcia alhora de donar nom a les emocions, tenint facilitat en l'ús de vocabulari emocional i tenen capacitat per percebre amb precisió les emocions i perspectives dels demás i de implicar-se de manera empàtica en les seves vivències emocionals.*

Així doncs, s'ha observat un major consens entre educadors en les respostes de baixa freqüència. És a dir, la majoria dels educadors coincideixen en que generalment, mai o poques vegades les noies destinatàries esdevenen competents alhora de percebre amb precisió les seves emocions, identificar-les i etiquetar-les amb facilitat amb l'ús de vocabulari emocional. Tanmateix, es mostren poc competents alhora de percebre amb precisió les emocions i perspectives dels demás i implicar-se de manera empàtica en les seves vivències emocionals, totes elles microcompetències relatives a la consciència emocional.

Gràfic 2. *Nivell de desenvolupament de la regulació emocional de les noies segons els educadors*



Font: Elaboració pròpia

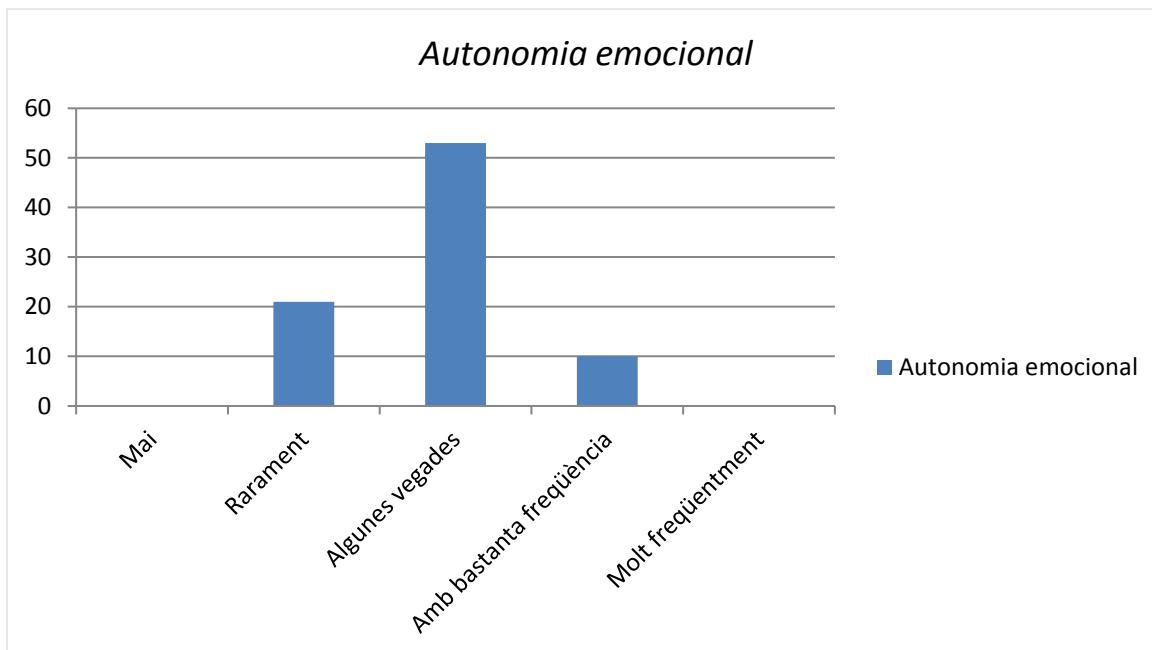
A partir de les preguntes formulades relatives al desenvolupament de la regulació emocional, s'ha dut a terme un anàlisi de les respostes dels educadors per observar la tendència de les noies segons aquests a manifestar l'adquisició de les microcompetències pròpies d'aquesta competència.

Per tal de valorar el nivell de regulació emocional de les noies, s'ha demanat esmentar la freqüència en que les noies: *Tenen capacitat per expressar les emocions de forma apropiada; tenen estratègies per regular la seva impulsivitat (ira, violència, comportaments de risc) i saben posar-les en pràctica; tenen estratègies per regular la seva tolerància a la frustració per prevenir estats emocionals negatius (ira, estrès, ansietat, depressió); Tenen la capacitat per diferir recompenses immediates a favor d'altres a més llarg termini però d'ordre superior; tenen l'habilitat per afrontar emocions negatives mitjançant la utilització d'estratègies d'autoregulació que millorin la intensitat i la durada de tals estats emocionals i tenen habilitats per autogenerar-se i experimentar emocions positives.*

A través de les respostes dels educadors a aquests ítems, es pot observar una clara tendència a les respostes de baixa freqüència, posant de manifest que, segons la seva percepció, les noies mai o poques vegades es mostren competents alhora de saber regular les seves emocions i

expressar-les de forma apropiada, tenint poques estratègies per afrontar i prevenir estats emocionals negatius així com per autogenerar-se'n de positius.

Gràfic 3. *Nivell de desenvolupament de l'autonomia emocional de les noies segons els educadors*



Font: Elaboració pròpia

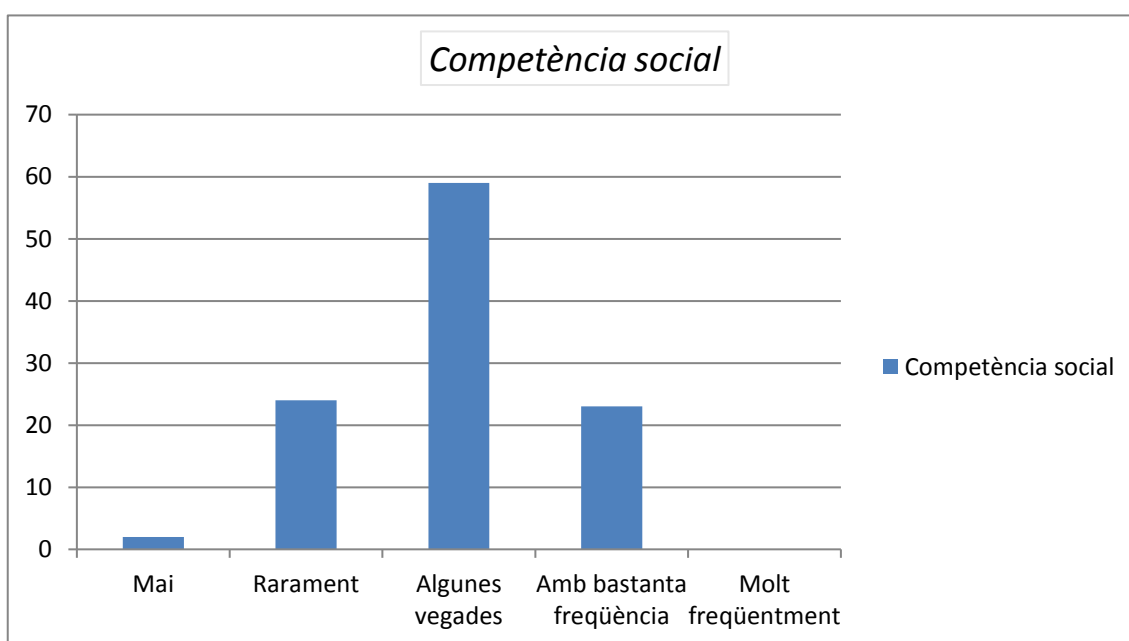
A partir de les preguntes formulades relatives al desenvolupament de l'autonomia emocional de les destinatàries, s'ha dut a terme un anàlisi de les respostes dels educadors per observar la tendència de les noies segons aquests a manifestar l'adquisició de les microcompetències pròpies de l'autonomia emocional.

Amb l'objectiu de valorar el nivell d'autonomia emocional de les noies, s'ha demanat esmentar la freqüència en que aquestes: *Tenen una imatge positiva, estan satisfetes i mantenen una bona relació amb elles mateixes; tenen la capacitat d'automotivar-se i implicar-se emocionalment en activitats diverses de la vida personal, social, acadèmica, de temps lliure, al centre, etc.; tenen la capacitat per tenir una actitud positiva davant la vida, sentint-se optimistes i empoderades al afrontar els reptes diaris; mostren la intenció de implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics; mostren responsabilitat en la presa de decisions; tenen la capacitat per avaluar críticament els missatges socials, culturals i dels mitjans de*

comunicació, relatius a normes socials i comportaments personals i mostren competències per afrontar les situacions adverses.

Un cop analitzades les respostes, es pot apreciar un major consens entre els educadors al opinar que les noies a vegades es mostren competents en aquest àmbit, amb tendència cap a les respostes de freqüència negativa. Després de contrastar-ho amb les respostes a les preguntes obertes, s'ha deduït que les microcompetències que més desenvolupades tenen són les relatives a l'afrontament de situacions adverses. Tanmateix, a nivell general els educadors consideren que una de les principals mancances a nivell emocional de les noies és la manca d'autoestima. Per tant, s'entén que es tracta de noies amb gran capacitat de resiliència però amb un nivell d'autoestima i inseguretat elevat, fet que podria justificar el nivell de desenvolupament d'autonomia emocional que mostra l'anterior gràfic.

Gràfic 4. *Nivell de desenvolupament de les competències socials de les noies segons els educadors*



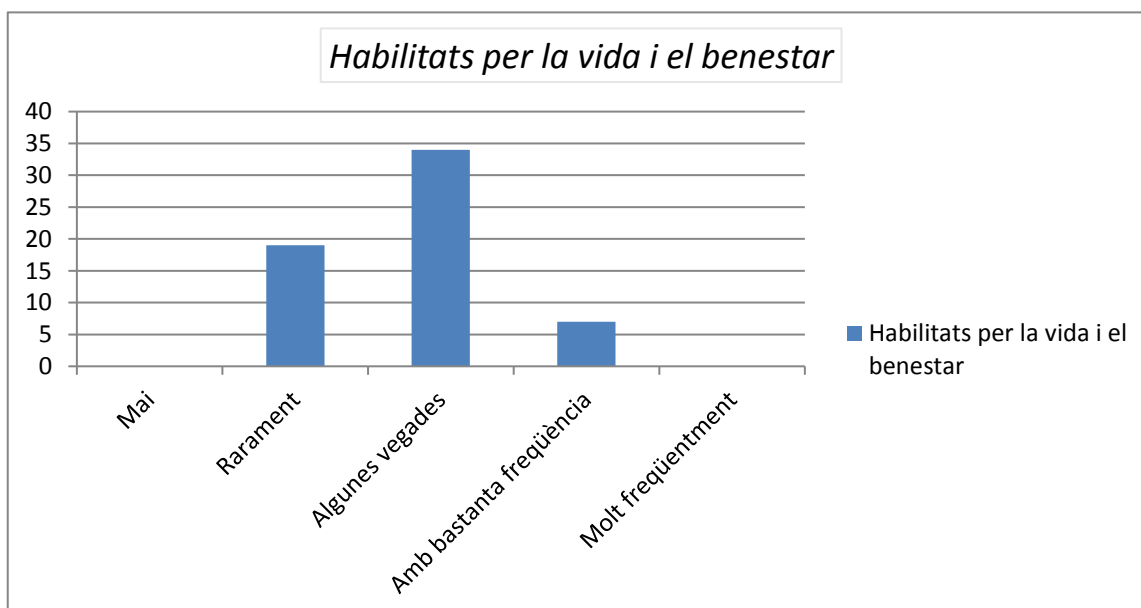
Font: Elaboració pròpia

A partir dels ítems formulats relatius al nivell de possessió de les microcompetències relatives a la competència social, s'ha dut a terme un anàlisi de les respostes dels educadors per observar la tendència de les noies segons aquests a manifestar-se competents en aquest àmbit.

Per tal de valorar el nivell de desenvolupament de les competències socials de les destinatàries, s'ha demanat esmentar la freqüència en que les noies: *Dominen les habilitats socials bàsiques (escoltar, saludar, acomiadar-se, demanar un favor, manifestar agraïment, demanar disculpes, mantenir una actitud dialogant, etc.); mostren respecte pels demés, tenint la intenció d'acceptar i apreciar les diferències individuals i grupals i valorar els drets de totes les persones; tenen la capacitat per atendre als demés tant en la comunicació verbal com no verbal per rebre els missatges amb precisió; tenen la capacitat per iniciar i mantenir converses, expressant els propis pensaments i sentiments amb claredat; tenen facilitat per compartir les seves emocions; tenen actituds cooperatives i pro-socials; tenen habilitats per defensar i expressar els propis drets, opinions i sentiments sense ofendre els dels altres. (assertivitat); saben dir "no" en defensa de la seva persona i fer front a la pressió de grup i tenen la capacitat per mantenir relacions positives.*

Tal com mostra el gràfic, gran part dels educadors consideren que les noies destinatàries a vegades es mostren competents en l'àrea de competència social. No obstant, hi ha disparitat d'opinions, repartint-se el nombre de respostes en parts similars en les freqüències contigües més baixes i més altes. Tot i així, les dades mostren que segons els educadors és l'àrea on les noies es mostren més competents en comparació amb les altres competències emocionals.

Gràfic 5. Nivell de desenvolupament de les habilitats per la vida i el benestar de les noies segons els educadors



Font: Elaboració pròpia

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

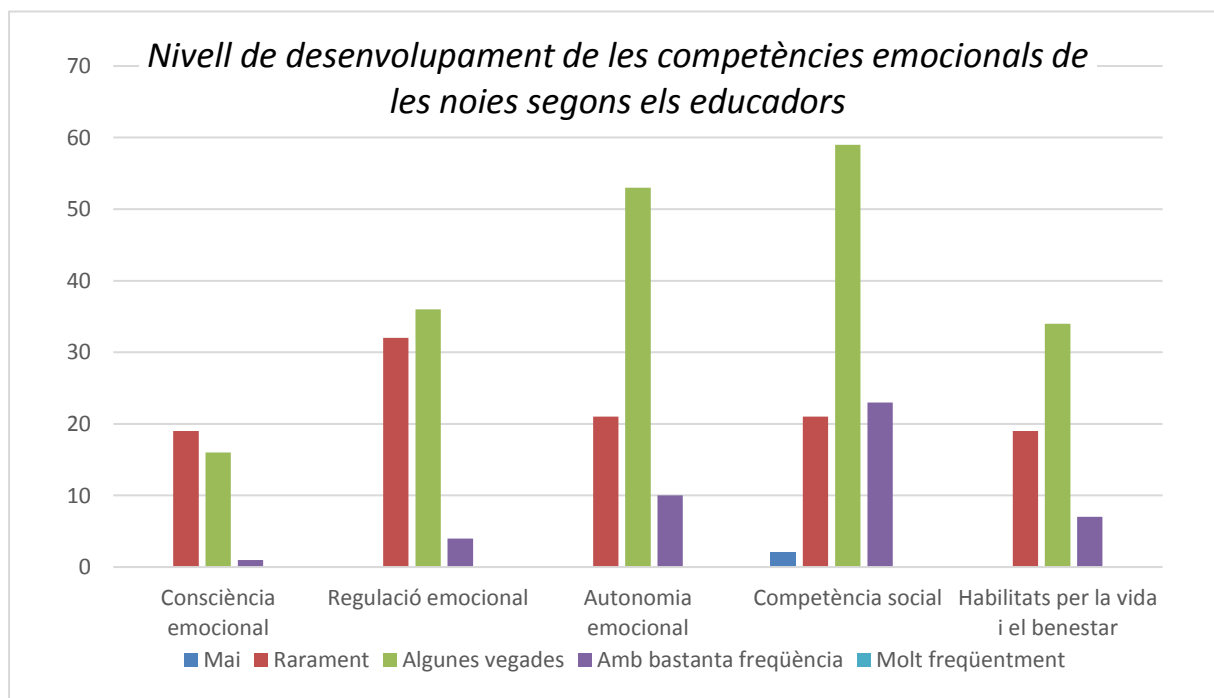
DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

A partir de les preguntes formulades relatives al desenvolupament de les habilitats per la vida i el benestar de les destinatàries, s'ha dut a terme un anàlisi de les respostes dels educadors per observar la tendència de les noies segons aquests a manifestar l'adquisició de les microcompetències pròpies d'aquesta àrea.

Amb l'objectiu de valorar el nivell de desenvolupament de les habilitats per la vida i el benestar de les noies, s'ha demanat esmentar la freqüència en que aquestes: *Tenen la capacitat de fixar objectius positius i realistes; tenen la capacitat per identificar la necessitat de suport i demanar ajuda; mostren actituds de cooperació, solidaritat, compromís i contribueixen activament al benestar de les persones que l'envolten; tenen la capacitat per gaudir de forma conscient de benestar i procurar transmetre'l a les persones amb les que interactua i busquen de manera conscient experimentar benestar i emocions positives i són conscients de què els hi ho facilita.*

A través de les seves respostes a aquests ítems es pot apreciar que hi ha el major percentatge de consens entre els educadors en opinar que les noies algunes vegades es mostren competents en aquesta àrea, amb un percentatge elevat a considerar que això succeeix rarament.

Gràfic 6. *Nivell de desenvolupament de les competències emocionals de les noies segons els educadors*



Font: Elaboració pròpia

Preguntes obertes

A partir de les respostes dels educadors a les tres preguntes obertes del qüestionari, s’ha elaborat la següent taula resum on s’organitzen les respostes en dues categories (individual i grupal) i en dues subcategories (mancances i potencialitats). Al costat dels ítems s’especifica el número de vegades que es repeteix en els diferents qüestionaris per tal de veure aquells aspectes més destacats pels educadors.

A partir de la taula es facilita l’anàlisi de les dades qualitatives i la interpretació de resultats, amb l’objectiu de identificar les necessitats i potencialitats de les noies a nivell emocional i com a grup.

Taula 1. Resum de les respostes a les preguntes obertes

		Respostes	
		Individual	Grup
Pregunta 1		<i>Mancances</i>	<i>Mancances</i>
		<ul style="list-style-type: none"> • Baixa autoestima, inseguretat (5) • Agressivitat, impulsivitat, etc. • Manca empatia (3) • Deficient estimulació • Infantesa traumàtica • No saber expressar-se positivament (2) • Poca tolerància a la frustració (3) • Incapacitat acceptar els límits (desitjos, demandes) (2) • Sentiments contradictoris, falta coherència interna • Manca estratègies regulació emocional (8) • Dificultat identificar/reconèixer pròpies emocions (3) • Egoisme, individualisme • Poca predisposició al gaudi • Falta responsabilitat de treball emocional 	<ul style="list-style-type: none"> • Dificultat pensar en el bé col·lectiu • Gestió correcta emocions dels altres • Falta cohesió grup • Respecte i empatia (6) • Queixa com a única forma de comunicació
			<i>Potencialitats</i>
			<ul style="list-style-type: none"> • Capacitat per posar-se d’acord, escoltar-se i arribar a consens • Capacitat per organitzar-se • Capacitat per compartir emocions • Facilitat per pressionar comportaments disruptius • Capacitat d’expressar queixa • Capacitat per donar consells
		<i>Potencialitats</i>	
	<ul style="list-style-type: none"> • Capacitat de superació, resiliència, afrontar situacions complicades, tornar a començar. (7) • Aprofitament de les possibilitats del CRAE • Expressió i exteriorització emocions 		

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

	<ul style="list-style-type: none"> • Solidaritat 	
Pregunta 2	<ul style="list-style-type: none"> • Posició i actitud defensiva de les noies • Poc compromís amb el canvi pactat • Dificultat comunicació (escolta) (2) • Poca responsabilitat, compromís i consciència • Dificultat per treballar el control emocional, impulsivitat i el seu desig de recompensa immediata • Dificultat d'escolta, reflexió i assumpció 	
	<i>Activitats de major acceptació i gaudi</i>	<i>Activitats de menor acceptació i gaudi</i>
Pregunta 3	<ul style="list-style-type: none"> • Sortides lúdiques (escollides per elles) i a l'aire lliure (5) • Temps lliure (no donar explicacions) • Tallers estètica (5) • Tallers de cuina (4) • Taller de sexualitat • Taller de Relaxació (3) • Activitats especials on participin tots (educadors i noies) (3) • Manualitats i expressió artística • Lleure passiu (cine, TV) (4) • Entrevistes individuals • Comprar roba 	<ul style="list-style-type: none"> • Deures (6) • Sortides culturals (5) • Reflexió o debat • Assemblea • Tasques llar

3.2.3 Conclusions

Un cop analitzades i contrastades les respostes a les preguntes d'escala ordinal i a les preguntes obertes, s'han extret les següents conclusions relatives al nivell de desenvolupament de les competències emocionals de les noies destinatàries:

- ✓ Les noies tenen un nivell baix de desenvolupament de les competències emocionals
- ✓ Tenen moltes dificultats per identificar i posar nom als seus sentiments
- ✓ Tenen una important mancança d'estratègies de regulació emocional, que es manifesta en conductes agressives cap a elles mateixes i cap als altres
- ✓ Presenten problemes d'autoestima i poca autonomia emocional
- ✓ Tenen poques habilitats per comunicar-se de manera positiva i empàtica

- ✓ En general, tenen poca predisposició al gaudi i poques estratègies per autogenerar-se i experimentar emocions positives
- ✓ Es tracta d'un grup poc cohesionat i amb dificultats per la convivència i el benestar
- ✓ Tenen potencial i habilitats per arribar a consens i negociar
- ✓ Tenen capacitat per expressar el que senten, encara que sigui generalment de forma negativa
- ✓ Tenen capacitat de resiliència per superar situacions adverses

Aquests resultats posen de manifest i justifiquen la necessitat de dur a terme un projecte d'educació emocional encarat a procurar promoure experiències que facilitin l'adquisició de les competències emocionals, amb l'objectiu de que esdevinguin més competents i per tant, augmenti el seu benestar i la seva capacitat d'afrontar satisfactòriament els reptes de la vida diària.

3.3 FINALITAT I OBJECTIUS

Finalitat

La finalitat que persegueix aquest objecte, entenent la finalitat com la direcció que segueix no només aquest projecte, sinó la suma d'accions socioeducatives a llarg termini, és assolir el desenvolupament integral a nivell personal i social de les adolescents en situació d'acollida. Així, les accions socioeducatives són guiades per la finalitat de fomentar la total inserció d'aquestes i en definitiva, fer-les competents per fer front de manera autònoma, exitosa i amb el major benestar possible la vida quotidiana, tot empoderant-les per construir-se el seu propi futur.

Objectius

Els objectius que es pretenen assolir amb la implementació del projecte es centren en el desenvolupament de les competències emocionals a partir de l'assoliment de les microcompetències subjacents, tot centrant-se en aquelles que més manquen en les noies destinatàries.

Objectius generals

1. Millorar les competències emocionals de les noies
 - 1.1. *Potenciar la consciència emocional*
 - 1.2. *Donar eines i recursos que els hi faciliti la regulació emocional*
 - 1.3. *Augmentar l'autonomia emocional, sobretot l'autoestima*
 - 1.4. *Fomentar les competències socials*
 - 1.5. *Donar eines per augmentar les habilitats per la vida i el benestar*

2. Augmentar la cohesió grupal
 - 2.1. *Fomentar la confiança en el grup*
 - 2.2. *Crear un clima positiu*

Objectius específics

- 1.1. *Potenciar la consciència emocional*
 - 1.1.1. Millorar la capacitat de identificar i etiquetar les emocions (*vocabulari emocional*)
 - 1.1.2. Treballar la comprensió emocional dels altres (*empatia*)

- 1.2. *Donar eines i recursos que faciliti la regulació emocional*
 - 1.2.1. Donar eines per la regulació de la impulsivitat (*ira, violència, comportaments de risc*)
 - 1.2.2. Augmentar la tolerància a la frustració (*ira, estrès, ansietat, depressió*)
 - 1.2.3. Desenvolupar habilitats d'enfrontament a emocions negatives a través d'estratègies d'autoregulació que millorin la intensitat i duració dels estats emocionals

- 1.3. *Augmentar l'autonomia emocional*
 - 1.3.1. Millorar l'autoestima: tenir una imatge positiva i mantenir bones relacions amb ella mateixa.
 - 1.3.2. Augmentar l'automotivació

- 1.3.3 Conscienciar sobre la responsabilitat: augmentar la intenció de implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics, assumint la responsabilitat en la presa de decisions.

1.4 Fomentar les competències socials

- 1.4.1 Augmentar l'escolta activa
- 1.4.2 Fomentar el respecte als altres
- 1.4.3 Treballar l'assertivitat

1.5 Donar eines per augmentar les habilitats per la vida i el benestar

- 1.5.1 Donar eines per afrontar satisfactòriament els reptes de la vida diària
- 1.5.2 Viure experiències de satisfacció i benestar

3.4 CONTINGUTS

Els continguts treballats durant el transcurs de les sessions apareixen de manera transversal, essent difícil trobar-los únicament en una sessió i de caràcter teòric. Les sessions, essencialment pràctiques, estan impregnades dels continguts que es deriven del marc conceptual de les emocions i de les competències emocionals. Aquests, es van adquirint a través de les dinàmiques, les reflexions individuals i grupals i a través senzillament de l'escolta i l'experiència viscuda en cadascuna de les sessions.

Per tal d'apropar al lector a l'entesa d'aquests continguts, es presenta a continuació una taula que procura aproximar-se a tots els aspectes treballats al llarg de les sessions. S'observarà que aquests es van repetint al llarg de les sessions, i que es diferencien en la suma o resta d'alguns elements.³ Això és degut a que els continguts de les intervencions pràctiques en educació emocional sovint impregnen la totalitat del projecte, ja que el desenvolupament de les competències emocionals és un procés global en el qual al millorar en una competència emocional inevitablement estàs afectant a una altre, estant en constant interrelació i formant part totes de la intel·ligència emocional d'una persona. En el transcurs del projecte es

³ Per tal d'evitar repeticions, un cop hagin sortit totes les microcompetències, només es citarà la competència emocional genèrica i aquells continguts nous, sobreentenenent-se que es segueixen treballant aquests continguts.

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

pretenen desenvolupar les competències emocionals, i per tant, els continguts són totes les microcompetències en que es desglossen. (veure pàgina 7)

En el procés d'ensenyament-aprenentatge, s'aprofitarà qualsevol situació per incentivar el desenvolupament de cada competència, ja que inevitablement cadascuna de les competències es posa en joc en l'experiència educativa.

Taula de continguts

nº	Competència emocional	Activitats	Continguts
1	Presentació ⁴	<ul style="list-style-type: none"> - Presentació "El viatge" - Presentació creuada - El meu collage - Amic emocional - Diari emocional 	<p>Consciència emocional</p> <ul style="list-style-type: none"> - Donar nom a les pròpies emocions - Prendre consciència de les pròpies emocions - Comprendre les emocions dels altres - La meva identitat <p>Regulació emocional</p> <ul style="list-style-type: none"> - Expressió emocional <p>Autonomia emocional</p> <ul style="list-style-type: none"> - Autoestima - Actitud positiva <p>Competències socials</p> <ul style="list-style-type: none"> - Habilitats socials bàsiques - Respecte pels demés <p>Habilitats per la vida i el benestar</p> <ul style="list-style-type: none"> - Benestar subjectiu
2		<ul style="list-style-type: none"> - Jo mai mai - Times up - Teatre imatge emocions - Transmissió de sentiments - Meditació 	<p>Consciència emocional</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les emocions bàsiques - La expressió no verbal de les emocions - Autoobservació i reconeixement de les emocions <p>Regulació emocional</p> <ul style="list-style-type: none"> - Capacitat per la regulació emocional - Enfrontament a les emocions negatives: por,

⁴ Cal tenir en compte que tot i que les dues primeres sessions estiguin enfocades a la presentació del projecte i coneixença del grup, també s'estan treballant les competències emocionals a través de les dinàmiques i el transcurs de les sessions.

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

			<p>ansietat, estrès.</p> <ul style="list-style-type: none"> - La meditació com eina per l'equilibri <p>Autonomia emocional</p> <p>Competències socials</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comunicació expressiva: les emocions i el cos - Compartir emocions - Escolta activa - Comunicació no verbal <p>Habilitats per la vida i el benestar</p>
3	Consciència emocional	<ul style="list-style-type: none"> - Palmada - Teatre imatge d'emocions - I tu? Què sents? - Transmissió de sentiments - Meditació 	<p>Consciència emocional</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comprendre les causes i conseqüències de les emocions - Avaluació de la intensitat de les emocions <p>Regulació emocional</p> <p>Autonomia emocional</p> <p>Competències socials</p> <p>Habilitats per la vida i el benestar</p>
4		<ul style="list-style-type: none"> - Expressant emocions - Pintant emocions - Classificant emocions - Meditació 	<p>Consciència emocional</p> <p>Regulació emocional</p> <ul style="list-style-type: none"> - Competència per autogenerar emocions positives <p>Autonomia emocional</p> <p>Competències socials</p> <p>Habilitats per la vida i el benestar</p>
5	Regulació emocional	<ul style="list-style-type: none"> - Gran mural de les emocions - Transmissió de sentiments - Ioga - Massatges 	<p>Consciència emocional</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament <p>Regulació emocional</p> <ul style="list-style-type: none"> - La meditació i el ioga com eina per l'equilibri - Prevenir els efectes nocius de les emocions negatives - Tolerància a la frustració - Autocontrol de la impulsivitat - Regulació de la ira per la prevenció de la violència - Adoptar una actitud positiva davant la vida - Reestructuració cognitiva <p>Autonomia emocional</p> <ul style="list-style-type: none"> - Responsabilitat

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

			<ul style="list-style-type: none"> - Resiliència per afrontar situacions adverses <p>Competències socials</p> <p>Habilitats per la vida i el benestar</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ciutadania activa, cívica, responsable, crítica i compromesa - Fluir
6		<ul style="list-style-type: none"> - Bomba i escut - Els objectes perduts - Regulem fent teatre - Meditació 	<p>Consciència emocional</p> <p>Regulació emocional</p> <p>Autonomia emocional</p> <p>Competències socials</p> <ul style="list-style-type: none"> - clima emocional i contagi emocional - treball en equip <p>Habilitats per la vida i el benestar</p>
7	Autonomia emocional	<ul style="list-style-type: none"> - Fins on arribes? - Mural positiu - La teranyina - Finestra de Johari - Emocions a cau d'orella - Entregar llistat fortalezes 	<p>Consciència emocional</p> <p>Regulació emocional</p> <p>Autonomia emocional</p> <ul style="list-style-type: none"> - Automotivació - Autoconcepte, autoacceptació i autoestima - Desenvolupament d'expectatives realistes i positives sobre un mateix - Anàlisi crític de normes socials - Autoeficàcia emocional <p>Competències socials</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comportament prosocial i cooperació - Prevenció i solució de conflictes - Capacitat per gestionar situacions emocionals <p>Habilitats per la vida i el benestar</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ciutadania activa, cívica, responsable, crítica i compromesa
8		<ul style="list-style-type: none"> - Visualització museu - Cridar fortalezes + fantasmes - Cartes poder - La torre/taula - Túnel emocions - Visualització museu - Entregar frases incomplertes 	<p>Consciència emocional</p> <p>Regulació emocional</p> <p>Autonomia emocional</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entre la dependència emocional i la desvinculació - Autodependència <p>Competències socials</p> <p>Habilitats per la vida i el benestar</p>

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

9		<ul style="list-style-type: none"> - Etiquetatge - Saquets de llegums - Cadires xiulet - Ordenem-nos - La màquina - Tormenta 	<p>Consciència emocional</p> <p>Regulació emocional</p> <p>Autonomia emocional</p> <p>Competències socials</p> <p>Habilitats per la vida i el benestar</p> <ul style="list-style-type: none"> - Buscar ajuda i recursos
10	Competències socials	<ul style="list-style-type: none"> - Hipnotisme colombià - Palillos - Dibuix esquenes - Lazarillo - Revelaciones Sta Teresa - Telekinesis moviment - Córrer ulls tancats - Meditació 	<p>Consciència emocional</p> <p>Regulació emocional</p> <p>Autonomia emocional</p> <p>Competències socials</p> <ul style="list-style-type: none"> - Assertivitat en front les pressions - Negociació - Comunicació efectiva i afectiva - Missatges jo i peticions <p>Habilitats per la vida i el benestar</p>
11	Habilitats per la vida i el benestar	<ul style="list-style-type: none"> - Massatges - Visualització - Times up + escena - Diàlegs interns - Reconeixement tacte - Meditació 	<p>Consciència emocional</p> <p>Regulació emocional</p> <p>Autonomia emocional</p> <p>Competències socials</p> <p>Habilitats per la vida i el benestar</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fixar objectius adaptatius - Benestar emocional - Satisfacció en la vida - El sentit de la vida
12		<ul style="list-style-type: none"> - Visualització - Escriure propòsit - Globus - objectiu - Energies – cançons - Els meus murs - Paraula + objecte - Afirmar el meu propòsit - Brindis final 	<p>Consciència emocional</p> <p>Regulació emocional</p> <p>Autonomia emocional</p> <p>Competències socials</p> <p>Habilitats per la vida i el benestar</p>

3.5 ACTIVITATS

Les activitats plantejades es presenten de manera cronològica mostrant els objectius que persegueixen, els continguts i competències que es treballen i les seves característiques: *títol, destinataris, descripció, durada i temporització, metodologia emprada, avaluació i les observacions que pertoquin.*

Sessió 1. Obertura

La primera setmana del projecte està destinada a la coneixença del grup. Es tracta de dues sessions basades en un primer contacte, molt importants de cara a fer un primer diagnòstic de les noies i l'ambient, i força determinants alhora de crear un clima positiu i una primera impressió positiva a les noies que els faci venir motivades a la següent sessió.

La primera sessió del projecte es centra sobretot en la coneixença de grup i de les noies, en la preparació de les activitats transversals al projecte i en la construcció del clima emocional idoni per la realització del projecte. En aquesta, es presenta el projecte a través de l'eix d'animació del *viatge*. Per explicar-ho, es pregunta a les noies si els hi agrada viatjar, a on els hi agradaria anar i què és necessari per dur a terme un gran viatge. Amb aquesta conversa, es trenca el gel d'inici i es capta l'atenció de les noies, curioses per saber de què tracta tot plegat. Aleshores, es planteja que durant aquest temps que compartim en aquell espai, farem precisament això: preparar un gran viatge. Prepararem a la viatgera (dibuixada a mida real en un paper d'embalar i penjada a l'aula) tot realitzant un recorregut pel seu cos (*veure 3.6*)

No obstant, abans és necessari conèixer aquelles persones amb qui compartirem el viatge, ja que la preparació d'un viatge ja és un viatge en sí.

