



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

Programa d'educació emocional a l'ESO

Curs 2008-2009

Projecte final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar

Autora: Cristina Rodon Balmaña

Tutor: Manuel Álvarez González



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

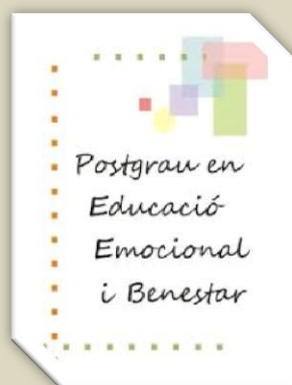


[Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 3.0 No adaptada de Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/)

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

Per a citar l'obra:

<http://hdl.handle.net/2445/112468>



POSTGRAU D'EDUCACIÓ EMOCIONAL
I BENESTAR. CURS 2008/09

PROGRAMA D'EDUCACIÓ EMOCIONAL A L'ESO



Cristina Rodon Balmaña
Tutor: Dr. Manuel Álvarez González



ÍNDEX

ÍNDEX.....	i
1. JUSTIFICACIÓ DEL PROJECTE.....	1
2. ANÀLISIS DEL CONTEXT I NECESSITATS.	3
2.1 ANÀLISIS DEL CONTEXT	3
2.2. ANÀLISI DE NECESSITATS	5
2.2.1 Procediments utilitzats	5
2.2.2 Anàlisi de resultats	6
2.2.3. Priorització de necessitats	8
3. PLANIFICACIÓ DEL PLA D'INTERVENCIÓ.....	10
3.1. OBJECTIUS GENERALS DEL PLA D'INTERVENCIÓ	10
3.2. FONAMENTACIÓ TEÒRICA	10
3.2.1. Emoció.....	10
3.2.2. Classificació de les emocions	11
3.2.3. Intel·ligències múltiples	13
3.2.4. Educació emocional	15
3.3. OBJECTIUS ESPECÍFICS DEL PLA D'INTERVENCIÓ	21
3.4. CONTINGUTS I COMPETÈNCIES EMOCIONALS A DESENVOLUPAR EN EL PLA D'INTERVENCIÓ.....	21
3.4.1. Activitats per treballar els continguts del programa	22
3.5. TEMPORITZACIÓ.....	50
3.6. CRITERIS D'AVALUACIÓ.....	50
3.6.1. Avaluació del context	50
3.6.2. Avaluació de l'input (entrada)	50
3.6.3. Avaluació del procés	51
3.6.4. Avaluació del producte	51
4. MODEL ORGANITZATIU	52
4.1 AGENTS IMPLICATS	52
4.2. REQUERIMENTS MÍNIMS.....	52
4.3. ESTRATÈGIES D'INTERVENCIÓ	53
4.4. RECOLZAMENT	54
5. BIBLIOGRAFIA	55
6.ANNEXOS.....	56



1. JUSTIFICACIÓ DEL PROJECTE

Aquesta programació es centra en el desenvolupament d'un programa d'educació emocional a l'Educació Secundària Obligatòria (ESO). Parlem d'alumnes que tenen entre dotze i setze anys aproximadament, per tant parlem de l'etapa de l'adolescència.

Molts problemes educatius com el fracàs escolar, problemes de disciplina, consum de drogues, violència, etc., tenen relació amb el descontrol emocional. La manca de regulació emocional per part de l'alumnat també pot provocar comportaments inadequats en certes situacions: exàmens, selectivitat, relacions amb els altres, etc. Les relacions entre els membres d'una comunitat educativa són establertes a partir de la dimensió emocional. Treballant el desenvolupament emocional dels alumnes aconseguim més autocontrol, més autoestima i millorar les relacions interpersonals, cosa que ajudarà a minvar tots aquests problemes.

L'adolescència, a més, és una etapa molt important a la vida, ja que hi té lloc la presa de moltes decisions que repercutiran en la seva vida adulta. És per això molt important que en aquesta etapa desenvolupin l'autoconeixement, i per fer-ho l'educació emocional hi juga un paper molt important.

Per altra banda, l'educació sempre s'ha centrat només en el desenvolupament cognitiu, oblidant la dimensió emocional, i els dos són necessaris per una educació integral de l'individu. En l'últim decret del Departament d'Educació, el decret 143/2007 del 26 de juny, en el qual s'estableix l'ordenació dels ensenyament de l'educació secundària (ESO), es parla de les competències bàsiques que l'alumne ha d'assolir en acabar l'ESO.

Una d'aquestes competències ens parla de les competències personals: "La competència personal està vinculada al desenvolupament i l'afirmació de la identitat personal i es tradueix en afirmar els seus propis valors i autonomia, però també en actituds d'obertura, flexibilitat i de compromís vers les altres persones. (...)



Implica així mateix, el desenvolupament de les competències emocionals, adreçades a un mateix (com per exemple, el coneixement de les pròpies emocions i les d'altri, la regulació emocional i l'autoestima) i adreçades a les altres persones (l'empatia, l'assertivitat, l'escolta, el diàleg, l'animació de grups, la presa de decisions i la resolució de conflictes, entre d'altres)." (Decret 143/2007 del 26 de juny, de la Generalitat de Catalunya)

Una competència és la capacitat d'actuar amb eficàcia davant un tipus definit de situacions. Doncs queda clar, que avui en dia, el desenvolupament integral d'una persona per fer front a moltes circumstàncies de la vida passa per desenvolupar competències emocionals i socials, i no només coneixements.



2. ANÀLISIS DEL CONTEXT I NECESSITATS.

2.1 ANÀLISIS DEL CONTEXT

Aquesta programació no es centra només en la tipologia d'un tipus d'alumnat provinent d'un institut d'educació secundària (IES) específic, ni tampoc d'un barri amb un nivell socio-cultural concret. Sinó que tracta d'una anàlisi contextual genèric de la tipologia d'alumnat existent avui en dia. Això permetrà poder utilitzar tota la metodologia, recursos i activitats en qualsevol context. És per això que els objectius que es treballen aquí són en funció de les necessitats comunes que els alumnes d'avui en dia necessiten desenvolupar amb la finalitat d'augmentar el benestar personal i social.

Genèricament, la tipologia dels alumnes amb la qual ens trobem avui en dia és la següent:

- Poca regulació emocional. I això justifica l'augment de la violència, la dificultat que existeix en les seves relacions, la desmotivació general que tenen de la vida i l'augment de les depressions en edats cada vegada més joves.
- Estan educats dins els mitjans de comunicació i masses. Aquest fet provoca:
 - Dispersió
 - Capacitat de fascinació sense capacitat crítica
 - Propagació de valors com la bellesa física, el triomf fàcil, diners. Provocant la poca cultura de l'esforç.
 - Propagació de contravalors: violència i venjança. Això justifica l'augment de la violència als IES.
- Pèrdua dels valors com el respecte, l'amistat, la solidaritat, la responsabilitat, la convivència, la justícia. Aquesta pèrdua pot ser causada per diversos factors:
 - Canvi en l'estructura familiar: menys temps a l'educació dels fills, ja sigui per l'incorporació de la dona en el món laboral, com per les famílies monoparentals.



- La Societat, tant pels mitjans de comunicació anteriorment esmentat , com per la competitivitat existent.
- Poca acceptació a la frustració, gust pel dinamisme i pel plaer immediat. Això provoca una desmotivació ràpida per qualsevol cosa que no surt com s'esperava i el no saber automotivar-se.
- Individualisme i per tant poca empatia. Pot ser degut, per el funcionament de la societat d'avui en dia.
- No coneixen les seves virtuts i limitacions i això els provoca una autoestima baixa. Conseqüentment provoca el poc rendiment acadèmic actual, reflectit en múltiples informes estatals i europeus.
- Disminució de la concentració, ja sigui per la simultaneïtat en la que viuen, per les noves tecnologies de la informació i comunicació (immediatesa, impaciència, només acostumats a veure imatges) o per la poca lectura.

En aquesta etapa, l'alumnat està en una etapa madurativa a nivell efectiu, social, cognitiu, fisiològic i emocional. Si ens centrem en la maduresa emocional és un bon moment per treballar-la ja que hi ha la possibilitat de que la puguin desenvolupar. Les competències emocionals que es podrien treballar en aquesta etapa són els següents:

- Consciència dels seus estats afectius i l'afecte d'aquests
- Consciència de l'ambivalència emocional en algunes situacions
- Capacitat per considerar les preferències, la personalitat i l'història prèvia en la comprensió de les emocions dels altres.
- Influència del desenvolupament cognitiu (pensament hipotètic): consideració de múltiples factors situacionals per analitzar les reaccions dels altres
- Progressos en la capacitat d'empatia



- Influència del desenvolupament cognitiu (capacitat d'autoreflexió): modulació de l'estat d'ànim. Major confiança en la regulació emocional.

Com he dit anteriorment, l'anàlisi de necessitats és en funció d'un context generalitzat. Tot i això, m'he permès de posar en dubte la meua percepció de les necessitats de l'alumnat i contrastar-ho amb uns qüestionaris realitzats a alumnes de quart i de segon curs de l'educació secundària obligatòria.

2.2. ANÀLISI DE NECESSITATS

En aquest apartat primer exposaré els procediments utilitzats en l'anàlisi de necessitats, seguidament els resultats obtinguts i en funció d'aquests quines necessitats s'han considerat prioritàries per treballar amb l'alumnat.

2.2.1 Procediments utilitzats

Els procediments utilitzats per l'anàlisi de necessitats han estat dos:

- per una banda l'aplicació dels qüestionaris QDE_SEC (Qüestionari de Desenvolupament Emocional per Educació Secundària) elaborat pel GROPE (Grup de Recerca i Orientació Psicopedagògica de la UB). Aquest qüestionari ens permet detectar necessitats en les diferents dimensions que conformen la competència emocional. Aquests qüestionaris s'han realitzat a dos cursos de l'ESO, concretament a 2 ESO i 4 ESO ja que són les dues franjes d'edat més representatives d'aquesta etapa educativa.
- i per l'altra, la percepció del tutor sobre les necessitats dels alumnes per potenciar el desenvolupament de competències emocionals. Aquesta percepció es realitzada pel tutor, és a dir jo mateixa, en funció de les vivències i observacions viscudes el dia a dia a l'aula.



2.2.2 Anàlisi de resultats

A continuació, en el quadre nº1 i 2, hi figuren els resultats del qüestionari realitzat als alumnes. La seva interpretació ens dóna idea de quines competències emocionals els alumnes tenen major domini o menor. Dins de cada grup es pot veure que hi ha variacions altes, per tant ens servirem de la mitjana del grup per a la seva interpretació, això vol dir que **en general** podem concloure que:

- Els alumnes tenen bastant domini de consciència emocional, i a mesura que maduren la seva consciència augmenta.
- La següents competències que també dominen però amb menys grau són les competències per la vida i el benestar i la competència social, les quals el seu domini també augmenta a mesura que maduren.
- Pel que fa a l'autonomia personal el domini es baix i no varia amb l'edat.
- I la regulació emocional, és la competència on els alumnes tenen menor domini i sembla que amb l'edat aquesta regulació disminueix.



Programa d'Educació Emocional a l'ESO

Quadre nº 1

Alumnes 2 ESO	Consciència emocional	Regulació	Autonomia	Competència social	Competències per a la vida i el benestar	Total QDE-SEC
7	6,43	5,13	5,71	4,71	4,57	5,31
8	7,29	5,13	6,14	4,14	7,00	5,92
12	5,14	6,50	6,57	5,86	7,00	6,22
13	6,71	5,00	4,86	5,00	5,86	5,47
14	5,14	5,00	5,00	5,14	5,14	5,08
15	8,29	7,88	7,57	4,86	5,57	6,86
16	5,14	4,38	4,86	5,14	4,14	4,72
20	6,71	6,00	6,43	7,71	6,43	6,64
22	7,71	4,38	6,43	8,29	8,00	6,89
24	7,00	6,00	4,86	6,43	6,29	6,11
28	4,00	5,38	5,29	6,71	3,14	4,92
25	7,86	5,00	4,57	7,00	8,00	6,44
Mitjana	6,45	5,48	5,69	5,92	5,93	5,88

Quadre nº 2

Alumnes 4 ESO	Consciència emocional	Regulació	Autonomia	Competència social	Competències per a la vida i el benestar	Total QDE-SEC
1	6,43	4,88	6,43	6,29	6,29	6,03
3	6,29	3,88	5,00	5,00	7,14	5,42
7	9,00	7,50	7,29	6,57	7,29	7,53
9	5,86	5,25	6,14	6,14	6,86	6,03
10	6,71	2,50	3,86	4,71	5,86	4,67
12	6,29	7,38	5,57	4,57	8,14	6,42
13	8,14	5,38	4,00	6,00	7,29	6,14
18	7,57	5,50	5,43	6,57	7,43	6,47
20	7,29	4,50	4,57	6,00	6,00	5,64
8	8,86	7,00	6,86	8,00	7,43	7,61
15	8,29	3,63	8,71	7,00	8,57	7,14
2	7,71	3,50	4,86	7,29	6,43	5,89
14	8,00	5,38	6,14	5,57	7,71	6,53
21	7,86	1,88	5,00	7,43	3,14	4,97
Mitjana	7,45	4,87	5,70	6,22	6,83	6,18



La meva percepció com a tutora també ha coincidit en que la regulació emocional és la competència que els alumnes necessiten més desenvolupar, cosa que els ajudaria a controlar més els seus estats d'ànims i per tant tenir més control en el consum de drogues, en el fracàs escolar i en moments importants de presa de decisions. Aquesta regulació també els ajudaria a prevenir conflictes socials.