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

Activitat 1

Nom	Presentació creuada
<i>Objectius</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Potenciar la consciència emocional <ol style="list-style-type: none"> 1.1. <i>Millorar la capacitat de identificar i etiquetar les emocions (vocabulari emocional)</i> 1.2. <i>Treballar la comprensió emocional dels altres (empatia)</i> 2. Fomentar la cohesió del grup <ol style="list-style-type: none"> 1.1. <i>Conèixer les noies destinatàries</i> 1.2. <i>Augmentar la coneixença entre el grup</i> 1.3. <i>Crear un clima positiu</i>
<i>Descripció</i>	<p>Al inici, s'entrega a cada participant mig full de paper i un bolígraf. Se'ls hi demana que es prenguin uns minuts per escriure quatre aspectes sobre ells mateixos: <i>una afició, una qualitat que els hi agradi trobar en una persona al conèixer-la, què els hi agrada fer al seu temps lliure i un desig o somni</i>, sense posar el seu nom al full, essent així anònim.</p> <p>A continuació, es recullen els papers, es barregen i es tornen a repartir, de manera que cadascú es quedi amb el paper d'un altre company/a. Un cop assegurat que ningú té el seu paper, comencen a caminar per l'espai amb l'objectiu de trobar-ne l'autor. Poden fer les preguntes que creguin, guiar-se pel que ja saben d'aquella persona i utilitzar els recursos que vulguin fins trobar la parella.</p> <p>Tot seguit, se'ls hi deixa dos minuts perquè puguin parlar amb l'autor del full i que aquesta afegixi o aclareixi el que calgui i després, es demana permís al grup perquè siguin presentats per la persona que ha rebut el seu paper.</p> <p>Per acabar, col·locats amb rotllana, es realitza una reflexió en grup per comentar com ens hem sentit, si ens ha incomodat que algú parli de nosaltres, si ens hem divertit, si ens hem conegut aspectes dels companys que desconeixen, etc.</p>
<i>Temporització</i>	10-15 minuts
<i>Recursos</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Humans</i>: un educador - <i>Materials</i>: papers i bolígrafs - <i>Espais</i>: una aula
<i>Avaluació</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Tipus: Diagnòstica i formativa - Instruments: Observació participant (graella) i grup discussió
<i>Observacions</i>	Si algun participant es posiciona en contra de ser presentat per un altre, es pregunta si ho vol fer ell mateix i que expliqui el que vulgui i si no, no se'l força i se l'hi proposa que escolti als companys i si canvia d'opinió, que es presenti al final.

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

Activitat 2

Nom	El meu collage
<i>Objectius</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Potenciar la consciència emocional <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Millorar la capacitat de identificar i etiquetar les emocions (vocabulari emocional) 1.2. Treballar la comprensió emocional dels altres (empatia) 2. Fomentar la cohesió del grup <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Conèixer les noies destinatàries 2.2. Augmentar la coneixença entre el grup 2.3. Crear un clima positiu
<i>Descripció</i>	<p>Per començar, es col·loca al mig de l'aula tot el material: retalls de revistes, diari, fotografies i diferents elements visuals molt diversos. Amb música de fons, per tal d'afavorir un espai tranquil per el procés personal d'autoconeixement de cadascú, es demana que entre tots els elements, escullin els que consideren més representatius d'ells/es mateixos/es. S'entrega doncs a cada participant una cartolina, per tal que elaborin un collage amb totes les imatges i frases seleccionades, cercant que aquest parli de la seva persona. Es deixa al seu abast tot el material necessari així com retoladors i llapis de colors per si volen afegir quelcom al seu collage.</p> <p>Un cop finalitzat, es demana si volen presentar-lo a la resta de companys i explicar el perquè de cadascuna de les imatges i quin significat personal té la seva elecció.</p> <p>Per acabar, es fa una reflexió conjunta sobre com ens hem sentit amb l'activitat, si ens ha costat trobar elements significatius, si ens ha agradat, si volem afegir alguna cosa més, etc.</p>
<i>Temporització</i>	20-25 minuts
<i>Recursos</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Humans:</i> un educador - <i>Materials:</i> <ul style="list-style-type: none"> o revistes, diaris, fotografies i diversos elements visuals o tisores o cola de barra o cartolines o retoladors i llapis de colors o música - <i>Espais:</i> una aula
<i>Avaluació</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Tipus: Diagnòstica i formativa - Instruments: Observació participant (graella) i grup discussió
<i>Observacions</i>	<p>Alhora d'iniciar l'activitat, es donen poques consignes i es deixa total llibertat en el procés, però si es senten perduts i no saben per on començar, es poden suggerir idees com que busquin elements relacionats amb què els hi agrada, sobre la seva personalitat, sobre els seus somnis, sobre el seu entorn o les seves experiències, i sinó senzillament, que escullin aquelles que els hi criden més l'atenció i reflexionin el perquè d'aquesta elecció, procurant trobar què vol dir per ells/es.</p>

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

Activitat 3

Nom	Amic emocional
Objectius	<p>1.3 Augmentar l'autonomia emocional</p> <p style="padding-left: 20px;">1.3.1 Millorar l'autoestima: tenir una imatge positiva i mantenir bones relacions amb ella mateixa.</p> <p style="padding-left: 20px;">1.3.2 Augmentar l'automotivació</p> <p style="padding-left: 20px;">1.3.3 Conscienciar sobre la responsabilitat: augmentar la intenció de implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics, assumint la responsabilitat en la presa de decisions.</p> <p>1.4 Fomentar les competències socials</p> <p style="padding-left: 20px;">1.4.1 Fomentar el respecte als altres</p> <p>2. Augmentar la cohesió grupal</p> <p style="padding-left: 20px;">2.1. Fomentar la confiança en el grup</p> <p style="padding-left: 20px;">2.2. Crear un clima positiu</p>
Descripció	<p>Per començar, s'explica l'activitat a les noies, preguntant si coneixen la tradició de <i>l'amic invisible</i>. S'explica que aquesta dinàmica és similar, però amb alguns trets propis.</p> <p>Per començar, es demana que escriguin el seu nom en un tros de paper, el dobleguin, i el posin a dins del bol o barret. Un cop tots junts, es barregen, i es demana que cadascuna n'agafi un sense mirar. A la persona que et toqui, en comptes d'haver-li de fer un regal un dia concret i ser el seu amic invisible, et converteixes d'aquí fins la última de les sessions en el seu amic emocional. Per tant, es tracta d'una dinàmica transversal que dura tot el projecte.</p> <p>L'amic emocional, té per funció cuidar la persona que li hagi tocat sense que aquesta sàpiga la seva identitat. Això implica implicar-se en el seu benestar, tenir petits detalls, estar pendent i present quan aquesta ho necessiti, i en definitiva, cuidar-la.</p>
Temporització	5-10 minuts (<i>preparació</i>)
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Humans</i>: un educador - <i>Materials</i>: paper i bolígrafs - <i>Espais</i>: una aula
Avaluació	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Tipus</i>: Diagnòstica i formativa - <i>Instruments</i>: Observació participant (graella) i grup discussió
Observacions	<p>Aquesta dinàmica pot tenir una durada indeterminada, ja que al acabar el projecte, poden o bé revelar la seva identitat, procurar que l'endevinin, o bé seguir essent l'amic emocional fins que elles vulguin.</p> <p>Seria bo implicar a totes les noies, independentment de si participen al projecte o no, ja que crea un clima molt positiu entre elles i sempre té molts bons resultats, ja que rebre un detall incentiva a fer-ne un altra i es va construint, incrementant i mantenint la dinàmica per si mateixes.</p>

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

Activitat 4

Nom	Diari emocional
Objectius	<p>1.2. Potenciar la consciència emocional</p> <p style="padding-left: 20px;">1.2.1. Millorar la capacitat de identificar i etiquetar les emocions (vocabulari emocional)</p> <p style="padding-left: 20px;">1.2.2. Treballar la comprensió emocional dels altres (empatia)</p> <p>1.3. Donar eines i recursos que faciliti la regulació emocional</p> <p style="padding-left: 20px;">1.3.1. Donar eines per la regulació de la impulsivitat (ira, violència, comportaments de risc)</p> <p style="padding-left: 20px;">1.3.2. Augmentar la tolerància a la frustració (ira, estrès, ansietat, depressió)</p> <p style="padding-left: 20px;">1.3.3. Desenvolupar habilitats d'enfrontament a emocions negatives a través d'estratègies d'autoregulació que millorin la intensitat i duració dels estats emocionals</p>
Descripció	<p>Per la creació del diari emocional, se'ls entrega una llibreta en blanc a cada participant.</p> <p>Aquesta, és el seu diari emocional d'ara en endavant. En ell, poden escriure-hi allò que vulguin, les seves vivències, les seves emocions, les seves pors, els seus moments més alegres.</p> <p>Poden escriure el que vulguin però hi ha una consigna: cada dia, al llevar-se, han d'escriure una paraula (<i>emoció</i>) que reflecteixi com es senten. Al anar dormir, han de fer el mateix, en el cas que hagi canviat. A més, al acabar el dia, han d'escriure tres moments del dia en el que hagin sentit emocions positives, tres moments en que hagin estat feliços, confortables, satisfetes, segures, etc. I al final, escriure <i>gràcies</i>.</p> <p>Un cop explicada la seva funció, se'ls hi dóna material per tal de decorar-la i fer-la seva, personalitzant-la i valorant-la.</p>
Temporització	20-30 minuts
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Humans</i>: un educador - <i>Materials</i>: llibretes i material per decorar-les (<i>retoladors, colors, retalls revista, gomets, fotografies, purpurina, etc.</i>) - <i>Espais</i>: una aula
Avaluació	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Tipus</i>: Diagnòstica i formativa - <i>Instruments</i>: Observació participant (graella) i grup discussió

<p>Observacions</p>	<p>Es poden donar moltes consignes segons la motivació i interès de les noies. Per exemple, que cada dia agraeixin tres coses; que al llevar-se escriguin un propòsit per al dia que comença i al acabar reflexionar sobre si l'han complert; al final del dia reflexionar sobre tres actituds que hagin tingut durant el dia que els hi agradaria millorar; que escriguin el moment més bonic del dia, etc.</p> 
---------------------	---

Sessió 2. Coneixent-nos

La segona sessió persegueix el mateix objectiu que la primera, essent la última de la primera setmana d'obertura del projecte. En aquesta es segueix treballant amb molta cura el clima grupal, preparant les condicions de l'espai, del grup, de l'ambient. És molt important que al final d'aquesta sessió, d'aquesta primera setmana, les noies surtin amb la sensació d'haver gaudit, d'haver experimentat emocions positives i per tant, de voler tornar.

Activitat 1

Nom	<i>Jo mai mai</i>
Objectius	<ol style="list-style-type: none"> 1. Potenciar la consciència emocional <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Millorar la capacitat de identificar i etiquetar les emocions (vocabulari emocional) 1.2. Treballar la comprensió emocional dels altres (empatia) 2. Fomentar la cohesió del grup <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Conèixer les noies destinatàries 2.2. Crear un clima distès 3. Fomentar les competències socials <ol style="list-style-type: none"> 3.1. Augmentar l'escolta activa 3.2. Fomentar el respecte als altres
Descripció	<p>Ens col·loquem tots en rotllana asseguts en cadira, menys una persona que resta de peu al mig del cercle, sense cadira (hi ha una cadira menys que participants).</p>

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

	<p>Aquesta, ha de realitzar una pregunta a l'aire dient: <i>jo mai mai...</i> i qualsevol cosa que hagi fet. Tots aquells que ho hagin fet, han d'aixecar-se corrent i canviar-se de cadira, inclòs la persona del mig. Aquell que es queda sense cadira va al mig i llença una altra pregunta. Així successivament.</p> <p>És un joc fantàstic per trencar el gel, crear un clima distès i treure molta informació del grup.</p> <p>Al finalitzar, es realitza la reflexió en gran grup comentant com ens hem sentit, si ens ha costat compenetrar-nos amb el company, si ens ha costat mirar-nos als ulls, si ens ha agradat l'activitat, etc.</p>
<i>Temporització</i>	5-10 minuts
<i>Recursos</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Humans</i>: un educador - <i>Materials</i>: cap - <i>Espais</i>: una aula
<i>Avaluació</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Tipus</i>: Diagnòstica i formativa - <i>Instruments</i>: Observació participant (graella) i grup discussió
<i>Observació</i>	<p>Aquesta activitat es realitza com a preparació per la següent: <i>palpada codificada</i>.</p> <p>També es pot començar l'activitat simulant entre tots que tenim una bola d'energia a la mà i l'hem de passar, experimentant amb totes les opcions i maneres possibles de fer-ho.</p>

Activitat 2

<i>Nom</i>	<i>Times-up</i>
<i>Objectius</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Potenciar la consciència emocional <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Millorar la capacitat de identificar i etiquetar les emocions (vocabulari emocional) 1.2. Treballar la comprensió emocional dels altres (empatia) 2. Fomentar la cohesió del grup <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Conèixer les noies destinatàries 2.2. Crear un clima distès 3. Fomentar les competències socials <ol style="list-style-type: none"> 3.1. Augmentar l'escolta activa 3.2. Fomentar el respecte als altres
<i>Descripció</i>	<p>Es reparteix a tots els participants tres o quatre paperets. En cadascun d'aquests, han d'escriure una paraula (objecte, personatge, emoció, verb, animal), procurant que sigui conegut per tots. Es posen tots a dins d'una caixa. Es fan equips o parelles i comença el joc. Es tracta que el teu equip aconsegueixi el màxim possible d'encerts possibles. Es juga amb tres rondes: la primera ronda, consisteix en descriure la paraula al teu company sense dir la paraula. Si l'encerta, agafes un altre, i així successivament fins que finalitzi el temps (<i>en aquesta ronda 40 segons</i>). Quan finalitza el temps, és el torn de la següent parella. Es segueix aquesta dinàmica, fins que s'acaben els papers. Aleshores, es contenen punts i es tornen a posar els papers a la caixa.</p> <p>En la segona ronda, has d'aconseguir que el teu company encerti l'etiqueta només dient una sola paraula. I es segueix la mateixa dinàmica d'abans.</p>

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

	En la tercera ronda, has de fer-ho a través de la mímica. Quan es finalitzen totes les rondes es compten punts i la parella o equip amb més encerts guanya.
<i>Temporització</i>	20-25 minuts
<i>Recursos</i>	- <i>Humans</i> : un educador - <i>Materials</i> : papers, bolígrafs, caixa. - <i>Espais</i> : una aula
<i>Avaluació</i>	- Tipus: Diagnòstica i formativa - Instruments: Observació participant (graella) i grup discussió
<i>Observacions</i>	A mesura que adquireixin vocabulari emocional, és una gran eina per realitzar amb emocions.

Activitat 3

<i>Nom</i>	<i>Teatre imatge d'emocions</i>
<i>Objectius</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Potenciar la consciència emocional <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Millorar la capacitat de identificar i etiquetar les emocions (vocabulari emocional) 1.2. Treballar la comprensió emocional dels altres (empatia) 1.3. Augmentar l'autoconeixement
<i>Descripció</i>	<p>Per començar, després de realitzar un escalfament (<i>La palmada, Samurai, cadires, etc.</i>), ens col·loquem asseguts de cara a "l'escenari". Es demana algun voluntari per començar, sortir a escena i agafar sense mirar una de les etiquetes del grapat que tindrà l'educador, cadascuna de les quals duu escrita una emoció. La persona ha de representar a través d'una imatge (estàtua) aquesta emoció.</p> <p>Primer, es realitza l'anàlisi objectiu i després el subjectiu. En l'anàlisi objectiu el públic ha de descriure la imatge, com si ho estiguessin fent per algú que no pot veure-la. Es descriu la seva posició corporal i la seva expressió facial, sense fer cap judici de valor ni dient que creu que li passa però essent el màxim detallista possible.</p> <p>A continuació, es realitza l'anàlisi subjectiu, on comencen a fer hipòtesis sobre que li pot passar, que deu estar sentint, pensant, qui deu ser, quina seria la seva següent acció si la imatge es posés en moviment, etc. Un cop encertada l'emoció, surt una altra persona a escena agafant una altra emoció i es repeteix el procés.</p> <p>A continuació, es pot treballar per parelles. Surten les dues a escena, cadascuna amb una emoció, i se'ls hi diu a la orel·la quina relació tenen (<i>amics, parella, germans, professor-alumne, desconeguts, etc.</i>) i es col·loquen en imatge, sense saber quina emoció té l'altra persona a les mans. La resta realitzen els dos anàlisi, objectiu i subjectiu, i després es diu <i>acció</i>, i les imatges han de cobrar vida i improvisar l'escena, conduint-la si és necessari i dient finalment que li busquin un tancament. Es segueix amb la dinàmica fins que hagi animat a sortir a tothom o fins que es consideri oportú.</p>

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

	Finalment, es realitza una reflexió en grup sobre com ens hem sentit, si ens ha costat, si ens ha resultat fàcil interpretar les emocions i llegir-les en els demés. Si alhora d'actuar hem hagut de proposar, si ens hem adaptat al company, si ens hem escoltat, etc.
<i>Temporització</i>	15 minuts
<i>Recursos</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Humans</i>: un educador - <i>Materials</i>: etiquetes amb emocions - <i>Espais</i>: una aula
<i>Avaluació</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Tipus</i>: Diagnòstica i formativa - <i>Instruments</i>: Observació participant (graella) i grup discussió
<i>Observacions</i>	En funció de la motivació dels participants, es pot valorar la opció de fer la dinàmica dels <i>titelles</i> : en comptes d'haver de representar l'emoció un mateix, utilitza a un company per representar-la, modificant la seva expressió corporal i facial com si d'un titella es tractés, facilitant així la pèrdua de vergonya ja que ho representes a través d'un altre persona.

Activitat 4

<i>Nom</i>	<i>Transmissió de sentiments</i>
<i>Objectius</i>	<p><i>1.1. Potenciar la consciència emocional</i></p> <p style="padding-left: 20px;">1.1.1. Millorar la capacitat de identificar i etiquetar les emocions (vocabulari emocional)</p> <p style="padding-left: 20px;">1.1.2. Treballar la comprensió emocional dels altres (empatia)</p> <p><i>1.2. Donar eines i recursos que faciliti la regulació emocional</i></p> <p style="padding-left: 20px;">1.2.1. Donar eines per la regulació de la impulsivitat (ira, violència, comportaments de risc)</p> <p style="padding-left: 20px;">1.2.2. Augmentar la tolerància a la frustració (ira, estrès, ansietat, depressió)</p> <p style="padding-left: 20px;">1.2.3. Desenvolupar habilitats d'enfrontament a emocions negatives a través d'estratègies d'autoregulació que millorin la intensitat i duració dels estats emocionals</p> <p><i>2. Augmentar la cohesió grupal</i></p> <p style="padding-left: 20px;"><i>2.1. Fomentar la confiança en el grup</i></p> <p style="padding-left: 20px;"><i>2.2. Crear un clima positiu</i></p>
<i>Descripció</i>	<p>Els participants es col·loquen en fila, l'un al davant de l'altre. Tots tanquen els ulls i l'educador li diu a l'últim de la fila una emoció a la orella. Aquest, ha de transmetre aquesta emoció al company de davant a través de les mans. El company de davant, en funció del que hagi rebut, li envia al següent, i així successivament fins arribar al primer de la fila. Aquest ha de dir quina emoció ha rebut, i comprovar si coincideix amb la que enviava el emissor.</p> <p>A continuació es canvia l'ordre de la fila i es repeteix amb una nova emoció.</p> <p>Al finalitzar es reflexiona sobre la dificultat que sentim a vegades al transmetre una</p>

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

	emoció, la dificultat de garantir que la informació que enviem és la mateixa que arriba, etc. Es debat en grup, com sempre, com ens hem sentit, les dificultats que ens hem trobat, etc.
<i>Temporització</i>	10 minuts
<i>Recursos</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Humans</i>: un educador - <i>Materials</i>: cap - <i>Espais</i>: una aula
<i>Avaluació</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Tipus</i>: Diagnòstica i formativa - <i>Instruments</i>: Observació participant (graella) i grup discussió
<i>Observacions</i>	Es pot anar afegint parts del cos com a via de comunicació. En altres rondes es pot intentar transmetre amb la veu, un so, una abraçada, etc.

Activitat 5

<i>Nom</i>	Meditació
<i>Objectius</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Potenciar la consciència emocional <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Millorar la capacitat de identificar i etiquetar les emocions (vocabulari emocional) 1.2. Augmentar l'autoconeixement 1.3. Treballar la consciència plena 2. Augmentar l'autonomia emocional <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Millorar l'autoestima: tenir una imatge positiva i mantenir bones relacions amb ella mateixa. 2.2. Augmentar l'automotivació 2.3. Conscienciar sobre la responsabilitat: augmentar la intenció de implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics, assumint la responsabilitat en la presa de decisions. 3. Fomentar les competències socials <ol style="list-style-type: none"> 3.1.1. Augmentar l'escolta activa 3.1.2. Fomentar el respecte als altres 3.1.3. Treballar l'assertivitat 4. Donar eines per augmentar les habilitats per la vida i el benestar <ol style="list-style-type: none"> 4.1. Donar eines per afrontar satisfactòriament els reptes de la vida diària 4.2. Viure experiències de satisfacció i benestar
<i>Descripció</i>	Per tal d'iniciar la meditació es prepararà l'espai per tal que esdevingui el més tranquil possible, retirant cadires, posant música suau i reduint la il·luminació. Ens asseurem a sobre d'un coixí amb una posició còmode, procurant tenir les cames creuades, l'esquena recta però no tensa ni rígida i col·locant la mà esquerra sobre la dreta amb els polzes tocant-se suaument. Relaxarem la mandíbula, els músculs de la cara, tancarem els ulls, i realitzarem tres inhalacions profundes exhalant per la boca per tal d'alliberar-nos de qualsevol tensió.

	<p>A continuació s'indicarà que senzillament, es fixin amb la respiració, sense intentar controlar-la, sinó només observant com entre l'aire i surt pel nas.</p> <p>Després, podem començar a procurar que les inhalacions i les exhalacions siguin el més llargues possibles i de la mateixa durada. Posarem per començar el focus de l'atenció en el melic, observant com s'infla i es desinfla l'abdomen amb cada respiració. Després, podem començar a realitzar un <i>escàner</i> per tot el cos, des dels dits dels peus fins el cap. En aquest, procurarem observar quines sensacions tenim en cadascuna de les parts, sense jutjar-les ni emetre cap valoració, sinó senzillament observant.</p> <p>Quan ens vingui un pensament al cap o ens distraiem, no ens culpem ni ens enfadem, és normal, és el funcionament de la ment. Senzillament, l'observem i tornem l'atenció amb cura a la respiració.</p> <p>Un cop finalitzada la observació del cos, posem el focus de l'atenció en els nostres pensaments i emocions. <i>Quines emocions sento? Quins pensaments ocupen la meva ment?</i> Siguin quins siguin, no els jutgem, els observem i els acceptem. Tornem a la respiració, i cal cap d'uns minuts, suaument, obrim els ulls.</p> <p>Finalment, realitzem una reflexió entre tots sobre com ens hem sentit, si ens ha costat, quines sensacions hem notat, si ens ha sorprès, etc.</p> <p>Aprofitem la reflexió per recordar que és normal la dificultat al principi, que la ment és <i>un múscul</i> que cal entrenar.</p>
<i>Temporització</i>	5-10 minuts
<i>Recursos</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Humans</i>: un educador - <i>Materials</i>: coixins, música, <i>palosanto</i> - <i>Espais</i>: una aula tranquil·la
<i>Avaluació</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Tipus</i>: Diagnòstica i formativa - <i>Instruments</i>: Observació participant (graella) i grup discussió
<i>Observacions</i>	<p>A mesura que es fan més meditacions i augmenta la pràctica, es pot anar augmentant progressivament la durada i les consignes per tal d'incrementar els beneficis. Es pot al final de la meditació, encara amb els ulls tancats agrair amb silenci tres coses, establir un propòsit a l'inici, cantar el <i>mantra om</i>, etc.</p>

Sessió 3. Consciència emocional: el cap

En la tercera sessió s'inicia el recorregut pel cos de la viatgera. La primera parada és el cap, la *consciència emocional*. Es reflexionarà sobre la importància de prendre consciència de les nostres emocions, ja que durant el viatge estem constantment moguts per aquestes, que ens mouen, ens impulsen, ens retenen, ens bloquegen. Per tal d'afrontar-les, el primer pas és saber prendre'n consciència, identificar-les i saber etiquetar-les.

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

Activitat 1

Nom	Palmada
<i>Objectius</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Potenciar la consciència emocional <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Millorar la capacitat de identificar i etiquetar les emocions (vocabulari emocional) 1.2. Treballar la comprensió emocional dels altres (empatia) 2. Fomentar la cohesió del grup <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Conèixer les noies destinatàries 2.2. Crear un clima distès 3. Fomentar les competències socials <ol style="list-style-type: none"> 3.1. Augmentar l'escolta activa 3.2. Fomentar el respecte als altres
<i>Descripció</i>	<p>Es col·loquen els participants en rotllana. El dinamitzador explica que tracta de passar-se l'energia, començant amb el seu exemple: ha de donar una palmada en direcció a la persona de la seva dreta amb decisió i mirant-la als ulls. Aquesta, ha de fer una altra al mateix moment, de manera que es sincronitzin les palmades, i a continuació, fer el mateix amb la de la seva dreta. Es segueix així successivament fins que es sincronitzen les palmades en el grup i es crea un ritme comú, poden augmentar la velocitat en quant la dinàmica funcioni.</p> <p>A continuació es pot anar complicant el joc. Alhora de fer la palmada, cal acompanyar-la d'un so energètic, ja que cal realitzar la dinàmica amb energia i dinamisme.</p> <p>Al finalitzar, es realitza la reflexió en gran grup comentant com ens hem sentit, si ens ha costat compenetrar-nos amb el company, si ens ha costat mirar-nos als ulls, si ens ha agradat l'activitat, etc.</p>
<i>Temporització</i>	5 minuts
<i>Recursos</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Humans</i>: un educador - <i>Materials</i>: cap - <i>Espais</i>: una aula
<i>Avaluació</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Tipus</i>: Diagnòstica i formativa - <i>Instruments</i>: Observació participant (graella) i grup discussió
<i>Observació</i>	<p>Aquesta activitat es realitza com a preparació per la següent: <i>palmada codificada</i>. També es pot començar l'activitat simulant entre tots que tenim una bola d'energia a la mà i l'hem de passar, experimentant amb totes les opcions i maneres possibles de fer-ho.</p>

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

Activitat 2

Nom	Teatre imatge d'emocions
Objectius	<p>2. Potenciar la consciència emocional</p> <p>2.1. Millorar la capacitat de identificar i etiquetar les emocions (vocabulari emocional)</p> <p>2.2. Treballar la comprensió emocional dels altres (empatia)</p> <p>2.3. Augmentar l'autoconeixement</p>
Descripció	<p>Per començar, després de realitzar un escalfament (<i>La palmada, Samurai, cadires, etc.</i>), ens col·loquem asseguts de cara a "l'escenari". Es demana algun voluntari per començar, sortir a escena i agafar sense mirar una de les etiquetes del grapat que tindrà l'educador, cadascuna de les quals duu escrita una emoció. La persona ha de representar a través d'una imatge (estàtua) aquesta emoció.</p> <p>Primer, es realitza l'anàlisi objectiu i després el subjectiu. En l'anàlisi objectiu el públic ha de descriure la imatge, com si ho estiguessin fent per algú que no pot veure-la. Es descriu la seva posició corporal i la seva expressió facial, sense fer cap judici de valor ni dient que creu que li passa però essent el màxim detallista possible.</p> <p>A continuació, es realitza l'anàlisi subjectiu, on comencen a fer hipòtesis sobre que li pot passar, que deu estar sentint, pensant, qui deu ser, quina seria la seva següent acció si la imatge es posés en moviment, etc. Un cop encertada l'emoció, surt una altra persona a escena agafant una altra emoció i es repeteix el procés.</p> <p>A continuació, es pot treballar per parelles. Surten les dues a escena, cadascuna amb una emoció, i se'ls hi diu a la orel·la quina relació tenen (<i>amics, parella, germans, professor-alumne, desconeguts, etc.</i>) i es col·loquen en imatge, sense saber quina emoció té l'altra persona a les mans. La resta realitzen els dos anàlisi, objectiu i subjectiu, i després es diu <i>acció</i>, i les imatges han de cobrar vida i improvisar l'escena, conduint-la si és necessari i dient finalment que li busquin un tancament. Es segueix amb la dinàmica fins que hagi animat a sortir a tothom o fins que es consideri oportú.</p> <p>Finalment, es realitza una reflexió en grup sobre com ens hem sentit, si ens ha costat, si ens ha resultat fàcil interpretar les emocions i llegir-les en els demés. Si alhora d'actuar hem hagut de proposar, si ens hem adaptat al company, si ens hem escoltat, etc.</p>
Temporització	20-25 minuts
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Humans</i>: un educador - <i>Materials</i>: etiquetes amb emocions - <i>Espais</i>: una aula
Avaluació	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Tipus</i>: Diagnòstica i formativa - <i>Instruments</i>: Observació participant (graella) i grup discussió
Observacions	Es poden anar realitzant diverses variacions. Per exemple, a cadascuna de les noies se'ls hi dona una etiqueta amb una emoció i es demana que caminin per l'espai. Al dir <i>imatge</i> , han d'aturar-se representant aquesta emoció amb una imatge estàtica. Es continua caminant per l'espai i al següent senyal, han d'aturar-se davant d'algú,

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

	cadascú interpretant la seva imatge. Es van afegint consignes, a la següent senyal han de saludar-se a través d'aquesta emoció. Es pot escollir també una emoció grupal. Es pot preguntar un cop saludades quina creuen que es l'emoció de la seva parella, etc.
--	--

Activitat 3

Nom	<i>I tu? Què sents?</i>
<i>Objectius</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Potenciar la consciència emocional <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Millorar la capacitat de identificar i etiquetar les emocions (vocabulari emocional) 1.2. Treballar la comprensió emocional dels altres (empatia) 2. Fomentar la cohesió del grup <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Conèixer les noies destinatàries 2.2. Crear un clima distès 3. Fomentar les competències socials <ol style="list-style-type: none"> 3.1. Augmentar l'escolta activa 3.2. Fomentar el respecte als altres
<i>Descripció</i>	<p>Es reparteix als participants un recull d'etiquetes d'emocions. A continuació, se'ls hi mostra sèrie de fotografies, talls de pel·lícules i cançons. Després de cada visionat, han de mirar el seu recull d'etiquetes i seleccionar l'emoció que creuen que apareix en la fotografia, vídeo o cançó. Un a un expliquen quina emoció han triat i el perquè. Es pregunta en quines altres situacions podem experimentar aquesta emoció.</p> <p>Al acabar la dinàmica, es demanarà que pengin al suro de l'aula les etiquetes de les emocions, ordenant-les en funció si són positives o negatives i posant-les a la família que pertoqui (per exemple, l'entusiasme com emoció positiva i a la família de l'alegria), començant a construir el mapa de les emocions.</p>
<i>Temporització</i>	15 minuts
<i>Recursos</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Humans</i>: un educador - <i>Materials</i>: etiquetes d'emocions, etiquetes dels sentits, música, fotografies i vídeos, ordinador i projector. - <i>Espais</i>: una aula
<i>Avaluació</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Tipus</i>: Diagnòstica i formativa - <i>Instruments</i>: Observació participant (graella) i grup discussió
<i>Observació</i>	<p>Al finalitzar es pot preguntar si alguna d'elles es sent identificada amb alguna de les emocions que tenen a les mans o que han aparegut en el debat aquell dia.</p> <p>Es poden també entregar cinc etiquetes amb un símbol dels cinc sentits (vista, olfacte, gust, tacte, oïda) i que escullin una de les emocions i diguin què els hi fa sentir aquella emoció amb cada sentit. Per exemple: si escullen l'alegria, cal que pensin quelcom que els hi faci sentir alegres al veure, al olorar, al tastar, al tocar, i al sentir.</p>

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

Activitat 4

Nom	Transmissió de sentiments
<i>Objectius</i>	<p>2.3. <i>Potenciar la consciència emocional</i></p> <p>2.3.1. Millorar la capacitat de identificar i etiquetar les emocions (vocabulari emocional)</p> <p>2.3.2. Treballar la comprensió emocional dels altres (empatia)</p> <p>2.4. <i>Donar eines i recursos que faciliti la regulació emocional</i></p> <p>2.4.1. Donar eines per la regulació de la impulsivitat (ira, violència, comportaments de risc)</p> <p>2.4.2. Augmentar la tolerància a la frustració (ira, estrès, ansietat, depressió)</p> <p>2.4.3. Desenvolupar habilitats d'enfrontament a emocions negatives a través d'estratègies d'autoregulació que millorin la intensitat i duració dels estats emocionals</p> <p>3. Augmentar la cohesió grupal</p> <p>3.1. <i>Fomentar la confiança en el grup</i></p> <p>3.2. <i>Crear un clima positiu</i></p>
<i>Descripció</i>	<p>Els participants es col·loquen en fila, l'un al davant de l'altre. Tots tanquen els ulls i l'educador li diu a l'últim de la fila una emoció a la orella. Aquest, ha de transmetre aquesta emoció al company de davant a través de les mans. El company de davant, en funció del que hagi rebut, li envia al següent, i així successivament fins arribar al primer de la fila. Aquest ha de dir quina emoció ha rebut, i comprovar si coincideix amb la que enviava el emissor.</p> <p>A continuació es canvia l'ordre de la fila i es repeteix amb una nova emoció.</p> <p>Al finalitzar es reflexiona sobre la dificultat que sentim a vegades al transmetre una emoció, la dificultat de garantir que la informació que enviem és la mateixa que arriba, etc. Es debat en grup, com sempre, com ens hem sentit, les dificultats que ens hem trobat, etc.</p>
<i>Temporització</i>	10 minuts
<i>Recursos</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Humans</i>: un educador - <i>Materials</i>: cap - <i>Espais</i>: una aula
<i>Avaluació</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Tipus</i>: Diagnòstica i formativa - <i>Instruments</i>: Observació participant (graella) i grup discussió
<i>Observacions</i>	Es pot anar afegint parts del cos com a via de comunicació. En altres rondes es pot intentar transmetre amb la veu, un so, una abraçada, etc.