Una altra competència que penso que els alumnes haurien de desenvolupar és la competència social per mantenir bones relacions amb la resta d'alumnat i dins el grup-classe. És molt important que dins el grup-classe es respiri un ambient col·laboratiu, efectiu, de respecte, empàtic i assertiu. La importància d'aquests arguments els podem recordar en els arguments presentats per Argyle, 1987:29 en Bisquerra (2008_a):

- Els amics són una font de satisfacció, ajuden a superar l'estrès i a la prevenció de desordres mentals.
- La gent solitària tendeix a ser menys feliç. Solen tenir limitacions en habilitats socials i es preocupen menys pels altres companys
- La gent solitària tampoc mostren senyals no verbals positives (expressió facial, to de veu, somriure, mirada) i són menys extrovertits i més neuròtics

Desenvolupant aquesta competència també aconseguim més motivació de l'alumne quan vingui a l'escola, ja que l'alumne sent que forma part d'un equip, se sent estimat i això afecta al rendiment acadèmic ja que es sentirà més feliç. I alhora també treballem la prevenció i resolució de conflictes.

2.2.3. Priorització de necessitats

Després d'analitzar els resultats, tant dels qüestionaris com de la meva percepció sembla que els alumnes tenen la necessitat de desenvolupar sobretot la competència de regulació emocional, la d'autonomia emocional i la competència social. Tot i que la



consciència emocional és la competència que dominen més també crec que els és necessari treballar la comprensió de les emocions dels altres per així poder millorar les habilitats socials.

Com he comentat abans, l'anàlisi de resultats s'ha realitzat de forma genèrica mirant la mitjana del grup i la meva percepció a nivell general. Però si ens fixem en els alumnes individualment, en algun cas podem detectar una mancança alta en algunes competències i per tant es treballaria aquesta a nivell individual.



3. PLANIFICACIÓ DEL PLA D'INTERVENCIÓ.

En aquest apartat es pretén establir els objectius generals del pla d'intervenció, la fonamentació teòrica en la qual m'he basat per desenvolupar aquest pla i els objectius específics i continguts que es volen aconseguir en el seu desenvolupament.

3.1. OBJECTIUS GENERALS DEL PLA D'INTERVENCIÓ

Els objectius d'aquesta programació són:

- Dissenyar un programa d'educació emocional per a l'Educació Secundària Obligatòria.
- Possibilitar que els alumnes desenvolupin competències emocionals.
- Possibilitar el coneixement mutu entre els alumnes i millorar el clima de l'aula.
- Aplicar instruments d'avaluació al programa d'educació emocional.

3.2. FONAMENTACIÓ TEÒRICA

3.2.1. Emoció

La paraula clau de l'educació emocional és *emoció*. La definició que suggereix Bisquerra (2008_a: 61) és la següent: "*l'emoció és un estat complex de l'organisme caracteritzat per una excitació o perturbació que predisposa a una resposta organitzada. Les emocions es generen habitualment com a resposta a un esdeveniment extern o intern*".

Si analitzem aquesta definició detalladament, podem observar que quan es produeix una emoció succeeixen diferents fases:

- 1.** Unes informacions sensorials arriben als centres emocionals del cervell.
- 2.** Aquestes informacions són valorades en termes de: "Com afecta això el meu benestar?".

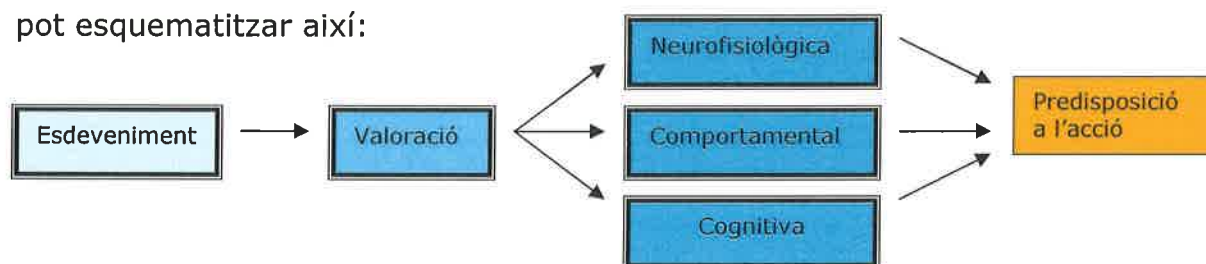


3. Si afecta el meu benestar s'activarà la resposta emocional a partir dels tres components (neurofisiològic, comportamental i cognitiu).

4. Tot plegat predisposa a l'acció.

En una emoció, la persona avalua, conscientment o inconscientment, un esdeveniment considerat rellevant respecte un objectiu personal que és valorat com a important. L'emoció és positiva quan l'esdeveniment suposa un avenç cap a l'objectiu i és negativa quan suposa un obstacle. L'emoció predisposa a actuar. Per això, emoció i motivació estan relacionats.

Segons Bisquerra (2008_b), el procés de la vivència emocional es pot esquematitzar així:



Per tant podem concloure que les emocions són presents en tots els àmbits de la vida. Intervenen en les decisions, en l'adquisició del coneixement i en la significació que aquest té per a cada individu. Des de la neurociència es considera que tota decisió és racional i emocional alhora. Aquests trets destacats posen en evidència la importància de les emocions per a la vida personal i social. Per tant és important una educació que integri la raó i les emocions.

3.2.2. Classificació de les emocions

Un altre aspecte a considerar en l'estudi de les emocions és com es classifiquen. Cada un dels investigadors proposa la seva pròpia classificació, tot i que la distinció entre **emocions positives i negatives** o, el que és el mateix, agradables i desagradables, sembla ser acceptada per diversos autors

Una emoció esdevindrà agradable o positiva quan el fet produït permeti apropar-se a l'objectiu personal, i esdevindrà desagradable o



negativa quan suposi un obstacle. En els dos casos poden tenir efectes favorables i desfavorables.

A més, però, cal afegir una tercera categoria, les **emocions ambigües**, que poden considerar-se positives o negatives depenent de la situació viscuda.

Bisquerra (2008_a: 96), basant-se en una anàlisi profunda de les propostes fetes per diversos autors sobre la classificació de les emocions inclou, a més de les comentades, existeixen les **emocions estètiques**: emocions experimentades, però indescriptibles, davant determinades obres artístiques o estètiques. Recollint els intents classificatoris més rellevants, exposarem la classificació elaborada per aquest mateix autor, on es consideren les categories d'emocions fonamentals, juntament amb els seus membres familiars (*clusters*). Donat que es tracta d'una classificació feta des del vessant de l'educació emocional, s'inclouen el major nombre possible d'emocions positives.



CLASSIFICACIÓ DE LES EMOCIONS

1. EMOCIONS NEGATIVES

Por.- temor, horror, pànic, terror, basarda, desassossec, ensurt, fòbia.

Ansietat.- angoixa, desesperació, inquietud, estrès, preocupació, anhel, insípidesa, consternació, nerviosisme.

Ira.- ràbia, còlera, rancúnia, odi, fúria, indignació, ressentiment, aversió, exasperació, tensió, excitació, agitació, acritud, animadversió, animositat, irritabilitat, hostilitat, violència, enuig, gelosia, enveja, impotència.

Tristesia.- depressió, frustració, decepció, aflicció, pena, dolor, pesar, desconsol, pessimisme, malenconia, autocompassió, soledat, desànim, desgana, enyorança, abatiment, disgust, preocupació.

Vergonya.- culpabilitat, tímidesa, inseguretat, vergonya aliena, vergonya, pudor, modèstia, rubor, enrogiment.

Aversió.- hostilitat, menyspreu, acritud, animositat, antipatia, ressentiment, rebuig, recel, fàstic, repugnància.

2. EMOCIONS POSITIVES

Alegria.- entusiasme, eufòria, excitació, contentació, deler, diversió, plaer, estremiment, gratificació, satisfacció, caprici, èxtasi, alleujament, joia.

Humor.- (provoca: somriure, riure, riallada, hilaritat).

Amor.- afecte, estimació, tendresa, simpatia, empatia, acceptació, cordialitat, confiança, amabilitat, afinitat, respecte, devoció, adoració, veneració, enamorament, àgape, gratitud. Felicitat.- goig, tranquil·litat, pau interior, benaurança, placidesa, satisfacció, benestar.

3. EMOCIONS AMBIGÜES

Sorpresa, Esperança, Compassió.

4. EMOCIONS ESTÈTIQUES

3.2.3. Intel·ligències múltiples

L'aportació de la teoria de les intel·ligències múltiples de **Howard Gardner**, ha estat rellevant en el món de l'ensenyament i l'aprenentatge. Gardner al 1993 va publicar *Multiple intelligences. The theory in practice*, traduïda al castellà l'any 1995. En aquesta obra desenvolupa la teoria de les intel·ligències múltiples, l'educació de les intel·ligències múltiples, la seva avaluació i una visió hipotètica de l'escola del futur, basada en l'atenció a la diversitat.

Les set intel·ligències múltiples són (Gardner, 1995):

- **Lingüística: Sensibilitat especial pel llenguatge parlat i escrit.**



- **Lògicomatemàtica: Sensibilitat als patrons lògics o numèrics.**
- **Musical: Capacitat de produir i apreciar ritmes, tons, timbres, etc.**
- **Visual-espacial: Capacitat de reconèixer i manipular espais.**
- **Cinètico-corporal: Capacitat de controlar els moviments corporals i de manipular objectes amb habilitat.**
- **Intrapersonal: Capacitat d'autoestima i automotivació.**
- **Interpersonal: Capacitat de percebre i comprendre als altres.**

Aquesta classificació ha estat ampliada per ell mateix amb dos nous tipus d'intel·ligència: **existencial i naturalista (Capacitat d'identificació del llenguatge natural.)** (Gardner, 2001: 201).

Per a Gardner, tots els tipus d'intel·ligència tenen la mateixa importància, i remarca a ajudar a cada individu a identificar i desenvolupar la intel·ligència o combinació d'aquestes en les quals té major competència.

De totes aquestes d'intel·ligències, són la **intel·ligència interpersonal** i la **intrapersonal** les que ens interessen per la seva vinculació amb la **intel·ligència emocional**.

La **intel·ligència interpersonal** es conforma a partir de la capacitat per establir distincions entre les persones, sobretot distingir matisos en els seus estats d'ànim, motivacions, intencions, etc. La intel·ligència interpersonal afavoreix la comprensió i el treball amb els altres.

La **intel·ligència intrapersonal** fa referència al coneixement dels aspectes interns d'una persona: l'accés al seu món emocional, l'avaluació de la pròpia gamma de sentiments, la capacitat de recórrer a les emocions per interpretar i dirigir la pròpia conducta, la capacitat de distingir i posar nom a les diferents emocions. La



intel·ligència intrapersonal permet la comprensió i el treball amb un mateix.

3.2.4. Educació emocional

L'actual currículum orientat a l'adquisició de **competències bàsiques** estableix que la finalitat de l'educació obligatòria és educar persones tinguin la **capacitat** de posar en pràctica d'una manera **integrada coneixements, habilitats i actituds de caire transversal** que serveixen per a resoldre problemes diversos de la vida real.

S'han establert vuit competències com a bàsiques, i entre elles hi ha les relatives al desenvolupament personal i emocional adreçades a un mateix i als altres. La definició d'aquesta competència en el decret 143/2007 del 26 de juny és la següent: "**Competència d'autonomia i iniciativa personal** : Adquisició de la consciència i aplicació d'un conjunt de valors i actituds personals interrelacionades, com la responsabilitat, la perseverança, el coneixement de si mateix i l'autoestima, la creativitat, l'autocrítica, el control emocional, la capacitat d'elegir, d'imaginar projectes i portar endavant les accions, d'aprendre de les errades i d'assumir riscos."

Per tant és necessari el desenvolupament de les **competències emocionals** com a factor bàsic per a la prevenció i el desenvolupament personal i social. El desenvolupament de les competències emocionals, considerades com a competències bàsiques per a la vida, desemboca en l'educació emocional.

Entre les competències emocionals podem distingir dos blocs importants:

- a) capacitats d'autorreflexió (intel·ligència intrapersonal):
identificar les pròpies emocions i regular-les de forma apropiada;



b) habilitat de reconèixer el que els altres estan pensant i sentint (intel·ligència interpersonal): habilitats socials, empatia, captar la comunicació no verbal, etc.