Activitat 5

Nom	Meditació
-----	------------------

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

<i>Objectius</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Potenciar la consciència emocional <ol style="list-style-type: none"> 1.1. <i>Millorar la capacitat de identificar i etiquetar les emocions (vocabulari emocional)</i> 1.2. <i>Augmentar l'autoconeixement</i> 1.3. <i>Treballar la consciència plena</i> 2. Donar eines i recursos que els hi faciliti la regulació emocional <ol style="list-style-type: none"> 2.1. <i>Regulació de la impulsivitat (ira, violència, comportaments de risc)</i> 2.2. <i>Tolerància a la frustració (ira, estrès, ansietat, depressió)</i> 2.3. <i>Habilitats d'enfrontament a emocions negatives a través d'estratègies d'autoregulació que millorin la intensitat i duració dels estats emocionals</i> 3. <i>Augmentar l'autonomia emocional</i> <ol style="list-style-type: none"> 3.1.1. Millorar l'autoestima: tenir una imatge positiva i mantenir bones relacions amb ella mateixa. 3.1.2. Augmentar l'automotivació 3.1.3. Conscienciar sobre la responsabilitat: augmentar la intenció de implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics, assumint la responsabilitat en la presa de decisions. 4. <i>Donar eines per augmentar les habilitats per la vida i el benestar</i> <ol style="list-style-type: none"> 4.1. Donar eines per afrontar satisfactòriament els reptes de la vida diària 4.2. Viure experiències de satisfacció i benestar
<i>Descripció</i>	<p>Per tal d'iniciar la meditació es prepararà l'espai per tal que esdevingui el més tranquil possible, retirant cadires, posant música suau i reduint la il·luminació. Ens asseurem a sobre d'un coixí amb una posició còmode, procurant tenir les cames creuades, l'esquena recta però no tensa ni rígida i col·locant la mà esquerra sobre la dreta amb els polzes tocant-se suaument. Relaxarem la mandíbula, els músculs de la cara, tancarem els ulls, i realitzarem tres inhalacions profundes exhalant per la boca per tal d'alliberar-nos de qualsevol tensió.</p> <p>A continuació s'indicarà que senzillament, es fixin amb la respiració, sense intentar controlar-la, sinó només observant com entre l'aire i surt pel nas. Després, podem començar a procurar que les inhalacions i les exhalacions siguin el més llargues possibles i de la mateixa durada. Posarem per començar el focus de l'atenció en el melic, observant com s'infla i es desinfla l'abdomen amb cada respiració. Després, podem començar a realitzar un <i>escàner</i> per tot el cos, des dels dits dels peus fins el cap. En aquest, procurarem observar quines sensacions tenim en cadascuna de les parts, sense jutjar-les ni emetre cap valoració, sinó senzillament observant.</p> <p>Quan ens vingui un pensament al cap o ens distraiem, no ens culpem ni ens enfadem, és normal, és el funcionament de la ment. Senzillament, l'observem i tornem l'atenció amb cura a la respiració.</p> <p>Un cop finalitzada la observació del cos, posem el focus de l'atenció en els nostres</p>

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

	<p>pensaments i emocions. <i>Quines emocions sento? Quins pensaments ocupen la meva ment?</i> Siguin quins siguin, no els jutgem, els observem i els acceptem. Tornem a la respiració, i cal cap d'uns minuts, suaument, obrim els ulls.</p> <p>Finalment, realitzem una reflexió entre tots sobre com ens hem sentit, si ens ha costat, quines sensacions hem notat, si ens ha sorprès, etc.</p> <p>Aprofitem la reflexió per recordar que és normal la dificultat al principi, que la ment és <i>un múscul</i> que cal entrenar.</p>
<i>Temporització</i>	5-10 minuts
<i>Recursos</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Humans</i>: un educador - <i>Materials</i>: coixins, música, <i>palosanto</i> - <i>Espais</i>: una aula tranquil·la
<i>Avaluació</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Tipus</i>: Diagnòstica i formativa - <i>Instruments</i>: Observació participant (graella) i grup discussió
<i>Observacions</i>	A mesura que es fan més meditacions i augmenta la pràctica, es pot anar augmentant progressivament la durada i les consignes per tal d'incrementar els beneficis. Es pot al final de la meditació, encara amb els ulls tancats agrair amb silenci tres coses, establir un propòsit a l'inici, cantar el <i>mantra om</i> , etc.

Sessió 4. Consciència emocional: el cap

Activitat 1

<i>Nom</i>	<i>Expressant emocions</i>
<i>Objectius</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Potenciar la consciència emocional <ol style="list-style-type: none"> 1.1. <i>Millorar la capacitat de identificar i etiquetar les emocions (vocabulari emocional)</i> 1.2. <i>Augmentar l'autoconeixement</i> 1.3. <i>Treballar la consciència plena</i> 2. Donar eines i recursos que els hi faciliti la regulació emocional <ol style="list-style-type: none"> 2.1. <i>Regulació de la impulsivitat (ira, violència, comportaments de risc)</i> 2.2. <i>Tolerància a la frustració (ira, estrès, ansietat, depressió)</i> 2.3. <i>Habilitats d'enfrontament a emocions negatives a través d'estratègies d'autoregulació que millorin la intensitat i duració dels estats emocionals</i> 3. <i>Augmentar l'autonomia emocional</i> <ol style="list-style-type: none"> 3.1.1. <i>Millorar l'autoestima: tenir una imatge positiva i mantenir bones relacions amb ella mateixa.</i> 3.1.2. <i>Augmentar l'automotivació</i> 3.1.3. <i>Conscienciar sobre la responsabilitat: augmentar la intenció de</i>

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

	<p>implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics, assumint la responsabilitat en la presa de decisions.</p> <p>4. <i>Donar eines per augmentar les habilitats per la vida i el benestar</i></p> <p style="padding-left: 40px;">4.1.1. Donar eines per afrontar satisfactòriament els reptes de la vida diària</p> <p style="padding-left: 40px;">4.1.2. Viure experiències de satisfacció i benestar</p> <p>5. <i>Augmentar la cohesió grupal</i></p> <p style="padding-left: 40px;">5.1. <i>Fomentar la confiança en el grup</i></p> <p style="padding-left: 40px;">5.2. <i>Crear un clima positiu</i></p>
<i>Descripció</i>	<p>Abans de començar l'activitat, es duu a terme un escalfament entre tots per tal de trencar el gel i començar a crear un clima distès, facilitant alhora la distensió física i emocional per permetre el bon funcionament de la dinàmica. Caminem tots per l'espai amb música de fons, i comencem a realitzar estiraments mentre respirem. Caminem de puntetes, relaxem i activem tots els músculs del cos i de la cara. Es van donant diferents indicacions. Aplaudim i fem diferents ritmes amb mans i peus, per tal d'activar-los. Es donen indicacions d'augmentar o reduir la velocitat del pas, on 0 es quiet i 10 es corrents. Es dona indicació de cridar amb tota la força, o de parlar amb veu alta al estar quietos. Es comencen a donar indicacions de moviment a través de les emocions (per exemple: caminem com si estiguéssim frustrats, com si estiguéssim molt eufòrics, etc.)</p> <p>A mesura que avança la dinàmica, ens col·loquem en diagonal i amb la música adequada, es van donant consignes de com s'ha de creuar l'espai a través de diferents consignes amb expressió i llibertat total. Un cop creuada la sala tornes a la fila i et prepares per la següent consigna. Al principi es donen consignes senzilles: com si el terra cremés, com si flotéssim, fent moviments ondulats, durs, etc. A mesura que es van deixant anar, es van introduint les emocions.</p>
<i>Temporització</i>	15 minuts
<i>Recursos</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Humans</i>: un educador - <i>Materials</i>: música - <i>Espais</i>: una aula tranquil·la
<i>Avaluació</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Tipus</i>: Diagnòstica i formativa - <i>Instruments</i>: Observació participant (graella) i grup discussió
<i>Observacions</i>	<p>Es poden afegir tantes consignes com es vulgui i el moment demani. Per exemple, durant l'escalfament, després de dir una emoció es fa stop i tothom queda quiet. Aleshores, el dinamitzador passa pels participants i al posar la mà damunt del seu cap, aquest ha de formular els pensaments en veu alta a partir de l'emoció que li pertoca.</p>

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

Activitat 2

Nom	<i>Pintant emocions</i>
<i>Objectius</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Potenciar la consciència emocional <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Millorar la capacitat de identificar i etiquetar les emocions (vocabulari emocional) 1.2. Augmentar l'autoconeixement 1.3. Treballar la consciència plena 2. Donar eines i recursos que els hi faciliti la regulació emocional <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Regulació de la impulsivitat (ira, violència, comportaments de risc) 2.2. Tolerància a la frustració (ira, estrès, ansietat, depressió) 2.3. Habilitats d'enfrontament a emocions negatives a través d'estratègies d'autoregulació que millorin la intensitat i duració dels estats emocionals 3. Augmentar l'autonomia emocional <ol style="list-style-type: none"> 3.1.1. Millorar l'autoestima: tenir una imatge positiva i mantenir bones relacions amb ella mateixa. 3.1.2. Augmentar l'automotivació 3.1.3. Conscienciar sobre la responsabilitat: augmentar la intenció de implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics, assumint la responsabilitat en la presa de decisions. 4. Donar eines per augmentar les habilitats per la vida i el benestar <ol style="list-style-type: none"> 4.1.1. Donar eines per afrontar satisfactòriament els reptes de la vida diària 4.1.2. Viure experiències de satisfacció i benestar 5. Augmentar la cohesió grupal <ol style="list-style-type: none"> 5.1. Fomentar la confiança en el grup 5.2. Crear un clima positiu
<i>Descripció</i>	<p>Un cop finalitzada la dinàmica anterior, a partir de la qual ha sorgit molt vocabulari emocional, s'aprofita aquest per aquesta dinàmica. Es demana que escullin una emoció de les representades anteriorment, o bé que agafin una de nova de la caixa de les emocions i que tractin de plasmar-la en un full a través de la pintura. Es posa la música adequada i es deixa a les noies fluir amb la dinàmica.</p> <p>Al finalitzar es mostren al grup i aquest ha de ser el que encerti l'emoció representada.</p>
<i>Temporització</i>	15-20 minuts
<i>Recursos</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Humans</i>: un educador - <i>Materials</i>: pintura, pinzells, fulls, etiquetes emocions - <i>Espais</i>: una aula tranquil·la
<i>Avaluació</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Tipus</i>: Diagnòstica i formativa - <i>Instruments</i>: Observació participant (graella) i grup discussió

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

<i>Observacions</i>	Es pot anar comentant al final a mesura que surten les emocions en quines situacions les han sentit, en quina part del cos, com han actuat, etc.
---------------------	--

Activitat 3

<i>Nom</i>	Classificant emocions
<i>Objectius</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Potenciar la consciència emocional <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Millorar la capacitat de identificar i etiquetar les emocions (vocabulari emocional) 1.2. Augmentar l'autoconeixement 1.3. Treballar la consciència plena 2. Augmentar la cohesió grupal <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Fomentar la confiança en el grup 2.2. Crear un clima positiu
<i>Descripció</i>	<p>Un cop finalitzades les activitats anteriors, gràcies a les quals s'ha treballat força vocabulari emocional, es reparteix a les noies una etiqueta d'una emoció. Es van donant consignes per col·locar-se en l'espai en funció de la seva classificació: si és positiva o negativa, si l'han sentit alguna vegada o no, com han actuat davant aquesta. Després es demana a cadascuna quina emoció tenia i perquè l'ha ubicat allà. Es reparteix una nova emoció i es realitza el mateix procés. Després, es col·loquen diferents cartolines a l'espai que mostrin les emocions bàsiques. Les noies han de procurar posicionar-se sota la família que creguin que pertany l'emoció que tenen i expliquin perquè.</p>
<i>Temporització</i>	15 minuts
<i>Recursos</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Humans</i>: un educador - <i>Materials</i>: etiquetes emocions i cartolina - <i>Espais</i>: una aula tranquil·la
<i>Avaluació</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Típus</i>: Diagnòstica i formativa - <i>Instruments</i>: Observació participant (graella) i grup discussió
<i>Observacions</i>	Es pot anar comentant al final a mesura que surten les emocions en quines situacions les han sentit, en quina part del cos, com han actuat, etc.

Activitat 4

<i>Nom</i>	Meditació
<i>Objectius</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Potenciar la consciència emocional <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Millorar la capacitat de identificar i etiquetar les emocions (vocabulari emocional) 1.2. Augmentar l'autoconeixement 1.3. Treballar la consciència plena 2. Donar eines i recursos que els hi faciliti la regulació emocional

	<p>2.1. <i>Regulació de la impulsivitat (ira, violència, comportaments de risc)</i></p> <p>2.2. <i>Tolerància a la frustració (ira, estrès, ansietat, depressió)</i></p> <p>2.3. <i>Habilitats d'enfrontament a emocions negatives a través d'estratègies d'autoregulació que millorin la intensitat i duració dels estats emocionals</i></p> <p>3. <i>Augmentar l'autonomia emocional</i></p> <p>3.1.1. Millorar l'autoestima: tenir una imatge positiva i mantenir bones relacions amb ella mateixa.</p> <p>3.1.2. Augmentar l'automotivació</p> <p>3.1.3. Conscienciar sobre la responsabilitat: augmentar la intenció de implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics, assumint la responsabilitat en la presa de decisions.</p> <p>1.5 <i>Donar eines per augmentar les habilitats per la vida i el benestar</i></p> <p>1.5.1 Donar eines per afrontar satisfactòriament els reptes de la vida diària</p> <p>1.5.2 Viure experiències de satisfacció i benestar</p> <p>3.2.</p>
<p><i>Descripció</i></p>	<p>Per tal d'iniciar la meditació es prepararà l'espai per tal que esdevingui el més tranquil possible, retirant cadires, posant música suau i reduint la il·luminació. Ens asseurem a sobre d'un coixí amb una posició còmode, procurant tenir les cames creuades, l'esquena recta però no tensa ni rígida i col·locant la mà esquerra sobre la dreta amb els polzes tocant-se suaument. Relaxarem la mandíbula, els músculs de la cara, tancarem els ulls, i realitzarem tres inhalacions profundes exhalant per la boca per tal d'alliberar-nos de qualsevol tensió.</p> <p>A continuació s'indicarà que senzillament, es fixin amb la respiració, sense intentar controlar-la, sinó només observant com entre l'aire i surt pel nas.</p> <p>Després, podem començar a procurar que les inhalacions i les exhalacions siguin el més llargues possibles i de la mateixa durada. Posarem per començar el focus de l'atenció en el melic, observant com s'infla i es desinfla l'abdomen amb cada respiració. Després, podem començar a realitzar un <i>escàner</i> per tot el cos, des dels dits dels peus fins el cap. En aquest, procurarem observar quines sensacions tenim en cadascuna de les parts, sense jutjar-les ni emetre cap valoració, sinó senzillament observant.</p> <p>Quan ens vingui un pensament al cap o ens distraiem, no ens culpem ni ens enfadem, és normal, és el funcionament de la ment. Senzillament, l'observem i tornem l'atenció amb cura a la respiració.</p> <p>Un cop finalitzada la observació del cos, posem el focus de l'atenció en els nostres pensaments i emocions. <i>Quines emocions sento? Quins pensaments ocupen la meva ment?</i> Siguin quins siguin, no els jutgem, els observem i els acceptem. Tornem a la respiració, i cal cap d'uns minuts, suaument, obrim els ulls.</p> <p>Finalment, realitzem una reflexió entre tots sobre com ens hem sentit, si ens ha costat, quines sensacions hem notat, si ens ha sorprès, etc.</p>

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

	Aprofitem la reflexió per recordar que és normal la dificultat al principi, que la ment és <i>un múscul</i> que cal entrenar.
<i>Temporització</i>	5-10 minuts
<i>Recursos</i>	<ul style="list-style-type: none">- <i>Humans</i>: un educador- <i>Materials</i>: coixins, música, <i>palosanto</i>- <i>Espais</i>: una aula tranquil·la
<i>Avaluació</i>	<ul style="list-style-type: none">- <i>Tipus</i>: Diagnòstica i formativa- <i>Instruments</i>: Observació participant (graella) i grup discussió
<i>Observacions</i>	A mesura que es fan més meditacions i augmenta la pràctica, es pot anar augmentant progressivament la durada i les consignes per tal d'incrementar els beneficis. Es pot al final de la meditació, encara amb els ulls tancats agrair amb silenci tres coses, establir un propòsit a l'inici, cantar el <i>mantra om</i> , etc.

Sessió 5. Regulació emocional: l'estomac

Un cop hem après a identificar les emocions, és hora de saber afrontar-les i regular-les. Per això, anem a la següent parada del recorregut corporal: a l'estomac, la regulació emocional. Es reflexiona sobre la necessitat de saber controlar les emocions perquè no siguin elles qui ens controlen, adquirir eines i viure experiències que ens facilitin que les emocions vagin de la mà del viatger i no en la seva contra.

Activitat 1

<i>Nom</i>	Gran mural de les emocions
<i>Objectius</i>	<ul style="list-style-type: none">1.1. <i>Potenciar la consciència emocional</i><ul style="list-style-type: none">1.1.1. Millorar la capacitat de identificar i etiquetar les emocions (vocabulari emocional)1.1.2. Treballar la comprensió emocional dels altres (empatia)1.2. <i>Donar eines i recursos que faciliti la regulació emocional</i><ul style="list-style-type: none">1.2.1. Donar eines per la regulació de la impulsivitat (ira, violència, comportaments de risc)1.2.2. Augmentar la tolerància a la frustració (ira, estrès, ansietat, depressió)1.2.3. Desenvolupar habilitats d'enfrontament a emocions negatives a través d'estratègies d'autoregulació que millorin la intensitat i duració dels estats emocionals1.3. <i>Augmentar l'autonomia emocional</i><ul style="list-style-type: none">1.3.1. Millorar l'autoestima: tenir una imatge positiva i mantenir bones

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

	<p>relacions amb ella mateixa.</p> <p>1.3.2. Augmentar l'automotivació</p> <p>1.3.3. Conscienciar sobre la responsabilitat: augmentar la intenció de implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics, assumint la responsabilitat en la presa de decisions.</p> <p>1.5 <i>Donar eines per augmentar les habilitats per la vida i el benestar</i></p> <p>1.5.1 Donar eines per afrontar satisfactòriament els reptes de la vida diària</p> <p>1.5.2 Viure experiències de satisfacció i benestar</p> <p>2. Augmentar la cohesió grupal</p> <p>2.1. <i>Fomentar la confiança en el grup</i></p> <p>2.2. <i>Crear un clima positiu</i></p>
<i>Descripció</i>	Es col·loca un paper d'embalar al terra o a la paret i es prepara l'aula amb música suau. Els participants han de pintar un mural lliurement sobre les emocions. Cada racó del mural anirà destinat a una emoció, i les noies han d'anar plasmant en cadascun d'ells el que els hi suggereixi aquella emoció. Finalment sucaran la mà en un plat de pintura per deixar la seva empremta en el mural, formant un ventall de totes les mans.
<i>Temporització</i>	15-20 minuts
<i>Recursos</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Humans</i>: un educador - <i>Materials</i>: pintura, pinzells, paper d'embalar, plats de plàstic, música. - <i>Espais</i>: una aula
<i>Avaluació</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Tipus</i>: Diagnòstica i formativa - <i>Instruments</i>: Observació participant (graella) i grup discussió
<i>Observacions</i>	Es pot proposar als participants que algú s'estiri a sobre el paper d'embalar i resseguim la seva silueta, per tal de pintar per dins i expressar on sentim o expressaríem cada emoció.

Activitat 2

<i>Nom</i>	<i>Transmissió de sentiments</i>
<i>Objectius</i>	<p>1.1. <i>Potenciar la consciència emocional</i></p> <p>1.1.1. Millorar la capacitat de identificar i etiquetar les emocions (vocabulari emocional)</p> <p>1.1.2. Treballar la comprensió emocional dels altres (empatia)</p> <p>1.2. <i>Donar eines i recursos que faciliti la regulació emocional</i></p> <p>1.2.1. Donar eines per la regulació de la impulsivitat (ira, violència, comportaments de risc)</p> <p>1.2.2. Augmentar la tolerància a la frustració (ira, estrès, ansietat, depressió)</p> <p>1.2.3. Desenvolupar habilitats d'enfrontament a emocions negatives a</p>

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

	<p>través d'estratègies d'autoregulació que millorin la intensitat i duració dels estats emocionals</p> <p><i>1.3. Augmentar l'autonomia emocional</i></p> <p>1.3.1. Millorar l'autoestima: tenir una imatge positiva i mantenir bones relacions amb ella mateixa.</p> <p>1.3.2. Augmentar l'automotivació</p> <p>1.3.3. Conscienciar sobre la responsabilitat: augmentar la intenció de implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics, assumint la responsabilitat en la presa de decisions.</p> <p>1.5 <i>Donar eines per augmentar les habilitats per la vida i el benestar</i></p> <p>1.5.1 Donar eines per afrontar satisfactòriament els reptes de la vida diària</p> <p>1.5.2 Viure experiències de satisfacció i benestar</p> <p>2. Augmentar la cohesió grupal</p> <p>2.1. <i>Fomentar la confiança en el grup</i></p> <p>2.2. <i>Crear un clima positiu</i></p>
<i>Descripció</i>	<p>Els participants es col·loquen en fila, l'un al davant de l'altre. Tots tanquen els ulls i l'educador li diu a l'últim de la fila una emoció a la orella. Aquest, ha de transmetre aquesta emoció al company de davant a través de les mans. El company de davant, en funció del que hagi rebut, li envia al següent, i així successivament fins arribar al primer de la fila. Aquest ha de dir quina emoció ha rebut, i comprovar si coincideix amb la que enviava el emissor.</p> <p>A continuació es canvia l'ordre de la fila i es repeteix amb una nova emoció.</p> <p>Al finalitzar es reflexiona sobre la dificultat que sentim a vegades al transmetre una emoció, la dificultat de garantir que la informació que enviem és la mateixa que arriba, etc. Es debat en grup, com sempre, com ens hem sentit, les dificultats que ens hem trobat, etc.</p>
<i>Temporització</i>	10 minuts
<i>Recursos</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Humans</i>: un educador - <i>Materials</i>: cap - <i>Espais</i>: una aula
<i>Avaluació</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Tipus</i>: Diagnòstica i formativa - <i>Instruments</i>: Observació participant (graella) i grup discussió
<i>Observacions</i>	Es pot anar afegint parts del cos com a via de comunicació. En altres rondes es pot intentar transmetre amb la veu, un so, una abraçada, etc.

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

Activitat 3

Nom	<i>loga</i>
<i>Objectius</i>	<p><i>1.1 Potenciar la consciència emocional</i></p> <p style="padding-left: 20px;">1.1.1 Millorar la capacitat de identificar i etiquetar les emocions (vocabulari emocional)</p> <p style="padding-left: 20px;">1.1.2 Treballar la comprensió emocional dels altres (empatia)</p> <p><i>1.2 Donar eines i recursos que faciliti la regulació emocional</i></p> <p style="padding-left: 20px;">1.2.1 Donar eines per la regulació de la impulsivitat (ira, violència, comportaments de risc)</p> <p style="padding-left: 20px;">1.2.2 Augmentar la tolerància a la frustració (ira, estrès, ansietat, depressió)</p> <p style="padding-left: 20px;">1.2.3 Desenvolupar habilitats d'enfrontament a emocions negatives a través d'estratègies d'autoregulació que millorin la intensitat i duració dels estats emocionals</p> <p><i>1.3 Augmentar l'autonomia emocional</i></p> <p style="padding-left: 20px;">1.3.1 Millorar l'autoestima: tenir una imatge positiva i mantenir bones relacions amb ella mateixa.</p> <p style="padding-left: 20px;">1.3.2 Augmentar l'automotivació</p> <p style="padding-left: 20px;">1.3.3 Conscienciar sobre la responsabilitat: augmentar la intenció de implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics, assumint la responsabilitat en la presa de decisions.</p> <p><i>1.5 Donar eines per augmentar les habilitats per la vida i el benestar</i></p> <p style="padding-left: 20px;">1.5.1 Donar eines per afrontar satisfactòriament els reptes de la vida diària</p> <p style="padding-left: 20px;">1.5.2 Viure experiències de satisfacció i benestar</p> <p><i>2. Augmentar la cohesió grupal</i></p> <p style="padding-left: 20px;"><i>2.1. Fomentar la confiança en el grup</i></p> <p style="padding-left: 20px;"><i>2.2. Crear un clima positiu</i></p>
<i>Descripció</i>	<p>Els participants es col·locaran cadascú sobre una màrfega (o tovallola si no hi ha) i s'ambientarà la classe amb música suau. L'educador, de cara a aquestes desenvoluparà la pràctica per tal que puguin seguir-lo.</p> <p>Es començaran per uns minuts de meditació i un breu escalfament. A continuació es realitzaran quatre salutacions al sol (A i B), i es continuarà amb unes quantes <i>asanas</i> (postures) més, treballant la flexibilitat, l'equilibri, la respiració, la relaxació i la consciència física, mental i corporal.</p> <p>La pràctica finalitza sempre amb una relaxació en posició de <i>savasana</i>. Prèvia a aquesta relaxació guiada, es realitzen uns minuts de <i>relaxació de Jacobson</i>, un tipus de relaxació que consisteix en contraure i soltar els músculs.</p>

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

<i>Temporització</i>	15-25 minuts
<i>Recursos</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Humans</i>: un educador - <i>Materials</i>: màrrega, palosanto i música - <i>Espais</i>: una aula
<i>Avaluació</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Tipus</i>: Diagnòstica i formativa - <i>Instruments</i>: Observació participant (graella) i grup discussió
<i>Observacions</i>	La duració de la pràctica i la quantitat d' <i>asanas</i> que es facin dependrà de la motivació del grup.

Activitat 4

<i>Nom</i>	Massatges
<i>Objectius</i>	<p>1.4 Potenciar la consciència emocional</p> <p style="padding-left: 40px;">1.4.1 Millorar la capacitat de identificar i etiquetar les emocions (vocabulari emocional)</p> <p style="padding-left: 40px;">1.4.2 Treballar la comprensió emocional dels altres (empatia)</p> <p>1.5 Donar eines i recursos que faciliti la regulació emocional</p> <p style="padding-left: 40px;">1.5.1 Donar eines per la regulació de la impulsivitat (ira, violència, comportaments de risc)</p> <p style="padding-left: 40px;">1.5.2 Augmentar la tolerància a la frustració (ira, estrès, ansietat, depressió)</p> <p style="padding-left: 40px;">1.5.3 Desenvolupar habilitats d'enfrontament a emocions negatives a través d'estratègies d'autoregulació que millorin la intensitat i duració dels estats emocionals</p> <p>1.6 Augmentar l'autonomia emocional</p> <p style="padding-left: 40px;">1.6.1 Millorar l'autoestima: tenir una imatge positiva i mantenir bones relacions amb ella mateixa.</p> <p style="padding-left: 40px;">1.6.2 Augmentar l'automotivació</p> <p style="padding-left: 40px;">1.6.3 Conscienciar sobre la responsabilitat: augmentar la intenció de implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics, assumint la responsabilitat en la presa de decisions.</p> <p>1.5 Donar eines per augmentar les habilitats per la vida i el benestar</p> <p style="padding-left: 40px;">1.5.1 Donar eines per afrontar satisfactòriament els reptes de la vida diària</p> <p style="padding-left: 40px;">1.5.2 Viure experiències de satisfacció i benestar</p> <p>3. Augmentar la cohesió grupal</p> <p style="padding-left: 40px;">3.1. <i>Fomentar la confiança en el grup</i></p> <p style="padding-left: 40px;">3.2. <i>Crear un clima positiu</i></p>
<i>Descripció</i>	Els participants es col·loquen per parelles. Es realitzarà un massatge guiat per l'educador a la parella, de cap a peus. Es dirà que parlin prèviament amb la seva

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

	<p>parella si hi ha alguna zona que no volen que la toquin o si li fa mal alguna cosa. Tot seguit, amb música de fons i amb la consigna de no parlar, es realitzarà un massatge progressiu, demanant al que ho rep que tanqui els ulls. Després, s'intercanviaran les parelles.</p> <p>Finalment, es fa una reflexió en gran grup parlant de tota la sessió, sobre com s'han sentit, i si ha canviat alguna cosa en el seu cos o en la seva ment en el transcurs de la sessió.</p>
<i>Temporització</i>	15 minuts
<i>Recursos</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Humans</i>: un educador - <i>Materials</i>: palosanto i música - <i>Espais</i>: una aula
<i>Avaluació</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Tipus</i>: Diagnòstica i formativa - <i>Instruments</i>: Observació participant (graella) i grup discussió
<i>Observacions</i>	

Sessió 6. Regulació emocional: L'estomac

<i>Nom</i>	<i>Bomba i escut</i>
<i>Objectius</i>	<p><i>1.1. Potenciar la consciència emocional</i></p> <p style="padding-left: 20px;"><i>1.1.1.</i> Millorar la capacitat de identificar i etiquetar les emocions (vocabulari emocional)</p> <p style="padding-left: 20px;"><i>1.1.2.</i> Treballar la comprensió emocional dels altres (empatia)</p> <p><i>1.2. Donar eines i recursos que faciliti la regulació emocional</i></p> <p style="padding-left: 20px;"><i>1.2.1.</i> Donar eines per la regulació de la impulsivitat (ira, violència, comportaments de risc)</p> <p style="padding-left: 20px;"><i>1.2.2.</i> Augmentar la tolerància a la frustració (ira, estrès, ansietat, depressió)</p> <p style="padding-left: 20px;"><i>1.2.3.</i> Desenvolupar habilitats d'enfrontament a emocions negatives a través d'estratègies d'autoregulació que millorin la intensitat i duració dels estats emocionals</p> <p><i>1.3. Augmentar l'autonomia emocional</i></p> <p style="padding-left: 20px;"><i>1.3.1.</i> Millorar l'autoestima: tenir una imatge positiva i mantenir bones relacions amb ella mateixa.</p> <p style="padding-left: 20px;"><i>1.3.2.</i> Augmentar l'automotivació</p> <p style="padding-left: 20px;"><i>1.3.3.</i> Conscienciar sobre la responsabilitat: augmentar la intenció de implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics, assumint la responsabilitat en la presa de decisions.</p> <p><i>1.4. Donar eines per augmentar les habilitats per la vida i el benestar</i></p>

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

	<p>1.4.1. Donar eines per afrontar satisfactòriament els reptes de la vida diària</p> <p>1.4.2. Viure experiències de satisfacció i benestar</p> <p>2. Augmentar la cohesió grupal</p> <p>2.1. <i>Fomentar la confiança en el grup</i></p> <p>2.2. <i>Crear un clima positiu</i></p>
<i>Descripció</i>	<p>Per explicar la dinàmica ens col·loquem tots en rotllana. Cadascú ha d'escollir, sense que els altres se'n adonin, a dues persones del grup: una bomba i un escut. Al iniciar el joc, cadascú haurà de situar-se sempre amb l'escut al mig de la bomba i ell, per tal d'estar protegit de l'explosió. Com tothom tindrà escuts i bombes diferents, tothom començarà a moure's per l'espai per tal de complir la seva missió. El joc s'atura al cap d'una estona i es comprova si els participants han assolit la fita.</p>
<i>Temporització</i>	5-10 minuts
<i>Recursos</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Humans</i>: un educador - <i>Materials</i>: cap - <i>Espais</i>: una aula
<i>Avaluació</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Tipus</i>: Diagnòstica i formativa - <i>Instruments</i>: Observació participant (graella) i grup discussió
<i>Observacions</i>	<p>Es pot reflexionar sobre l'impuls que sentim tots a assolir el nostre objectiu sense pensar en la resta. En la dinàmica del joc es veu molt reflectit, ja que si la gent va més a poc a poc i observa què passa al seu entorn, tothom pot assolir el seu objectiu. En canvi, si tothom només mira pel seu propi bé, el joc succeeix tant ràpid que no hi ha temps de formar una combinació que afavoreixi a tothom.</p>

Activitat 2

<i>Nom</i>	<i>Els objectes perduts</i>
<i>Objectius</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Potenciar la consciència emocional</i> <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Millorar la capacitat de identificar i etiquetar les emocions (vocabulari emocional) 1.2. Treballar la comprensió emocional dels altres (empatia) 2. <i>Donar eines i recursos que faciliti la regulació emocional</i> <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Donar eines per la regulació de la impulsivitat (ira, violència, comportaments de risc) 2.2. Augmentar la tolerància a la frustració (ira, estrès, ansietat, depressió) 2.3. Desenvolupar habilitats d'enfrontament a emocions negatives a través d'estratègies d'autoregulació que millorin la intensitat i duració dels estats emocionals 3. <i>Augmentar l'autonomia emocional</i> <ol style="list-style-type: none"> 3.1. Millorar l'autoestima: tenir una imatge positiva i mantenir bones relacions amb ella mateixa.

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

	<p>3.2. Augmentar l'automotivació</p> <p>3.3. Conscienciar sobre la responsabilitat: augmentar la intenció de implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics, assumint la responsabilitat en la presa de decisions.</p> <p>4. <i>Donar eines per augmentar les habilitats per la vida i el benestar</i></p> <p>4.1. Donar eines per afrontar satisfactòriament els reptes de la vida diària</p> <p>4.2. Viure experiències de satisfacció i benestar</p> <p>5. Augmentar la cohesió grupal</p> <p>6. <i>Fomentar la confiança en el grup</i></p> <p>7. <i>Crear un clima positiu</i></p>
<i>Descripció</i>	<p>Es presenta al grup una sèrie d'objectes aleatoris (mocador, paraigües, prismàtics, ulleres trencades, mapa trencat, etc.) Es diu que aquests objectes han estat trobats en una plaça i que entre totes han de pensar a qui podien pertànyer tals objectes i assumir un personatge cadascuna, tot reconstruint una història sobretot a través de la improvisació. Tenen uns minuts per pactar qui són i si tenen relació o no entre ells, però la resta es desenvoluparà a escena. Tanmateix, es valorarà la opció de sortir per parelles i que es desenvolupin històries diferents en el grup, utilitzant senzillament els objectes com element impulsor de la imaginació i l'escena.</p> <p>El dinamitzador anirà orientant la dramatització si es bloquegen o s'acaben les idees, tot introduint elements o imprevistos a escena que facilitin o compliquin el seu desenvolupament.</p>
<i>Temporització</i>	20 minuts
<i>Recursos</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Humans</i>: un educador - <i>Materials</i>: diversos objectes - <i>Espais</i>: una aula
<i>Avaluació</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Tipus</i>: Diagnòstica i formativa - <i>Instruments</i>: Observació participant (graella) i grup discussió
<i>Observacions</i>	

Activitat 3

<i>Nom</i>	Reglem fent teatre
<i>Objectius</i>	<p>1. <i>Potenciar la consciència emocional</i></p> <p>1.1. Millorar la capacitat de identificar i etiquetar les emocions (vocabulari emocional)</p> <p>1.2. Treballar la comprensió emocional dels altres (empatia)</p> <p>2. <i>Donar eines i recursos que faciliti la regulació emocional</i></p> <p>2.1. Donar eines per la regulació de la impulsivitat (ira, violència, comportaments de risc)</p> <p>2.2. Augmentar la tolerància a la frustració (ira, estrès, ansietat, depressió)</p> <p>2.3. Desenvolupar habilitats d'enfrontament a emocions negatives a través</p>

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

	<p>d'estratègies d'autoregulació que millorin la intensitat i duració dels estats emocionals</p> <p>3. <i>Augmentar l'autonomia emocional</i></p> <p>3.1. Millorar l'autoestima: tenir una imatge positiva i mantenir bones relacions amb ella mateixa.</p> <p>3.2. Augmentar l'automotivació</p> <p>3.3. Conscienciar sobre la responsabilitat: augmentar la intenció de implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics, assumint la responsabilitat en la presa de decisions.</p> <p>4. <i>Donar eines per augmentar les habilitats per la vida i el benestar</i></p> <p>4.1. Donar eines per afrontar satisfactòriament els reptes de la vida diària</p> <p>4.2. Viure experiències de satisfacció i benestar</p> <p>5. <i>Augmentar la cohesió grupal</i></p> <p>5.1. <i>Fomentar la confiança en el grup</i></p> <p>5.2. <i>Crear un clima positiu</i></p>
<i>Descripció</i>	<p>Es dona per parelles un conflicte escrit en un paper. Un cop llegits i repartits els personatges, l'interpretaran en escena. A continuació, en el punt àlgid del conflicte, es dirà STOP, i els personatges hauran de quedar estàtics en escena. Aleshores, algú del públic treu un paper d'una caixa que conté escrita una estratègia de regulació i de fer front al conflicte (el semàfor, NEMO, respiracions, anàlisi de creences, distanciament temporal, fer-lo riure, etc.). Els actors, que hauran escoltat atentament, hauran de posar-la en pràctica alhora que es diu ACCIÓ de nou.</p>
<i>Temporització</i>	20 minuts
<i>Recursos</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Humans</i>: un educador - <i>Materials</i>: conflictes escrits, estratègies de regulació escrites - <i>Espais</i>: una aula
<i>Avaluació</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Tipus</i>: Diagnòstica i formativa - <i>Instruments</i>: Observació participant (graella) i grup discussió
<i>Observacions</i>	Finalment reflexionem sobre l'ús d'aquestes estratègies de regulació i parlem sobre la importància de regular les emocions i en quines dificultats ens trobem al posar-les en pràctica.

Activitat 4

<i>Nom</i>	Meditació
<i>Objectius</i>	<p>1. Potenciar la consciència emocional</p> <p>1.1. <i>Millorar la capacitat de identificar i etiquetar les emocions (vocabulari emocional)</i></p> <p>1.2. <i>Augmentar l'autoconeixement</i></p> <p>1.3. <i>Treballar la consciència plena</i></p>

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

	<ol style="list-style-type: none">2. Donar eines i recursos que els hi faciliti la regulació emocional<ol style="list-style-type: none">2.1. <i>Regulació de la impulsivitat (ira, violència, comportaments de risc)</i>2.2. <i>Tolerància a la frustració (ira, estrès, ansietat, depressió)</i>2.3. <i>Habilitats d'enfrontament a emocions negatives a través d'estratègies d'autoregulació que millorin la intensitat i duració dels estats emocionals</i>3. <i>Augmentar l'autonomia emocional</i><ol style="list-style-type: none">3.1.1. Millorar l'autoestima: tenir una imatge positiva i mantenir bones relacions amb ella mateixa.3.1.2. Augmentar l'automotivació3.1.3. Conscienciar sobre la responsabilitat: augmentar la intenció de implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics, assumint la responsabilitat en la presa de decisions.1.5 <i>Donar eines per augmentar les habilitats per la vida i el benestar</i><ol style="list-style-type: none">1.5.1 Donar eines per afrontar satisfactòriament els reptes de la vida diària1.5.2 Viure experiències de satisfacció i benestar
<i>Descripció</i>	<p>Per tal d'iniciar la meditació es prepararà l'espai per tal que esdevingui el més tranquil possible, retirant cadires, posant música suau i reduint la il·luminació. Ens asseurem a sobre d'un coixí amb una posició còmode, procurant tenir les cames creuades, l'esquena recta però no tensa ni rígida i col·locant la mà esquerra sobre la dreta amb els polzes tocant-se suaument. Relaxarem la mandíbula, els músculs de la cara, tancarem els ulls, i realitzarem tres inhalacions profundes exhalant per la boca per tal d'alliberar-nos de qualsevol tensió.</p> <p>A continuació s'indicarà que senzillament, es fixin amb la respiració, sense intentar controlar-la, sinó només observant com entre l'aire i surt pel nas.</p> <p>Després, podem començar a procurar que les inhalacions i les exhalacions siguin el més llargues possibles i de la mateixa durada. Posarem per començar el focus de l'atenció en el melic, observant com s'infla i es desinfla l'abdomen amb cada respiració. Després, podem començar a realitzar un <i>escàner</i> per tot el cos, des dels dits dels peus fins el cap. En aquest, procurarem observar quines sensacions tenim en cadascuna de les parts, sense jutjar-les ni emetre cap valoració, sinó senzillament observant.</p> <p>Quan ens vingui un pensament al cap o ens distraiem, no ens culpem ni ens enfadem, és normal, és el funcionament de la ment. Senzillament, l'observem i tornem l'atenció amb cura a la respiració.</p> <p>Un cop finalitzada la observació del cos, posem el focus de l'atenció en els nostres pensaments i emocions. <i>Quines emocions sento? Quins pensaments ocupen la meva ment?</i> Siguin quins siguin, no els jutgem, els observem i els acceptem. Tornem a la respiració, i cal cap d'uns minuts, suaument, obrim els ulls.</p> <p>Finalment, realitzem una reflexió entre tots sobre com ens hem sentit, si ens ha costat, quines sensacions hem notat, si ens ha sorprès, etc.</p>

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

	Aprofitem la reflexió per recordar que és normal la dificultat al principi, que la ment és <i>un múscul</i> que cal entrenar.
<i>Temporització</i>	5-10 minuts
<i>Recursos</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Humans</i>: un educador - <i>Materials</i>: coixins, música, <i>palosanto</i> - <i>Espais</i>: una aula tranquil·la
<i>Avaluació</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Tipus</i>: Diagnòstica i formativa - <i>Instruments</i>: Observació participant (graella) i grup discussió
<i>Observacions</i>	A mesura que es fan més meditacions i augmenta la pràctica, es pot anar augmentant progressivament la durada i les consignes per tal d'incrementar els beneficis. Es pot al final de la meditació, encara amb els ulls tancats agrair amb silenci tres coses, establir un propòsit a l'inici, cantar el <i>mantra om</i> , etc.

Sessió 7. Autonomia emocional: les cames

En aquesta sessió recorrem una nova part del cos de la viatgera: les cames. Les cames simbolitzen l'autonomia emocional, allò que ens sustenta i ens mou cap endavant, ens permet avançar.

Activitat 1

<i>Nom</i>	<i>Fins on arribes?</i>
<i>Objectius</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Potenciar la consciència emocional <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Millorar la capacitat de identificar i etiquetar les emocions (<i>vocabulari emocional</i>) 1.2. Augmentar l'autoconeixement 1.3. Treballar la consciència plena 2. Augmentar l'autonomia emocional <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Millorar l'autoestima: tenir una imatge positiva i mantenir bones relacions amb ella mateixa. 2.2. Augmentar l'automotivació 2.3. Conscienciar sobre la responsabilitat: augmentar la intenció de implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics, assumint la responsabilitat en la presa de decisions. 3. Donar eines per augmentar les habilitats per la vida i el benestar <ol style="list-style-type: none"> 3.1. Donar eines per afrontar satisfactòriament els reptes de la vida diària 3.2. Viure experiències de satisfacció i benestar
<i>Descripció</i>	Per iniciar l'activitat es col·loca un tros de cinta aïllant al terra marcant una línia. Ens col·loquem en fila darrera la línia i es dona un altre tros a cadascuna de les

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

	<p>noies. Un per un, han d'enganxar el seu tros de cinta on creguin que arribaran saltant amb els peus junts des de la línia inicial. Després, es realitza el salt i s'enganxa una nova cinta on hagin arribat. Aleshores es valora la distància entre on creien que arribarien i on han arribat. (a les cintes del terra anem escrivint el nom de la persona i el punt on creien que arribarien i on han arribat). Ho realitzem totes i al finalitzar, es realitza una visualització conjunta, imaginant-nos arribant molt més lluny, per finalment, repetir l'exercici.</p> <p>Finalment reflexionem sobre què és el que ens fa pensar que no arribarem més lluny, què ens fa posar-nos límits a nosaltres mateixes i quin paper juga l'autoestima en tot això.</p>
<i>Temporització</i>	10 minuts
<i>Recursos</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Humans</i>: un educador - <i>Materials</i>: cinta aïllant i música - <i>Espais</i>: una aula tranquil·la
<i>Avaluació</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Tipus</i>: Diagnòstica i formativa - <i>Instruments</i>: Observació participant (graella) i grup discussió
<i>Observacions</i>	<p>Es pot repetir l'exercici amb diferents variants: mentre un salta, la resta del grup va desanimant-la, dient: no pots, no arribaràs, etc. I es repeteix amb missatges positius.</p> <p>També es pot repetir amb l'ajuda dels companys agafant-la dels braços, reflexionant sobre la importància de deixar-se ajudar, però també sobre com ens hem sentit si no ho hem fet per nosaltres mateixes.</p>

Activitat 2

<i>Nom</i>	Mural positiu
<i>Objectius</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Potenciar la consciència emocional <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Millorar la capacitat de identificar i etiquetar les emocions (vocabulari emocional) 1.2. Augmentar l'autoconeixement 1.3. Treballar la consciència plena 2. Augmentar l'autonomia emocional <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Millorar l'autoestima: tenir una imatge positiva i mantenir bones relacions amb ella mateixa. 2.2. Augmentar l'automotivació 2.3. Conscienciar sobre la responsabilitat: augmentar la intenció de implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics, assumint la responsabilitat en la presa de decisions. 3. Donar eines per augmentar les habilitats per la vida i el benestar <ol style="list-style-type: none"> 3.1. Donar eines per afrontar satisfactòriament els reptes de la vida diària 3.2. Viure experiències de satisfacció i benestar
<i>Descripció</i>	Per iniciar l'activitat es penja un tros llarg de paper d'embalar a la paret. Es

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

	<p>demana que una a una vagin sortint a escriure qualitats positives en el mural, que les posseeixin o no, escrivint totes aquelles que se'ls hi acudeixin. Un cop finalitzat el mural reflexionem sobre la dificultat que tenim a escriure en positiu, i si la llista hauria augmentat si la consigna hagués estat escriure defectes. Alhora, es fa visible com al principi costa, però a mesura que la gent va escrivint i anem entrant en pensament positiu, tot flueix i surten sols.</p> <p>Tot seguit, es demana que pensin en quines qualitats posseeixen, i que n'escriguin almenys tres en el seu diari. Després, han de pensar en quines no posseeixen i els hi agradaria tenir, i que escriguin aquelles que més les moguin en el mateix diari.</p>
<i>Temporització</i>	15 minuts
<i>Recursos</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Humans</i>: un educador - <i>Materials</i>: paper d'embalar, retoladors, etc. - <i>Espais</i>: una aula tranquil·la
<i>Avaluació</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Tipus</i>: Diagnòstica i formativa - <i>Instruments</i>: Observació participant (graella) i grup discussió
<i>Observacions</i>	Si no porten el diari, se'ls hi dona un post-it que posteriorment guardaran al diari.

Activitat 3

<i>Nom</i>	<i>La teranyina</i>
<i>Objectius</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Potenciar la consciència emocional <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Millorar la capacitat de identificar i etiquetar les emocions (vocabulari emocional) 1.2. Augmentar l'autoconeixement 1.3. Treballar la consciència plena 2. Augmentar l'autonomia emocional <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Millorar l'autoestima: tenir una imatge positiva i mantenir bones relacions amb ella mateixa. 2.2. Augmentar l'automotivació 2.3. Conscienciar sobre la responsabilitat: augmentar la intenció de implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics, assumint la responsabilitat en la presa de decisions. 3. Donar eines per augmentar les habilitats per la vida i el benestar <ol style="list-style-type: none"> 3.1. Donar eines per afrontar satisfactòriament els reptes de la vida diària 3.2. Viure experiències de satisfacció i benestar
<i>Descripció</i>	<p>Ens col·loquem tots en rotllana. El dinamitzador, amb un cabdell de llana a la mà inicia la dinàmica. Aquest, sense deixar anar l'inici del cabdell, li passa a algú del cercle dient quelcom positiu d'aquella persona. Aquesta, diu gràcies i sense deixar anar un tros del cabdell, li passa al següent dient quelcom positiu. Es segueix la dinàmica fins que s'ha creat la teranyina. Es reflexiona sobre la importància de cada persona en el grup, ja que si un deixa anar, tiba massa o marxa, tota la teranyina es veu afectada.</p>

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

	Finalment reflexionem sobre com ens hem sentit al rebre missatges positius i al enviar-los. Parlem sobre si estem d'acord amb el que ens han dit, o si ens agradaria afegir alguna cosa.
<i>Temporització</i>	10 minuts
<i>Recursos</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Humans</i>: un educador - <i>Materials</i>: cabdell de llana, música. - <i>Espais</i>: una aula tranquil·la
<i>Avaluació</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Tipus</i>: Diagnòstica i formativa - <i>Instruments</i>: Observació participant (graella) i grup discussió
<i>Observacions</i>	Es pot afegir variants. Per exemple, pot començar la dinàmica com la de <i>sé de tu no sé de tu</i> , en comptes de dir quelcom positiu dir-li algun aspecte que coneguem d'aquella persona o algun aspecte que volguem saber. Un cop finalitzada la primera ronda, es complica més la teranyina començant amb els aspectes positius.

Activitat 4

<i>Nom</i>	<i>Finestra de Johari</i>
<i>Objectius</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Potenciar la consciència emocional <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Millorar la capacitat de identificar i etiquetar les emocions (vocabulari emocional) 1.2. Augmentar l'autoconeixement 1.3. Treballar la consciència plena 2. Augmentar l'autonomia emocional <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Millorar l'autoestima: tenir una imatge positiva i mantenir bones relacions amb ella mateixa. 2.2. Augmentar l'automotivació 2.3. Conscienciar sobre la responsabilitat: augmentar la intenció de implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics, assumint la responsabilitat en la presa de decisions. 3. Donar eines per augmentar les habilitats per la vida i el benestar <ol style="list-style-type: none"> 3.1. Donar eines per afrontar satisfactòriament els reptes de la vida diària 3.2. Viure experiències de satisfacció i benestar

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

<p><i>Descripció</i></p>	<p>Per tal de realitzar la finestra de Johari, ens col·loquem en rotllana, i s'entrega a cada participant un full de paper i un bolígraf. Es demana que divideixin el full en quatre parts i escriguin damunt la columna esquerra <i>Jo conec</i> i en la dreta <i>Jo desconec</i>. A l'esquerra de la primera fila escriuen <i>Conegut pels altres</i> i en la fila inferior <i>desconegut pels demés</i>. En el quadrant esquerra superior <i>Àrea lliure</i>; en el quadrant dret superior <i>Àrea cega</i>. En el quadrant inferior esquerra <i>Àrea secreta</i>; i en l'inferior dret <i>Àrea inconscient</i>. A més, és necessari que escriguin el seu nom a la part superior.</p> <p>Amb música de fons i demanant que es prenguin el temps que necessitin i facin un exercici d'introspecció, cadascú omple l'<i>àrea lliure</i>, escrivint aspectes de sí mateixa que considerin que els demés coneixen, que són percebuts per qui la rodegen; i l'<i>àrea secreta</i>, escrivint aquells aspectes que no comparteix o bé considera que la gent no els percep. Un cop finalitzat, es doblega el full per la meitat per tal de preservar la intimitat d'aquestes dues parts i tothom passa el seu full al company de la dreta, que haurà de omplir l'<i>àrea cega</i>, escrivint en ella tots aquells aspectes que conegui d'aquella persona, aquelles qualitats que transmet o aquells trets de la seva personalitat que capta. Un cop finalitzat, es torna a passar al company de la dreta, de manera que tots puguin escriure sobre tots els companys en la seva finestra de Johari.</p> <p>Es finalitza quan la persona rep la seva pròpia i es deixa uns minuts perquè tothom ho llegeixi per sí mateix, oferint la possibilitat com sempre de compartir-ho amb els companys.</p> <p>Per últim, es parla de l'<i>Àrea inconscient</i>, que resta en blanc. En ella hi van tots aquells aspectes que no coneixem de nosaltres mateixos ni coneixen, ja que són aquells sentiments reprimits, experiències que ens han marcat sense ser-ne conscients, pors desconegudes, aquelles habilitats o capacitats ocultes que encara desconeixem. És la finestra des d'on podem explorar coses noves i poc a poc, anar traslladant-la a l'<i>àrea lliure o secreta</i>.</p> <table border="1" data-bbox="549 1379 1259 1720"> <tr> <td></td> <td><i>Jo conec</i></td> <td><i>Jo desconec</i></td> </tr> <tr> <td><i>Conegut pels demés</i></td> <td>Àrea lliure</td> <td>Àrea cega</td> </tr> <tr> <td><i>Desconegut pels demés</i></td> <td>Àrea secreta</td> <td>Àrea Inconscient</td> </tr> </table>		<i>Jo conec</i>	<i>Jo desconec</i>	<i>Conegut pels demés</i>	Àrea lliure	Àrea cega	<i>Desconegut pels demés</i>	Àrea secreta	Àrea Inconscient
	<i>Jo conec</i>	<i>Jo desconec</i>								
<i>Conegut pels demés</i>	Àrea lliure	Àrea cega								
<i>Desconegut pels demés</i>	Àrea secreta	Àrea Inconscient								
<p><i>Temporització</i></p>	<p>15 minuts</p>									
<p><i>Recursos</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Humans</i>: un educador - <i>Materials</i>: fulls i boli - <i>Espais</i>: una aula tranquil·la 									
<p><i>Avaluació</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Tipus</i>: Diagnòstica i formativa - <i>Instruments</i>: Observació participant (graella) i grup discussió 									
<p><i>Observacions</i></p>										

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

Activitat 5

Nom	Emocions a cau d'orella
<i>Objectius</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Potenciar la consciència emocional <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Millorar la capacitat de identificar i etiquetar les emocions (vocabulari emocional) 1.2. Augmentar l'autoconeixement 1.3. Treballar la consciència plena 2. Augmentar l'autonomia emocional <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Millorar l'autoestima: tenir una imatge positiva i mantenir bones relacions amb ella mateixa. 2.2. Augmentar l'automotivació 2.3. Conscienciar sobre la responsabilitat: augmentar la intenció de implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics, assumint la responsabilitat en la presa de decisions. 3. Donar eines per augmentar les habilitats per la vida i el benestar <ol style="list-style-type: none"> 3.1. Donar eines per afrontar satisfactòriament els reptes de la vida diària 3.2. Viure experiències de satisfacció i benestar
<i>Descripció</i>	<p>Per realitzar aquesta dinàmica, preparem l'espai amb música tranquil·la, i ens dividim el grup en dos. Es demana a la meitat que es quedi assegut, recolzant el cap sobre la taula amb els ulls tancats i respirant profund, procurant entrar en un estat de relaxació. Es dona la indicació que és molt important que no s'aixequin ni obrin els ulls al sentir-nos entrar. L'altra meitat surt de l'aula i s'explica l'exercici: al entrar, hauran d'anar silenciosa i amistosament de persona a persona, dient-li una qualitat positiva a cau d'orella: primer en una orella i després en l'altra. Han de procurar dir una qualitat a cadascú, seguint aquest procediment. Un cop finalitzi, es deixa uns segons, i es demana que es canviïn els grups. Mentre un grup es prepara, l'altra surt de l'aula i torna a realitzar la mateixa dinàmica al entrar.</p> <p>Finalment, al acabar, parlem sobre com ha anat la sessió i com s'han sentit i se'ls hi entrega el llistat de fortaleses, per tal que l'omplin pel dia següent. <i>(veure activitat 6)</i></p>
<i>Temporització</i>	10 minuts
<i>Recursos</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Humans</i>: un educador - <i>Materials</i>: cabdell de llana, música. - <i>Espais</i>: una aula tranquil·la
<i>Avaluació</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Tipus</i>: Diagnòstica i formativa - <i>Instruments</i>: Observació participant (graella) i grup discussió
<i>Observacions</i>	

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

Activitat 6

Nom	Llistat de fortalezes de Seligman																																																												
Objectius	<ol style="list-style-type: none"> 1. Potenciar la consciència emocional <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Millorar la capacitat de identificar i etiquetar les emocions (vocabulari emocional) 1.2. Augmentar l'autoconeixement 1.3. Treballar la consciència plena 2. Augmentar l'autonomia emocional <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Millorar l'autoestima: tenir una imatge positiva i mantenir bones relacions amb ella mateixa. 2.2. Augmentar l'automotivació 2.3. Conscienciar sobre la responsabilitat: augmentar la intenció de implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics, assumint la responsabilitat en la presa de decisions. 3. Donar eines per augmentar les habilitats per la vida i el benestar <ol style="list-style-type: none"> 3.1. Donar eines per afrontar satisfactòriament els reptes de la vida diària 3.2. Viure experiències de satisfacció i benestar 																																																												
Descripció	<p>S'entrega a cada noia una cartolina amb el llistat de fortalezes i s'explica el seu funcionament: han de puntuar del 0 al 10 cadascuna de les fortalezes personals que apareixen i identificar les cinc en les que puntuïn més alt. Es demana que la portin el dia següent al taller.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;"><i>Fortalezes universals</i></p> <p style="text-align: center;">Pondera de 0 a 10 el grau en què creus que posseeixes cada una d'elles:</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr style="background-color: #d9ead3;"> <th colspan="2" style="text-align: left;">Saviesa i coneixement</th> <th colspan="2" style="text-align: left;">Justícia</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>creativitat</td> <td></td> <td>civisme</td> <td></td> </tr> <tr> <td>curiositat</td> <td></td> <td>justícia</td> <td></td> </tr> <tr> <td>obertura de ment</td> <td></td> <td>lideratge</td> <td></td> </tr> <tr style="background-color: #d9ead3;"> <td>desig d'aprendre</td> <td></td> <th colspan="2" style="text-align: left;">Moderació</th> </tr> <tr> <td>perspectiva</td> <td></td> <td>perdó i compassió</td> <td></td> </tr> <tr style="background-color: #d9ead3;"> <th colspan="2" style="text-align: left;">Fortalezes emocionals</th> <td>humilitat</td> <td></td> </tr> <tr> <td>valentia</td> <td></td> <td>prudència</td> <td></td> </tr> <tr> <td>perseverança</td> <td></td> <td>autocontrol</td> <td></td> </tr> <tr style="background-color: #d9ead3;"> <td>integritat</td> <td></td> <th colspan="2" style="text-align: left;">Transcendència</th> </tr> <tr> <td>vitalitat/passió</td> <td></td> <td>apreci de la bellesa</td> <td></td> </tr> <tr style="background-color: #d9ead3;"> <th colspan="2" style="text-align: left;">Humanitat</th> <td>gratitud</td> <td></td> </tr> <tr> <td>amor</td> <td></td> <td>esperança</td> <td></td> </tr> <tr> <td>amabilitat</td> <td></td> <td>sentit de l'humor</td> <td></td> </tr> <tr> <td>intel·ligència social</td> <td></td> <td>espiritualitat</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> </div>	Saviesa i coneixement		Justícia		creativitat		civisme		curiositat		justícia		obertura de ment		lideratge		desig d'aprendre		Moderació		perspectiva		perdó i compassió		Fortalezes emocionals		humilitat		valentia		prudència		perseverança		autocontrol		integritat		Transcendència		vitalitat/passió		apreci de la bellesa		Humanitat		gratitud		amor		esperança		amabilitat		sentit de l'humor		intel·ligència social		espiritualitat	
Saviesa i coneixement		Justícia																																																											
creativitat		civisme																																																											
curiositat		justícia																																																											
obertura de ment		lideratge																																																											
desig d'aprendre		Moderació																																																											
perspectiva		perdó i compassió																																																											
Fortalezes emocionals		humilitat																																																											
valentia		prudència																																																											
perseverança		autocontrol																																																											
integritat		Transcendència																																																											
vitalitat/passió		apreci de la bellesa																																																											
Humanitat		gratitud																																																											
amor		esperança																																																											
amabilitat		sentit de l'humor																																																											
intel·ligència social		espiritualitat																																																											

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

<i>Temporització</i>	2 minuts (entregar i explicar)
<i>Recursos</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Humans</i>: un educador - <i>Materials</i>: cabdell de llana, música. - <i>Espais</i>: una aula tranquil·la
<i>Avaluació</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Tipus</i>: Diagnòstica i formativa - <i>Instruments</i>: Observació participant (graella) i grup discussió
<i>Observacions</i>	

Sessió 8. L'autonomia emocional: les cames

Activitat 1

<i>Nom</i>	Visualització museu
<i>Objectius</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Potenciar la consciència emocional <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Millorar la capacitat de identificar i etiquetar les emocions (vocabulari emocional) 1.2. Augmentar l'autoconeixement 1.3. Treballar la consciència plena 2. Augmentar l'autonomia emocional <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Millorar l'autoestima: tenir una imatge positiva i mantenir bones relacions amb ella mateixa. 2.2. Augmentar l'automotivació 2.3. Conscienciar sobre la responsabilitat: augmentar la intenció de implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics, assumint la responsabilitat en la presa de decisions. 3. Donar eines per augmentar les habilitats per la vida i el benestar <ol style="list-style-type: none"> 3.1. Donar eines per afrontar satisfactòriament els reptes de la vida diària 3.2. Viure experiències de satisfacció i benestar
<i>Descripció</i>	<p>Per realitzar aquesta dinàmica, demanem als participants que es col·loquin en un lloc de la sala on estiguin còmodes, s'asseguin amb els peus tocant a terra i les mans relaxades sobre els genolls i tanquin els ulls. Iniciem com sempre amb unes respiracions, procurant connectar amb la nostra interioritat i aturar-nos un moment. L'educador, guia la visualització. Aquesta consisteix en narrar un viatge, en el qual la persona va caminant per una ciutat increïble i es sent atreta per entrar en un museu, on a dins, hi troba una estàtua d'ella mateixa. A través de preguntes, es demana que els participants visualitzin com és aquella estàtua d'elles mateixes. De quin material està fet? En quina postura està? Quina cara fa? Quina roba porta posada, si és que en duu. Què els hi transmet.</p>

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

	<p>Amb aquesta visualització es connecta inconscientment amb l'autopercepció que tenim de nosaltres mateixos en un moment determinat, i ajuda a prendre'n consciència.</p> <p>Finalment, es demana a les noies que comparteixin, si volen, com s'han sentit i com ha anat l'experiència.</p>
<i>Temporització</i>	10 minuts
<i>Recursos</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Humans</i>: un educador - <i>Materials</i>: cap - <i>Espais</i>: una aula tranquil·la
<i>Avaluació</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Tipus</i>: Diagnòstica i formativa - <i>Instruments</i>: Observació participant (graella) i grup discussió
<i>Observacions</i>	Si el grup s'incomoda alhora de tancar els ulls, facilita oferir-los que es posin al lloc de la sala que ells vulguin perquè puguin connectar amb la dinàmica, ja que en rotllana sovint es senten més intimidats per si algú els mira.

Activitat 2

<i>Nom</i>	<i>Cartes de poder</i>
<i>Objectius</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Potenciar la consciència emocional <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Millorar la capacitat de identificar i etiquetar les emocions (vocabulari emocional) 1.2. Augmentar l'autoconeixement 1.3. Treballar la consciència plena 2. Augmentar l'autonomia emocional <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Millorar l'autoestima: tenir una imatge positiva i mantenir bones relacions amb ella mateixa. 2.2. Augmentar l'automotivació 2.3. Conscienciar sobre la responsabilitat: augmentar la intenció de implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics, assumint la responsabilitat en la presa de decisions. 3. Donar eines per augmentar les habilitats per la vida i el benestar <ol style="list-style-type: none"> 3.1. Donar eines per afrontar satisfactòriament els reptes de la vida diària 3.2. Viure experiències de satisfacció i benestar
<i>Descripció</i>	<p>Per realitzar aquesta dinàmica, preparem l'espai retirant taules i cadires, per tal de disposar d'espai per moure's. Es reparteixen diferents cartes als participants, on el 12 és la carta més alta i l'1 la més baixa. S'explica que a major és el nombre que t'ha tocat, més poder tens. S'introdueix breument que en la societat, com bé sabem, hi ha escales de poder, un sistema de classes, extrapolant-ho a la popularitat i l'exclusió més propera als adolescents. Sense ensenyar quina carta disposen, demanem que comencin a caminar per la sala, procurant sentir que són aquell número que els ha tocat. Es comencen a donar consignes, que es saludin, com si es coneguessin, com si es creuessin pel carrer, com si fos una entrevista de feina, etc.</p>

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

	<p>Es poden anar introduint situacions que hauran d'interpretar. A l'escola, a la feina, etc. Les dinàmiques de la societat, ràpidament es veuran representades en escena. Finalment, s'atura la dinàmica i es demana que s'ordenin sense parlar per l'ordre que creuen que les organitza i un cop fet, s'ensenyen les cartes.</p> <p>Es fa una reflexió sobre els rols de poder establerts a la societat, com ens afecten, si els sentim, si en diferents situacions podem sentir que tenim un número diferent, etc.</p> <p>Per acabar, es fa l'avaluació sobre com ens hem sentit durant la dinàmica, si ens ha costat interpretar més un número que un altre (en el cas que es repeteixi), etc.</p>
<i>Temporització</i>	15 minuts
<i>Recursos</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Humans</i>: un educador - <i>Materials</i>: una baralla de cartes - <i>Espais</i>: una aula tranquil·la
<i>Avaluació</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Tipus</i>: Diagnòstica i formativa - <i>Instruments</i>: Observació participant (graella) i grup discussió
<i>Observacions</i>	

Activitat 3

<i>Nom</i>	<i>Cridar forteses i espantar fantasmes</i>
<i>Objectius</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Potenciar la consciència emocional <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Millorar la capacitat de identificar i etiquetar les emocions (<i>vocabulari emocional</i>) 1.2. Augmentar l'autoconeixement 1.3. Treballar la consciència plena 2. Donar eines i recursos que faciliti la regulació emocional <ol style="list-style-type: none"> 2.1.1. Donar eines per la regulació de la impulsivitat (<i>ira, violència, comportaments de risc</i>) 2.1.2. Augmentar la tolerància a la frustració (<i>ira, estrès, ansietat, depressió</i>) 2.1.3. Desenvolupar habilitats d'enfrontament a emocions negatives a través d'estratègies d'autoregulació que millorin la intensitat i duració dels estats emocionals 3. Augmentar l'autonomia emocional <ol style="list-style-type: none"> 3.1. Millorar l'autoestima: tenir una imatge positiva i mantenir bones relacions amb ella mateixa. 3.2. Augmentar l'automotivació 3.3. Conscienciar sobre la responsabilitat: augmentar la intenció de implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics, assumint la responsabilitat en la presa de decisions. 4. Donar eines per augmentar les habilitats per la vida i el benestar

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

	<p>4.1. Donar eines per afrontar satisfactòriament els reptes de la vida diària</p> <p>4.2. Viure experiències de satisfacció i benestar</p>
<i>Descripció</i>	<p>Per realitzar aquesta dinàmica, es demana a les noies que recuperin el llistat de fortaleces de Seligman que van omplir la sessió anterior. Ens col·loquem en rotllana, i es demana a les noies que re-llegeixin per elles mateixes el seu llistat i la puntuació que es van posar en cadascuna de les fortaleces personals. S'anima a pujar-nos tots sobre les cadires, educador inclòs, llegir aquella fortalesa en la que tenim més puntuació, és a dir, aquella qualitat de nosaltres mateixos que valorem més, i la diem amb el cap amunt, la mirada alta, la veu forta i formulada en primera persona: <i>Jo sóc valenta! Jo visc amb passió!</i></p> <p>Un cop han cridat totes les seves fortaleces, es presenten dos fantasmes que sovint acompanyen a la viatgera al llarg del camí: els fantasmes del <i>no puc</i> i <i>no m'ho mereixo</i>. Es presenten ambdós i es reflexiona el perquè de la seva existència, com ens han acompanyat des de petits, com ens han anat inculcant i reforçant frases com: <i>perquè ho has fet?, Vigila no facis...</i> Com han anat forjant una autoestima insegura totes les experiències que tenim a la motxilla. Es reparteixen dos papers a cadascuna, un amb un no puc, i l'altre no m'ho mereixo. S'anima a les noies a trencar amb tota la seva ràbia, energia i brutalitat que vulguin cadascun dels papers i llençar-los a terra, cridar les fortaleces, i descarregar en una explosió d'energia i confiança en un mateix, sentint que al trencar aquests papers d'alguna manera diem adeu a aquestes limitacions i confiem amb allò que ens fa forts.</p>
<i>Temporització</i>	15 minuts
<i>Recursos</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Humans</i>: un educador - <i>Materials</i>: papers i bolígrafs pels fantasmes - <i>Espais</i>: una aula tranquil·la
<i>Avaluació</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Tipus</i>: Diagnòstica i formativa - <i>Instruments</i>: Observació participant (graella) i grup discussió
<i>Observacions</i>	

Activitat 4

<i>Nom</i>	La torre
<i>Objectius</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Potenciar la consciència emocional <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Millorar la capacitat de identificar i etiquetar les emocions (vocabulari emocional) 1.2. Augmentar l'autoconeixement 1.3. Treballar la consciència plena 2. Augmentar l'autonomia emocional <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Millorar l'autoestima: tenir una imatge positiva i mantenir bones relacions amb ella mateixa. 2.2. Augmentar l'automotivació 2.3. Conscienciar sobre la responsabilitat: augmentar la intenció de implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics, assumint la

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

	<p>responsabilitat en la presa de decisions.</p> <p>3. <i>Donar eines per augmentar les habilitats per la vida i el benestar</i></p> <p>3.1. Donar eines per afrontar satisfactòriament els reptes de la vida diària</p> <p>3.2. Viure experiències de satisfacció i benestar</p>
<i>Descripció</i>	<p>Per realitzar aquesta dinàmica, preparem l'espai retirant taules i cadires, per tal de disposar d'espai per moure's.</p> <p>Es col·loquen els participants en rotllana, i si són molts, en dues. Cal que es posin molt junts, tocant-se. Una de les persones es posa al mig, i amb els ulls tancats i els peus junts i braços tocant al cos, com si fos una torre, es deixa caure i els companys de la rotllana impediran aquesta caiguda recolzant-lo amb les mans amb molta cura, i acompanyant-lo suaument a un altre costat, deixant al del mig mort i movent-se com un pèndol.</p> <p>És important que aquesta activitat es dugui a terme en silenci i amb seriositat. Abans de començar es dedica una estona a preparar aquest ambient, ja que tenim a les mans la cosa més valuosa i delicada d'aquella persona: la seva confiança, i cal estar a l'alçada. Una bona manera de preparar-ho és començant l'educador, dient que ell confia amb el grup i es deixa a les seves mans.</p>
<i>Temporització</i>	10 minuts
<i>Recursos</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Humans</i>: un educador - <i>Materials</i>: cap - <i>Espais</i>: una aula tranquil·la
<i>Avaluació</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Tipus</i>: Diagnòstica i formativa - <i>Instruments</i>: Observació participant (graella) i grup discussió
<i>Observacions</i>	Si el grup respon bé a la dinàmica, es pot continuar fent la de la taula, una activitat de confiança que consisteix en saltar des de una taula estirat i els companys, que un davant de l'altre i agafats formen una superfície, t'agafen.