A causa de que un dels instruments utilitzats en l'anàlisi de necessitats és el QDE_SEC del GROU, he cregut convenient considerar l'estructuració de les competències emocionals basant-me en el treball de Bisquerra, R. i Pérez, N. (2007).

1. Consciència emocional

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

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

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

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

2. Regulació de les emocions

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



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

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

2.3. Regulació emocional: els propis sentiments i emocions han de ser regulats. Això inclou entre d'altres autocontrol de la impulsivitat (ira, violència, comportaments de risc); tolerància a la frustració per prevenir estats emocionals negatius (estrès, ansietat, depressió) i tenir perseverància alhora d'aconseguir els objectius tot i les dificultats que se'ns poden presentar; capacitat per rebutjar recompenses immediates a favor d'altres a llarg plaç però d'ordre superior.

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

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

3. Autonomia emocional

Aquesta competència inclou un conjunt de característiques i elements relacionats amb l'autogestió personal, entre les quals es troben l'autoestima, actitud positiva davant la vida, responsabilitat,



capacitat per analitzar críticament les normes socials, capacitat per buscar ajuda i recursos, així com l'autoeficàcia emocional.

3.1. *Autoestima*: tenir una imatge positiva d'un mateix; estar-ne satisfet i mantenir bones relacions amb un mateix.

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

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

3.4. *Responsabilitat*: intenció d'implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics. Assumir la responsabilitat en la presa de decisions, fins i tot davant de la decisió de les actituds a adoptar davant la vida: positives o negatives.

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

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

3.6. "Resilència" per afrontar les situacions adverses que la vida et pot oferir.



4. Competència social

La competència social és la capacitat per mantenir bones relacions amb altres persones. Aquesta competència suposa dominar les habilitats socials, tenir capacitat de comunicar-se de forma efectiva, respecte, actituds prosocials, assertivitat, etc.

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

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

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

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

4.5. Compartir emocions: consciència que l'estructura i naturalesa de les relacions venen en part definides tant per el grau d'immediatesa emocional o sinceritat expressiva com per el grau de reciprocitat o simetria en la relació.

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

4.7. Assertivitat: mantenir un comportament equilibrat, entre l'agressivitat i la passivitat. Això implica la capacitat de:

- defensar i expressar els propis drets, opinions i sentiments.
- dir "no" clarament i mantenir-ho
- evitar situacions en què un pot veure's pressionat
- demorar actuar en situacions de pressió fins a sentir-se adequadament preparat.



4.8. Prevenció i resolució 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 els conflictes, afrontar-los positivament, aportant solucions constructives. La capacitat de negociació és un aspecte important que contempla una resolució pacífica, considerant la perspectiva i sentiments dels altres.

4.9. Capacitat per gestionar situacions emocionals: habilitat per reconduir situacions emocionals molt presents en els altres que requereix una regulació. És a dir, la capacitat per induir o regular les emocions dels altres.

5. Competències per a la vida i el benestar

Capacitat per adoptar comportaments apropiats i responsables per afrontar tant la solució de problemes personals, familiars, socials i professionals, com les situacions excepcionals en les quals ens trobem a la vida. Tot això amb la finalitat de potenciar el benestar personal i social.

5.1. Fixar objectius adaptatius: capacitat per fixar objectius positius i realistes.

5.2. Prendre decisions en situacions personals, familiars, acadèmiques, professionals, socials i de temps lliure de la vida. Suposa assumir la responsabilitat de les pròpies decisions, considerant aspectes ètics, socials i de seguretat.

5.3. Buscar ajuda i recursos: capacitat per identificar la necessitat d'ajuda i assistència i saber accedir als recursos disponibles apropiats.

5.4 Ciutadania activa, cívica, responsable, crítica i compromesa. Això implica reconeixement dels propis drets i deures; desenvolupament d'un sentiment de formar part d'una societat; participació efectiva en un sistema democràtic; solidaritat i



compromís; practicar valors cívics; respecte pels valors multiculturals i la diversitat, etc. Aquesta ciutadania es desenvolupa a partir del context local, però es pot obrir a contextos més amplis: autonòmics, estatals, europeus, internacionals i globals.

informades als problemes.

5.5. *Benestar subjectiu*: capacitat per gaudir de forma conscient de benestar subjectiu i procurar transmetre'l a les persones amb qui s'interactua.

5.6. *Fluir*: capacitat per generar experiències òptimes en la vida professional, personal i social.

3.3. OBJECTIUS ESPECÍFICS DEL PLA D'INTERVENCIÓ

En funció de les necessitats observades sorgeixen els objectius específics del programa:

1. Identificar les emocions dels altres.
2. Desenvolupar l'habilitat de regular les pròpies emocions.
3. Proporcionar estratègies per la potenciació de l'autoestima.
4. Adquirir l'habilitat de l'empatia en les relacions interpersonals
5. Potenciar actituds de respecte i tolerància.

3.4. CONTINGUTS I COMPETÈNCIES EMOCIONALS A DESENVOLUPAR EN EL PLA D'INTERVENCIÓ.

Els continguts d'aquest programa d'educació emocional giren al voltant dels cinc objectius específics esmentats anteriorment:

- Consciència emocional de si mateix i dels altres (1. *Consciència emocional*)
- Estratègies de control emocional (2. *Regulació emocional*)
- Autoestima i autoconfiança (3. *Autonomia personal*)
- Relacions interpersonals i habilitats socio-emocionals (4. *Competència social*)
- Resolució de conflictes i emoció (4. *Competència social*)



3.4.1. Activitats per treballar els continguts del programa

A continuació es proposen activitats per poder treballar els continguts. Aquestes activitats s'estructuren en cinc blocs corresponents als cinc continguts esmentats anteriorment. El bloc 1, corresponent a estratègies de control emocional, és on s'han dissenyat més activitats ja que és la competència en la qual els alumnes tenen menys domini.

La activitats es presenten en unes fitxes tècniques que inclouen els objectius que es pretenen assolir, les competències emocionals que es treballen, els continguts que es desenvolupen per aconseguir els objectius i els criteris i activitats d'avaluació. Seguidament es descriuen les activitats per poder dur-les a terme, com la seva temporització i recursos necessaris. També s'ha habilitat un espai per l'orientació en la seva posada en pràctica i la font de la qual he extret l'activitat.

Bloc 1: Consciència emocional

NOM ACTIVITAT: BUSCANT EMOCIONS!		Edat recomanada: 12-14 anys
OBJECTIUS	COMPETÈNCIES EMOCIONALS	CRITERIS D'AVALUACIÓ
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reconèixer les emocions dels altres a través d'imatges ▪ Classificar les emocions que apareixen expressades en unes imatges. 	<p>1. Consciència emocional</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Adquirir seguretat i agilitat a l'hora de classificar i identificar les emocions en els altres. ▪ Realitzar amb interès i de forma autònoma l'activitat. ▪ Tenir una actitud respectuosa a l'hora de treballar amb la resta de companys
CONTINGUTS		ACTIVITATS D'AVALUACIÓ
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Consciència emocional de si mateix i dels altres 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dur 5 imatges que expressin emocions ▪ Observació sistemàtica del grau de participació i implicació en les activitats ▪ Taula d'autoavaluació de cada sessió per part dels alumnes
PROCEDIMENTS		
Descripció Activitats		
Inicials	<p>1. Els alumnes recolliran un mínim de cinc fotos publicades a la premsa o de revistes que, segons el seu criteri, expressin alguna emoció. En cadascuna d'aquestes imatges hauran d'identificar l'emoció que expressa i anotar-la al peu de la foto</p> <p>2. En el cas que els alumnes hagin identificat una mateixa emoció en més d'una foto les hauran d'agrupar</p>	<p>Materials/Recursos</p> <p>Diaris i revistes. Tissors. Llapis o bolígraf. Ajuda dels pares (si es possible)</p> <p>Temporització</p> <p>Fora horari lectiu</p> <p>Org. social</p> <p>Individual</p>

Desenvolupament	<p>3. Cada alumne buscarà els companys que tinguin el major número de fotos de la mateixa emoció que ell. D'aquesta manera es formaran grups on tots tindran, majoritàriament, representada la mateixa emoció.</p> <p>4. Una vegada formats els grups, el professor promourà un debat sobre per què han escollit aquestes emocions i no unes altres.</p> <p>5. Es fixaran en un mural de suro les fotos agrupades en els diferents grups d'emocions.</p> <p>6. Una vegada finalitzat el mural, el grup-classe observarà les fotos agrupades en diferents tipologia d'emocions.</p> <p>7. S'inicia un debat després d'aquesta observació, formulant les següents qüestions:</p> <p>a) Per què creuen que han identificat major número d'una emoció i no d'una altra?</p> <p>b) Hi ha alguna emoció que gairebé no estigui representada o potser ausent? Quina? Per què creus que no hi és?</p> <p>El professor explicarà les emocions bàsiques segons Bisquera (2008_a)</p>	1 h	Diaris i revistes. Tisores. Paper i material escolar Mural de suro. Xinxetes. Dossier de la matèria	Grup al
Síntesi	<p>OBSERVACIONS PER A LA PRÀCTICA</p> <p>Quan es realitzin els grups pot ser que sorgeixin grups amb varis imatges d'una mateixa emoció o grups amb imatges d'emocions diferents.</p> <p>Si sobre una imatge diferents alumnes han identificat emocions diferents, és interessant esbrinar quins tipus de gesticulacions o expressions observades els fa pensar que és una emoció o altra.</p> <p>El treball d'identificar emocions no és exacta, sinó que hi ha un factor subjectiu que ve determinat per les vivències viscudes i per l'estat d'ànim.</p> <p>L'important en aquest cas és fomentar la confiança dels alumnes, per a què puguin expressar amb espontaneïtat als que ells veuen o senten, sense por a ser avaluats.</p>			
FONT				
Cuadrado, M. i Pascual, V. (2007). <i>Educación emocional. Programa de actividades para Educación Secundària Obligatoria</i> (pàg. 26-28). Las Rozas : Wolters Kluwer.				

Programa d'Educació Emocional a l'ESO

<u>NOM ACTIVITAT: QUINA EMOCIÓ ÉS?</u>		Edat recomanada: 14-18 anys
OBJECTIUS	COMPETÈNCIES EMOCIONALS	CRITERIS D'AVALUACIÓ
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Representar i expressar les emocions a través de la dramatització. ▪ Saber identificar emocions a partir de expressions facials i de moviment de cos. 	<p>1. Consciència emocional</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Interpretar les emocions dels altres a partir de les expressions corporals. ▪ Realitzar amb interès i de forma autònoma l'activitat. ▪ Tenir una actitud respectuosa a l'hora de treballar amb la resta de companys
CONTINGUTS		ACTIVITATS D'AVALUACIÓ
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Consciència emocional de si mateix i dels altres 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Realitzar una representació teatral d'una emoció en grups de 2-3 alumnes ▪ Observació sistemàtica del grau de participació i implicació en les activitats ▪ Taula d'autoavaluació de cada sessió per part dels alumnes
PROCEDIMENTS		
Descripció Activitats		
Inicials	<p>1. Es formen grups de 2-3 alumnes (depenent de la grandària del grup). A cada grup es dona una emoció en la qual hauran de preparar una representació teatral sense text, només a partir d'expressions d'uns cinc minuts. A l'hora de preparar-la i ensajar-la intentaràn recordar ocasions en què van sentir aquesta emoció i tractaran d'expressar-la amb tot el seu cos. Les emocions a representar són: por, ràbia, vergonya, afecte, tristesa, alegria, sorpresa, rebuig, angonya.</p> <p>2. Cada grup dramatitza la seva emoció, i al resta de companys fan d'espectadors.</p> <p>3. Al final de cada una de les representacions els alumnes hauran d'endevinar quina emoció s'està representant. Quan ho facin, se'ls preguntarà per què creuen que és aquesta emoció? Quins gestos i expressions els ha fet pensar que ho era? En el cas de no endevinar-la també es posarà en reflexió per què han percebut que era una altra emoció?</p>	<p>Temporització</p> <p>1 h</p> <p>Materials/Recursos</p> <p>Org. social</p> <p>Grupal</p>
Desenvolupament		<p>Temporització</p> <p>1 h</p> <p>Materials/Recursos</p> <p>Maquillatge i roba (optatiu) Dossier de la matèria</p> <p>Org. social</p> <p>Grupal</p>

Síntesi	<p>4. Una vegada finalitzades totes les representacions entre tots es farà una reflexió de l'experiència:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Què poden aprendre de l'emoció que han representat? Els ha estat fàcil representar-la? b) L'emoció que han representat, es senten còmodes en la seva vida quotidiana o és una emoció que els és difícil de sentir? Per què els és difícil sentir-la? c) Han trobat a faltar expressions o gesticulacions en la representació dels altres companys? d) Quina emoció haguessin preferit representar? Per què? 		
OBSERVACIONS PER A LA PRACTICA			
<p>Si quan es dóna l'emoció a algun grup aquest no l'ha experimentat (tot el grup o algun individu), es pot canviar d'emoció o algun alumne pot unir-se a algun altre grup amb una altra emoció.</p> <p>Algunes emocions seran representades per més d'un grup i l'objectiu es observar diferent maneres de representar una mateixa emoció. Es probable que alguns alumnes presentin dificultats per fer una representació teatral, s'intentarà animar-los i fins i tot donar idees al grup per realitzar la dramatització. Algunes idees són proposar-los situacions, com per exemple:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ T'inviten a una festa molt divertida ➤ Et dones compte de que t'ha robat ➤ Se't trenca quelcom molt valuós ➤ T'assabentes de que els teus amics s'ha trobat i no t'ha avisat ➤ Saps que tens un examen molt important, i no has estudiat. 			
FONT			
<p>Adaptació de: Güel, M. I Muñoz, R. (2003). <i>Educación emocional. Programa de actividades para Educación Secundària Postobligatòria</i> (pàg. 52-53). Barcelona: Editorial Praxis. Adaptació de: Segura, M. I Arcas, M. (2003). <i>Educación las emociones y los sentimientos</i> (pàg. 25-30). Madrid: Narcea, S.A. de Ediciones.</p>			

<u>NOM ACTIVITAT: MÉS ENLLÀ DE LES PARAULES</u>		Edat recomanada: 12-18 anys
OBJECTIUS		CRITERIS D'AVALUACIÓ
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reconèixer les emocions dels altres a través d'imatges o gravacions 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Adquirir seguretat i agilitat a l'hora de classificar i identificar les emocions en els altres. ▪ Realitzar amb interès i de forma autònoma l'activitat. ▪ Tenir una actitud respectuosa a l'hora de treballar amb la resta de companys
CONTINGUTS		ACTIVITATS D'AVALUACIÓ
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Consciència emocional de si mateix i dels altres 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Identificar emocions a través d'imatges o gravacions ▪ Observació sistemàtica del grau de participació i implicació en les activitats ▪ Taula d'autoavaluació de cada sessió per part dels alumnes
PROCEDIMENTS:		
Descripció Activitats		
Inicials	1. S'exposarà mitjançant una presentació multimèdia (Imatge, vídeo, gravació), situacions que en cada una d'elles s'està experimentant una emoció	Temporització
Desenv.	2. Els alumnes en cada una d'aquestes presentacions hauràn d'endevinar l'emoció que experimenta el subjecte	1 h
Finals	3. S'inicia un debat després d'aquesta observació, formulant les següents qüestions: a) Per què han identificat aquesta emoció? b) L'han sentida ells també alguna vegada? c) Es senten còmodes amb aquesta emoció o els és difícil de sentir?	Materials/Recursos
		Ordinador Projector Pantalla Dossier de la matèria Grup
OBSERVACIONS PER A LA PRÀCTICA		
Les imatges o gravacions poden ser icones, una part d'una ple.lícula, anuncis, etc.		
FONT		
Adaptació de: Taller treballat a la sessió de Cuadrado, M. dins el Postgrau d'Educació Emocional realitzat a la Universitat de Barcelona durant el curs 2008/09.		

Bloc 2: Regulació emocional

NOM ACTIVITAT: VISUALITZEM		Edat recomanada: 12-18 anys
OBJECTIUS	COMPETÈNCIES EMOCIONALS	CRITERIS D'AVALUACIÓ
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Experimentar diferents tècniques de visualització que faciliten la regulació emocional ▪ Percebre l'estat del nostre cos i ment quan aconseguim visualitzar. ▪ Apreciar els factors positius de la visualització 	<p>2. Regulació emocional</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Identificar en quins moments pot ser necessari realitzar una visualització. ▪ Aplicar tècniques de visualització. ▪ Realitzar amb interès i de forma autònoma l'activitat.
CONTINGUTS		ACTIVITATS D'AVALUACIÓ
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Estratègies de control emocional 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Realitzar una visualització. ▪ Observació sistemàtica del grau de participació i implicació en les activitats ▪ Taula d'autoavaluació de cada sessió per part dels alumnes 	
PROCEDIMENTS		
Descripció Activitats		Materials/Recursos
Inicials	1. Els alumnes es col·locaran còmodes els ulls tancats	Reproductor de música. Música relaxant. Roba còmoda. Llum i temperatures adequades. Dossier de la matèria
Desenv.	2. El professor començarà una visualització guiada. Les diferents tècniques les podem trobar a un llibre que s'especifica a la font d'aquesta fitxa.	
Sintesi	3. Una vegada finalitzada la meditació els alumnes s'aniran reincorporant tranquil·lament i s'iniciarà un debat amb tot el grup on es comentarà les emocions i sentiments que han viscut.	
		Temporització
		1 h
		Org. social
		Grupal
OBSERVACIONS PER A LA PRÀCTICA		
<p>Recordem que quan es practica la visualització també s'està practicant la concentració. En algunes meditacions guiades utilitzem les visualitzacions. És important guiar la pràctica en segona persona del singular, i tampoc no siguin molt llargues ja que sinó els alumnes es cansen.</p>		
FONT		
Pagès, E. i Reñé, A. (2008). <i>Com ser docent i no deixar-hi la pell</i> . Barcelona: Editorial Graó.		

Programa d'Educació Emocional a l'ESO

NOM ACTIVITAT: POIS CONTROLAR LA FRUSTACIÓ?		Edat recomanada: 12-14 anys
OBJECTIUS	COMPETÈNCIES EMOCIONALS	CRITERIS D'AVALUACIÓ
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Desenvolupar una bona percepció de les pròpies emocions. ▪ Analitzar les pròpies emocions ▪ Desenvolupar estratègies positives per solucionar situacions adverses 	<p>2. Regulació emocional</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Adquirir consciència dels propis estats emocionals. ▪ Aplicar estratègies positives per solucionar situacions adverses. ▪ Realitzar amb interès i de forma autònoma l'activitat. ▪ Tenir una actitud respectuosa a l'hora de treballar amb la resta de companys.
CONTINGUTS		ACTIVITATS D'AVALUACIÓ
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Estratègies de control emocional 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Realitzar una descripció d'una situació frustrant i la seva reflexió ▪ Observació sistemàtica del grau de participació i implicació en les activitats ▪ Taula d'autoavaluació de cada sessió per part dels alumnes
PROCEDIMENTS		
Descripció Activitats	Temporització	Materials/Recursos
<p>1. S'indicarà als alumnes que facin una descripció d'una experiència frustrant que els hagi succeït últimament. Ho faran en un full com el que hi ha a l'annex 3 d'aquesta programació.</p> <p>2. Es faran grups de 3-4 alumnes, i els alumnes posaran en comú les seves experiències.</p> <p>3. De cada una d'elles, l'analitzaran seguint les pautes de l'annex 3</p> <p>3. Quan les tinguin totes analitzades en triaran una per exposar el contingut de l'annex elaborat del seu equip (ho realitzarà un alumne voluntari de cada grup)</p> <p>4. Es proposa un debat a mesura que cada grup explica cada un dels continguts de l'annex.</p>	1 h	<p>Material escolar Annex 3</p> <p>Dossier de la matèria</p>
		Org. social Individual
		Grups 3-4 alumnes

Programa d'Educació Emocional a l'ESO

OBSERVACIONS PER A LA PRÀCTICA
Abans de començar es proposa explicar el significat de "frustració".
Si observem que el clima de l'aula no és favorable, podem suggerir que aquestes experiències no siguin personals, sinó viscudes per persones que coneguin.
FONT
Adaptat de: Cuadrado, M. i Pascual, V. (2007). <i>Educación emocional</i> (Pàg. 39-41). <i>Programa de actividades para Educación Secundaria Obligatoria</i> . Las Rozas : Wolters Kluwer.

Programa d'Educació Emocional a l'ESO

<u>NOM ACTIVITAT: SUPERANT DIFICULTATS</u>		Edat recomanada: 14-18 anys	
OBJECTIUS		CRITERIS D'AVALUACIÓ	
<ul style="list-style-type: none"> Conèixer els passos necessaris per desenvolupar estratègies que ens permetin enfrontar-nos positivament davant situacions frustrants i/o conflictives a través de la regulació emocional 		<ul style="list-style-type: none"> Aplicar estratègies positives per solucionar situacions adverses. Realitzar amb interès i de forma autònoma l'activitat. Tenir una actitud respectuosa a l'hora de treballar amb la resta de companys 	
CONTINGUTS		ACTIVITATS D'AVALUACIÓ	
<ul style="list-style-type: none"> Estratègies de control emocional 		<ul style="list-style-type: none"> Realitzar una descripció d'una situació frustrant Observació sistemàtica del grau de participació i implicació en les activitats Taula d'autoavaluació de cada sessió per part dels alumnes 	
PROCEDIMENTS			
Descripció Activitats			
Inicials	1. Cada alumne escollirà un tema que el preocupi, l'incomodi o li faci por i el descriurà per escrit en la qüestió 1 de l'annex 4	Temporització	Materials/Recursos
Desenv. I	2. Es realitzarà una roda on cada alumne exposarà el seu exemple.	1 h	Material escolar Annex 4
Sintesi	3. De cada una d'elles, i amb tot el grup anirem responnent les altres qüestions de l'annex i el professor anirà anotant a la pissarra les respostes.		Dossier de la matèria
OBSERVACIONS PER A LA PRÀCTICA			
<p>Abans de començar es proposa explicar el significat de "frustració". El professor ha d'ajudar a identificar les diferents dificultats que pot presentar una situació exposada i facilitar l'anàlisi de les possibles reaccions en relació amb la regulació emocional.</p> <p>L'ideal es que la situació sorgeixi de les vivències personals dels alumnes, en cas de no ser així el professor s'inventaria alguna situació. És interessant que aquest model de solució de problemes es treballi a classe més d'una vegada, per a què els alumnes ho puguin interioritzar i el puguin utilitzar davant qualsevol situació a la vida. No cal que es faci de manera continua, sinó que al llarg de la matèria, de tant en tant, s'agafi un dels casos i es posi la seva reflexió en comú.</p>			
FONT			
<p>Adaptat de: Cuadrado, M. i Pascual, V. (2007). <i>Educación emocional. Programa de actividades para Educación Secundària Obligatoria</i> (pàg. 148-149). Las Rozas : Wolters Kluwer.</p> <p>Güel, M. I Muñoz, R. (2003). <i>Educación emocional. Programa de actividades para Educación Secundària Postobligatòria</i> (pàg. 95-96). Barcelona: Editorial Praxis.</p>			

Programa d'Educació Emocional a l'ESO

<u>NOM ACTIVITAT: CONTROLAT</u>		Edat recomanada: 12-18 anys
OBJECTIUS	COMPETÈNCIES EMOCIONALS	CRITERIS D'AVALUACIÓ
<ul style="list-style-type: none"> Identificar estratègies per controlar els nostres actes i sentiments en situacions d'estrès, ira i por. 	2. Regulació emocional	<ul style="list-style-type: none"> Adquirir consciència dels propis estats emocionals. Aplicar estratègies positives per solucionar situacions adverses. Realitzar amb interès i de forma autònoma l'activitat. Tenir una actitud respectuosa a l'hora de treballar amb la resta de companys
CONTINGUTS		ACTIVITATS D'AVALUACIÓ
<ul style="list-style-type: none"> Estratègies de control emocional 		<ul style="list-style-type: none"> Realitzar un full de treball on es defineixen estrès, ira i por i situacions vivencials que hagin experimentat els alumnes, així com estratègies per afrontar-les. Observació sistemàtica del grau de participació i implicació en les activitats Taula d'autoavaluació de cada sessió per part dels alumnes
PROCEDIMENTS		
Descripció Activitats		
Inicials Desenv. I Síntesi	1. Cada alumne individualment realitzarà el qüestionari de l'annex 5. 2. Posada en comú de les reflexions i s'obre un debat sobre l'esforç i l'autocontrol personal davant aquestes emocions	Materials/Recursos Material escolar Diccionari Annex 5 Dossier de la matèria
	1 h	Org. social Individual Tot el grup
OBSERVACIONS PER A LA PRÀCTICA		
Les estratègies que comentin els alumnes, és interessant donar estratègies de control que no coneguin, exemple: semàfor, relaxació, etc.		
FONT		
Cuadrado, M. i Pascual, V. (2007). <i>Educación emocional. Programa de actividades para Educación Secundària Obligatoria</i> (Pàg. 145-147). Las Rozas : Wolters Kluwer.		