Activitat 5

<i>Nom</i>	<i>Túnel de les emocions</i>
<i>Objectius</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Potenciar la consciència emocional <ol style="list-style-type: none"> 1.1. <i>Millorar la capacitat de identificar i etiquetar les emocions (vocabulari emocional)</i> 1.2. <i>Augmentar l'autoconeixement</i> 1.3. <i>Treballar la consciència plena</i> 2. <i>Augmentar l'autonomia emocional</i> <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Millorar l'autoestima: tenir una imatge positiva i mantenir bones relacions amb ella mateixa. 2.2. Augmentar l'automotivació 2.3. Conscienciar sobre la responsabilitat: augmentar la intenció de implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics, assumint la responsabilitat en la presa de decisions.

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

	<p>3. <i>Donar eines per augmentar les habilitats per la vida i el benestar</i></p> <p>3.1. Donar eines per afrontar satisfactòriament els reptes de la vida diària</p> <p>3.2. Viure experiències de satisfacció i benestar</p>
<i>Descripció</i>	Per realitzar aquesta dinàmica, preparem l'espai retirant taules i cadires, per tal de disposar d'espai per moure's. Es col·loquen tots els participants un en front de l'altre formant un túnel, agafats de les mans aixecades. Cadascuna de les noies passarà amb els ulls tancats, caminant poc a poc, mentre la resta del grup li xiuxiuegen quelcom positiu a l'orella, algun aspecte d'ella mateixa que els hi agradi. Al passar per tot el túnel, es col·loca al final i passa a formar-ne part de manera que el primer passarà ara pel túnel fins que passi tot el grup.
<i>Temporització</i>	10 minuts
<i>Recursos</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Humans</i>: un educador - <i>Materials</i>: cap - <i>Espais</i>: una aula tranquil·la
<i>Avaluació</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Tipus</i>: Diagnòstica i formativa - <i>Instruments</i>: Observació participant (graella) i grup discussió
<i>Observacions</i>	

Activitat 6

<i>Nom</i>	Visualització museu
<i>Objectius</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Potenciar la consciència emocional <ol style="list-style-type: none"> 1.1. <i>Millorar la capacitat de identificar i etiquetar les emocions (vocabulari emocional)</i> 1.2. <i>Augmentar l'autoconeixement</i> 1.3. <i>Treballar la consciència plena</i> 2. <i>Augmentar l'autonomia emocional</i> <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Millorar l'autoestima: tenir una imatge positiva i mantenir bones relacions amb ella mateixa. 2.2. Augmentar l'automotivació 2.3. Conscienciar sobre la responsabilitat: augmentar la intenció de implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics, assumint la responsabilitat en la presa de decisions. 3. <i>Donar eines per augmentar les habilitats per la vida i el benestar</i> <ol style="list-style-type: none"> 3.1. Donar eines per afrontar satisfactòriament els reptes de la vida diària 3.2. Viure experiències de satisfacció i benestar
<i>Descripció</i>	Per realitzar aquesta dinàmica, demanem als participants que es col·loquin en un lloc de la sala on estiguin còmodes, s'asseguin amb els peus tocant a terra i les mans relaxades sobre els genolls i tanquin els ulls. Iniciem com sempre amb unes respiracions, procurant connectar amb la nostra interioritat i aturar-nos un moment. L'educador, guia la visualització. Aquesta consisteix en narrar un viatge, en el qual la persona va caminant per una ciutat increïble i es sent atreta per entrar en un museu, on a dins, hi troba una estàtua d'ella mateixa. A través de

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

	<p>preguntes, es demana que els participants visualitzin com és aquella estàtua d'elles mateixes. De quin material està fet? En quina postura està? Quina cara fa? Quina roba porta posada, si és que en duu. Què els hi transmet.</p> <p>Amb aquesta visualització es connecta inconscientment amb l'autopercepció que tenim de nosaltres mateixos en un moment determinat, i ajuda a prendre'n consciència.</p> <p>Finalment, es demana a les noies que comparteixin, si volen, com s'han sentit i com ha anat l'experiència.</p>
<i>Temporització</i>	10 minuts
<i>Recursos</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Humans</i>: un educador - <i>Materials</i>: cap - <i>Espais</i>: una aula tranquil·la
<i>Avaluació</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Tipus</i>: Diagnòstica i formativa - <i>Instruments</i>: Observació participant (graella) i grup discussió
<i>Observacions</i>	(*). Es repeteix la mateixa activitat de l'inici de la sessió per tal que les noies observin si hi ha hagut algun tipus de canvi en la visió que han tingut d'elles mateixes, per comprovar si després de dedicar una estona a cuidar-se a un mateix aquesta autopercepció canvia.

Sessió 9. Les competències socials: les mans

Activitat 1

<i>Nom</i>	<i>L'etiquetatge</i>
<i>Objectius</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Potenciar la consciència emocional <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Millorar la capacitat de identificar i etiquetar les emocions (vocabulari emocional) 1.2. Augmentar l'autoconeixement 1.3. Treballar la consciència plena 2. Augmentar l'autonomia emocional <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Millorar l'autoestima: tenir una imatge positiva i mantenir bones relacions amb ella mateixa. 2.2. Augmentar l'automotivació 2.3. Conscienciar sobre la responsabilitat: augmentar la intenció de implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics, assumint la responsabilitat en la presa de decisions. 3. Fomentar les competències socials <ol style="list-style-type: none"> 3.1.1. Augmentar l'escolta activa 3.1.2. Fomentar el respecte als altres 3.1.3. Treballar l'assertivitat

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

	<p>4. <i>Donar eines per augmentar les habilitats per la vida i el benestar</i></p> <p>4.1. Donar eines per afrontar satisfactòriament els reptes de la vida diària</p> <p>4.2. Viure experiències de satisfacció i benestar</p>
<i>Descripció</i>	<p>Per realitzar aquesta dinàmica, es reparteix a cada participant un post-it amb un adjectiu escrit (<i>mentider, honest, ordenat, caòtic, hipòcrita, fals, simpàtic, lleig, etc.</i>) i sense que aquests el vegin, se'ls hi enganxa al front de cara als demés. Se'ls hi explica que estan apunt de realitzar un viatge, i que han d'escollir aquells acompanyants ideals per aquest i agrupar-se.</p> <p>Un cop agrupats, que segurament serà en funció de l'adjectiu, deixant de banda aquells que tinguin un de negatiu, es reflexionarà sobre com ha anat la dinàmica. Com és que s'han guiat per l'adjectiu? En cap moment s'ha dit que hagués de ser en funció d'aquest. Algú s'ha preocupat per conèixer qui hi havia darrera aquella etiqueta? Com ens hem sentit amb aquesta etiqueta? Estem etiquetats a la nostra vida? Etiquetem i jutgem sense qüestionar aquesta etiqueta? Algú ha ignorat l'etiqueta i ha mirat més enllà d'aquesta?</p> <p>Al finalitzar la dinàmica, es demana que escriguin en un post-it aquelles etiquetes que creuen que tenen i que els hi ha estat assignades al llarg de la vida i tot seguit, es demanarà que les trenquin, i es mirin als ulls.</p>
<i>Temporització</i>	15 minuts
<i>Recursos</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Humans</i>: un educador - <i>Materials</i>: post-its i bolígrafs - <i>Espaials</i>: una aula tranquil·la
<i>Avaluació</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Tipus</i>: Diagnòstica i formativa - <i>Instruments</i>: Observació participant (graella) i grup discussió
<i>Observacions</i>	

Activitat 2

<i>Nom</i>	Saquets de llegums
<i>Objectius</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Potenciar la consciència emocional <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Millorar la capacitat de identificar i etiquetar les emocions (<i>vocabulari emocional</i>) 1.2. Augmentar l'autoconeixement 1.3. Treballar la consciència plena 2. Augmentar l'autonomia emocional <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Millorar l'autoestima: tenir una imatge positiva i mantenir bones relacions amb ella mateixa. 2.2. Augmentar l'automotivació 2.3. Conscienciar sobre la responsabilitat: augmentar la intenció de implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics, assumint la responsabilitat en la presa de decisions. 3. Fomentar les competències socials <ol style="list-style-type: none"> 3.1.1. Augmentar l'escolta activa

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

	<p>3.1.2. Fomentar el respecte als altres</p> <p>3.1.3. Treballar l'assertivitat</p> <p>4. <i>Donar eines per augmentar les habilitats per la vida i el benestar</i></p> <p>4.1. Donar eines per afrontar satisfactòriament els reptes de la vida diària</p> <p>4.2. Viure experiències de satisfacció i benestar</p>
<i>Descripció</i>	<p>Per realitzar aquesta dinàmica, s'aparten les cadires i taules de la sala per tal de disposar d'espai per moure's, i es reparteix a cada participant un saquet ple de llegums.</p> <p>Cadascú es posa un saquet al cap procurant mantenir l'equilibri i sense agafar-lo amb les mans, es demana que caminin per la sala. L'educador va donant indicacions, que es mirin als ulls, que facin silenci absolut. La consigna és la següent: si el saquet cau a terra, t'has de quedar quiet i esperar que un dels teus companys vagi cap a tu i sense perdre el seu saquet, te'l reculli i te'l torni a posar al cap. Es segueix amb aquesta consigna fins que ha passat una estona.</p> <p>Després es reflexiona, com ens hem sentit al ser ajudats? Com ens sentim quan ningú acudeix a ajudar-nos i la por ens paralitza? I quan ajudem als altres? Ens entreguem als demés i assumim el risc de patir nosaltres també? Com ens fa sentir això? Com actuem? Ens dona seguretat i força sentir que tots aquells que tenim al voltant estaran disposats a donar-nos un cop de mà si ho necessitem? Com ens sentim en xarxa?</p>
<i>Temporització</i>	5-10 minuts
<i>Recursos</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Humans</i>: un educador - <i>Materials</i>: saquets de llegums - <i>Espaials</i>: una aula tranquil·la
<i>Avaluació</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Tipus</i>: Diagnòstica i formativa - <i>Instruments</i>: Observació participant (graella) i grup discussió
<i>Observacions</i>	

Activitat 3

<i>Nom</i>	<i>Cadires cooperatives</i>
<i>Objectius</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Potenciar la consciència emocional <ol style="list-style-type: none"> 1.1. <i>Millorar la capacitat de identificar i etiquetar les emocions (vocabulari emocional)</i> 1.2. <i>Augmentar l'autoconeixement</i> 1.3. <i>Treballar la consciència plena</i> 2. <i>Augmentar l'autonomia emocional</i> <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Millorar l'autoestima: tenir una imatge positiva i mantenir bones relacions amb ella mateixa. 2.2. Augmentar l'automotivació 2.3. Conscienciar sobre la responsabilitat: augmentar la intenció de implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics, assumint la

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

	<p>responsabilitat en la presa de decisions.</p> <p>3. <i>Fomentar les competències socials</i></p> <p>3.1.1. Augmentar l'escolta activa</p> <p>3.1.2. Fomentar el respecte als altres</p> <p>3.1.3. Treballar l'assertivitat</p> <p>4. <i>Donar eines per augmentar les habilitats per la vida i el benestar</i></p> <p>4.1. Donar eines per afrontar satisfactòriament els reptes de la vida diària</p> <p>4.2. Viure experiències de satisfacció i benestar</p>
<i>Descripció</i>	<p>Per realitzar aquesta dinàmica es col·loquen les cadires repartides per l'espai, una per participant. Tots s'asseuen menys un, que es col·loca al principi de la sala, tots asseguts mirant cap a ell. Hi ha una cadira buida, i l'objectiu del que està de peu és aconseguir asseure's, i el dels altres, evitar-ho. Les consignes són les següents: el que va de peu no pot córrer, només caminar, i mentre camina ha d'anar emetent un so, repetitiu. La resta, per evitar que ocupi el lloc buit, hauran de coordinar-se per aixecar-se i omplir la cadira, però tenint en compte que un cop facin la intenció d'aixecar-se, ja no podran tornar a seure al mateix lloc sinó que s'hauran de moure.</p> <p>Finalment es fa la reflexió sobre com ens hem sentit, com hem trobat la manera de guanyar com equip, si ens ha costat coordinar-nos. Quin paper juguem? Ens movem sempre i necessitem participar? Ens quedem quietes per por a perdre? Mirem a la resta o actuem individualment?</p>
<i>Temporització</i>	10 minuts
<i>Recursos</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Humans</i>: un educador - <i>Materials</i>: cadires - <i>Espais</i>: una aula tranquil·la
<i>Avaluació</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Tipus</i>: Diagnòstica i formativa - <i>Instruments</i>: Observació participant (graella) i grup discussió
<i>Observacions</i>	

Activitat 5

<i>Nom</i>	Ordenem-nos
<i>Objectius</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Potenciar la consciència emocional <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Millorar la capacitat de identificar i etiquetar les emocions (vocabulari emocional) 1.2. Augmentar l'autoconeixement 1.3. Treballar la consciència plena 2. Augmentar l'autonomia emocional <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Millorar l'autoestima: tenir una imatge positiva i mantenir bones relacions amb ella mateixa. 2.2. Augmentar l'automotivació 2.3. Conscienciar sobre la responsabilitat: augmentar la intenció de implicar-

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

	<p>se en comportaments segurs, saludables i ètics, assumint la responsabilitat en la presa de decisions.</p> <p>3. <i>Fomentar les competències socials</i></p> <p>3.1.1. Augmentar l'escolta activa</p> <p>3.1.2. Fomentar el respecte als altres</p> <p>3.1.3. Treballar l'assertivitat</p> <p>4. <i>Donar eines per augmentar les habilitats per la vida i el benestar</i></p> <p>4.1. Donar eines per afrontar satisfactòriament els reptes de la vida diària</p> <p>4.2. Viure experiències de satisfacció i benestar</p>
<i>Descripció</i>	Per tal de realitzar aquesta dinàmica es retiren taules i cadires, i es col·loca un banc al mig de la sala (o cadires en fila en el seu defecte). S'explica que la primera consigna és el silenci. Els participants pugen dalt de les cadires i l'educador va dient indicacions a partir de les quals s'han d'ordenar sense parlar. (ordenar-se per edat, data de naixement, alçada, etc.)
<i>Temporització</i>	10 minuts
<i>Recursos</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Humans</i>: un educador - <i>Materials</i>: cadires - <i>Espais</i>: una aula tranquil·la
<i>Avaluació</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Tipus</i>: Diagnòstica i formativa - <i>Instruments</i>: Observació participant (graella) i grup discussió
<i>Observacions</i>	

Activitat 5

<i>Nom</i>	<i>La màquina</i>
<i>Objectius</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Potenciar la consciència emocional <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Millorar la capacitat de identificar i etiquetar les emocions (vocabulari emocional) 1.2. Augmentar l'autoconeixement 1.3. Treballar la consciència plena 2. Augmentar l'autonomia emocional <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Millorar l'autoestima: tenir una imatge positiva i mantenir bones relacions amb ella mateixa. 2.2. Augmentar l'automotivació 2.3. Conscienciar sobre la responsabilitat: augmentar la intenció de implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics, assumint la responsabilitat en la presa de decisions. 3. <i>Fomentar les competències socials</i> <ol style="list-style-type: none"> 3.1.1. Augmentar l'escolta activa 3.1.2. Fomentar el respecte als altres

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

	<p style="text-align: center;">3.1.3. Treballar l'assertivitat</p> <p>4. <i>Donar eines per augmentar les habilitats per la vida i el benestar</i></p> <p>4.1. Donar eines per afrontar satisfactòriament els reptes de la vida diària</p> <p>4.2. Viure experiències de satisfacció i benestar</p>
<i>Descripció</i>	Per tal de realitzar aquesta dinàmica es retiren taules i cadires amb l'objectiu de disposar d'espai per moure's. Si són suficients, es realitzen equips per tal de tenir el factor temps que sempre és motivador. Se'ls hi diu a les noies que cada equip haurà de funcionar com una màquina, i interpretar entre totes aquell objecte que proposi l'educador.
<i>Temporització</i>	10 minuts
<i>Recursos</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Humans</i>: un educador - <i>Materials</i>: cadires - <i>Espais</i>: una aula tranquil·la
<i>Avaluació</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Tipus</i>: Diagnòstica i formativa - <i>Instruments</i>: Observació participant (graella) i grup discussió
<i>Observacions</i>	

Activitat 6

<i>Nom</i>	Tormenta
<i>Objectius</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Potenciar la consciència emocional <ol style="list-style-type: none"> 1.1. <i>Millorar la capacitat de identificar i etiquetar les emocions (vocabulari emocional)</i> 1.2. <i>Augmentar l'autoconeixement</i> 1.3. <i>Treballar la consciència plena</i> 2. <i>Augmentar l'autonomia emocional</i> <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Millorar l'autoestima: tenir una imatge positiva i mantenir bones relacions amb ella mateixa. 2.2. Augmentar l'automotivació 2.3. Conscienciar sobre la responsabilitat: augmentar la intenció de implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics, assumint la responsabilitat en la presa de decisions. 3. <i>Fomentar les competències socials</i> <ol style="list-style-type: none"> 3.1.1. Augmentar l'escolta activa 3.1.2. Fomentar el respecte als altres 3.1.3. Treballar l'assertivitat 4. <i>Donar eines per augmentar les habilitats per la vida i el benestar</i> <ol style="list-style-type: none"> 4.1. Donar eines per afrontar satisfactòriament els reptes de la vida diària 4.2. Viure experiències de satisfacció i benestar
<i>Descripció</i>	Primerament ens col·loquem tot el grup de peu en rotllana. Es tracta d'un exercici

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

	per finalitzar la sessió, alliberar tensions i finalitzar de manera lúdica relaxant el cos i la ment en harmonia grupal. És un exercici de <i>clapping</i> en el que procurarem simular el so d'una tempesta. Començarem progressivament fent-nos suaus i petits copets als genolls, en cadena, augmentant progressivament la intensitat i la rapidesa simulant una tempesta, fins acabar reduint el so com acaben finalment de caure les gotes.
<i>Temporització</i>	5 minuts
<i>Recursos</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Humans</i>: un educador - <i>Materials</i>: cap - <i>Espais</i>: una aula tranquil·la
<i>Avaluació</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Tipus</i>: Diagnòstica i formativa - <i>Instruments</i>: Observació participant (graella) i grup discussió
<i>Observacions</i>	Pot anar introduint modificacions. Com per exemple picar al del costat, a tu mateix, picar amb els dits, que la pluja caigui per l'esquena del company etc. Aquestes indicacions és millor donar-les sense parlar.

Sessió 10. Les competències socials: les mans

Activitat 1

<i>Nom</i>	Hipnotisme colombià
<i>Objectius</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Potenciar la consciència emocional <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Millorar la capacitat de identificar i etiquetar les emocions (vocabulari emocional) 1.2. Augmentar l'autoconeixement 1.3. Treballar la consciència plena 2. Augmentar l'autonomia emocional <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Millorar l'autoestima: tenir una imatge positiva i mantenir bones relacions amb ella mateixa. 2.2. Augmentar l'automotivació 2.3. Conscienciar sobre la responsabilitat: augmentar la intenció de implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics, assumint la responsabilitat en la presa de decisions. 3. Fomentar les competències socials <ol style="list-style-type: none"> 3.1.1. Augmentar l'escolta activa 3.1.2. Fomentar el respecte als altres 3.1.3. Treballar l'assertivitat 4. Donar eines per augmentar les habilitats per la vida i el benestar <ol style="list-style-type: none"> 4.1. Donar eines per afrontar satisfactòriament els reptes de la vida diària 4.2. Viure experiències de satisfacció i benestar
<i>Descripció</i>	Per tal de realitzar aquesta dinàmica es retiren taules i cadires, i es demana als

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

	<p>participants que es col·loquin per parelles. Aquests han de decidir qui començarà a guiar i ser guiat. En complert silenci, el guia col·loca la seva mà davant la cara del guiat, que quedarà totalment hipnotitzat i la seguirà amb fidelitat absoluta. Com si no pogués desenganxar la mirada d'aquella mà. Es pot experimentar amb diferents nivells, pujar, baixar, més ràpid més lent, però tenint en compte que l'objectiu no és marejar-lo, sinó arribar a coordinar-se per sentir realment que és una extensió de tu. Després s'intercanvien els papers.</p> <p>Al finalitzar es reflexiona. Com ens hem sentit? Ens és més fàcil dominar o ser dominats? Com ens hem sentit en ambdós papers? Ens ha recordat quelcom? Ho podríem traslladar a algun àmbit de la vida? De la societat? Com es pot lluitar contra això?</p>
<i>Temporització</i>	5 minuts
<i>Recursos</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Humans</i>: un educador - <i>Materials</i>: cap - <i>Espais</i>: una aula tranquil·la
<i>Avaluació</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Tipus</i>: Diagnòstica i formativa - <i>Instruments</i>: Observació participant (graella) i grup discussió
<i>Observacions</i>	Es pot introduir música d'ambient en la dinàmica.

Activitat 2

<i>Nom</i>	Palillos comunicació
<i>Objectius</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Potenciar la consciència emocional <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Millorar la capacitat de identificar i etiquetar les emocions (vocabulari emocional) 1.2. Augmentar l'autoconeixement 1.3. Treballar la consciència plena 2. Augmentar l'autonomia emocional <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Millorar l'autoestima: tenir una imatge positiva i mantenir bones relacions amb ella mateixa. 2.2. Augmentar l'automotivació 2.3. Conscienciar sobre la responsabilitat: augmentar la intenció de implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics, assumint la responsabilitat en la presa de decisions. 3. Fomentar les competències socials <ol style="list-style-type: none"> 3.1.1. Augmentar l'escolta activa 3.1.2. Fomentar el respecte als altres 3.1.3. Treballar l'assertivitat 4. Donar eines per augmentar les habilitats per la vida i el benestar <ol style="list-style-type: none"> 4.1. Donar eines per afrontar satisfactòriament els reptes de la vida diària 4.2. Viure experiències de satisfacció i benestar

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

<i>Descripció</i>	<p>Per tal de realitzar aquesta dinàmica es retiren taules i cadires, i es deixa el màxim espai possible a la sala.</p> <p>Per parelles, se'ls hi entrega un palillo llarg a cadascuna. Han d'agafar-lo entre les dues aguantant-lo cadascuna per un extrem únicament amb el dit índex, i finalment tancar els ulls. Han d'aconseguir moure's per la sala sense que el palillo caigui a terra. Després es pot provar unint totes les parelles fins formar una rotllana.</p> <p>Finalment es reflexiona. Com ens hem sentit? Sentíem que hi havia algú que marcava el moviment i l'altre seguia? Qui erem? Hem aconseguir fluir sense manar ningú? La comunicació és com el palillo: és quelcom fi i delicat, que a vegades es veu malmesa perquè estem més preocupats per fer arribar el nostre missatge que per escoltar. Passa el mateix amb els palillos, si no <i>escoltem</i> que vol l'altre, l'exercici acaba essent un joc de dominar i seguir, i no pas de fluir. Ens passa això a la nostra vida? Què passa quan perdem el contacte visual i ens comuniquem a través d'altres sentits com el tacte?</p>
<i>Temporització</i>	5-10 minuts
<i>Recursos</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Humans</i>: un educador - <i>Materials</i>: palillos llargs - <i>Espais</i>: una aula tranquil·la
<i>Avaluació</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Tipus</i>: Diagnòstica i formativa - <i>Instruments</i>: Observació participant (graella) i grup discussió
<i>Observacions</i>	

Activitat 3

<i>Nom</i>	<i>Dibuix esquenes</i>
<i>Objectius</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Potenciar la consciència emocional <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Millorar la capacitat de identificar i etiquetar les emocions (vocabulari emocional) 1.2. Augmentar l'autoconeixement 1.3. Treballar la consciència plena 2. Augmentar l'autonomia emocional <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Millorar l'autoestima: tenir una imatge positiva i mantenir bones relacions amb ella mateixa. 2.2. Augmentar l'automotivació 2.3. Conscienciar sobre la responsabilitat: augmentar la intenció de implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics, assumint la responsabilitat en la presa de decisions. 3. Fomentar les competències socials <ol style="list-style-type: none"> 3.1.1. Augmentar l'escolta activa 3.1.2. Fomentar el respecte als altres 3.1.3. Treballar l'assertivitat

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

	<p>4. <i>Donar eines per augmentar les habilitats per la vida i el benestar</i></p> <p>4.1. Donar eines per afrontar satisfactòriament els reptes de la vida diària</p> <p>4.2. Viure experiències de satisfacció i benestar</p>
<i>Descripció</i>	<p>Per tal de realitzar aquesta dinàmica es col·loquen dues fileres de cadires una d'esquenes a les altres i es formen parelles. Davant d'una filera, es col·loca un paper d'embalar enganxat a la paret, i s'entrega a la filera del darrera, que no veu el paper, un full i un bolígraf. L'educador fa un dibuix al paper d'embalar senzill, amb figures geomètriques. L'objectiu és que la filera que veu el dibuix li descrigui d'esquenes al company el dibuix, sense poder utilitzar el nom de cap figura geomètrica, per tal que la seva parella representi amb la major exactitud possible el dibuix de la paret. Seguidament s'ensenyen els dibuixos i es canvien els rols i es fa un nou dibuix.</p> <p>Finalment es reflexiona en grup. Com ens hem sentit? Quines maneres hem trobat de comunicar-nos? Com ha influït el soroll del grup alhora de comunicar-nos? Ens trobem sovint amb aquesta situació? Quines dificultats tenim per comunicar-nos? A vegades sentim que parlem un altre idioma? Quin paper té el contacte visual en la comunicació? Ens hagués costat menys mirant-nos als ulls?</p>
<i>Temporització</i>	10 minuts
<i>Recursos</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Humans</i>: un educador - <i>Materials</i>: cadires, paper d'embalar, fulls i bolígrafs - <i>Espais</i>: una aula tranquil·la
<i>Avaluació</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Tipus</i>: Diagnòstica i formativa - <i>Instruments</i>: Observació participant (graella) i grup discussió
<i>Observacions</i>	

Activitat 3

<i>Nom</i>	Lazarillo
<i>Objectius</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Potenciar la consciència emocional <ol style="list-style-type: none"> 1.1. <i>Millorar la capacitat de identificar i etiquetar les emocions (vocabulari emocional)</i> 1.2. <i>Augmentar l'autoconeixement</i> 1.3. <i>Treballar la consciència plena</i> 2. <i>Augmentar l'autonomia emocional</i> <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Millorar l'autoestima: tenir una imatge positiva i mantenir bones relacions amb ella mateixa. 2.2. Augmentar l'automotivació 2.3. Conscienciar sobre la responsabilitat: augmentar la intenció de implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics, assumint la responsabilitat en la presa de decisions. 3. <i>Fomentar les competències socials</i>

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

	<p>3.1.1. Augmentar l'escolta activa</p> <p>3.1.2. Fomentar el respecte als altres</p> <p>3.1.3. Treballar l'assertivitat</p> <p>4. <i>Donar eines per augmentar les habilitats per la vida i el benestar</i></p> <p>4.1. Donar eines per afrontar satisfactòriament els reptes de la vida diària</p> <p>4.2. Viure experiències de satisfacció i benestar</p>
<i>Descripció</i>	<p>Per tal de realitzar aquesta dinàmica es retiren taules i cadires, i es deixa el màxim espai possible per moure's per la sala. Els participants es col·loquen per parelles, i pacten un so de comunicació senzill, escollint els rols de guia i guiat. El guiat, amb els ulls tancats, haurà de moure's per la sala seguint el so del guia, sense tocar-se. Després es canvien els rols.</p> <p>Es reflexiona posteriorment sobre com ens hem sentit. Amb quin rol ens hem sentit més còmodes? Ens hem sentit desprotegits, protegits o sobreprotegits pel nostre guia? Com a guies, hem deixat autonomia al nostre company? Com sentíem la nostra responsabilitat? Quin paper ha tingut la confiança? Quin rol juguem al nostre dia a dia?</p>
<i>Temporització</i>	10 minuts
<i>Recursos</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Humans</i>: un educador - <i>Materials</i>: cadires - <i>Espais</i>: una aula tranquil·la
<i>Avaluació</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Tipus</i>: Diagnòstica i formativa - <i>Instruments</i>: Observació participant (graella) i grup discussió
<i>Observacions</i>	

Activitat 4

<i>Nom</i>	<i>Las revelacions de Santa Teresa</i>
<i>Objectius</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Potenciar la consciència emocional <ol style="list-style-type: none"> 1.1. <i>Millorar la capacitat de identificar i etiquetar les emocions (vocabulari emocional)</i> 1.2. <i>Augmentar l'autoconeixement</i> 1.3. <i>Treballar la consciència plena</i> 2. <i>Augmentar l'autonomia emocional</i> <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Millorar l'autoestima: tenir una imatge positiva i mantenir bones relacions amb ella mateixa. 2.2. Augmentar l'automotivació 2.3. Conscienciar sobre la responsabilitat: augmentar la intenció de implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics, assumint la responsabilitat en la presa de decisions. 3. <i>Fomentar les competències socials</i>

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

	<p>3.1.1. Augmentar l'escolta activa</p> <p>3.1.2. Fomentar el respecte als altres</p> <p>3.1.3. Treballar l'assertivitat</p> <p>4. <i>Donar eines per augmentar les habilitats per la vida i el benestar</i></p> <p>4.1. Donar eines per afrontar satisfactòriament els reptes de la vida diària</p> <p>4.2. Viure experiències de satisfacció i benestar</p>
<i>Descripció</i>	<p>Els participants es col·loquen per parelles i distribueixen rols, qui demana i qui nega. Es fan dues fileres, quedant les parelles una al front de l'altre. A la filera que demana, se li diu <i>què</i> han de demanar a la seva parella (per exemple que l'acompanyi a un viatge, que li doni un bolígraf, que li expliqui un secret, etc.). La consigna dels que neguen és que s'han de negar rotundament, però deixant un 10% de marge per ser convençuts. L'exercici consisteix en després de mirar-se als ulls una estona, el que demana ha de trobar tots els recursos perquè li acceptin la demanda, i el que nega, negar-s'hi, a no ser que l'altre aconsegueixi convèncer-lo. Finalment canviem els rols i després reflexionem. Com ens hem sentit? En quin rol ens hem sentit més còmodes? Ens és fàcil dir que no? A vegades sentim que en les relacions estem contra un mur que no ens entén? Quines estratègies posem en joc per aconseguir el què volem? Des de on ho fem? Des del victimisme? Des de la violència? Des de la sinceritat? Manipulem? Com ho podríem traslladar a les nostres relacions de cada dia?</p>
<i>Temporització</i>	15-20 minuts
<i>Recursos</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Humans</i>: un educador - <i>Materials</i>: cap - <i>Espais</i>: una aula tranquil·la
<i>Avaluació</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Tipus</i>: Diagnòstica i formativa - <i>Instruments</i>: Observació participant (graella) i grup discussió
<i>Observacions</i>	<p>Es poden fer moltes variacions. Per exemple, al mig de la dinàmica el que demana pot utilitzar un secret, una informació que canviarà la seva relació i la situació entre ambdós. Es pot fer en la distància, i cada vegada que el que nega senti que el que demana ho fa des de la sinceritat, que aquest doni un pas endavant. Es pot realitzar amb els ulls tancats, sense parlar, etc.</p>

Activitat 5

<i>Nom</i>	<i>Telekinesis moviment</i>
<i>Objectius</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Potenciar la consciència emocional <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Millorar la capacitat de identificar i etiquetar les emocions (vocabulari emocional) 1.2. Augmentar l'autoconeixement 1.3. Treballar la consciència plena 2. Augmentar l'autonomia emocional <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Millorar l'autoestima: tenir una imatge positiva i mantenir bones relacions amb ella mateixa.

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

	<p>2.2. Augmentar l'automotivació</p> <p>2.3. Conscienciar sobre la responsabilitat: augmentar la intenció de implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics, assumint la responsabilitat en la presa de decisions.</p> <p>3. <i>Fomentar les competències socials</i></p> <p>3.1.1. Augmentar l'escolta activa</p> <p>3.1.2. Fomentar el respecte als altres</p> <p>3.1.3. Treballar l'assertivitat</p> <p>4. <i>Donar eines per augmentar les habilitats per la vida i el benestar</i></p> <p>4.1. Donar eines per afrontar satisfactòriament els reptes de la vida diària</p> <p>4.2. Viure experiències de satisfacció i benestar</p>
<i>Descripció</i>	<p>Per tal de realitzar aquesta dinàmica es retiren taules i cadires i es deixa espai a l'aula. Es col·loquen els participants en fila tots mirant en la mateixa direcció. El de darrera de tot inicia un moviment i es queda en estàtua. El de davant, ha de intentar fer el mateix moviment, sense mirar enrere, és a dir, per intuïció. Així successivament fins arribar a l'últim. És impressionant com s'arriben a assemblar les figures segons el moment del grup i la connexió entre aquest.</p> <p>Reflexionem seguidament, com ens hem sentit? Amb què ens hem guiat? A vegades sentim que actuem a cegues? Ens movem a vegades per intuïció?</p>
<i>Temporització</i>	5 minuts
<i>Recursos</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Humans</i>: un educador - <i>Materials</i>: cap - <i>Espais</i>: una aula tranquil·la
<i>Avaluació</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Tipus</i>: Diagnòstica i formativa - <i>Instruments</i>: Observació participant (graella) i grup discussió
<i>Observacions</i>	

Activitat 6

<i>Nom</i>	<i>Tanca els ulls i corre</i>
<i>Objectius</i>	<p>1. Potenciar la consciència emocional</p> <p>1.1. <i>Millorar la capacitat de identificar i etiquetar les emocions (vocabulari emocional)</i></p> <p>1.2. <i>Augmentar l'autoconeixement</i></p> <p>1.3. <i>Treballar la consciència plena</i></p> <p>2. <i>Augmentar l'autonomia emocional</i></p> <p>2.1. Millorar l'autoestima: tenir una imatge positiva i mantenir bones relacions amb ella mateixa.</p> <p>2.2. Augmentar l'automotivació</p> <p>2.3. Conscienciar sobre la responsabilitat: augmentar la intenció de implicar-</p>

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

	<p>se en comportaments segurs, saludables i ètics, assumint la responsabilitat en la presa de decisions.</p> <p>3. <i>Fomentar les competències socials</i></p> <p>3.1.1. Augmentar l'escolta activa</p> <p>3.1.2. Fomentar el respecte als altres</p> <p>3.1.3. Treballar l'assertivitat</p> <p>4. <i>Donar eines per augmentar les habilitats per la vida i el benestar</i></p> <p>4.1. Donar eines per afrontar satisfactòriament els reptes de la vida diària</p> <p>4.2. Viure experiències de satisfacció i benestar</p>
<i>Descripció</i>	<p>Per tal de realitzar aquesta dinàmica es retiren taules i cadires, i es deixa el major espai possible. El grup es col·loca tot junt en una banda de la sala, a l'altra, una persona. Aquesta, amb els ulls tancats, haurà de corre fins el grup, que la frenarà delicadament al arribar. Es van canviant els papers.</p> <p>Com ens hem sentit? Ens ha fet por? Què ens ha frenat? Què pensàvem quan frenàvem? Sovint desconfiem en que els altres ens ajudaran?</p>
<i>Temporització</i>	5 minuts
<i>Recursos</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Humans</i>: un educador - <i>Materials</i>: cap - <i>Espaials</i>: una aula tranquil·la
<i>Avaluació</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Tipus</i>: Diagnòstica i formativa - <i>Instruments</i>: Observació participant (graella) i grup discussió
<i>Observacions</i>	Es pot començar diferent. Primer, s'ha d'avançar amb els ulls oberts, i només si el grup considera que mostres confiança obrirà les portes del mur i et deixarà passar. Un cop passat tothom per aquesta fase, es complica i tanquem els ulls.

Sessió 11. Habilitats per la vida i el benestar: el cor

Activitat 1

<i>Nom</i>	<i>Massatges</i>
<i>Objectius</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Potenciar la consciència emocional <ol style="list-style-type: none"> 1.1. <i>Millorar la capacitat de identificar i etiquetar les emocions (vocabulari emocional)</i> 1.2. <i>Augmentar l'autoconeixement</i> 1.3. <i>Treballar la consciència plena</i> 2. <i>Augmentar l'autonomia emocional</i> <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Millorar l'autoestima: tenir una imatge positiva i mantenir bones relacions amb ella mateixa. 2.2. Augmentar l'automotivació 2.3. Conscienciar sobre la responsabilitat: augmentar la intenció de implicar-

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

	<p>se en comportaments segurs, saludables i ètics, assumint la responsabilitat en la presa de decisions.</p> <p>3. <i>Fomentar les competències socials</i></p> <p>3.1.1. Augmentar l'escolta activa</p> <p>3.1.2. Fomentar el respecte als altres</p> <p>3.1.3. Treballar l'assertivitat</p> <p>4. <i>Donar eines per augmentar les habilitats per la vida i el benestar</i></p> <p>4.1. Donar eines per afrontar satisfactòriament els reptes de la vida diària</p> <p>4.2. Viure experiències de satisfacció i benestar</p>
<i>Descripció</i>	<p>Per tal de realitzar aquesta dinàmica es retiren taules i cadires, i s'ambienta la sala amb música tranquil·la i <i>palosanto</i>. Es tracta d'una sessió de massatges guiada. Per parelles, una s'estira a terra i l'altra va realitzant un massatge guiat per l'educador. Després s'intercanvien les parelles. Abans d'iniciar el massatge es diu que les parelles es diguin si hi ha alguna part del cos que no volen que les toquin o si els hi incomoda alguna cosa.</p> <p>Es parla breument després sobre com s'han sentit, si hem estat còmodes, si alguna vegada ens havíem regalat un massatge. Com està el nostre cos després del massatge? I la nostra ment?</p>
<i>Temporització</i>	10 minuts
<i>Recursos</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Humans</i>: un educador - <i>Materials</i>: música i <i>palosanto</i> - <i>Espais</i>: una aula tranquil·la
<i>Avaluació</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Tipus</i>: Diagnòstica i formativa - <i>Instruments</i>: Observació participant (graella) i grup discussió
<i>Observacions</i>	

Activitat 2

<i>Nom</i>	Visualització: on vull estar?
<i>Objectius</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Potenciar la consciència emocional <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Millorar la capacitat de identificar i etiquetar les emocions (vocabulari emocional) 1.2. Augmentar l'autoconeixement 1.3. Treballar la consciència plena 2. Augmentar l'autonomia emocional <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Millorar l'autoestima: tenir una imatge positiva i mantenir bones relacions amb ella mateixa. 2.2. Augmentar l'automotivació 2.3. Conscienciar sobre la responsabilitat: augmentar la intenció de implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics, assumint la

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

	<p>responsabilitat en la presa de decisions.</p> <p>3. <i>Fomentar les competències socials</i></p> <p>3.1.1. Augmentar l'escolta activa</p> <p>3.1.2. Fomentar el respecte als altres</p> <p>3.1.3. Treballar l'assertivitat</p> <p>4. <i>Donar eines per augmentar les habilitats per la vida i el benestar</i></p> <p>4.1. Donar eines per afrontar satisfactòriament els reptes de la vida diària</p> <p>4.2. Viure experiències de satisfacció i benestar</p>
<i>Descripció</i>	<p>Primerament, amb una música suau, s'indica als participants que busquin un lloc on es sentin còmodes a la sala, que seguin amb els peus tocant a terra i les mans recolzades als genolls i que tanquin els ulls. Es realitzen unes quantes respiracions i es procura desconnectar de l'exterior i prendre'ns uns minuts per observar com estem avui, com ens sentim, com està el nostre cos i la nostra ment.</p> <p>Al cap d'uns minuts comencem la visualització guiada per l'educador. Es tracta d'una visualització per observar que ens ve a la ment quan imaginem on ens agradaria ser. Cal estar especialment atent a tots els detalls: com ens veiem, amb qui estem, què estem fent i a on. Com es l'espai que ens rodeja? Què hi ha de nosaltres que tant ens agrada? Què és allò que admirem en aquesta persona que li manca a la del dia d'avui?</p> <p>Al cap d'una estona es va finalitzant la visualització, com sempre, tancant la porta imaginària per deixar-la enrere.</p> <p>Es reflexiona posteriorment com ens hem sentit. Què hem vist? Ens ha costat imaginar-nos? Quines imatges i sensacions han passat pel nostre cap? Què hi ha de diferent en el nostre cos?</p>
<i>Temporització</i>	5 minuts
<i>Recursos</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Humans</i>: un educador - <i>Materials</i>: música i palosanto - <i>Espais</i>: una aula tranquil·la
<i>Avaluació</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Tipus</i>: Diagnòstica i formativa - <i>Instruments</i>: Observació participant (graella) i grup discussió
<i>Observacions</i>	

Activitat 3

<i>Nom</i>	<i>Times - up emocions amb escena</i>
<i>Objectius</i>	<p>1. Potenciar la consciència emocional</p> <p>1.1. <i>Millorar la capacitat de identificar i etiquetar les emocions (vocabulari emocional)</i></p> <p>1.2. <i>Augmentar l'autoconeixement</i></p> <p>1.3. <i>Treballar la consciència plena</i></p>

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

	<p>2. <i>Augmentar l'autonomia emocional</i></p> <p>2.1. Millorar l'autoestima: tenir una imatge positiva i mantenir bones relacions amb ella mateixa.</p> <p>2.2. Augmentar l'automotivació</p> <p>2.3. Conscienciar sobre la responsabilitat: augmentar la intenció de implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics, assumint la responsabilitat en la presa de decisions.</p> <p>3. <i>Fomentar les competències socials</i></p> <p>3.1.1. Augmentar l'escolta activa</p> <p>3.1.2. Fomentar el respecte als altres</p> <p>3.1.3. Treballar l'assertivitat</p> <p>4. <i>Donar eines per augmentar les habilitats per la vida i el benestar</i></p> <p>4.1. Donar eines per afrontar satisfactòriament els reptes de la vida diària</p> <p>4.2. Viure experiències de satisfacció i benestar</p>
<i>Descripció</i>	<p>Per realitzar aquesta dinàmica s'utilitza la caixa de les emocions, que conté diverses emocions escrites en cartulines. Es fan equips o parelles i comença el joc. Es tracta que el teu equip aconseguixi el màxim possible d'encerts possibles. Es juga amb tres rondes: la primera ronda, consisteix en descriure la paraula al teu company sense dir la paraula. Si l'encerta, agafes un altre, i així successivament fins que finalitzi el temps (<i>en aquesta ronda 40 segons</i>). Quan finalitza el temps, és el torn de la següent parella. Es segueix aquesta dinàmica, fins que s'acaben els papers. Aleshores, es contenen punts i es tornen a posar els papers a la caixa.</p> <p>En la segona ronda, has d'aconseguir que el teu company encerti l'etiqueta només dient una sola paraula. I es segueix la mateixa dinàmica d'abans.</p> <p>En la tercera ronda, has de fer-ho a través de la mímica. Per últim, s'utilitzen les mateixes emocions per realitzar escenes improvisades per parelles, en les quals només poden pactar qui són, quina relació tenen i on estan. La resta, improvisació.</p> <p>Finalment es reflexiona sobre com s'han sentit, com han actuat i en quines situacions de la vida actuem així. Es podria haver abordat el conflicte o la situació d'una altra manera? Quina?</p>
<i>Temporització</i>	20 minuts
<i>Recursos</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Humans</i>: un educador - <i>Materials</i>: caixa de les emocions - <i>Espais</i>: una aula tranquil·la
<i>Avaluació</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Tipus</i>: Diagnòstica i formativa - <i>Instruments</i>: Observació participant (graella) i grup discussió
<i>Observacions</i>	

Activitat 4

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

Nom	<i>Diàlegs interns: l'optimista i el pessimista</i>
<i>Objectius</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Potenciar la consciència emocional <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Millorar la capacitat de identificar i etiquetar les emocions (vocabulari emocional) 1.2. Augmentar l'autoconeixement 1.3. Treballar la consciència plena 2. Augmentar l'autonomia emocional <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Millorar l'autoestima: tenir una imatge positiva i mantenir bones relacions amb ella mateixa. 2.2. Augmentar l'automotivació 2.3. Conscienciar sobre la responsabilitat: augmentar la intenció de implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics, assumint la responsabilitat en la presa de decisions. 3. Fomentar les competències socials <ol style="list-style-type: none"> 3.1.1. Augmentar l'escolta activa 3.1.2. Fomentar el respecte als altres 3.1.3. Treballar l'assertivitat 4. Donar eines per augmentar les habilitats per la vida i el benestar <ol style="list-style-type: none"> 4.1. Donar eines per afrontar satisfactòriament els reptes de la vida diària 4.2. Viure experiències de satisfacció i benestar
<i>Descripció</i>	<p>Per realitzar aquesta dinàmica es fan grups de tres i es demana que es defineixin rols: el pessimista, l'optimista i la persona protagonista. Aquesta última, ha de pensar en un conflicte o situació pròpia, o si no se li acut cap algun proposat per l'educador. Es tracta que a través d'una escena improvisada, entri en diàleg amb els seus altres jo's, el pessimista i l'optimista per tal de resoldre el conflicte.</p> <p>Es canvien els rols amb qui vulgui realitzar la dinàmica i posteriorment es reflexiona. Amb quina mirada solem abordar els conflictes? Quina part de nosaltres predomina alhora de fer-los front? Entrem en diàlegs constants amb nosaltres mateixos? Quin pes té cadascun d'aquests rols en nosaltres i què passa quan fem cas a un i no l'altre?</p>
<i>Temporització</i>	20 minuts
<i>Recursos</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Humans</i>: un educador - <i>Materials</i>: cap - <i>Espais</i>: una aula tranquil·la
<i>Avaluació</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Tipus</i>: Diagnòstica i formativa - <i>Instruments</i>: Observació participant (graella) i grup discussió
<i>Observacions</i>	

Activitat 5

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

<i>Nom</i>	<i>El ninot de la boca cosida</i>
<i>Objectius</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Potenciar la consciència emocional <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Millorar la capacitat de identificar i etiquetar les emocions (vocabulari emocional) 1.2. Augmentar l'autoconeixement 1.3. Treballar la consciència plena 2. Augmentar l'autonomia emocional <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Millorar l'autoestima: tenir una imatge positiva i mantenir bones relacions amb ella mateixa. 2.2. Augmentar l'automotivació 2.3. Conscienciar sobre la responsabilitat: augmentar la intenció de implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics, assumint la responsabilitat en la presa de decisions. 3. Fomentar les competències socials <ol style="list-style-type: none"> 3.1.1. Augmentar l'escolta activa 3.1.2. Fomentar el respecte als altres 3.1.3. Treballar l'assertivitat 4. Donar eines per augmentar les habilitats per la vida i el benestar <ol style="list-style-type: none"> 4.1. Donar eines per afrontar satisfactòriament els reptes de la vida diària 4.2. Viure experiències de satisfacció i benestar
<i>Descripció</i>	<p>Es tracta d'una dinàmica de risoteràpia. A través de diversos textos es fa llegir a cadascú amb una cosigna: no es poden ensenyar les dents. Es realitzen diàlegs amb parelles, grupals, i cada vegada que ensenyis les dents tornes a començar.</p> <p>Es pot combinar amb la lectura de contes, llegint cada persona un paràgraf amb una emoció diferent, aprofitant així la lectura de contes amb els que reflexionar després o senzillament deixar que facin el seu efecte.</p>
<i>Temporització</i>	5 minuts
<i>Recursos</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Humans</i>: un educador - <i>Materials</i>: textos i contes - <i>Espais</i>: una aula tranquil·la
<i>Avaluació</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Tipus</i>: Diagnòstica i formativa - <i>Instruments</i>: Observació participant (graella) i grup discussió
<i>Observacions</i>	

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

Activitat 6

Nom	Reconeixement amb el tacte
<i>Objectius</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Potenciar la consciència emocional <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Millorar la capacitat de identificar i etiquetar les emocions (vocabulari emocional) 1.2. Augmentar l'autoconeixement 1.3. Treballar la consciència plena 2. Augmentar l'autonomia emocional <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Millorar l'autoestima: tenir una imatge positiva i mantenir bones relacions amb ella mateixa. 2.2. Augmentar l'automotivació 2.3. Conscienciar sobre la responsabilitat: augmentar la intenció de implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics, assumint la responsabilitat en la presa de decisions. 3. Fomentar les competències socials <ol style="list-style-type: none"> 3.1.1. Augmentar l'escolta activa 3.1.2. Fomentar el respecte als altres 3.1.3. Treballar l'assertivitat 4. Donar eines per augmentar les habilitats per la vida i el benestar <ol style="list-style-type: none"> 4.1. Donar eines per afrontar satisfactòriament els reptes de la vida diària 4.2. Viure experiències de satisfacció i benestar
<i>Descripció</i>	<p>Per realitzar aquesta es col·loquen els participants en dues rotllanes, una dins de l'altre, mirant-se cara a cara. Els de dins, tanquen els ulls, i la rotllana de fora fa alguna volta per quedar amb una parella diferent i que el de dins no sàpiguen qui tenen davant. A través del tacte, tocant les faccions, el cabell, les mans, etc., han de descobrir qui tenen davant. Un cop ho encerten, la rotllana gira, i després es canvien els rols.</p>
<i>Temporització</i>	5 minuts
<i>Recursos</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Humans</i>: un educador - <i>Materials</i>: cap - <i>Espaials</i>: una aula tranquil·la
<i>Avaluació</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Tipus</i>: Diagnòstica i formativa - <i>Instruments</i>: Observació participant (graella) i grup discussió
<i>Observacions</i>	

Activitat 7

Nom	Meditació

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

<i>Objectius</i>	<ol style="list-style-type: none">1. Potenciar la consciència emocional<ol style="list-style-type: none">1.1. Millorar la capacitat de identificar i etiquetar les emocions (vocabulari emocional)1.2. Augmentar l'autoconeixement1.3. Treballar la consciència plena2. Augmentar l'autonomia emocional<ol style="list-style-type: none">2.1. Millorar l'autoestima: tenir una imatge positiva i mantenir bones relacions amb ella mateixa.2.2. Augmentar l'automotivació2.3. Conscienciar sobre la responsabilitat: augmentar la intenció de implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics, assumint la responsabilitat en la presa de decisions.3. Fomentar les competències socials<ol style="list-style-type: none">3.1.1. Augmentar l'escolta activa3.1.2. Fomentar el respecte als altres3.1.3. Treballar l'assertivitat4. Donar eines per augmentar les habilitats per la vida i el benestar<ol style="list-style-type: none">4.1. Donar eines per afrontar satisfactòriament els reptes de la vida diària5. Viure experiències de satisfacció i benestar
<i>Descripció</i>	<p>Per tal d'iniciar la meditació es prepararà l'espai per tal que esdevingui el més tranquil possible, retirant cadires, posant música suau i reduint la il·luminació. Ens asseurem a sobre d'un coixí amb una posició còmode, procurant tenir les cames creuades, l'esquena recta però no tensa ni rígida i col·locant la mà esquerra sobre la dreta amb els polzes tocant-se suaument. Relaxarem la mandíbula, els músculs de la cara, tancarem els ulls, i realitzarem tres inhalacions profundes exhalant per la boca per tal d'alliberar-nos de qualsevol tensió.</p> <p>A continuació s'indicarà que senzillament, es fixin amb la respiració, sense intentar controlar-la, sinó només observant com entre l'aire i surt pel nas.</p> <p>Després, podem començar a procurar que les inhalacions i les exhalacions siguin el més llargues possibles i de la mateixa durada. Posarem per començar el focus de l'atenció en el melic, observant com s'infla i es desinfla l'abdomen amb cada respiració. Després, podem començar a realitzar un <i>escàner</i> per tot el cos, des dels dits dels peus fins el cap. En aquest, procurarem observar quines sensacions tenim en cadascuna de les parts, sense jutjar-les ni emetre cap valoració, sinó senzillament observant.</p> <p>Quan ens vingui un pensament al cap o ens distraiem, no ens culpem ni ens enfadem, és normal, és el funcionament de la ment. Senzillament, l'observem i tornem l'atenció amb cura a la respiració.</p> <p>Un cop finalitzada la observació del cos, posem el focus de l'atenció en els nostres pensaments i emocions. <i>Quines emocions sento? Quins pensaments ocupen la</i></p>

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

	<p><i>meva ment?</i> Siguin quins siguin, no els jutgem, els observem i els acceptem. Tornem a la respiració, i cal cap d'uns minuts, suaument, obrim els ulls.</p> <p>Finalment, realitzem una reflexió entre tots sobre com ens hem sentit, si ens ha costat, quines sensacions hem notat, si ens ha sorprès, etc.</p> <p>Aprofitem la reflexió per recordar que és normal la dificultat al principi, que la ment és <i>un múscul</i> que cal entrenar.</p>
<i>Temporització</i>	5 minuts
<i>Recursos</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Humans</i>: un educador - <i>Materials</i>: coixins, música, <i>palosanto</i> - <i>Espaials</i>: una aula tranquil·la
<i>Avaluació</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Tipus</i>: Diagnòstica i formativa - <i>Instruments</i>: Observació participant (graella) i grup discussió
<i>Observacions</i>	A mesura que es fan més meditacions i augmenta la pràctica, es pot anar augmentant progressivament la durada i les consignes per tal d'incrementar els beneficis. Es pot al final de la meditació, encara amb els ulls tancats agrair amb silenci tres coses, establir un propòsit a l'inici, cantar el <i>mantra om</i> , etc.

Sessió 12. Habilitats per la vida i el benestar: el cor

Activitat 1

Nom	Visualització
<i>Objectius</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Potenciar la consciència emocional <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Millorar la capacitat de identificar i etiquetar les emocions (<i>vocabulari emocional</i>) 1.2. Augmentar l'autoconeixement 1.3. Treballar la consciència plena 2. Augmentar l'autonomia emocional <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Millorar l'autoestima: tenir una imatge positiva i mantenir bones relacions amb ella mateixa. 2.2. Augmentar l'automotivació 2.3. Conscienciar sobre la responsabilitat: augmentar la intenció de implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics, assumint la responsabilitat en la presa de decisions. 3. Fomentar les competències socials <ol style="list-style-type: none"> 3.1.1. Augmentar l'escolta activa 3.1.2. Fomentar el respecte als altres 3.1.3. Treballar l'assertivitat 4. Donar eines per augmentar les habilitats per la vida i el benestar <ol style="list-style-type: none"> 4.1. Donar eines per afrontar satisfactòriament els reptes de la vida diària

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

	5. Viure experiències de satisfacció i benestar
<i>Descripció</i>	<p>Primerament, amb una música suau, s'indica als participants que busquin un lloc on es sentin còmodes a la sala, que seguin amb els peus tocant a terra i les mans recolzades als genolls i que tanquin els ulls. Es realitzen unes quantes respiracions i es procura desconnectar de l'exterior i prendre'ns uns minuts per observar com estem avui, com ens sentim, com està el nostre cos i la nostra ment.</p> <p>Al cap d'uns minuts comencem la visualització guiada per l'educador. Es tracta d'una visualització per observar que ens ve a la ment quan imaginem qui ens agradaria ser. Cal estar especialment atent a tots els detalls: com ens veiem, amb qui estem, què estem fent i a on. Com es l'espai que ens rodeja? Què hi ha de nosaltres que tant ens agrada? Què és allò que admirem en aquesta persona que li manca a la del dia d'avui?</p> <p>Al cap d'una estona es va finalitzant la visualització, com sempre, tancant la porta imaginària per deixar-la enrere.</p> <p>Es reflexiona posteriorment com ens hem sentit. Què hem vist? Ens ha costat imaginar-nos? Quines imatges i sensacions han passat pel nostre cap? Què hi ha de diferent en el nostre cos?</p>
<i>Temporització</i>	5 minuts
<i>Recursos</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Humans</i>: un educador - <i>Materials</i>: coixins, música, <i>palosanto</i> - <i>Espais</i>: una aula tranquil·la
<i>Avaluació</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Tipus</i>: Diagnòstica i formativa - <i>Instruments</i>: Observació participant (graella) i grup discussió
<i>Observacions</i>	

Activitat 2

<i>Nom</i>	<i>Escrivim el nostre propòsit</i>
<i>Objectius</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Potenciar la consciència emocional <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Millorar la capacitat de identificar i etiquetar les emocions (vocabulari emocional) 1.2. Augmentar l'autoconeixement 1.3. Treballar la consciència plena 2. Augmentar l'autonomia emocional <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Millorar l'autoestima: tenir una imatge positiva i mantenir bones relacions amb ella mateixa. 2.2. Augmentar l'automotivació 2.3. Conscienciar sobre la responsabilitat: augmentar la intenció de implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics, assumint la responsabilitat en la presa de decisions.

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

	<p>3. <i>Fomentar les competències socials</i></p> <p style="padding-left: 40px;">3.1.1. Augmentar l'escolta activa</p> <p style="padding-left: 40px;">3.1.2. Fomentar el respecte als altres</p> <p style="padding-left: 40px;">3.1.3. Treballar l'assertivitat</p> <p>4. <i>Donar eines per augmentar les habilitats per la vida i el benestar</i></p> <p style="padding-left: 40px;">4.1. Donar eines per afrontar satisfactòriament els reptes de la vida diària</p> <p>5. Viure experiències de satisfacció i benestar</p>
<i>Descripció</i>	<p>Per realitzar aquesta dinàmica, es demana que es col·loqui cada participant en un espai on es sentin a gust i se'ls hi reparteix un paper i un bolígraf. En aquest, han d'escriure quin és el seu propòsit personal. Després de tot el procés del projecte, de la visualització, del que han vist que els hi manca i de les seves potencialitats, quin és aquell objectiu personal que volen assolir? Quina part d'elles desitgen canviar? És important que l'objectiu sigui possible, personal, concret, mesurable, escrit en present, en positiu, que sigui veritablement important per elles.</p> <p>Un cop escrit, l'educador haurà anat passant un per un ajudant-los a reformular-lo si és necessari i parlar d'aquest objectiu.</p> <p>Un cop concretat l'objectiu, es reparteix un globus a cadascú, i inflat, s'escriu l'objectiu resumit en una o dues paraules.</p> <p>A continuació, qui vulgui, surt davant i col·loca el seu objectiu simbòlicament en relació a ell en aquest moment vital. Per exemple, si el tinc sempre al cap, si el veig molt lluny, si l'estic trepitjant, si ni tan sols el puc veure. L'educador fa formulant preguntes: què és allò que et limita (mentre pregunta sobre els obstacles, l'abraça i l'impedeix avançar cap a l'objectiu) i què és allò que hi ha en tu que t'empeny a assolir-lo, quines coses hi ha en la teva vida que t'ajudin a avançar cap a ell (mentre li preguntes sobre les facilitats, l'empenys suaument cap a l'objectiu)</p> <p>Per què surti millor la dinàmica es pot proposar que tanqui els ulls, per tal que amb l'ajuda del contacte i la sensació d'avançar o quedar-te parat sorgeixin les respostes.</p>
<i>Temporització</i>	20 minuts
<i>Recursos</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Humans</i>: un educador - <i>Materials</i>: fulls, bolígrafs, globus i rotulador - <i>Espaials</i>: una aula tranquil·la
<i>Avaluació</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Tipus</i>: Diagnòstica i formativa - <i>Instruments</i>: Observació participant (graella) i grup discussió
<i>Observacions</i>	

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

Activitat 3

Nom	Quina energia necessito?
<i>Objectius</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Potenciar la consciència emocional <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Millorar la capacitat de identificar i etiquetar les emocions (vocabulari emocional) 1.2. Augmentar l'autoconeixement 1.3. Treballar la consciència plena 2. Augmentar l'autonomia emocional <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Millorar l'autoestima: tenir una imatge positiva i mantenir bones relacions amb ella mateixa. 2.2. Augmentar l'automotivació 2.3. Conscienciar sobre la responsabilitat: augmentar la intenció de implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics, assumint la responsabilitat en la presa de decisions. 3. Fomentar les competències socials <ol style="list-style-type: none"> 3.1.1. Augmentar l'escolta activa 3.1.2. Fomentar el respecte als altres 3.1.3. Treballar l'assertivitat 4. Donar eines per augmentar les habilitats per la vida i el benestar <ol style="list-style-type: none"> 4.1. Donar eines per afrontar satisfactòriament els reptes de la vida diària 5. Viure experiències de satisfacció i benestar
<i>Descripció</i>	<p>Primerament, es retiren taules i cadires per disposar d'espai. Es posen diverses cançons, a través de les quals i de la motivació de l'educador, es demana als participants que es moguin en funció de què els hi genera. Quines paraules venen cal cap? Quines emocions et transmet? Es posen diverses cançons, algunes fortes i agressives, altres suaus i relaxants, altres desenfadades i alegres.</p> <p>Posteriorment, es demana que pensin sobre quina energia, de les que han vist i experimentat, necessiten per assolir el seu objectiu. Potser una <i>guerrera</i>? Una més espiritual? Una alegre? Quina emoció caracteritza el seu procés?</p>
<i>Temporització</i>	5 minuts
<i>Recursos</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Humans</i>: un educador - <i>Materials</i>: coixins, música, <i>palosanto</i> - <i>Espais</i>: una aula tranquil·la
<i>Avaluació</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Tipus</i>: Diagnòstica i formativa - <i>Instruments</i>: Observació participant (graella) i grup discussió
<i>Observacions</i>	

Activitat 4

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

<i>Nom</i>	<i>Els meus murs</i>
<i>Objectius</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Potenciar la consciència emocional <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Millorar la capacitat de identificar i etiquetar les emocions (vocabulari emocional) 1.2. Augmentar l'autoconeixement 1.3. Treballar la consciència plena 2. Augmentar l'autonomia emocional <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Millorar l'autoestima: tenir una imatge positiva i mantenir bones relacions amb ella mateixa. 2.2. Augmentar l'automotivació 2.3. Conscienciar sobre la responsabilitat: augmentar la intenció de implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics, assumint la responsabilitat en la presa de decisions. 3. Fomentar les competències socials <ol style="list-style-type: none"> 3.1.1. Augmentar l'escolta activa 3.1.2. Fomentar el respecte als altres 3.1.3. Treballar l'assertivitat 4. Donar eines per augmentar les habilitats per la vida i el benestar <ol style="list-style-type: none"> 4.1. Donar eines per afrontar satisfactòriament els reptes de la vida diària 5. Viure experiències de satisfacció i benestar
<i>Descripció</i>	<p>Per realitzar aquesta dinàmica, es col·loca tot el grup en forma de mur, i un per un es posen a l'altra banda de la sala, de cara al mur. S'explica que aquest mur, són les seves pors, les seves limitacions, cadascun d'aquells obstacles que l'impedeix assolir el seu objectiu i arribar allà on vol. Es demana que traspassi el mur, i el mur, que ho impedeixi amb totes les seves forces.</p> <p>Posteriorment es reflexiona, quines estratègies has utilitzat per traspassar el mur? Quines utilitzes en el teu dia a dia? Has provat de parlar amb ell, i demanar senzillament que et deixi passar? En comptes d'enfadar-te, has provat de dialogar amb les teves pors? Amb quina energia has intentat saltar-lo? Què t'impedeix saltar-lo?</p>
<i>Temporització</i>	5 minuts
<i>Recursos</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Humans</i>: un educador - <i>Materials</i>: cap - <i>Espais</i>: una aula tranquil·la
<i>Avaluació</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Tipus</i>: Diagnòstica i formativa - <i>Instruments</i>: Observació participant (graella) i grup discussió
<i>Observacions</i>	

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

Activitat 5

Nom	Afirmar el meu propòsit
<i>Objectius</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Potenciar la consciència emocional <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Millorar la capacitat de identificar i etiquetar les emocions (vocabulari emocional) 1.2. Augmentar l'autoconeixement 1.3. Treballar la consciència plena 2. Augmentar l'autonomia emocional <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Millorar l'autoestima: tenir una imatge positiva i mantenir bones relacions amb ella mateixa. 2.2. Augmentar l'automotivació 2.3. Conscienciar sobre la responsabilitat: augmentar la intenció de implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics, assumint la responsabilitat en la presa de decisions. 3. Fomentar les competències socials <ol style="list-style-type: none"> 3.1.1. Augmentar l'escolta activa 3.1.2. Fomentar el respecte als altres 3.1.3. Treballar l'assertivitat 4. Donar eines per augmentar les habilitats per la vida i el benestar <ol style="list-style-type: none"> 4.1. Donar eines per afrontar satisfactòriament els reptes de la vida diària 5. Viure experiències de satisfacció i benestar
<i>Descripció</i>	Per realitzar aquesta dinàmica, es demana que recuperin el seu globus, el seu objectiu i propòsit personal. I després de tota la sessió, es reflexiona sobre el procés del projecte, sobre el petit gra de sorra que suposa en el seu procés personal, que és seu i només seu. Així doncs, es demana que pugin damunt d'una cadira i cadascú cridi fort el seu propòsit, en present i positiu, i amb tota la força i seguretat que tenen.
<i>Temporització</i>	10 minuts
<i>Recursos</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Humans</i>: un educador - <i>Materials</i>: coixins, música, palosanto - <i>Espais</i>: una aula tranquil·la
<i>Avaluació</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Tipus</i>: Diagnòstica i formativa - <i>Instruments</i>: Observació participant (graella) i grup discussió
<i>Observacions</i>	