Programa d'Educació Emocional a l'ESO

NOM ACTIVITAT: LA FORÇA DE LA IRA		Edat recomanada: 12-18 anys	
OBJECTIUS		CRITERIS D'AVALUACIÓ	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Identificar estratègies per controlar el nostre estat d'ira i disminuir-lo 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aplicar estratègies positives per solucionar situacions adverses. ▪ Realitzar amb interès i de forma autònoma l'activitat. ▪ Tenir una actitud respectuosa a l'hora de treballar amb la resta de companys 	
CONTINGUTS		ACTIVITATS D'AVALUACIÓ	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Estratègies de control emocional 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Observació sistemàtica del grau de participació i implicació en les activitats ▪ Taula d'autoavaluació de cada sessió per part dels alumnes 	
PROCEDIMENTS			
	Descripció Activitats	Materials/Recursos	
Inicials	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cada alumne inflarà un globus. A cada inspiració pensarà en un moment d'ira o enfadament que hagi tingut i en l'exhalació expulsarà el sentiment d'ira a la vegada que està inflant el globus. 2. Quan tots els globus estiguin inflats, s'ajuntaran i els alumnes es col·locaran en rotllana tancant tots els globus. 3. Quan el professor ho decideixi, tots els alumnes aniran a trencar els globus amb les mans o els peus. 4. Posada en comú de què han sentit al realitzar l'activitat. 	Globus Dossier de la matèria	
Desenv.			1 h
Síntesi			Org. social Individual Tot el grup
FONT			
Adaptació d'un taller presentat a la presentació dels projectes realitzats pels alumnes del postgrau del curs anterior (2007/08)			

Programa d'Educació Emocional a l'ESO

NOM ACTIVITAT: RELEXEM-NOS		Edat recomanada: 12-18 anys	
OBJECTIUS		CRITERIS D'AVALUACIÓ	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Experimentar diferents tècniques de relaxació que faciliten la regulació emocional ▪ Percebre l'estat del nostre cos i ment quan aconseguim relaxar-nos. ▪ Apreciar els factors positius de relaxar cos i ment 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Identificar en quins moments pot ser necessari realitzar una relaxació. ▪ Aplicar tècniques de relaxació. ▪ Realitzar amb interès i de forma autònoma l'activitat. 	
COMPETÈNCIES EMOCIONALS		ACTIVITATS D'AVALUACIÓ	
2. Regulació emocional			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Realitzar una relaxació. ▪ Observació sistemàtica del grau de participació i implicació en les activitats ▪ Taula d'autoavaluació de cada sessió per part dels alumnes 			
PROCEDIMENTS			
Descripció Activitats		Temporització	Materials/Recursos
Inicials	1. Els alumnes es col·locaran asseguts o estirats al terra amb els ulls tancats (segons quina tècnica també escoltaran música).	1 h	Sala on poder realitzar la relaxació (gimnàs o classe amb màrfagues).
Desenv.	2. El professor començarà una relaxació guiada. Les diferents tècniques les podem trobar a un llibre que s'especifica a la font d'aquesta fitxa.		Reproductor de música. Música relaxant. Roba còmoda.
Sintesi	3. Una vegada finalitzada la relaxació els alumnes s'aniran reincorporant tranquil·lament i s'iniciarà un debat amb tot el grup on es comentarà les emocions i sentiments que han viscut.		Llum i temperatures adequades. Dossier de la matèria
OBSERVACIONS PER A LA PRÀCTICA			
Alhora de realitzar la relaxació s'intentarà que els alumnes disposin de màrfagues o s'intentarà que vagin descalços. Quan es treballa la relaxació també es treballa la concentració. És important guiar la pràctica en segona persona del singular.			
FONT			
Pagès, E. i Reñé, A. (2008). <i>Com ser docent i no deixar-hi la pell</i> . Barcelona: Editorial Gràb.			

BLOC 3: Autoestima i autoconfiança

NOM ACTIVITAT: LES MEVES QUALITATS!		Edat recomanada: 12-18 anys
OBJECTIUS	COMPETÈNCIES EMOCIONALS	CRITERIS D'AVALUACIÓ
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reflexionar sobre la pròpia autoestima ▪ Ajudar a un company a ser estimat i ser competent. 	3 Autonomia personal	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Adquirir consciència de la pròpia autoestima. ▪ Participar en ajudar a millorar l'autoestima dels companys. ▪ Realitzar amb interès i de forma autònoma l'activitat. ▪ Tenir una actitud respectuosa a l'hora de treballar amb la resta de companys
CONTINGUTS		ACTIVITATS D'AVALUACIÓ
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Autoestima i autoconfiança 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Observació sistemàtica del grau de participació i implicació en les activitats ▪ Taula d'autoavaluació de cada sessió per part dels alumnes
PROCEDIMENTS		
Descripció Activitats	Temporització	Materials/Recursos
<p>1. Demanem als alumnes que durant uns minuts en silenci, pensin en una o dues qualitats rellevants del seu caràcter. Poden escriure-les o memoritzar-les.</p> <p>2. Els invitem que diguin en veu alta i amb decisió i seguretat: "em sento satisfet de ser..." la qualitat abans pensada.</p> <p>3. Després de cada afirmació individual demanem a la resta dels companys que confirmin la veritat que acaba de manifestar el company explicant algun fet o conducta que ho avali. En el cas de que no hi hagi confirmació per part de la resta del grup, serà el professor que induirà alguna constatació personal (sobretot intervindrà en el cas d'alumnes amb poca autoestima)</p>	1 h	Material escolar Dossier de la matèria
<p>Initials</p> <p>Desenv.</p>		Org. social Individual Tot el grup

Programa d'Educació Emocional a l'ESO

Síntesi	4. Tanquem la sessió agraïnt la sinceritat i cordialitat de tots.		
FONT			
Alcántara, J. (1993). <i>Como educar la autoestima</i> (pàg. 27-28). Barcelona : Editorial Ceac.			

Programa d'Educació Emocional a l'ESO

NOM ACTIVITAT: DEFENSEM-NOS		Edat recomanada: 12-18 anys
OBJECTIUS	COMPETÈNCIES EMOCIONALS	CRITERIS D'AVALUACIÓ
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reforçar les conviccions de les destreses i habilitats d'un mateix ▪ Consolidar les creences sobre un mateix 	3 Autonomia personal	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Adquirir consciència sobre les pròpies virtuts i limitacions. ▪ Realitzar amb interès i de forma autònoma l'activitat. ▪ Tenir una actitud respectuosa a l'hora de treballar amb la resta de companys
CONTINGUTS		ACTIVITATS D'AVALUACIÓ
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Autoestima i autoconfiança 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Observació sistemàtica del grau de participació i implicació en les activitats ▪ Taula d'autoavaluació de cada sessió per part dels alumnes 	
PROCEDIMENTS		
	Descripció Activitats	Materials/Recursos
Initials	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aviseu a tota la classe que en uns minuts un company seu els denunciarà per incompetents i incapaçs de fer res de profit. 2. Cada alumne haurà de preparar una autodefensa oral o escrita demostrant que posseeix destreses i habilitats útils i valuoses i que per tant son dignes de fer-se respectar. Com ajuda a la preparació de la seva autodefensa els hi donem el full corresponent a l'annex 6 3. D'una bossa amb el nom de tots els alumnes, cada alumne n'agafa un i se'l reserva. Breument prepara dos o tres frases acusadores d'incapacitat dirigides a l'alumne a qui li ha tocat. 4. Ens col·loquem en cercle, i comença la primera acusació senyalant l'acusat (triada per part del professor). L'alumne acusat farà la seva autodefensa oral o escritament amb convicció i veu rotunda. Es pregunta al acusador si li ha semblat convincent. 	Org. social
Desenvolupament		1 h
		Material escolar Colors Dossier de la matèria

Programa d'Educació Emocional a l'ESO

Síntesi	<p>4. Quan tothom hagi intervingut, els suggerim que en un foli dibuixin un arbre amb un tronc, arrels i branques que ocupin tota la pàgina. En el tronc escriuen el seu nom amb majúscules; a cada arrel escriuran una habilitat seva i a les branques un èxit que hagin obtingut al llarg de la seva vida en qualsevol aspecte. Poden utilitzar colors, sempre que les lletres i frases escrites es llegeixin clarament</p> <p>5. Cada alumne penjarà el dibuix en un mural de suro preparat anteriorment.</p> <p>6. Els alumnes observen els arbres durant uns minuts.</p>		
OBSERVACIONS PER A LA PRÀCTICA			
Abans que els alumnes comencin a fer les acusacions, és convenient que el professor faci una ullada sobre què diran els alumnes en aquestes acusacions			
FONT			
Alcántara, J. (1993). <i>Como educar la autoestima</i> (pàg. 43-44). Barcelona : Editorial Ceac.			

Programa d'Educació Emocional a l'ESO

NOM ACTIVITAT: SIGUEM GENEROSOS		Edat recomanada: 12-16 anys
OBJECTIUS	COMPETÈNCIES EMOCIONALS	CRITERIS D'AVALUACIÓ
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reflexionar sobre la pròpia autoestima ▪ Ajudar a un company a ser estimat i ser competent. 	<p>3. Autonomia personal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Adquirir consciència de la pròpia autoestima. ▪ Participar en ajudar a millorar l'autoestima dels companys. ▪ Realitzar amb interès i de forma autònoma l'activitat. ▪ Tenir una actitud respectuosa a l'hora de treballar amb la resta de companys
CONTINGUTS		ACTIVITATS D'AVALUACIÓ
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Autoestima i autoconfiança 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Observació sistemàtica del grau de participació i implicació en les activitats ▪ Taula d'autoavaluació de cada sessió per part dels alumnes 	
PROCEDIMENTS		
	Descripció Activitats	Temporització
Inicials	<ol style="list-style-type: none"> 1. Es reparteix un sobre a cada alumne i aquest hi posa el seu nom. 2. En cada un dels sobres els alumnes hauran de posar tants trossos de papers com alumnes hi hagi el grup. 3. Cada un dels sobres anirà corrent successivament per tota la resta del grup i en cada un d'aquests trossos de paper cada alumne escriurà quelcom positiva de la persona del sobre (el nom del sobre) 5. Al final cada sobre retorna al seu propietari i aquest llegeix els elogis 	1 h
Desenv.		<p>Material escolar Sobres Folis Dossier de la matèria</p>
Síntesi		Tot el grup
OBSERVACIONS PER A LA PRÀCTICA		
<p>És important abans de retornar els sobres llegir el seu contingut (a final de la sessió s'entregaran i el professor els revisarà i a la següent sessió se'ls retornarà). En el cas de haver-hi algun comentari negatiu es retirarà.</p>		
FONT		
<p>Adaptació de: Taller treballat a la sessió de Carpena, A. dins el Postgrau d'Educació Emocional realitzat a la Universitat de Barcelona durant el curs 2008/09.</p>		

Programa d'Educació Emocional a l'ESO

NOM ACTIVITAT: HE DE CONFIAR EN MI		Edat recomanada: 14-18 anys	
OBJECTIUS	COMPETÈNCIES EMOCIONALS	CRITERIS D'AVALUACIÓ	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fomentar l'autoconfiança ▪ Valorar les conductes que afavoreixen l'autoconfiança 	3 Autonomia personal	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Adquirir seguretat i agilitat a l'hora d'aplicar estratègies positives per solucionar situacions d'ansietat. ▪ Realitzar amb interès i de forma autònoma l'activitat. ▪ Tenir una actitud respectuosa a l'hora de treballar amb la resta de companys 	
CONTINGUTS		ACTIVITATS D'AVALUACIÓ	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Autoestima i autoconfiança 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Observació sistemàtica del grau de participació i implicació en les activitats ▪ Realització d'un qüestionari corresponent a l'annex 7. ▪ Taula d'autoavaluació de cada sessió per part dels alumnes 	
PROCEDIMENTS			
Descripció Activitats			
Inicials	<ol style="list-style-type: none"> 1. S'entrega als alumnes un text (annex 7) i se'ls demana que llegeixin en silenci. Han de suggerir un títol pel text. 	Temporització	1 h
Desenv.	<ol style="list-style-type: none"> 2. Ompliran el qüestionari que es refereix al text (annex 7). 3. Es formen grups i cada grup comenta les solucions del qüestionari i proposen una alternativa per resoldre la situació que es planteja al text. 4. Els diferents portaveus de cada grup expliquen les seves propostes a la resta de la classe. 5. Els alumnes en silenci, llegiran el full de consells (annex 7), on ja s'indiquen algunes solucions. Una vegada llegides les solucions proposades, els alumnes anotaran altres possibles solucions. El professor ho recollirà per escrit 6. El professor farà un buidat de les solucions proposades (a la pissarra) pels alumnes e iniciarà un debat. D'aquest debat s'extrauran unes conclusions que els alumnes anotaran per escrit. 	Materials/Recursos	Material escolar Annex 7 Dossier de la matèria
Síntesi			1h
FONT			
Cuadrado, M. i Pascual, V. (2007). <i>Educación emocional. Programa de actividades para Educación Secundària Obligatoria</i> (Pàg. 175-179). Las Rozas : Wolters Kluwer.			

Bloc 4: Relacions interpersonals i habilitats socio-emocionals.

NOM ACTIVITAT: CONSTRUINT QUADRATS		Edat recomanada: 12-16 anys
OBJECTIUS		CRITERIS D'AVALUACIÓ
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fomentar la cooperació com a mètode habitual de treball en grup. ▪ Valorar la cooperació com idònia per aconseguir objectius ▪ Conscienciar la diferència entre col·laboració i cooperació 	<p>4. Competència social</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Realitzar activitats cooperativament integrant el treball de tots els individus del grup ▪ Valorar els avantatges del treball cooperatiu ▪ Tenir una actitud respectuosa a l'hora de treballar amb la resta de companys
CONTINGUTS		ACTIVITATS D'AVALUACIÓ
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Relacions interpersonals i habilitats socio-emocionals. 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Construir quadrats cooperativament. ▪ Observació sistemàtica del grau de participació i implicació en les activitats ▪ Taula d'autoavaluació de cada sessió per part dels alumnes
PROCEDIMENTS		
Inicials	<p>Descripció Activitats</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Es formen grups de cinc o 6 persones i es nomena un moderador entre ells. 2. Es reparteixen a cada grup les 15 peces necessàries per formar cinc quadrats. Seguidament el professor llegirà les instruccions del joc (annex 8) i el moderador serà l'encarregat de que sempre es compleixin en el seu grup. 3. Cada alumne agafa arbitràriament 3 peces , que col·loca davant seu ajuntant-les, fins que es doni la senyal per començar. 	<p>Temporització</p> <p style="text-align: center;">1 h</p>
		<p>Materials/Recursos</p> <p style="text-align: center;">Annex 8 Dossier de la matèria</p>
		<p>Org. social</p> <p style="text-align: center;">Tot el grup</p>

Programa d'Educació Emocional a l'ESO

Desenv.	4. Comencen a construir el quadrat. Tenen uns 15 minuts per fer-ho		
Síntesi	<p>5. Passa't els 15 minuts s'inicia un debat amb tot el grup classe en el qual s'anima als alumnes a parlar de les dificultats trobades i de com les han solucionat. Possibles preguntes que es poden plantejar:</p> <p>a) Que has sentit quan necessitaves una peça i no te la donaven?</p> <p>b) S'ha donat el cas de que algun company teu ja hagués acabat de formar el quadrat, i s'ha desentès de la feina? Què has sentit?</p>		
OBSERVACIONS PER A LA PRÀCTICA			
El debat va encaminat a que els alumnes siguin conscients de les dificultats amb les quals s'han trobat i com les han solucionat. És interessant també que arribin a descobrir quines conductes requereixen un treball cooperatiu i en que es diferencien del competitiu.			
FONT			
Cuadrado, M. i Pascual, V. (2007). <i>Educación emocional. Programa de actividades para Educación Secundaria Obligatoria</i> (pàg. 96-98). Las Rozas : Wolters Kluwer.			

Programa d'Educació Emocional a l'ESO

NOM ACTIVITAT: NO DIGUIS BLANC QUAN VOLS DIR NEGRE		Edat recomanada: 14-18 anys	
OBJECTIUS		CRITERIS D'AVALUACIÓ	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Saber reconèixer les conductes agressives, passives i assertives. ▪ Mostrar als alumnes quines són les seves actituds habituals i els avantatges i inconvenients que això comporta. ▪ Demostrar els avantatges de la conducta assertiva i de quina manera pot millorar l'estat emocional de cada un de nosaltres i les seves relacions socials. 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Adquirir consciència de les pròpies conductes quan ens relacionem amb els altres. ▪ Valorar els avantatges de la conducta assertiva 	
CONTINGUTS		ACTIVITATS D'AVALUACIÓ	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Relacions interpersonals i habilitats socio-emocionals. 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Observació sistemàtica del grau de participació i implicació en les activitats ▪ Taula d'autoavaluació de cada sessió per part dels alumnes 	
PROCEDIMENTS			
Descripció Activitats		Temporització	Materials/Recursos
Inicials	<ol style="list-style-type: none"> 1. Explicar què és una conducta agressiva, una passiva i una assertiva, les característiques dels tres models de conducta i fer que els alumnes posin exemples de cada un d'ells per assegurar que entenguin els tres tipus de conducta. 	30'	Tot el grup
Desenv.	<ol style="list-style-type: none"> 2. Respondre a les preguntes de l'activitat 1 (annex 9). 3. Organitzar grups de 3 alumnes per a què posin en comú les seves respostes i arribi a un acord. 4. Fer el mateix amb cada una de les altres activitats (annex 9). 	30' (10' per activitat)	Annex 9 Dossier de la matèria
Síntesi	<ol style="list-style-type: none"> 5. Posar en comú, amb tota la classe, les respostes de les activitats i escriure-les a la pissarra en mode de síntesi. 	30'	Individual Grups de 3 alumnes Tot el grup
OBSERVACIONS PER A LA PRÀCTICA			
<p>És molt important aclarir els conceptes de assertivitat, agressivitat i passivitat destacant que no és quelcom característic de la personalitat sinó que són diferents formes de conducta. També és important precisar que les persones actuem de les tres formes i que no sempre podem actuar assertivament.</p>			
FONT			
Cuadrado, M. i Pascual, V. (2007). Educación emocional. Programa de actividades para Educación Secundaria Obligatoria (pág. 193-198). Las Rozas : Wolters Kluwer .			

Programa d'Educació Emocional a l'ESO

NOM ACTIVITAT: TINC EL COS CONGELAT		Edat recomanada: 14-18 anys
OBJECTIUS		CRITERIS D'AVALUACIÓ
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Prendre consciència del nostre cos i dels cossos dels altres. ▪ Descobrir quines emocions i sentiments estan associats amb les postures corporals. ▪ Comunicar estats d'ànims amb els nostres gestos i cossos. ▪ Regular les nostres emocions davant de grups nombrosos. 	<p>4. Competència social</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Interpretar les emocions dels altres a partir de les expressions corporals. ▪ Adquirir consciència del que pot representar la nostra postura corporal en relació amb el nostre estat emocional i dels altres. ▪ Realitzar amb interès i de forma autònoma l'activitat. ▪ Tenir una actitud respectuosa a l'hora de treballar amb la resta de companys
CONTINGUTS		ACTIVITATS D'AVALUACIÓ
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Relacions interpersonals i habilitats socio-emocionals. 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Observació sistemàtica del grau de participació i implicació en les activitats ▪ Taula d'autoavaluació de cada sessió per part dels alumnes
PROCEDIMENTS		
Descripció Activitats		Materials/Recursos
<p>Inicials</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El grup es col·loca en semicercle de manera que tots es poden veure entre ells. 2. Al atzar es tria un criteri de selecció dels membres del grup. 	Org. social	
<p>Desenv.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Seguint el criteri esmentat, el professor assenyala un membre del grup, aquest surt del semicercle i es col·loca davant de tots. Els mira en silenci durant un minut i mig i torna al seu lloc. 4. Aniran passant tots els membres del grup de la mateixa manera. 	1 h	Dossier de la matèria Tot el grup
<p>Síntesi</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Al final es comenta que els ha comunicat cada postura i també s'analitza les emocions que han sentit al sentir-se observats. 		

OBSERVACIONS PER A LA PRÀCTICA

Si el grup-classe és molt gran també es pot fer grups de 4-alumnes i que realitzen cada un d'ells el mateix procediment. Se'ls ha de deixar clar que aquest treball en grup exigeix un acord sobre el respecte dels altres quan un membre del grup està davant de la resta. És important que el professor marqui amb exactitud el temps de presència del membre davant el grup, així com el temps en el cas que siguin grups petits.

FONT

Adaptat de: Güel, M. I Muñoz, R. (2003). *Educación emocional. Programa de actividades para Educación Secundaria Postobligatoria* (pàg. 223-224). Barcelona: Editorial Praxis.

Bloc 5: Resolució de conflictes i emoció

NOM ACTIVITAT: JOC DE LA CADIRA		Edat recomanada: 14-18 anys
OBJECTIUS	COMPETÈNCIES EMOCIONALS	CRITERIS D'AVALUACIÓ
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aprendre a resoldre conflictes posant-se a la pell dels altres. 	4. Competència social	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aplicar estratègies per a la resolució de conflictes. ▪ Realitzar amb interès i de forma autònoma l'activitat.
CONTINGUTS		ACTIVITATS D'AVALUACIÓ
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Resolució de conflictes i emoció. 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Observació sistemàtica del grau de participació i implicació en les activitats ▪ Taula d'autoavaluació de cada sessió per part dels alumnes
PROCEDIMENTS		
	Descripció Activitats	Materials/Recursos
<p>Inicials</p>		Org. social
<p>Desenv.</p>	<p>1. Col·locar dos cadires, una davant de l'altre.</p> <p>2. L'alumne s'asseu en una de les cadires i s'imagina que davant seu assegut a l'altre cadira hi ha l'individu amb qui té conflicte (individu A). I se li pregunta:</p> <p>a) Com és ell?</p> <p>b) Què li diries?</p> <p>c) Com el definiries en una targeta?</p> <p>3. Després l'alumne s'asseu a l'altre cadira i fa el paper de individu A. Aquí és molt important que l'alumne agafi la posició que li recorda aquest individu. I se li pregunta (sobre l'alumne):</p> <p>a) Com és ell?</p> <p>b) Què li diries?</p> <p>c) Com el definiries en una targeta?</p> <p>4. Ara l'alumne farà de Remei, una senyora que està mirant les dos cadires dretes i que dona un consell a cadascú perquè el conflicte millori</p>	<p>Temporització</p> <p>1 h</p> <p>Dossier de la matèria</p> <p>Individual</p>

Programa d'Educació Emocional a l'ESO

Síntesi	<p>5. L'alumne tornarà a la posició inicial, en cadascun dels dos rols, i en cadascun d'ells reflexionarà sobre què els ha dit la Remei i sobre l'etiqueta.</p> <p>6. La Remei tornarà a reflexionar.</p>		
OBSERVACIONS PER A LA PRÀCTICA			
<p>L'important en tot aquest procediment no és el que s'ha dit sinó el que passa dins el cap de la persona, la seva pròpia reflexió. Aquest taller també es pot fer en conflictes personals, és a dir que les dos cadires siguin la mateixa persona: Una és part de la persona que no agrada i l'altre és la part que li comenta.</p>			
FONT			
Adaptació de: Taller treballat a la sessió de Serrat, A. dins el Postgrau d'Educació Emocional realitzat a la Universitat de Barcelona durant el curs 2008/09.			



3.5. TEMPORITZACIÓ

La temporització de cada una de les activitats està en la seva fitxa tècnica.

Per desenvolupar tot el programa es necessiten 21 hores lectives i es podria relaitzar durant un trimestre seguint 2 hores lectives a la setmana.

3.6. CRITERIS D'AVUACIÓ

Per realitzar l'avaluació utilitzarem el model CIPP de Stufflebeam. Aquest model es concreta en quatre dimensions avaluatives: context, entrada, procés i producte.

3.6.1. Avaluació del context

En aquest punt ens plantequem si els objectius proposats en el programa són suficientment coherents amb les característiques i necessitats detectades en l'anàlisi del context i necessitats.

Així doncs, podem observar com els objectius proposats són coherents amb les necessitats i possibles problemes detectats i exposats en els apartats anteriors.

3.6.2. Avaluació de l'input (entrada)

L'avaluació de l'input o avaluació d'entrada pretén valorar prèviament la situació existent (recursos humans i materials) per evitar pràctiques abocades al fracàs.

Pel que fa a la capacitat de l'institut per poder aportar els recursos materials és adequada. Disposarem de reproductors de CD a les aules per posar música (per exemple, durant les activitats de relaxació).

La disponibilitat d'espais per dur a terme sessions d'educació emocional amb l'alumnat també es adequada. El centre disposa de aules polivalents suficientment espaioses per realitzar activitats que



requereixin, per exemple, el desplaçament dels alumnes per l'aula o estirar-se a terra per fer activitats de relaxació.

Els costos del material didàctic seran coberts pel centre com qualsevol altra matèria optativa.

3.6.3. Avaluació del procés

En aquesta tercera fase del model CIPP durem a terme una comprovació contínua de la posada en pràctica del programa per establir la qualitat del seu desenvolupament. Entre els propòsits de l'avaluació del procés senyalem:

- la valoració periòdica de la participació i competència dels responsables de l'aplicació del programa al llarg del temps
- la valoració del progrés o aconseguiment dels objectius. Per a cada objectiu s'han definit els indicadors del grau d'assoliment per part dels alumnes, és a dir, els criteris d'èxit (veure els criteris d'avaluació de les activitats proposades en el punt 3.4.1). Això exigeix tenir en compte els instruments apropiats d'avaluació.