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

Activitat 6

<i>Nom</i>	<i>Cloenda</i>
<i>Objectius</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Potenciar la consciència emocional <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Millorar la capacitat de identificar i etiquetar les emocions (vocabulari emocional) 1.2. Augmentar l'autoconeixement 1.3. Treballar la consciència plena 2. Augmentar l'autonomia emocional <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Millorar l'autoestima: tenir una imatge positiva i mantenir bones relacions amb ella mateixa. 2.2. Augmentar l'automotivació 2.3. Conscienciar sobre la responsabilitat: augmentar la intenció de implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics, assumint la responsabilitat en la presa de decisions. 3. Fomentar les competències socials <ol style="list-style-type: none"> 3.1.1. Augmentar l'escolta activa 3.1.2. Fomentar el respecte als altres 3.1.3. Treballar l'assertivitat 4. Donar eines per augmentar les habilitats per la vida i el benestar <ol style="list-style-type: none"> 4.1. Donar eines per afrontar satisfactòriament els reptes de la vida diària 5. Viure experiències de satisfacció i benestar 6. Avaluar el projecte
<i>Descripció</i>	<p>En rotllana, es presenta el tancament del projecte. Es dona torn de paraula perquè tothom expressi allò que vulgui. Per dinamitzar-ho s'entrega un globus a cadascú i després dels torns de paraules, es proposa donar gràcies per alguna cosa. Cada vegada que algú agraeixi quelcom, tothom que hi estigui d'acord infla una mica el seu globus fins que estigui ple d'agraïment.</p> <p>Un cop finalitzat i mirant-nos tots als ulls, petem els globus amb abraçades per parelles, grupals... com sorgeixin, per celebrar el fi del projecte, l'inici del seu procés i celebrar la vida.</p>
<i>Temporització</i>	5 minuts
<i>Recursos</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Humans</i>: un educador - <i>Materials</i>: globus - <i>Espais</i>: una aula tranquil·la
<i>Avaluació</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Tipus</i>: Diagnòstica i formativa - <i>Instruments</i>: Observació participant (graella) i grup discussió
<i>Observacions</i>	

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

Taula-resum sessions

Sessió	Activitats	Duració	Material
Sessió 1. Obertura	<ul style="list-style-type: none"> - Presentació "El viatge" - Presentació creuada - El meu collage - Amic emocional - Diari emocional 	5 min	<ul style="list-style-type: none"> - revistes, diaris, fotografies i diversos elements visuals - tissors - cola de barra - cartolines - retoladors i llapis de colors - llibretes i decoració - música
		15 min	
		20 min	
		5 min	
		15 min	
Sessió 2. Coneixent-nos	<ul style="list-style-type: none"> - Jo mai mai - Times up - Teatre imatge emocions - Transmissió de sentiments - Meditació 	10 min	<ul style="list-style-type: none"> - Paper i bolígraf - Caixa de les emocions - Música i palosanto
		20-25	
		15 min	
		10 min	
		5 min	
Sessió 3. Consciència emocional: el cap	<ul style="list-style-type: none"> - Palmada - Teatre imatge d'emocions - I tu? Què sents? - Transmissió de sentiments - Meditació 	5 min	<ul style="list-style-type: none"> - Caixa de les emocions - Música i palosanto
		20-25 m	
		15 min	
		10 min	
		5 min	
Sessió 4. Consciència emocional: el cap	<ul style="list-style-type: none"> - Expressant emocions - Pintant emocions - Classificant emocions - Meditació 	15 min	<ul style="list-style-type: none"> - Paper d'embalar - Pintures i pinzells - Caixa de les emocions - Música i palosanto
		15-20 m	
		15 min	
		10 min	
Sessió 5. Regulació emocional: l'estomac	<ul style="list-style-type: none"> - Gran mural de les emocions - Transmissió de sentiments - loga - Massatges 	15-20 m	<ul style="list-style-type: none"> - Paper d'embalar - Caixa de les emocions - Música i palosanto
		10 min	
		15-25 m	
		15 min	
Sessió 6. Regulació emocional: l'estomac	<ul style="list-style-type: none"> - Bomba i escut - Els objectes perduts - Regulem fent teatre - Meditació 	5 min	<ul style="list-style-type: none"> - Objectes diversos - Conflictes i estratègies de regulació escrites - Música i palosanto
		20 min	
		20-25 m	
		10 min	
Sessió 7. L'autonomia emocional: les cames	<ul style="list-style-type: none"> - Fins on arribes? - Mural positiu - La teranyina - Finestra de Johari - Emocions a cau d'orella - Entregar llistat fortalises 	10 min	<ul style="list-style-type: none"> - Cinta d'embalar - Paper d'embalar - Retoladors - Cordill - Llistat fortalises - Paper i bolígraf
		15 min	
		10 min	
		15 min	
		10 min	
Sessió 8. L'autonomia	<ul style="list-style-type: none"> - Visualització museu 	5 min	<ul style="list-style-type: none"> - Música

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

<i>emocional: les cames</i>	- Cridar forteses + fantasmes	15 min	- Paper i bolígraf
	- Cartes poder	15 min	- Baralla de cartes
	- La torre/taula	10 min	
	- Túnel emocions	5 min	
	- Visualització museu		
	- Entregar frases incomplertes	5 min	
<i>Sessió 9. Les competències socials: les mans</i>	- Etiquetatge	15 min	- Post-its
	- Saquets de llegums	5-10 m	- Retoladors
	- Cadires xiulet	10 min	- Saquets de llegums
	- Ordenem-nos	10 min	
	- La màquina	10 min	
	- Tormenta	5 min	
<i>Sessió 10. Les competències socials: les mans</i>	- Hipnotisme colombià	5 min	- Palillos
	- Palillos	5 min	- Paper d'embalar
	- Dibuix esqueses	10 min	- Retoladors
	- Lazarillo	5 min	- Paper i bolígrafs
	- Revelaciones Sta Teresa	15-20 m	- Música i palosanto
	- Telekinesis moviment	5 min	
	- Córrer ulls tancats	5 min	
	- Meditació	5 min	
<i>Sessió 11. Habilitats per la vida i el benestar</i>	- Massatges	5-10 m	- Caixa de les emocions
	- Visualització	5 min	- Música i palosanto
	- Times up + escena	20 min	
	- Diàlegs interns	15 min	
	- Reconeixement tacte	5 min	
	- Meditació	5 min	
<i>Sessió 12. Habilitats per la vida i el benestar</i>	- Visualització	5 min	- Paper i bolígraf
	- Escriure propòsit + globus	20 min	- Globus
	- Energies – cançons	10 min	- Música
	- Els meus murs	5 min	
	- Afirmar el meu propòsit	10 min	
	- Cloenda	5 min	

3.6 METODOLOGIA

La metodologia plantejada és totalment vivencial, grupal i pràctica, afavorint l'experimentació i la reflexió de les noies, tenint aquestes un paper protagonista durant tot el procés i posant més èmfasi en aquest que en els resultats. Això vol dir que és prioritari en tot moment donar resposta als seus interessos, inquietuds, motivacions i necessitats, respectant el seu estat i el seu moment. D'aquesta manera, tot i la planificació establerta, aquesta és flexible i modificable sempre que la situació ho requereixi. Es tracta d'una intervenció formativa de 12 hores distribuïdes en 12 sessions.

La metodologia inclou activitats diverses com la introspecció, meditació, relaxació, dramatitzacions, contes, dinàmiques de grup, jocs, arts plàstiques i visuals, etc., encarades a promoure i potenciar experiències emocionals per desenvolupar les competències emocionals.

Al finalitzar cada activitat, es realitza una reflexió conjunta per tal de crear un espai d'expressió lliure, per tal que les noies puguin expressar com s'han sentit, fomentant així la consciència emocional i ajudant a que les seves reflexions siguin lo més precises i concretes possibles, facilitant l'ús i adquisició de vocabulari emocional que les ajudi a identificar les seves emocions. En aquest procés, es recalca la importància i necessitat de l'escolta activa i el respecte entre companyes, donant sùmmum valor a cadascuna de les seves paraules i respectant i valorant la seva voluntat de compartir-les. Tanmateix, es procura treballar sempre des de la tercera persona, és a dir, des de un exemple extern a elles però en el qual s'hi puguin reconèixer. D'aquesta manera, facilites l'expressió de les noies ja que no parlen d'elles mateixes i no es senten intimidades, però sí reconegudes, essent més fàcil que siguin elles mateixes qui vulguin parlar en primera persona.

Per tal de tenir un eix que doni coherència a totes les activitats i guiï el procés del projecte, es crea el fil conductor del *viatge*. El viatge que tots recorrem a diari. Els viatges que hem viscut i els que volem viure. El gran viatge que somiem. Per emprendre el gran viatge, és necessari preparar-nos. Preparar i construir tot allò que necessitem per dur-lo a terme i assolir la meta. Aquesta preparació, també implica un gran viatge. El procés sempre és el més important dels viatges. Per preparar-nos, realitzarem un recorregut per tot el nostre cos, per tal d'aconseguir tot allò necessari i preparar al gran viatger. En aquest camí, passarem per les cinc competències emocionals, fent un recorregut per cinc parts del nostre cos.

El cap, representa la *consciència emocional*, imprescindible per un bon viatger. En aquesta part, la cúspide del nostre cos, treballarem la capacitat de posar nom als nostres sentiments i emocions que visquem durant el viatge, ja que sense consciència, no hi ha experiència. No obstant, abans de tot, és important que coneguem bé a aquelles persones que ens acompanyaran durant el viatge i, com en el viatge de la vida mai estem sols, és important que aprenguem a posar-nos en la pell dels altres viatgers.

L'estomac, representa la *regulació emocional*. El viatge és un sense fi d'emocions que ens acompanyen, ens guien, ens impulsen i fins i tot, ens frenen. Dels majors reptes de tot viatger és aprendre a fer front a aquestes emocions i aconseguir que vagin de la seva mà i no en la seva contra. Així, cal posar eines a la nostra motxilla que ens ajudin a regular-les quan ho

necessitem, a fer-les petites quan ens posin pedres al camí i a donar-li forces quan ens empenyin cap endavant.

Les cames, són l'*autonomia emocional*. Per molt que ens trobem acompanyants en el viatge, en última instància, qui viatja no és més que un mateix. Són les seves cames qui faran recórrer món, són les que sustenten al gran viatger. Cal tenir especial cura amb les cames, ja que són les úniques que ben segur ens acompanyaran sempre. En aquesta etapa del recorregut, aprendrem a donar-li valor al viatger, a estimar-lo i fer-li saber que sempre serem amb ell. I és que l'amor cap a un mateix és la base per poder estimar i poder emprendre el viatge. I cal saber estimar-nos.

Les mans representen les *competències socials*, ja que per molt que viatgem sols, sempre trobarem gent pel camí i és important cuidar-los. Quan viatges aprens a escoltar, a respectar als altres, a conviure. Un cop has aconseguit tenir una relació sana amb un mateix, és hora de tenir-la amb els altres.

El cor. És la última etapa de la preparació. Durant el viatge inicial hem adquirit unes quantes eines necessàries per fer front a obstacles que ens podem trobar i ens trobarem durant el viatge. Però un cop feta la motxilla, què? És el moment de decidir el destí. A on vull anar realment. Què vull aconseguir, quin és el meu objectiu a seguir. És el moment de implicar-nos i responsabilitzar-nos sobre el camí a seguir, posant totes les nostres energies en aquest. És el moment d'escriure el nostre propòsit personal i emprendre el viatge més complicat i emocionant dels viatgers: el viatge cap a un mateix.

3.7 PROCÉS D'IMPLEMENTACIÓ

Cronograma

	Març				Abril				Maig				Juny				Juliol					
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
Avaluació Diagnòstica																						
Disseny del projecte																						
Avaluació Contínua																						
Implementació de l projecte									Sessió d'obertura (sessió 1 i 2)	Consciència emocional (s. 3 i 4)	Regulació emocional (s. 5 i 6)	Autonomia emocional (s. 7 i 8)	Competència social (s. 9 i 10)	Habilitats per la vida i el benestar (s. 11 i 12)								
Avaluació Final																						

3.8 AVALUACIÓ

L'avaluació del present projecte es realitza en tres moments: inicial, contínua i final, estant orientada al diagnòstic de necessitats, la presa de decisions i encarada a millorar el procés i en última instància, a realitzar una autocrítica per anar millorant el projecte per futures intervencions.

Per tal de resumir l'avaluació del projecte s'ha elaborat una taula resum que explica per cada fase de l'avaluació els elements que intervenen. *(veure annex 4)*

3.8.1 Avaluació inicial

L'avaluació inicial és de tipus diagnòstica, i persegueix l'objectiu de identificar les necessitats a nivell emocional de les noies destinatàries per tal de formular els objectius i dissenyar les activitats que hi donin resposta. Es tracta d'un diagnòstic de necessitats que contrasta la informació de diferents informants clau: els educadors del centre, la directora i la meua percepció. A partir de la recollida de dades d'aquests informants s'extreu la informació relativa al desenvolupament de les competències emocionals de les noies. Els instruments de recollida de dades i l'anàlisi i interpretació de resultats s'explica amb major detall a la descripció de la intervenció. *(veure 3.2)*

3.8.2 Avaluació contínua

En quant a l'avaluació contínua o processual, pretén realitzar un seguiment durant tot el desenvolupament de la intervenció per tal de veure si s'estan assolint els objectius. Està orientada a la presa de decisions, ja que a partir d'aquesta es valora la necessitat d'adaptar i adequar les activitats i/o reorientar les estratègies per fer front a les característiques, necessitats, expectatives o interessos dels participants.

Es tracta d'una avaluació formativa realitzada a partir de la observació participant i les converses informals amb els educadors del centre, la directora i els participants. Els instruments de recollida de dades són la graella d'observació, que s'omple després de cada sessió i que s'adjunten al final del document. *(veure annex 4)*

3.8.3 Avaluació final

Un cop finalitzat el projecte i analitzades les graelles d'observació es duu a terme l'avaluació final del projecte. Per una banda, aquesta pretén avaluar els resultats, és a dir, comprovar el grau d'assoliment dels objectius i, per altra, la qualitat del procés, és a dir, a banda dels resultats obtinguts, la mirada global de la intervenció. Aquesta última és de gran importància, ja que, com és ben sabut, en el món educatiu els resultats a curt termini són improbables, ja

que es tracta d'un procés permanent on cada intervenció és una llavor que poc a poc va donant fruits.

En l'educació emocional això és molt visible, ja que el desenvolupament de les competències emocionals és un procés complexa que dura al llarg de la vida, del que es deriva la importància de la seva permanència al llarg del cicle vital.

Alhora, l'avaluació final està encarada a la millora de la intervenció, amb la intenció de identificar les potencialitats i mancances del projecte per tal de dur a terme les modificacions necessàries de cara a futures aplicacions.

Avaluació dels resultats

Un cop finalitzat el projecte, paït el procés i analitzat les graelles d'observació, es revisen els objectius plantejats (*veure 3.3*) i s'extreuen els següents resultats:

L'avaluació dels objectius resulta complexa al tractar-se del desenvolupament de les competències emocionals, ja que és un treball permanent i al llarg de la vida. No obstant, durant el transcurs del projecte s'han anat treballant tots els objectius i en cada sessió s'han posat en joc cadascuna de les competències, veient-se millores palpables, però intermitents, en elles.

Cal tenir en compte, tot i que s'exposarà amb major detall en l'anàlisi del procés, que es comptaven amb molts handicaps, com ara el canvi de grup constant i la poca solidesa del grup, que encara fa més difícil el procés d'adquisició de competències i la seva avaluació.

Tot i així, es pot fer una aproximació i valoració personal envers cada objectiu específic:

1.1. Potenciar la consciència emocional

1.1.1. Millorar la capacitat de identificar i etiquetar les emocions (vocabulari emocional)

Les noies han realitzat un procés de presa de consciència de les seves emocions, cosa que no havien fet explícitament anteriorment. A més, al llarg de les dinàmiques s'ha vist un augment de vocabulari emocional i un interès palès sobre la definició exacta de cada emoció, fet que fomentava la reflexió conjunta i individual sobre aquestes.

1.1.2. Treballar la comprensió emocional dels altres (*empatia*)

Una de les característiques del grup és la manca de cohesió i la falta d'empatia entre les noies. Durant el taller, hi ha hagut situacions en que aquesta disfunció en les seves relacions s'ha vist minvada pel clima generat a l'aula, així com un nivell de conflictes significativament menor al que tenen a diari. Alhora, al tractar-se d'expressar emocions, han sigut respectuoses i han empatitzat les unes amb les altres en un clima i un ambient en el que no es solen relacionar. Tot i així, com amb tots els objectius, és important tenir en compte que es tracta d'una situació força aïllada, i que perquè tingui incidència en la vida quotidiana de les noies i en la seva convivència diària és necessari un entrenament habitual.

1.2. Donar eines i recursos que faciliti la regulació emocional

1.2.1. Donar eines per la regulació de la impulsivitat (*ira, violència, comportaments de risc*)

Les noies han tingut experiències on han conegut diferents eines per la regulació de la impulsivitat, tot i que el major aprenentatge s'ha dut a terme de manera inconscient. Això és degut a que les activitats on es parlava explícitament d'estratègies i es posaven en pràctica, tenen poca incidència a la vida diària, ja que és necessari una posada en pràctica constant perquè aquestes es portin a terme de manera inconscient, adquirint la competència. En canvi, el simple fet d'haver dut a terme una hora i quart d'aquestes activitats en un clima distès dins del seu entorn rutinari, han provocat un espai on les noies no han tingut aquests comportaments, per tant, on s'han regulat a partir de la vivència d'altres emocions i d'un entorn tranquil on sentir-se tranquil·les i alegres.

1.2.2. Augmentar la tolerància a la frustració (*ira, estrès, ansietat, depressió*)

En la línia de l'anterior, les noies han experimentat per primer cop vivències com la meditació o el ioga, que tot i que sigui necessari una constància per notar els seus efectes a llarg termini, ha permès en elles ni que sigui uns minuts de conèixer la sensació que es deriva de la seva pràctica.

1.2.3. Desenvolupar habilitats d'enfrontament a emocions negatives a través d'estratègies d'autoregulació que millorin la intensitat i duració dels estats emocionals

Per tant, tot i que les estratègies apreses no tinguin aplicabilitat futura per la manca d'entrenament i constància, és necessari i absolutament positiu tenir un primer contacte amb aquestes eines i ser coneixedor en primera persona de les emocions que se'n deriven.

1.3. Augmentar l'autonomia emocional

1.3.1. Millorar l'autoestima: tenir una imatge positiva i mantenir bones relacions amb ella mateixa.

Tractant-se de noies amb un nivell tant baix d'autoestima, esdevé necessària una duració molt major per veure resultats. No obstant, com s'ha dit anteriorment, el simple fet d'haver-se qüestionat d'on venia la imatge que tenien sobre elles mateixes, haver manifestat en públic les seves inseguretats i viure experiències en les que han sentit confiança en elles mateixes i han reflexionat sobre les seves fortaleces, és un pas imprescindible en el camí de la millora de l'autoestima.

1.3.2. Augmentar l'automotivació

Les noies presenten un alt nivell de desmotivació i poca predisposició a les coses. Durant el transcurs del taller, aquesta motivació ha passat per diferents nivells, essent molt baixa sempre en l'inici de les sessions. Tot i així, durant aquestes la motivació anava en creixement i permetia fluïdesa en el desenvolupament de les sessions i qualitat en la majoria de les activitats.

1.3.3. Conscienciar sobre la responsabilitat: augmentar la intenció de implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics, assumint la responsabilitat en la presa de decisions.

En el transcurs de les activitats hi ha un transfons per conscienciar sobre la responsabilitat en la presa de decisions, orientada sobretot per les anteriors competències emocionals. No obstant, potser ha faltat activitats concretes per abordar aquest objectiu, ja que es tractava de manera informal en les converses i desenvolupament de les activitats.

1.4. Fomentar les competències socials

1.4.1. Augmentar l'escolta activa

El clima generat durant les sessions ha estat en part causa i conseqüència de l'assoliment d'aquest objectiu. Les noies han sabut escoltar-se i respectar-se en tot moment, el qual té un gran pes tenint en compte la dificultat que tenen a diari per comunicar-se de manera sana.

1.4.2.Fomentar el respecte als altres

Reafirmant l'anterior, l'educació emocional genera un ambient on és essencial aquest respecte, però on inevitablement s'acaba generant en el transcurs de les activitats.

1.4.3.Treballar l'assertivitat

Ha estat molt interessant veure en les noies una reflexió sobre la seva capacitat de reafirmar els seus drets i interessos sense malmetre el dels altres. Crear situacions on posar en pràctica l'assertivitat és totalment essencial per la seva adquisició, però és necessària no només constància, sinó un bon nivell d'autoestima.

1.5. Donar eines per augmentar les habilitats per la vida i el benestar

1.5.1.Donar eines per afrontar satisfactòriament els reptes de la vida diària

Aquest objectiu resumeix en gran part les reflexions anteriors. Durant el desenvolupament del projecte les noies han experimentat eines per afrontar satisfactòriament els reptes de la vida, però que sense una constància dificulta molt la seva aplicabilitat, i encara més quan els reptes són els propis d'aquest col·lectiu.

1.5.2.Viure experiències de satisfacció i benestar

Rellegint el diari de camp de les graelles d'observació, l'objectiu que més m'ha ressonat és aquest. En general, les noies viuen encallades en les emocions negatives i els hi és de gran dificultat sortir-ne. El projecte ha suposat per elles un espai on experimentar emocions positives i viure experiències de satisfacció i benestar. A nivell personal, aquest és dels majors èxits que considero que ha tingut aquest projecte, tot i que s'exposa amb major deteniment en les seves conclusions.

Avaluació del procés

Després de reflexionar, considero que la millor manera de realitzar l'avaluació del procés, és a través de la tècnica DAFO, duent a terme l'anàlisi de les debilitats, amenaces, forteses i oportunitats del projecte.

Debilitats

- ✓ Poca durada del projecte tenint en compte la complexitat de la temàtica
- ✓ Manca d'avaluació final explícita amb els professionals del centre i la directora, ja que no presenciar les sessions dificulta el seu anàlisi
- ✓ Dificultat alhora d'acotar activitats i objectius, essent potser massa ambiciosos tenint en compte el temps amb el que es comptava
- ✓ Poc coneixement envers el cas concret de cada noia alhora d'abordar situacions emocionalment complexes

Amenaces

- ✓ Poca solidesa i constància en el grup destinatari pel funcionament i característiques inherents al centre
- ✓ Necessitat de continuïtat i permanència d'educació emocional en els centres residencials de menors i poc reconeixement i incentiu per part de l'Estat
- ✓ Diversitat de necessitats i característiques de les noies destinatàries per dur-lo a terme de manera permanent (problemàtiques de salut mental, edats, situació familiar, etc.)
- ✓ Manca de recursos humans i materials per la posada en pràctica d'activitats d'educació emocional
- ✓ Manca de formació en els professionals del sector en aquest àmbit
- ✓ Necessitat d'espais diferenciats per dur a terme activitats d'educació emocional diferents a la seva vida quotidiana per facilitar la diferenciació d'espais amb tanta càrrega emocional

Fortaleses

- ✓ Activitats molt diverses i encertades cohesionades per un fil conductor que motivava i donava sentit al projecte
- ✓ Molta preparació dels recursos i les sessions
- ✓ Projecte molt innovador pel centre

- ✓ Alt grau de motivació i implicació amb el projecte i en el desenvolupament de les activitats
- ✓ Alta experiència alhora de dinamitzar activitats grupals i personalitat motivadora
- ✓ Generador d'espais de cohesió, reflexió i d'emocions positives en un ambient i col·lectiu on hi manquen

Oportunitats

- ✓ Augment progressiu del reconeixement i necessitat de l'educació emocional a nivell general
- ✓ Possibilitat d'introduir dinàmiques d'educació emocional en el funcionament del centre
- ✓ Afirmació dels fruits i experiències positives que es deriven de dur a terme projectes d'educació emocional en adolescents en situació d'acolliment

4. CONCLUSIONS

La realització d'aquest projecte ha suposat un gran aprenentatge en molts aspectes. Per una banda, m'ha permès reafirmar la necessitat de dur a terme intervencions en educació emocional en l'àmbit de la infància i l'adolescència en risc. He vist que és no només possible sinó que d'imperativa necessitat introduir espais on infants i joves puguin desenvolupar de manera conscient les seves competències emocionals per fer front a la seva situació i augmentar i millorar la qualitat del procés de desenvolupament integral que duen a terme el temps del seu internament.

Si l'educació emocional ja és necessària per tota la població en general i al llarg de la vida, encara es fa més visible i urgent la necessitat d'aplicar-la en infants i adolescents que, degut a la seva situació, ha sigut necessària la seva separació del nucli familiar. Aquest procés, sumat a les experiències de la seva infantesa, implica greus distorsions a nivell emocional i una manca gegant d'estratègies per fer front a les emocions negatives que se'n deriven.

Actualment, després de l'experiència derivada de treballar aquests darrers mesos com educadora social en el centre on he dut a terme aquest projecte, encara valoro més positivament el seu procés i els fruits que generava. M'ha possibilitat veure que el clima seguia

igual que abans de dur a terme el projecte, tot i que en un parell de noies es veia algun canvi, qui sap si fruit d'altres experiències. Aquest fet, apart de suposar una avaluació d'impacte negativa, potser com a conseqüència del seu caràcter massa immediat, m'ha reafirmat la importància de instaurar pràctiques d'educació emocional de llarga durada.

Així doncs, considero que la naturalesa del projecte té un gran potencial per treballar el desenvolupament de les competències emocionals, però que a curt termini perd molta força en l'àmbit de l'acolliment residencial. En aquests entorns, com s'ha dit, és absolutament necessari una posada en pràctica a llarg termini, i com a finalitat, impregnar els centres de l'essència de l'educació emocional. No obstant, el caire institucional i el pes de l'Estat en el funcionament d'aquests centres dificulta enormement la seva instauració, essent l'etern handicap de l'educació.

Tot i així, no ha de ser excusa per no implementar projectes encarats a millorar la qualitat de vida dels infants i adolescents en aquesta situació. Al cap i a la fi, a vegades resulta tant senzill com generar espais on es puguin produir emocions positives, trencar amb la dinàmica habitual dels centres introduint dinàmiques i actituds que per manca de temps, recursos o costum s'han deixat de banda en la vida quotidiana dels centres residencials.

A títol personal, aquesta experiència ha suposat per mi un impuls per crear nous projectes i posar empeny i esforç per aconseguir introduir-los en àmbits on en manquen i dels que se'n poden derivar resultats molt positius. Se'm fa encara més clara la necessitat de seguir aprenent, formant-me i adquirint eines i recursos per esdevenir una educadora emocional competent per millorar, en la mesura del possible, la qualitat d'aquests espais.

Actualment esdevé més important que mai que els professionals de l'educació que hi intervenen cada dia, lluitin per implementar en la mesura del possible activitats com les que aquí es descriuen, posant en joc les eines i estratègies necessàries per fer front a les necessitats emocionals d'aquestes joves.

En un món on les disfuncions socials, familiars i emocionals estan agafant presència cada dia amb més força, l'educació emocional és una eina per fer-li front i aconseguir reduir els seus efectes nocius millorant la capacitat de les persones per afrontar-ho. És important, doncs lluitar per augmentar el benestar personal i social i ser capaços de generar emocions positives, interioritzar eines per fer front a les negatives i aconseguir poc a poc esdevenir una societat emocionalment més forta i en última instància, més feliç.

5. BIBLIOGRAFIA

- BISQUERRA, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid. Síntesis
- BISQUERRA, R. (2016). *10 ideas claves. Educación Emocional*. Barcelona. Editorial Graó
- CALLE, R.A. (1967). *Técnicas liberatorias y de relajación. Técnicas para el conocimiento de sí mismo y de los demás*. Barcelona. Ediciones CEDEL.
- CASTANYER, G. (2017). *Criatures. Malgrat tot, aventurar-se a sentir*. Barcelona: Ara.cat. Recuperat de: http://criatures.ara.cat/adolescencia/educar-emocions-adolescents-LaSalut-Badalona_0_1744625536.html [URL]
- EDUVIC SCCL (2013). *Memòria d'activitat i sostenibilitat 2013*. Barcelona: EDUVIC SCCL.
- ELIAS, M.; TOBIAS, S.; i FRIEDLANDER, B. (1999). *Educar con inteligencia emocional*. Barcelona. Círculo de Lectores, S.A.
- FABRA, M.L. (1992). *Técnicas de grupo para la cooperación*. Barcelona. Editorial Ceac, S.A.
- JARIOT, M.; SALA, J. & ARNAU, L. (2015). *Jóvenes tutelados y transición a la vida independiente: indicadores d'èxit*. Universidad Autónoma de Barcelona. Facultad de Ciencias de la Educación, Barcelona.
- KOHLER, M. (1991). *Técnicas de la serenidad*. París. Editorial La Table Ronde.
- Llei 14/2010 dels Drets i les Oportunitats en la Infància i l'Adolescència, Barcelona, 27 de maig de 2010.
- LLOSADA, J.; MONTSERRAT, C. & CASAS, F. (2016) *El bienestar subjectiu dels adolescents tutelats a Catalunya*. Barcelona. Direcció General d'Atenció a la Infància i l'Adolescència.

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

- MONTSERRAT, C.; CASAS, F. & BERTRÁN, I. (2013) *Desigualdad de oportunidades educativas entre los adolescentes en acogimiento residencial y familiar*, *Infancia y Aprendizaje: Journal for the Study of Education and Development*.
- SEGURA, M. (2012). *Enseñar a convivir no es tan difícil*. Bilbao. Desclée de Brower, S.A.
- TORRAS, J. (1987). *Juguem fent teatre*. Barcelona. Pleniluni, S.A.

6. ANNEX

Instruments de recollida de dades

Annex 1. Qüestionari

Qüestionari de diagnòstic de necessitats

Aquest qüestionari, destinat als educadors/es del centre, té per objectiu detectar les necessitats de les noies destinatàries per tal d'identificar els aspectes a treballar durant la formació. Es tracta d'un qüestionari de 30 ítems i tres preguntes obertes relacionades amb el nivell de desenvolupament de les competències emocionals del grup.

Després de llegir cada frase, pensa en el grup i assenyalala la resposta més adequada:

1. Mai	2. Rarament	3. Algunes vegades	4. Amb bastanta freqüència	5. Molt freqüentment
--------	-------------	--------------------	----------------------------	----------------------

Qüestionari detecció de necessitats		1	2	3	4	5
CONSCIÈNCIA EMOCIONAL	1. Tenen la capacitat de percebre amb precisió les seves pròpies emocions, identificar-les i etiquetar-les.					
	2. Mostren eficàcia alhora de donar nom a les emocions, tenint facilitat en l'ús de vocabulari emocional.					
	3. Tenen capacitat per percebre amb precisió les emocions i perspectives dels demás i de implicar-se de manera empàtica en les seves vivències emocionals.					
REGULACIÓ EMOCIONAL	4. Tenen capacitat per expressar les emocions de forma apropiada.					
	5. Tenen estratègies per regular la seva impulsivitat (ira, violència, comportaments de risc) i saben posar-les en pràctica.					
	6. Tenen estratègies per regular la seva tolerància a la frustració per prevenir estats emocionals negatius (ira, estrès, ansietat, depressió).					
	7. Tenen la capacitat per diferir recompenses immediates a favor d'altres a més llarg termini però d'ordre superior.					
	8. Tenen l'habilitat per afrontar emocions negatives mitjançant la utilització d'estratègies d'autoregulació que millorin la intensitat i la durada de tals estats emocionals.					
	9. Tenen habilitats per autogenerar-se i experimentar emocions positives.					

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

AUTONOMIA EMOCIONAL	10. Tenen una imatge positiva, estan satisfetes i mantenen una bona relació amb elles mateixes.					
	11. Tenen la capacitat d'automotivar-se i implicar-se emocionalment en activitats diverses de la vida personal, social, acadèmica, de temps lliure, al centre, etc.					
	12. Tenen la capacitat per tenir una actitud positiva davant la vida, sentint-se optimistes i empoderades al afrontar els reptes diaris.					
	13. Mostren la intenció de implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics.					
	14. Mostren responsabilitat en la presa de decisions.					
	15. Tenen la capacitat per avaluar críticament els missatges socials, culturals i dels mitjans de comunicació, relatius a normes socials i comportaments personals.					
COMPETÈNCIA SOCIAL	16. Mostren competències per afrontar les situacions adverses.					
	17. Dominen les habilitats socials bàsiques (escoltar, saludar, acomiadar-se, demanar un favor, manifestar agraïment, demanar disculpes, mantenir una actitud dialogant, etc.)					
	18. Mostren respecte pels demés, tenint la intenció d'acceptar i apreciar les diferències individuals i grupals i valorar els drets de totes les persones.					
	19. Tenen la capacitat per atendre als demés tant en la comunicació verbal com no verbal per rebre els missatges amb precisió.					
	20. Tenen la capacitat per iniciar i mantenir converses, expressant els propis pensaments i sentiments amb claredat.					
	21. Tenen facilitat per compartir les seves emocions					
	22. Tenen actituds cooperatives i pro-socials					
	23. Tenen habilitats per defensar i expressar els propis drets, opinions i sentiments sense ofendre els dels altres. (assertivitat)					
	24. Saben dir "no" en defensa de la seva persona i fer front a la pressió de grup.					
ES PER LA VIDA I EL	25. Tenen la capacitat per mantenir relacions positives.					
	26. Tenen la capacitat de fixar objectius positius i realistes.					
	27. Tenen la capacitat per identificar la necessitat de suport i demanar ajuda.					

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

28. Mostren actituds de cooperació, solidaritat, compromís i contribueixen activament al benestar de les persones que l'envolten.					
29. Tenen la capacitat per gaudir de forma conscient de benestar i procurar transmetre'l a les persones amb les que interactua.					
30. Busquen de manera conscient experimentar benestar i emocions positives i són conscients de què els hi ho facilita.					

Font: Elaboració pròpia a partir del model competencial del GROU

Preguntes obertes

Després d'haver contestat el qüestionari, respon a continuació aquestes preguntes obertes a nivell de conclusió, per tal de compensar les possibles mancances de les anteriors preguntes i poder realitzar les observacions i aportacions que consideris. Procura desenvolupar la resposta per tal d'obtenir la informació necessària:

1. Quines creus que són les principals mancances i potencialitats a nivell emocional de les noies a nivell individual? I com a grup?