3.6.4. Avaluació del producte

La quarta i última fase del model CIPP ens permetrà comprovar si els objectius que ens havíem proposat aconseguir amb el programa d'educació emocional han estat assolits o no. Això ens permetrà determinar si aquest programa mereix prolongar-se, repetir-se o aplicar-se a altres àmbits; a la vegada que proporciona una guia de modificació del programa per a què respongui millor a les necessitats de tots els usuaris i resulti més efectiu en relació amb el seu cost.

Es poden senyalar diferents criteris alhora de valorar els resultats:

- *L'eficàcia*: és la relació entre els objectius aconseguits i els proposats.



- *L'eficiència*: és la relació entre els resultats del programa i l'inversió realitzada en el mateix.
- *L'efectivitat*: valora els efectes del programa en els usuaris un temps després de la seva realització.
- *L'impacte*: Es preocupa dels efectes del programa no esperats.

4. MODEL ORGANITZATIU

4.1 AGENTS IMPLICATS

Es requereix la implicació de **l'equip directiu** durant tot el procés i la manifestació explícita a tot el professorat d'aquest recolzament i interès del centre per treballar l'educació emocional. Aquesta condició és necessària per aconseguir una més ràpida implicació del professorat i evitar pensar que aquest projecte només és un desig personal d'un docent.

També hi ha la possibilitat de treballar amb un subgrup de **professors** que realment s'impliqui en profunditat (mai forçar la participació). En el cas de ser així s'ha d'establir una relació empàtica entre els agents implicats, aconseguint acords i compromisos de col·laboració. També es pretén que el treball sigui conegut a tot el centre i per tant la idea és no aïllar-se d'aquest conjunt, sinó donar a conèixer l'efectivitat del programa: quan l'equip directiu i la resta de professorat comproven, mitjançant l'observació d'una sessió que els alumnes reflexionen, aprenen sobre ells mateixos i sobre els altres i, a més, s'ho passen bé, és la millor manera de motivar-los a implicar-se en aquest projecte.

Evidentment els **alumnes** també hi són implicats, ja que són els destinataris a qui van dirigits els objectius d'aquesta programació.

4.2. REQUERIMENTS MÍNIMS

La manca de temps per dur a terme la programació pot portar a la desmotivació de la persona responsable, que pot acabar amb la seva renúncia per falta de reconeixement i suport a la seva feina. Per



tant un dels requeriments és que el professor **disposi del temps necessari pe dur a terme les activitats i la seva avaluació.**

En el cas d'haver-hi un subgrup de professors implicats, al no haver-hi una **persona o equip de coordinació** pot provocar que ningú senti la responsabilitat de tirar endavant aquest projecte i s'acabi diluint per l'absència d'un líder. També pot resultar necessari recórrer a un **equip de suport**, que podrien ser els mateixos coordinadors de cicle o l'equip psicopedagògic del centre.

Evidenment el professorat ha d'esdevenir un model de persona emocionalment intel·ligent, ja que és necessari transmetre un missatge coherent i mostrar-nos com un bon model de referència per als nostres alumnes. Cal demostrar que practiquem l'educació emocional en qualsevol moment del dia i cal fer-ho evident, sobretot, en el tracte amb l'alumnat. Per tant és necessari la **formació del professorat en educació emocional.**

El centre ha d'assumir les despeses econòmiques per aquesta formació i pels recursos necessaris per elaborar material didàctic.

També en algunes sessions és convenient disposar **d'alguna sala amb suficient espai per permetre la mobilitat** de l'alumnat. La vivència de segons quin tipus d'activitats d'educació emocional requereix d'espai per poder-se desplaçar per l'aula, estirar-se a terra per fer relaxació, etc.

4.3. ESTRATÈGIES D'INTERVENCIÓ

Aquesta programació cal aplicar-la **de la forma més sistemàtica possible**, per exemple, dues hores a la setmana durant un trimestre dins d'una **matèria optativa**, ja que l'aplicació d'activitats puntuals, sense continuïtat, no permeten la interiorització dels continguts treballats, tenint en compte que estem tractant d'aconseguir el desenvolupament emocional del nostre alumnat.



També considero la **tutoria com un espai ideal** per al desenvolupament social i personal de l'alumnat. Durant el curs acadèmic es poden posar en pràctica aquestes activitats en l'hora lectiva de tutoria. Llavors seria convenient treballar-ho a principi de curs (d'aquesta manera hi hauria continuïtat), ja que generaria confiança en l'alumnat i permet un coneixement més autèntic entre tutor-alumne, de la qual cosa se'n deriva un clima d'aula d'aula més agradable i tranquil.

4.4. RECOLZAMENT

El professor és l'encarregat directe de dur a la pràctica el programa, però comptarà amb el recolzament d'especialistes. Els especialistes en orientació poden aportar una ajuda i un recolzament al professorat per fer possible el desenvolupament d'aquesta programació. Aquests especialistes són els **l'equip de psicopedagogia del centre i membres de L'EAP** (Equip d'Assessorament Psicopedagògic).

També **l'acció tutorial** pot ser d'ajuda al professor, ja que ell coneix l'alumnat i pot intervenir i assessorar mentre s'està desenvolupant els continguts d'aquesta programació.



5. BIBLIOGRAFIA

- Álvarez, M. (2001) Diseño y evaluación de programas de educación emocional. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2008_a). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2008_b). Apunts del Postgrau d'Educació Emocional i Benestar. Universitat de Barcelona
- Cuadrado, M. i Pascual, V. (2007). *Educación emocional. Programa de actividades para Educación Secundària Obligatoria*. Las Rozas : Wolters Kluwer.
- Güel, M. I Muñoz, R. (2003). *Educación emocional. Programa de actividades para Educación Secundària Postobligatòria*. Barcelona: Editorial Praxis.
- Obiols, M. (2005). *Disseny, desenvolupament i avaluació d'un programa d'educació emocional en un centre educatiu*. Director: Rafael Bisquerra Alzina i Joan Mateo Andrés. Universitat de Barcelona, Mètodes d'Investigació i Diagnòstic en Educació, 2005.
- Segura, M. I Arcas, M. (2003). *Educar las emociones y los sentimientos*. Madrid: Narcea, S.A. de Ediciones.
- Pagès, E. i Reñé, A. (2008). *Com ser docent i no deixar-hi la pell*. Barcelona: Editorial Graó.
- Alcántara, J. (1993). *Como educar la autoestima*. Barcelona : Editorial Ceac.
- Documentació aportada en el Postgrau d'Educació Emocional i Benestar. Edició 2008/09. Universitat de Barcelona.



6.ANNEXOS



ÍNDEX

Annex 1: Qüestionari de desenvolupament emocional d'Educació Secundària (QDE-SEC).....	1
Annex 2: Taula autoavaluació per part dels alumnes.	4
Annex 3: Full de treball per realitzar l'activitat "Pots controlar la frustració?"	5
Annex 4: Qüestionari de l'activitat "Superant dificultats".....	6
Annex 5: Full de treball de l'activitat "Controla't"	7
Annex 6: Activitat "Defenseu-nos"	8
Annex 7: Activitat "He de confiar en mi".....	9
Annex 8: Activitat "Construint quadrats"	12
Annex 9: Activitat "No diguis blanc quan vols dir negre"	13
Annex 10: "Això sí que és un problema."	18



**Annex 1: Qüestionari de desenvolupament emocional
d'Educació Secundària (QDE-SEC)**

Nom i cognoms: Edat: Sexe:
Centre: Curs: Data:

A continuació trobaràs algunes frases. Llegeix-les atentament i indica, valorant de 0 a 10, el grau d'acord o desacord. Abans de respondre és molt important que pensis en el que fas i no en el que t'agradaria fer o en el que creus que als altres els agradaria que fessis. Assenyala amb una "X" la resposta que més s'aproximi a les teves preferències.

És molt important que responguis amb sinceritat. No hi ha respostes correctes o incorrectes, ni bones o dolentes.

Si en algun cas no estàs segur d'una resposta, escull aquella casella que més s'acosti al que fas, penses o sents, generalment.

Si t'equivoques encercla la "X" i torna a marcar amb una altra "X" la resposta que consideris oportú.

Valora el teu grau d'acord o desacord amb les qüestions següents, marcant el núm. d'acord amb la puntuació següent:

0... ..1... ..2... ..3 ..4... ..56... ..7... ..89... ..10
Completament Completament
en desacord d'acord

1.- Sé posar nom a les emocions que experimento.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2.- Quant tinc un problema, m'esforço a veure el costat positiu de les coses.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3.- M'agrada tal com sóc físicament.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4.- Em costa parlar del que sento amb els meus amic.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5.- Organitzo bé el meu temps per fer els deures.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6.- Quasi sempre sé per què em sento: trist, enfadat, alegre, feliç.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7.- Quan estic nerviós, sé com tranquil·litzar-me.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8.- Em sento molt malament quan els altres critiquen el que faig o dic.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9.- Tinc sovint baralles o conflictes amb altres persones properes a mi.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10.- Abans de decidir alguna cosa, penso en les conseqüències.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.- Tinc en compte com se senten els altres quan els he de dir alguna cosa.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12.- Quan alguna cosa em preocupa, intento fer altres coses encara que em costi molt.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13.- Quan he de fer coses noves, tinc por a equivocar-me.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14.- Em costa defensar opinions diferents a la d'altres persones.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15.- Quan no puc resoldre un problema a la primera, busco altres solucions per aconseguir-ho.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

16.- Noto quan els altres estan de mal humor.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
17.- Quan he de fer alguna cosa que considero difícil, em poso nerviós i m'equivoco.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
18.- Quan m'esforço en resoldre un problema i ho aconseguixo, em sento satisfet.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19.- Em costa parlar amb persones que conec poc.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
20.- Em sento una persona feliç.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
21.- Algunes vegades em sento trist i alegre en molt poc temps de diferència.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
22.- Quan m'enfado, sovint dic o faig coses de les quals després em penedeixo.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
23.- Em preocupa molt que els altres descobreixin que no ser fer alguna cosa.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
24.- Quan em diuen que he fet alguna cosa bé o molt bé no sé com respondre.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
25.- Tinc la sensació d'aprofitar bé el meu temps lliure.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
26.- Sovint em sento trist sense saber-ne el motiu.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
27.- Sovint em deixo portar per la ràbia i actuo bruscament.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
28.- Estic descontent amb mi mateix.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
29.- Tinc molts amics.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
30.- Res del que puc pensar o fer pot canviar les coses que em passen.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
31.- Me n'adono quan els altres estan contents.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
32.- Quan tinc ganes d'explicar alguna cosa, em costa esperar el meu torn de paraula.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
33.- El meu estat d'ànim depèn de com em tracten els altres.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
34.- Quan algú em parla, sovint penso en altres coses i no escolto amb prou atenció.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
35.- En general, em sento satisfet amb la meua vida.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
36.- Em costa parlar en públic.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Moltes gràcies per la teva col·laboració.



Annex 3: Full de treball per realitzar l'activitat "Pots controlar la frustració?"

Respecte la situació escollida:

1. Feu una breu descripció de l'experiència escollida.
2. En aquesta experiència, què és el que va fer sentir malament al protagonista?
3. Entre tots, busqueu el costat bo, afable i positiu de la situació exposada.

Respecte la dinàmica de grup:

4. Quantes situacions diferents heu proposat?
5. Us ha costat molt triar una situació entre totes les que estaven proposades?
6. Com l'heu triada?
7. Com us heu sentit?
8. Quina aplicació pot tenir aquest anàlisi per la vostra vida ordinària?



Annex 5: Full de treball de l'activitat "Controla't"

Quina és la definició de...?

- ESTRÉS

- ENFADAT

- POR

1. En quines situacions has experimentat aquestes emocions?

2. Com heu respost davant de cada una d'elles?

3. Què podeu aprendre de cadascuna d'aquestes experiències?

4. Explica algunes estratègies per controlar adequadament aquestes emocions:

- ESTRÉS

- ENFADAT

- POR

5. Conclusions del debat del grup classe.



Annex 6: Activitat "Defensem-nos"

DESTRESES I HABILITATS

Jo sé nedar
Sé escriure a màquina
Sé fregar bé els plats
Sé fer-me el llit
Jo sé tallar-me les ungles
Sé explicar una endevinalla
Jo sé explicar un acudit
Sé jugar als escacs
Sé fer una poesia
Sé jugar al bàsquet
Sé fer una poesia
Jo sé jugar al bàsquet
Jo sé obrir una botella
Sé utilitzar molt bé l'ordinador
Sé cosir un botó
Sé fer servir una brúixola
Sé jugar al ping-pong
Sé tocar un instrument musical
Sé cuinar una truita
Sé muntar a cavall
Sé preparar una amanida
Sé situar els punts cardinals
Jo sé ballar
Jo sé escriure un conte
Sé dibuixar un mapa
Sé fer-li una entrevista al alcalde
Jo sé pescar
Sé muntar a bicicleta



Annex 7: Activitat "He de confiar en mi"

Text 1 "He de confiar en mi"

Títol: _____

"¡Pánico, pánico, pánico! No puedo dormir, no puedo dejar de comer, no puedo concentrarme. Estoy hecho polvo, me olvido de todas las cosas que he estudiado, estoy aterrorizado pensando que puedo quedarme con la mente en blanco cuando vaya al examen, no puedo repasar nada por que se me vuelve a olvidar.

Estar en el Instituto empeora más las cosas –histeria colectiva-, todos están aterrorizados como yo! Creo que el profesor está como un cencerro.

El señor Martínez, el director, ha pronunciado uno de sus discursos del tipo "muy bien, jóvenes, no os acobardéis". Tenía un semblante atroz, con gafas de montura metálica, cabellos blancos y cara arrugada. Aparenta tener más de dos metros de altura sobre la tarima. Ha finalizado deseándonos que tengamos "mucho suerte". Ha sido amable pero un poco pomposo. Para él es fácil decirlo, ¡él no ha de hacer exámenes!".

Macfarlane, A. Y McPherson, A.



Qüestionari "He de confiar en mi"

1. Per què has escollit com títol del text _____¹?

2. En aquest text s'expressen els sentiments de la protagonista del llibre *Susie Payme*, has tingut alguna vegada un pensament semblant?
 - a) Quan?

 - b) Què vas fer?

 - c) Que li aconselleries a un company que estigués en aquesta situació?

3. Imagina que demà tens un examen de _____², que segons el teu criteri, tens tota la seguretat que t'anirà malament. Reflexiona i respon:
 - a) Quines són les causes que et provoquen la seguretat pensar que aquesta matèria et va malament?

 - b) Pensa en un company al qual aquesta matèria li vagi bé. Què fa ell per a què li vagi bé?

 - c) Podries fer el mateix que fa ell?

¹ Posa el títol que has escollit pel text

² Posa el nom d'una matèria



Consells "He de confiar en mi"

1. Hauràs d'emprar un parell de minuts a organitzar-te abans de començar a escriure't. Si estàs molt espantat quan et donin el examen, compta fins a deu abans de llegir.

La teva proposta davant d'aquest consell és:

2. Llegeix atentament cada pregunta i observa abans d'escriure què és el que et pregunta i què és el que has de respondre en cada un dels apartats de la prova.

La teva proposta davant d'aquest consell és:

3. Llegeix l'examen una altra vegada i fixa't quant temps tens per respondre cada pregunta per realitzar tot l'examen. És necessari dividir el número de preguntes pel total i calcular quant de temps pots dedicar-li a cadascuna.

La teva proposta davant d'aquest consell és:

4. Llegeix totes les preguntes poc a poc, decideix quines vols respondre. Anota al costat de cada pregunta aquelles idees que des de la primera lectura t'han sorgit i que podràs desenvolupar al llarg de l'examen.

La teva proposta davant d'aquest consell és:

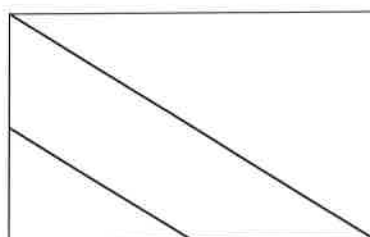
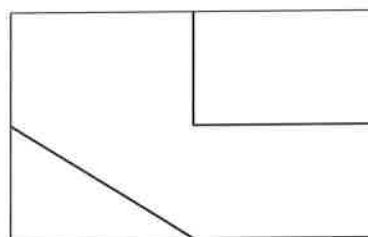
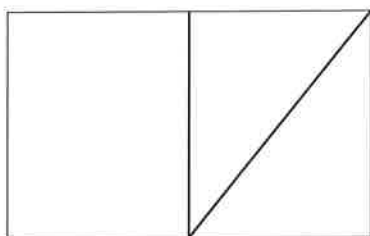
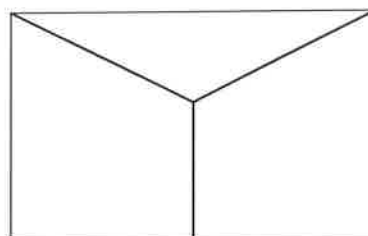
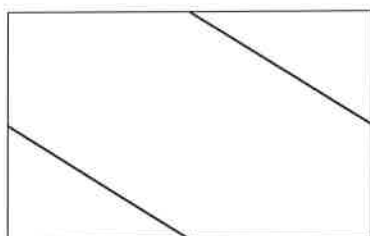


Annex 8: Activitat "Construint quadrats"

Full d'instruccions "Construint quadrats"

1. Cada persona ha de construir un quadrat davant seu
2. La tasca no haurà finalitzat, fins que tots els membres del grup hagin finalitzat un quadrat d'igual dimensions.
3. No es pot demanar cap peça a ningú, és a dir, no es pot assenyalar, ni gesticular, ni parlar, ni agafar-la, etc. L'única forma de aconseguir-la és que la persona que la té te la doni.
4. Pots passar qualsevol de les peces que tens a una altra persona en qualsevol moment.

Material per a l'alumne "Construint quadrats"





Annex 9: Activitat "No diguis blanc quan vols dir negre"

Persona assertiva: Coneix els seus drets i els defensa respectant sempre els altres. Tenen seguretat, parlen fluidament, relaxació corporal, expressa els seus sentiments sense agressivitat, defensant els seus gustos i interessos, tenen capacitat de dir no i saben acceptar errors. Tenen bona autoestima, respecten els altres i així mateixos i tenen la sensació de control emocional.

Persona agressiva: Defensen únicament els seus interessos i drets sense tenir en compte els altres. Parla poc fluidament i amb un volum de veu elevat, parla de forma tallant amb insults i amenaces, presenta tensió muscular. Té baixa autoestima, no respecte els altres, té sensació de incomprensió i falta de control emocional.

Persona passiva: No defensa els seus drets ni interessos, respecte els altres però no es respecta a si mateixa. Parla de forma poc fluïda, vacil·lant i volum de veu baixa, amb una postura tensa i incòmoda. Considerant que s'ha d'evitar molestar als altres, són persones "sacrificades". Tenen baixa autoestima, no saben dir que no i no són respectats pels altres. Pensen que no importa el que pensen, sentin o desitgin. Tenen la sensació de ser incompresos i manipulats.



Activitat 1 "No diguis blanc quan vols dir negre"

A quin tipus de conducta corresponen les següents afirmacions?

1. Com vulguis, en realitat ho necessito, però és igual ja me'n sortiré.

2. Sí que m'agrada. M'ho quedo.

3. T'agairia que en el futur em tractessis millor.

4. Ho faig així perquè em dóna la gana, entesos?

5. Jo no mereixo aquest favor, s'equivoquen, de veritat.

6. Des de quan es posen en dubte les meves opinions en aquest grup?



Activitat 2 "No diguis blanc quan vols dir negre"

Explica el que pensis que faria una persona assertiva, una passiva i una agressiva en les següents situacions:

1. En un grup d'amics es discuteix el lloc on anar d'excursió el cap de setmana.

Agressiu:

Assertiu:

Passiu:

2. Un professor dóna unes notes equivocades a un alumne.

Agressiu:

Assertiu:

Passiu:

3. Un company/a de classe ocupa una taula que no és la seva habitualment.

Agressiu:

Assertiu:

Passiu:

4. El teu germà ha agafat el mp3 teu sense demanar-te permís.

Agressiu:

Assertiu:

Passiu:



Annex 10: "Això sí que és un problema."

Text del dilema:

"Estamos acabando el primer trimestre y, realmente, lo que pasa me preocupa, no sé lo que tengo que hacer. Mirad os explico:

Estamos en primero de ESO, y hace poco menos de tres meses que empezamos el curso, a todos nos hacía mucha ilusión y nos parecía que a partir de ahora, que empezábamos el Instituto, todo lo que hacíamos era muy importante.

Por eso, cuando nuestra tutora nos propuso elegir delegado, nos pareció un tema serio, porque el delegado, ahora tenía más funciones de las que había tenido en primaria.

Yo creo que pensamos muy bien a quien votábamos, la profesora nos trajo unas fichas con una serie de reflexiones sobre cómo tenía que ser esta persona, que esperábamos de ella y un sinfín de cosas, que nos debían ayudar a decidir nuestro voto.

Por fin la votación: salió elegida Ana como delegada. Ana era una chica un poco reservada, pero muy responsable, nunca buscaba problemas, y su actitud tanto con los profesores, como con nosotros era muy correcta.

Si queréis que os diga la verdad, me alegré por ella, porque como os he dicho era un poco reservada y eso hacía que a veces se quedase algo aislada en la clase, y pensé que el tener esta responsabilidad, la ayudaría a integrarse mejor.

Ahora han pasado dos meses, y la verdad es que Ana sigue con su actitud reservada, callada, no acaba de participar en nuestras bromas, y no termina de integrarse muy bien en nuestro grupo.

Y no sé si es por esto, o porque hay otros motivos que ahora os explico, se está cuestionando un cambio de delegado.

Os explico los motivos: la principal impulsora de proponer el cambio, es Dolores; Dolores, es sobretodo amante de llamar la atención como y cuando sea, es líder en el grupo, le gusta destacar, habla, participa, y lleva la voz cantante en cualquier problema que



montaña porque la excursión resulta más económica y tiene más posibilidades de realizar actividades diferentes y divertidas. También añade que no tiene ninguna intención de molestar a nadie ni ir en contra de la clase y que si lo ha hecho ha sido sin querer. El grupo de la clase está indeciso. Algunos tienen miedo de Pepe, abandonan la posición de Irene y cambian su intención de ir a la montaña por la de ir a la playa. Otros continúan defendiendo su postura. En la votación la mayoría decide ir a la playa.”

- 1.** Avantatges de ser assertiu:

- 2.** Inconvenients de ser assertiu:

- 3.** Imagina't que ets en Pepe. Com creus que et sentiries en una situació semblant?

- 4.** Imagina't que ets la Irene. Com creus que et sentiries en una situació com l'anterior?



Annex 10: "Això sí que és un problema."

Text del dilema:

"Estamos acabando el primer trimestre y, realmente, lo que pasa me preocupa, no sé lo que tengo que hacer. Mirad os explico:

Estamos en primero de ESO, y hace poco menos de tres meses que empezamos el curso, a todos nos hacía mucha ilusión y nos parecía que a partir de ahora, que empezábamos el Instituto, todo lo que hacíamos era muy importante.

Por eso, cuando nuestra tutora nos propuso elegir delegado, nos pareció un tema serio, porque el delegado, ahora tenía más funciones de las que había tenido en primaria.

Yo creo que pensamos muy bien a quien votábamos, la profesora nos trajo unas fichas con una serie de reflexiones sobre cómo tenía que ser esta persona, que esperábamos de ella y un sinfín de cosas, que nos debían ayudar a decidir nuestro voto.

Por fin la votación: salió elegida Ana como delegada. Ana era una chica un poco reservada, pero muy responsable, nunca buscaba problemas, y su actitud tanto con los profesores, como con nosotros era muy correcta.

Si queréis que os diga la verdad, me alegré por ella, porque como os he dicho era un poco reservada y eso hacía que a veces se quedase algo aislada en la clase, y pensé que el tener esta responsabilidad, la ayudaría a integrarse mejor.

Ahora han pasado dos meses, y la verdad es que Ana sigue con su actitud reservada, callada, no acaba de participar en nuestras bromas, y no termina de integrarse muy bien en nuestro grupo.

Y no sé si es por esto, o porque hay otros motivos que ahora os explico, se está cuestionando un cambio de delegado.

Os explico los motivos: la principal impulsora de proponer el cambio, es Dolores; Dolores, es sobretodo amante de llamar la atención como y cuando sea, es líder en el grupo, le gusta destacar, habla, participa, y lleva la voz cantante en cualquier problema que



surge en la classe. Esta actitud, le ha llevado en que más de una ocasión algún profesor le ha dicho que por favor se mantuviera al margen, porque la clase ya tenía un delegado que era el encargado de tratar el tema.

A mí me parece que eso le ha dolido, y que por eso quiere provocar otra votación para salir ella delegada, se lo ha insinuado y dice que no, que lo que pasa es que una persona que no es capaz de hablar cuando debe, ni de defender los intereses de la clase, no puede ser delegada.

Yo no sé que pensar, y es más, si se llega a plantear si hay que cambiar de delegado no sé ni que opinar ni a qué persona votar.

Me molesta que Ana se sienta dolida con el cambio de opinión de la clase, y también me molestaría no hacer el cambio, si es justo, sólo por no molestar a una persona.

¿Que opináis?"

Amb l'objectiu d'afavorir el debat del professor poden sorgir preguntes com:

- 1.** Creus que a Ana, amb el seu caràcter, pot ser una bona delegada?
- 2.** Que opineu de l'actitud de Dolores?
- 3.** Com reaccionaríeu davant aquesta situació si Ana fos la teva millor amiga?
- 4.** Com reaccionaries, si Dolores fós la teva millor amiga y pensessis que no té raó?
- 5.** Quina decisió prendries tu en un cas com el que has llegit?