2. Amb quines dificultats et trobes com educador/a més freqüentment en l'acompanyament de les noies?

3. Quines són les activitats, espais i tallers que més gaudeixen? I les que menys

Annex 2. Buidatge qüestionari

Per tal de realitzar el buidatge del qüestionari s'ha dut a terme un abocament de dades per tal de facilitar el seu anàlisi i interpretació exposat anteriorment (veure 3.2.2). S'ha realitzat un buidatge per cada competència i un quadre resum que s'adjunta a continuació:

	A	B	C	D	E	F
		Mai	Rarament	Algunes vegades	Amb bastanta freqüència	Molt freqüentment
1						
2	1	0	5	7	0	0
3	2	0	7	4	1	0
4	3	0	7	5	0	0
5	Consciència	0	19	16	1	0
6	4	0	4	8	0	0
7	5	0	4	7	1	0
8	6	0	6	5	1	0
9	7	0	6	4	2	0
10	8	0	9	3	0	0
11	9	0	3	9	0	0
12	Regulació	0	32	36	4	0
13	10	0	3	9	0	0
14	11	0	1	8	3	0
15	12	0	4	7	1	0
16	13	0	3	9	0	0
17	14	0	4	8	0	0
18	15	0	5	4	3	0
19	16	0	1	8	3	0
20	Autonomia	0	21	53	10	0
21	17	0	1	6	5	0
22	18	0	1	10	1	0
23	19	0	2	8	2	0
24	20	0	1	7	4	0
25	21	0	3	4	5	0
26	22	0	4	5	0	0
27	23	0	4	7	1	0
28	24	2	3	3	4	0
29	25	0	2	9	1	0
30	Competència	2	21	59	23	0
31	26	0	5	6	1	0
32	27	0	0	10	2	0
33	28	0	5	5	2	0
34	29	0	3	8	1	0
35	30	0	6	5	1	0
36	Habilitats ps	0	19	34	7	0
37						
38		2	112	198	45	0

En quant al abocament de dades de les preguntes obertes es presenten en la taula-resum de l'apartat *Anàlisi i interpretació de resultats*. (veure 3.2.2)

Annex 3 . Graelles d'observació

Sessió 1. Obertura

Ítem		1	2	3	4	5
Relació noies-educador	Les noies s'han mostrat obertes amb l'educador			X		
	Les noies mostraven curiositat amb les explicacions de l'educador				X	
	Les noies mostraven una actitud positiva envers l'educador			X		
	La interacció entre noies i educador ha estat positiva				X	
	L'educador ha promogut o facilitat la participació de les noies				X	
	L'educador ha sabut connectar amb les noies				X	
Activitats	Les activitats han estat adequades per l'assoliment d'objectius			X		
	Les activitats han promogut la participació de les noies			X		
	Les activitats han estat adequades pel nivell del grup				X	
	Les activitats s'han desenvolupat segons el temps previst					X
	S'han sabut resoldre els elements imprevistos					X
Relació grup	S'ha creat un clima positiu a l'aula			X		
	Les noies han mostrat respecte les unes amb les altres					X
	El grup ha estat cohesionat		X			
	Ha existit una bona interrelació entre les noies			X		
Recursos	L'espai ha estat adient					X
	La ràtio ha estat adequada					X
	El material emprat ha estat l'adequat					X

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

Observacions	<p>La valoració de la primera sessió és positiva. La meitat del grup s'ha mostrat participatiu, tot i que hi havia alguna noia que es negava a fer l'activitat finalment s'ha aconseguit la seva participació, que ha estat molt significativa pel seu contingut, ja que ha expressat molt.</p> <p>Com aspectes positius destacaria la curiositat de les noies envers el projecte i les activitats, que tot i la seva actitud defensiva en moments, es mostraven atentes i participatives. Alhora, després de parlar amb l'educador que m'acompanyava i la coordinadora del centre, he valorat molt més positivament la sessió ja que segons ells, el fet que hagin aguantat una hora sencera de taller ja és molt.</p> <p>Com aspectes negatius, potser a la primera sessió ha faltat alguna activitat més dinàmica, per tal de trencar el gel.</p> <p>Tanmateix, la primera sessió ha permès veure i afirmar la manca de cohesió grupal i començar a conèixer una mica les noies. Per tant, ha estat una font de informació important.</p>
--------------	--

Sessió 2. Coneixent-nos

Ítem		1	2	3	4	5
Relació noies-educador	Les noies s'han mostrat obertes amb l'educador				X	
	Les noies mostraven curiositat amb les explicacions de l'educador				X	
	Les noies mostraven una actitud positiva envers l'educador					X
	La interacció entre noies i educador ha estat positiva					X
	L'educador ha promogut o facilitat la participació de les noies					X
	L'educador ha sabut connectar amb les noies					X
Activitats	Les activitats han estat adequades per l'assoliment d'objectius					X
	Les activitats han promogut la participació de les noies					X
	Les activitats han estat adequades pel nivell del grup					X
	Les activitats s'han desenvolupat segons el temps previst			X		
	S'han sabut resoldre els elements imprevistos					X
Relació grup	S'ha creat un clima positiu a l'aula					X
	Les noies han mostrat respecte les unes amb les altres					X
	El grup ha estat cohesionat				X	
	Ha existit una bona interrelació entre les noies					X
recursos	L'espai ha estat adient					X
	La ràtio ha estat adequada					X
	El material emprat ha estat l'adequat					X

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

Observacions	<p>La valoració de la segona sessió és totalment positiva. Ha superat totes les expectatives possibles, i s'ha assolit un clima grupal, una participació i una actitud de les noies que no s'esperava fins al cap de forces sessions.</p> <p>Com aspectes positius, destaco la participació de les noies, l'encert de les activitats, que ha permès trencar el gel progressivament i crear un clima positiu, distès i alegre a la sessió, que ha permès obrir-se i participar activa i alegrement inclús a la noia més tancada del grup. Les activitats han encantat i han volgut repetir-les, i s'ha creat un clima fantàstic. El primer exercici ha permès trencar el gel i a més, sortir a la llum informació molt valuosa del grup. A més, una de les noies ha portat el seu diari emocional on havia començat a escriure. Ha estat fantàstic veure com funciona el teatre i les activitats de mímica amb les noies, ja que és una tècnica molt i molt potent de cara l'educació emocional. S'ha aconseguit inclús fer una activitat de meditació, que tot i que no hagi funcionat del tot, han estat obertes a fer-ho. És meravellós perquè s'han assolit i superat els objectius pensats per aquesta primera setmana, ja que s'ha creat el clima adient per seguir treballant i les noies han associat el taller amb quelcom positiu, ja que si han tingut una experiència positiva, tornaran amb ganes la següent setmana, i la mostra d'això és que al acabar, dues de les noies no marxaven.</p>
--------------	---

Sessió 3. Consciència emocional

Ítem		1	2	3	4	5
Relació noies-educador	Les noies s'han mostrat obertes amb l'educador				X	
	Les noies mostraven curiositat amb les explicacions de l'educador				X	
	Les noies mostraven una actitud positiva envers l'educador					X
	La interacció entre noies i educador ha estat positiva					X
	L'educador ha promogut o facilitat la participació de les noies				X	
	L'educador ha sabut connectar amb les noies				X	
Activitats	Les activitats han estat adequades per l'assoliment d'objectius			X		
	Les activitats han promogut la participació de les noies				X	
	Les activitats han estat adequades pel nivell del grup			X		
	Les activitats s'han desenvolupat segons el temps previst			X		
	S'han sabut resoldre els elements imprevistos			X		
Relació grup	S'ha creat un clima positiu a l'aula				X	
	Les noies han mostrat respecte les unes amb les altres				X	
	El grup ha estat cohesionat			X		

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

	Ha existit una bona interrelació entre les noies				X	
Recursos	L'espai ha estat adient				X	
	La ràtio ha estat adequada					X
	El material emprat ha estat l'adequat					X
Observacions	<p>Durant aquesta sessió s'han incorporat dues noies noves, una de les quals s'ha negat a participar al taller i ha estat amb una actitud molt negativa i defensiva, que, personalment, no he sabut resoldre i aconseguir la seva participació. L'altra, tot i que ha costat animar-la a participar, ho ha fet des de una actitud tancada. És normal ja que era el seu primer dia i la dinàmica després de tres sessions era molt diferent a la resta del grup. El fet que s'afegeixin noies complica el funcionament, ja que entre totes a diari es va construint un clima que es trenca una mica al entrar noies noves, el qual és normal. Alhora, crec que l'ordre i plantejament de les activitats no ha estat del tot adequat, ja que les noies que ja han vingut al taller estaven més desinhibides i acostumades a certes activitats d'expressió corporal i expressió i vocabulari emocional que les altres al no tenir-lo, s'han frustrat.</p> <p>Tanmateix, en quant aspectes positius, s'han mostrat motivades i segueixen totes les activitats, mostrant una actitud cada vegada més oberta, participativa i de gaudi. La meditació final ha funcionat i han estat més temps del previst i del que estan normalment als tallers sense esforç.</p>					

Sessió 4. Consciència emocional

		Ítem	1	2	3	4	5
Relació noies-educador	Les noies s'han mostrat obertes amb l'educador						X
	Les noies mostraven curiositat amb les explicacions de l'educador						X
	Les noies mostraven una actitud positiva envers l'educador						X
	La interacció entre noies i educador ha estat positiva						X
	L'educador ha promogut o facilitat la participació de les noies						X
	L'educador ha sabut connectar amb les noies						X
Activitats	Les activitats han estat adequades per l'assoliment d'objectius						X
	Les activitats han promogut la participació de les noies						X
	Les activitats han estat adequades pel nivell del grup						X
	Les activitats s'han desenvolupat segons el temps previst				X		
	S'han sabut resoldre els elements imprevistos						X
Relació grup	S'ha creat un clima positiu a l'aula						X
	Les noies han mostrat respecte les unes amb les altres						X

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

	El grup ha estat cohesionat					X
	Ha existit una bona interrelació entre les noies					X
Recursos	L'espai ha estat adient					X
	La ràtio ha estat adequada					X
	El material emprat ha estat l'adequat					X
Observacions	Aquesta sessió ha estat un èxit. No només s'ha aconseguit la participació de la noia que l'anterior sessió es negava, sinó que s'ha creat un clima preciós entre totes, amb un ambient tranquil, distès, obert, de confiança. Han compartit emocions alhora d'expressar el quadre, que han pintat totes juntes amb música clàssica de fons (de la qual sempre es queixen). S'han desenvolupat amb èxit totes les activitats, algunes de les noies han dut la carta a sí mateixes que els hi vaig demanar el dia anterior i s'han obert de manera increïble en ella. Alhora de classificar les emocions, han demostrat un vocabulari emocional i coneixement d'aquestes impressionant, i sense adonar-se'n, han estat una hora i quart al taller gaudint, respectant-se i obrint-se cada dia una mica més. Ha estat una sessió fantàstica, i l'avaluació per parts dels educadors i directora del centre increïble.					

Sessió 5. Regulació emocional

Ítem		1	2	3	4	5
Relació noies-educador	Les noies s'han mostrat obertes amb l'educador				X	
	Les noies mostraven curiositat amb les explicacions de l'educador					X
	Les noies mostraven una actitud positiva envers l'educador				X	
	La interacció entre noies i educador ha estat positiva					X
	L'educador ha promogut o facilitat la participació de les noies				X	
	L'educador ha sabut connectar amb les noies				X	
Activitats	Les activitats han estat adequades per l'assoliment d'objectius				X	
	Les activitats han promogut la participació de les noies				X	
	Les activitats han estat adequades pel nivell del grup				X	
	Les activitats s'han desenvolupat segons el temps previst					X
	S'han sabut resoldre els elements imprevistos				X	
Relació grup	S'ha creat un clima positiu a l'aula				X	
	Les noies han mostrat respecte les unes amb les altres					X
	El grup ha estat cohesionat				X	
	Ha existit una bona interrelació entre les noies					X

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

recursos	L'espai ha estat adient			X		
	La ràtio ha estat adequada					X
	El material emprat ha estat l'adequat				X	
Observacions	<p>La sessió d'avui s'ha trobat amb el mateix problema que anteriorment. S'ha afegit una noia nova, que no havia assistit mai al taller i ha distorsionat una mica la dinàmica, alhora que ha assistit una altre que era el segon dia però no ha volgut participar (marxa la setmana següent del centre i està en un moment delicat). Alhora, han faltat moltes noies per diversos motius (institut, visites, etc.) i afecta molt el canvi de grup en el desenvolupament de les sessions i assoliment dels objectius, ja que en certa manera es trenca el procés i la incidència és menor i intermitent.</p> <p>Tot i així, la noia que es negava les sessions anteriors a participar ha tingut una participació molt activa durant tota la sessió, mostrant molt interès i demanant practicar novament ioga, alhora que mostrant un bon nivell reflexiu durant les activitats.</p> <p>Tanmateix ha estat una bona sessió, on han funcionat molt bé totes les activitats, creant-se un clima molt positiu i tranquil entre les noies.</p>					

Sessió 6. Regulació emocional

Ítem		1	2	3	4	5
Relació noies-educador	Les noies s'han mostrat obertes amb l'educador			X		
	Les noies mostraven curiositat amb les explicacions de l'educador				X	
	Les noies mostraven una actitud positiva envers l'educador				X	
	La interacció entre noies i educador ha estat positiva				X	
	L'educador ha promogut o facilitat la participació de les noies			X		
	L'educador ha sabut connectar amb les noies				X	
Activitats	Les activitats han estat adequades per l'assoliment d'objectius				X	
	Les activitats han promogut la participació de les noies				X	
	Les activitats han estat adequades pel nivell del grup				X	
	Les activitats s'han desenvolupat segons el temps previst					X
	S'han sabut resoldre els elements imprevistos				X	
Relació grup	S'ha creat un clima positiu a l'aula				X	
	Les noies han mostrat respecte les unes amb les altres					X
	El grup ha estat cohesionat				X	
	Ha existit una bona interrelació entre les noies				X	

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

recursos	L'espai ha estat adient				X	
	La ràtio ha estat adequada					X
	El material emprat ha estat l'adequat					X
Observacions	<p>La valoració d'aquesta sessió és complexa. Per una banda, no s'ha aconseguit la participació d'una de les noies. Al principi eren quatre de cinc que no volien participar, després tres que han estat molt resistents a dur a terme el taller i tenien una actitud que impedia molt el seu funcionament. No obstant, la noia més implicada des de l'inici, era la que el primer dia es negava a participar i em van advertir del seu tancament emocional.</p> <p>Finalment, s'han anat afegint al veure les dinàmiques, que observaven encuriosides des del sofà de la sala. Menys una d'elles, que s'ha anat.</p> <p>L'activitat ha funcionat molt bé, s'han motivat, hi havia un clima a l'aula molt positiu. S'han implicat amb el teatre, amb la reflexió posterior de com afrontaven les situacions, i ha estat bonic. Per últim, una de les noies que ve de tant en tant i amb una actitud una mica disruptiva, ha demanat el diari i se li ha entregat amb la condició d'escriure'l i assistir a partir d'avui regularment al taller i iniciar el procés.</p> <p>En realitat ha estat una bona sessió, tot i que ha costat la cohesió del grup.</p>					

Sessió 7. Autonomia emocional

Ítem		1	2	3	4	5
Relació noies-educador	Les noies s'han mostrat obertes amb l'educador					X
	Les noies mostraven curiositat amb les explicacions de l'educador					X
	Les noies mostraven una actitud positiva envers l'educador					X
	La interacció entre noies i educador ha estat positiva					X
	L'educador ha promogut o facilitat la participació de les noies					X
	L'educador ha sabut connectar amb les noies					X
Activitats	Les activitats han estat adequades per l'assoliment d'objectius					X
	Les activitats han promogut la participació de les noies					X
	Les activitats han estat adequades pel nivell del grup					X
	Les activitats s'han desenvolupat segons el temps previst					X
	S'han sabut resoldre els elements imprevistos					X
Relació grup	S'ha creat un clima positiu a l'aula					X
	Les noies han mostrat respecte les unes amb les altres					X
	El grup ha estat cohesionat				X	

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

	Ha existit una bona interrelació entre les noies					X
recursos	L'espai ha estat adient				X	
	La ràtio ha estat adequada					X
	El material emprat ha estat l'adequat					X
Observacions	La primera sessió d'autonomia ha estat un èxit. Les noies, tot i que al principi els hi costava entrar en la dinàmica com habitualment, han acabat participant obertament en activitats que requerien introspecció, reflexió i comunicació positiva amb les companyes, i han funcionat molt bé. S'han creat moments molt bonics amb un clima molt positiu a l'aula, han rebut amb emoció la seva finestra de johari i algunes s'han quedat després de l'hora de taller a omplir el seu llistat de fortaleces.					

Sessió 8. Autonomia emocional

Ítem		1	2	3	4	5
Relació noies-educador	Les noies s'han mostrat obertes amb l'educador					X
	Les noies mostraven curiositat amb les explicacions de l'educador					X
	Les noies mostraven una actitud positiva envers l'educador					X
	La interacció entre noies i educador ha estat positiva					X
	L'educador ha promogut o facilitat la participació de les noies					X
	L'educador ha sabut connectar amb les noies					X
Activitats	Les activitats han estat adequades per l'assoliment d'objectius				X	
	Les activitats han promogut la participació de les noies				X	
	Les activitats han estat adequades pel nivell del grup				X	
	Les activitats s'han desenvolupat segons el temps previst					X
	S'han sabut resoldre els elements imprevistos					X
Relació grup	S'ha creat un clima positiu a l'aula					X
	Les noies han mostrat respecte les unes amb les altres					X
	El grup ha estat cohesionat				X	
	Ha existit una bona interrelació entre les noies					X
recursos	L'espai ha estat adient					X
	La ràtio ha estat adequada					X
	El material emprat ha estat l'adequat					X

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

Observacions	La valoració general d'aquesta sessió és molt positiva. Tot i que els hi ha costat entrar i desenvolupar certes dinàmiques a les quals mostraven certa resistència, finalment han accedit i a nivell general han sabut connectar-hi. Les activitats més individuals com la visualització han funcionat més que no pas les de nivell grupal, ja que era un grup que no sol estar junt al taller i es nota molt quan hi ha noies que no havien assistit. Tot i així s'enduen reflexions a nivell individual i una estona dedicada a la seva pròpia estima i cura.
--------------	---

Sessió 9. Competències socials

Ítem		1	2	3	4	5
Relació noies-educador	Les noies s'han mostrat obertes amb l'educador					X
	Les noies mostraven curiositat amb les explicacions de l'educador					X
	Les noies mostraven una actitud positiva envers l'educador					X
	La interacció entre noies i educador ha estat positiva					X
	L'educador ha promogut o facilitat la participació de les noies					X
	L'educador ha sabut connectar amb les noies					X
Activitats	Les activitats han estat adequades per l'assoliment d'objectius					X
	Les activitats han promogut la participació de les noies					X
	Les activitats han estat adequades pel nivell del grup					X
	Les activitats s'han desenvolupat segons el temps previst				X	
	S'han sabut resoldre els elements imprevistos					X
Relació grup	S'ha creat un clima positiu a l'aula					X
	Les noies han mostrat respecte les unes amb les altres					X
	El grup ha estat cohesionat					X
	Ha existit una bona interrelació entre les noies					X
recursos	L'espai ha estat adient				X	
	La ràtio ha estat adequada					X
	El material emprat ha estat l'adequat					X

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

Observacions	<p>Aquesta sessió ha estat un èxit absolut. Les activitats han estat molt adients per captar l'atenció i la participació de les noies des del primer moment, i amb elles es fusionava molt bé el caire lúdic i a la vegada introspectiu de l'ambient. S'ha creat un clima molt positiu entre les noies: distès, alegre i de complicitat.</p> <p>Les reflexions posteriors han estat molt positives i he introduït un element molt important que havia descuidat fins avui: l'avaluació escrita de les noies. Amb una sola paraula i fent també referència a la seva concepció de la confiança, però el seu feed-back de la sessió. Per elles ha suposat una reflexió sobre els aspectes treballats i per mi, un retorn de la seva vivència. Ha estat un error no introduir-ho fins avui, però esdevé un aprenentatge de cara a futures aplicacions.</p>
--------------	---

Sessió 10. Competències socials

Ítem		1	2	3	4	5
Relació noies-educador	Les noies s'han mostrat obertes amb l'educador					X
	Les noies mostraven curiositat amb les explicacions de l'educador					X
	Les noies mostraven una actitud positiva envers l'educador					X
	La interacció entre noies i educador ha estat positiva					X
	L'educador ha promogut o facilitat la participació de les noies					X
	L'educador ha sabut connectar amb les noies					X
Activitats	Les activitats han estat adequades per l'assoliment d'objectius				X	
	Les activitats han promogut la participació de les noies				X	
	Les activitats han estat adequades pel nivell del grup					X
	Les activitats s'han desenvolupat segons el temps previst				X	
	S'han sabut resoldre els elements imprevistos					X
Relació grup	S'ha creat un clima positiu a l'aula					X
	Les noies han mostrat respecte les unes amb les altres					X
	El grup ha estat cohesionat					X
	Ha existit una bona interrelació entre les noies					X
recursos	L'espai ha estat adient					X
	La ràtio ha estat adequada					X
	El material emprat ha estat l'adequat					X

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

Observacions	La valoració d'aquesta sessió ha estat molt positiva. Després de la sessió anterior venien amb una predisposició positiva i amb un clima relaxat entre elles, tot i el temps necessari habitual perquè "entrin" en la sessió. Les activitats han estat adients i la relació entre el grup fluida. L'activitat de la comunicació ha promogut una participació i relació entre les noies molt bona.
--------------	---

Sessió 11. Habilitats per la vida i el benestar

Ítem		1	2	3	4	5
Relació noies-educador	Les noies s'han mostrat obertes amb l'educador					X
	Les noies mostraven curiositat amb les explicacions de l'educador				X	
	Les noies mostraven una actitud positiva envers l'educador					X
	La interacció entre noies i educador ha estat positiva					X
	L'educador ha promogut o facilitat la participació de les noies					X
	L'educador ha sabut connectar amb les noies					X
Activitats	Les activitats han estat adequades per l'assoliment d'objectius				X	
	Les activitats han promogut la participació de les noies				X	
	Les activitats han estat adequades pel nivell del grup				X	
	Les activitats s'han desenvolupat segons el temps previst				X	
	S'han sabut resoldre els elements imprevistos				X	
Relació grup	S'ha creat un clima positiu a l'aula					X
	Les noies han mostrat respecte les unes amb les altres				X	
	El grup ha estat cohesionat					X
	Ha existit una bona interrelació entre les noies				X	
recursos	L'espai ha estat adient					X
	La ràtio ha estat adequada					X
	El material emprat ha estat l'adequat					X
Observacions	La valoració general de la sessió ha estat força positiva. No era el millor dia pel grup, ja que han vingut desganades i desmotivades des d'un inici. Tot i així, a mesura que avançava la sessió han connectat en algun moment, tot i que el clima general no era del tot distès. S'ha reconduït una mica la sessió i s'ha modificat les activitats per tal de motivar les noies, i hi ha hagut una millora. Tot i no haver estat una gran sessió, les noies s'han adonat que l'endemà era la última sessió i han manifestat, algunes dissimulant-ho molt, descontent i tristesa.					

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

Sessió 12. Habilitats per la vida i el benestar

Ítem		1	2	3	4	5
Relació noies-educador	Les noies s'han mostrat obertes amb l'educador					X
	Les noies mostraven curiositat amb les explicacions de l'educador					X
	Les noies mostraven una actitud positiva envers l'educador					X
	La interacció entre noies i educador ha estat positiva					X
	L'educador ha promogut o facilitat la participació de les noies					X
	L'educador ha sabut connectar amb les noies					X
Activitats	Les activitats han estat adequades per l'assoliment d'objectius					X
	Les activitats han promogut la participació de les noies					X
	Les activitats han estat adequades pel nivell del grup					X
	Les activitats s'han desenvolupat segons el temps previst					X
	S'han sabut resoldre els elements imprevistos					X
Relació grup	S'ha creat un clima positiu a l'aula					X
	Les noies han mostrat respecte les unes amb les altres					X
	El grup ha estat cohesionat					X
	Ha existit una bona interrelació entre les noies					X
Recursos	L'espai ha estat adient					X
	La ràtio ha estat adequada					X
	El material emprat ha estat l'adequat					X

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

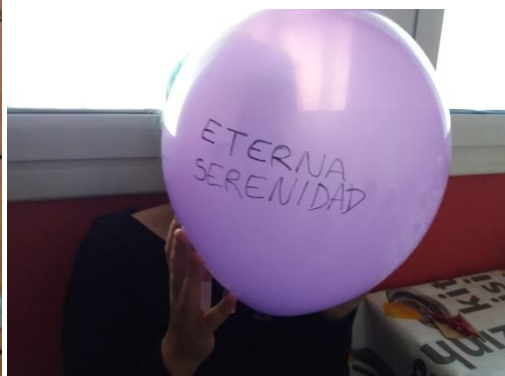
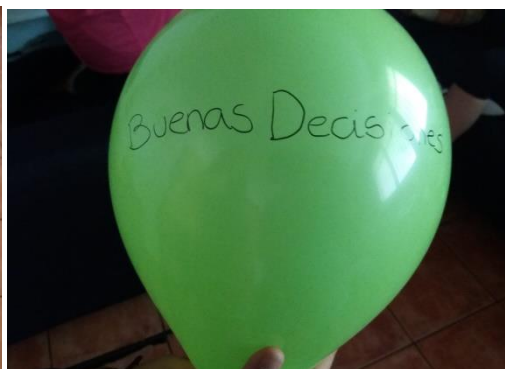
Observacions

La última sessió ha estat fantàstica. Tot i molts elements previstos, com presentar-se moltes noies que no havien vingut ni a una sessió i ser el grup més nombrós que en tot el desenvolupament del projecte, ha funcionat tot i ha estat una experiència grupal molt positiva. L'activitat del camí de la vida i el misteri inicial ha creat un clima molt excitat en el grup, fet que ha dificultat viure l'activitat en profunditat. Tot i així, alhora d'explicar el moment vital en el que estaven i posar-se en la textura que s'identificaven més, les noies s'han obert molt, i ha explicat cadascuna la seva història des d'un context inhabitual: totes juntes en un moment emocionalment positiu.

El desenvolupament de tota la sessió ha estat alegre, distès i nostàlgic, tenint present que era la última sessió i recuperant tot el realitzat en el transcurs d'aquestes darreres setmanes. Alhora de redactar els objectius les noies s'han implicat, i han sortit coses molt positives. S'ha pogut canviar el clima profund per fer un tancament distès i alegre petant els globos entre totes amb abraçades, i ha sortit d'elles mateixes petar l'últim amb una abraçada grupal, a les que totes han accedit alegrement. Ha sigut realment una sessió plena d'emoció i agraïment en les noies, que han manifestat al final de manera preciosa.



"El camí de la vida"



"El meu objectiu"

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

Annex 4. Taula resum de l'avaluació

MOMENT	FINALITAT	INDICADORS	CRITERIS	INSTRUMENTS	FONTS D'INFORMACIÓ	DECISIONS
Inicial	<p>1. Detectar el nivell de desenvolupament de les competències emocionals de les noies destinatàries</p> <p>2. Identificar les necessitats a nivell emocional de les noies destinatàries</p>	- Desenvolupament de la pràctica educativa	<ul style="list-style-type: none"> - Pertinença - Fiabilitat - Validesa - Utilitat - Rellevància 	<ul style="list-style-type: none"> - Qüestionari semi-estructurat - Anàlisis documental 	<ul style="list-style-type: none"> - Directora del centre - Educadors del centre 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Direcció del projecte 2. Continguts del projecte
Contínua	Identificar possibles problemes en el desenvolupament de l'acció formativa	<ul style="list-style-type: none"> - Assimilació dels conceptes - Disposició i motivació dels participants - Procés d'integració 	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicabilitat - Utilitat - Satisfacció 	- Graella d'observació	<ul style="list-style-type: none"> - Destinatariis - Formador 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Readaptació dels continguts 2. Readaptació de la temporització 3. Reorientació d'estratègies
Final	Verificar l'assoliment dels objectius	- Aplicació dels continguts al llarg del projecte	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicabilitat - Rellevància - Eficàcia 	<ul style="list-style-type: none"> - Observació - Anàlisis dels resultats 	<ul style="list-style-type: none"> - Destinatariis - Directora del centre - Educadors del centre - Formador 	Autocrítica per a la millora de cara a la realització d'altres projectes
	Valorar la qualitat del projecte	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfacció personal - Aspectes a potenciar - Aspectes a millorar 	<ul style="list-style-type: none"> - Rellevància - Pertinença 			

EL PROCÉS DE PRÀCTIQUES

En aquestes línies pretenc exposar un resum de caire subjectiu de com ha estat la meua experiència durant el procés de pràctiques i la meua valoració de la primera intervenció com educadora emocional.

Des de que vaig començar a cursar el postgrau, vaig veure les pràctiques finals com una oportunitat que havia d'aprofitar a consciència, ja que era una ocasió perfecte per escriure de nou el meu propi projecte però amb nous coneixements i un bagatge molt superior als anteriors, alhora que suposava una oportunitat per endinsar-me al món professional de l'educació social amb una nova perspectiva: l'educació emocional.

A mesura que va anar avançant el curs, vaig anar descobrint en l'educació emocional aquella part que prioritzava en el món educatiu i en part, aquella part que em diferenciava com educadora o monitora en el meu transcurs professional. Em va anar permetent lligar conceptes, tècniques i metodologies estudiats en la carrera, amb els apresos amb l'experiència, creant un tramut sòlid que m'impulsava a voler aprendre més i esdevenir millor professional. Amb aquesta energia, vaig començar a fer plans mentals sobre el projecte, que tot i les divagacions i les poques certeses, tenia un interès clar en dur-lo a terme en un centre d'acollida d'adolescents, ja que és un dels àmbits on m'he volgut sempre dedicar.

Tot i així, hi havia una por evident que em frenava, ja que a part de les pràctiques de tercer de carrera, mai he treballat en aquest àmbit i menys des d'aquesta nova perspectiva. Parlant amb gent que s'hi dedica i amb altres, em vaig anar desmoralitzant, ja que tot eren comentaris de cautela i manifestant la dificultat de l'àmbit. Tot i així, aquí vaig notar els fruits del postgrau o senzillament del pas del temps, i vaig empoderar-me, gràcies també a la meua tutora. Vaig decidir fer front a aquesta por i arriscar-me, ja que el pitjor que podia passar, és que no sortís bé. El que era segur és que si no ho intentava, segur que no sortiria.

Després de molt cercar i insistir, vaig aconseguir que em deixessin fer el projecte en un CRAE per noies adolescents. La notícia em va donar molta força per començar a redactar i a donar-li forma al projecte, que sense adonar-me'n va anar adquirint una coherència i uns aires que m'agradaven molt.

Al arribar el primer dia, plens de nervis i incertesa, vaig trobar-me amb un grup molt petit, majoritàriament desmotivats i amb un educador amb mi, com ja m'havia dit la directora a la

reunió, però que em creava encara més nervis i tímidesa. No obstant, poc a poc vaig anar mostrant-me tal com era, motivada, oberta, propera i riallera. Va ser una sessió molt ràpida, però on més endavant vaig prendre consciència que ja havien passat moltes coses, com aconseguir la participació i expressió d'una noia que ja m'havien advertit que no succeiria.

Amb el pas dels dies, ja havia agafat força per entrar a diari i enfrontar la situació d'aquell dia, que era sempre una incertesa: quantes noies serien, com estarien, l'ambient general del centre, les condicions amb les que em trobaria. Entre les noies, ja m'havia guanyat la fama de motivada o de la "loca del taller", la qual m'era molt favorable perquè atreia a les noies i per poca predisposició que tinguessin, entraven encuriosides a veure que passaria aquell dia, començant a associar aquell espai amb emocions positives i amb un parèntesis a la seva rutina.

Les valoracions dels educadors i de la directora eren molt favorables, i des del segon dia van valorar que realitzés el taller jo sola, sense la presència de cap altre educador, ja que així semblava que les noies s'obrien més i es creava l'espai perquè les coses succeïssin. Van ser unes setmanes molt intenses, on tot i els canvis de grup, es va crear un clima molt positiu i es van viure experiències enriquidores per les noies. Que ja es veiessin canvis en noies en tant poquetes sessions i de manera tant intermitents, és una senyal clara de que l'educació emocional implementada de manera permanent es garantia de resultats, si més no, a llarg termini.

La meva tutora em va recomanar fer l'exercici de valorar aquells aspectes de la meva figura d'educadora que feien que tot allò estigués succeint i aquells que em podien limitar, és a dir, que identifiqués potencialitats i mancances. I així ho feia després de cada sessió. Vaig veure que la meva energia, motivació, alegria i proximitat eren els pilars de la meva figura d'educadora emocional i una de les raons per les quals connectava amb les noies. Les meves mancances, era la meva dificultat per establir un sistema de límits que s'adeqüés a totes sense deixar d'abordar la situació de cadascuna d'elles i evitar que marxés de taller. Durant el transcurs del projecte em vaig anar veient forta, segura i convençuda del que feia, satisfeta dels resultats i emocionada amb el procés.

Aquest projecte ha estat una experiència totalment enriquidora. M'ha permès demostrar-me que sóc potent en aquest àmbit. M'ha permès descobrir-me en un altre rol de monitora o educadora, la d'educadora emocional. M'ha permès descobrir una mica el funcionament d'un CRAE. M'ha permès reinventar-me i treure recursos quan la situació ho requeria. M'ha permès veure que sóc capaç. I a més, m'ha permès aconseguir feina en el centre. M'ha permès veure

PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN ADOLESCENTS TUTELADES

els fruits de l'educació emocional. M'ha permès confiar en aquesta eina i tenir ganes d'aprendre-n més, de formar-me, d'esdevenir novament una gran educadora. M'ha permès confiar i reafirmar-me en que s'ha de confiar i intentar-ho. Si es té il·lusió per emprendre un projecte, per grans que siguin les dificultats, cal emprendre'l. Perquè si es confia i es fa amb amor, l'èxit ve tot sol. I si més no, l'aprenentatge sempre va de la mà en el camí.